

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS



DICIEMBRE 2021

Mensual

¿SABIAS QUE?

LA CANCIÓN MÁS FAMOSA DE NAVIDAD Y EL FESTEJO NAVIDEÑO

BIENESTAR PERSONAL

HISTORIAS DE VIDA

UN ABRAZO DEL CORAZÓN

TIPS

NAVIDAD Y TDAH

SALUD

COMER SANO ESTA NAVIDAD

BOLETÍN DIGITAL



ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GOMEZ MERCADO
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS
ADMINISTRACIÓN

JUANA MARIA TORRES SALAZAR
COORD. PROG MANOS MAGICAS

BLANCA ESTELA GARDEA
COORD. PROGRAMA APRENDAMOS A SER PADRES

MARIBEL ROVIRA
COORD. PROG. ADULTOS MAYORES EN PLENITUD

ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN
PROYECTO DE JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO

YESENIA NARVAES A
COORD. CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

GRACIELA PEDROZA
TRABAJO SOCIAL

DULCE ANAHÍ ESPINOSA GONZÁLEZ
ASISTENTE DE COORDINACIÓN

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 NARVAEZ AVILÉS

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



01

TIPS PARA PAPAS

Navidad y TDAH: Recomendaciones para los padres



03

SALUD

Consejos para comer sano esta Navidad



05

HUMOR

Tiras cómicas sobre navidad



07

HISTORIAS DE VIDA

Un abrazo del corazón y Bienes invisibles



02

DESARROLLO PERSONAL

¿Qué dice la psicología sobre el materialismo y el bienestar?



04

¿SABIAS QUE?

La canción más famosa de Navidad



06

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



08

OTRAS OSC

Fundación: Música para la vida

EDITORIAL

María del Carmen de las Peñas

Lic. En Filosofía



Si Dios está con nosotros, estaremos los unos con los otros, nos abriremos al hermano necesitado, consolaremos al triste, ayudaremos al pobre, porque en ellos veremos la presencia de Dios, que está en él como está en mí.

Con el nacimiento del Niño Jesús, el mundo recobra la vista. Lo mismo podemos decir de nuestra familia, de nuestra comunidad y de cada uno de nosotros, la vida nos cambia totalmente porque se llena de sentido.

¡Celebremos juntos! Está por llegar la noche de Navidad, la fiesta de la esperanza en la que experimentamos que una Luz ha nacido en el mundo y esa Luz brilla en nuestro corazón.

Quiero ser yo luz del Niño que nace. Quiero la esperanza de estos días tan nuevos. De mí depende.

Siempre puede ser Navidad si dejo que Dios nazca en mi alma.

CCUE desea llegar a cada uno de ustedes con un mensaje de paz y de amor, para que tengan una calurosa y Feliz Navidad con los suyos y un venturoso Año Nuevo

¡Llegó diciembre!

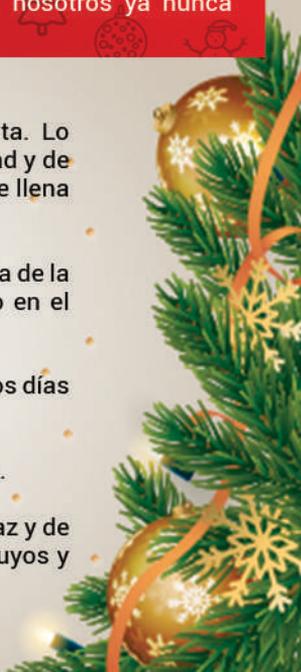
Ha llegado la temporada decembrina, es tiempo de celebrar y también de reflexionar. Es la fecha ideal para analizar en retrospectiva nuestra vida durante el año y evaluar si es necesario hacer un cambio de dirección.

Es época de recogernos en familia, acercarnos a los amigos, y sobre todo tratar de encontrar esa paz y alegría interiores que nos harán mejores personas.

Dios nos ama, esta es razón suficiente para sentirnos alegres, disipar todos los miedos y llenarnos de alegría y paz: "no temáis, os traigo la gran noticia, la gran alegría para todo el pueblo", nos dice el evangelio.

Si Dios está con nosotros, ¿quién podrá quitarnos la alegría, ¿quién podrá dejarnos sin esperanza?

