ENCCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

SEPTIEMBRE 2021 *Mensual*

TIPS

ESTRATEGIAS DE PARENTALIDAD POSITIVA CON TU HIJO ADOLESCENTE (1ª PARTE)

HISTORIAS DE VIDA

"LA HIJA INDEPENDIENTE"

¿SABIAS QUE?

LABIALES Y TELARAÑAS

BIENESTAR PERSONAL

COMPRENDIENDO LA PSICOTERAPIA Y CÓMO FUNCIONA (1ª PARTE)

SALUD

CUIDA TUS PIES, SON LOS QUE TE LLEVAN A TODAS PARTES

BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

María del Socorro Gómez Mercado

Sin duda esta pandemia COVID ha despertado nuestra conciencia y nos ha llevado como sociedad a hacer cambios radicales en la manera como vivimos y reaccionamos: nos ha obligado a quedarnos en casa sin salir, a cerrar espacios de convivencia y aprendizaje, a vivir pérdidas humanas dolorosas y a replantearnos la forma de existir, de cómo vemos el mundo y nos deja claro que la única manera de salir de esta prueba es unirse y apoyarse mutuamente, de buscar juntos alternativas de sobrevivencia y superación de adversidades.

"En la historia no cabe detenerse con lo que ya se ha logrado". Esta máxima ha sido la inspiración para todo el equipo de trabajo de CCUE que en este tiempo de pandemia ha buscado opciones de acercamiento y comunicación con todos los participantes de los diversos programas que la institución ofrece, que ante las limitantes para realizar el trabajo presencial, encontraron en los medios digitales un gran aliado para continuar con la tarea, creando una plataforma digital de comunicación y así ofrecer un sinfín de conferencias, cursos, audios y materiales de interacción para los participantes de los programas, abriendo además la posibilidad para que muchos más desde el lugar en que se encuentren se vean beneficiados con los contenidos y alternativas que CCUE ofrece.

Así que ahora, más fuertes y comprometidos iniciamos este ciclo escolar poniendo al servicio de todos nuestros participantes y de la sociedad en general materiales de apoyo, gotitas de reflexión, audios motivacionales y videos en los que encontraremos oportunidades de aprendizaje, tips para la vida diaria y momentos de esparcimiento para todos y deseando que todo el esfuerzo de este gran equipo de CCUE reditúe en beneficio de todas las familias.

Aceptar los retos y encontrar alternativas ante la adversidad ha sido siempre una constante de esta institución, donde estamos convencidos que la forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más, convencidos de que ser fuerte es levantarse de cada caída, convencidos de que siempre hay una solución para cada problema, convencidos de que por mucha oscuridad que haya, siempre, SIEMPRE, vuelve la luz.

Con la confianza puesta en Nuestro Señor sabemos que todo va a pasar. Superaremos esta pandemia y con todo lo aprendido en este tiempo haremos de nuestras rutinas, nuestras costumbres, nuestra vida una fortaleza para continuar hacia adelante, seguros que podemos más de lo que nos imaginamos.

ENCCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GÓMEZ 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

ASISTENTE 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
Estrategias de Parentalidad Positiva con tu Hijo Adolescente (1ª Parte)

02
BIENESTAR PERSONAL
Comprendiendo la psicoterapia y cómo funciona (1ª parte)

03
SALUD
Cuida tus pies, son los que te llevan a todas partes

04
FRASES
Frases inspiradoras

05
¿SABÍAS QUE?
Labiales y telarañas

06
MUJERES QUE INSPIRAN
Mujeres clave para la Independencia de México

07
HISTORIAS DE VIDA
"La hija independiente"

08
NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS

09
OTRAS OSC: RENACE

10
CUMPLEAÑOS DEL MES

TIPS PARA PAPÁS

Estrategias de Parentalidad Positiva con tu Hijo Adolescente 1ª. parte

¿Parentalidad Positiva para un Adolescente? ¿Un maravilloso adolescente que es responsable, considerado y tiene un buen juicio la mayoría del tiempo? ¡Si, es posible! Aquí presentamos una guía con 14 consejos Esenciales.

Podría sentir que no tiene mucha influencia en su hijo en estos momentos, pero, aun así, el comportamiento de los adolescentes está altamente correlacionado con la fortaleza del vínculo con sus padres.

Las buenas relaciones entre los adolescentes y sus padres, evaluadas por ambos, están correlacionados de manera positiva con el éxito académico y la felicidad en general, reportados por los adolescentes y quienes le rodean.

En contraste, las relaciones pobres o conflictivas están correlacionados con la actividad sexual prematura, la experimentación con drogas y alcohol, que el adolescente se involucre en situaciones violentas (como víctima o victimario) y el suicidio.

¿Cómo criar a esta persona en desarrollo que en ocasiones parece convertirse en un extraño?

Consejos escenciales

1. Recuerde: es un padre y un amigo.

Los adolescentes ansían la seguridad de saber que sus padres los entienden, aprecian y aman sin importar que suceda, así que quieren una relación cercana, una relación de amistad. Pero también necesitan sentir que tienen algo de independencia, así que algunas veces usted sentirá que le deja a un lado un poco. Si manejan su cercanía de una forma en la que no se abuse de su rol como padre para decirle a su hijo continuamente qué hacer, es más probable que se abra y comparta con usted.

