

# ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

FEBRERO 2021

Mensual

## ¿SABIAS QUE?

EL EJERCICIO DE  
LOS OJOS

## RELATO DE ENCUENTROS DE PRIMERA VISTA

## TIPS AMOR Y PARENTALIDAD

## MUJERES QUE INSPIRAN

17 MUJERES PREMIO  
NOBEL DE LA PAZ

## SALUD LA QUÍMICA DEL AMOR

# BOLETÍN DIGITAL

# EDITORIAL

**Raquel Barcena de Abaroa**

**Miembro del Consejo de CCUE**

## LA AMISTAD

En este atípico principio de año, los días se van volando y ya nos estamos preparando para 14 de febrero, el día del amor y la amistad.

Esta fecha siempre me queda debiendo porque yo creo que festejar un día al amor, es una tristeza y la amistad otra tristeza porque yo quiero celebrar todo el tiempo los regalos que Dios me hizo con mi familia: mamá papa ,hermanos cuñadas hermanos, sobrinos, aunque ellos no fueron por selección mía, a todos los quiero un montón.....De tal manera que la familia no se escoge, aterrizamos en este mundo con ella...Los amigos si llegan a nuestras vidas, en momentos muy especiales, con detalles amables, los primeritos amigos al menos de mi infancia, fueron mis vecinos, todos diferentes, unos más grandes y otros más chicos, pero jugamos en la calle, con patines, pelotas, balones y se me olvidaban los quemados y el bote pateado.



Fue una infancia llena de alegrías logros, tristezas y pleitos...Ellos mis vecinos me enseñaron el valor de la amistad, que conlleva muchas veces agravios, perdones, lágrimas y risas, acuerdos y desacuerdos.

Pero bueno, dejaré los recuerdos, para escribir ¿qué es la amistad? La palabra viene del latín "amicus", que significa amigo y se define como una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos o personas cuidando los valores, la rectitud, valores fundamentales, el respeto, la tolerancia, la verdad, la honestidad.

La amistad, es aquello que alegra la vida, la hace más agradable, porque con los amigos nos sentimos queridos por muchas almas que están en lo más profundo de tu ser por ahí queriendo compartir.

La amistad es, encontrarse con alguien, abrir el alma aún con miedo y con reservas para después, pasado el tiempo, entregarse por completo, con la certeza de que estás a salvo y seguro, segura.

La amistad es saberse querido por muchas almas, con muchas personas, que están allí para compartir.



La amistad es el encuentro de dos almas, que traen pendientes para compartir, es el amor más puro, pues se escoge desde lo más profundo de tu ser.

La amistad es sentir que puedes reír y llorar, hablar y estar en silencio, es estar con alguien que quiere compartir lo bueno y lo malo. Los amigos nos alegran la vida, la hacen más agradable.

La amistad es sentirse querido por muchas almas que están esperando TU CARIÑO...

Tiene la amistad sus reglas: te acepto, aunque no estoy de acuerdo. La aceptación, aceptar al otro o a los otros tal cual son y de la aceptación se descuelga el respeto, yo te acepto, aunque no estoy de acuerdo contigo.

*La reciprocidad es otro valor a vivir en la Amistad, yo espero que tu me quieras y me respetes como yo lo hago. Nos damos uno al otro, pero hay que darle al otro lo que necesita, así como Jesús pregunto al ciego ¿que necesitas? y lo curo. En la amistad nos damos mutuamente, pero preguntando qué necesitas, a lo mejor no quieres mis consejos, ni menos mis regaños, posiblemente lo único que quieres es que lo o la escuchemos, aquí radica la confianza para pedir y para recibir sin condiciones y sin juicios.*

*Amistad es un cariño que te invita a cuidar y a consentir. Un cariño que te hace disfrutar. Que te invita a escuchar y a confiar.*

*Y cierro mi texto con una frase de Víctor Frankl  
"EL AMOR NO ES UN SENTIMIENTO ES UNA DECISIÓN."  
FELIZ DÍA DEL AMOR Y DE LA AMISTAD.*

*\*Con la atinada colaboración de Maricarmen Morán, María Clara Abaroa y Celeste La Puente.*

