

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

MARZO 2021

Mensual

¿SABIAS QUE?

LAS LEONAS TIENEN
VÍNCULOS FAMILIARES

HISTORIAS DE VIDA

EL ANILLO
DEL REY

BIENESTAR PERSONAL

CONVERTIR LAS
SITUACIONES
DE ESTRÉS EN
OPORTUNIDADES

TIPS

AYUDA A TU HIJO
A ENCONTRAR SU
HÉROE INTERIOR

SALUD

¿SABES QUE ES
LA ENFERMEDAD
CELIACA?

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 ROBLEDOR MORALES
MARISA RAMÍREZ
YESENIA NARVÁEZ AVILÉS
EMANUEL FRANCO

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



01

TIPS PARA PAPAS

Ayuda a tu hijo a encontrar su héroe interior



02

BIEN ESTAR PERSONAL

Si tienes limones haz limonada



03

¿SABIAS QUE?

Las leonas son familiares,



04

FRASES

Frases de interés



05

HUMOR

Risa, el alimento del alma



06

POEMA

Febrero, Once rosas y un caval



07

HISTORIA DE VIDA

El anillo del Rey



08

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



09

OTRAS OSC

El Banco de Alimentos de San Luis Potosí, A.C. (BAALI)



10

CUMPLEAÑOS DEL MES



Dar también es perder el miedo ¿Y si rechazan lo que doy? ¿Si les parece poco? ¿Si no lo necesitan? ¿No será que simplemente que no sabemos que dar ni cuándo dar? Solo lo sabremos si nos convertimos en observadores de las necesidades y los momentos de los demás. Confiar, abrirnos a la vida y ella nos dirá el momento y el requerimiento.

Prueba a dar sin esperar recibir nada a cambio y verás cómo recibirás sin tener que pedirlo. Es una fórmula sencilla con múltiples beneficios. No pienses mucho, hazlo.

Esta forma de dar nos hace emocionalmente más fuertes, más capaces del desapego, fortalece los vínculos con los demás y nos libera de la soledad, nos permite experimentar una satisfacción que solo puede surgir de esta experiencia.

Y no preguntemos quien se enriquece más, si el que da o el que recibe. Son los dos lados de una misma experiencia.

EDITORIAL

Blanca Estela Gardea

Coordinación del Programa Aprendamos a ser padres.

DAR Y RECIBIR: DOS ELEMENTOS DE UNA MISMA ECUACION

Dar es uno de los actos más gratificantes que puede realizar una persona. Cuando alguien da desde el corazón, se conecta con la energía positiva del universo y acepta con alegría lo que inevitablemente viene de regreso. Eso que no esperamos, que no imaginamos. Y no juzgamos como bueno o malo eso que retorna... pues lo que viene, es equivalente a lo que se entregó.

Cuando damos con intención de recibir reconocimiento, para sentirnos superiores o para tenerlo como una carta bajo la manga, que usaremos cuando sea oportuno para nosotros, lo hacemos desde el lugar equivocado, porque no buscando el bien ajeno sino alimentar nuestro ego, controlar, sentirnos poderosos o manipular. Ninguna de estas motivaciones nos hace crecer como personas ni experimentar satisfacción genuina.



