

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

JULIO 2021

Mensual

TIPS

NUEVE PASOS PARA UNA
CRIANZA MÁS EFICAZ

HISTORIAS DE VIDA

PERRITOS A
LA VENTA.

¿SABIAS QUE?

Los efectos de
a música.

BIENESTAR PERSONAL

ALGUNOS DATOS
SOBRE LA
PSICOTERAPIA

SALUD

LA SALUD MENTAL



BOLETÍN DIGITAL

ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

Socorro Gómez Mercado
Presidenta Consejo

Ernesto Amaya Covarrubias
Director General

Alma Violeta Contreras Martínez
Administración

Juana María Torres Salazar
Coordinación Programa Manos Mágicas

Blanca Estela Gardea
**Coordinación Programa
Aprendamosa ser padres**

Maribel Rovira
**Coordinación Programa
Adultos mayores en plenitud**

Adriana Rubio Zamarrón
**Coordinación Proyecto
Jóvenes Creciendo y Madurando**

Yesenia Guadalupe Narváez Avilés
**Coordinadora
Centro Comunitario de la Familia**

Asistentes de Coordinación:
Graciela Pedroza Castro
Dulce Anahí Espinosa González

EQUIPO EDITORIAL

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

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



01

TIPS PARA PAPAS

Nueve Pasos para una Crianza Más Eficaz 1ª. Parte



03

SALUD

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud.



05

¿SABÍAS QUE?

Los efectos de la música.



07

HISTORIA DE VIDA

Perritos a la venta.



09

OTRAS OSC: INTÉGRAME DOWN AC

Desarrollo integral de las personas con síndrome de down



02

BIENESTAR PERSONAL

Algunos Datos Sobre la Psicoterapia 1ª. parte



04

FRASES

Frases que inspiran



06

MUJERES QUE INSPIRAN

¿Por qué Greta Thunberg es una de las mujeres más poderosas del mundo?



08

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



10

CUMPLEAÑOS DEL MES

TIPS PARA PAPÁS

Nueve pasos para una crianza más eficaz

1era Parte



Por: Steven Dowshen, MD

La crianza de los niños es una de las tareas más difíciles y satisfactorias del mundo, y aquella para la cual puede sentir que está menos preparado.

A continuación, se incluyen nueve consejos para la crianza de un niño que pueden ayudarlo a sentirse más satisfecho como padre y, también, a disfrutar más a sus hijos.

1. ESTIMULE LA AUTOESTIMA DE SU HIJO

Los niños comienzan a desarrollar su sentido del yo desde que son bebés, cuando se ven a sí mismos a través de los ojos de sus padres. Sus hijos asimilan su tono de voz, su lenguaje corporal y todas sus expresiones. Sus palabras y acciones como padre tienen un impacto en el desarrollo de su autoestima más que ninguna otra cosa. El elogio de los logros, aunque sean pequeños, hará que los niños estén orgullosos; permitirles que hagan cosas por sí solos los hará sentir que son capaces y fuertes. Por el contrario, los comentarios denigrantes o las comparaciones negativas con otros niños los hará sentir inútiles.

Evite las afirmaciones tendenciosas o usar palabras hirientes. Los comentarios tales como "¡Qué estupidez!" o "¡Te comportas más como si fueras un bebé que tu hermano pequeño!" pueden causar el mismo daño que los golpes físicos. Elija las palabras con cuidado y sea compasivo. Dígalas a sus hijos que todas las personas cometen errores y que usted aún los ama, incluso cuando no apruebe su comportamiento.





2. RECONOZCA LAS BUENAS ACCIONES

¿Se detuvo a pensar alguna vez cuántas veces al día tiene reacciones negativas para con sus hijos? Es posible que se dé cuenta de que los critica muchas más veces de las que los felicita. ¿Cómo se sentiría si un jefe lo tratara de un modo tan negativo, incluso si fuese con buenas intenciones?

