

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

ABRIL 2021

Mensual

HISTORIAS DE VIDA

LAS DOS RANAS

BIENESTAR PERSONAL

HACER EL BIEN INCREMENTA EL BIENESTAR.

TIPS

AYUDA A TU HIJO A ENCONTRAR SU HÉROE INTERIOR (2ª PARTE)

¿SABIAS QUE?

VIVIR EN CUARENTENA NEWTON

SALUD

COMO NOS AFECTA EL CAMBIO DE HORARIO



BOLETÍN DIGITAL

ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GOMEZ MERCADO
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS
ADMINISTRACIÓN

MARTHA GUTIÉRREZ
COORD. RECAUDACION DE FONDOS

BLANCA ESTELA GARDEA
COORD. PROGRAMA ASP

JUANA MARIA TORRES
COORD. PROG MANOS MAGICAS

MARIBEL ROVIRA
COORD. PROG. ADULTOS MAYORES

GRACIELA PEDROZA
SUPERVISORA DE CENTRO ASP

MARISA RAMIREZ
RECEPCIÓN

ADRIANA RUBIO
PROYECTO DE JOVENES

EMMANUEL L. FRANCO
COORD. EQUIPO DE TERAPEUTAS DEL CC

YESENIA NARVAES A
COORD. CENTRO COMUNITARIO

EQUIPO EDITORIAL
ADRIANA RUBIO
ALMA VIOLETA CONTRERAS
BLANCA ESTELA GARDEA
ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
GRACIELA PEDROZA
JUAN PABLO ROBLEDO MORALES
MARISA RAMÍREZ
YESENIA NARVÁEZ AVILÉS

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



01

TIPS PARA PAPAS

Ayuda a tu hijo a encontrar su héroe interior (2ª parte)



03

SALUD

Como nos afecta el cambio de horario



05

¿SABÍAS QUE?

Vivir en cuarentena: estímulo para que Newton cambiara la historia de la Física



07

HISTORIA DE VIDA

Las dos ranas



09

OTRAS OSC

Residencia San Vicente de Paúl



02

BIEN ESTAR PERSONAL

Hacer el bien incrementa el bienestar.



04

FRASES

Frases de interés



06

MUJERES QUE INSPIRAN

Mujeres más relevantes en la historia de México



08

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



10

CUMPLEAÑOS DEL MES

EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias

Director General CCUE

CONFIANZA Y ESPERANZA

La nueva realidad del confinamiento, en otras palabras, el encierro forzado en nuestras casas lo que ha generado el teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa, el distanciamiento físico con familiares, amigos y colegas todo esto y esfuerzo para acostumbrarse.

Nos estamos adaptando a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contagiarnos y contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas cercanas más vulnerables por su situación de salud o por la edad. Todo esto es nuestra vida diaria, pero ¿Cómo salir bien de esta amenaza? Pues a problemas nuevos, soluciones nuevas y tenemos que echar mano de todo lo bueno, lo funcional y positivo que tenemos.



Como ya sabemos con detalle todo lo malo que la pandemia ha traído, lo que es posible hacer, es pensar que en lo bueno que yo podría hacer ante tanta necesidad, pero requerimos también cambiar nuestra actitud y usar los lentes de lo positivo y lo optimista

En otras palabras, tener la predisposición a mirar el futuro con una actitud más favorable, lo que favorecerá tener un mejor estado de ánimo, que beneficia nuestra salud y contagia a otras personas.

Confianza, esperanza y unidad son la clave para la perseverancia ante cualquier reto, proyecto o solución, esperar pasivo a que todo pase es iluso y dañino, porque lo que suceda nunca será lo que esperamos, actuar juntos para promover algo que haga cambiar la pasividad, la negatividad y el desaliento es ya un triunfo hoy miles de adultos mayores esperan a alguien que los escuche, madres de muchas lugares buscan ayuda para redescubrir a su familia, jóvenes de todas edades necesitan expresar su sentir.



Mil oportunidades aparecen de pronto para llenar nuestras vidas y descubrir que no todo es fatalidad, que oportunas las palabras del papa Francisco al referirse que nadie se salva solo "Al igual que a los discípulos del Evangelio, nos sorprendió una tormenta inesperada y furiosa. Nos dimos cuenta de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos, todos necesitados de confortarnos mutuamente. En esta barca, estamos todos. Como esos discípulos, que hablan con una única voz y con angustia dicen: «perecemos» (cf. v. 38), también nosotros descubrimos que no podemos seguir cada uno por nuestra cuenta, sino sólo juntos. Nadie se salva solo"


Hoy, aquí y ahora, CCUE llama, invita a más personas para que se sumen al voluntariado de confianza y esperanza para apoyar con propuestas de sana convivencia a madres de familia que están con sus hijos en sus hogares todos los días, todas las horas, todos los meses. Y a adultos mayores que esperan la compañía, aunque sea virtual de otra persona.