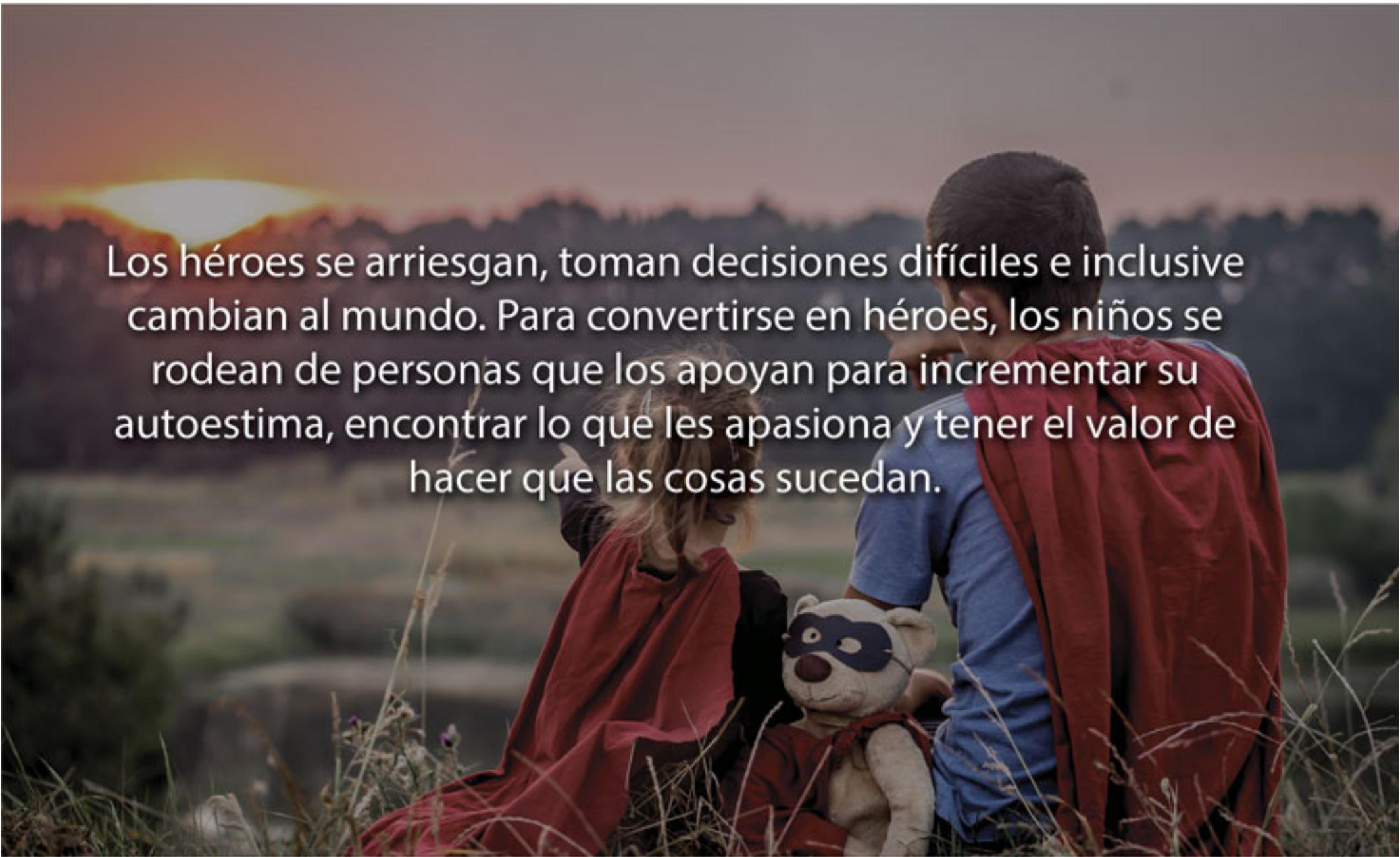
Hoy como nunca, se multiplican las oportunidades de dar, pero más que nada de “darnos” porque nuestro ser es lo más valiosos que podemos ofrecer a otros. En estos momentos que estamos confinados en nuestras casas, parecería que se limitan las oportunidades de dar, pero no es así. Solo requerimos una gran dosis de empatía para reconocer que pueden estar necesitando las personas: una llamada telefónica que las acompañe y las haga sentir que no están solas, una contribución monetaria a alguna organización de ayuda humanitaria; compartir experiencias, conocimientos, información; hacer mandados para quienes no pueden salir; grabar mensajes positivos y difundirlos en redes sociales o por otros medios.

Y algo muy importante, dar a otros en forma de autocuidado en estos tiempos de pandemia. Tomar consciencia de que mis acciones a favor del propio cuidado tienen impacto en la salud de otros. Está comprobado que muchos contagios se dan en los hogares. No podemos descuidarnos y poner en riesgo a las personas que más amamos y debemos proteger. Hoy cuidarse es cuidar de otros.

TIPS PARA PAPÁS

Ayuda a tu hijo a encontrar su héroe interior (1ª parte)

Por Matt Langdon



Los héroes se arriesgan, toman decisiones difíciles e inclusive cambian al mundo. Para convertirse en héroes, los niños se rodean de personas que los apoyan para incrementar su autoestima, encontrar lo que les apasiona y tener el valor de hacer que las cosas sucedan.