¿La cercanía afectará el respeto de su adolescente hacia usted? No ¿No respeta usted a sus amigos y atesora a aquellos que están emocionalmente para usted? Si le ofrece respeto, consideración y autenticidad a su adolescente, será lo que usted recibirá.

Y aunque uno desee estar bien con su hijo adolescente tendrá que decir No algunas veces. Si lo hace continuamente, es señal de que algo va mal. Pero en algunas ocasiones su adolescente lo buscará para que le ponga límites que no se puede poner él mismo. Usted tendrá que apegarse a sus valores y decir no, cuando se trate por ejemplo de una fiesta sin supervisión o el acostarse muy tarde. Y claro, algunas veces su adolescente será capaz de utilizar su guía para llegar a acuerdos ganar-ganar en los que ambos se beneficien.

2. Establecer un tiempo regular para pasar tiempo juntos.

Asegúrese de estar ahí cada día. Algunos minutos mientras estén recogiendo la mesa o en la noche antes de irse a dormir los mantendrá al día y podrá establecerse una comunicación abierta. Incluso los adolescentes que parecen olvidar quienes son sus padres las otras 23 horas del día, responden bien a un abrazo de buenas noches o una conversación breve cuando se van a la cama. Adicionalmente a estas conversaciones breves, establezcan una rutina semanal para hacer algo especial con su adolescente, aunque sea ir por un helado o caminar juntos.

3. Crie activa y apropiadamente.

No invite a la rebelión al negarse a reconocer que su hijo o hija está creciendo y necesita de mayor libertad. No tema preguntar a dónde irán sus hijos, con quién estarán y qué estarán haciendo. Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres para que este familiarizado con sus actividades.

4. Trate de estar ahí después de la escuela

La mayor zona de peligro para el consumo de sustancias y actividad sexual no es el sábado por la noche, son las horas entre las 3 y 6 de la tarde en la semana. Llegue a acuerdos en su trabajo si puede. Si su hijo estará con amigos asegúrese de que habrá supervisión adulta, no solo la de un hermano mayor.

TIPS PARA PAPÁS
Continuación...

5. Mantenga Estándares Altos

Su adolescente quiere ser la mejor versión de sí mismo. Nuestro trabajo como padres es apoyarlos para alcanzarla. Pero no espere que su hijo consiga las metas que usted le pondrá, este tendrá que platearse sus propias metas ahora y lograrlas con el apoyo de un padre que le acepte tal como es y qué cree que podrá hacer lo que se proponga. Apóyelo en lo que le apasione y acompañe a su hijo mientras encuentra su propia voz.

6. Convierta en una alta prioridad el realizar las comidas juntos

La hora de la comida es una gran oportunidad para hablar de las situaciones ocurridas en el día, relajarse, apoyarse y formar un vínculo. También serán su mejor oportunidad para estar al tanto de las dificultades en la vida de su adolescente y observar problemas emergentes. Finalmente, un factor importante en la felicidad de un hijo y en éxito general es que sientan que tienen el tiempo de salir y conversar con sus padres cada día.

7. Mantenga las líneas de comunicación en marcha.

Si no sabe qué está pasando en un próximo artículo le mostraremos como Convertirse en Excelente Oyente, Conseguir que los hijos hablen contigo y las Conversaciones Familiares que tu Adolescente Amará.

8. Propicie el buen Autocuidado

Tal como las horas de sueño que todo adolescente necesita acompañadas de una buena dieta. El café es una mala idea para los adolescentes tempranos porque interfiere con los patrones normales del sueño. Demasiado tiempo frente a la pantalla, especialmente la hora antes de ir a dormir reduce la producción de melatonina lo que dificulta que los muchachos duerman por las noches.

No se pierda la 2ª parte en la siguiente edición

BIENESTAR PERSONAL

COMPRENDIENDO LA PSICOTERAPIA Y CÓMO FUNCIONA (1ª PARTE)

Aprenda a escoger un psicólogo, cómo funciona la terapia, cuánto dura y que debe y que no debe pasar durante la psicoterapia.

Introducción

¿Alguna vez se ha sentido demasiado abrumado para lidiar con sus problemas? Si es así, no es el único. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental, más de un cuarto de los adultos estadounidenses tienen depresión, ansiedad u otro trastorno mental en distintos momentos del año. Otros tienen problemas lidiando con enfermedades graves, con la pérdida de peso o dejar los cigarrillos. Otros tienen problemas de pareja, han perdido el empleo, han perdido a un ser querido, tienen problemas de estrés, abusan de substancias o tienen otros problemas que pueden debilitarnos.

¿Qué es la psicoterapia?

Un psicólogo nos puede ayudar a trabajar con tales problemas. A través de la psicoterapia, ayudan a las personas a vivir de manera más feliz, más sana y más productiva. En la psicoterapia los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para ayudar a las personas a desarrollar hábitos más efectivos y sanos. Existen varios enfoques terapéuticos —Incluyendo los cognitivos conductuales, interpersonales y otros tipos de terapias habladas— que ayudan al individuo a trabajar sobre sus problemas.

BIENESTAR PERSONAL Continuación...

La psicoterapia es un tratamiento colaborativo sustentado en la relación entre el individuo y el psicólogo. Aterrizado en el diálogo, provee de un entorno de apoyo que le permitirá hablar abiertamente con alguien que es objetivo, neutral y que no emitirá juicios de valor. Usted y su psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar patrones de pensamientos y comportamientos que le ayuden a sentirse mejor.