No esperemos que la pandemia pase sin hacer algo por otras personas que nos necesitan

TIPS PARA PAPÁS

Ayuda a tu hijo a encontrar su héroe interior (2ª parte)

Por Matt Langdon



Campbell describió 40 fases en las historias de héroes, pero las he reducido a cinco que cada historia con héroes tiene

I. Un Mundo Mundano: El héroe comienza su historia en un lugar común y corriente, un lugar aburrido. Él no quiere estar ahí y frecuentemente, no sabe cómo salir de ahí o incluso saber qué hay más allá para ellos. Algunos ejemplos pueden ser El planeta Tatooine de Luke Skywalker, el Kansas de Dorothy, La Comarca de Frodo, el Distrito 12 de Katniss o el país Wakanda de T'Challa.

II. El Llamado a la Aventura: Al comienzo de la historia, héroe recibe el llamado a la aventura. Por lo regular alguien o algo que le enseña al héroe que hay algo más allá afuera, instándolo a salir del Mundo Mundano. Podría ser la carta a Hogwarts o unirse a la Alianza Rebelde. Podría ser un tornado o la mordida de una araña radiactiva o haber heredado un anillo mágico.

III. El Umbral: Una vez que el héroe decide entrar a este nuevo mundo, tiene que cruzar un umbral, una puerta o una reja. Este umbral está entre el Viejo Mundo y el Nuevo Mundo. Puede ser tan sencillo como cuando Dorothy salió de su casa para llegar a Oz o Mulán entrando al campo de entrenamiento. Frecuentemente hay una prueba que el héroe tiene que realizar.

IV. El Sendero de la Pruebas: Al entrar al Nuevo Mundo, el héroe viaja al lado de nuevas personas, retos y lecciones. El héroe conoce a amigos, enemigos y mentores Superando distintas pruebas en las que adquiere más sabiduría. A esto se le conoce como el nudo de la historia. A veces los senderos son literales como: El Camino Amarillo, en ocasiones los aliados enemigos y lecciones son obvias, en otras no tanto.

V. El Amo de Dos Mundos: Al final del viaje, el héroe ha cambiado. Al haber sobrevivido al Nuevo Mundo, el héroe le ha dominado. Al haber cambiado, comienzan a cambiar su entorno.



“Un héroe es alguien cuya historia tiene lecciones para nosotros”



Segunda Definición:

LOS HÉROES COTIDIANOS

Otra manera de pensar en los héroes es pensar sobre las personas que tienen grandes logros, tienen una misión o que son desinteresados. Son los héroes de la vida cotidiana.

- El Ídolo: Logro y Fama: Un ídolo sirve de inspiración, a través de sus logros y la fama obtenida, nos propone metas
- El Héroe de Acción: Arregla un Problema a lo largo del Tiempo: Un Héroe de Acción ve un problema, crea una solución y la lleva a cabo. Esto pasa a lo largo del tiempo y cambia el mundo. La clave del Héroe de Acción es el Sacrificio.
- El Héroe de Reacción: El que toma decisiones en cuestión de segundos: El héroe de Reacción ve un problema y lo tiene que solucionar inmediatamente, sin tiempo para planear o ver alternativas. La clave del Héroe de Reacción es el Riesgo.

Este libro tiene dos fases de entrenamiento para ser un héroe. La Primera es pensar en ti mismo como el héroe de tu propia historia tomando la primera definición como referencia. Lo que te permitirá lidiar con tu vida tal como está ahora y prepararte por los senderos venideros. Centrándote en ti mismo. La segunda te concentrarás en cómo ayudar a los que te rodean. Preparándote para ser un Héroe de Reacción y tener lo necesario para mejorar el mundo siendo un Héroe de Acción de la segunda definición. El cual será centrado en el otro.





BIENESTAR PERSONAL

**HACER EL BIEN INCREMENTA
EL BIENESTAR.**

Por Bryant y Hui

Un estudio encontró que hacer el bien tiene beneficios para quien lo hace.

De acuerdo con una investigación realizada por la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés), realizar actos de bondad y ayudar a otros le hace bien a la salud y bienestar de la persona. Pero no todas las actitudes de bondad son benéficas para la persona que lo da. Esto dependerá del tipo de atención, el concepto de bienestar, edad, género y factores demográficos.

La conducta pro-social —Altruismo, cooperación, confianza y compasión— son los ingredientes necesarios para una sociedad funcional. Mencionan el coordinador de la investigación Bryant, y su asistente Hui, profesor de la Universidad de Hong Kong. “Es parte de la cultura común de la humanidad y nuestro análisis demuestra que también contribuye al bienestar físico y psicológico.”

Estudios previos sugirieron que las personas competidas en actividades pro-sociales son mucho más felices y tienen una mejor salud mental que aquellas personas que no destinan parte de su tiempo ayudando a otros. Sin embargo, no todos los estudios han encontrado la correlación, dicho problema ha sido tema de investigación.