Si Dios está con nosotros ya nunca estaremos solos.





TIPS PARA PAPÁS

Navidad y TDAH: Recomendaciones para los padres

Consejos para manejar el TDAH durante las fiestas de Navidad

Llegan las navidades y con ellas el receso escolar, por lo que los niños pasarán más tiempo en casa. Como esta época es de fiesta y alegría, es normal que se relajen algunas de las normas que se imponen a lo largo del año y los síntomas del TDAH pueden agravarse. Por eso, es conveniente que los padres no bajen demasiado la guardia, para no echar por la borda todo el trabajo que se ha venido realizando a lo largo del año.

¿Qué regalos comprarle al niño con TDAH?

En sentido general, la tendencia a comprar muchos regalos para los niños por la Navidad no es positiva ya que en esta época se deben priorizar otros valores más allá del consumismo, como la importancia de estar en compañía y compartir. De hecho, cuando los niños reciben muchos juguetes los valoran menos y se aburren rápidamente de ellos.

Por eso, el año pasado el Instituto de Rehabilitación Neurológica NeuroMadrid recomendó que a los niños que sufren TDAH no se les deben comprar más de tres juguetes. De esta forma los padres se cercioran de que sus hijos pueden disfrutar realmente de cada uno de los regalos, sobre todo teniendo en cuenta que a estos pequeños les resulta difícil mantenerse concentrados en una sola actividad.

Los rompecabezas y los juegos de construcción favorecen la atención y la concentración, aunque los libros de cuentos también son una excelente opción. Otras alternativas son las pinturas, las pastas para modelar y cualquier juego que estimule las habilidades manuales y fomente la creatividad. También son recomendables los juegos competitivos, como las cartas, el dominó, el parchís y las damas, ya que estos brindan la posibilidad de enseñarle al niño a cumplir las normas y esperar su turno.



Cinco consejos para manejar el TDAH durante las fiestas de Navidad

1. Estructurar el tiempo

Por desgracia, la hiperactividad y la impulsividad no se van de vacaciones. El hecho de que los niños no tengan que ir al colegio no hará que sean menos hiperactivos e incluso es probable que el aburrimiento exacerbe los síntomas. Por eso, es importante que estructures el día del niño, planificando diferentes actividades que le ayuden a mantenerse entretenido.

2. Hacer un calendario

Si sueles tener una agenda navideña muy apretada, es conveniente crear un calendario para las vacaciones y colocarlo en un lugar visible de la casa. De esta forma el niño sabrá de antemano qué actividades hay planificadas. Al levantarse, puedes explicarle qué van a hacer ese día, con quién y cuánto durará, así el pequeño podrá formarse una idea de lo que le espera y ajustar mejor su comportamiento.

3. Mantener la rutina

Aunque la Navidad es una época de celebración y vacaciones, conviene mantener en la medida de lo posible la rutina del pequeño, sobre todo en lo que respecta al sueño y la alimentación. De esta forma el cambio será menos brusco y le costará menos regresar al colegio cuando comiencen las clases.

4. Planificar un tiempo para el descanso

La Navidad suele ser una época muy movida pero los niños con TDAH también necesitan descansar y pasar tiempo con sus padres con tranquilidad. Por eso, tampoco se recomienda recargar las jornadas de actividades que pueden terminar provocando una sobreexcitación que empeore los síntomas. Al mediodía o en la tarde podéis dedicarle unas horas a leer, preparar una receta deliciosa o ver un filme.

5. No abandonar el tratamiento farmacológico

Si el niño está bajo tratamiento farmacológico, la Navidad no es una excusa para abandonarlo. De hecho, muchos padres se ven tentados a dejar de darles el medicamento porque piensan que, al no estar en el colegio, no lo necesitarán. Sin embargo, en estas fechas hay muchos cambios, menos rutinas, menos organización y más distracciones, por lo que la medicación sigue siendo necesaria.

BIENESTAR PERSONAL

¿Qué dice la psicología sobre el materialismo y el bienestar?

¿Las fiestas decembrinas serían lo mismo sin un poco de materialismo? En la sociedad consumidora actual: ¿Qué significa ser materialista? ¿Y necesariamente es algo malo? Los psicólogos han realizado una investigación que ha ayudado a responder estas preguntas y otras más.