Para cuando termine no sólo habrá resuelto el problema que lo trajo a consulta, sino que habrá aprendido una serie de habilidades que le ayudarán a lidiar mejor con cualquiera de los cambios que pudieran surgir en un futuro.

¿Cuándo debería considerar la psicoterapia?

Debido a las varias concepciones erróneas sobre la psicoterapia, podría mostrar resistencia a probarla. Incluso aunque se liberara de mitos al respecto, podría sentirse nervioso de probarla en usted mismo.

Sobreponerse al nervisismo vale la pena, Esto debido a que la psicoterapia le puede ayudar a mejorar su calidad de vida.

Alguien busca psicoterapia porque se siente deprimido, ansioso o enojado por mucho tiempo. Otros buscarán ayuda por una enfermedad crónica que interfiere con su bienestar físico o emocional. Otros pueden tener problemas a corto plazo con los que necesitan lidiar. Podrían estar pasando por un divorcio, pasando por la etapa del nido vacío, sentirse abrumados en un nuevo trabajo o estar en duelo por la muerte de algun familiar, por ejemplo.

BIENESTAR PERSONAL
Continuación...

Señales de que podría beneficiarse de la psicoterapia:

- Tiene la sensación crónica de desesperanza y tristeza.
- Sus problemas no mejoran a pesar de los esfuerzos que realizan usted, sus familiares y amigos.
- Se le hace difícil concetrarse en las tareas del trabajo o llevar a cabo actividades cotidianas.
- Se preocupa excisivamente, espera lo peor o se siente constantemente al límite.
- Sus acciones, tales como beber demasiado alcohol, usar drogas o ser agresivo dañan a los demás.

¿Cuáles son los distitntos tipos de psicoterapia?

Existen diferentes enfoques de psicoterapia. Los psicólogos por lo general se especializan en uno o más. Cada perspectiva teórica les sirve como guía para comprender a los pacientes y sus problemas y les permite desarrollar soluciones. El tipo de tratamiento que reciba dependerá de distintos factores: las investigaciones en psicología actuales, la orientación teórica de su psicólogo y lo que funcione más en su situación en particular.

La perspectiva teórica de su psicólogo afectará lo que suceda en su consultorio. Los psicólogos que utilizan la terapia cognitivo-conductual, por ejemplo, tienen un enfoque pragmático sobre el tratamiento. Su psicólogo podría pedirle que realice ciertas tareas diseñadas para que desarrolle mecanismos de afrontamiento más efectivos. Por lo que este enfoque a menudo implicará tareas. Su psicólogo le pedirá que reuna más información, como registrar por escrito las reacciones que haya tenido en una situación determinada. El psicologo podría pedirle que practique con nuevas habilidades entre las sesiones, por ejemplo: pedirle a alguien con fobia a los elevadores que practique presionando los botones del elevador. Tambien podría dejarle como tarea lecturas para aprender sobre algún tema en específico.

En contraste los enfoques psicoanalíticos y humanísticos se centran más en lo conversacional. Podría pasar sus sesiones hablando sobre sus experiencias tempranas para ayudarle a comprender a su psicólogo la causa raíz de sus problemas actuales. Su psicólogo podría combinar elementos de distintos estilos de psicoterapia. De hecho, la mayoría de los terapeutas no se atan rígidamente a un esquema referencial, al contrario integran elementos de diferentes enfoques y realizan un tratamiento a la medida en función de las necesidades de sus pacientes. Un aspecto principal a saber es si su psicólogo tiene experiencia en el área en la que usted necesita ayuda y si su psicólogo se siente con la capacidad de ayudarle.

Manténgase al pendiente ya que en el siguiente número abordaremos los temas de ¿Cómo encontrar a un psicólogo? Y ¿Cómo elegir a un psicólogo?

FRASES INSPIRADORAS

Da siempre lo mejor. Cosecharas lo que siembras.

Og Mandino

Nuestra mayor debilidad radica en renunciar. La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más.

Thomas Edison

Establecer metas es el primer paso para transformar lo invisible en visible.

Tony Robbins

El mundo está lleno de cosas mágicas, esperando pacientemente a que nuestros sentidos se agudicen.

W. B. Yeats

SABIAS QUE...

Algunos labiales pueden contener curiosos ingredientes como escamas de pescado las cuales ayudan a darle brillo a los labios.

SABIAS QUE...

El material más resistente creado por la naturaleza es la tela de Araña.

MUJERES QUE INSPIRAN

Mujeres clave para la Independencia de México

La historia de la guerra de Independencia de México, iniciada la madrugada del 15 de septiembre de 1810, en el pueblo de Dolores (Guanajuato), ha estado enfocada en destacar las figuras masculinas protagonistas de esa gesta, a "los héroes que nos dieron patria". Sin embargo, esa insurgencia no habría sido posible sin la participación activa de las mujeres.

Ha sido Josefa Ortiz de Domínguez, conocida como 'La Corregidora', a quien más se le ha distinguido, pero fueron miles de mujeres las que se sumaron a las fuerzas independentistas y participaron en los combates caminando con las tropas, alimentándolas, curándolas, aportando dinero, sirviendo de informantes y de guías. También hubo muchas que ofrecieron sus casas como refugios y dieron la lucha desde múltiples frentes.