¿Quién puede ser un héroe? Un activista, un abogado, compañeros y amigos. Algunos héroes son nuestros padres, maestros o hermanos. La verdad es que hay héroes dentro de cada uno de nosotros y los niños también pueden descubrir a su héroe interior.

A continuación, se muestra un extracto del primer capítulo del libro “El Manual del Héroe” (Texto original: The Hero Handbook) un libro que les enseña a los niños a ser los héroes de su propia historia y descubrir su propio Viaje del Héroe

¿Quieres ser un héroe? Quizá no estés seguro, de todas maneras ¿Qué significa eso? Bueno, hablaremos de eso. Este libro está dirigido para aquellos que buscan una guía —Sea para establecer metas o hacer un plan de vida o para generar un cambio en tu comunidad ¡o en el mundo! — Este libro te ayudará a descubrir cómo aquella persona que realiza acciones en lugar de espera, alguien que continúa andando...



¿Qué es un héroe? Los diccionarios, los medios de comunicación y la historia nos dan distintas definiciones de lo que un héroe es, pero ninguna nos es de utilidad. En la mitología y los cuentos los héroes son ejemplo de vida. Esto explica el por qué es tan difícil hallar una definición atinada para el mundo actual. Hay tantas personas con culturas diferentes que a la par viven dentro de los bolsillos de nuestros pantalones en nuestros celulares, por lo que no podríamos llegar a un acuerdo de lo que es un buen ejemplo. Tal vez la mitología y las historias me permitan darles una definición de Héroe.

Primera Definición: El Héroe en una Historia.

Un héroe es el protagonista de la historia.

En 1949 Joseph Campbell escribió el libro "El Héroe de los Mil Rostros". Pasó años viajando alrededor del mundo leyendo y escuchando historias acerca de los héroes de la mitología. Campbell se dio cuenta de que todas estas historias eran básicamente la mismo: seguían un patrón. En héroe de hace dos mil años del Medio Oriente seguía la misma secuencia en su historia que un héroe de alguna historia inglesa de hace doscientos años y aquél de la película que saldría el próximo fin de semana en la India. A dicho patrón Campbell le llamó: El Viaje del Héroe.

Busca la segunda parte del artículo en nuestra próxima revista.





BIENESTAR PERSONAL

SI TIENES LIMONES HAZ LIMONADA

La Templanza ayuda a convertir las situaciones de Estrés en Oportunidades.

Las investigaciones han demostrado que la templanza es la clave para la resiliencia, no sólo para sobrevivir, sino para prosperar bajo situaciones de estrés. La templanza aumenta nuestra desenvoltura, liderazgo, la manera en cómo nos dirigimos hacia los demás, nuestra energía, estado de ánimo y en nuestra salud física y mental.

Hallazgos

¿Por qué algunas personas padecen de problemas emocionales o físicos cuando se enfrentan a situaciones abrumadoras de estrés, mientras otros prosperan? Un importante estudio realizado a lo largo de 12 años por el psicólogo Salvatore R. Maddi y sus colaboradores de la Universidad de Chicago en el que trabajaron con uno de los mayores casos de desregulación y desinversión en la historia de los Estados Unidos.





En 1981 Bell Telephone de Illinois (IBT) redujo su plantilla de 26,000 empleados a la mitad en un año. Los trabajadores que se quedaron, enfrentaron cambios en sus perfiles de puesto, metas en la compañía y supervisores. Un gerente comentó haber tenido 10 supervisores diferentes en un año. El Doctor Maddi y su equipo trabajaron con más de 400 supervisores, gerentes y ejecutivos en IBT antes de que el recorte de personal ocurriera, continuaron con su investigación hasta 1987 con el personal. Los resultados mostraron que dos tercios de los empleados del estudio presentaron un declive en su desempeño, liderazgo y salud como resultado de la desregulación y desinversión como consecuencia. Los empleados padecían de ataques cardíacos, derrames cerebrales, obesidad, depresión, abuso de sustancias y un mal desempeño laboral. Sin embargo, un tercio de la población prosperó a pesar de haber pasado por el mismo evento que sus colegas. Estos trabajadores conservaron la salud, la alegría, su desempeño acompañado de un entusiasmo renovado.