El Doctor Tim Kasser es un profesor de psicología en la Universidad Knox en Galesburg, Illinois especializado en la relación entre materialismo y bienestar. Obtuvo su doctorado en psicología en la Universidad de Rochester.

Entre los numerosos libros y artículos de Kasser están: "El Alto Precio del Materialismo" publicado en 2002 y "Psicología y Cultura Consumidora" en 2004. Fue editor asociado de la "Revista de Personalidad y Psicología Social de la Asociación Americana de Psicología".

La APA recientemente le realizó a Kasser las siguientes preguntas:

¿Qué significa ser materialista? ¿Y por qué generalmente es mal visto? ¿Por qué hay personas que son materialistas y otras que no lo son?

Ser materialista significa tener valores que ponen como prioridad obtener mucho dinero y tener muchas posesiones, como una forma de lograr imagen y popularidad, las cuales casi siempre se expresan a través de dinero y pertenencias.

Sabemos por investigaciones que el materialismo tiende a ser asociado con tratar a otros de una manera más competitiva, manipuladora y egoísta. También con ser menos empático. Tal comportamiento no es apreciado por las personas en general, aunque es impulsado por nuestro sistema económico capitalista.





La investigación muestra dos factores que conducen a las personas a valores materialistas:

1º las personas son más materialistas cuando son expuestas a mensajes que sugieren que dichas metas son importantes, ya sea a través de los padres, amigos, sociedad o medios de comunicación.

2º las personas son más materialistas cuando se sienten inseguras o amenazadas, ya sea por temor al rechazo, miedos económicos o pensamientos sobre la propia muerte.

¿Cómo es que los medios, en especial las redes sociales, influyen al materialismo hoy?

La investigación demuestra que, entre más televisión ven las personas, sus valores son más materialistas. Tanto los programas como los anuncios envían mensajes sugiriendo que las personas felices y exitosas son ricas, tienen cosas bonitas, son hermosas y populares. En los Estados Unidos al menos, la gran variedad de los medios son parte de corporaciones que hacen dinero por anunciar, y el propósito de anunciar es vender productos.

Un estudio que publiqué recientemente con el psicólogo Jean Twenge rastreaba como el materialismo ha cambiado a los estudiantes de bachillerato de Estados Unidos desde hace unas décadas y conecta aquellos cambios con los anuncios. Entre más anuncios dominaran la economía más materialista te vuelves.

Otro estudio demuestra que el materialismo es mayor entre más se utilizarán las redes sociales. Tal como la televisión es asociada con mayor materialismo, también sucede con las redes sociales. Tiene sentido, ya que la mayoría de los mensajes de las redes sociales tienen anuncios, que es como las compañías de redes sociales generan ganancias.

¿Qué dice la investigación psicológica del nexo entre materialismo y felicidad?

Mis colegas en la Universidad de Sussex y yo publicamos recientemente una investigación que demostraba la relación negativa entre materialismo y bienestar a través de distintas medidas de materialismo, tipos de personas y culturas.

Encontramos que las personas que tenían mayores valores materialistas experimentaban mayores emociones displacenteras, depresión y ansiedad, referían mayores problemas de salud, como dolores abdominales y de cabeza, tenían menores emociones placenteras y se sentían menos satisfechos con sus vidas.

La explicación con más evidencia del por qué el bienestar es menor cuando el materialismo es mayor, está relacionada con las necesidades psicológicas. Específicamente, los valores materialistas están asociados con vivir una vida que satisface de manera pobre las necesidades psicológicas como: sentirse libre, competente y vinculado a otros. Cuando las personas no tienen sus necesidades satisfechas refieren menores niveles de felicidad y bienestar y también un mayor estrés.

FRASES INSPIRADORAS



El recuerdo, como una vela, brilla más en Navidad

Charles Dickens

Ojalá pudiésemos meter el espíritu de la Navidad en jarros
y abrir uno cada mes del año

Harlan Miller

La Navidad no es un momento ni una estación, sino un
estado de la mente. Valorar la paz y la generosidad y tener
merced es comprender el verdadero significado de
Navidad.