El enfoque más positivo es reconocer las buenas acciones de los niños: "Hiciste la cama sin que te lo pidiera, ¡eso es genial!" o "Te estaba mirando mientras jugabas con tu hermana y fuiste muy paciente". Estos comentarios serán mucho más eficaces para alentar la buena conducta a largo plazo que las reprimendas continuas.

Propóngase encontrar algo para elogiar todos los días. Sea generoso con las recompensas: su amor, sus abrazos y elogios pueden hacer maravillas y suelen ser suficiente gratificación. Pronto descubrirá que está "cultivando" en mayor medida el comportamiento que desearía ver.

3. ESTABLEZCA LÍMITES Y SEA COHERENTE CON LA DISCIPLINA

En todas las casas es necesaria la disciplina. El objetivo de la disciplina es ayudar a que los niños elijan los comportamientos aceptables y aprendan a autocontrolarse. Es posible que pongan a prueba los límites que usted establece, pero son imprescindibles para que ellos se conviertan en adultos responsables.

Poner reglas en la casa ayuda a que los niños entiendan sus expectativas y desarrollen el autocontrol. Algunas reglas pueden incluir, por ejemplo, no mirar televisión hasta que estén hechas las tareas y no permitir los golpes, los insultos ni las burlas hirientes.

Es recomendable que implemente un sistema: una advertencia seguida de consecuencias, que pueden ser una penitencia o la pérdida de privilegios. Un error frecuente que cometen los padres es no seguir adelante con las consecuencias. No puede disciplinar a los niños por una mala contestación un día e ignorar el hecho al día siguiente. Ser consistente les enseña qué es lo que usted espera.



TIPS PARA PAPÁS

Continuación...

4. HÁGASE UN TIEMPO PARA SUS HIJOS

A menudo es difícil que los padres y los niños se reúnan para una comida en familia, ni pensar en que pasen juntos tiempo de calidad. Sin embargo, es probable que no haya nada que a los niños les gustaría más que eso. Levántese 10 minutos antes a la mañana para poder desayunar junto a sus hijos o deje los platos en el fregadero y salga a caminar después de cenar. Los niños que no reciben la atención que desean de sus padres a menudo sobrereactúan o se comportan mal porque, de ese modo, están seguros de que recibirán su atención.

Muchos padres descubren que es gratificante programar tiempo para pasar con sus hijos. Programe una "noche especial" cada semana para estar juntos y deje que sus hijos ayuden a decidir cómo pasar el tiempo. Busque otras formas de relacionarse, por ejemplo, ponga una nota o algo especial en las loncheras de los niños.

Los adolescentes parecen necesitar menos atención individual de sus padres en comparación con los niños más pequeños. Puesto que hay menos oportunidades de que padres y adolescentes pasen tiempo juntos, los padres deben hacer su mayor esfuerzo para estar disponibles cuando sus hijos expresan el deseo de hablar o participar en actividades familiares. Asistir a conciertos, juegos y otros eventos con el adolescente es una forma de transmitir afecto, y le permite a usted conocer otros aspectos sobre su hijo y sus amigos que son importantes.

No se sienta culpable si es un padre que trabaja. Los niños recordarán las pequeñas cosas que usted hace, por ejemplo, preparar palomitas de maíz, jugar a los naipes, mirar vidrieras.



POR MELANIE MALLERS

BIENESTAR PERSONAL

ALGUNOS DATOS SOBRE LA PSICOTERAPIA 1ª. PARTE

Nos enfocaremos en los malos entendidos y el por qué la terapia es benéfica para la depresión, ansiedad, abuso de sustancias, cambios del ciclo vital o para el cambio conductual y para el equilibrio vida-trabajo.

Introducción

Si lo que sabes de psicoterapia viene de los medios tales como la televisión o películas, tendrás nociones erradas sobre lo que sucede en el consultorio de un psicólogo. Asegúrate de conocer la verdad detrás de la psicoterapia para poder beneficiarte de todo lo que esta puede ofrecerte.

