

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

ENERO - FEBRERO 2023

Bimensual

TIPS

LA IMPORTANCIA
DE LA AMISTAD
EN LA ADOLESCENCIA

BIENESTAR PERSONAL

¿QUÉ ES UNA
PERSONA VITAMINA?

SOLO MÚSICA

A.VIVALDI
(L'INVERNO)

LEER EN FAMILIA

ENCONTRANDO
EL TESORO

SABORES DE HOGAR

CREMA DE
VERDURAS

BOLETÍN DIGITAL



ENCUENTROS

BOLETÍN BIMENSUAL

DIRECTORIO

ELENA LUISA GONZÁLEZ VEGA
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ
ADMINISTRACIÓN

MARTHA GUTIÉRREZ GOVEA
COORD. RECAUDACION DE FONDOS

BLANCA ESTELA GARDEA
COORD. PROGRAMA ASP

JUANA MARÍA TORRES SALAZAR
COORD. PROG MANOS MAGICAS

MARIBEL ROVIRA CASTÁN
COORD. PROG. ADULTOS MAYORES

ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN
PROYECTO DE JOVENES

YESENIA GUADALUPE NARVÁEZ AVILÉS
COORD. CENTRO COMUNITARIO

ASISTENTE DE COORDINACIÓN:
DULCE ANAHÍ ESPINOSA GONZÁLEZ

TRABAJO SOCIAL
GRACIELA PEDROZA CASTRO

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
GABRIELA RODRÍGUEZ CASTRO

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



01

TIPS PARA PAPAS
EL VALOR DE UN AMIGO



03

RESOLVER EN FAMILIA
Adivinanzas



05

PARA LEER EN FAMILIA
ENCONTRANDO EL TESORO



07

SABORES DE HOGAR
CREMA DE VERDURAS



09

CUMPLEAÑOS DE
ENERO - FEBRERO



02

BIENESTAR PERSONAL
¿QUÉ ES UNA PERSONA VITAMINA?



04

SOLO MUSICA
A. VIVALDI - INVIERNO (L'INVERNO)



06

EL MUNDO EN IMÁGENES
EL VALLE DE GOREME EN
CAPADOCIA



08

PROYECTOS

EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias

Director General de CCUE

Casi todos los inicios de un nuevo año nos mueven a establecer propósitos, metas, deseos de mejorar nuestras vidas y el entorno, pero al pasar las semanas, algunos desistimos de esos auto compromisos, y entonces las actividades de la vida diaria vuelven a ser más o menos como las dejamos, porque cambiar cuesta trabajo, modificar la rutina cotidiana es complejo.

Este año en la familia CCUE le apostamos a observar con detenimiento lo que tenemos, lo que hacemos y como lo valoramos cada día y proponemos elegir y decidirnos por lo verdaderamente importante, lo prioritario, lo que mayor calidad aporta a nuestras vidas.



La idea es que, antes de intentar cambios, revisemos los aspectos de bienestar que tenemos en nuestras vidas, como: tiempo, salud física, mental y espiritual, casa, trabajo, educación, diversión, pertenencias, ropa (cuanta y de cual), los diferentes círculos de vida: personal, de pareja, familiar, de amigos, de trabajo y seleccionar ¡que de todo ello nos hace felices y le da sentido a nuestra vida! Cargamos muchas cosas en nuestro equipaje y en nuestro corazón y no todas son de provecho y bien, todos sabemos en nuestro interior lo maravillosa e increíble que es la vida, sobre todo cuando somos felices y aspiramos a serlo todos los días.

Pero para elegir aquellas que le den calidad a nuestras vidas necesitamos establecer un orden en aquello que produce bienestar y felicidad. Según el Dr. Tal Ben-Shahar, especialista en Psicología Positiva de la Universidad de Harvard, existen 5 factores que nos refieren felicidad:

Bienestar físico. que implica hacer ejercicio como caminar, ir al gimnasio, bailar, nadar, cansarse y descansar para dormir bien por la noche.

Bienestar emocional. Identificando las emociones que nos produzcan tranquilidad y paz.

Bienestar mental. Lograr un entendimiento profundo de las cosas que hacemos, vemos y leemos.