MARABAJA

# 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 ROBLEDOR MORALES

MARISA RAMÍREZ

YESENIA NARVÁEZ AVILÉS

**DOMICILIO:** HIMALAYA NO. 430

COL. COLINAS DEL PARQUE, CP. 78294



# 01

## TIPS PARA PAPAS

Amor y parentalidad



# 02

## BIEN ESTAR PERSONAL

Se buscan amigos



# 03

## MUJERES QUE INSPIRAN

17 Mujeres que han ganado un Premio Nobel



# 04

## HUMOR

Risa, el alimento del alma



# 05

## FRASES

Frases de interés



# 06

## EL RINCÓN DE LA POESÍA

Gloria Fuentes y Julio Cortázar



# 07

## HISTORIA DE VIDA

Encuentros de primera vista



# 08

## NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



# 09

## OTRAS OSC

Escuela Rafaela Arganiz

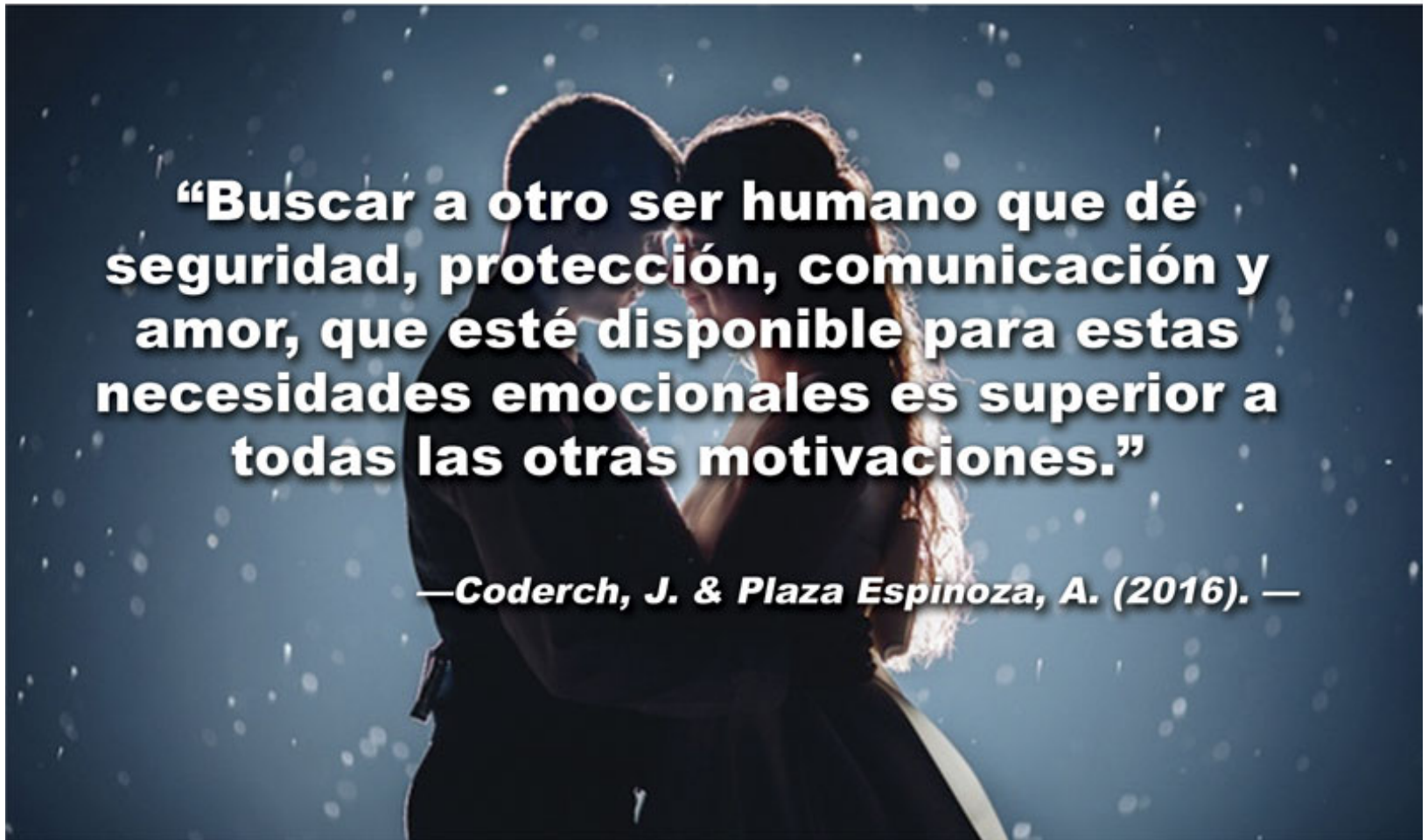


# 10

## CUMPLEAÑOS DEL MES

# TIPS PARA PAPÁS

Amor y Parentalidad



**“Buscar a otro ser humano que dé seguridad, protección, comunicación y amor, que esté disponible para estas necesidades emocionales es superior a todas las otras motivaciones.”**

**—Coderch, J. & Plaza Espinoza, A. (2016). —**

Esta frase nos invita a reflexionar sobre la importancia del apego como el motor principal en las relaciones humanas. Sin embargo, este motor requiere de los combustibles necesarios para mantenerse en movimiento, es muy importante que los papás puedan proporcionar en la medida de sus posibilidades dichos combustibles: Seguridad (física y mental), Comunicación y Amor.





