

# ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

JUNIO - JULIO 2022

Bimensual

## TIPS

VACACIONES EN FAMILIA:  
UN TIEMPO LLENO DE  
OPORTUNIDADES

## BIENESTAR PERSONAL

COMO DISMINUIR LOS  
NIVELES DE CORTISOL  
EN TU CUERPO

## SOLO MUSICA

DREXLER

## LEER EN FAMILIA

5 ACERTIJOS PARA  
RESOLVER

## SABORES DE HOGAR

CARLOTA DE  
LIMÓN

BOLETÍN DIGITAL

# EDITORIAL

## Ernesto Amaya Covarrubias Director General de CCUE

¿Puede la crisis sanitaria ser una oportunidad para la transformación digital de las instituciones? Para sobrevivir en el actual contexto de impactos causados por la pandemia del COVID-19, muchas organizaciones e instituciones públicas, privadas y sociales, tuvieron que recurrir al uso intensivo de herramientas digitales para promover su trabajo, significando un gran reto, esto exigió en CCUE un desafío para todos los actores que participamos en la promoción e implementación de los programas Aprendamos a ser Padres, Manos Mágicas, Adultos Mayores en Plenitud, Centro Comunitario de la Familia y los proyectos Jóvenes Creciendo y Madurando, Terapia Breve, Mujeres Madres solteras y Red de Fortalecimiento Familiar

Decidimos apostar a trabajar por redes sociales con un nuevo proyecto apoyado por la empresa Cummins y la agencia Norteamericana Global Giving en marzo del año pasado, para poder llegar a los grupos de padres de familias, adultos mayores, jóvenes y mujeres. Se realizó un diagnóstico para medir el impacto de los contenidos difundidos por las redes sociales en mayo de 2021, midiendo las interacciones con las redes sociales gestionadas en ese momento, WhatsApp, Facebook y Youtube. El resultado fue un total de 418 personas interactuando con nuestro contenido.

Esta nueva forma de comunicación modifica nuestros procesos de trabajo, llevándonos a producir videos, infografías, concertar y tener conferencias en Zoom y grabarlas para después compartirlas en Facebook. Las nuevas actividades exigieron al Equipo de Promotoras voluntarias del Programa Aprendamos a ser Padres que participaron en la elaboración de videos a aprender a producir videos cortos con contenido atractivo y relevante para los padres de familia, también se produjeron folletos informativos que fueron convertidos en infografías atractivas, ilustradas y concisas, sesiones digitales de exposición de temas de familia, conferencias y capacitaciones en el programa Adultos Mayores en Plenitud iniciamos la producción de contenidos en video en adultos mayores se producían hasta 2 videos semanales que eran compartido con las promotoras con una duración de 90 segundos, así como infografías que se enviaban por WhatsApp a las promotoras para que los compartieran con sus adultos. Para el programa de jóvenes, se produjeron Podcast emitidos a través de Spotify y se crearon y promocionaron contenidos de diferentes temáticas en nuestro perfil de Instagram y medios digitales, sobre temas de interés, solicitados y necesitados por el público joven en la situación de pandemia del COVID-19, como la prevención del estrés, prevención de la depresión y la ansiedad, prevención del suicidio, alimentación saludable etc. El Centro Comunitario promovió sus cursos de capacitación de manera digital y encontró nuevo público receptor que se interesó en los talleres de pedrería y joyería, gelatinas, elaboración de bolsas artesanales entre otros. Manos Mágicas pudo promover sus modelos de prendas para bebe a través de su página de Instagram, y Facebook, proyectos como red de Fortalecimiento Familiar que se atiende desde una comunidad lejana en la sierra de Aquismón, promovió el cultivo de la vainilla, terapia breve tuvo que adecuar su formato da sesiones digitales para atender a las personas que requerían de sus servicios



La revista digital "Encuentros" ha conseguido más de 60.000 lectores mensuales. Aquí reconocemos y agradecemos el importante trabajo de Ricardo Caballero nuestro editor digital comunicador y promotor en redes sociales, pues con su trabajo pudimos realizar este cambio de paradigma.

