

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS

Julio 2020

Mensual

**BIEN ESTAR
PERSONAL**

¿SABIAS QUE?

LOS OJOS HACEN
MÁS EJERCICIO QUE
LAS PIERNAS

**OTRAS OSC
JUNTOS A.C.**

**TIPS
PARA
PAPAS**

SALUD
Consejos
acerca de
rumores por
el coronavirus

BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias

Director General

Hoy vivimos un tiempo sin precedentes, de pronto, todo para en seco y la sociedad productiva, la interacción en clubes, playas y espectáculos se detiene forzadamente. nos damos cuenta que el petróleo no vale nada cuando disminuye el consumo, que el personal de salud es lo más importante para sobrevivir, que la naturaleza se regenera con el aislamiento humano. Y así, todos sin excepción quietecitos en casa, redescubriendo el valor del tiempo libre y tratando de encontrar la manera de aprovecharlo.



Ciertamente nos ha afectado la cuarentena o sesentena, pero hay también aprendizajes que en la pandemia hemos adquirido, por ejemplo, volver a estar papá y mamá junto a los hijos, volver a ser familia, algo que usualmente por las prisas y el horario laboral no disponíamos del tiempo necesario para estar con las personas que amamos y compartir el día a día con ellos.

La obligación de permanecer en casa impuesta por la pandemia es una buena excusa para reencontrarnos y reconciliación con nosotros mismos y con nuestros seres queridos. Hoy tenemos tiempo para meditar sobre la vida, los sueños, las metas, la rutina, los hábitos alimenticios y el estrés de la actividad desmesurada.

Nos vemos obligados a usar mascarillas para protegernos e incorporar ciertos hábitos de higiene, en el camino hemos modificado nuestra forma de vivir y de interactuar. Aunque la costumbre empuje, no podemos seguir haciendo las cosas que hacíamos o al menos como las hacíamos y esto da paso a la creatividad y a la capacidad de adaptación tan importantes en la vida de las personas. No sabemos cuándo terminara esta situación de encierro y de amenaza a la salud, pero debemos continuar con nuestra vida cuidando no solo nuestra salud física sino también emocional.



La valiosa tarea de las promotoras voluntarias de los programas de asistencia social y de formación humana de CCUE también debe seguir y ahora estamos entrando a una nueva forma de ser solidarios con nuestra causa social, haciendo un esfuerzo por aprender a usar eficientemente los medios electrónicos y las redes sociales para seguir con nuestra labor de acompañamiento en la formación de la familia.

No obstante, las dificultades y retos que ello implica, al final la fuerza del bien triunfa siempre, les animo a que no desistamos y pintemos de esperanza nuestro entorno, compartiendo los nuevos aprendizajes que vamos adquiriendo y diversifiquemos la forma de servir en este tiempo de crisis, pero de gran necesidad humana.

"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
PROYECTO DE JOVENES

GRACIELA PEDROZA
COORD. CENTRO COMUNITARIO

EMMANUEL L. FRANCO
COORD. EQUIPO DE TERAPEUTAS DEL CC

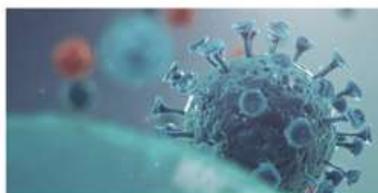
DOMICILIO: HIMALAYA NO. 430
COL. COLINAS DEL PARQUE, CP. 78294



05

TIPS PARA PAPAS

Carta de un adolescente a sus padres



07

HUMOR

Tiras cómicas sobre coronavirus



09

¿SABIAS QUE?

Los ojos hacen más ejercicio que las piernas



11

OTRAS OSC

Juntos AC.



06

BIENESTAR PERSONAL

¿Estás soñando cosas raras? Son los sueños pandémicos



08

SALUD

Consejos para la población acerca de rumores por el coronavirus (Covid-19)



10

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS

TIPS PARA PAPAS

Carta de un adolescente a sus padres

»» Estoy viviendo tantos cambios que ya no sé quién soy ni a donde voy. Para saberlo no me sirven sus sermones ni sus presiones. Preciso de su cariño y aceptación porque solo así podré llegar a determinar quien realmente quiero ser.

No arruinen nuestra relación pelando constantemente por el desorden de mi cuarto o por mi aspecto. Siento más deseos de complacerlos cuando me muestran su aprecio que cuando me atormentan.