Para comprender mejor qué es lo que impulsa dicha variante, Hui y sus colegas realizaron un meta-análisis de 201 estudios independientes que incluían a un total de 198,213 participantes que buscaban encontrar la relación entre la conducta pro-social y el bienestar. Al finalizar, encontraron que había una pequeña relación entre ambos. A pesar de que el efecto era mínimo, aun así, era significativo de acuerdo a Hui de acuerdo a cuántas personas realizaban actos de bondad cada día.

Al ahondar en la investigación Hui y sus colegas encontraron que los actos de bondad casuales como el ayudar a un vecino de la tercera edad a cargar su mandado estaban más asociados al bienestar que una conducta pro-social formalizada como ser voluntario en alguna organización. Esto se deberá a que la ayuda “informal” es casual y espontánea, lo que puede conducir a una conexión social, de acuerdo a Hui. “La caridad espontánea es más variada y es menos posible que se convierta en algo monótono.” Menciona Hui.



Los investigadores también encontraron una mayor relación entre la bondad y lo que es conocido como bienestar eudaimónico (el cual está enfocado en la auto-actualización, ser consciente del propio potencial y hallar sentido a la vida), que entre la bondad y el bienestar hedonista (que se centra en la felicidad y afectos positivos)

Los efectos variaron de acuerdo a la edad, según Hui, quien comenzó por investigar en la Universidad de Cambridge. Los proveedores más jóvenes reportaron niveles altos de bienestar general, bienestar eudaimónico, funcionamiento psicológico, mientras los proveedores mayores reportaron mayores niveles de salud física. También, las mujeres mostraron mayores correlaciones entre la conducta pro-social e indicadores de bienestar en comparación con los hombres —Quizá por la expectativa estereotipada de su rol de cuidadoras, lo que conduciría una relación entre sentirse bien por actuar de acuerdo a las normas sociales—

Finalmente, los investigadores hallaron que los estudios estaban específicamente diseñados para medir la conexión entre la conducta pro-social y bienestar demostró una mayor correlación entre ambos que aquellos que analizaron los datos de otras investigaciones que no habían sido diseñados para estudiar dicho tema.

Futuras investigaciones deberán examinar otros moderadores potenciales que la literatura ha omitido por mucho tiempo, mencionan los investigadores. Por ejemplo, los efectos potenciales del dar ayuda con variables como la etnia y nivel social. También se podría investigar sobre si la conducta pro-social siempre es buena o si hay un “nivel ideal” de ser pro-social más allá de si demasiada bondad y cuidados se convierten en detractores en la vida de la persona que los provee según Hui.

FRASES INSPIRADORAS



Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas
a muchas amargas dificultades

MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

No pienso en toda la desgracia, sino en toda la belleza
que aún permanece.

ANA FRANK

La verdadera grandeza consiste en hacer que
todos se sientan grandes

CHARLES DICKENS

La verdadera belleza es sentirse hermosa sin que nadie
tenga que decirte que lo eres

SIMONE DE BEAUVOIR

SALUD

Como nos afecta el cambio de horario

En México, el domingo 4 de abril del 2021 comenzará el horario de verano, el cual terminará el domingo 31 de octubre.

El cuerpo humano nace "equipado" con un reloj biológico que lo sincroniza con el ritmo de la naturaleza. Este cronómetro corporal nos ata a los ciclos circadianos de luz y oscuridad.

Los ritmos circadianos pueden influir en los ciclos de sueño-vigilia, la secreción hormonal, los hábitos alimentarios y la digestión, la temperatura corporal, y otras funciones importantes del cuerpo. Nuestro reloj interior nos pone a dormir al anochecer y nos despierta con el alba.

La cantidad de luz que recibe nuestro organismo regula este sistema. La retina, que capta la luz, envía un mensaje a nuestro cerebro, específicamente a la glándula epífisis, también llamada glándula pineal, donde se libera una hormona increíblemente importante, la melatonina. Durante las horas de luz, la síntesis y liberación de melatonina son reducidas, mientras que durante la ausencia de luz, su síntesis y liberación se aumenta.

La melatonina no es la única hormona que se libera dependiendo de las horas de luz o los ritmos circadianos. Hay una serie de hormonas que se producen en la noche:

- Hormona del crecimiento
- Prolactina
- Estradiol
- Hormona estimulante de la tiroides y otras.





Todas ellas ejercen un papel importantísimo en el crecimiento y la reproducción.

En esta fase se regulan además los patrones de hambre y saciedad gracias a la serotonina y la hormona del crecimiento que actúan en conjunto con la producción de: Leptina (hormona de la saciedad) y Grelina (hormona del apetito)

Durante la noche se detiene la producción de hormonas estimulantes como la adrenalina, noradrenalina y dopamina. Por la noche desciende además, la presión arterial, la temperatura y el metabolismo.

Por las mañanas, ante la presencia de luz se inhibe la producción de melatonina y serotonina. Aumenta la producción de las hormonas estimulantes como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina, lo que genera un estado de alerta, un aumento en la capacidad de concentración, energía física, precisión y capacidad de toma de decisiones.

Asimismo durante el día se reduce la producción de insulina emitida por el páncreas.