Cualquiera se puede beneficiar de la psicoterapia. Las personas buscan psicoterapia por una variedad de razones de su vida cotidiana. Algunos buscan psicoterapia para el tratamiento de la depresión, ansiedad o abuso de sustancias. Pero otros buscan ayuda para lidiar con transiciones de la vida o para cambiar problemas de conducta: la pérdida de un trabajo, el divorcio o la muerte de un ser amado. Otros necesitan ayuda en encontrar un equilibrio entre el trabajo y ser padres, responsabilidades del trabajo y la casa, lidiar con enfermedades médicas, mejorar las habilidades de relacionarse con los demás o el manejo del estrés que nos puede afectar a todos. Cualquiera se puede beneficiar de la psicoterapia y volverse una persona enfocada en buscar soluciones.



BIENESTAR PERSONAL Continuación...

El estigma relacionado a conseguir ayuda psicológica o conductual solía ser un alto para las personas. Pero ahora conseguir ayuda profesional es visto como un signo de que la persona tiene recursos. Los investigadores encuentran nuevas relaciones que enfatizan el valor de los cuidados en salud mental para asegurar la salud física, la tan comúnmente llamada salud de la conexión mente-cuerpo. Los problemas emocionales pueden manifestarse como síntomas físicos. Y cuando estamos enfermos físicamente, podemos desarrollar problemas emocionales. Incluso el gobierno federal de Estados Unidos reorganizó el valor de la salud mental en 2008 con la ley de paridad en salud mental.

La psicoterapia es entender tus pensamientos y emociones. El apoyo de la familia y amigos en los que puedes confiar es importante cuando estás pasando por tiempos difíciles. Pero un psicólogo puede ofrecer mucho más que una plática con tus familiares y amigos. Los psicólogos tienen años de educación especializada, entrenamiento y experiencia para hacerlos profesionales para comprender y tratar problemas complejos. Las investigaciones han demostrado que la psicoterapia es útil y efectiva. Las técnicas que utiliza un psicólogo en psicoterapia se han desarrollado a lo largo de décadas de investigación y son mucho más que "hablar y escuchar."

Los psicólogos pueden encontrar patrones de conducta o pensamientos de manera más objetiva que aquellos que son más cercanos a ti quienes podría haber dejado de darse cuenta. El psicólogo puede ofrecer señalamientos u observaciones similares a las que te pueden dar tus relaciones actuales, pero su ayuda puede ser más efectiva por el enfoque, el tacto y la confianza en su neutralidad.

Además, puedes ser completamente honesto con tu psicólogo sin temer a que alguien más sabrá lo que has revelado. La relación terapéutica tiene su base en la confidencialidad. (Hay algunas excepciones donde los psicólogos tienen el deber de informar a otros como cuando está la amenaza de herirse a sí mismo o a alguien más. Pero esto es algo que el psicólogo aclarará) A menudo, las personas cuentan a sus psicólogos cosas que nunca había contado a nadie más. Si tus problemas han continuado sin un progreso significativo, es el momento de buscar la ayuda de un psicólogo certificado.

BIENESTAR PERSONAL

Continuación...

Pedir ayuda es el comienzo para sentirse mejor. Muchas personas han intentado resolver sus problemas por su cuenta por semanas, meses o incluso años antes de comenzar psicoterapia, pero se dieron cuenta de que no era suficiente. Comenzar un proceso de psicoterapia no significa que has fallado, tal como sería pensar que fallaste por no poder reparar tu propio auto. Puede haber un componente biológico en algunos trastornos, como es el caso de la depresión o de los ataques de pánico, los cuales complican la situación de sanarse a sí mismo. En realidad, tener la valentía para contactar y admitir que necesitas ayuda es más un signo de fortaleza que de debilidad y es el primer paso para sentirse mejor.