Aunque muchos de los nombres de aquellas mujeres quedaron en el anonimato, Leona Vicario, Josefa Ortiz, Gertrudis Bocanegra, Mariana Rodríguez Toro y María Ignacia 'la Güera' Rodríguez trascendieron el veto de la historia y lograron visibilizar su importante papel en la gesta emancipadora.

Fue hasta el año de 1980 cuando se mencionó por primera vez a una mujer, Josefa Ortiz, en la ceremonia del 'Grito de Dolores', que se da la noche del 15 de septiembre.

Josefa Ortiz de Domínguez, 'La consejera'

Esta mujer nacida en Ciudad de México en 1768 fue, a sus 42 años, una de las primeras participantes en la llamada conspiración de Querétaro y pieza clave para el inicio de la lucha que encabezó el cura y revolucionario novohispano Miguel Hidalgo y Costilla, quien inició la primera etapa de la guerra de independencia de México con un acto conocido como 'el Grito de Dolores'.

En su casa se inició el plan de la guerra de Independencia, que se extendió de septiembre de 1810 a 1821. Una vez en marcha, Josefa tuvo un papel fundamental como informante de los caudillos.

Cuando el Ejército Realista descubre la conspiración, 'La Corregidora' convence a los insurgentes para adelantar la fecha del levantamiento de armas, que estaba previsto para el 1 de octubre de 1810.

Ortiz fue detenida y cumplió tres años de condena en un convento bajo los cargos de traición a la corona española.

Actualmente su nombre está inscrito con letras de oro en el Muro de Honor del Palacio Legislativo de San Lázaro en Ciudad de México y en el Monumento a la Independencia, en el centro de la capital del país.

Leona Vicario Fernández, 'La informante'

Jugó un papel importante durante la lucha por la independencia de México, financiando medicinas, enviando mensajes y dinero para los insurgentes, además de dar refugio a algunos de ellos.

Formó parte de una sociedad secreta llamada 'Los Guadalupes', cuyos integrantes crearon una red de correos con Miguel Hidalgo. El pertenecer a la sociedad virreinal les permitía tener acceso a información sobre las estrategias de los españoles para combatir a los insurgentes.

Fue además una de las primeras mujeres periodistas de México. El nombre de Leona Vicario también está inscrito con letras de oro en el Muro de Honor del Palacio Legislativo de San Lázaro.

Gertrudis Bocanegra, 'La espía'

Hizo labores de espía, principalmente en las regiones de Pátzcuaro y Tacámbaro, en Michoacán, a través de una red de comunicación entre las principales sedes de la rebelión independentista. Uno de sus hijos y su esposo murieron en la guerra y ella misma, más tarde, sería fusilada por la causa.

Fue descubierta y aprehendida por el Ejército Realista, que la torturó para delatar a otros participantes de la guerrilla. Gertrudis se negó, fue enjuiciada y encontrada culpable de traición y sentenciada a muerte. Fue fusilada el 11 de octubre de 1817 a los 52 años.

Mariana Rodríguez Toro, 'La literata'

Tras enterarse de la captura de algunos de los líderes independentistas, el 8 de abril de 1811, mientras se encontraba en una de las tertulias literarias que solía tener con otros simpatizantes del movimiento, Mariana incitó a liberar a los prisioneros y a atacar al virrey, pero sus planes fueron traicionados por un cura.

A pesar de haber sido encarcelada y amenazada de muerte por conspiración, Mariana no delató a ningún miembro de su grupo. En diciembre de 1820 fue liberada, pero murió entrado el año 1821, con lo cual no pudo ver consumada la independencia de México.

El nombre de Mariana Rodríguez Toro también está escrito en letras de oro en el Muro de Honor del Palacio Legislativo de San Lázaro.

María Ignacia Rodríguez, 'La Güera'

Conocida como 'la Güera' Rodríguez, fue una aristócrata criolla que brindó su apoyo a la causa independentista, principalmente gracias a su cercanía con Agustín de Iturbide, quien después se convertiría en emperador constitucional de México.

Ignacia, además de benefactora financiera de la causa, había impulsado e incitado a Iturbide, que militaba en el Ejército Realista, a unirse a los insurgentes.

En marzo de 1811 fue acusada ante la Santa Inquisición por mantener comunicación con Miguel Hidalgo y por adulterio. Sin embargo, solo fue exiliada al estado de Querétaro por un tiempo.

Fue ampliamente reconocida en la clase alta de la sociedad novohispana debido a su belleza y fortuna.

https://actualidad.rt.com/actualidad/327156-cinco-mujeres-detras-independencia-mexico

SALUD

CUIDA TUS PIES, SON LOS QUE TE LLEVAN A TODAS PARTES

¿Sabías que una persona al año da, en promedio, 3 millones de pasos, unos 10.000 cada día?

Con este dato nos damos cuenta de su importancia en el día a día, pero... ¿cuidas los pies de manera correcta?

Ya que solo tenemos dos pies, y son para toda la vida, en este artículo te compartimos las 9 claves para tenerlos sanos y cuidados los 365 días del año.

1. Hidrata la piel de tus pies todas las noches con cremas específicas. una piel hidratada es más elástica y se previene que aparezcan grietas o descamaciones, Aprovecha ese momento para masajear tus pies, relajando así su musculatura antes de dormir.

2. Asea tus pies a diario y sécalos bien, sobre todo entre los dedos. Con esto previenes infecciones causadas por hongos.