Bienestar espiritual. para equilibrar nuestros pensamientos, emociones y acciones y buscar más allá de lo común y lo real la consciencia plena de la existencia y el maravilloso regalo de Dios

Bienestar relacional. Las relaciones juegan un papel muy importante en la felicidad, además de que los niveles de felicidad tienen un impacto más duradero, cuando se invierte tiempo en los demás que cuando se busca el beneficio propio.

Teniendo en cuenta estos factores, la tarea es elegir, de las personas con las que convivimos, las cosas que nos pertenecen, el trabajo que tenemos, los grupos en los que participamos, la casa, los muebles, las prendas y los zapatos que están en el guardarropa, y valorar que nos pertenecen y elegir ser felices con lo que tenemos, con lo que somos y con lo que podemos dar, renunciando al acumular bienes materiales, que ya está demostrado que producen una felicidad efímera y entonces atrevemos a dar, porque dando es como se enriquece nuestra vida, dar alegría, dar respeto, dar esperanza.



TIPS PARA PAPÁS

LA IMPORTANCIA DE LA AMISTAD EN LA ADOLESCENCIA

EL VALOR DE UN AMIGO POR JIMENA OCAMPO LOZANO



Tener amigos es fundamental para un desarrollo social sano y adecuado en todas las etapas del desarrollo de los niños, pero cobra especial relevancia en la adolescencia. ¿Cuál es la importancia de la amistad en la adolescencia?

Lo que ofrece el grupo de amigos en la adolescencia

- Ofrece apoyo para ajustarse a los cambios sociales de esta etapa, como, por ejemplo, el paso a preparatoria.
- Sirve de referencia para la identidad personal. Sus compañeros y amigos pasan por lo mismo que ellos, por lo que son un referente para ellos.
- Los amigos ayudan a definir los propios valores.
- Son una fuente de comprensión y de apoyo ante los cambios físicos y emocionales que sufren en esta etapa.

Los adolescentes buscan en sus amigos acogida, comprensión y ayuda mutua en un momento en el que todos tienen una problemática semejante y en el que tratan de poner distancia de sus padres, a los que suelen ver como figuras autoritarias e impositivas.

Algo que caracteriza la amistad en esta edad es la intensidad y la intimidad, a diferencia de los amigos en las etapas anteriores. Ahora los amigos lo son todo, les necesitan y se convierten en los pilares fundamentales en su desarrollo.

El papel de los padres ante los amigos de su hijo adolescente

Es aquí, en este último punto que hemos comentado, donde el papel de los padres es fundamental. Los padres debemos trabajar en establecer una buena comunicación con nuestros hijos siempre, pero más aún en esta etapa, ya que, aunque los amigos se convierten en el principal referente para nuestros hijos, no dejan de necesitarlos y tenemos que estar ahí para ellos. Si les mostramos que confiamos en ellos y que pueden confiar en nosotros será más fácil que acudan a nosotros en caso de que necesiten nuestra ayuda o consejo.

Los padres deben estar al tanto de con quién salen sus hijos, cómo son las personas con las que se relacionan y pasan su tiempo, pero, hay que tener cuidado, esto no quiere decir que los padres tengan que elegir o prohibir sus amistades ya que esto llevaría al adolescente a rebelarse o a considerarlo un ataque hacia él. Los padres deben considerar a su hijo adolescente como una persona madura con la suficiente capacidad y libertad de escoger bien a sus amigos, respetando, eso sí, las normas y límites establecidos en el hogar.

Es cierto que la adolescencia da más de un dolor de cabeza a los progenitores y el hecho de que los hijos se junten con malas influencias preocupa mucho, pero la educación de los padres desde que el niño era pequeño será la pieza clave que determine que el adolescente sepa reconocer a las buenas y a las malas amistades, que entienda que no cualquiera merece la etiqueta de 'amigo' y que ponga siempre por delante su bienestar antes que la aceptación de los demás.





BIENESTAR PERSONAL

¿QUÉ ES UNA PERSONA VITAMINA?

Como nos dice la Psiquiatra española Marina Rojas Estapé en su libro, la persona vitamina es aquella que al estar con ella hace que nuestro cerebro produzca Oxitocina, Esta es la hormona de los vínculos, de la empatía, y genera un enorme bienestar, debido a que controla los niveles de Cortizol en el organismo.