En poco tiempo se pudo ver el crecimiento exponencial de nuestro alcance de impacto, con un número creciente de seguidores interesados en nuestro contenido. Cada mes el número fue aumentando, la interacción con nuestro contenido fue mayor y se recibieron sugerencias y preguntas.

Gracias al apoyo de Global Giving y la empresa Cummins, los programas de CCUE lograron impactar a 3.321.903 personas que vieron nuestros contenidos y a un total de 1.349.448 personas que se interesan continuamente por los contenidos de CCUE a nivel nacional.

El resultado de esta afortunada experiencia ha sido asombroso. Mirando al pasado, solo teníamos 418 seguidores en nuestras redes sociales y once meses después hemos llegado a más de 3 millones de personas y se ha consolidado una estrategia de difusión de contenidos en formato digital, que permite crear nuevas líneas de acción, ofreciendo digitalmente a los ciudadanos de nuestro país un número creciente de talleres, cursos y post relacionados con la convivencia familiar, el diálogo y la importancia de la comunicación y la promoción de los valores humanos.

Felicidades a toda la Familia CCUE

ESTE ES EL LINK DEL VIDEO PROMOCIONAL DEL TRABAJO REALIZADO

<https://www.youtube.com/watch?v=CZOPdC9dWUw>

 VER VIDEO



# ENCUENTROS

BOLETÍN BIMENSUAL

## DIRECTORIO

*Elena Luisa González Vega*

PRESIDENTA DEL CONSEJO

*ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS*

DIRECTOR GENERAL

*ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ*

ADMINISTRACIÓN

*MARTHA GUTIÉRREZ GOVEA*

COORD. RECAUDACION DE FONDOS

*BLANCA ESTELA GARDEA*

COORD. PROGRAMA ASP

*JUANA MARÍA TORRES SALAZAR*

COORD. PROG MANOS MAGICAS

*MARIBEL ROVIRA CASTÁN*

COORD. PROG. ADULTOS MAYORES

*ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN*

PROYECTO DE JOVENES

*YESENIA GUADALUPE NARVÁEZ AVILÉS*

COORD. CENTRO COMUNITARIO

**ASISTENTE DE COORDINACIÓN:**

DULCE ANAHÍ ESPINOSA GONZÁLEZ

**TRABAJO SOCIAL**

GRACIELA PEDROZA CASTRO

DOMICILIO: HIMALAYA NO. 430

COL. COLINAS DEL PARQUE, CP. 78294



### 01

#### TIPS PARA PAPAS

Vacaciones en familia: un tiempo lleno de oportunidades



### 03

#### RESOLVER EN FAMILIA

Adivinanzas



### 05

#### PARA LEER EN FAMILIA

Los melocotones



### 07

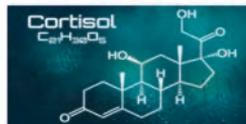
#### SABORES DE HOGAR

Carlota de limón



### 09

#### CUMPLEAÑOS DE JUNIO - JULIO



### 02

#### BIEN ESTAR PERSONAL

Como disminuir los niveles de cortisol en tu cuerpo



### 04

#### SOLO MUSICA

Drexler "Todo se transforma"



### 06

#### EL MUNDO EN IMÁGENES

Nido de Tigre



### 08

#### PROYECTOS

Páneles solares en Aquismón

# TIPS PARA PAPÁS

## VACACIONES EN FAMILIA: un tiempo lleno de oportunidades

Por Silvia Díez



Compartir el tiempo de ocio con los hijos es una ocasión para conocerse mejor y desarrollar nuevas habilidades. ¿Cómo aprovecharlas al máximo sin conflictos?

Decía el escritor y filósofo Michel de Montaigne que "un niño no es una botella que hay que llenar, sino un fuego que es preciso encender".