3. Corta tus uñas de forma recta para evitar que aparezcan las dolorosas uñas encarnadas. Además, procura no abusar de los pintauñas, ya que no dejan respirar correctamente a las uñas

4. Camina descalzo en casa. Practicar este saludable hábito unos minutos cada día para liberar el estrés, estimular la musculatura de los pies y mejorar la circulación sanguínea.

5. Apuesta por calcetines de materiales naturales como el algodón. Las fibras sintéticas no permiten una correcta transpiración del pie, favoreciendo así a la sudoración. Si es necesario, cambia los calcetines más de una vez al día.

6. Elige el calzado adecuado. Deben ser cómodos, flexibles y adecuados a la época del año, con un soporte semirrígido en el talón, además de estar fabricados con materiales transpirables. Las hormas estrechas, tacones muy altos o puntas afiladas pueden provocar la aparición de juanetes.

Si practicas deporte o alguna actividad, busca el calzado adecuado para tu disciplina deportiva, atendiendo a tu talla, peso, superficie de juego y técnica.

En el caso de los zapatos de tacón, la altura no debería superar los 3-4 centímetros. El pie soporta el peso de todo el cuerpo distribuyéndolo entre la parte delantera y el talón, y precisamente es el talón el que soporta la carga principal. Cuanto mayor sea la altura del tacón más peso recaerá en la parte delantera. La metatarsalgia y la fascitis plantar, son unos de los posibles problemas que acarrea el uso tacones.

*CONSEJO: Cuando vayas a comprar zapatos, es mejor que sea por la tarde, ya que los pies están más dilatados.

SALUD
Continuación...

7. Disfruta de tu deporte favorito o camina al menos media hora al día. El pie tiene una función muy importante en nuestro sistema circulatorio. La sangre llega con facilidad hasta nuestros pies ya que es ayudada por la gravedad. Para que retorne hasta el corazón es necesario que se activen una serie de bombas de retorno venoso. La primera de ellas está situada en la planta de nuestros pies.

8. Protege tus pies en espacios públicos. Caminar descalzo en zonas comunes es un error que facilita el contagio de hongos, papilomas y cualquier infección con el simple contacto. Es muy importante usar sandalias.

9. ¿Pisas correctamente? Acude a una clínica podológica, al menos una vez al año, y descubre si tienes una pisada correcta o si necesitas ejercicios o un tratamiento con plantillas personalizadas, todo ello a través de un estudio biomecánico de la pisada. Una mala pisada puede provocar problemas de espalda, rodilla o tobillo. Detectando patologías a tiempo (sobre todo en la niñez) se evitan problemas mayores a largo plazo.

Aïda Barniol
Podóloga

https://www.podoactiva.com/

HISTORIAS DE VIDA

"La hija independiente"

Zaira nació en el seno de una familia de una provincia de Madrid. Creció feliz, regordeta, simpática, muy decidida y muy dedicada a sus estudios. Siempre había dependido mucho de sus padres y quiso independizarse y terminar la carrera de psicología en la capital. Sus padres veían con buenos ojos que empezara a valerse por si misma.

Como Zaira era todavía muy joven, sus padres creyeron que lo mejor sería que se alojara en una residencia de monjas. Su hija las llamaba diario. El celular que le pagaban le daba esa libertad.

-Mamá, ya sabes que gano poco y no me alcanza para pagar la residencia.

A la mañana siguiente, antes de ir al trabajo, el papá le envía dinero a la niña.

-Mamá, las monjas solo me dejan llegar hasta las doce, la comida es muy mala y en el cuarto no me caben mis cosas.

Nueva llamada:

-Mamá, he decidido rentar un departamento.

-Pero hija, es riesgoso vivir sola, ¿Qué vas a hacer en la noche? (en realidad eran otros sus temores: los muchachos, las noches locas)

Soy mayor de edad, mamás, soy independiente, solo que como gano poco en el trabajo necesito que me ayuden con parte del alquiler... Y que vengan el fin de semana a ayudarme con la mudanza.

Los padres encantados de ver y ayudar a la hija, estuvieron el fin de semana.

-Mamá, papá, he decidido irme a vivir con dos compañeras para compartir los gastos. Necesito que vengan para que me hagan la mudanza.

- Si es para tu bien, hija, nosotros, lo que sea.

HISTORIAS DE VIDA Continuación...

Unos meses más tarde:

-Ahora que estoy tan bien instalada, se me ocurre que sería bueno que se vinieran a vivir a Madrid, cerca de mí, por si necesitan alguna ayuda, ya tienen sus años.

-Pues, ¡qué alegría hija! Ya lo habíamos pensado, pero no te dijimos nada para respetar tu independencia. Pronto iremos a ver departamentos en alquiler.

El resto, ya se lo imaginan. Se fueron los padres a vivir cerca de ella. Y continuaron las llamadas:

-Mamá, mañana me preparas la comida porque no me dio tiempo. Anoche trasnoché mucho.

-Papá, tengo que hacer una gestión urgente en el Ministerio, creo que tu podrías hacerla.

-Se acuerdan de mis amigos de Bilbao. Los aprecian mucho y quieren saludarlos. Hemos pensado que el domingo podemos ir a comer a su casa. No hay problema ¿verdad?

-Hay mamá, fui a esquiar y me he roto el menisco. Necesito que te vengas a cuidarme hasta que me recupere.