Los científicos han descubierto las implicaciones del apego en el desarrollo cerebral de los infantes: "si los niños se sienten seguros en el regazo de sus padres y si la relación padres e hijos es satisfactoria, el niño desarrollará más la corteza prefrontal del cerebro que es la responsable de las relaciones, así como de la autorregulación y de la interacción social compleja." (Gerdhart, 2004 citado por Poljanec y Simoni, 2011).

Esto nos conduce tomar en cuenta que la forma en como tratamos a nuestros hijos tiene una gran importancia ya que, dicho trato dará la configuración de las relaciones que podrán establecer nuestros hijos a futuro: Ya sea con sus compañeros, maestros y futuras relaciones, como lo son las relaciones de pareja.

En un taller llevado a cabo en la Ciudad de México dirigido por la Doctora Alejandra Plaza Espinoza se pudo observar que: "Cada papá y mamá ponen su mayor esfuerzo en dar lo mejor de sí; sin embargo, cada uno aporta sus propios temores, ansiedades, enojos, déficits, envidias, celos, además de fortalezas, amor, agradecimiento, ternura, fraternidad, generosidad entre muchas otras cosas [...] todas estas emociones y formas de relación se ponen en juego." Finalmente, se puede concluir que la salud física y psicológica de nuestros hijos no es un hecho aislado. Es necesario que cada uno de nosotros como padres de familia también recurramos a los servicios de salud para poner un ejemplo a nuestros hijos. Ya que somos el ejemplo a seguir de ellos durante las primeras etapas de su vida y a quienes recurren para brindarles aquellos componentes tan necesarios para su desarrollo.

# BIENESTAR PERSONAL

## SE BUSCAN AMIGOS

*Por Anna Miller*

En un viaje al hospital, Cathryn Jakobson, Ramin de 56 años de edad, se enfrentó a una preocupación: No tenía amigos. “No había una persona que pudiera recogerme.” Le dice al periodista de Mill Valley, California, quien había ido por un procedimiento quirúrgico.

La señora Jakobson tiene muchos amigos —Aquellos de la infancia que conoció en los cuatro estados que vivió— pero no viven cerca de ella. También tiene un matrimonio sólido y dos hijos mayores exitosos. Pero tiene pocos amigos en su localidad a los que pueda recurrir, aunque sea para tener compañía.

“Me agrada la experiencia de estar en la cocina de alguien tomando té con galletas mientras hablamos de trivialidades... Para mí es una parte importante de la vida.” Dice mientras admite que tiene una sensación de vacío.





Las investigaciones en relaciones de amistad en la adultez han tocado el tema—centrándose más en las amistades de la adolescencia y en las relaciones amorosas de la edad adulta— de la importancia de las conexiones sociales sólidas a lo largo de la vida adulta. Dichas investigaciones han ganado campo dentro de los debates científicos al ser ligadas a beneficios como: mayor tolerancia al dolor, un sistema inmune fuerte, y la disminución del riesgo de padecer depresión y muerte prematura.

El tener pocos amigos, más allá de no tener con quien ir al cine o quien pueda llevarte al hospital, implica un riesgo de salud significativo. [...] Una investigación señala que las conexiones sociales positivas pueden acelerar los procesos de recuperación en enfermedades. En un estudio con 200 sobrevivientes al cáncer de mama la Doctora en Psicología Lisa Jaremka y sus colaboradores de la Universidad Estatal de Ohio hallaron que las mujeres solitarias sintieron más dolor, depresión y cansancio en contraste con las mujeres que tuvieron conexiones cercanas con familiares y amigos.

"¿Hay un límite de amigos? Ya sea que esté contento con tener dos amigos cercanos o prefieras rodearte de 20 personas con poca cercanía, lo importante es sentirse parte de algo mucho más grande que uno mismo [...] No hay que juzgar a la persona que dice que no es un "fiestero", que no quiere hacer amigos, no quiere ir a fiestas o clubes, está bien hay muchas personas que tienen esa sensación"



# SALUD

## La química del amor

### ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando nos enamoramos?

Ciertas hormonas y neurotransmisores son los principales responsables del comportamiento resultante de la atracción y el enamoramiento

La química del organismo tiene relación con todas las experiencias emocionales por las que es capaz de pasar el "corazón humano", desde un pequeño enfado hasta un ataque de risa. El amor, por muy mitificado que esté en la cultura y la sociedad, es un proceso químico del cuerpo al servicio de funciones vitales.

Todas las fases que se desarrollan en una historia de atracción, afecto o amor, están relacionadas con una serie de hormonas y neurotransmisores que se encargan de asegurar el comportamiento social que permite satisfacer las necesidades biológicas de relación y reproducción que permiten la continuidad de la especie.

### ¿Qué compuestos químicos actúan en el cuerpo cuando uno se enamora y para qué sirven?

**Deseo y atracción.** Cuando una persona se enamora, se guía por las feromonas que percibe en el aire. Junto con las hormonas sexuales (estrógenos y testosterona) son los encargados de hacer que se desee a ese alguien especial. La aceleración en el pulso y la boca seca junto con las pupilas ligeramente dilatadas, son obra de la adrenalina. La adrenalina es la también responsable de los movimientos y posturas que se adoptan cuando se quiere gustar o llamar la atención.