A pesar de que se afirma que el horario de verano permite el ahorro de energía, hay quienes afirman que la adaptación demora y causa algunos efectos en su salud. Según la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, la transición del horario estándar al horario de verano implica importantes riesgos para la salud pública y la seguridad.



Riesgos de salud por el cambio de horario

- **Riesgos de infarto**

Los expertos aseguran que el horario de verano aumentó la cantidad de personas en los hospitales a causa de eventos cardiovasculares adversos.

- **Accidentes de tránsito**

Muhammad Adeel Rishi, autor del estudio, mencionó que el cambio de horario estándar al de verano provoca aumento de accidentes de tránsito. Esto se debería a que las personas duermen menos, lo cual provoca somnolencia, generando más accidentes de tránsito.

- **Aumento de la Presión arterial**

Durante los primeros días de haber iniciado el cambio de horario, es posible que haya un choque entre el reloj biológico y el ritmo circadiano. Según los investigadores del sueño, esto puede provocar un aumento de la presión arterial producida por la reducción del sueño.





Algunas recomendaciones para ajustarse mejor al cambio de horario:

- El ejercicio físico suave, como paseos breves, puede ayudar a "ajustar" el reloj interno, al aumentar la concentración de serotonina y de otros neurotransmisores en el cerebro.
- Mantener unos buenos hábitos de sueño todo el año, con horarios regulares a la hora de acostarse y levantarse.
- Exponerse a una luz brillante (luz solar) durante una o dos horas en los días posteriores al cambio de horario también podría ayudar a sincronizar los ritmos desestabilizados.
- Modificar el horario de comidas y limitar la ingesta de cafeína y alcohol.
- Melatonina: también se ha sugerido que la ingestión (bajo indicación médica) de la hormona melatonina durante unos días podría ayudar a regular los ciclos de sueño y vigilia en las personas sensibles.
- Adaptarse al cambio horario desde unos días antes: se puede aconsejar que, desde una semana antes, se vayan haciendo pequeños cambios graduales y progresivos de diez minutos cada día en el sentido del próximo cambio de horario.

HUMOR

- -El padre mira la factura del colegio de su hijo y le dice:- Nunca pensé que tus estudios fueran tan caros.- Y eso que soy de los que menos estudian...



SABIAS QUE...



“Vivir en cuarentena fue un estímulo para que Newton cambiara la historia de la Física”

En ocasiones hemos tenido que estar sometidos a diversos tipos de cuarentenas domiciliarias a causa de una epidemia. Las consecuencias psicológicas y sociológicas de ello han sido, naturalmente, negativas, pero también positivas, vemos a continuación.

Durante la Peste, por ejemplo, el confinamiento en casa y el distanciamiento social seguramente favoreció a genios como Shakespeare o Newton para que, rodeados de tiempo, tranquilidad, silencio y otros elementos impropios de la agitada vida social, llevaran a cabo algunas de sus obras maestras.

LA CUARENTENA DE NEWTON

En Japón existe un fenómeno único en el mundo en el que generalmente adolescentes deciden enclaustrarse en su habitación y no salir durante semanas o meses, el Hikikomori. También en Occidente estamos habituados a casos de monjes u otros que deciden convertirse en anacoretas, aislándose durante una buena temporada o para siempre del mundo. Pero es la primera vez en la historia reciente que muchos de nosotros nos vamos a ver obligados a permanecer mucho tiempo entre cuatro paredes (aunque ahora dispongamos de una quinta en forma de pantalla que nos permite ver mucho más allá).

Quizá podamos extraer algo de motivación de otras historias de cuarentena cuyos resultados fueron más que notables. Es el caso de Isaac Newton, que durante la cuarentena por la plaga de 1665, hizo algunas de sus mayores contribuciones a la Física.

Newton tenía poco más de 20 años cuando la Gran Plaga de Londres asoló la ciudad. Era solo otro estudiante universitario en el Trinity College de Cambridge. Y pasarían otros 200 años antes de que los científicos descubrieran la bacteria que causaba la peste. Pero incluso sin saber exactamente por qué, la gente practicaba algunas de las mismas cosas que hacemos para evitar enfermedades.

Para procurar el distanciamiento social, Cambridge envió a los estudiantes a casa para continuar sus estudios. Para Newton, eso significaba ir a Woolsthorpe Manor, la finca familiar a unos kilómetros al noroeste de Cambridge. Adquirió entonces algunos prismas y experimentó con ellos en su habitación, llegando incluso a hacer un agujero en sus persianas para que solo pudiera pasar un pequeño rayo. De ello surgieron sus teorías sobre la óptica. Fue una de las ventajas de tener tiempo para meditar y experimentar con comodidad y sin unas clases estructuradas.

En Londres, una cuarta parte de la población moriría de Peste entre 1665 y 1666. Fue uno de los últimos brotes importantes en los 400 años que la Peste Negra devastó Europa. Newton regresó a Cambridge en 1667, teorías en mano. Dos años después, Newton se convirtió en profesor.

