

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS

Agosto 2020

Mensual

TIPS

5 CONSEJOS - PADRES
ADOLESCENTES

CCUE

PROYECTOS Y
PROGRAMAS

SALUD

MINDFULNES

¿SABIAS QUE?

IMPORTANCIA DE LOS
ÁRBOLES / MES DE JULIO

BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

Ma. del Socorro Gómez Mercado.

Presidenta Consejo de CCUE

REINVENTARSE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Seguramente no hay una persona en el mundo que pueda decir que el COVID-19 no ha afectado su vida. Para los más afortunados, el coronavirus quizá ha implicado ver a sus seres queridos con menos frecuencia y pasar más tiempo del acostumbrado en casa. Para otros, quizá ha conllevado retos más difíciles, como enfrentarse la búsqueda de un nuevo empleo o luchar por salir adelante de un problema de salud.

De cualquier manera, ninguno de nosotros ha sido inmune al coronavirus. Nuestros hábitos de higiene, comunicación y relaciones sociales han cambiado. Cuando hace algunos meses a penas nos abrazábamos sin pensarlo (con propios y extraños), ahora sólo nos queda esperar un emoji de abrazo en Whatsapp. 🤗



Lo que no hubiera sido posible años atrás, gracias a la tecnología es ahora lo único que permite sentirnos cercanos a nuestros seres queridos. Así, la pandemia no sólo ha cambiado nuestras vidas sino que nos ha obligado a reinventarnos.

Reinventarnos no quiere decir alejarnos o aislarnos, sino encontrar novedosas maneras de asumir nuestras relaciones interpersonales en esta "nueva normalidad". También ha cambiado nuestra percepción sobre la higiene, cómo nos cuidamos y cómo buscamos proteger a los más vulnerables. Hemos modificado nuestros hábitos para cuidar mejor de nosotros, pero también de los demás. En este sentido, esta nueva realidad nos ha hecho más conscientes de nuestra fragilidad y más solidarios los unos con los otros.

La vida en tiempos de COVID-19 nos obliga a ser más cautelosos, mas NO a vivir con miedo. Si bien, añoramos el contacto físico, ahora estamos obligados a hacer un esfuerzo extra para hacernos más presentes en la vida de nuestros seres queridos. Nos obliga a recordar quiénes somos y cómo queremos educar a nuestros hijos. Y nos reta a transmitir a nuestros hijos esos valores y esa solidaridad que sólo han vivido aquellos que han atravesado la adversidad con dignidad y fortaleza.



Así como ninguno de nosotros ha sido inmune al coronavirus, CCUE no ha sido inmune tampoco. Por eso nos sumamos a esta nueva etapa con esta revista en línea, con la que buscaremos permanecer más cerca de las familias potosinas para ayudarlas a que sigan reinventándose.

Las y los invito a reinventarse junto con sus familias en medio de estas aparentes contradicciones. Que la adversidad nos haga más fuertes, aunque nos sintamos más débiles. Que seamos personas más resilientes ahora que estamos conscientes de que cada una de nosotras hace que nuestra sociedad sea más fuerte. Y, finalmente, que continuemos creciendo junt@s, caminando por este camino de la mano de nuestra nueva "CCUE 2.0".

"La esperanza significa que uno no se rinde a la ansiedad, el derrotismo o la depresión cuando tropieza con dificultades y contratiempos".

Daniel Goleman

ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GOMEZ MERCADO
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS
ADMINISTRACIÓN

MARTHA GUTIERRES
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

YESENIA NARVAES A
COORD. CENTRO COMUNITARIO

EMMANUEL L. FRANCO
COORD. EQUIPO DE TERAPEUTAS DEL CC

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



01

TIPS PARA PAPAS

5 consejos para padres adolescentes



03

HUMOR

El humor siempre es la mejor medicina



05

MINDFULNESS

Atención plena



07

OTRAS OSC

Colonia juvenil. Apoya la educación de jóvenes con escasos recursos



02

¿SABIAS QUE?

Mes de Julio y planta un árbol



04

BIENESTAR PERSONAL

¿Qué es la resiliencia?