## “Las feromonas y las hormonas sexuales juegan un papel decisivo a la hora de fijarnos en otra persona”

Una vez que se empieza a conocer a dicha persona y la atracción se profundiza, la sensación de placer y electricidad que invade la piel al tener cerca a la persona en cuestión la provoca la liberación de dopamina. La dopamina es el neurotransmisor responsable del placer. La importancia de la dopamina reside en que forma parte del sistema de recompensas del cerebro que empuja a seguir realizando las funciones vitales por medio de estímulos positivos. Los efectos de la dopamina provocan euforia y una subida de energía

También se segrega noradrenalina, otro neurotransmisor que induce euforia y excita el cuerpo: baja la presión arterial y profundiza la respiración, provoca nervios, sonrisas, rubor y sudoración en la palma de las manos.

Amor y apego. Los sentimientos más profundos e intensos de amor y afecto como tal son obra de la tradicionalmente conocida como hormona del amor, la oxitocina, que ayuda a estrechar lazos emocionales y a experimentar apego. No sólo es responsable del amor y la atracción sexual, sino que también induce a potenciar las relaciones sociales y la generosidad. La oxitocina también participa en el sistema de recompensas, y se cree que es la responsable de la monogamia.

El contacto físico ayuda a liberar oxitocina, lo que provoca que las personas formen lazos de confianza con la persona por la que se interesan. Caricias, besos y abrazos ayudan a producirla, como también lo hacen el comer chocolate o acariciar a una mascota. Altos niveles de oxitocina dan paso a la segregación de otros neurotransmisores como la dopamina o la serotonina.



## **SALUD** La química del amor

La serotonina, es conocida como la hormona de la felicidad y mantiene la pasión bajo control. Induce un buen estado de ánimo y sensaciones de bienestar, optimismo y sociabilidad. La serotonina suprime emociones negativas como la ira y la agresión y se libera cuando experimentamos la comodidad de estar en pareja y al percibir respeto. Con el tiempo, el cuerpo se acostumbra a su efecto y este se atenúa, lo que provoca que el organismo la necesite en mayores cantidades para sentirse bien. Esto es lo que da pie a que en las relaciones, los sentimientos pierdan intensidad.

Otras hormonas y neurotransmisores que participan en el proceso de enamoramiento y apego son la vasopresina y las endorfinas. la vasopresina reafirma las relaciones y atenúa los sentimientos de pasión y lujuria para dar paso a un estado más estable y sosegado y, , las endorfinas producen placer.

### **¿Cómo se recupera la pasión?**

Para volver a estimular la liberación de las hormonas que hacen que una relación sea más pasional, lo mejor es pasar tiempo junto a esa persona y desarrollar actividades divertidas y diferentes en pareja. Vivir aventuras o realizar algo no hecho nunca antes en pareja propicia la producción de dopamina y oxitocina. Mantener relaciones sexuales también ayuda, ya que libera oxitocina, endorfinas y vasopresina (ayudando a reafirmar la relación).

# SABIAS QUE...



## LOS OJOS hacen más ejercicio que las piernas

Así es, un ser humano hace más ejercicio con los globos oculares que con las piernas, puesto que, los músculos de nuestros ojos se mueven aproximadamente 100.000 veces al día. Parpadeando alrededor de 17 veces por minuto, por lo que si quisieras hacer el mismo ejercicio con las piernas tendrías que caminar 80 km al día.



### Al principio se creía que los tomates eran venenosos

Los conquistadores de América veían cómo las culturas aborígenes comían tomates, pero su forma y su textura les hacían sentir desconfianza. Solo se animaron a probarlos después de observar durante meses que los pueblos originarios los comían sin que tuviera efectos negativos.

## MUJERES QUE INSPIRAN

### Las 17 mujeres que han ganado el Premio Nobel de la Paz



**Greta von Sutner.** Austriaca, recibió el premio en 1905. Fue presidenta honoraria de la Oficina Internacional de la Paz en Berna, Suiza.

**Jane Adams:** Obtuvo el Premio Nobel de la Paz en 1931, compartido con Nicholas Murray Butler. Esta socióloga originaria de Estados Unidos fue pionera en el trabajo social y feminismo. Además, fue presidenta de la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad.



**Emily Greene Balch:** Fue galardonada en 1946. Fue fundadora de la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad durante la Primera Guerra Mundial y posteriormente presidenta honoraria. Compartió el galardón con John Raleigh Mott.

**Betty Williams y Mairead Maguire:** Originarias del Reino Unido, obtuvieron el premio en 1976. Fueron fundadoras del Movimiento por la Paz de Irlanda del Norte, posteriormente llamada Comunidad de Gente Pacífica.



