

# ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

AGOSTO 2021

Mensual

## TIPS

NUEVE PASOS  
PARA UNA CRIANZA  
MÁS EFICAZ 2ª. PARTE

## BIENESTAR PERSONAL

ALGUNAS DATOS SOBRE  
LA PSICOTERAPIA  
2ª. PARTE

## HISTORIAS DE VIDA

LA OVEJA NEGRA  
DE LA FAMILIA

## SALUD

LA DIETA KETO:  
COSAS QUE DEBES  
SABER SOBRE ELLA.

## ¿SABIAS QUE?

Los pollos sin plumas  
y los ojos de los tiburones

**BOLETÍN DIGITAL**

# ENCUENTROS

## BOLETÍN MENSUAL

### DIRECTORIO

**MA. DEL SOCORRO GOMEZ MERCADO**  
PRESIDENTA DEL CONSEJO

**ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS**  
DIRECTOR GENERAL

**ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ**  
ADMINISTRACIÓN

**MARTHA GUTIÉRREZ**  
COORD. RECAUDACION DE FONDOS

**BLANCA ESTELA GARDEA**  
COORD. PROGRAMA ASP

**JUANA MARÍA TORRES SALAZAR**  
COORD. PROG MANOS MAGICAS

**MARIBEL ROVIRA**  
COORD. PROG. ADULTOS MAYORES

**ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN**  
PROYECTO DE JOVENES

**YESENIA GUADALUPE NARVÁEZ AVILÉS**  
COORD. CENTRO COMUNITARIO

**ASISTENTES DE COORDINACIÓN:**  
DULCE ANAHÍ ESPINOSA GONZÁLEZ

**TRABAJO SOCIAL**  
GRACIELA PEDROZA CASTRO

**EQUIPO EDITORIAL**  
ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN  
ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ  
BLANCA ESTELA GARDEA  
ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS  
GRACIELA PEDROZA CASTRO  
JUAN PABLO ROBLEDO MORALES  
EMMANUEL LUIS FRANCO GONZÁLEZ  
MARÍA ISABEL RAMÍREZ RAMÍREZ  
YESENIA GUADALUPE NARVÁEZ AVILÉS

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



## 01

### TIPS PARA PAPAS

Nueve Pasos para una Crianza Más Eficaz 2ª. parte



## 03

### SALUD

La dieta Keto: cosas que debes saber sobre ella.



## 05

### ¿SABÍAS QUE?

Los pollos sin plumas y los ojos de los tiburones



## 07

### HISTORIA DE VIDA

La oveja negra de la familia.



## 09

### OTRAS OSC: MUJER CARA A CARA



## 02

### BIENESTAR PERSONAL

Algunas Datos Sobre la Psicoterapia 2ª. parte



## 04

### FRASES

Frases inspiradoras



## 06

### MUJERES QUE INSPIRAN

Una científica ovacionada en un evento deportivo.



## 08

### NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



## 10

### CUMPLEAÑOS DEL MES

# EDITORIAL

## Laura Lugo Dorantes

Profesora

El escenario que estamos viviendo representa un importante reto para todo el tejido social, ya que la pérdida de valores está motivando la falta de límites, y con la pandemia esta ruptura adquiere mayor relevancia.

Si consideramos que los padres de familia ya tenían dudas sobre la forma de enfrentar la problemática ya señalada, con el confinamiento se detonaron aspectos de mayor gravedad.

La aportación que realiza CCUE, a través de programas como "APRENDAMOS A SER PADRES" pretende mitigar la severa confusión por la que estamos atravesando en este duro reto, que se aprecia casi imposible de encontrarle salida.



Los principales objetivos del programa ya mencionado consisten en establecer criterios desde el inicio de la formación de la familia, descubrir la riqueza interior existente en cada persona, la importancia de la autoestima, los valores humanos, la relación de pareja y finalmente la formación de los hijos.

Es importante señalar que a pesar de los problemas a que se está enfrentando la sociedad, CCUE, ha seguido firme en continuar difundiendo a través de diversos medios electrónicos y también presenciales, todos sus programas, lo cual es de gran valía, pues es una fortaleza llegar a las familias en estos momentos de crisis.