La psicoterapia es interactiva y colaborativa. El psicólogo comenzará el proceso de psicoterapia pidiendo que describas el problema que te hizo llegar a su consultorio. Pero eso es solamente el punto de arranque de la psicoterapia. También recabarán información importante de tu entorno, también sobre la historia del problema que te trae a consulta y otras áreas de tu vida y sobre los intentos que realizaste para solucionar tu problema. La psicoterapia es típicamente un proceso interactivo y colaborativo basado en el diálogo en el compromiso activo del paciente en resolver problemas.

Tu psicólogo puede dejarte tareas o trabajos para que practiques nuevas habilidades entre sesiones o que leas para que aprendas más sobre un tema en particular. Juntos tu psicólogo y tú identificarán problemas, pondrán metas y revisarán tu progreso.

SALUD

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La OMS afirma: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones económicas persistentes constituyen un riesgo para la salud mental de las personas y las comunidades.

La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y a las violaciones de los derechos humanos.

También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a problemas mentales.



¿Cómo tener una buena salud mental?

La mayoría de nosotros estamos atentos a nuestra salud física, a nuestro estado de salud. Sin embargo, no somos conscientes de que la salud mental es tan importante como la física y que si psicológicamente no estamos bien, esto repercutirá en nuestro organismo.

Así que es fundamental estar atentos también a nuestra salud mental e intentar mantener un equilibrio de nuestra salud general.



Algunas recomendaciones para cuidar nuestra salud mental:

- **Mantente activo.**

Practica ejercicio físico. Si lo haces a diario, además de mantenerte en forma, reduces los niveles de nivel de sustancias en tu organismo que se asocina al estrés, la ansiedad o la ira y por tanto aumenta tu bienestar personal.

- **Descansa.**

Duerme al menos 7-8 hrs. Esto mejora el rendimiento físico e intelectual y reduce la probabilidad de que aparezcan algunos problemas físicos y psicológicos.

- **Come bien.**

Lleva una dieta balanceada, evita el exceso de grasas y azúcares. Come más alimentos frescos

- **Cultiva las relaciones.**

Mantén contacto con otras personas, has amigos. El contacto sano con personas que enriquecen, con las que compartir, además de mejorar tu bienestar, retrasa el deterioro de capacidades cognitivas como la memoria.

SALUD

Continuación...



- Diviértete.

Cultiva un hobby, haz cosas que te gustan. Dedicarte tiempo para realizar alguna actividad placentera, solo o en compañía de otros, te permite mejorar tu estado de ánimo. Si estás contento sabrás gestionar las responsabilidades diarias de una forma mejor.

- Gestiona tus pensamientos.

Gestionar adecuadamente las preocupaciones excesivas y continuas y los pensamientos negativos puede ayudarte a mantener una buena salud mental. Hazte consciente de ellos, de qué los activa o qué hay de cierto en ellos.

- Cuida tu comunicación.

Mantener una comunicación eficaz, comprensiva, sencilla y clara, directa, escuchando activamente mejora sin duda la relación con las demás personas y por tanto el propio bienestar.

- Aprende a Relajarte.

Cuando disfrutas de momentos calmados y respiras de forma adecuada tu mente se relaja. Entonces las tensiones que puedes estar experimentando y el estrés disminuyen y por tanto aumenta tu bienestar y cuidas tu salud mental.

- Ponte metas. Es importante que sean metas realizables a corto plazo al principio,

- de esta manera te comprometes y adquieres un hábito, y poco a poco añades retos y nuevas metas a tu día a día. Las pequeñas victorias te aportarán una gran satisfacción.

- Busca ayuda

A veces es complicado poner en práctica estos consejos. Las situaciones, el entorno o las habilidades personales pueden dificultar el deseo y la intención de cuidar la salud mental.

Si te encuentras en estas circunstancias, busca ayuda, coméntalo con tus amistades, con personas de confianza, con profesionales. No dejes de cuidar tu salud mental, busca el apoyo necesario y cuídala

SABIAS QUE...



Los efectos de la música.