¿Cómo se produce la Oxitocina?

Con un abrazo afectuoso que nos trasmite calidez, aceptación, comprensión. Con esa mirada de confianza que alguien nos regala cuando más la necesitamos. En aquella frase de ánimo que alguien nos dice justo cuando nos sentimos aislados de todo y todos. Cuando tenemos intimidad sexual

Las personas vitamina son personas que te comprenden, que te entienden, que no te juzgan, que te aceptan como eres, que se rien contigo, que empatizan y que disfrutan de tus alegrías incluso más que tú mismo.

¿TODOS PODEMOS SER PERSONAS VITAMINA?

Quienes arrastran heridas de la infancia tendrán mayor dificultad, pero como nos dice la especialista:

Las heridas se pueden sanar, reconociéndolas, comprendiendo a quienes nos hirieron y perdonando. Al reconocer y sanar los eventos traumáticos, la mente y el organismo pueden sanarse en gran medida. Esto nos permitirá convertirnos en personas vitamina para los demás.

BIENESTAR PERSONAL Continuarón...

LA FELICIDAD: consiste en vivir instalado de forma sana en el presente, habiendo superado las heridas del ayer y mirando con ilusión el futuro. "La felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo lo interpretamos"

Nunca es tarde para encontrar una persona vitamina. Nunca es tarde para convertirnos en personas vitamina.

Fuente: Marian Rojas Estapé. Psiquiatra licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas, en Madrid, y su labor profesional se centra, principalmente, en el tratamiento de personas con ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, trastornos de conducta y en terapias familiares. Conferencista internacional. Autora de los libros "Encuentra tu persona vitamina" y "Cómo hacer que te pasen cosas buenas"



Resolver en familia

1. Tiene dientes y no come. Tiene cabeza y no es hombre.
2. Después de haberme molido, agua hirviendo echan en mí. La gente me bebe mucho cuando no quiere dormir.
3. Col, col, colera; flor, flor, florera: si estamos juntas, ¿qué planta apuntas?
4. Tengo duro el corazón, pulpa blanca y líquido en mi interior.
5. Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón. ¿Quién soy?

1. El ajo
2. El café
3. La coliflor
4. El coco
5. El huevo



SÓLO MUSICA

Esa usanza de describir lo que se ve, lo que se siente, lo que se piensa por medio de la música se llama "Música descriptiva". Compuestos por Antonio Vivaldi, 4 conciertos para violín y orquesta dedicados a las cuatro estaciones del año y el último, "El Invierno" se siente frío, pues se puede apreciar y sentir que el paisaje es gélido, cual nieve que cae, un viento que intimida y da al frío un filo cortante. A ritmo suave como si estuviéramos agachados la música invade de frío y en la cúspide el rápido trino del violín se siente en el castañar de los dientes, es invierno y hace frío en esta ciudad.

La Música puede tanto, que de la buena nunca será suficiente.

Te dejo el Soneto que corresponde a esta obra:
Concierto n.º 4 en fa menor, Op. 8 - I. Allegro non molto (en fa menor) A.Vivaldi

"Agachado y temblando en la fría nieve"

Autor: A.Vivaldi
Canción: Invierno (L'inverno)



PARA LEER EN FAMILIA

ENCONTRANDO EL TESORO

Érase una vez dos hermanos, que hacía vario tiempo habían ahorrado algo de dinero y buscaban la forma de invertirlo. Caminando un día soleado, vieron un terreno que había sido el campo de cientos de vides, pero que estaba seco, al observar bien descubrieron un cartel que decía "En Venta". Entonces se acercaron a la casita que había junto al campo y al llamar, salió un hombre ya mayor.

- Perdone usted- dijo uno de los hermanos. ¿Por qué vende este espléndido terreno?

- Lo compré hace muchísimo tiempo porque me aseguraron que aquí había un magnífico tesoro, joyas y riquezas sin igual- respondió el hombre- Pero nunca he encontrado nada, y ahora que soy viejo me he cansado de buscar. Al escuchar la palabra tesoro, a los hermanos se les iluminaron los ojos, pensaron en que debían comprar el terreno y así hacerse ricos.

- ¡Lo intentaremos nosotros! - se dijeron entre sí.