Y aunque encender y mantener viva la llama de este fuego es una tarea a largo plazo, el tiempo de vacaciones es el más propicio para conseguir que la educación que se da a los niños no esté tan basada en la acumulación de conocimientos y reglas de conducta, sino en el amor y placer que despierta su presencia a nuestro lado.

Siento a menudo que estoy tan ocupada en cubrir sus necesidades primarias, en vigilar y corregir a mi hija, que me olvido de lo realmente esencial: pasarlo bien con ella. Y esa sensación es común en muchos padres y madres de hoy.

Sin embargo, compartir espacios de diversión con los hijos es uno de los mejores legados que les podemos ofrecer. ¿Quién sabe si precisamente estas vacaciones acabarán convirtiéndose en los recuerdos más entrañables de su infancia? Sería la mayor satisfacción para padres e hijos.

## El Valor del Juego en Familia

Estos espacios de diversión compartida pueden encontrarse en cualquier lugar porque dependen de nuestra predisposición y actitud.

Se puede gozar con ellos en casa jugando a cartas o construyendo una maqueta, en la playa nadando juntos o jugando a fútbol, en un parque temático o durante el viaje más exótico.

"El gran objetivo de este tiempo de ocio al lado de los niños debería ser conectar auténticamente con ellos, sobre todo a través de la diversión, y descubrir cómo crecen y cambian en el día a día. ¡Hoy hay tantos padres que no saben cómo son sus hijos en realidad!", asegura la psicóloga infantil Nieves Figueras.

Se puede pasar mucho tiempo con los niños sin estar realmente con ellos. Contactar con los hijos con los cinco sentidos permite conocerlos mejor, experimentar y descubrir cosas juntos.

Las vacaciones son un tiempo para jugar juntos y jugar juntos significa enseñar y transmitir esa capacidad de apasionarse y de ponerse ante la vida en espacios informales donde el juego es el motor de una curiosidad compartida, que es una de las formas de la alegría.

El juego es la expresión de sentimientos donde surge una nueva manera de relacionarse que la puramente establecida por los vínculos familiares.

"El juego permite contemplar al otro con una mirada diferente y rescatar este tiempo de juego en familia refuerza los lazos, nos abre a autodescubrirnos, a descubrir a nuestro hijo, a mejorar la comunicación y de paso también la convivencia», precisa Anna Forés, doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación.





# BIENESTAR PERSONAL

## Como disminuir los niveles de cortisol en tu cuerpo

El cortisol es una hormona natural, llamada también, hormona del estrés, que juega un papel clave en la respuesta del cuerpo de «lucha o huida», que nos ayuda a manejar situaciones estresantes o peligrosas.

Cuando tu cerebro percibe una amenaza (un ruido inesperado en tu casa) envía una señal para que se liberen cortisol y adrenalina, que te preparan para escapar o para pelear.

Una vez que la amenaza ha pasado, tus niveles hormonales vuelven a la normalidad; sin embargo, para algunas personas bajo estrés crónico, los niveles de cortisol permanecen elevados. Con el tiempo, estos niveles altos de cortisol pueden causar problemas de salud, como: disminución de la función del sistema inmunológico, problemas digestivos, fatiga crónica, depresión y aumento de peso.

## Que podemos hacer para eliminar el exceso de cortisol

### 1. Practica técnicas de relajación

Se ha demostrado que la meditación, la respiración profunda y otros medios de relajación, como el masaje y el yoga, reducen los niveles de cortisol, dice Dalia Lorenzo, neuróloga del Miami Neuroscience Institute.

### 2. Mejora tu dieta

Los investigadores han descubierto una relación significativa entre el cortisol y la comida. Los niveles altos de cortisol favorecen el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa.

# BIENESTAR PERSONAL Continuarón...

El estrés puede afectar las preferencias alimentarias, aumentando los antojos de «alimentos reconfortantes» y los niveles altos de cortisol también pueden aumentar el apetito.