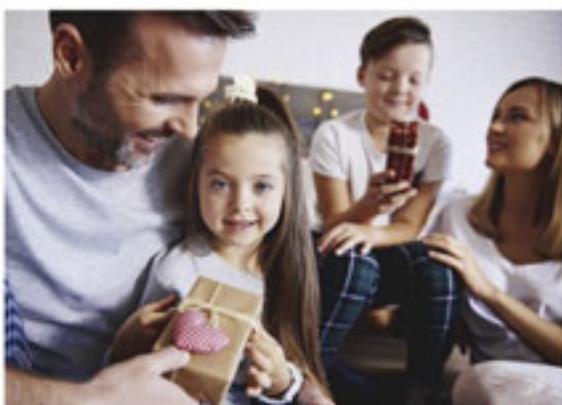
¿Qué hacía que los dos grupos fueran tan distintos? El Doctor Madi halló que aquellos que prosperaron tenían consigo tres creencias clave que los ayudaron a convertir la adversidad en una ventaja: Compromiso, Control y Actitudes Frente a los Retos. La actitud de compromiso los condujo a esforzarse por involucrarse en las circunstancias que los rodeaban en lugar de sentirse aislados. La actitud de Control los condujo a luchar por tener influencia en sus resultados, en lugar de aguardar pasiva e impotentemente. La Actitud Frente a los Retos los condujo a observar sus cambios con el estrés, fueran positivos o negativos como oportunidades de obtener un nuevo aprendizaje.

SABIAS QUE...



LAS LEONAS viven siempre en familia

Las leonas de la misma familia viven juntas para siempre. Los machos, sin embargo, deben abandonar la manada cuando alcanzan la madurez



¿CÓMO SABE TU HIJO QUIÉN ES SU ABUELITA, SU TÍA O SUS HERMANOS?

Por su lazo afectivo

Porque ellos lo cuidan, lo protegen y le dan amor

MUJERES QUE INSPIRAN

Tema del Día Internacional de la Mujer 2021:

"Mujeres líderes: Por un futuro igualitario en el mundo de la Covid-19"

ONU Mujeres anuncia el tema para el Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo de 2021, que será "Mujeres líderes: Por un futuro igualitario en el mundo de la Covid-19".

El tema celebra los enormes esfuerzos que realizan mujeres y niñas en todo el mundo para forjar un futuro más igualitario y recuperarse de la pandemia de la Covid-19.

Las mujeres se encuentran en la primera línea de la crisis de la Covid-19 como trabajadoras de la salud, cuidadoras, innovadoras y organizadoras comunitarias. También se encuentran entre las y los líderes nacionales más ejemplares y eficaces en la lucha contra la pandemia. La crisis ha puesto de relieve tanto la importancia fundamental de las contribuciones de las mujeres como las cargas desproporcionadas que soportan.

Las mujeres líderes y las organizaciones de mujeres han demostrado sus habilidades, conocimientos y redes para liderar eficazmente los esfuerzos de respuesta y recuperación ante la Covid-19. Actualmente se acepta más que nunca que las mujeres aportan experiencias, perspectivas y habilidades diferentes, y que contribuyen de manera indispensable en las decisiones, políticas y leyes que funcionan mejor para todas y todos.

La mayoría de países que han contenido los efectos de la pandemia de la Covid-19 y reaccionan con más éxito ante sus impactos sanitarios y socioeconómicos más amplios están dirigidos por mujeres. Por ejemplo, las jefas de gobierno de Dinamarca, Etiopía, Finlandia, Alemania, Islandia, Nueva Zelanda y Eslovaquia han recibido un gran reconocimiento por la rapidez, la decisión y la eficacia de su respuesta nacional ante la Covid-19, así como por la manera amable de comunicar datos de salud pública basados en hechos.

... En todo el mundo, las mujeres se enfrentan a un aumento de la violencia doméstica, a tareas de cuidados no remunerados, al desempleo y a la pobreza. Pese a que las mujeres constituyen la mayoría del personal de primera línea, existe una representación desproporcionada e inadecuada de mujeres en los espacios de política nacionales y mundiales relacionados con la Covid-19.

Para defender los derechos de las mujeres y aprovechar plenamente el potencial de su liderazgo en la preparación y respuesta ante una pandemia, se deben integrar las perspectivas de las mujeres y las niñas en toda su diversidad en la formulación y aplicación de políticas y programas en todas las esferas y en todas las etapas de la respuesta y la recuperación ante una pandemia.