# TIPS PARA PAPÁS

## Nueve Pasos para una Crianza Más Eficaz 2ª. parte

Por: Steven Dowshen, MD



### 5. Sea un buen modelo a seguir

Los niños pequeños aprenden mucho sobre cómo actuar al observar a sus padres. Cuantos más pequeños, más los imitan. Antes de reaccionar agresivamente o enfurecerse frente a su hijo, piense en lo siguiente: ¿es así como desea que el niño se comporte al enfadarse? Esté siempre consciente de que sus hijos lo están observando. Los estudios han demostrado que, por lo general, los niños que dan golpes imitan el modelo de agresión de sus casas.

Sirva de ejemplo de las cualidades que desea cultivar en sus hijos: respeto, cordialidad, honestidad, amabilidad, tolerancia. Sea generoso. Haga cosas por los demás sin esperar una retribución. Exprese su agradecimiento y haga elogios. Por sobre todo, trate a sus hijos del mismo modo que espera que otras personas lo traten a usted.

### 6. Haga de la comunicación una prioridad

No puede esperar que los niños hagan todo sólo porque usted como padre "así lo dice". Ellos desean y merecen explicaciones al igual que los adultos. Si no dedicamos tiempo a dar explicaciones, los niños comenzarán a cuestionarse nuestros valores y motivaciones, y si estos tienen fundamentos. Los padres que razonan con sus hijos les permiten entender y aprender sin emitir juicios de valor.

Deje en claro sus expectativas. Si hay un problema, descríballo, exprese sus sentimientos e invite a su hijo a que busquen juntos una solución. No olvide mencionar las consecuencias. Haga sugerencias y ofrezca alternativas. Además, esté dispuesto a escuchar las sugerencias de su hijo. Negocie. Los niños que participan en la toma de decisiones están más motivados a llevarlas adelante.



## 7. Sea flexible y esté dispuesto a adaptar su estilo de crianza

Si el comportamiento de su hijo lo decepciona con frecuencia, quizás se deba a que sus expectativas no son realistas. Para los padres que piensan en "lo que se debe" (por ejemplo, "A esta altura, mi hijo debe usar el orinal"), puede ser útil leer sobre el tema o hablar con otros padres o con especialistas de desarrollo infantil.

El entorno que rodea a los niños tiene un impacto en su comportamiento; por lo tanto, puede cambiar ese comportamiento si modifica el entorno. Si continuamente tiene que decirle "no" a su hijo de 2 años, busque algún modo de reestructurar el entorno para que haya menos cosas prohibidas. Esto será menos frustrante para ambos.

A medida que su hijo cambie, tendrá que modificar gradualmente su estilo de crianza. Lo más probable es que lo que hoy resulta eficaz con su hijo ya no lo sea tanto en uno o dos años.

Los adolescentes suelen buscar más modelos a seguir en sus pares y menos en sus padres. Sin embargo, no deje de orientar y alentar a su hijo adolescente ni de impartir la disciplina adecuada mientras que, a la vez, le permite independizarse cada vez más. Y aproveche todos los momentos que tenga para entablar una relación.

## 8. Demuestre que su amor es incondicional

Como padre, usted tiene la responsabilidad de corregir y guiar a sus hijos. Sin embargo, la forma en que expresa su orientación correctiva tiene una gran influencia en la forma en la que un niño la recibe. Cuando tenga que enfrentarse a su hijo, evite echar culpas, hacer críticas o buscar defectos; todo esto puede debilitar la autoestima y provocar resentimiento. En cambio, haga un esfuerzo por educar y alentar, incluso cuando discipline a sus hijos. Asegúrese de que ellos sepan que, aunque desea y espera algo mejor la próxima vez, su amor es incondicional.



# TIPS PARA PAPÁS

Continuación...

## 9. Esté consciente de sus propias necesidades y limitaciones como padre

Enfréntelo: usted no es un padre perfecto. Como jefe de familia, tiene fortalezas y debilidades. Reconozca sus habilidades: "Soy cariñoso y dedicado". Prometa trabajar en sus debilidades: "Debo ser más coherente con la disciplina". Intente tener expectativas realistas para usted, su cónyuge y sus hijos. No es necesario que sepa todas las respuestas: sea indulgente con usted mismo.

E intente que la crianza de los hijos sea una labor que se pueda manejar. Concéntrese en las áreas que necesitan la mayor atención, en lugar de intentar abordar todo a la vez. Admita cuando se sienta agotado. Quítele tiempo a la crianza para hacer cosas que lo harán sentir feliz como persona (o como pareja).

Centrarse en sus necesidades no lo convierte en una persona egoísta. Simplemente quiere decir que se preocupa por su propio bienestar, otro valor importante para que sus hijos tomen como ejemplo a seguir.