Evita comer los alimentos con poco valor nutricional que tienen un alto contenido de azúcar y grasa, como:

- Comida rápida
- Productos procesados como papas fritas, galletas y dulces
- Refrescos y jugos de frutas

Aumenta la ingesta de alimentos de alta calidad. Un ejemplo de ellos:

- Salmón o pescado de agua fría
- Frutas
- Vegetales
- Cereales integrales
- Leguminosas
- Almendras

### 3. Buena higiene del sueño

Si tienes dificultades para dormir, establece una hora regular para acostarte y despertar aproximadamente a la misma hora todos los días puede ayudar a restablecer tu reloj biológico. También debes evitar la cafeína o el ejercicio vigoroso por la noche y practicar una buena higiene del sueño evitando comidas pesadas, las pantallas antes de acostarse y durmiendo en una habitación en total oscuridad.

### 4. Cuida de una mascota

Tener, cuidar y jugar con una mascota es una forma de ayudar a regular los niveles de cortisol, especialmente para las personas que pueden vivir solas o que no tienen una red social sólida.

### 5. Contacto con la naturaleza

Algunas investigaciones han encontrado que incluso solo 20 minutos en la naturaleza pueden reducir los niveles de cortisol.

Estar al aire libre y hacer ejercicio también estimula la liberación de endorfinas, que pueden mejorar tu estado de ánimo y disminuir las hormonas del estrés, como el cortisol.



# Resolver en familia

1. En medio del mar estoy, soy última en esperanza y primera en el amor

2. ¿En qué sitio está el jueves antes que el miércoles?

3. Carmen tiene 5 amigos, uno se llama Pablo, el otro Luis, además Laura, Claudia y Carlos.  
¿Cómo se llama el sexto amigo?

4. ¿Qué ciudad de México tiene cinco letras "a"?

5. Entre, nadie y ninguno, construyeron una casa. Nadie salió por la puerta y ninguno por la ventana  
¿Quién se quedó dentro?

1.- La letra A  
2.- En el diccionario  
3.- Carmen  
4.- Guadalupe  
5.- Entre



# SÓLO MUSICA

La música también tiene una causa y efecto, ese reglaje armónico indeterminado que a veces no puede contenerse ante la causa no controlada y sucede el arte.

Como en un círculo de quintas la vida nos otorga la oportunidad de actuar con brillantez, transparencia y empatía. Es preciso ser el oleaje que lleva los veleros a sus puertos, el faro de los desamparados, la brecha de los mas jóvenes porque así como en la música, ninguna nota es vano; igual nuestras acciones, van, impactan y regresan.

Checa este tema de Jorge Drexler "Todo se transforma"

"Cada uno da lo que recibe  
Y luego recibe lo que da  
Nada es más simple  
No hay otra norma  
Nada se pierde  
Todo se transforma"

Autor: Jorge Drexler  
Canción: Todo se transforma



SOLO MUSICA OTOS

# PARA LEER EN FAMILIA

## Los Melocotones - León Tolstoi

Cuento

El campesino Tikhom Kuzmitch, al regresar de la ciudad, llamó a sus hijos.

—Mirad —les dijo— el regalo que el tío Ephim os envía.

Los niños acudieron: el padre deshizo un paquete.

—¡Qué lindas manzanas! —exclamó Vania, muchacho de seis años—. ¡Mira, María, ¡qué rojas son!

—No, probable es que no sean manzanas —dijo Serguey, el hijo mayor—. Mira la corteza, que parece cubierta de vello.

—Son melocotones —dijo el padre—. No habíais visto antes fruta como ésta. El tío Ephim los ha cultivado en su invernadero, porque se dice que los melocotones sólo prosperan en los países cálidos, y que por aquí sólo pueden lograrse en invernaderos.

—¿Y qué es un invernadero? —dijo Volodia, el tercer hijo de Tikhon.

—Un invernadero es una casa cuyas paredes y techo son de vidrio.

» El tío Ephim me ha dicho que se construyen de este modo, para que el sol pueda calentar las plantas. En invierno, por medio de una estufa especial, se mantiene allí la misma temperatura.