Declaración de Phumzile Mlambo-Ngcuka, Directora Ejecutiva de ONU Mujeres, con motivo del Día Internacional de la Mujer



FRASES INSPIRADORAS



La vida está compuesta de luces y sombras.. No podemos ocultar esta realidad a nuestros hijos, pero si enseñarles que el bien puede triunfar sobre el mal.

Walt Disney

El buen humor es un tónico para la mente y el cuerpo. Es el mejor antídoto contra la ansiedad y la depresión. Es un activo comercial. Atrae y mantiene amigos. Aligera las cargas humanas. Es la ruta directa hacia la serenidad y la satisfacción.

Greenville Kleisser

Donde las flores brotan, también lo hace la esperanza

Lady Bird Johnson

La belleza de la mujer se halla iluminada por una luz que nos lleva y convida a contemplar el alma que habita tal cuerpo, y si aquella es tan bella como ésta, es imposible no amarla.

Sócrates

SALUD

¿Sabes que es la enfermedad celiaca?

Es una enfermedad autoinmune que afecta aproximadamente al 1% de la población. El desencadenante es el gluten. La ingesta de ciertas variedades de cereales que contienen gluten, como el trigo, el centeno, la espelta y la cebada, provoca una inflamación del intestino delgado.

Incluso pequeñas cantidades de gluten pueden desencadenar molestias: si no se cambia la alimentación, las vellosidades del intestino delgado se reducen, la mucosa dañada del mismo es incapaz de absorber suficientes nutrientes y, por lo tanto, se presentan deficiencias nutricionales.

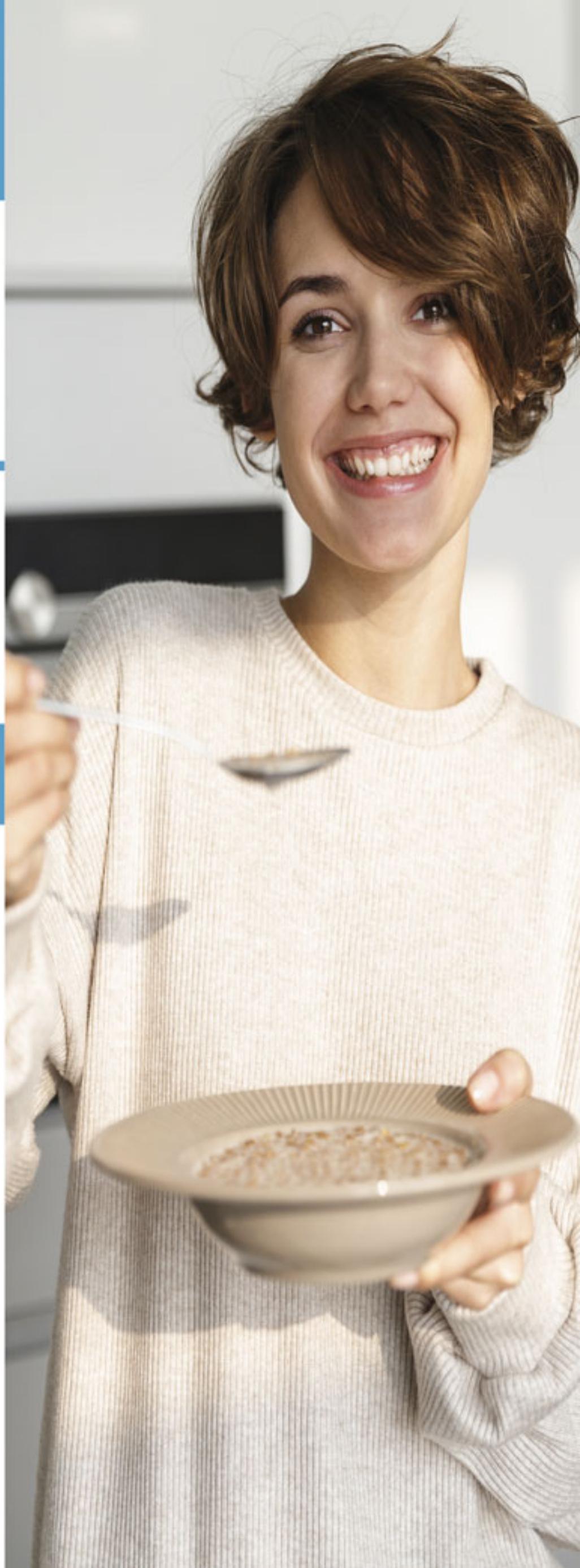
Síntomas de la enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca puede presentarse de formas diferentes. A veces, aunque no siempre, aparecen molestias estomacales e intestinales:

- Diarrea
- Estomago inflamado
- Dolores de estomago
- Náuseas
- Vómitos

También hay síntomas generales que apuntan a una enfermedad celíaca:

- pérdida de peso y fuerza
- pérdida de apetito
- carencia de hierro con anemia
- osteoporosis (fragilidad de los huesos)
- deseo no satisfecho de embarazo o abortos
- carencia de vitaminas y/o minerales



Formas de la enfermedad celíaca

En función de su manifestación se distingue entre enfermedad celíaca clásica, sintomática o subclínica. Todas van acompañadas de un daño de la mucosa intestinal. Además, hay una enfermedad celíaca potencial que se suele descubrir por casualidad y que pasa desapercibida en una biopsia (extracción de muestras).

Diagnóstico de la enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca puede aparecer a cualquier edad. Si existe la sospecha de enfermedad celíaca lo primero es realizar un análisis de sangre. También es decisiva, aunque se usa menos, la determinación de los anticuerpos (EMA). Si se detectan anticuerpos, una biopsia intestinal posterior aporta certezas.

Tratamiento de la enfermedad celíaca

Cuando se confirma el diagnóstico de enfermedad celíaca, el especialista recomendará de inmediato una alimentación sin gluten. La renuncia completa y de por vida a alimentos con gluten es necesaria y también el único tratamiento posible.

El mero cambio de alimentación ya produce en la mayoría de los casos en una rápida mejora. Muchas personas con enfermedad celíaca dejan de tener molestias al cabo de poco tiempo de pasarse a una alimentación sin gluten. No obstante, pueden transcurrir varios meses hasta que la mucosa intestinal se haya regenerado por completo.

HISTORIAS DE VIDA

El anillo del Rey

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

– «He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero grabar, dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa en el interior del anillo.

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar en un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera en el interior de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como de la familia y gozaba del respeto de todos. El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

– “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

– «¿Cómo lo sabes preguntó el rey”?

– “Durante mi larga vida en Palacio, he conocido muchas personas, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, como gesto de agradecimiento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

– “Pero no lo leas», dijo. «Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado. Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía "ESTO TAMBIÉN PASARÁ".

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio. Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reino.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

- "Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo"
- "¿Qué quieres decir?", preguntó el rey. "Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo".
- "Escucha", dijo el anciano. "Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero".

El rey miró el anillo y leyó el mensaje... "ESTO TAMBIÉN PASARÁ"

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. El ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

- "Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas."

HUMOR



Once rosas rojas y un blanco clavel

Anónimo

Yo lo soñaba entonces, inmune a todo mal
hurgando un horizonte cubierto de regresos,
vestido con el traje febril de la esperanza y los ojos llenos de memoria.
En mi delirio inmenso, jamás imaginaba que podría ser el dueño y creador de cada uno de mis sueños.

Al verlo de mi lado, por siempre desprendido de toda promesa,
me convertía en la mujer más valiente y poderosa que yo nunca había conocido.
Yo sí guardé en el pecho el amor que nunca se olvida,
por mi Dios juro... qué lo adoré tanto...

En las tardes de lluvia se volvía como un niño a entrometerse entre mis brazos,

Desde la más tierna distancia que nunca quiso acortar.
En algunas noches... como caballero elegante, tomaba mi cintura y me llevaba a bailar.
Nunca amé tanto mi soledad, desde que él descubrió mis más preciados valores...
Jamás lo eché de menos con tanta alegría... desde que él dejó el sonido de su mirada en mi cuarto.

Su amor se distinguía como un blanco clavel de pureza,
entre el dolor que daban las espinas de tantas rosas rojas...
Su amor fue inocente como el primero y eterno como el último...
Su amor no se compara, no se cambia, ni se reniega
...solo se vive.

Once rosas rojas y un blanco clavel...
Y mi ilusión infinita de algún día coincidir con el



Reseña de los programas
y proyectos de





ACCIONES DE APRENDAMOS A SER PADRES

Contamos con 23 grupos de padres que de manera virtual continúan el taller de Herramientas de Parentalidad Positiva, y con 3 grupos tomando en la misma modalidad un curso de Adolescencia.