06

RESEÑA

Programas y proyectos CCUE



08

MAÑANITAS Y PASTEL

Felicitemos a las cumpleañeras del mes de Agosto

TIPS PARA PAPAS

5 consejos para padres de adolescentes

» *¡Déjame en paz!, Es la frase más usada por los adolescentes*

Los adolescentes últimamente tienen "mala fama". Escuchamos con demasiada frecuencia comentarios negativos acerca de ellos: "son unos mal criados", "son unos irresponsables y egoístas que sólo les importa lo suyo" Para culminar con esta lindura: "en mis tiempos ..."

No olvidemos que los adolescentes son personas que están en formación, que no son un "producto" terminado, están en construcción. Y seamos conscientes de que no es fácil ser adolescente, que son muchos y vertiginosos los cambios físicos, cognitivos, emocionales, a los que se enfrentan nuestros hijos en esta edad.

Muchos padres queremos que nuestro hijo/a adolescente crezcan rápido, que se haga mayor, obediente, maduro, que no moleste (como si entre los adultos no hubiera desobedientes, inmaduros y molestos).

Si, los adolescentes se descontrolan, esto lo sabemos todos los padres, madres y profesor. Por eso necesitan educadores que ante ese descontrol actúen de forma serena y decidida.

» **El primer consejo para los padres y madres es que cuando tengan que hablar con su hijo adolescente, que probablemente esté alterado o modorro, tienen que procurar estar tranquilos, a veces es mejor dejar pasar unas horas para hablar con el/ella, porque cuando estamos alterados decimos cosas que ayudan muy poco a educar.** Cuando los hijos están descontrolados necesitan padres controlados porque si ambos nos descontrolamos, ¿quién va a educar?, ¿quién va a mostrar a los hijos cómo se afrontan las situaciones conflictivas?



TIPS PARA PAPAS

5 consejos para padres de adolescentes

continuación...

- » **El segundo consejo es: firmeza.** Firmeza significa que lo que los padres dicen que van a hacer, lo hagan. A veces por cansancio, por comodidad, por dar "otra oportunidad" no hacemos lo que les hemos dicho que íbamos a hacer. Y nuestros hijos lo saben y lo utilizan cuando les conviene (según su criterio)
- » **El tercer consejo, es que papá y mamá no se deben contradecir.** los adolescentes son hábiles en "hacer pelear a sus padres" para sacar ventaja de esa situación. La firmeza y los acuerdos entre los padres ayudan a evitarlo.
- » **El cuarto consejo: Cuida lo que dices mientras educas.** Frases que debemos evitar decirles a nuestros hijos: "me estás amargando la vida" Procura no decir "Ahí tienes la puerta, pero si sales no vuelvas a entrar", esto es muy típico de padres dramáticos, que por cierto tienen hijos dramáticos, que se toman en serio la amenaza. No les digas, "Tú no tienes ni idea de cómo es la vida ", porque lo que tenemos los padres son años de vida vivida y eso no se puede enseñar, eso solo se puede vivir. Procura no decir "Como sigas así vas a ser un fracasado" porque esa frase asusta más al que la dice que al que la escucha. Procura no decir, "Qué ganas tengo de que crezcas y te vayas de casa". Como si te molestara que tu hijo viviera la vida que tiene que vivir. Cuando tu hijo adolescente tenga 40 años se comportará como uno de 40, hoy que tiene 14 se comporta como uno de 14.
- » **El quinto consejo, es que te centres en lo que tú como padre o madre te has propuesto como meta al educar, y no en el comportamiento de tu adolescente.** Algunos adolescentes dan muchos quebraderos de cabeza, es verdad. Pero más verdad es que, ante su descontrol, lo que tenemos que seguir haciendo es perseverar educando.



HUMOR



— Mamá, no encuentro la fuerza.
— ¿Y si yo la encuentro qué te hago?



Este año mis vacaciones
serán el río Nilo...

NILO: Puedo pagar ahora.

NILO: Puedo pagar a
plazos.

NILO: Podré
pagar después

Así que
ni lo sueño.

¿SABÍAS QUE?



Julio es el séptimo mes del año en los calendarios juliano y gregoriano, y uno de los siete meses con una duración de 31 días.

Fue nombrado por el senado romano en honor del líder militar y político romano Julio César, ya que había nacido el día de este mes.

Julio es comúnmente conocido como el mes más cálido en el hemisferio norte, y el mes más frío en el hemisferio sur

¿SABÍAS QUE?