**Madre Teresa de Calcuta:** Agnes Gongxa, Albanesa. Fue reconocido con el Nobel en 1979. Fundadora de las Misioneras de Caridad en la India que se dedican a ayudar a los más pobres de ese y otros países.

**Alva Myrdal:** Compartió el Nobel en 1982 con Alfonso García Robles. Originaria de Suecia, esta diplomática y escritora creó una serie de políticas del bienestar



**Aung San Suu Kyi:** En 1991 fue premiada con el Nobel de la Paz "por su lucha no violenta por la democracia y los derechos humanos".

**Jody Williams:** recibió el premio en 1997. Es originaria de Estados Unidos y trabajó en la prohibición y limpieza de minas antipersonales.



**Rigoberta Menchú:** Originaria de Guatemala, esta mujer activista fue premiada "en reconocimiento a su trabajo por la justicia social y la reconciliación etno cultural basada en el respeto de los derechos de los pueblos indígenas".

**Wangari Maathai:** Keniana. Obtuvo el galardón en 2004 por su trabajo en apoyar el desarrollo sostenible en su país. También hizo activismo en la defensa de la democracia y la paz.



**Shirin Ebadi:** Luchó a en la defensa de la democracia y los derechos humanos en Irán, en específico de mujeres y niños. Fue premiada con el Nobel de la Paz en 2003.

**Ellen Johnson-Sirleaf, Leymah Gbowee y Tawakeil Karman:** Estas tres mujeres fueron reconocidas con el Nobel de la Paz en 2011. Ellen y Leymah son originarias de Liberia y Tawakel de Yemen. Realizaron una lucha sin violencia por la seguridad de las mujeres y sus derechos.



**Malala Yousafzai:** Joven originaria de Pakistán, tuvo un gran impacto mediático y social por su lucha contra la depresión de niños, niñas y jóvenes. Hizo labor para promover la educación a las nuevas generaciones. Compartió el galardón con Kailasah Satyarthi.

**Nadia Murad:** El año pasado el Nobel de la Paz se lo llevó esta mujer de Irak. Fue reconocida "por sus esfuerzos para acabar con el uso de la violencia sexual como arma en guerras y conflictos armados"



# HUMOR

- Amor me voy a dormir  
te amo
- Yo también
- También me amas?
- No, también me voy a  
dormir



# FRASES INSPIRADORAS



Pon el corazón, la mente y el alma incluso en los actos más pequeños. Ese es el secreto del éxito

*Swami Sivananda*

Amar es el arte de volar juntos sin atarse las alas, libres en el mismo cielo.

*Danns Vega*

No sé si estamos hechos el uno para el otro, pero si hemos llegado hasta acá es porque seguimos eligiéndonos cada día, y eso es como estar hechos el uno para el otro.

*Leunam*

De eso se trata, de coincidir con gente que te haga ver cosas que tu no ves. Que te enseñen a mirar con otros ojos.

Mario Benedetti

**¡Te quiero!**  
Porque contigo se celebra el amor todos los días.

*Andrés Ixtepan*

# EL RINCÓN DE LA POESÍA

## “No sé por qué me quejo”

Poema de Gloria Fuertes

No sé por qué me quejo porque al fin estoy sola.  
Y el placer de tirar la ceniza en el suelo,  
sin que nadie te riña,  
Y untar pan en la salsa y beberse los pozos,  
y limpiarse la boca con el dorso de la mano,  
cantar al vagabundo porque al fin fue valiente,  
ir matando los besos como si fueran piojos,  
beber blanco,  
pronunciar ciertas frases, decir ciertas palabras,  
exponerte a que un día te borren de la nómina...  
No debiera estar seria pues vivo como quiero,  
sólo que a veces tengo un leve sarpullido.



## “Después de las fiestas”

Poema de Julio Cortázar



Y cuando todo el mundo se iba  
y nos quedábamos los dos  
entre vasos vacíos y ceniceros sucios,  
qué hermoso era saber que estabas  
ahí como un remanso,  
sola conmigo al borde de la noche,  
y que durabas, eras más que el tiempo,  
eras la que no se iba  
porque una misma almohada  
y una misma tibieza  
iba a llamarnos otra vez  
a despertar al nuevo día,  
juntos, riendo, despeinados.



# HISTORIAS DE VIDA

## Encuentros de primera vista

Por: Roberto Caudilla

El confinamiento se fue suavizando y pudimos salir a la calle con algo más de libertad. Paseos cortos y rápidos. La mascarilla y los guantes se habían convertido en nuestros nuevos complementos. El primer día fue muy emocionante. No sólo volvía a pisar la calle después de seis semanas encerrada, sino que me crucé con un chico alto y apuesto que me dejó enamorada.

Aunque la mascarilla le tapaba la mayor parte del rostro, sabía que era guapo. Nos cruzamos y nuestros ojos intercambiaron miradas y quizás hasta una sonrisa debajo de la tela. Todo el camino estuve fantaseando sobre cómo sería su boca, gruesa delgada, labios rosados, sus dientes...