Por su parte, durante una cuarentena de la plaga de 1605, William Shakespeare escribió Macbeth y El Rey Lear. "La peste fue la fuerza más poderosa que moldeó su vida y la de sus contemporáneos", escribió Jonathan Bate, uno de sus muchos biógrafos. La plaga cerró los teatros de Londres. Shakespeare sintió que escribir era la mejor forma de aprovechar su tiempo. "Esto significaba que sus días estaban libres, por primera vez desde principios de la década de 1590, para colaborar con otros dramaturgos", escribe James S. Shapiro en su libro *The Year of Lear: Shakespeare in 1606*.



MUJERES QUE INSPIRAN

¡Conoce a algunas de las mujeres más relevantes en la historia de México!

SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ

Nacida en San Miguel de Nepantla, Juana Inés de Asbaje y Ramírez de Santillana ingresó a la orden religiosa de las Jerónimas con tan sólo 21 años de edad. Sus escritos revelan una gran pasión por el conocimiento, tanto así que en una de sus cartas asegura sentir más deseo por saber que por comer. Muchas de sus confesiones se contradijeron con la sociedad patriarcal de su época.



GERTRUDIS BOCANEGRA



Durante la lucha por la independencia, tanto Gertrudis como su esposo e hijo se unieron a las fuerzas rebeldes de Miguel Hidalgo. Esta heroína mexicana diseñó una red de comunicación de gran efectividad, reclutó gente dispuesta a pelear por su patria, e incluso organizó numerosas reuniones rebeldes, hasta que en 1817 fue traicionada, siendo posteriormente fusilada.

LEONA VICARIO

Nacida en 1789, Leona Vicario fue una de las primeras mujeres periodistas de México. Durante su juventud se unió a la sociedad secreta de los Guadalupes, que tenía como finalidad fomentar la independencia. Usó gran parte de su patrimonio para comprar armas y comida para los insurgentes y sus familias; además, escribió numerosos informes en código en el periódico El Ilustrador Americano.



MATILDE MONTOYA

Matilde Montoya fue la primera mujer en titularse de medicina en el país. Estudió Obstetricia en la Escuela de Parteras de la Ciudad de México; con tan sólo 18 años de edad era dueña de muchos más conocimientos que gran parte de los médicos locales. La historia revela que su desempeño fue intachable.



EULALIA GUZMÁN



Además de maestra e historiadora, Eulalia Guzmán fue la primera arqueóloga mexicana. Jefa del Departamento de Arqueología del Museo Nacional, fue la responsable de recolectar gran cantidad de información acerca del México prehispánico que enriqueció enormemente los datos históricos de nuestro país.

CARMEN MONDRAGÓN

Más conocida como Nahui Ollin, fue una reconocida pintora y poeta que nació en la Ciudad de México en 1893. Además de un gran legado en el mundo de las artes, dueña de una mentalidad revolucionaria para la época, rompió las reglas y desafió muchas de las buenas costumbres del momento.



LOLA ÁLVAREZ BRAVO



Considerada una de las pioneras de la fotografía en el país, Lola Álvarez Bravo tuvo una gran amistad con Frida Kahlo, María Izquierdo y Tina Modotti. Luego de trabajar en numerosas universidades del país, su pasión por el arte la llevó a abrir la Galería de Arte Contemporáneo, donde presentaba muchas de las obras de Kahlo e Izquierdo.

Los niños

Elsa I. Bornemann

Somos los que dormimos oyendo con un cuento.
Los que pensamos que el cielo cabe en una nube.
Los que sabemos que para hacer los pájaros
se tomaron los mejores trozos de libertad.

Los que sabemos regalar sonrisas
Y no esconder el llanto.
Somos la esperanza. Eso dicen todos.
Somos los de las eternas piruetas,
los de las palabras con poco sentido,
los de las frases inocentes.

Somos los pequeños que siempre reímos
porque la vida nos hace cosquillas,
Somos niños.
¡Regálenos un mundo de paz y amor!

Queda prohibido

Pablo Neruda

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarme un día sin saber qué hacer,
tener miedo a mis recuerdos...

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quiero,
abandonarlo todo por tener miedo,
no convertir en realidad mis sueños...

Queda prohibido no intentar comprender a las
personas,
pensar que sus vidas valen más que la mía,
no saber que cada uno tiene su camino y su
dicha,

Queda prohibido no crear mi historia,
dejar de dar las gracias a mi familia por mi vida,
no tener un momento para la gente que me
necesita,
no comprender que lo que la vida nos da, también
nos lo quita.

Queda prohibido, no buscar tu felicidad
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sera igual...



HISTORIAS DE VIDA

Las dos ranas

En un bosque lejano, un grupo de ranas paseaba por el bosque cuando de pronto dos de ellas cayeron por accidente en un profundo hoyo. Pensando en que sería imposible salvarlas, las demás ranas les dijeron a sus desafortunadas compañeras que no se esforzaran pues ya no podrían salir de ahí.