Cuando me critican para corregirme, estoy menos dispuesto/a a aceptar mis fallas. Sus críticas no me motivan a cambiar, sino que aumentan mi malestar. Además, me duelen porque vienen de quienes más quiero. Escúchenme con interés y no rechacen lo que digo, argumentando que no vale la pena sufrir por eso. Con razón o sin ella, lo que les cuento es lo que realmente siento.

Déjenme ser autónomo/a y decidir cómo vestirme, como peinarme y como organizar mis cosas. Entre más quieran decidir por mí más tendré que revelarles para lograr mi independencia.

Las hormonas en mi cuerpo alteran mis estados de ánimo y siento cosas que ni conozco ni se manejar, no las puedo controlar. Mi mal humor no es contra ustedes, estoy confundido/a. Ya no soy un niño/a pero tampoco un adulto. No me siento parte de los unos ni aceptado por los otros. Es por eso que me urge pertenecer, ser aceptado por los de mi edad, por eso hago todo por parecerme a ellos.

No me ataquen con preguntas ni me fuercen a contarles mis intimidades, tengo el derecho de guardarlas para mí. Pero cuando tenga dudas y me acerque a ustedes, respondan mis dudas.



BIENESTAR PERSONAL

¿Estás soñando cosas raras? Son los sueños pandémicos

La revista National Geographic, acuñó el término de 'sueños pandémicos' para referirse a esta experiencia.

Muchas personas están sufriendo trastornos del sueño, como el jetlag de cuarentena (no conciliar el sueño hasta altas horas de la madrugada); otras están experimentando sueños raros y pesadillas, que incluso nada tienen que ver con la pandemia.

"ALGUNOS EXPERTOS EN SUEÑOS CREEN QUE ALEJARNOS DE NUESTROS ENTORNOS HABITUALES Y ESTÍMULOS COTIDIANOS, HA PROVOCADO UNA FALTA DE 'INSPIRACIÓN' Y HA OBLIGADO A NUESTRAS MENTES SUBCONSCIENTES A RECURRIR EN MAYOR MEDIDA A TEMAS DEL PASADO".

"CUANTO MÁS INTENSO, BIZARRO Y ESTRESANTE ES EL SUEÑO, MÁS PROBABLE ES QUE LO RECUERDES. LOS MOMENTOS ESTRESANTES GENERAN SUEÑOS ESTRESANTES",

Afirma lauri lowenberg, experta en el análisis de los sueños.

La fase REM está más activa. Durante la cuarentena la gente está pasando más tiempo en cama, ya sea porque no tiene que pararse temprano o se acuesta temprano y tiene más tiempo para descansar.