# BIENESTAR PERSONAL

## ALGUNAS DATOS SOBRE LA PSICOTERAPIA 2ª. PARTE

Mantente abierto. Un componente de la psicoterapia conlleva explorar las experiencias de la infancia y eventos significativos que tuvieron algún impacto en tu vida. La información relacionada a tu entorno familiar puede ayudar tanto a tu psicólogo como a ti a comprender tus percepciones y pensamientos, estrategias de afrontamiento u observar los patrones que has desarrollado. La finalidad de que revisen el pasado es para comprender mejor tu presente y realizar cambios positivos para tu futuro.

Sin embargo, en algunas circunstancias tu psicólogo preferirá concentrarse solamente en el problema o crisis actual que te trajo a tratamiento y no explorará por nada del pasado. Aprenderás como incorporar técnicas y a utilizar herramientas que modificarán tus pensamientos o conductas que contribuyen al problema. Los psicólogos que utilizan un estilo de psicoterapia ecléctico sabrán como dirigir la sesión para incorporar descubrimientos de tu pasado con reflexiones sobre tus pensamientos y comportamientos actuales.

La psicoterapia no es para siempre. Todos nos movemos a una velocidad diferente durante la psicoterapia. Es un proceso muy individual. En un estudio, por ejemplo, la mitad de los pacientes había mejorado después de ocho sesiones mientras que el 75% había mejorado en un periodo de seis meses. Es algo de lo que tu psicólogo y tú pueden hablar en las sesiones iniciales al desarrollar el plan de tratamiento. La meta de tu psicólogo no es mantenerte como su cliente por siempre sino darte la posibilidad de funcionar mejor por tu cuenta.

## **BIENESTAR PERSONAL** Continuación...

La psicoterapia es confidencial. Recuerda que la psicoterapia está regida por reglas de confidencialidad. Sólo tú puedes revelar tus informes de salud a un externo. Los únicos que conocen los contenidos de tus sesiones de psicoterapia son tu psicólogo y aquellos a quienes les des tu consentimiento por escrito para que tu psicólogo hable (como es el caso de un médico o un familiar). Las estrictas reglas de confidencialidad a las que se atiene tu terapeuta no son la única medida de seguridad. En la mayoría de los estados de Estados Unidos los registros de salud mental tienen un mayor nivel de protección que los registros médicos.



# SALUD

## LA DIETA KETO:

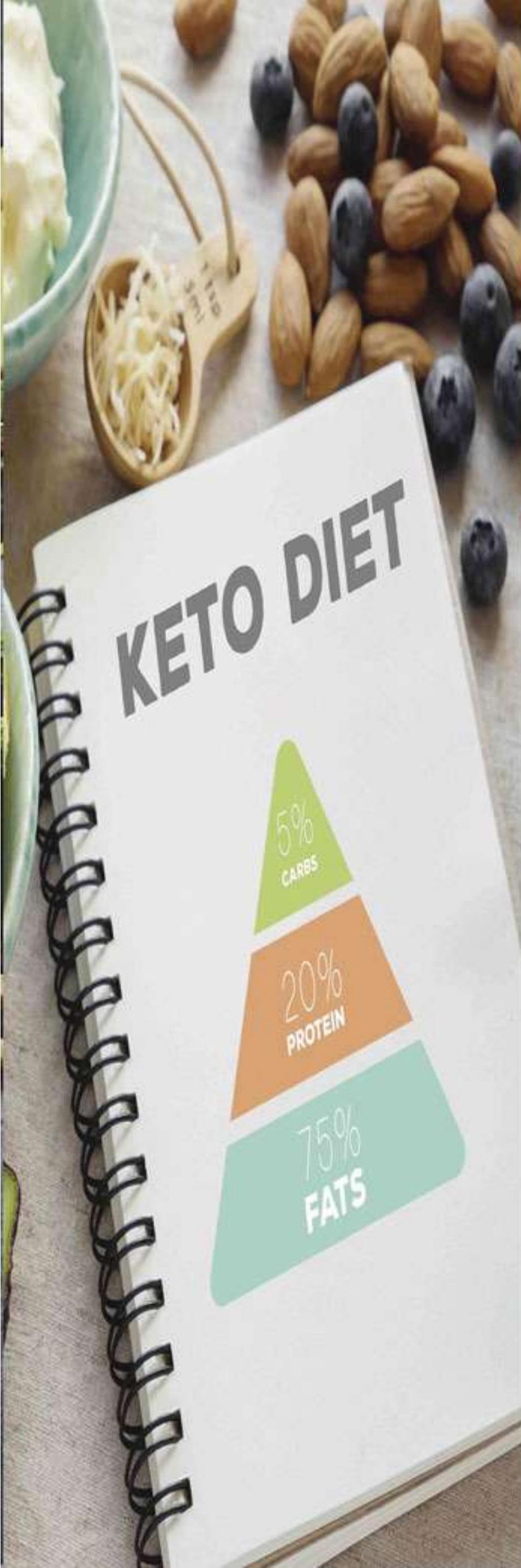
Cosas que debes saber sobre ella.