Las dos ranas no hicieron caso y saltaron lo más fuerte que pudieron para salir del hoyo. Afuera, las ranas seguían insistiendo en que sus esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas prestó atención a lo que las demás le decían y se rindió. Terminó por desplomarse del cansancio y murió. La otra rana continuó saltando con todas sus fuerzas, mientras las ranas le hacían señas y seguían gritando para que dejara de sufrir, pues pensaban que no tenía caso seguir luchando. La rana siguió saltando cada vez más alto hasta que por fin logró salir del hoyo. Cuando salió, las demás ranas la miraron sorprendidas y le dijeron: "Nos da gusto que hayas logrado salir de ahí después de todo lo que te dijimos".

La rana, confundida, les explicó que era parcialmente sorda, por lo que no podía escuchar muy bien de lejos y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse para salir del hoyo.

Moraleja: Las palabras tienen un peso muy grande en las personas. Una palabra de ánimo a una persona que se siente desanimada o preocupada puede motivarla a levantarse y seguir luchando. En cambio, una palabra dañina a alguien que se encuentra triste o desesperado puede terminar destruyéndolo. Debemos tener cuidado con lo que decimos y aconsejamos. En este tiempo de pandemia existen personas que nos desaniman cuando emprendemos alguna iniciativa y nos conminan a rendirnos, pero debemos hacer oídos sordos al desánimo, a las críticas y a las quejas, solo cada quien con lo que puede, con lo que sabe, con lo que tiene, con lo que es capaz sale adelante. Ante el desánimo de otros, la perseverancia propia y todo saldrá bien

Reseña de los programas
y proyectos de



CCUE

APRENDAMOS A SER PADRES



Nuestros 23 grupos de padres están terminando el curso de Herramientas de Parentalidad Positiva y algunos de ellos se unirán a los 3 grupos que actualmente están tomando en la misma modalidad un curso de Adolescencia.

Se tienen ya grabados con la colaboración de las promotoras voluntarias 10 videos sobre temas de educación en familia y desarrollo personal, con los cuales se empezará a publicar uno cada semana en el Facebook de CCUE

Estamos por lanzar la línea de apoyo telefónico "ESCUCHA SOLIDARIA", misma que comenzará a funcionar después de la semana santa.

Tuvo lugar la tercera conferencia abierta al público, con el tema: Empoderamiento económico de la mujer en tiempos de pandemia, Impartida por la LE Laura Adriana González Herrera, capacitadora de IMES. Contamos con 42 participantes en la misma y en breve se podrá ver en el facebook de CCUE.

Estamos contactando a directores de escuelas y programando conferencias virtuales para padres de familia. Ya se tienen las fechas para comenzar en un plantel. La primera se impartió el 23 de Marzo con el tema: Inteligencia Emocional en el hogar, como una herramienta para que los padres puedan hacer frente de mejor manera al impacto que la pandemia está teniendo en la salud mental de las familias. Tuvimos una asistencia de 38 padres de familia.

Si estás interesada/o en colaborar, promoviendo a distancia, el bienestar de las familias potosinas, en estos tiempos de pandemia, puedes unirte a nuestro equipo de voluntariado. Te necesitamos. **INFORMES: 444 119 2688**



PROGRAMA ADULTOS MAYORES EN PLENITUD

En el Programa Adultos Mayores continuamos enviando los videos con temas positivos, por ejemplo: "Cultivar la Esperanza" "Por qué debemos de tener un hobby o pasatiempo", "La Música activa tu vida".

Seguimos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" que ha sido una experiencia maravillosa, los adultos mayores esperan la llamada con mucha ilusión y siempre tienen algo que comentar acerca de lo que están viviendo. Y después de escuchar el tema, participan comentando su opinión acerca del mismo.

Se amplió la fecha límite para entregar los trabajos para el Concurso en Yo Mayor, para el día 9 de Abril. Así es que seguimos recibiendo los cuentos. Se anunciará el día de la entrega de los premios. También ya estamos planeando el próximo proyecto, para el mes de Abril.

Si les interesa saber más del Programa Adultos Mayores en Plenitud pueden llamar al 44-48-13-16-29 con la Coordinadora de los Grupos de Adultos Mayores.



MANOS MÁGICAS

En Manos Mágicas, seguimos apoyando a mujeres de las zonas rural y suburbana, capacitándolas en la elaboración de prendas para bebe, niñas y niños, tejidas a mano, que pueden elaborar en sus hogares y apoyar la economía de sus familias.

Continuamos promocionando y vendiendo sus productos en grandes almacenes de prestigio, sin fines de lucro para la organización.

Los esperamos en nuestro punto de venta, ubicado en Himalaya No. 430, Col Colinas del parque, en un horario de 8:00 am a 6:00 pm de Lunes a Viernes.

En nuestro punto de venta podrás encontrar:

Amigurimis, Chambras, Gorros, Suéteres, Zapatos, Chales y muchas cosas más para bebes todo

100% tejido a mano.