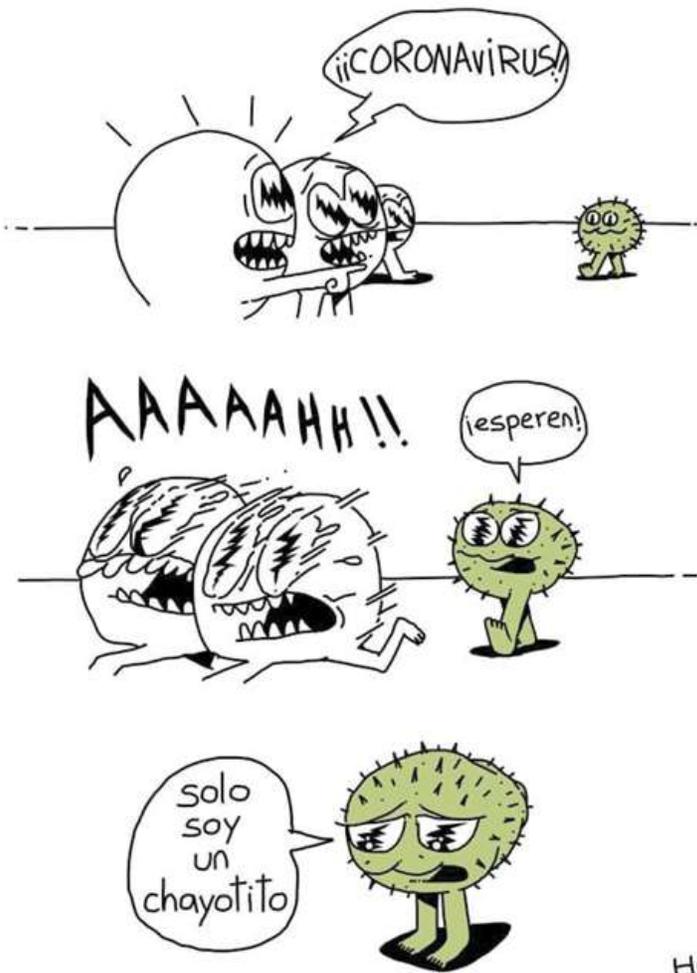
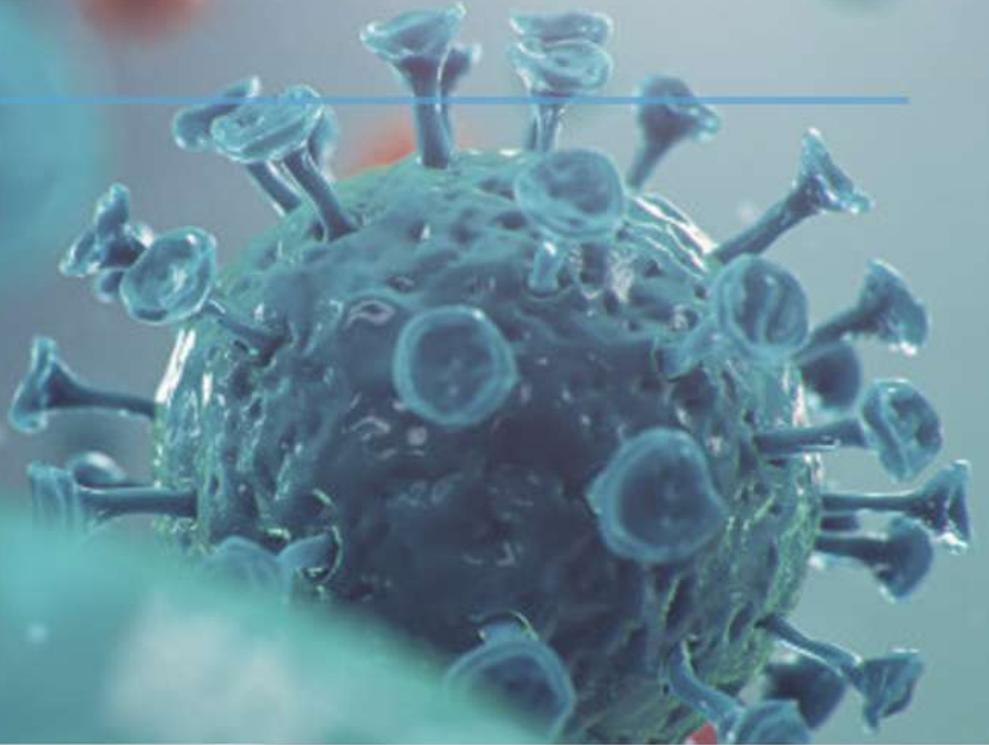
"ESTO NO SOLO HACE QUE TENGAMOS MÁS SUEÑO, TAMBIÉN INCREMENTA LA POSIBILIDAD DE ENTRAR EN FASE REM",

Apunta lowenberg. La fase rem es la más profunda, donde es más probable que comencemos a soñar.

Si el virus se mete en tus sueños será muy complicado que te des cuenta del estrés que te está causando.

Las recomendaciones son mantener tu mente en paz y practicar técnicas de relajación o yoga. Además, los expertos recomiendan hacer ejercicio y realizar actividades para distraerte.

HUMOR



H20.



SALUD

Consejos para la población acerca de rumores por el coronavirus (Covid-19)

- LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID 19) está causada por un virus, NO por una bacteria, por lo tanto no son eficaces los antibióticos para tratarla
- El uso prolongado de las mascarillas médicas, cuando se llevan puestas correctamente, NO PROVOCA intoxicación por CO2 ni hipoxia
- La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 se recuperan.
- Actualmente no existe ningún medicamento autorizado para tratar o prevenir la COVID-19.
- Añadir picante a la sopa u otras comidas NO previene ni cura la COVID-19.
- Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25o C NO previene la enfermedad por coronavirus (COVID-19)
- Beber alcohol no lo protegerá de la COVID19 y podría ser peligroso
- El nuevo coronavirus NO PUEDE transmitirse a través de picaduras de mosquitos
- No deben utilizarse lámparas de luz ultravioleta (UV) para desinfectar las manos u otras zonas de la piel.
- Los termómetros sin contacto NO detectan la COVID-19 únicamente detectan fiebre, que puede tener múltiples causas
- El hecho de poder contener la respiración durante diez segundos o más sin toser o sentir molestias NO significa que no tenga la enfermedad por coronavirus (COVID-19)
- Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?