-Eres un encanto hija, estamos tan orgullosos de ti. Eres una chica tan independiente, pero tan apegada a tu familia, tan unida a nosotros. Nos llenas de alegría.

EL RINCON DE LA POESIA

HIDALGO
MANUEL ACUÑA

Sonaron las campanas de Dolores
Voz de alarma que el cielo estremecía,
Y en medio de la noche surgió el día
De augusta Libertad con los fulgores.

Temblaron de pavor los opresores
E Hidalgo audaz al porvenir veía,
Y la patria, la patria que gemía,
Vio sus espinas convertirse en flores.

¡Benditos los recuerdos venerados
De aquellos que cifraron sus desvelos
En morir por sellar la independencia;
Aquellos que vencidos, no humillados,
Encontraron el paso hasta los cielos
Teniendo por camino su conciencia!

LA PATRIA

Más allá del miedo y el mutismo,
sin obediencias ciegas ni humillantes,
sin caudillos amantes del dinero,
libertarios, autónomos, sinceros y vibrantes.

Más allá del ensordecedor lamento de las balas,
con sonrisas de todos los colores y miradas,
sin temor de hablar y reír a carcajadas,
andando, abrazando, festejando con palabras.

Más indignados y menos indignos,
diversos, en pie de igualdad y lucha por lo nuestro,
haciendo lo que nos dicte la conciencia,
aprendiendo cada día más de lo vivido.

Más allá de interpretar a medias lo salvado,
sin abandono del recuerdo,
pero sin odios que nos impidan construir,
con animo de recuperar, de perdonar, de vivir.

Más allá de los dogmas y los credos,
sin que importe nada distinto que amarnos
los unos a los otros, avanzado,
creyendo, formando, seduciendo.

Más allá de la sombra de los muertos,
el alma de la patria nos conmina,
a vivir la vida sin rencores
y a ser felices sin reservas.

Más allá de evitar caer o tropezar,
aprender a levantarse y continuar,
caminar como ejercicio de humanidad
con la grandeza de sentirnos más fraternos

Jorge Narváez C

HUMOR

Chiste 2

En una entrevista de trabajo:

- ¿Nivel de inglés?

- Alto

- Bien. Traduzca "mirar".

- Look.

- Perfecto. Úselo en una frase.

- "Luke", yo soy tu padre.

- Contratado.

Chiste 3

¿Cuál es el café más peligroso del mundo?

El ex-preso

Reseña de los programas y proyectos de

CCUE

APRENDAMOS A SER PADRES

En este momento nos estamos preparando para el inicio del ciclo 2021-2022, eligiendo los talleres, conferencias y actividades de capacitación y elaborando el calendario de las mismas.

La primera actividad del ciclo será la conferencia virtual: "La vereda de enfrente", impartida por el coach, conferencista y terapeuta Pepe Vázquez, el día 31 de agosto a las 10:00. Podrán ver el video de la misma en el Facebook de CCUE a partir del día 3 de septiembre.

Los últimos grupos virtuales que están tomando el Taller de herramientas de parentalidad positiva están por terminarlo e iniciar el Curso de Adolescencia.

En cuanto den inicio las clases en las escuelas podremos contactar a los directores de las mismas para ofrecerles nuestros programas y agendar con ellos conferencias virtuales y la creación de nuevos grupos virtuales de padres.

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

Continuamos realizando los videos con temas de bienestar para el adulto mayor y haciéndolos llegar a las Promotoras voluntarias del programa para que ellas a su vez, los compartan con sus asistentes que tengan teléfono celular. Algunos de los temas de este mes son: "La fuerza del amor " "La Confianza" y "La Relajación".

El jueves 5 de agosto, tuvo lugar una reunión virtual, por zoom, con las Promotoras del programa y algunos participantes de la Semana Cultural Virtual. En ella se anunció a los ganadores en las tres categorías: Canto, Baile y Poesía. También se compartieron los videos de los ganadores. Los participantes estuvieron muy contentos en la reunión. Durante la semana siguiente se entregaron los diplomas y premios a los ganadores. En estos momentos se está preparando el calendario de actividades del próximo curso.

Seguimos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" dirigido a los asistentes que tienen teléfono fijo. A los adultos mayores les da mucho gusto recibir la llamada y tratamos de que sientan que nos interesa saber cómo están. Cuando responden nuestra llamada, después de saludarlos, los invitamos a escuchar el audio con el tema del día, después de que lo escuchan, les pedimos que nos den su opinión y hacemos un pequeño resumen de los puntos más importante para que se queden con el mensaje y nos despedimos con buenos deseos hacia ellos.

También continuamos preparando temas nuevos para los videos y para las próximas reuniones presenciales.

Si deseas saber más acerca del programa para los Adultos Mayores puedes llamar al 4448131629 con la Coordinadora de los grupos de Adultos Mayores.

MANOS MÁGICAS

Les compartimos otra historia entretejida.

Hola. Mi nombre es Gloria Hernández Gutiérrez. Además de esposa, madre y feliz abuela, soy una orgullosa tejedora de manos mágica desde hace 6 años y durante este tiempo he tenido el gusto de conocer a otras mujeres que también desempeñan esta bella labor, por lo cual estoy muy contenta.

Ya sabía tejer cuando me incorporé al programa, motivada por la coordinadora y ahora voy avanzando en mi práctica del tejido, estoy iniciando a hacer gorritos de bebé y espero aprender a tejer muchas prendas más.