22 ÁRBOLES

Producen el oxígeno que utiliza una persona al día

3 ÁRBOLES

Alrededor del hogar pueden disminuir en 50% la necesidad de usar aire acondicionado

1 ÁRBOL

Absorbe diariamente la contaminación generada por 100 carros

¡haz la diferencia!
Planta un
ÁRBOL



BIENESTAR PERSONAL

¿Qué es la resiliencia? ¿Cómo ser una persona resiliente?

La resiliencia es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida y salir fortalecido de ellas.

Las características fundamentales de las personas resilientes, son:

- Tienen seguridad en sí mismas y en su capacidad de afrontamiento.
- Disponen de apoyo social.
- Tienen un propósito significativo en la vida.
- Creen que pueden influir en lo que sucede a su alrededor.
- Están convencidas de que se puede aprender de las experiencias positivas así como de las negativas.
- Conciben y afrontan la vida de un modo más optimista, entusiasta y proactivo.
- Son curiosas y abiertas a nuevas experiencias.
- Poseen altos niveles de emocionalidad positiva.

Las personas resilientes hacen frente a las experiencias difíciles utilizando el humor, la creatividad y el enfoque optimista. El cambio positivo que experimentan resultado de la experiencia vivida les lleva a una situación mejor respecto a la que se encontraba antes de ocurrir el suceso, y se manifiesta en:

Cambios personales: aumenta la confianza en las propias capacidades para afrontar las adversidades que nos pueda presentar el futuro.

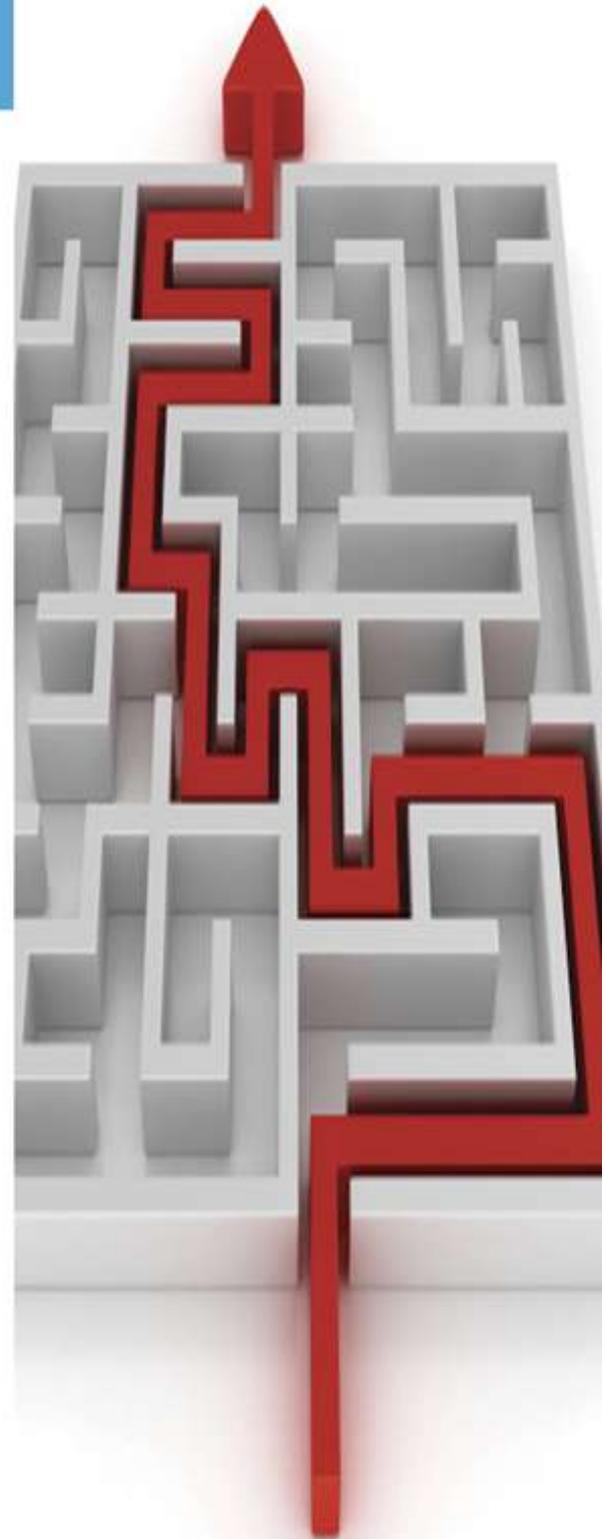
Cambios en las relaciones personales: la experiencia traumática puede fortalecer la unión con las personas que han estado en estos momentos tan duros y también reconsiderar la importancia de las relaciones con los demás en general.