Al día siguiente me arreglé, maquillé, peiné e hice el mismo recorrido con la idea de encontrarme con aquel apuesto misterioso. Salí de casa, caminé por la calle de Indio Triste y subí por la calle de Moneda para llegar a la Plaza de la Constitución frente a Catedral lo vi. Subía la calle y venía de frente. ¡Dos veces seguidas ya no puede ser tanta casualidad! ¿Será intencional y habrá pensado lo mismo que yo? De nuevo nos miramos y se paró el tiempo. Todas mis preocupaciones se esfumaron y en ese instante solo existíamos él y yo. ¡Los dos segundos más felices de la pandemia, o quizás de mi vida!

En cambio, el tercer día fue diferente. Me volví a arreglar, peinar, poner guapa con un vestido de flores e hice el mismo camino. Sin embargo, no me cruce con él. ¿Le habría pasado algo? ¿Directamente me estaba haciendo demasiadas ilusiones? ¿Tanto había afectado a mis sentimientos el encierro durante tantos días? Toda la euforia de los dos últimos días se me apagó de repente y volví a pisar tierra.

Por un momento pensé que había encontrado a la persona de mi vida, pero no. Quizás le había pasado algo o peor, tenía mujer e hijos o quizás le gustan los hombres...Prefería no pensarlo y dejarlo pasar. Pero entonces, ¿por qué me miró fijamente y me sonrió? No conseguía sacarlo de mi cabeza.

Al día siguiente el paseo ya no me motivaba tanto. Con desgana salí a la calle. Me puse mi mascarilla, mi moño en el pelo, lo primero que encontré en el armario y volví a hacer la misma ruta. De repente iba caminando y al fondo me pareció que venía frente a mí. ¿Un espejismo o realidad? Sí, era él, sin ninguna duda. Mi corazón se iba acelerando según subía por la calle y se acercaba. Menos mal que la mascarilla tapaba la mitad de mi cara y así no podía notar el rojo de mis mejillas. Se iba acercando. Igual de guapo que hace dos días y con una mascarilla nueva. O eso parecía, de otro color. Pero cuando se fue acercando me di cuenta que no era nueva que era la blanca de siempre pero que le había escrito algo encima. «Lo siento, ayer estuve trabajando» Y un número 547... ¡No podía ser que no fuera capaz de memorizar el número de los nervios que tenía! ¿Cómo iba a perder la oportunidad de tener su número y escribirle o hablarle en cuanto llegará a casa? Así que me paré, di media vuelta y salí corriendo hacia él. "¡Espera!", le grité.

Él se giró, yo me acerqué y, sin decirnos nada, memoricé todos los números que había escrito. Nada más llegar a casa, cogí el teléfono y le escribí. Y así, María, es como conocí a tu abuelo en época de pandemia mundial.

– ¡Qué bonita historia abuela

# Reseña de los programas y proyectos de





## ACCIONES DE APRENDAMOS A SER PADRES

Comenzamos el año con un gran entusiasmo por implementar y constatar los buenos resultados que esperamos obtener con nuestro nuevo plan de trabajo. Las posibilidades de hacer voluntariado en el programa ahora se diversifican. Hemos propuesto que además de atender grupos de madres y padres por medio de whatsapp, implementar una línea telefónica de apoyo para aquellas personas que debido a la pandemia y al prolongado confinamiento están experimentando niveles elevados de estrés o algún trastorno del estado de ánimo, y que en algún momento requieren ser escuchados por alguien capacitado para comprenderles y brindarles un poco de "aire Psicológico". Se han inscrito a esta nueva modalidad 15 promotoras del programa que recibirán una capacitación de 3 sesiones sobre como brindar los primeros auxilios psicológicos y como canalizar a diversas instituciones según el caso lo amerite. Además de que cuentan con los conocimientos que les brindó el curso de Coaching que tomaron el semestre pasado y los que han tomado a lo largo de su permanencia en CCUE, como por ejemplo el de Tanatología.

Otra nueva opción de trabajo voluntario es la de grabar videos cortos con guiones claros, concisos y que dejen un mensaje impactante, para transmitirlos semanalmente en nuestras redes sociales. A esta modalidad se han inscrito 7 promotoras y el próximo viernes comienza la capacitación para lograr grabaciones profesionales.

Nos hemos dado a la tarea de contactar a aquellas promotoras que durante el semestre anterior estuvieron inactivas por diversas razones y logramos reintegrarlas a alguna de las modalidades de trabajo, con lo que se reactiva de manera significativa la labor de nuestro equipo de voluntariado.

Cualquier persona interesada en colaborar a distancia, al bienestar de las familias potosinas, en estos tiempos de pandemia, puede unirse a nuestro equipo de voluntariado.