» He ahí para ti, mujer, el melocotón más grande; y estos cuatro para vosotros, hijos míos.

—Bueno —dijo Tikhon, por la noche—. ¿Cómo halláis aquella fruta?

—Tiene un gusto tan fino, tan sabroso —dijo Serguey—, que quiero plantar el hueso en un tiesto; quizá salga un árbol que se desarrollará en la isba.

—Probablemente serás un gran jardinero; ya piensas en hacer crecer los árboles —añadió el padre.

—Yo —prosiguió el pequeño Vania— hallé tan bueno el melocotón, que he pedido a mamá la mitad del suyo; ¡pero tiré el hueso!

—Tú eres aún muy joven —murmuró el padre.

—Vania tiró el hueso —dijo Vassili, el segundo hijo—, pero yo lo recogí y le rompí. Estaba muy duro, y dentro tenía una cosa muy sabor se asemejaba al de la nuez, pero más amargo. En cuanto a mi melocotón, lo vendí en diez copeks; no podía valer más.

Tikhon movió la cabeza.

—Pronto empiezas a negociar. ¿Quieres ser comerciante? ¡Y tú, Volodia, no dices nada! ¿Por qué? —preguntó Tikhon a su tercer hijo, que permanecía aparte—. ¿Tenía buen gusto tu melocotón?

—¡No sé! —respondió Volodia.

—¿Cómo que no lo sabes? —replicó el padre—. ¿Acaso no lo comiste?

—Lo he llevado a Gricha —respondió Volodia—. Está enfermo, le conté lo que nos dijiste acerca de la fruta aquella, y no hacía más que contemplar mi melocotón; se lo di, pero él no quería tomarlo; entonces lo dejé junto a él y me marché.

El padre puso una mano sobre la cabeza de aquel niño, y dijo:

—Dios te lo devolverá.

# EL MUNDO EN IMÁGENES

## NIDO DEL TIGRE

El monasterio conocido como Nido del Tigre, es uno de esos rincones pocos conocidos pero extremadamente bellos en nuestro planeta. Fue construido en la ladera de una montaña en Bután y cuentan que allí meditó el segundo Buda. El monasterio está construido en el acantilado de una montaña a 3000 pies por encima del Valle de Paro. Es un lugar sagrado que protege la cueva en donde Guru Pasmambhava meditó por tres años, tres meses, tres semanas, tres días y tres horas.



# SABORES DE HOGAR



## CARLOTA DE LIMÓN 🍴

### INGREDIENTES

- 1 Lata de Leche Condensada
- 1 lata de Leche Evaporada
- ¼ Taza de jugo de limón colado
- 30 galletas Marías
- 1 Limón cortado en rodajas para decorar
- 1 ramita de Menta fresca desinfectada para decorar

### PREPARACION

1- Licúa la leche Condensada con la leche Evaporada y con la licuadora encendida agrega poco a poco el jugo de limón hasta incorporar.

2- Coloca en un refractario una capa de galletas, un poco de mezcla de limón y alterna hasta terminar con todos los ingredientes, refrigera por una hora o hasta que esté firme.

3- Decora con rodajas de limón y menta. Disfruta.

4- Consejo Culinario, si lo deseas puedes congelar el postre para darle una consistencia más refrescante en días calurosos.

5- Consejo nutricional, el limón es rico en vitamina C

# RISOTERAPIA



**SEÑORA:**

- Qué gemelos tan guapos tiene
- ¡Pero si es solo uno! Lo que pasa es que es muy nervioso

-MAMÁ, ¿ME DAS DINERO PARA ESE POBRE HOMBRE QUE ESTA GRITANDO COMO LOCO?

-¿Y QUE ES LO QUE ESTÁ GRITANDO?  
-¡HELADOS, HELADOS!

- Pero hijo mio, ¿cuántas veces he de decir que no pidas dulces a la vecina?

- ¡Pero si ya no se los pido, ahora sé yo donde están!