En estos tiempos de confinamiento, la mayoría de las personas hemos ganado peso. Entre 2 o 3 kilos en promedio, reportan los especialistas. Algunas personas en su intento por deshacerse del peso ganado, pueden elegir dietas inadecuadas, mal balanceadas y sin ninguna supervisión profesional. Puede ser el caso de la dieta "Keto"

Es la dieta de moda para adelgazar y paradójicamente consiste en aumentar la ingesta de grasas, ingerir pocas proteínas y reducir al mínimo el consumo de carbohidratos. Funciona, pero puede ser peligrosa para la salud. Se recomienda que se utilice por un tiempo no mayor de dos semanas a un mes, cuando no se ha conseguido la pérdida de peso con otras dietas o se está estancado en bajar de peso. Y siempre bajo supervisión de un profesional.

Su nombre real es dieta cetogénica, llamada así porque hace que el organismo produzca cetonas. Su origen se remonta a mediados del siglo pasado y fue creada para tratar los episodios de epilepsia refractaria en niños y algunos trastornos metabólicos raros, por lo que formaba parte de un tratamiento y requería supervisión médica y suplementación.





La mayoría de las dietas para perder peso, a diferencia de la dieta keto, recurren a la restricción de carbohidratos para obligar al organismo a utilizar sus reservas de grasa. La dieta keto hace que el organismo utilice una vía alterna para conseguir combustible, y al quemar la grasa del cuerpo produce cuerpos cetónicos. Es una ruta metabólica lenta, costosa y riesgosa ya que se necesita ingerir grandes cantidades de grasa.

## ¿QUÉ RIESGOS TIENE PARA LA SALUD?

- Puede provocar carencia de vitaminas y minerales, ya que al ser una dieta desequilibrada no aporta todos los nutrientes necesarios.
- Puede aumentar los niveles de lípidos en sangre.
- Provoca estreñimiento, por la falta de fibra en la dieta.
- Las personas están más irritables debido a la presencia de cuerpos cetónicos en su organismo.
- En casos extremos puede producir cetoacidosis, una condición que provoca una baja en el PH de la sangre, dificulta el transporte de oxígeno y pone en riesgo la vida.

Esta dieta está totalmente contraindicada para personas con problemas hepáticos, renales y en trastornos de la alimentación.

## ¿Qué alimentos restringe?

- Se eliminan por completo los cereales y derivados, así como las legumbres.
- Se dejan de comer la mayoría de las frutas. Solo se acepta el aguacate y el coco (que llevan mucha grasa y casi nada de hidratos), las aceitunas y frutos rojos como los arándanos.
- Las verduras también están fuera. Solo se permite el brócoli y la col.
- No se comen tubérculos como la patata.

## ¿Qué alimentos incluye?

60-70% de la dieta son grasas:

- De origen animal: carne, pescado, huevo, marisco, leche entera o queso.
- También aceite de oliva, frutos secos, semillas, mantequilla de cacahuete o de sésamo...

20.30% Proteína de origen animal: carne roja, pescado, mariscos, huevos y leche entera

Se eliminan completamente los dulces y el alcohol.

¿Se pasa hambre con esta dieta? La verdad no, porque la grasa produce saciedad.

Si una persona desea o necesita perder peso, lo más recomendable es recurrir a un profesional en nutrición, apegarse a sus recomendaciones y ser perseverante. Es más importante reemplazar permanentemente unos malos hábitos de alimentación que hacer una dieta excesivamente restrictiva por poco tiempo y después regresar al mal camino.



# FRASES INSPIRADORAS

Nadie puede hacer por los niños lo que hacen sus abuelos... pues los abuelos son aquellos que rocían polvos de estrella sobre la vida de los niños pequeños.