**INFORMES:** 444 119 2688

## ADULTOS MAYORES EN PLENITUD



En el programa Adultos Mayores en plenitud empezamos este nuevo año con mucha alegría y esperanza. Se les envió a las Promotoras el calendario de las reuniones de Capacitación por Zoom con los temas que nos ayudarán a seguir con nuestro servicio a los Adultos Mayores. Todos muy interesantes. Las reuniones serán quincenales, los jueves a las 10 am. Se convocó a nuestra primera reunión del año el jueves 21. Durante la reunión quedamos en abrir la convocatoria para un concurso de cuentos, en la que los asistentes escriban alguna anécdota de su vida.

Continuamos enviando los videos a las Promotoras para que ellas los envíen a sus asistentes. También seguimos con el proyecto "Acompañándote a la distancia "en el cual se llama a los asistentes que tienen teléfono fijo.

Trabajar con Adultos Mayores es una experiencia inigualable. Dedicarles un poco de nuestro tiempo es retribuido con creces, ellos son muy cariñosos, están interesados en los temas, les gusta escuchar propuestas y te lo hacen saber.

Los invitamos a compartir ésta experiencia

**INFORMES:** 44-48-13-16-29.

*Coordinadora de los Grupos de Adultos Mayores en Plenitud.*



## MANOS MÁGICAS

Manos Mágicas, es un programa sin fines de lucro que apoya a mujeres de las zonas rural y suburbana, capacitándolas en la elaboración de prendas para bebe, niñas y niños, tejidas a mano. Posteriormente se comercializan sus productos en grandes almacenes de prestigio.

En este 2021, seguimos enfrentando de forma creativa los nuevos retos y continuamos trabajando, acatando las medidas sanitarias para que nuestras tejedoras sigan produciendo y obteniendo ingresos que complementen su presupuesto familiar y nosotros surtiendo los pedidos que recibimos.

Contamos con un punto de venta ubicado en el edificio de las oficinas de nuestra organización. En el cual, a pesar de la contingencia se pueden obtener sus productos

**En nuestro punto de venta podrás encontrar:**

Amigurimis, Chambras, Gorros, Suéteres, Zapatos, Chales, cobijitas y muchas cosas más para bebes. Todo 100% tejido a mano.

MANOS MAGICAS #tejiendoconelcorazon

Te esperamos en Himalaya #430,  
Col. Colinas del Parque, San Luis  
Potosí, S.L.P.

En un horario de 9 am a 2 m de Lunes  
a Viernes



# PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



Se está trabajando de manera virtual con grupos de jóvenes, a quienes se les está impartiendo cursos preventivos 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.

zoom

Que función cumplen las emociones - Pastilla compartida con vista del orador

Descargar (3 archivos)

Las principales funciones de las emociones son tres: adaptativa, social y motivacional.

Según Goleman existen seis emociones básicas: tristeza, felicidad, miedo, ira, sorpresa y asco.



Mensajes de chat

-  Karel 20:13  
Activa la audio en la esquina de abajo
-  Karel 20:28  
Le das hablar a través de internet



## CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

Dentro del centro comunitario seguimos elaborando y trabajando sobre la misma línea, de ofrecer clases para el interés de todas las personas, y sobre todo que nos ayude en estos momentos a despejarnos un poco de la rutina y aprender algo nuevo. Por cambios de semáforo, decidimos detener los cursos presenciales, porque nos importa la salud de todos. Se sigue trabajando para darles a conocer más clases de manera virtual, mediante aplicaciones o en nuestro canal de YouTube, en el cual puedes volver a disfrutar de nuestras clases.

Por otro lado, seguimos colaborando con atención psicológicas de manera presencial o en línea

### Para más información sobre las consultas psicológicas.

Nos encontramos ubicados en:

Anastacio Parrodi #210 Col. San Sebastián, C.P. 78349 San Luis Potosí, S.L.P

También nos puedes contactar al Tel. (444) 8161100

Lunes de 11am a 4pm y miércoles de 12pm a 5pm

O en nuestra página oficial:

Centro Comunitario de la Familia (Oficial)

## “FLORES HUASTEICAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



Durante el mes de enero se realizaron actividades encaminadas al acompañamiento de los grupos de madres solteras relacionados con la facilitación de los procesos educativos de sus hijos, además de un diagnóstico que permitirá planear de una mejor manera la metodología de apoyo a los diferentes grupos.

Se realizaron 4 talleres de diagnóstico participativo con la finalidad de identificar las estrategias de vida de las madres solteras, las actividades que realizan, la problemática que enfrentan en su día a día y las propuestas de solución que visualizan. Para así poder establecer rutas críticas, alternativas y planeaciones para la resolución de los principales problemas que las aquejan.

Para ello, se realizó un ejercicio con los grupos que conforman “Flores Huastecas” en las localidades de Tancuime, Tanute y Aquismón, además de los de reciente integración ubicados en San Benito y Tres Cruces en el municipio de Tanlajás.