Mejora el vocabulario. Los cerebros de las personas que aprenden a tocar un instrumento desarrollan conexiones neuronales que mejoran aspectos relacionados con la comunicación.

Escuchar música movida al hacer ejercicio mejora nuestro rendimiento, mientras que escuchar cualquier tipo de música mientras estudiamos reduce el rendimiento.

El oído derecho recoge mejor los sonidos musicales y el izquierdo las palabras.

Cerrar los ojos al escuchar música incrementa el efecto emocional de la misma.

La música alta en los bares incita a beber alcohol.



MUJERES QUE INSPIRAN

¿POR QUÉ GRETA THUNBERG ES UNA DE LAS MUJERES MÁS PODEROSAS DEL MUNDO?

La joven activista sueca ejerce un poder suave tan eficaz que está nominada para el Premio Nobel de la Paz 2020, convirtiéndola en una de las nominadas más jóvenes para este honor.

Greta Thunberg no es la típica figura en el ranking de las Mujeres Más Poderosas de la revista Forbes.

Ella no es una funcionaria electa, como la canciller alemana Angela Merkel. No es CEO ni fundadora de una compañía, como Susan y Anne Wojcicki (de YouTube y 23andMe, respectivamente). Y tampoco aparece en las listas de riqueza de Forbes, como Oprah Winfrey.

¿QUIÉN ES GRETA THUNBERG?

Es una joven influyente en formas en que las personas de tres y cuatro veces su edad no lo son.

La joven de 16 años comenzó a aparecer en los titulares en su país de origen, Suecia, cuando en agosto de 2018 empezó a boicotear la escuela los viernes; en vez de asistir, se pararía afuera del Parlamento con un cartel que decía "huelga escolar por el clima". Más tarde ese año, captó la atención internacional con su discurso en una conferencia de la ONU para el cambio climático.

"Dicen que aman a tus hijos por encima de todo y, sin embargo, están robando su futuro frente a sus propios ojos", dijo en ese momento. "Hemos venido aquí para hacerles saber que se avecinan cambios, les gusten o no".



Los jóvenes han tomado en serio su mensaje. El 20 de septiembre de 2019, estudiantes de todo el mundo organizaron la protesta de cambio climático más grande de la historia, con unos cuatro millones de personas participando en 2.500 eventos en más de 160 países, en los siete continentes.

Es por esta razón que se ha ganado el puesto número 100 en la lista de 2019 de las mujeres más poderosas del mundo. Hay muchas personas que argumentan que ella merece un número diferente; algunos dirán más alto, y otros ciertamente dirán más bajo. Lo que está claro es esto: ella sola no puede revertir el daño que los humanos le hemos hecho a la Tierra, pero su determinación de hierro y su retórica punzante son imposibles de ignorar.

"La gente está sufriendo. La gente está muriendo. Ecosistemas enteros están colapsando," dijo durante su discurso en las Naciones Unidas en septiembre pasado. "Estamos en el comienzo de una extinción masiva, y de lo único de lo que ustedes hablan es de dinero y cuentos de hadas de crecimiento económico eterno. ¡Cómo se atreven!".



EL RINCÓN DE LA POESÍA

TE QUIERO

Mario Benedetti

Tus manos son mi caricia mis acordes cotidianos
te quiero porque tus manos trabajan por la justicia

Si te quiero es porque sos mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo somos mucho más que dos

Tus ojos son mi conjuro contra la mala jornada
te quiero por tu mirada que mira y siembra futuro

Tu boca que es tuya y mía tu boca no se equivoca
te quiero porque tu boca sabe gritar rebeldía

Si te quiero es porque sos mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo somos mucho más que dos

Y por tu rostro sincero y tu paso vagabundo
y tu llanto por el mundo porque sos pueblo te quiero
y porque amor no es aureola ni cándida moraleja
y porque somos pareja que sabe que no está sola
te quiero en mi paraíso es decir que en mi país
la gente viva feliz aunque no tenga permiso



FRASES QUE INSPIRAN

Un verdadero amigo es el que entra cuando el resto se va.