Cambios en la filosofía de vida: las experiencias duras sacuden las creencias sobre las que se construye nuestra visión del mundo. Cambia la escala de valores y se suele apreciar más el valor de las cosas que antes se obviaban o daba por supuestas.

¿Podemos hacer algo para desarrollar la resiliencia?

Hay 8 cosas que están en nuestras manos para ser más resilientes:

- **Establecer relaciones de calidad con los demás:** dejarnos ayudar y establecer vínculos afectivos con familiares, amigos y personas que para nosotros sean importantes. Ayudar a otros también puede ser beneficioso para fortalecer la resiliencia.
- **Ser proactivo/a:** No podemos elegir que ciertos acontecimientos aparezcan en nuestras vidas pero si podemos elegir la manera que los interpretamos y reaccionamos ante ellos.
- **Mantenerse activo/a.** Hacer aquellas cosas que te hagan sentir mejor respecto a la situación mientras ésta perdure: si te sientes mejor caminando, hablando con un amigo, abrazando a tu mascota, hazlo frecuentemente.
- **Busca oportunidades para descubrirte:** piensa en las fortalezas que has descubierto a partir de lo que te ha pasado. Verás que el dolor no ha sido en vano y que has crecido en este proceso, mira todas las cosas que has ganado y no solo las que has dejado en el camino.
- **Cultiva una visión positiva sobre ti mismo:** Confía en tus capacidades para resolver los conflictos por los que estas atravesando y lo valioso/a que eres.
- **No pierdas la esperanza:** por más negro que esté el cielo siempre saldrá el sol. Visualízate en la situación en la que quiere estar y no en aquello que temes.
- **Cuida de ti mismo/a:** Presta atención a tus necesidades y deseos. Te ayudará a mantener tu cuerpo y mente sanos, en buenas condiciones para afrontar la situación que estas viviendo o la futuras.



SALUD



MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

En una sociedad como la nuestra, donde la prisa y el bombardeo incesante de estímulos nos abruma, nuestra atención sufre y se deteriora rápidamente.

Por ejemplo, ¿sabías que cuando lees tu correo electrónico, tu mente se desconecta y pasa entre un 20 y un 40% del tiempo divagando?

Y, no sólo eso, ¿sabías que cuando nuestra mente deambula y se dispersa activa un sesgo negativo y nos dedicamos a pensar en los posibles problemas, en lo que nos amenaza, etc.?



Si quieres tener una experiencia curiosa de cómo funciona tu mente, prueba este sencillo ejercicio:

"Permanece en silencio durante 5 minutos y observa qué ocurre".

Posiblemente descubras que tu mente se halla en continuo diálogo interno. A esto, se le ha denominado "mente de mono" o "mente parlanchina".

Pues bien, tu mente parlanchina no ayuda nada a resolver los problemas porque se preocupa excesivamente de lo que sucedió en el pasado y del futuro. Si bien, estas capacidades empleadas adecuadamente contribuyeron a nuestra supervivencia como especie, en la actualidad se hallan desbordadas. Y, consecuencia de este funcionamiento erróneo se genera ansiedad (anticipar realidades inexistentes) y rumiación (pensamientos constantes sobre lo sucedido en el pasado)

Mindfulness

Capacidad de llevar la propia atención a lo que se están experimentando en el momento presente, aceptándolo sin juicio

Beneficios

- Relaja mente y cuerpo
- Aumenta la capacidad de enfocarse
- Reduce estrés, ansiedad y depresión
- Contribuye al equilibrio emocional
- Fortalece el sistema inmune
- Fomenta la creatividad
- Proporciona perspectiva para solucionar problemas y tomar decisiones
- Aumenta la empatía y la compasión



Principios de Mindfulness

Atención al mundo presente: centrarse en el momento presente en lugar de estar pensando del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, temores y deseos)

Apertura a la experiencia: adoptar una "mente de principiante", para poder ser capaces de observar las cosas como si fuera la primera vez que las viéramos. Se requiere mantener una actitud de curiosidad, apertura y receptibilidad.