Seguimos avanzando en la implementación de las nuevas modalidades de voluntariado. Después de recibir capacitación en el tema, 6 de nuestras promotoras están ya grabando videos para publicar en el facebook de la organización. En este mes ya se podrán ver semanalmente los videos sobre temas de educación en familia y bienestar personal.

Está por concluir la capacitación del voluntariado que colaborará en la línea de atención telefónica. En cuanto esté concluida su capacitación básica se abrirá el servicio.

Tuvo lugar nuestra segunda conferencia abierta al público, con el tema: Manejo de las Pérdidas durante la pandemia, impartido por la Psic. Teresa de Jesús Rodríguez, del área de atención psicológica de DIF Municipal. Contamos con 38 participantes en la misma y en breve se podrá ver en el facebook de CCUE.

El próximo 2 de marzo se impartirá por parte de la Coordinación del programa, una conferencia dirigida a más de 100 maestros del SEER, con el tema: Mindfulness, herramienta para tiempos difíciles.

Si estás interesada en promover a distancia, el bienestar de las familias potosinas, en estos tiempos de pandemia, puedes unirte a nuestro equipo de voluntariado.

INFORMES: 444 119 2688

PROGRAMA ADULTOS MAYORES EN PLENITUD



En el programa de Adultos Mayores en Plenitud este mes continuamos con las reuniones de capacitación por zoom, también seguimos con el proyecto “Acompañándote a la distancia” en el cual las promotoras y quienes estamos en este programa, llamamos a las personas que no están recibiendo los videos y les ponemos el audio para que sigan escuchando los temas, ellos nos comentan que piensan y nosotros les resumimos el mensaje para que se queden con ideas para que siempre se sientan muy bien. Les da mucho gusto recibir la llamada, se sienten incluidos en el grupo y que alguien se acuerda de ellos. Son muy cariñosos y siempre están esperando la próxima llamada. También seguimos enviando los videos con nuevos temas. Acabamos de lanzar la convocatoria para el concurso de “Cuentos en Yo Mayor”, que se trata de escribir una experiencia personal o inventar un cuento.

¿Les gustaría saber más acerca de nuestro programa?

Llámanos al 44-48-13-16-29 con la Coordinadora de los grupos de Adultos Mayores.



MANOS MÁGICAS

El programa continúa con su producción de prendas para bebe, tejidas a mano. Al igual que con el cumplimiento de los pedidos de los grandes almacenes donde se comercializan las prendas.

Agradecemos a nuestros clientes por sus compras. Ya que cuando alguien adquiere una prenda tejida por una de nuestras tejedoras, contribuye a mejorar sus condiciones económicas y la hace sentir orgullosa y reconocida por las hermosas prendas que salen de sus manos.



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



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

Generando participación de los jóvenes, apoyando en la solución de problemáticas y así mismo estimulando la construcción de una visión de futuro con retos y expectativas de continuidad educativa para enfrentar la problemática y tomar iniciativas solidarias e innovadoras que reflejen su potencial para el logro de su proyecto de vida.



Comunidad de Dialogo

1 de febrero a las 17:04 · 🌐

Hablar sobre un tema como este, al parecer para muchos de nosotros puede ser innecesario quizá hasta algo incómodo. Muchos padres de familia frecuentemente se sienten abrumados al darse cuenta que su hijo es gay o su hija es lesbiana y han solicitado asesoramiento psicológico para actuar de manera adecuada. Es por eso, que consideramos que hablar sin tapujos sobre la homosexualidad en la infancia y la adolescencia puede ser de gran ayuda a muchos padres que no saben gestionarla... [Ver más](#)

La orientación sexual de tu hija o hijo



*No te hace fallar como padre.
Rechazarlo sí!*



CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

Los invitamos a nuestros cursos del mes de marzo



De igual manera seguimos brindando atención psicológica presencial y en línea



CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA Atención Psicológica Clases y Talleres

 Anastacio Parrodi #210 Col. San Sebastian  (444) 8161100

 centrocomunitariofamilia@gmail.com

 Centro Comunitario

 Centro Comunitario de la Familia (Oficial)



"FLORES HUASTECCAS" MUJERES MADRES SOLTERAS

Continuación...