Walter Winchell

La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad.

Francis Bacon

No dejes que le miedo de perder sea mayor que la emoción de ganar

Robert Kiyosaki

La mayor debilidad de una persona es rendirse. La manera más segura de tener suerte es intentar una vez más.

Thomas Edison

HISTORIAS DE VIDA

Perritos a la venta

El dueño de una tienda de mascotas colocó un letrero sobre su puerta que decía: "cachorros a la venta". Signos como este siempre tienen una forma de atraer a los niños pequeños y un niño vio el letrero, se acercó al dueño y le preguntó: "¿señor, por cuánto va a vender los cachorros?" El dueño de la tienda respondió: "cada cachorro vale 50 dólares".

El niño sacó cambio de su bolsillo. "Tengo 2.45 dólares", dijo. "¿Por este precio puedo mirarlos por favor?" El dueño de la tienda sonrió y silbó. Fuera de jaula apareció Lady, una perrita que corrió por el pasillo de la tienda, seguida por cinco pequeñas bolas de pelo. Un cachorro iba considerablemente por detrás, caminando con dificultad. Inmediatamente, el niño señaló al cachorro rezagado y cojeando y dijo: "¿qué le pasa a ese perrito?" El dueño de la tienda explicó que el veterinario había examinado al cachorrito y había descubierto que tenía un defecto en una pata. Siempre sería cojo. El niño pequeño se emocionó. "Ese es el cachorro que quiero comprar". El dueño de la tienda dijo: "No, no te voy a vender a ese perrito". Si realmente lo quieres, te lo regalaré".

El niño pequeño se enojó. Miró directamente a los ojos del dueño de la tienda, señalando con el dedo, y dijo: "No quiero que me lo regale. Ese pequeño perro vale tanto como todos los otros perros y pagaré el precio completo. De hecho, le daré 2.34 dólares ahora y 50 centavos por mes hasta que lo tenga pagado por completo". El dueño de la tienda respondió: "Pero... nunca podrá correr, saltar y jugar contigo como los otros cachorros". Para sorpresa del tendero, el niño pequeño se inclinó y se subió la pernera del pantalón para revelar una pierna izquierda lisiada, sostenida por un gran tirante de metal. Levantó la mirada hacia el dueño de la tienda y respondió en voz baja: "¡Bueno, yo no corro tan bien y el pequeño cachorro necesitará a alguien que lo entienda!"



HUMOR



Una niña le dice a su amiga:

- ¿Te gustan mis gafas nuevas?
- La verdad que no mucho.
- Son progresivas.
- ¡Ah bueno! Entonces ya me irán gustando.

Chiste 10

- Jaimito, ¿cuál es la montaña más limpia?
- El volcán.
- ¿El volcán? ¿Por qué?
- Claro. Porque primero echa cenizas y, después, lava.

Reseña de los programas
y proyectos de





MANOS MÁGICAS

Las agujas de tejer vuelan y tejen y tejen. Y en ese tejido entretejen infinidad de historias vividas. Esta es una de ellas.

Mi vida comenzó entre tejidos, aprendí de mi madre las primeras puntadas y las ensayé vistiendo a mis muñecas con mis primeras creaciones, con ellas jugaba sentada a un lado de mi madre que tejía. Tejía con estambre y tejía también con sus sueños de mujer, con su imaginación.

A veces llegué a creer que mi madre me había tejido a mí con sus agujas incansables y sus estambres multicolores. Que había puesto en mi creación todo su corazón y toda su destreza.

Desde mi infancia se definió mi vocación de tejedora. Y ahora estoy aquí, muchos años después, aun dedicada a este bello arte, enseñando a otras mujeres a ganarse el sustento con esta labor tan femenina, tan bella, tan callada y tan hermosa.

Cuando adquieres alguna prenda tejida a mano
Apoyas la economía de mujeres tejedoras de
Comunidades rurales en San Luis Potosí.