Aceptación: No juzgar los pensamientos, sentimientos y eventos de la vida cotidiana, si el juicio aparece, dejar que pase y simplemente lo observamos, no nos implicamos con él.

Dejar pasar. Consiste en no dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo, relacionarnos con ellos como eventos mentales pasajeros.

Ejercicios básicos de Mindfulness

Meditación estática

Sentado en una silla o en el suelo en una posición cómoda, con la espalda erguida, observar tu respiración. Cuando surja una distracción volver a centrar la atención en la respiración.

Meditación caminando

Prestar atención a la experiencia de caminar. Camina sin ningún propósito y observa las sensaciones de los pies, piernas o el cuerpo. Puede combinarse con la atención a la respiración, lo importante es estar presente en cada paso.

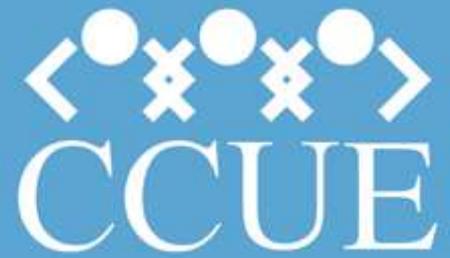
Escaneo el cuerpo

Concentrate secuencialmente en las diversas partes del cuerpo mientras estas aconstad@ boca arriba con los ojos cerrados. Observar las sensaciones, conectar con cada zona, aceptando las sensaciones que aparezcan.

Atención a la vida cotidiana

Centrar toda la atención en la experiencia inmediata: lavar los platos, poner la mesa, limpiar la casa... para que esta se convierta en una experiencia más vivida.

Reseña de los programas y proyectos de



Estamos tratando de acostumbrarnos a esta nueva forma de vida con la esperanza de que termine pronto la pandemia de Covid 19, no sabemos cuánto durará y lo que pasara después. Hacemos planes para el futuro pensando que estaremos para cumplirlos, pero un microorganismo que no podemos ni ver, puede alterar completamente nuestras rutinas y destruir nuestros planes.

Nezahualcóyotl, rey del mundo nahuatl, que vivió de 1402-1472 describió nuestro sentir, veamos un extracto del poema Pensamiento de Nezahualcóyotl:

Yo Nezahualcóyotl lo pregunto:

¿Acaso de veras se vive con raíz en la tierra?

No para siempre en la tierra:

Sólo un poco aquí,

Aunque sea de jade se quiebra,

Aunque sea de oro se rompe,

Aunque sea plumaje de quetzal se desgarrar.

No para siempre en la tierra:

Sólo un poco aquí.

Sin embargo, la vida sigue y en Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos IAP (CCUE) tenemos que continuar nuestra misión de esforzarnos por buscar el mejoramiento de la calidad de vida de las familias en San Luis Potosí. Se bloquearon los caminos y veredas para juntarnos, pero hemos buscado maneras de comunicarnos y dialogar y descubrir nuevas maneras de convivir a partir de las propuestas de los programas y proyectos de CCUE.



Aprendamos a ser Padres

Crea una nueva forma de trabajar con los padres de familia a través de grupos de Whats app.

Se promueve la formación para las promotoras voluntarias a través del grupo de whats app: PROMOTORAS CURSO VIRTUAL, en donde reciben cada semana todos los materiales para impartir las sesiones semanales del Curso: HERRAMIENTAS DE PARENTALIDAD POSITIVA.



Cada promotora participante en la formación virtual, formó previamente su grupo de whats app con un mínimo de 10 madres y padres de familia, con los que se trabaja un tema cada semana. Los materiales del curso son variados e incluyen: lectura para el facilitador/promotor, videos de introducción y motivadores, infografías con el tema resumido, actividades con los hijos, tareas para casa y preguntas para la reflexión, cuestionarios, imágenes, entre otros.

Algunos de los grupos tienen video conferencia por zoom con sus participantes una vez por semana.