Y así fue cómo compraron el terreno y comenzaron a buscar el tesoro. Primero apartaron todas las hojas y hierbas que no servían. Después estuvieron mucho tiempo refrescando y humedeciendo la tierra, por último, se pasaron meses cavando y removiendo la arena.

Al terminar el año, descansaron, desilusionados porque no habían encontrado nada. Pero al observar bien se llevaron una sorpresa... de pronto se dieron cuenta de la transformación del campo y de ellos mismos por esos meses de trabajo y esfuerzo: sus manos y brazos estaban ahora mucho más fuertes, y sobre el campo habían nacido vides espléndidas que comenzaban a dar sus primeros racimos.

Los muchachos llevaron las uvas al mercado y resultaron ser tan buenas, que las vendieron en seguida. Se hicieron muy famosos y todos comenzaron a acudir a sus terrenos en busca de sus uvas. Ganaron mucho dinero, y fue entonces cuando se dieron cuenta de que sí habían encontrado el verdadero tesoro escondido bajo la tierra.

- Por eso recordemos que el verdadero tesoro a veces no es lo que esperábamos, el esfuerzo siempre nos ofrece una recompensa y la perseverancia siempre nos ayuda a conquistar nuestras metas.



EL MUNDO EN IMÁGENES

PASEO EL GLOBO SOBRE EL VALLE DE GOREME EN CAPADOCIA, TURQUÍA.

La Capadocia representa uno de esos lugares del planeta cuya visita debe estar obligatoriamente en la lista de destinos de cualquier viajero.

En esta región de Anatolia Central los caprichos de la naturaleza han dado lugar a un entorno geológico único y espectacular, declarado Patrimonio de la Humanidad, que deja a todo visitante con la boca abierta y con la sensación de encontrarse en otro planeta o inmerso en una civilización muy arcaica.



EL MUNDO EN IMÁGENES

SABORES DE HOGAR

CREMA DE VERDURAS 🍴

INGREDIENTES

- 300 grs. De Brócoli bien desinfectado
- ½ Manojos de espinacas bien lavadas
- 1 calabacita grande ó 2 medianas lavadas y en trozos
- 1 Trozo de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada de mantequilla
- 50 grs. De queso crema
- ½ taza de crema ácida o la de su preferencia
- 1 cucharada de consomé casero
- Sal al gusto

PREPARACION

Se pone a hervir agua en un sartén con un trozo de cebolla, mantequilla y el ajo, cuando ya empieza a hervir el agua agregamos primero la calabacita, se deja a hervir 2 minutos, posteriormente se agrega el brócoli y también se deja 2 minutos, al final se agregan las espinacas y se dejan 2 minutos más. En la licuadora se agrega el queso crema, la crema ácida, el consomé y la sal. Después de esos minutos de hervir de las verduras, se pasan a la licuadora. En otro sartén colocas un poco de mantequilla para guisar nuestra crema de verduras, ya licuada se coloca en el sartén y se deja hervir aprox. De 5 a 8 minutos la pruebas de sal y listo para comer, la puedes acompañar con crutones o unas rebanadas de bolillo en el comal.



Programas y proyectos

CCUE



Feliz Cumpleaños



MARÍA BENITA MARTÍNEZ
4 DE ENERO



GABRIELA GARCÍA
7 DE ENERO



ADRIANA RUBIO
10 DE ENERO



DULCE ANAHÍ ESPINOSA
16 DE ENERO



LORENA CARLOS
16 DE ENERO



LUPITA RAMÍREZ PARDO
23 DE ENERO



ROSALVA TORRES P
29 DE ENERO



EFRÉN GIL VÁZQUEZ
30 DE ENERO



VERO DE LA ROSA
6 DE FEBRERO



ERNESTO AMAYA
26 DE FEBRERO



LEANDRA DE LA ROSA
27 FEBRERO



¿Te gustó la revista?

***Dáanos Like y
déjanos tus comentarios***





COMITÉ CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

DOMICILIO

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

TELÉFONOS

8 13 16 29
8 11 78 93

EMAIL

ccueinstitucional@gmail.com

Facebook

www.facebook.com/ccue.iap

Diseñado por: www.estudiosdigitales.com

www.ccue.org.mx