## “FLORES HUASTECAS” MUJERES MADRES SOLTERAS

Continuación...

En dichos talleres se registró la siguiente asistencia:

<b>Localidad</b>	<b>Asistentes</b>
Tancuime	11 mujeres
Tanute	14 mujeres
San Benito	7 mujeres y 2 hombres
Aquismón	15 mujeres

Por otro lado, se hizo entrega de equipo de cómputo, impresión y telefonía celular los diferentes grupos de madres solteras para facilitar las actividades educativas de sus hijos y tutorados. En esta actividad se hizo entrega de los siguientes equipos:

Computadoras	4 unidades
Impresoras	4 unidades
Teléfonos celulares	17 unidades

## PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



Se realizó una gestión para la realización de un curso de capacitación con interesados en la Producción de Vainilla en la comunidad Loma Bonita del municipio de Aquismón, por medio del Programa Iberoamericano para el Fortalecimiento de la Cooperación SUR-SUR. Esta iniciativa llamada "Fortalecimiento de la producción en huertas de vainilla con población Indígena en Loma Bonita" y tiene la finalidad de capacitar a los interesados para iniciar o mejorar su producción de vainilla, siendo este un cultivo con gran potencial para la región. Además, se considera una oportunidad para la reactivación económica de las familias después de la difícil situación vivida con la pandemia.

En esta iniciativa, CCUE apoyará para la compra de esquejes de vainilla, de manera que los asistentes (se prevé sean de 25 a 30) tengan la posibilidad de iniciar con esta actividad económica de inmediato.

De esta manera se arrancó con el proyecto el día sábado 23 de enero del presente año con una asistencia registrada de 32 personas.



La Institución proporciona atención a niños, jóvenes y adultos con deficiencia mental, actualmente atiende a 216 alumnos desde los pocos meses de vida en adelante. Así mismo brinda atención a 300 pacientes externos a través de terapias complementarias.

Nuestra misión es proporcionar atención a niños, jóvenes y adultos con deficiencia mental a través de un programa de terapia física, vida independiente y terapias alternativas para lograr así su integración a la sociedad desde sus posibilidades.

Nuestro objetivo es proporcionar atención a niños y jóvenes con deficiencia mental a través de un programa de "Vida Independiente", laboral, residencial y terapias alternativas; como alternativa de vida para así lograr su integración a la sociedad desde sus posibilidades.

Contamos con un programa multidisciplinario que abarca diferentes áreas:

**AREA PRECOZ;** Se maneja a los pequeños con métodos y técnicas de neurodesarrollo (Bobath, Root, Morales Castillo, Katona, Kabat, etc)

**ROL DE VIDA INDEPENDIENTE:** Proporcionar herramientas a los alumnos a través de una programa multidisciplinario que facilite una vida independiente dentro de sus posibilidades.

**ESTIMULACIÓN TEMPRANA:** Todo menor que haya logrado su marcha y un adecuado contacto con el exterior es recibido en este grupo. El objetivo principal es el conocimiento de su ambiente por lo que se trabaja el método de la institución anexando actividades académicas, independencia personal, socialización y aeróbicos.

**AREA DE TERAPIA FISICA Y REHABILITACION:** A través de ejercicios asistidos, resistidos y apoyados con diferentes agentes (frío, calor agua, electricidad y masajes) en el área afectada, el fisioterapeuta busca recuperar y/o mejorar la capacidad funcional del paciente.

**MAQUILA INDUSTRIAL Y COCINA:** Partiendo de la necesidad de que el joven se sienta útil y productivo se ha creado el área laboral donde se da cabida a todo aquel joven mayor de 18 años con deficiencia mental, donde se realizan diferentes maquilas buscando la posibilidad que en un futuro próximo seamos una institución que canaliza a jóvenes a la participación activa en empresas y /o sociedad.

**RESIDENCIA "QUICA MALDONADO:** Proporciona a jóvenes y adultos con deficiencia mental limitrofe, un hogar digno y agradable como alternativa de vida a través de un programa residencial, laboral y vida independiente.

**ÁREA PSICOLÓGICA:** Proporcionar a los niños y 'jóvenes y si así se requiere a padres de familia un espacio para asesoría, escucha y terapia. Se realizan evaluaciones de alumnos de nuevo ingreso para así canalizarlos al lugar más conveniente.



# 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.



**VERONICA GPE.  
DE LA ROSA**

6 de Febrero



**ERNESTO  
AMAYA**

26 de Febrero



**LEANDRA DE  
LA ROSA**

27 de Febrero



## 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](mailto:ccueinstitucional@gmail.com)

### Facebook

[www.facebook.com/ccue.iap](http://www.facebook.com/ccue.iap)

Diseñado por: [www.estudiosdigitales.com](http://www.estudiosdigitales.com)

---

[www.ccue.org.mx](http://www.ccue.org.mx)