Los ingresos que obtengo por este trabajo me permiten tener mis ahorros, además de apoyar a mi esposo, ya que por ser diabético se fatiga. La pandemia también ha afectado sus ingresos.

Espero seguir muchos años en esta labor y seguir aprendiendo y conociendo más mujeres tejedoras como yo.

MANOS MAGICAS
#tejiendoconelcorazon

Quienes estén interesadas en ser tejedoras pueden llamar al tel. 444 8 13 16 28 Ext. 106 para agendar una cita y atenderlas de manera personal.

MANOS MAGICAS #tejiendoconelcorazon

PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO

El programa Joven 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

Comunidad De Dialogo

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

Comunidad.de.dialogo

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

CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

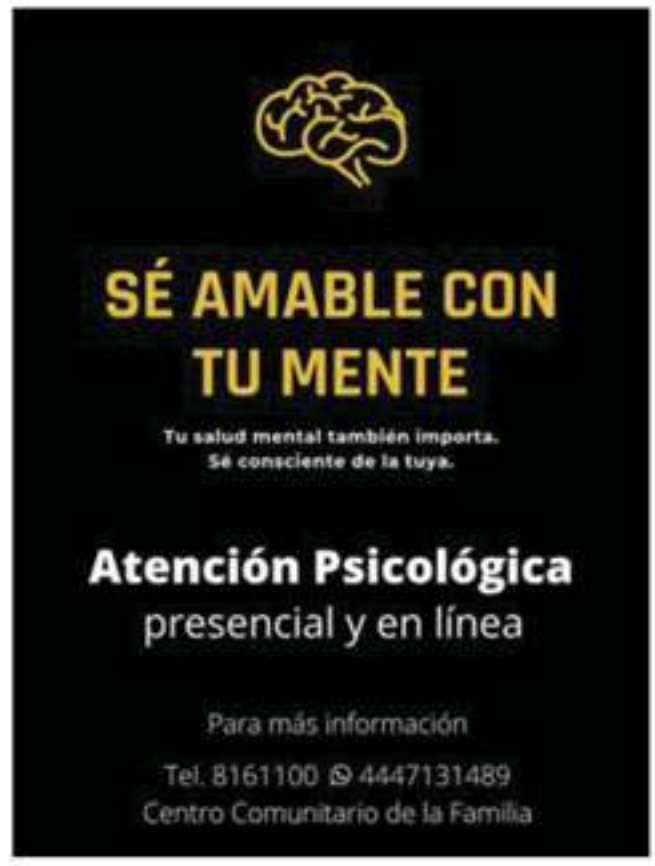
Centro Comunitario de la Familia te invita a que todos aprendamos desde casa... nuevos CURSOS VIRTUALES para chicos y grandes, toma tus clases desde donde estés.

- BALLET
- ALAMBRISMO
- MANUALIDADES

Además, forma parte de nuestra página de Facebook y canal de YouTube, donde encontrarás más clases y videos con los que aprenderás sobre diversos temas, por ejemplo, el uso de diferentes aplicaciones para tu celular y computadora, manualidades, meditación, consejos para padres y muchas cosas más.

¡No te quedes sin tu lugar!

Regístrate en el curso de tu interés por este medio o contáctanos por WhatsApp 4447131489



"FLORES HUASTECAS"
MUJERES MADRES SOLTERAS

Como estrategia de apoyo a la labor de gestión en políticas públicas que las mujeres madres solteras vienen realizando en los municipio de Aquismón, Tanlajás y San Antonio, del Estado de San Luis Potosí, con el fin de fortalecer la economía de sus hogares, Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos promueve la formación de bazares de productos para el hogar donando diversos artículos como muebles, electrodomésticos, ropa etc. que el equipo de mujeres comercializan entre la población para recaudar fondos que apoyen su trabajo de gestión y su subsistencia.

PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El cultivo de vainilla representa una alternativa económica frente a las difíciles condiciones en las que se encuentran los habitantes de la Comunidad Loma Bonita, del municipio de Aquismón en el Estado de San Luis Potosí, que si bien, los resultados no son inmediatos, si serán de gran importancia para la mejora de su economía y por lo tanto impactará de manera positiva en sus condiciones de vida, contribuyendo a la diversificación productiva de las familias y el incremento de sus ingresos.

Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos IAP (CCUE) impulsa esta iniciativa en el tercer año de trabajo en la comunidad, después de trabajar el proyecto de acompañamiento familiar promoviendo la formación en temas de familia y habilidades para la vida en cada hogar con apoyo de promotoras de la comunidad y que posteriormente identificaron por familia sus vocaciones productivas y se apoyó con financiamiento de Fondo Potosino y de CCUE un proyecto productivo por familia.

J. Jesús Martínez Rangel
Director Operativo
Ignacio López Rayón No. 615
Colonia Centro
Tel: 4448114431

renace
SOLIDARIDAD Y JUSTICIA

OTRAS OSC

Somos una institución de, por y para la sociedad civil, que aspira a ser reconocida por facilitar el acceso a la justicia a víctimas y acusados; convirtiéndose en un actor clave en el desarrollo de proyectos de reinserción social integral que logren un impacto comunitario y que contribuyan con una voz profesional, interdisciplinaria y responsable, en la evaluación y monitoreo del sistema de justicia penal vigente en nuestra entidad y nuestro país.