¿SABIAS QUE?



Los ojos hacen más ejercicio que las piernas

Los músculos de nuestros ojos se mueven mucho más de lo que imaginas... ¡Aproximadamente 100.000 veces al día!



Para que te des una idea de cuánto es eso, deberías saber esta relación: para que los músculos de la pierna hagan la misma cantidad de ejercicio, deberías caminar aproximadamente 80 km por día.

“TIENDE TU MANO”

Una experiencia de trabajo entre organizaciones sociales en San Luis Potosí

Como equipo CCUE, hace un mes vivimos una experiencia inédita de esfuerzo colaborativo entre 11 organizaciones que trabajamos a favor de diversos grupos sociales vulnerables en San Luis Potosí.

Ante la situación de confinamiento y suspensión de actividades laborales que la pandemia del Covid 19 provocó, la asociación Juntos AC, tomó la iniciativa de convocar a otras diez organizaciones para trabajar juntos en una campaña denominada “TIENDE UNA MANO” que apoyara la recaudación de fondos para afrontar los gastos inmediatos de las organizaciones que en este tiempo no tienen manera de obtener recursos económicos.

La campaña tuvo como inicio la donación de \$200,000 que la empresa Cummins aportó para arrancar; de inmediato se sumaron la empresa Mabe, Arboledas del Consuelo, Consultoría Mas, la empresa Sel, tortas Geras, logrando un total de \$328,330.00. La campaña proponía que las 11 organizaciones participantes asumieran el reto de duplicar la cantidad aportada por las empresas y el resultado de la recaudación de amigos de las 11 asociaciones fue por un total de \$390,490.00 obteniendo un total de \$ 718,820.00. El total de donadores fue de 941 entre las 11 asociaciones. En apoyo a CCUE, 47 personas donaron a la campaña.

La distribución de los recursos se dividió equitativamente entre las 11 organizaciones obteniendo la cantidad de \$63,000 para cada organización, mismos que se destinaron a cubrir los gastos emergentes de sueldos, pago de servicios como luz, teléfono, agua, entre otros.

Las 11 asociaciones beneficiadas fueron:

1. AMANC
2. ASOCIACION RAFAELA ARGANIS
3. CASA DEL MIGRANTE
4. CCUE
5. COLONIA JUVENIL
6. ESTANCIA DE PERROS SANTA MARTHA
7. HOGAR DEL NIÑO
8. JUNTOS AC
9. MUSICA PARA LA VIDA
10. OASIS ALZHEIMER
11. RESIDENCIA SAN VICENTE DE PAUL

La experiencia resultó ser un ejemplo de lo que pueden lograr las organizaciones de la sociedad civil cuando trabajan de manera conjunta y colaborativa para hacer frente a una crisis como la derivada de la pandemia de COVID-19 y poder continuar con sus esfuerzos en favor de diversos sectores sociales.

El trabajo colaborativo es el combustible que permite que personas comunes logren resultados sobresalientes

OTRAS OSC *Juntos AC.*

Son una asociación que promueve la inclusión laboral de personas con discapacidad en San Luis Potosí.

Misión: Ser una organización innovadora que empodera a las personas con discapacidad y facilita la construcción de entornos que mejoran su calidad de vida, aseguran su plena participación y el ejercicio de sus derechos a través de programas de impacto social

Inició sus actividades en 1996 cuando un grupo de voluntari@s decidieron realizar un campamento de verano en el que las personas con discapacidad pudieran participar. En aquel entonces las actividades recreativas para personas con discapacidad eran prácticamente inexistentes por lo que sería una gran oportunidad para que tod@s se divirtieran e hicieran nuev@s amig@s.

Pronto el resultado fue muy evidente: Eran necesarios espacios de convivencia para despertar la empatía y sumar promotores de la inclusión de las personas con discapacidad en todos los ámbitos.

Conforme lxs voluntarixs se hacían más sensibles al tema de la discapacidad, las barreras se iban difuminando y las amistades iban naciendo, creciendo naturalmente. Durante más de una década así fue cada verano en el Tec de Monterrey, lugar donde se llevaba a cabo el campamento.

Al día de hoy se ha logrado la inclusión laboral de 600 personas con discapacidad que ahora cuentan con un empleo digno y formal.

Más de 120 empresas asesoradas por Juntos contratan a personas con discapacidad

Más de 500 voluntarixs participan cada año en sus programas



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