*Alex Haley*

Todos deben tener acceso a abuelos y nietos para ser un ser humano completo

*Margaret Mead*

De mis padres recibí la formación ética, práctica y académica; pero de mis abuelos aprendí a amar y ser amado.

*Carlos Romero*

El mejor momento del día es ahora.

*Pierre Bonnard*

El poder de la imaginación nos hace infinitos.

*John Muir*

## SABIAS QUE...



Un pollo pierde sus plumas cuando se estresa

## SABIAS QUE...



El tiburón es el único pez que puede parpadear con ambos ojos

# MUJERES QUE INSPIRAN

## Una científica ovacionada en un evento deportivo.

La investigadora Sarah Gilbert, creadora de la vacuna de Astra Zeneca, ha sido ovacionada en Wimbledon antes de que empezara el partido entre Djokovic y Draper. Los aplausos, que duraron más de un minuto, fueron para ella y para los trabajadores sanitarios que presenciaron el encuentro en el palco real. La sorpresa de Gilbert fue mayúscula cuando el speaker anunció su presencia y pidió un aplauso a los aficionados.

El equipo del prestigioso Instituto Jenner, de la Universidad de Oxford, liderado por la científica Sarah Gilbert, fue el encargado del desarrollo, en tiempo récord, de esta inmunización que está salvando vidas en todo el mundo.

La doctora Gilbert es, sin dudas, una de las científicas más destacadas del mundo, que empezó a trabajar en la Universidad de Oxford en 1994.

Nacida en Kettering, un pueblo de Northamptonshire, en el centro de Inglaterra en 1962, ha trabajado casi toda su vida en el desarrollo de vacunas contra la malaria, el ébola, una universal contra la influenza y el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS), un tipo de coronavirus cuyos avances en la investigación le permitieron crear la vacuna contra el Covid-19 rápidamente.

Esta investigadora británica ganó en 2021 el Premio Princesa de Asturias de Investigación Científica y Técnica, junto a seis compañeros, por su contribución a la lucha contra la pandemia. Asimismo, también fue nombrada como 'Dama' de la Corona Británica.

Gracias al trabajo de Gilbert y sus colaboradores, el regreso a la normalidad está más cerca.

En redes sociales se celebró el gesto de la pista central de Wimbledon y se valoró el hecho de que se rindiera homenaje a la ciencia en un evento deportivo de tanto alcance.

"Cuando decidí convertirme en científica hace algunas décadas, nunca imaginé que vería el día en el que una ovación de más de un minuto fuese dirigida a un científico como muestra de gratitud. Espero que ésto inspire a otras niñas para convertirse también en científicas", publicaba una usuaria de Twitter.

# HISTORIAS DE VIDA

## La oveja negra de la familia.

Había un río caudaloso y bello como pocos. Los árboles decidieron que era un bonito lugar para establecerse en los alrededores, por ello se reunieron y acordaron situarse cada uno donde quisiera, eso sí, lejitos de las aguas. Unos prefirieron estar juntos, otros solitarios, aquellos junto a unas rocas, estos en la explanada. Había espacio para todos. Ninguno dio explicaciones por su elección.

Cuando ya cada cual estaba en su sitio, echaron una ojeada para ver a los otros, y... se dieron cuenta que había uno en un lugar peligroso. Estaba a tres metros del río, un poco inclinado hacia él; y con las raíces no muy bien agarradas a la tierra, pues había rocas.

Todos, al ver la peligrosidad del lugar, no pudieron menos que gritarle:

- Quítate de ahí, le dijo uno, un pequeño movimiento de tierra y no lo cuentas.
- A dónde vas tú con esas raíces. No aguantarás ni dos meses.
- Oye novato ¿qué te crees, que por estar cerca del agua vas a crecer más que nosotros. El agua será tu perdición.
- Ahí, un vendaval, por pequeño que sea, te llevará por delante.
- O un niño que se siente en tus ramas, puede caer al agua.

Mil razones le dieron, pero no lo convencieron y no hizo caso. Y cuando acabaron de decirle cosas, él también empezó a decir lo que pensaba de cada uno:

- Porque se ponen juntos, ya maduren.
- Cómo hagan un camino por ahí, verán donde van a parar
- Cualquier día hay un incendio y no tendrán defensa
- No han pensado en los excursionistas, cuando necesiten leña para calentarse, ya los veo en el suelo.