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

APRENDAMOS A SER PADRES



En nuestro programa, adaptando nuestras estrategias a la contingencia, continuamos trabajando con grupos de padres de familia con muy buenos resultados, porque descubrimos que las sesiones virtuales tienen la ventaja de no requerir desplazarse, pueden participar desde su hogar y en los tiempos que les sea posible.

Llegamos a los padres de familia también por medio de conferencias virtuales sobre temas de educación y otros relacionados con las necesidades que se derivan de la pandemia.

Otra forma que incorporamos para seguir apoyando a los papás y mamás a distancia, son nuestras publicaciones en Facebook, las cuales pueden seguir todos los viernes.

El 1º de Julio iniciamos el servicio de apoyo telefónico a través de la línea "Escucha Solidaria" Esto será posible gracias al apoyo de nuestras voluntarias que se capacitaron para colaborar en esta modalidad tan necesaria en estos momentos.

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS
PONEMOS A TUS ORDENES LA LINEA DE ATENCIÓN TELEFÓNICA
ESCUCHA SOLIDARIA
LLAMA Y TE ATENDERÁ UNA VOLUNTARIA CAPACITADA

¿Se siente aislad@ y sol@?
¿Necesita que alguien le escuche?
¿Requiere orientación para solucionar algún problemas?

ESTAMOS PARA AYUDARTE
¡LLÁMANOS! 444 485 6128
WWW.CCUEIAP.ORG

Lun-Vier
10am-7PM

@ccue.iap

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

Continuamos enviando los videos a las Promotoras para que ellas a su vez, las envíen a sus asistentes que tienen teléfono celular. Algunos de los temas de este mes son: "Gestionar las emociones", "Proteger al cerebro "y "Que tus palabras edifiquen".

Seguimos con el proyecto "Acompañándote a la distancia "que consiste en llamar a los asistentes que tienen teléfono fijo. Les da mucho gusto recibir la llamada, escuchan el tema con mucha atención y luego comentan algo al respecto. Algunos platican lo que les pasa y nos quedamos escuchando un tiempo prudente. Nos despedimos y quedamos en volver a llamar.

En lo que se refiere a la Semana Cultural, todavía se están animando algunos asistentes y tienen hasta el 21 de julio para enviar los videos. La premiación será el 6 de agosto.

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

PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



Comunidad de dialogo ofrece un espacio de análisis y reflexión mediante el uso de medios alternativos de comunicación como el video conferencia y redes sociales.

Brindando la oportunidad a los jóvenes de poder interactuar en ella, con diversos temas preventivos de su interés.

SOPA DE LETRAS JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



C	O	M	U	N	I	D	A	D	J
D	E	D	I	A	L	O	G	O	O
E	Q	W	X	C	I	C	L	O	V
S	U	Y	Z	O	M	E	N	T	E
C	I	D	E	C	I	S	I	O	N
U	L	U	M	A	T	R	W	X	E
C	I	E	O	N	E	Y	Z	K	S
H	B	L	C	O	S	A	L	U	D
A	R	O	I	Z	W	X	Y	Z	K
R	I	K	O	A	V	F	W	Y	X
H	O	J	N	R	X	H	D	R	Z

- COMUNIDAD DE DIALOGO – JOVENES – ESCUCHAR – EQUILIBRIO – DUELO – EMOCION – LIMITES – RAZON – SALUD – CICLO – MENTE – DECISION



Comunidad De Dialogo



Comunidad.de.dialogo



CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

Forma parte de la gran familia del centro comunitario y no te pierdas nuestros próximos cursos



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



Centro Comunitario de la Familia (Oficial)



Centro Comunitario



centrocomunitariofamilia@gmail.com



Anastacio Parrodi #210 Col. San Sebastian



(444) 8161100

“FLORES HUASTECCAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



En apoyo al grupo de madres solteras se entregaron donaciones de ropa y obsequios para enaltecer la gran labor que tienen como madres y cabezas de familia. Además, está en proceso la creación de un proyecto donde puedan obtener un ingreso extra a través de los bordados tének, los cuales tienen alto valor cultural y económico. Para ello, se busca hacer uso de la plataforma ya consolidada del programa Manos Mágicas que impulsa CCUE y aprovechar las oportunidades que representa estar en un municipio turístico.



PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



En la localidad de Loma Bonita se está impulsando el proyecto de vainilla, que inicialmente fue apoyado por CCUE y Cooperación Sur Sur. Sin embargo, actualmente se está elaborando una propuesta para su escalamiento. Este cultivo representa una alternativa económica frente a las difíciles condiciones en las que se encuentran los habitantes de Loma Bonita, que si bien, los resultados no son inmediatos, si serán de gran importancia para la mejora de su economía y, por lo tanto, impactará en la diversificación productiva de las familias y el incremento de sus ingresos, contribuirá, manera positiva en sus condiciones de vida. Asimismo, se pretende que tenga un enfoque integral, desde la producción hasta el beneficiado y comercialización.

Adicionalmente, se trata de una producción que permite la conservación del medio ambiente y no trasgrede sus usos y costumbres en cuanto al manejo de los recursos naturales, pues emplea sistemas sustentables de agroforestería y procesos agroecológicos que permiten la permanencia de la vegetación nativa y con la introducción de la vainilla, se diversifica y refuerza dicho sistema.

Es por ello que, aprovechando la potencialidad con la que cuentan y convirtiendo la escasez de fuentes de empleo en una oportunidad para el autoempleo, opta por esta alternativa productiva.



Imágenes de la entrega de los esquejes donados por CCUE y la reunión de presentación de la propuesta de escalamiento de producción de vainilla.



LOS ANGELITOS ESTÁN EN EL CIELO

**EN LA TIERRA
NOS GUSTA VIVIR SIN ETIQUETAS**

Por un desarrollo integral de las personas con síndrome de down

Conoce nuestros servicios

Terapia auditiva
neurosensorial
"TOMATIS"



Reorganización
neurofuncional:
Método Padovan



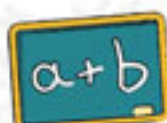
Terapia de
aprendizaje



Orientación
para padres



Terapia de
lenguaje



Clases de
lecto-escritura

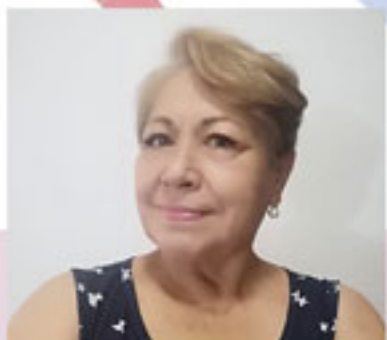


Sala
multisensorial

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.



**MARISA RAMÍREZ
RAMÍREZ**
2 de Julio



**ROSA ISELA
QUINTERO ACOSTA**
6 de Julio



**JUANA MARÍA
TORRES**
9 de Julio



**LOURDES RANGEL
AGUIÑAGA**
12 de Julio



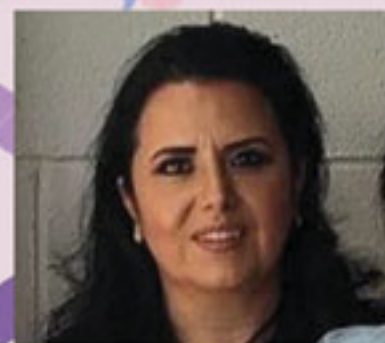
**MA. YOLANDA
SALINAS ÁVILA**
14 de Julio



**LUCERO DEL
CARMEN TREJO**
15 de Julio



**IRENE ARANDA
CONTRERAS**
20 de Julio



**SILVIA CUEVAS
CADENA**
23 de Julio



**JUANA MARÍA
GUERRERO LÓPEZ**
24 de Julio



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