- ¡Mamá, mamá! ¡En el colegio me llaman Rambo

- Mañana hablaré con el director

- No, mamá.  
¡Esta es mi guerra!



PROGRAMA  
**ADULTOS MAYORES  
EN PLENITUD**





## PROGRAMA ADULTOS MAYORES EN PLENITUD

Queremos aprovechar esta edición para hablarles de nuestro programa Adultos Mayores en Plenitud.

El programa se creó hace 5 años, al reconocer la necesidad de muchas personas adultas mayores, que asistían al programa Aprendamos a ser padres, de contar con un espacio propio, en donde convivir, compartir experiencias y sueños, y además recibir orientación para su autocuidado, bienestar emocional y crecimiento personal. En estos grupos, las personas que asisten aprenden a disfrutar cada momento de la vida y a cuidar su salud, sus pensamientos, sus emociones y sus relaciones con los demás, se les motiva hacia la reflexión y el cambio positivo.

El programa inició con 3 grupos y 70 participantes. En la actualidad contamos con 40 grupos y un total de 740 asistentes a los talleres.

Las sesiones semanales presenciales se organizan en 3 actividades principales: un inicio con ejercicios de gimnasia cerebral; el desarrollo del tema de la semana, de forma teórica y vivencial, por medio de juegos y dinámicas, y un cierre con el compromiso de llevar a cabo las actividades sugeridas en el taller.

Con el inicio de la pandemia y ante la imposibilidad de reunir a nuestros adultos mayores, debido a las restricciones necesarias para cuidarnos y cuidar a los demás, se tuvieron que desarrollar nuevas estrategias para seguir en contacto y apoyar a los integrantes de nuestros grupos. Empezamos a grabar y publicar en redes sociales, videos cortos en los que se aborda un tema de forma ágil, clara y breve, de manera que nuestros adultos mayores podían verlos en el momento que les fuera posible. La publicación de estos se realiza semanalmente. También se publican en redes sociales infografías que contienen los puntos importantes de temas de su interés.



Iniciamos también con una estrategia llamada “Acompañándote a la Distancia”, destinada a todos aquellos adultos mayores que solo contaban con teléfono fijo en casa. Les llamamos al teléfono de su casa, para explicarles el propósito de estas llamadas y si aceptaban, recibían una llamada cada semana de parte nuestra o de una promotora voluntaria, para ver como estaban, compartirles el audio del video de la semana y escucharlos.

Además de buscar formas de mantener contacto con los adultos mayores, para seguir compartiéndoles los temas del taller, también se realizaron varias actividades en línea para entretenimiento de ellos. La primera actividad fue un el concurso llamado “Cuentos en Yo Mayor” que consistió en escribir un cuento sobre alguna experiencia de vida que le dejó un aprendizaje importante, hacerlo llegar a CCUE, donde un jurado realizó la selección y premiación de los ganadores.

La segunda actividad fue “La Semana Cultural Virtual” en esta actividad, las personas que quisieran concursar tenían que inscribirse en una categoría (canto, baile y poesía), después grabar un video con su participación y enviarla al jurado de CCUE, al final se hizo una reunión vía zoom para anunciar a los ganadores y transmitir los videos premiados de las tres categorías.

La tercera actividad fue “Cocinando con Amor”, en esta actividad se invitó a los asistentes a hacer una receta de cocina que ellos quisieran compartir. En enero del presente año se hizo entrega de los premios a los ganadores de cada categoría.

Actualmente seguimos trabajando en la grabación y trasmisión de los videos e infografías que se siguen compartiendo por medio de redes sociales (Facebook y WhatsApp). También de manera gradual, estamos reintegrándonos a las actividades presenciales, tanto en los grupos de adultos mayores como en la capacitación para el equipo de promotoras voluntarias que atienden a los grupos.

Ahora, además de los ejercicios de gimnasia cerebral, estamos incorporando ejercicios de estimulación cognitiva en nuestras reuniones presenciales, con el fin de apoyar el que mantengan sus capacidades mentales lo mejor posible.