# HISTORIAS DE VIDA Continuación...

Cuando terminaron de discutir, uno miró y no pudo contenerse, lanzó un grito señalando con el dedo a un arbustillo que nadie había visto. Aquello era el colmo, a solo un metro del río, inclinado hacia él y con algunas raíces al aire... "Quítate de ahí" gritaron todos al unísono, y sin esperar más, nuevamente todos gritaron. "Inmediatamente". Enseguida le cayó una lluvia de insultos: "Irresponsable", "Imprudente", "Te las quieres dar de listo", "Te crees que tienes más personalidad", "Te crees muy original", "Cuatro ramuchas y tanto quieres lucirlas".

Al ver que no hacía caso, comenzaron a reírse de él, a hacer chistes cada vez más humillantes... el pobrecito no podía decir ni palabra. Todos estaban contra él.

Apenas pudo, compungido y con la voz temblorosa, les dijo como pidiendo perdón: "Yo he visto que cada cual se colocaba donde mejor le parecía. Yo me quise poner aquí, porque pensé. – Aquí doy elegancia al río y al paisaje. Quién sabe si alguien en peligro de ahogarse, pueda alcanzar una de mis ramas y agarrarse. Si sirvo para hacer leña o alguna herramienta, pues estupendo. Y si vienen los niños a subirse y divertirse o turistas a sacarse fotos, o pájaros a pararse cerca de las aguas, también estupendo. Si....

No lo dejaron seguir. Todos empezaron a gritar. "Necesitas psiquiatra"; "Otro idealista utópico", dejémoslo, que se fastidie. Ya aprenderá con los años. Avergonzado, no se atrevió a mirar a los otros árboles y se puso a mirar el río, y ¡Oh maravilla! El río agradecido le devolvió su linda imagen y le regaló el espejo de sus aguas.

*Alfonso Francia*



# Feliz día del abuelo

28 de Agosto

No hay en nuestra vida complice más hermoso que el abuelo; en el tenemos un padre, un maestro y un amigo



# Las manos del abuelo

Ramón de Almagro

¡Qué hermosas son tus manos, abuelito!

¡Qué hermosas son tus manos con arrugas!

Son manos que me cuentan una historia

de sudores y penas y dulzuras.

Han trabajado mucho y han sufrido.

Saben de la alegría y de la angustia.

Supieron dar el pan, plantar el árbol, cultivar el rosal, dar la ternura.

Algún día lejano -dulce día-

tendré abuelo, las manos con arrugas.

Y la gente dirá: ¡Qué hermosas manos!

¡Cómo saben de glorias y de luchas!

Y un nietecito mío, puro y alegre,

de alma empolvada con blancor de luna,

abuelo, me dirá -también mis manos serán alguna vez, como las tuyas-.

# HUMOR



## Chiste 14.

- Buenos días. Busco trabajo.
- ¿Le interesa de jardinero?
- ¿Dejar dinero? ¡Si lo que busco es trabajo!

## Chiste 15.

- Abuelo, ¿por qué estás delante del ordenador con los ojos cerrados?
- Es que Windows me ha dicho que cierre las pestañas.

Reseña de los programas  
y proyectos de



CCUE

## APRENDAMOS A SER PADRES



En las semanas anteriores un buen número de nuestros grupos virtuales terminaron el curso de Adolescencia y debido al fin del ciclo escolar, tomaron vacaciones al igual que sus hijos.

En estos momentos tenemos aproximadamente 12 grupos que continúan con los talleres vía whats app, atendidos por nuestras valiosas promotoras voluntarias y por personal del programa.

El pasado 6 de julio tuvo lugar en nuestras instalaciones el tradicional desayuno de fin de ciclo escolar. Aunque tuvimos una asistencia restringida, el evento fue muy emotivo ya que desde marzo de 2020 no era posible reunirnos con nuestro voluntariado y fue muy significativo para todas estar nuevamente juntas.

En el evento se entregaron los diplomas y reconocimientos correspondientes a todas las actividades virtuales del ciclo que concuyó.

Ya se está preparando por parte de la coordinación del programa, el calendario de actividades 2021-2022 en el que se alternarán actividades virtuales y presenciales de acuerdo a las condiciones de la pandemia.