Calvin Coolidge

De alguna manera, no solo en Navidad, sino a través de
todo el año la alegría de dar a los demás es una alegría
que regresa

John Greenleaf Whittier

SABIAS QUE...



NO TODOS CELEBRAN NAVIDAD

Sólo alrededor de un tercio de la población del mundo celebran la Navidad cada año.



NOCHE DE PAZ

La canción más popular de Navidad es Noche de Paz, con 733 versiones desde 1973.

MUJERES QUE INSPIRAN

Dra. Andrea Sarabia García. Esta startup mexicana busca acabar con la mortalidad materna

En nuestro país sigue siendo riesgoso ser mamá, es por eso que un grupo de emprendedores apoyados por la tecnología están buscando cambiar este panorama desde Luzi, su startup.

Desde hace poco más de ocho años, la doctora Andrea Sarabia ha estado enfocada en una única cosa: impulsar la salud y el desarrollo de las mujeres que radican en las comunidades más apartadas del estado de Guerrero.

De acuerdo con datos del INEGI, el embarazo acaba con la vida de 34.6 mujeres por cada 1,000 habitantes, y Guerrero (49.5 defunciones) es uno de los tres estados del país que más están afectados por esta situación.

Ella y un grupo de doctores se dieron a la tarea de atender a mujeres embarazadas de las regiones más apartadas del estado y después de unos meses de trabajo se dieron cuenta que necesitaban ayudar a más mujeres.

Pensando en en la necesidad de generar un cambio aún mayor. Andrea y los doctores que también estaban ligados a esta labor decidieron dar un paso en el tema, concluyendo que el mejor aliado que podían tener en este sentido era la tecnología.

“Sabíamos que si queríamos hacer más necesitábamos desarrollar un concepto ligado a tecnología, que nos permitirá innovar en la manera en que estábamos dando seguimiento a los casos de las mujeres embarazadas y que de esta manera nos diera oportunidad de adelantarnos en su evaluación”, expone Sarabia.

Esta necesidad acabó por convertirse en Luzi, una startup que Andrea fundó junto a sus colegas y que, tras varios años de trabajo, desarrolló un herramienta tech que tiene la capacidad de evaluar de forma muy sencilla el estado de las mamás. Mide variables como su respiración, frecuencia cardíaca propia y del bebé, nivel de glucosa, presión arterial, temperatura y el estatus de contracciones.

Esta herramienta consiste en un hardware en forma de esfera en el que la mamá introduce su mano e inmediatamente tiene la capacidad de señalar el estado que mantiene en todos los puntos antes señalados. Una vez que esto está hecho, el dispositivo los transfiere hasta una aplicación móvil en la que se va creando un historial del estado y, con base en él, tiene la capacidad de señalar en un semáforo del estado del embarazo.

"Este desarrollo es un sistema integral que ayuda a llevar un control detallado del avance de la mamá y que nos brinda un pronóstico sobre su futuro que permite actuar más rápido ante posibles eventualidades", asegura.

Este pronóstico, que se traduce en el semáforo obstétrico, está sustentado por la inteligencia artificial IBM Watson, la cual decidieron los médicos tomar para que su proyecto no se quedara únicamente en un mero recopilador de datos sin capacidad de análisis.

Es importante señalar que están contemplando a futuro, una vez que se cubra primero el tema del seguimiento médico para las mamás de comunidades apartadas, poner su hardware y App al alcance de cualquier persona.

Pero su trabajo no se quedaría únicamente aquí, ya que dada la capacidad que los médicos de Luzi han encontrado en el dispositivo, aseguran que a futuro es muy probable que lo adapten a otro tipo de enfermedades crónico degenerativas, como la diabetes, que están presentes en la sociedad mexicana y que es importante también atender con urgencia.



SALUD

Consejos para comer sano esta Navidad

Evitar comer en las fiestas Navideñas no es sencillo ni tampoco necesario. Se estima que durante las fiestas ganamos entre tres y cuatro kilos y que, como consecuencia, en los meses siguientes, aumentan las consultas sobre problemas de obesidad, hipertensión y riesgo cardiovascular. Aunque no se conocen cifras exactas, el 7 de enero a más de uno le cuesta abrocharse el pantalón y los gimnasios hacen su agosto con nuevos clientes.