MANOS MAGICAS
#tejiendoconelcorazon

Les esperamos en nuestro punto de venta ubicado en el edificio de las oficinas de la organización, en Himalaya #430, Col. Colinas del Parque En el cual, tomando todas las medidas sanitarias, se pueden obtener sus productos. En un horario de 9AM a 2 PM

MANOS MAGICAS #tejiendoconelcorazon

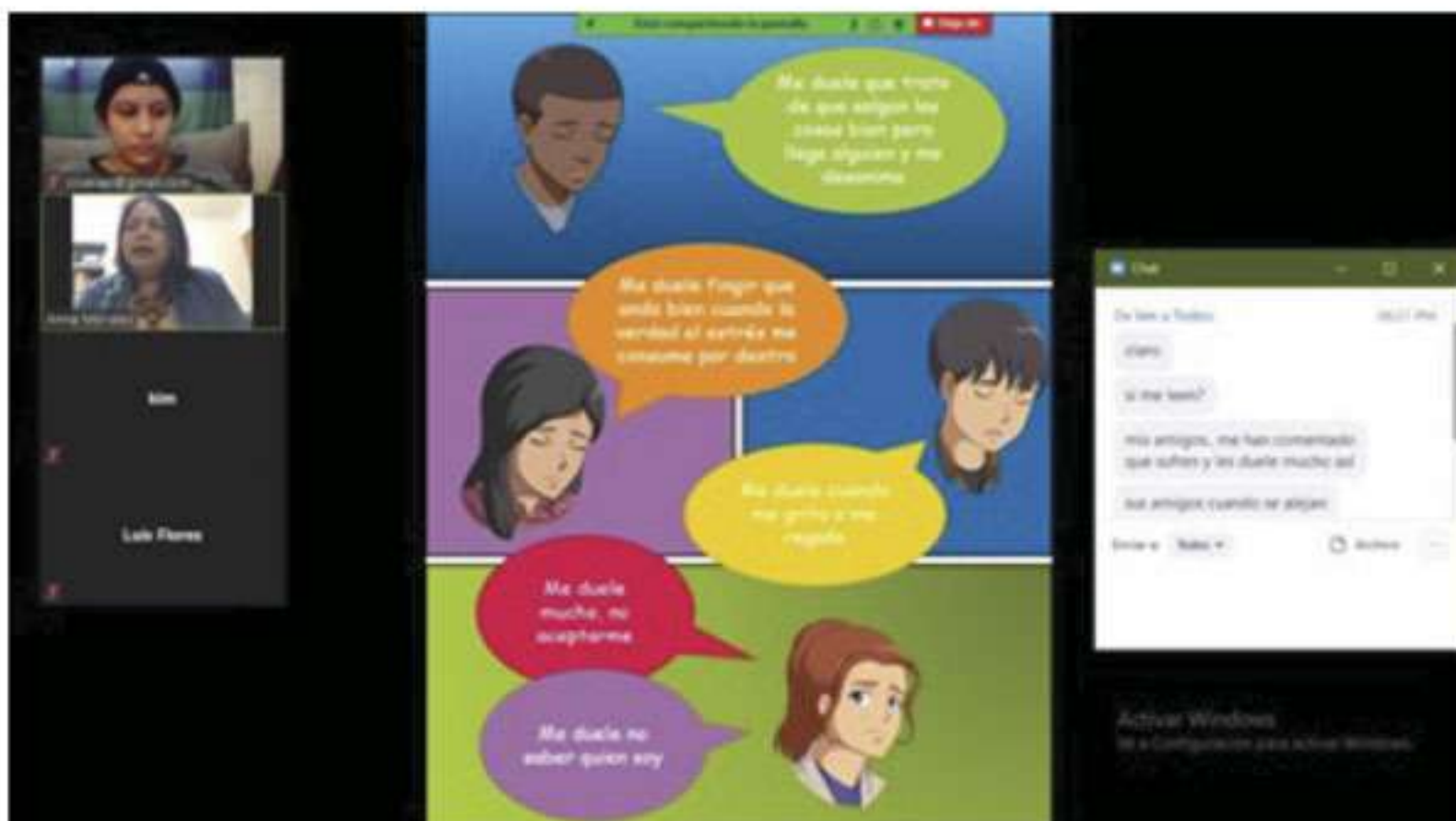
PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



Continuamos laborando de manera virtual con grupos de jóvenes, a quienes se les está impartiendo charlas preventivas con diferentes temas sugeridos por ellos mismos.

Durante estas reuniones virtuales, se trabaja con el método de "Comunidad de diálogo" en la que los jóvenes comparten con los capacitadores sus inquietudes y se genera un intercambio de ideas, se despejan dudas y se ofrecen recomendaciones. Al final de cada sesión, se programa la fecha de la siguiente reunión.

Esta forma de trabajo con los jóvenes, estimula su participación y les brinda apoyo en la solución de problemáticas y así mismo estimula en ellos la construcción de una visión de futuro.





CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA


Centro comunitario sigue ofreciendo atención psicológica en diferentes horarios de la semana, de manera presencial o de manera virtual con más disposición de horarios. Ponte en contacto con nosotros y has tu cita.




Atención Psicológica Presencial y En línea



Agenda tu cita

 (444) 8161100

 Centro Comunitario de la Familia

CLASES DE

Ballet virtual

MARTES Y JUEVES DE 6:30PM A 7:30PM
\$25 PESOS POR CLASE



Maestra Brenda Ovalle

Acomodándonos a la nueva normalidad para el mes de abril se abrió un grupo de CLASES VIRTUALES DE BALLETO y debido a la demanda se agregó un grupo más. Las clases son con límite de alumnas para brindarles una clase más personalizada a cada una y con ciertos requerimientos.

Síguenos en nuestras redes sociales, para saber más de nuestras actividades dentro del centro



Centro Comunitario de la Familia (Oficial)



Centro Comunitario



centrocomunitariofamilia@gmail.com



Anastacio Parrodi #210 Col. San Sebastian



(444) 8161100

“FLORES HUASTECCAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



Se continúa con el diagnóstico de problemáticas, necesidades y alternativas en los grupos de Aquismón y Tanlajás

Continuamos con la gestión de proyectos de capacitación para la elaboración de conservas, mermeladas escabeches y fermentados, donde participan algunas de las integrantes del grupo.



PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



Se continua con la gestión del proyecto de “fortalecimiento de la producción de vainilla” dentro de la estrategia para la reactivación económica por COVID-19 con habitantes de la Comunidad de Loma Bonita. Esta es una actividad que les permitirá producir sin modificar su vegetación ni talar árboles.

Se hizo la donación de 750 plantas de vainilla para beneficiar a 30 familias indígenas de escasos recursos.



¿Quiénes somos?

La Residencia San Vicente se fundó el 12 de enero de 1987 con el trabajo de Voluntarias Vicentinas, está diseñada especialmente para cubrir las necesidades de mujeres mayores. Desde esa fecha, hemos atendido 365 mujeres potosinas cuya estancia dura en promedio 10 años o más.

¿Qué hacemos?

Atendemos mujeres mayores de 65 años que viven en condición de vulnerabilidad, es decir, que viven en abandono, aislamiento o que su familia no tiene el tiempo necesario para brindarles el cuidado que necesitan. Nuestro objetivo es que tengan la mejor calidad de vida en la etapa final de su vida, en un ambiente de atención, amor y comprensión.

¿Cómo lo hacemos?

Brindamos albergue con todos los servicios básicos, lavandería, alimentación balanceada y supervisada por nutriólogo, atención médica especializada que incluye al menos una revisión geriátrica al mes, terapia física y psicológica de forma grupal e individual, atención espiritual, actividades ocupacionales como clases de canto, yoga y tejido. Nuestro equipo de cuidadoras está pendiente del bienestar de nuestras residentes las 24 horas del día, 365 días del año.

Requisitos de atención

- Para ingresar, es importante que lo hagan de voluntad propia
- Que sean mujeres mayores de 65 años
- Que se valgan por sí mismas y sean autónomas para actividades de la vida diaria, como comer, aseo personal, etc.
- En relación a la salud mental, no atendemos a personas con Alzheimer y en caso de que tengan algún grado de demencia por la edad, deberá ser un grado leve, además de que la persona no sea agresiva.
- Que vivan en estado de vulnerabilidad, es decir, que no tengan un espacio adecuado y digno donde habitar, que nos puedan ser atendidas correctamente por sus familiares, o que por algún motivo ya no puedan seguir viviendo con su familia.





MENSAJE A CUMMINS POR LA ENTREGA DEL CHEQUE



Agradecemos infinitamente a lo empleados de Cummins y al equipo del match 2020, por su apoyo a Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos IAP para fortalecer el trabajo con los grupos de padres de familia, jóvenes, Adultos Mayores, mujeres tejedoras de Manos Mágicas y mujeres madres solteras. Este apoyo, como el que nos ofrecen otras instituciones, nos alienta y nos motiva a ir más allá de lo que hacemos comúnmente y nos compromete a hacer lo que hacemos con alegría y con profesionalismo. Porque dar, es una vocación y ahora tenemos que contagiar esta acción de dar para que mas personas aporten; Tiempo, ideas, escucha, dinero, conocimientos, servicio, afecto, comprensión y entusiasmo.

Gracias siempre por su generosidad
Equipo CCUE



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.



**ELEONORA
BUSTOS OJEDA**
4 de Abril



**RUTH EUGENIA
RUIZ DE RODRÍGUEZ**
7 de Abril



**MARTHA ELENA
CARDENAS BARAJAS**
14 de Abril



**GRACIELA DEL
CARMEN BUENFIL**
18 de Abril



**MA. LETICIA
GONZALEZ MORA**
25 de Abril



**IRMA ELIA LOPEZ
VARGAS**
26 de Abril



**MARIA LAURA
MONREAL OJEDA**
28 de Abril



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