En estos tiempos de pandemia podemos promover a distancia el bienestar de las familias potosina. Únete a nuestro equipo de voluntariado. Hoy más que nunca necesitamos personas generosas que den su tiempo y experiencia para mejorar las vidas de los demás.  
**INFORMES: 444 119 2688**



## PROGRAMA ADULTOS MAYORES EN PLENITUD

Les compartimos las actividades del mes de Julio en el Programa Adultos Mayores en Plenitud:

Seguimos enviando los videos para los asistentes a los grupos con temas que los ayuden a estar sanos, física y emocionalmente, que los animen a seguir adelante con una buena actitud. Algunos temas de este mes son: Ser de buen corazón, La Prudencia, La Ética y Ser libre.

Continuamos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" que consiste en llamar a los asistentes que tienen sólo teléfono fijo. Esperan la llamada, y la mayoría se emociona cuando les decimos que hablamos de CCUE. Escuchan el tema con interés y platican lo que opinan. Algunos también nos platican de su familia o de alguna experiencia de su vida.

El jueves 15 tuvimos nuestra reunión de Clausura, que fue presencial, tuvimos buena respuesta, entregamos reconocimientos por asistencia a los talleres, a las reuniones por zoom y por Perseverancia. Tres de nuestras promotoras cumplieron 27 años de voluntariado. Así tuvimos reconocimientos para las que cumplieron 20, 15, 10 y 5 años. Dulce preparó un video con algunos de los asistentes dando las gracias a las Promotoras.

Respecto a la Semana Cultural, la fecha para recibir videos fue el viernes 23 y esta semana los jueces verán los videos y el próximo jueves 5 de Agosto tendremos una reunión vía zoom para anunciar a los ganadores. El viernes 6 de Agosto les haremos llegar los premios.

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



## MANOS MÁGICAS

Hola, soy tejedora en el programa Manos Mágicas de CCUE. Tengo en el programa más de 15 años. Yo empecé a tejer desde muy chica, gracias a que mi mamá me enseñó. Comencé tejiendo vestidos para mis muñecas. Cuando mi mamá las vio con sus vestidos tejidos por mi, no podría creer que yo los había tejido y me sentí muy orgullosa por mis creaciones.

Agradezco a mi mamá por su paciencia en enseñarme y además porque gracias a eso hoy puedo ganar dinero sin descuidar mi hogar. Y ahora que soy madre les inculcó el amor por esta bonita labor a las nuevas generaciones.

Pertenecer al programa me ha servido para conocer más personas y ver las cosas que han logrado, gracias a los ingresos que este programa les ha permitido obtener.

Además de la satisfacción de ver las prendas terminadas que salen de mis manos, el poder tener un ingreso sin descuidar a mi familia es una gran oportunidad para mi.

Gracias.

Una tejedora de Manos Mágicas.

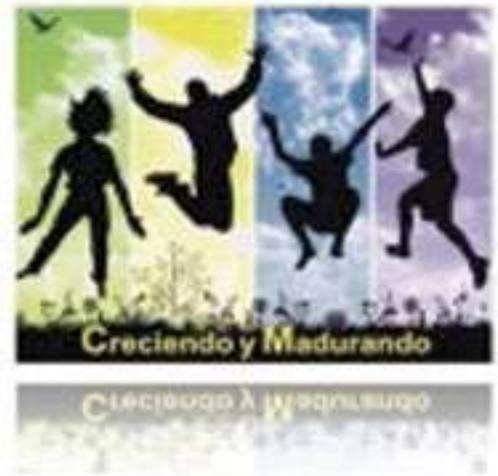
**MANOS MAGICAS**

#tejiendoconelcorazon

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

MANOS MAGICAS #tejiendoconelcorazon

# PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



El programa jóvenes creciendo y madurando continúa operando con videos preventivos en línea, dando seguimiento en sus plataformas como Facebook, Instagram y Spotify a través de podcast.

Comunidad de diálogo te invita a participar en nuestras platicas semanales.

Síguenos en:



**Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos**

[https://open.spotify.com/show/53KXVCtUS80W2kWBppypnt?si=\\_WBfp3FVSHq3htzbunBBjQ](https://open.spotify.com/show/53KXVCtUS80W2kWBppypnt?si=_WBfp3FVSHq3htzbunBBjQ)



**Comunidad De Dialogo**

<https://www.facebook.com/jovnescreciendoymadurando/>



**Comunidad.de.dialogo**

<https://www.instagram.com/comunidad.de.dialogo/>



# CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA



## SÉ AMABLE CON TU MENTE

Tu salud mental también importa.  
Sé consciente de la tuya.