Misión

Renace trabaja por las personas vulneradas por la violación a sus Derechos Humanos; por la mejora continua de la justicia penal en México, para garantizar el respeto a los derechos de personas víctimas y acusadas, a través de la participación de la sociedad civil en acciones que favorezcan la reinserción social, productiva y la seguridad pública.

Programas:

1. Injusticias: Defendemos los derechos humanos de las personas en reclusión o tienen un proceso penal para que logren su libertad y en su caso, demostrar su inocencia.

2. Litigio estratégico: Con este programa se pretenden generar precedentes importantes a través de las decisiones de los órganos jurisdiccionales, que beneficien no sólo a la persona representada sino a la sociedad en general.

3. Reinserción social: trabajamos para que las personas se integren nuevamente a su entorno social tras haber vivido una etapa de privación de libertad.

PROYECTOS:

- Justicia para San Luis
- Renace victimas
- Toma tu remo
- Justicia COVID
- Renace infancia
- Renace joven
- Salidas alternas
- Vive en libertad
- LiberArte

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.

BLANCA ESTELA CASTILLO REYES
3 de Septiembre

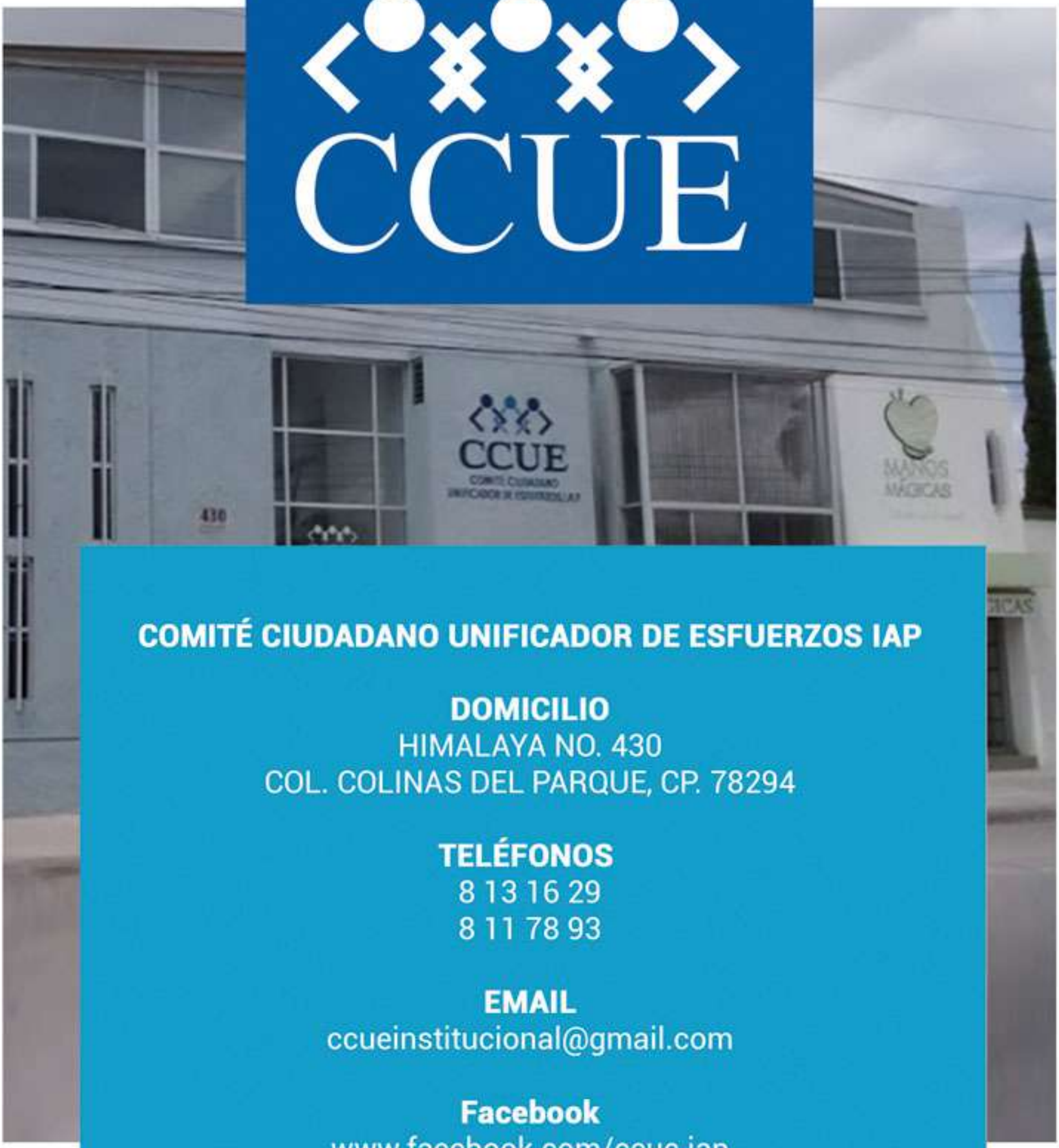
FAUSTA DE LA CRUZ LARA HERMOSILLO
6 de Septiembre

GRACIELA PEDROZA CASTRO
21 de Septiembre

SOCORRO LELO DE LARREA
22 de Septiembre

MERCEDES HERNÁNDEZ AGUILAR
24 de Septiembre

MARÍA EUGENIA DÍAZ DEL CASTILLO
27 de Septiembre



CCUE

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