¿Qué podemos hacer para comer rico y sano en las fiestas?

En Navidad, se puede comer sano sin dejar de comer bien, así como dar unas pautas de alimentación para las personas hipertensas, ya que es el primer factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Aunque estas recomendaciones están pensadas para personas con problemas de hipertensión, se recomiendan aplicarlas como pautas generales, adaptándolas a nuestras necesidades y hábitos.





Cinco consejos para cuidarnos en Navidad

1. Evitar no comer el día antes. "Durante las fiestas debemos intentar cometer los menos excesos posibles", tan malo es pecar comiendo mucho como evitar comer los días anteriores a las grandes celebraciones navideñas. "Podemos restringir un poco la cantidad de comida que tomamos antes de las fiestas pero, si la suprimimos, el impacto de los nutrientes sobre nuestro cuerpo será más brusco. Se recomienda no llegar con hambre a las cenas navideñas.

2. Servirse en un plato en vez de estar picando. "De esta manera", "controlaremos mejor lo que consumimos que si picamos".

3. Comer despacio. Aunque parezca un consejo obvio y repetido, es importante recordarlo. La sensación de saciedad tarda en llegar al cerebro, por eso, comer despacio evitará que comamos de más y además digeriremos mejor los alimentos. También nos ayudará moderarnos con los aperitivos. "Hay que evitar tomarse dos Cola-Colas antes de comer, aunque sean light, y entrantes como embutidos, quesos añejos, etc.". En cuanto al menú, los nutriólogos recomiendan servir pescado en lugar de carnes rojas en las cenas, ya que se digiere mejor, y acompañarlo de verduras, evitando las salsas pesadas. De postre, es mejor elegir algo que tenga fruta, ya que luego es probable que consumamos muchos postres navideños

4. El alcohol: tu peor enemigo. "Un exceso de alcohol puede elevar calóricamente una comida". Tomarse dos copas de vino no tiene importancia pero si añadimos otras dos cervezas en el aperitivo y acabamos bebiendo algo más, no nos extrañarnos que la báscula marque tres kilos más en enero.

5. Hacer una dieta depurativa. El día después de una celebración, nuestro cuerpo agradecerá un descanso con una dieta ligera. También recomienda dar paseos durante el día después de las fiestas más señaladas. Combinar una buena alimentación con actividad física es una pauta constante para disfrutar de una buena salud.



HISTORIAS DE VIDA

Un abrazo del corazón



La vispera de navidad, Mariana se encontraba sumamente triste, pues nadie podría venir a casa a celebrar. Su madre le dijo que este año no estaría toda la familia reunida, porque había riesgo de contagio y más aún para los abuelos que ya eran mayores.

“La pandemia arruinó la Navidad” Mariana se había triste pues no sería posible darle un abrazo a toda la familia, no iba a poder arrullar al niño Dios ni desearles feliz navidad a todos.

Su mamá trataba de animarla, preparó una cena modesta, sin la riqueza y belleza de otras cenas. Mariana se imaginaba una noche comun y corriente, no habría tamales ni canticos.

Que sentido tendría poner el nacimiento si nadie lo vería ni celebraría. Mariana estaba deshecha pues no comprendía que la Navidad es más que la fiesta, más que los canticos y los regalos debajo del árbol.

Su madre trataba de explicarle el sentido de la navidad y el nacimiento de Cristo. Podrían llamar a los familiares y enviarles buenos deseos e incluso abrir regalos, pero todo esto ya no importaba, la pandemia había arruinado la Navidad.

Y la noche al fin llegó. Mariana y su madre cenaron lo que habían preparado y al terminar marcaron por teléfono a casa de los abuelos, charlaron por un momento y se desearon feliz navidad. Cuando Mariana escucho los buenos deseos se volvió un mar de llanto; ¡Cómo podría tener una feliz navidad si no podía abrazar a nadie!

Mariana había soñado todo el año con ser ella quien arrullara al niño Jesús y ahora no podía hacerlo. De pronto, en medio de su llanto se levantó y fue corriendo al nacimiento que estaba en la sala, tomó la figura del niño entre sus brazos y dijo “Ya que no puedo abrazar a nadie, te abrazaré a ti, a ti que nunca nadie te abraza, a ti que naces hoy y todos te dejamos solo en el nacimiento, te abrazaré a ti, porque hoy que no hay nadie, sé que estás tu” y Mariana que era un mar de llanto ahora se fundía en el más tierno abrazo mientras se dibujaba en su rostro una sonrisa, la sonrisa de quien ha encontrado una Feliz Navidad.