Los adultos mayores disfrutaron mucho los eventos en los que participan todos los grupos. Nuestro último evento general, fue un desayuno que tuvo lugar en diciembre del 2019, en el que además de compartir y disfrutar la compañía y el pan, estuvieron amenizados con música en vivo. Fue una gran alegría y satisfacción para nosotros ver conviviendo y bailando a 770 personas adultos mayores, todos muy alegres y agradecidos.

En diciembre del 2020 nos donaron 160 regalos y nos dimos a la tarea de conseguir los 640 regalos que nos faltaban para que ningún adulto mayor se quedara sin recibir algo. Y gracias a la generosidad de muchas personas entregamos a cada promotora voluntaria los regalos para los asistentes de sus grupos. Ellas se dieron a la tarea de llamarlos para que cada uno pasara por su regalo. Durante la pandemia también nos donaron despensas y cubre bocas que les hicimos llegar por medio de la promotora voluntaria o de los coordinadores de su grupo.

Algunos grupos apenas están volviendo a las actividades presenciales, poco a poco van recobrando la confianza en salir y reunirse. Otros grupos hace ya algunos meses que se están reuniendo y se han sumado nuevos integrantes en algunos de ellos.

Con este programa, CCUE logra cubrir una necesidad más de las familias, atendiendo a esa parte tan importante de ellas, como son los adultos mayores.



# PROYECTO CELDAS SOLARES

## Municipio de Aquismón:

*Localidad Sierra Fria: 17 familias, Barrio Tzitzol, Tamaletón: 6 familias, Cruztjub parte alta: 6 familias, Cuajenco: 2 familias, San José Pequetzen: 6 familias*

En la primera década del siglo XXI, la cobertura eléctrica nacional llegó al 96,6 % en México. Sin embargo, suministrar luz eléctrica a alrededor de 3,5 millones de personas que aún no tienen acceso, el 60% de las cuales pertenecen a comunidades indígenas, parece una tarea particularmente difícil. En gran medida, esto se debe a que la mayor parte de estas personas viven en comunidades pequeñas en lugares alejados que enfrentan otras dificultades graves, entre ellas la falta de servicios e infraestructura básica como caminos, agua, telecomunicaciones, escuelas y atención de salud. En estas viviendas la luz proviene de velas, veladoras, mechones realizados con botes de metal que encienden gracias al diesel o petróleo, limitando las actividades nocturnas, de emergencias de salud y a las mujeres en sus labores del hogar gastando una buena cantidad de recursos en la compra de estos insumos.

En este contexto, CCUE Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos y ACCIONA.ORG en México unieron esfuerzos de coordinación, infraestructura y asistencia técnica para llevar hasta esas viviendas alejadas luz solar a través de placas fotovoltaicas proporcionando estas un suministro de luz estable, confiable y similar al servicio tradicional aunado a que es una fuente de energía renovable y cubre la necesidad de las familias indígenas de la zona huasteca que aun no cuentan con luz eléctrica de la CFE en sus hogares.

Se coordinó con los municipios de Aquismón y Tancanhuitz para las propuestas de localidades o barrios que no cuentan con luz eléctrica obteniendo como resultado las visitas y aceptación de las siguientes localidades



# Feliz Cumpleaños



ROSA ELENA SANDOVAL  
5 DE JUNIO

HILDA MORENO  
12 DE JUNIO



JUANITA HERNÁNDEZ  
24 DE JUNIO

VERONICA ALEMAN  
25 DE JUNIO

VERO GIJON  
30 DE JUNIO



MARISA RAMÍREZ  
2 DE JULIO

JUANA MARÍA TORRES  
9 DE JULIO

MA. YOLANDA SALINAS  
14 DE JULIO

LUCERO DEL CARMEN TREJO  
15 DE JULIO



MARÍA DEL CARMEN VIGIL  
16 DE JULIO

IRENE ARANDA CONTRERAS  
20 DE JULIO



*¿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](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)