Se creó esta publicación virtual "ENCUENTROS" que reemplaza el boletín informativo bimestral, ahora en la modalidad de revista digital.

Centro Comunitario de la Familia

Con la nueva normalidad que presenta esta forma de vida limitando las reuniones por el riesgo del contagio, se tiene que modificar la manera de seguir funcionando con la misión del centro Comunitario de la Familia de manera presencial. Así que la nueva forma de trabajo es de manera virtual, la impartición de clases de diferentes temas y preparando la trasmisión de módulos de capacitación desde el Centro Comunitario a través de Facebook de clases de cocina y repostería a partir del 3 de agosto próximo.

Mientras tanto dejamos los links para participar en las clases virtuales.

Los links para las clases virtuales son:



Centro Comunitario

O contacto directo en:



Centro Comunitario de la Familia



Servicio de Asesoría Psicológica

La contingencia no es un obstáculo para continuar o reiniciar con el apoyo terapéutico. El Nuevo Proyecto de Psicoterapia tiene como objetivo reiniciar el trabajo clínico con adolescentes y adultos a través de las tecnologías disponibles para los pacientes y comenzar con el trabajo a distancia, ya sea a través de la psicoterapia vía telefónica o a través de la videoconferencia.

Se están reacondicionando los espacios en el Centro Comunitario de la Familia para que una vez que las medidas sanitarias lo permitan y los pacientes lo soliciten se pueda ofrecer el servicio de asesoría psicológica de manera presencial.

Manos Mágicas

Atiende en un horario de 9am a 2pm algunos días de la semana, utilizando las medidas preventivas COVID-19, ha preparado pedidos para su entrega, recibiendo prendas pendientes de tejedoras así mismo brindando un soporte económico a ellas, también se ha innovado creando ventas en línea para seguir con el apoyo a nuestro equipo de tejedoras.

Cuenta también con un punto de venta en las instalaciones de CCUE, Himalaya No. 430 Col. Colinas del Parque.



Adultos Mayores en Plenitud

Para este programa, la tarea es compleja porque la población de adultos mayores es la población más vulnerable ante la pandemia de Covid 19.

Se mantiene contacto permanente con el equipo de promotoras voluntarias y ellas a su vez con los adultos mayores de sus grupos, a través de llamadas, se comunican con ellos para conocer su situación y brindar apoyo a través de videos sobre temas de autocuidado, de motivación, de activación física y mental, manejo de emociones, promoción de la esperanza en que pronto acabara la amenaza de la pandemia, de aceptación de esta nueva realidad y de optimismo para crear nuevas formas de vida.



Jóvenes Creciendo y Madurando

A través de las redes sociales (Facebook) busca llegar a los jóvenes brindando temas en línea sobre diversos temas de interés, con el apoyo de psicólogos expertos en los temas, generando la participación de jóvenes y orientándolos a un mejoramiento de su calidad de vida. Las conferencias en vivo se transmiten desde la página de Facebook: Comunidad de diálogo



Proyecto Alianza de Madres Solteras en Acción



Este proyecto, apoyado por la organización internacional RISE UP es una enorme oportunidad de empoderar y ayudar a mejorar la vida de muchas mujeres que son madres solteras y que luchan con todas sus fuerzas para sacar adelante a su familia. Ser madre soltera y sacar adelante sola una familia es una tarea abrumadora que las ubica en una situación de inequidad que requiere del apoyo social y gubernamental.

El grupo de madres solteras que encabeza el proyecto ha estado gestionando desde el año pasado el cumplimiento de la Ley de protección de padres, madres y tutores solteros en el estado de San Luis Potosí, vigente desde el 2011

El año pasado, ellas visitaron a todas las dependencias mencionadas en dicha ley con el fin de darles a conocer la existencia de la citada ley, entregarles un documento con el diagnóstico de la situación de las madres solteras en el estado y unas propuestas de programas para cada dependencia, con los que se daría atención a sus necesidades específicas.

Este año se sigue trabajando, ahora con el objetivo de lograr la aprobación de una iniciativa de nueva ley que presentaron el año pasado al Congreso del Estado y que amplía los beneficios contemplados en la ley anterior.