EL RINCON DE LA POESIA

NOCHEBUENA

Amado Nervo

Pastores y pastoras,
abierto está el edén.
¿No oís voces sonoras?
Jesús nació en Belén.

La luz del cielo baja,
el Cristo nació ya,
y en un nido de paja
cual pajarillo está.

El niño está friolento.
¡Oh noble buey,
arropa con tu aliento
al Niño Rey!

Los cantos y los vuelos
invaden la extensión,
y están de fiesta cielos
y tierra... y corazón.

Resuenan voces puras
que cantan en tropel:
Hosanna en las alturas
al Justo de Israel!

¡Pastores, en bandada
venid, venid,
a ver la anunciada
Flor de David!...



LA NAVIDAD

¿ Que es Navidad ?
pregunte a mama
un día muy dulce
como el mazapán.
¿ Que es Navidad ?
pregunte a papá
un turrón muy rico
que aprendes a dar.
¿ Que es Navidad ?
pregunte a la abuela
El día que un Niño
nos enseñó a amar.

HUMOR



El árbol de Navidad

Dos niños están preparando el árbol de navidad cuando uno le dice al otro:

– Avisame si se encienden las luces.

Y el otro le contesta:

– Sí... no... sí... no.

¡Atrapado!

–¿Qué ocurre cuando Santa Claus se queda atrapado en una chimenea?

–Que le entra Claus-trofobia.

Reseña de los programas y proyectos de



PROGRAMA: APRENDAMOS A SER PADRES

El pasado 5 de noviembre se realizó la premiación del concurso de Altares de Muerto. Las ganadoras asistieron a recibir la felicitación y sus regalos, por parte de nuestro Director, el Lic. Ernesto Amaya. Fue una ceremonia sencilla con las ganadoras y personal del programa, en la que nos compartieron la enriquecedora experiencia que les dejó participar como familia en la creación del altar y el video. Nos dimos cuenta que con este evento no solo se promovió el rescate de las tradiciones sino la cooperación y convivencia familiar.

Continuamos impartiendo conferencias presenciales a padres de familia. El pasado 11 de noviembre se impartió el tema: Familia libre de violencia en la escuela José Ma. Morelos y Pavón, con una asistencia de 32 mamás y papás.

El 12 de noviembre, siguiendo con nuestra agenda de conferencias virtuales, mensuales para público en general, se impartió la conferencia "Equilibrio Trabajo-Familia" por parte de la Mtra. Giselle Meza Martell, en la cual tuvimos una excelente asistencia de 62 personas.

El pasado 18 de noviembre participamos en una reunión virtual con los padres de familia de Casa de Jesús a fin de motivar su participación en los grupos virtuales que tenemos en esa institución.

El 19 de noviembre se impartió otra conferencia presencial a los padres del Hogar del Niño, con el tema: Bienestar emocional en la familia durante la pandemia. También con una buena asistencia.

El equipo de voluntariado de CCUE está participando en el taller presencial: El zorro y la tortuga impartido por el Psic. Y Coach José Vázquez. Tenemos una muy buena asistencia y participación.

Están trabajando 6 grupos virtuales de reciente creación, los cuales fueron asignados a nuestras voluntarias que están realizando un gran esfuerzo por motivar a los participantes y hacerles llegar los contenidos del taller por whatsapp.

Estamos en pláticas con directores de escuelas con el fin de comenzar a abrir grupos presenciales a partir de Enero. También les ofrecemos conferencias virtuales y presenciales para toda su comunidad de padres de familia.

**EN ESTOS TIEMPOS DE PANDEMIA PODEMOS PROMOVER A DISTANCIA EL BIENESTAR DE LAS FAMILIAS POTOSINAS. 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



Con gusto les compartimos nuestras experiencias del mes de Noviembre. Se impartió una capacitación virtual para las Promotoras voluntarias por zoom, en la que tuvimos una muy buena participación.