**Atención Psicológica**  
presencial y en línea

Para más información

Tel. 8161100 ☎ 4447131489  
Centro Comunitario de la Familia

CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

## PRÓXIMAMENTE



**MÁS CURSOS PRESENCIALES O EN LÍNEA**

No pierdas la oportunidad y síguenos en:

Facebook: Centro Comunitario de la Familia  
Tel. 8161100  
4447131489



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



Centro Comunitario de la Familia (Oficial)



Centro Comunitario



centrocomunitariofamilia@gmail.com



Anastacio Parrodi #210 Col. San Sebastian



(444) 8161100

## “FLORES HUASTECCAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



Posterior a la elecciones para Gobernador, Diputados Federales, Locales y Presidentes Municipales, el grupo de mujeres Madres solteras del municipio de Aquismón, se ha dado a la tarea de acercarse a los candidatos electos al congreso local y federal por Los distritos 13, 14 local y 7 federal, así como a los candidatos electos de los municipio de Aquismón, Tanlajás y San Antonio para presentarle la propuesta de reforma de Ley para La Protección de Madres Padres y Personas Tutoras en Situación de Soltería para el Estado de San Luis Potosí y solicitar la inclusión en los programas de Asistencia Social, los beneficios para las mujeres Madres Solteras de los municipios en mención.



## PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



Durante este tiempo las familias de la Comunidad Loma Bonita del Municipio de Aquismón se han dado a la tarea de limpiar espacios en sus lotes comunitarios, para cuidar la producción silvestre de la vainilla y no descuidar su producción una vez que han iniciado la plantación en milpas teniendo cuidado de su crecimiento y producción que tardara tres años. Mientras seguirán dependiendo de la producción silvestre y esperan que para el próximo mes de noviembre puedan recoger cosecha de las plantas que se dan entre la vegetación de sus laderas y montes





# OTRAS OSC

Somos una plataforma que impulsa a toda mujer en situación vulnerable, repercutiendo en su vida personal, profesional y familiar para que logre una estabilidad emocional y social a fin de que realice su proyecto de vida en todos sentidos.



COMUNÍCATE  
44 41 43 59 00

## PROGRAMA I - AYUDANDO A MAMÁ

La mujer embarazada en situación vulnerable, estará en condiciones de recibir el apoyo que requiera a través de este programa, a fin de proporcionarle atención médica, orientación e información verídica de su proceso de embarazo y acompañamiento facilitándole el camino de su maternidad hasta el nacimiento de su bebé y posterior al parto.

Así mismo, se le proveerá de ropa de maternidad, pañales, despensas y canastillas para su bebé si ella lo permite, y si lo requiere también podemos canalizarla a un albergue durante todo su embarazo, además de apoyo legal en caso de querer entregar a su bebé en adopción.

Por medio de un taller mensual de formación humana, la capacitación para enfrentar su nueva situación de madre



## PROGRAMA II - FORTALECIENDO A LA FAMILIA

Este programa pretende promover valores como el reconocimiento de la dignidad de la persona, el respeto a la autoridad, la responsabilidad, la convivencia, el apoyo, el amor y ayuda mutua, el trabajo en equipo y el perdón entre otros.

- Con el fin de poder fortalecer a cada familia y sus miembros, se ofrecerán los apoyos Psicológicos, de orientación y consejería matrimonial, necesarios a fin de restablecer el tejido social que traerá el desarrollo, paz y tranquilidad que todos anhelamos para nuestras familias.



## PROGRAMA III - FORMACIÓN

Con el apoyo de expertos se proporcionará apoyo de formación personal, conyugal y familiar que influya en el conocimiento de cada miembro y recupere la necesidad de aprender a amarse, valorarse y perdonarse, en búsqueda de esa reconciliación y crecimiento armónico de cada familia para poner las bases del cambio social transformando a la sociedad en un bloque fuerte, honesto, de valores humanos sólidos, con la esperanza de lograr una nueva realidad social.



# 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.



**GUADALUPE ROA  
GUARNEROS**  
8 de Agosto



**JUDITH  
HERNANDEZ**  
13 de Agosto



**MICAELA  
COVARRUBIAS**  
19 de Agosto



**FLOR BAUTISTA  
ARÉCHIGA**  
21 de Agosto



**WOJTYLA SALOME  
LOPEZ TORRES**  
24 de Agosto



**NORMA MONSALVO  
RAMIREZ**  
31 de Agosto



**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)