Preparación de ingredientes para los procedimientos.



Preparación de los escabeches.



Preparación de fermentado de repollo.

“FLORES HUASTECCAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



En el proyecto de acompañamiento de madres solteras, se ha gestionado el apoyo de medios de comunicación (módems de internet) dentro del impulso educativo que ha generado CCUE. Esto permite a las madres el acceso a internet en puntos estratégicos más cercanos, facilitando los procesos de asesoría para sus hijos o tutorados que estudian.

Se realizó un Taller de capacitación, donde asistieron madres solteras y habitantes del poblado de Tancuime, en el municipio de Aquismón, para la preparación de escabeches como una forma de conservación de alimentos sin necesidad de refrigerarlos.

Posteriormente, se hicieron prácticas de preparación: chiles en escabeche, tepache y fermentado de repollo.



Beneficiarias del apoyo de módems en Tres Cruces, municipio de Tanlajás.



Inicio del taller de fermentados y escabeches.

PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



En el acompañamiento de habitantes de Loma Bonita del municipio de Aquismón, se continúa con las capacitaciones para iniciar y en algunos casos mejorar la producción de vainilla, como estrategia de reactivación económica post COVID-19. Respetando los usos y costumbres de los pobladores.

Estos talleres tienen la finalidad de desarrollar habilidades para el manejo del cultivo de vainilla, de la mano del financiamiento que realiza CCUE para la adquisición de plantas para los productores que se formen en este tema.



Inicio de taller de capacitación para la producción de vainilla en Loma Bonita, Aquismón.



OTRAS OSC

El Banco de Alimentos de San Luis Potosí, A.C. (BAALI)

Es una organización civil sin afán de lucro, no gubernamental, no religiosa y no política, cuyo propósito fundamental es el de ayudar a mejorar las condiciones de vida de las personas de nuestro Estado que se encuentran en situación de pobreza alimenticia. Tenemos como misión combatir la pobreza en todas sus dimensiones mediante alianzas con los diferentes actores de la sociedad y alcanzar equidad, justicia y solidaridad a través del desarrollo humano integral de las familias, personas e instituciones en condiciones de vulnerabilidad de nuestro Estado.

¿A quién atendemos?

Atendemos a más de 138,684 personas mensualmente en todo el Estado de San Luis Potosí debidamente registradas en el sistema SIGO. (más de 45 municipios)

Nuestros principales programas y proyectos:

- 1.- Desarrolla y Nutre (huertos acompañado de talleres de psicología y nutrición)
- 2.- BioBaali (huertos, hortalizas, plantas medicinales y jabones y aceites para aromaterapia)
- 3.- Emprende-Baali (gastronomía y emprendimiento de proyectos)
- 4.- Nutri-Baali (atención directa de la nutrióloga en la elaboración de las despensas y capacitaciones)
- 5.- Producti-Baali (productos elaborados y/o procesados con los alimentos donados para alargar la vida útil de los mismos)
- 6.- 2xTO2 (evaluación antropométrica al personal de empresas a cambio de dos kilos/litros de alimento no perecedero con seguimiento con cuota según sea el caso)
- 7.- Caminando Juntos por San Luis (en convenio con otras empresas y/o instituciones focalizando el trabajo para el logro de resultados en favor de las oportunidades a nuestros beneficiarios.
- 8.- Entrega de despensas a empleados de empresas como: Wonderful Citrus, Engie, entre otras
- 9.- Convenios de colaboración para hacer llegar el alimento con: Fundación Hérdez, Bimbo, Coppel, grupo GIS, UASLP, Municipio (Desarrollo Económico)
- 10.- Colocación de 70 baños con SEDESOL (2017) y 100 estufas ecológicas con Fundación Soriana (2020)

NUESTROS PRINCIPALES ALIADOS SON



SCAN ME



BAALISLP



BAALIS.L.P

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.



**MARIA LUISA
IBARRA**
6 de Marzo



**JUANA MARIA
MACIAS**
8 de Marzo



**TERESA
FORTANELLI**
11 de Marzo



**MA. GUADALUPE
SILVA ALVAREZ**
13 de Marzo



**MA GUADALUPE
LOPEZ WOGNIZ**
16 de Marzo



**JOSE DAGOBERTO
VAZQUEZ**
20 de Marzo



**GLORIA
HERNANDEZ**
25 de Marzo



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