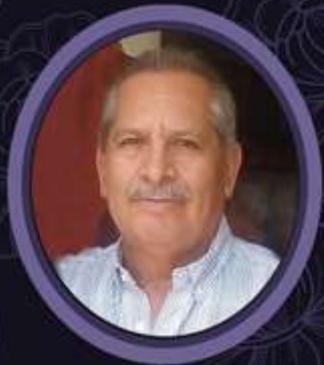
Para darle al proyecto la dimensión de interculturalidad y beneficiar a todas las madres solteras del estado, se ha trabajado intensamente en la región Huasteca donde ya se formaron grupos de mujeres madres solteras en cuatro comunidades del municipio de Aquismom, mismas que están trabajando fuerte con las autoridades gubernamentales de su zona para darles a conocer su situación y gestionar apoyos para madres solteras de su región

Red de Fortalecimiento Familiar

El proyecto es un modelo de trabajo con grupos de familias que el año pasado recibieron una capacitación por medio de sesiones de familia en sus hogares impartidas por una promotora o promotor de su misma comunidad y eligieron un proyecto productivo para trabajarlo en familia y apoyar sus economías. Este año se está apoyando a la comunidad en la gestión de la pavimentación del camino en la conexión de la energía eléctrica en los hogares, en la construcción de la casa de salud en la cual la brigada de salud del municipio pueda atender a la población y en la reinstalación del sistema de agua potable.



“La muerte es el inicio de una historia de amor que viviremos eternamente con Dios”



Bernardo
Tovar Torres

AGO 20, 1952 + ABR 8, 2020

BERNARDO, AMIGO DE BUSQUEDA Y DE ESPERANZA, COMPAÑERO DE ANDANZAS EN LOS GRUPOS DE PADRES Y MADRES DE LAS ESCUELAS, COMPLICE DE RISA Y DISPARATES, MAESTRO DE LA REFLEXION DE VIDA Y SIEMPRE DISPUESTO A LA AYUDA Y LA AVENTURA. TE HAS MARCHADO DE ESTE MUNDO MUCHO ANTES DE LO PREVISTO, NUESTRA EXISTENCIA CAMBIO CUANDO TE CONOCIMOS Y CAMBIARA AHORA QUE TE HAS IDO PARA SIEMPRE.

NOS FALTARON MUCHAS AVENTURAS POR VIVIR, QUERIDO AMIGO. MUCHA ENERGÍA QUE GASTAR, MUCHAS RISAS QUE SOLTAR. NO PUEDO CREER QUE HOY NOS FALTES, TE EXTRAÑARÉMOS POR SIEMPRE.

BERNARDO, ESTAS EN LA MEMORIA DE CCUE Y DE NUESTRAS VIDAS Y ASI COMO EN EL BEISBOL EL NUMERO DE TU CAMISETA NADIE MAS LO OCUPARA, PORQUE EL LUGAR QUE DEJASTE COMO PROMOTOR Y COMO APOYO TECNICO DE APRENDAMOS A SER PADRES Y COMO PROMOTOR OTRA VEZ, ES INSUTITUIBLE. DIOS MIRA CON AGRADO TUS OBRAS...ADIOS QUERIDO AMIGO

¡Por él que partió y por los que lloramos su ausencia, oremos al Señor!



—

OTRAS OSC

COLONIA JUVENIL

Colonia Juvenil ofrece una oportunidad a jóvenes de escasos recursos provenientes del interior del estado de San Luis Potosí para obtener una educación de calidad y cumplir sus sueños. Contamos con un programa educativo, asistencial, formación humana, vinculación laboral, familiar y social que les proporciona las herramientas necesarias para convertirse en agentes de cambio. En los últimos 31 años, más de 900 personas han sido beneficiadas con la posibilidad de concluir sus estudios en las mejores preparatorias y universidades de la ciudad. ¡Tú nos puedes ayudar a cambiar la vida de cientos de jóvenes! Entra a www.coloniajuvenil.org para saber cómo.



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.



Salome López Torres
24 de Agosto



Judith Hernández
13 de Agosto



Norma Monsalvo
31 de Agosto



Maricela Ponce
6 Agosto



Lupita Roa
8 Agosto



Micaela Covarrubias
19 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

Facebook

www.facebook.com/ccue.iap

Diseñado por: www.estudiosdigitales.com

www.ccue.org.mx