Nuestras voluntarias también participaron en las 2 primeras sesiones del taller presencial. "El zorro y la Tortuga" impartido por el Psic. y Coach Pepe Vázquez. Las sesiones fueron muy interesantes con ideas y dinámicas que nos ayudan a crear conciencia acerca de nuestra vida y nuestras relaciones con los demás.

Seguimos elaborando temas para los videos que grabamos y enviándolos a las Promotoras voluntarias para que ellas a su vez los compartan con los adultos mayores de sus grupos. Algunos de los temas de este mes son: "Los buenos amigos", "El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional" y "Decir lo que sientes".

También participamos en 2 sesiones del taller virtual "Estimulación Cognitiva" impartido por la TS Aurora Herrera. En él nos brinda información y también ejercicios muy dinámicos y divertidos.

Continuamos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" para los adultos mayores que solo tienen teléfono fijo. Ya cumplimos un año que empezamos con el proyecto y los participantes están esperando nuestra llamada. Nos escuchan con mucha atención y ya que les ponemos el audio, hacen comentarios al respecto. Platicamos un poco acerca de su salud, su familia o cualquier situación que estén viviendo. Tratamos que se sientan muy queridos.

SI LES GUSTARÍA SABER MÁS ACERCA DEL PROGRAMA DE ADULTOS MAYORES EN PLENITUD, PUEDEN COMUNICARSE AL 44-48-13-16-29 CON LA COORDINADORA DE LOS GRUPOS

JÓVENES CRECIENDO Y MADURANDO



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

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



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/>

PROGRAMA MANOS MÁGICAS



Seguimos con nuestra labor encaminada a brindar a mujeres que tienen el gusto por el tejido y deseos de mejorar su economía, la oportunidad de participar en este gran programa desde sus hogares.

Continuamos comercializando las prendas tejidas a mano en grandes almacenes, lo que nos permite mantener a nuestras tejedoras activas y nuestro stock de prendas bien surtido.

Nos alegra contar con 3 nuevas tejedoras que se unen a este gran equipo.

En esta temporada decembrina encontrarán en nuestro punto de ventas de Himalaya No. 430, hermosos regalos para bebé y niños, en un horario de 9:00 Am a 6:00 PM. También pueden ver nuestros productos en Instagram.



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.

CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA



CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

LES INVITA A SUS CURSOS PRESENCIALES EN:



ALAMBRISMO

LUNES DE 5 A 7 PM

COSTO \$30

GELATINA CONVENCIONAL

LUNES Y VIERNES DE 5 A 7 PM COSTO \$30

BOLSA ARTESANAL

VIERNES 5 A 7 PM COSTO \$35

Y MAS CURSOS ESPECIALES...

INSCRIPCIONES ABIERTAS



4447131489



Centro Comunitario de la
Familia



CUPO LIMITADO

MUJERES MADRES SOLTERAS DE LA HUASTECA POTOSINA



Durante el mes de noviembre el grupo de mujeres madres solteras de la Huasteca Potosina llamadas Flores Huastecas, ha participado en diversos eventos resultado de su gestión y del encuentro que realizaron con la Diputada Yolanda Josefina Cepeda Presidenta de la actual Legislatura del Congreso del Estado de San Luis Potosí, las imágenes muestran la sesión presencial de un taller interactivo denominado " La otra Pandemia" Impartido por Luz María Baldazo Castellanos haciendo referencia a la violencia contra la mujer.

En la sesión se habló de cómo eliminar la violencia contra las mujeres y fue desarrollado en la cabecera municipal de Aquismón.

En una entrevista que el Director de CCUE tuvo con la Legisladora, Diputada Yolanda Cepeda, ella expuso su interés por apoyar a las mujeres madres solteras del grupo Flores Huastecas partiendo de sus necesidades y problemática personal, familiar y social.



RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



Tomasa y Gabriel son una pareja de personas beneficiadas por CCUE con apoyo para el impulso de proyectos productivos ellos viven en la Comunidad Loma Bonita del Municipio de Aquismón y Tomasa tiene una pequeña granja de pollos que cría para obtener carne de pollo y huevo para el consumo de la familia y la venta de en la cabecera municipal de Aquismón el proyecto de Tomasa inicio en octubre del año 2019 y ha sido la principal actividad económica que los ha sostenido durante la pandemia

Gabriel recibió apoyo para la plantación de vainilla y esta cosechando la planta en zona controlada de cultivo ya que en la comunidad la vainilla es recolectada de manera silvestre y cada año la recolectan para sus venta en planta verde





OTRAS OSC

Misión: Somos una organización civil sin fines de lucro que promueve una transformación social a través de la música, en comunidades vulnerables del Estado de San Luis Potosí, impulsando el desarrollo cultural, educativo y ocupacional de niños, niñas y jóvenes potosinos.

Visión: Trabajamos para construir una sociedad más equitativa y justa, donde niños, niñas y jóvenes cuenten con espacios seguros de inserción social frente a los desafíos y riesgos del contexto. La música es nuestro motor de transformación y cohesión comunitaria.

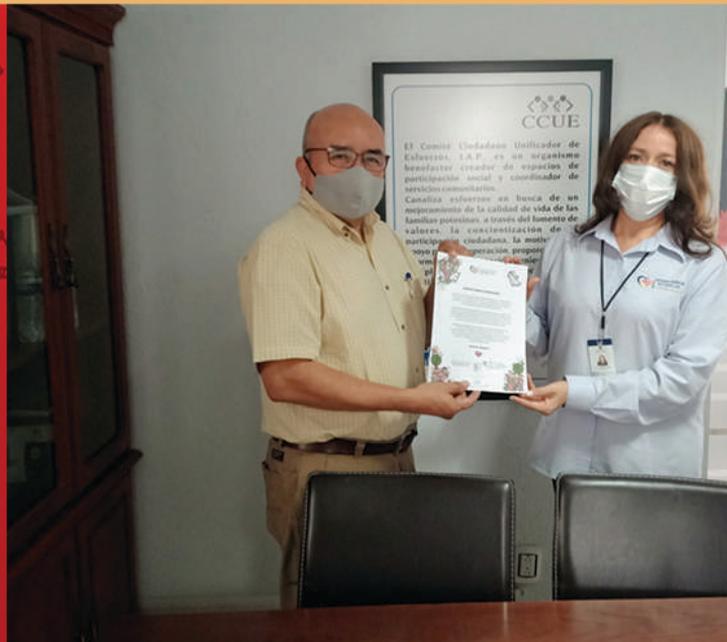
Objetivo Principal: Impulsar la creación de orquestas sinfónicas, coros, bandas y ensambles infantiles y juveniles, como una estrategia de prevención de riesgos psicosociales, que permita a niños, niñas y jóvenes desarrollar habilidades personales, sociales y artísticas para mejorar su calidad de vida.



Laura Estela Robledo Guerrero
COMUNICACIÓN Y GESTIÓN DE RECURSOS

Cordillera del Choco 244, Lomas 3a Sección
C.P. 78216 | San Luis Potosí | MX | 444.115.74.06

RECONOCIMIENTO



El Lic. Ernesto Amaya, recibió un reconocimiento para Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos IAP, por parte de DIF municipal por la colaboración entre ambas instituciones en bien de las familias potosinas. Esto ratifica el compromiso de CCUE de ser "Enlace entre necesidades y posibilidades". Nuestro agradecimiento a DIF Municipal.



25 ANIVERSARIO

AFIC

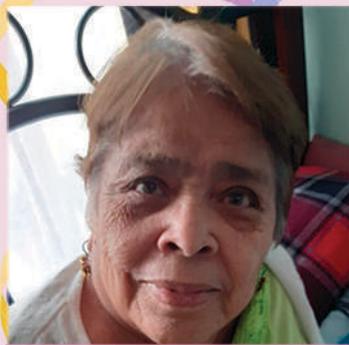
El pasado 30 de noviembre, Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos IAP tuvo el honor de ser invitado a la celebración del 25 aniversario de Asociación Filantrópica Cummins, AFIC.



En este evento se dieron a conocer las principales actividades y logros de AFIC y se presentaron las Organizaciones sociales que son apoyadas por Mach Program, quienes entregaron un reconocimiento a AFIC

Feliz Cumpleaños

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.



**LUPITA PÉREZ
DE GUERRA**
29 de Diciembre



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