

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

MAYO 2021

Mensual

BIENESTAR PERSONAL

MAYOR INGRESO
PREDICE SENTIMIENTOS
DE ORGULLO Y
CONFIANZA

HISTORIAS DE VIDA

ESA ES MI MAMÁ

TIPS

DESARROLLO
CEREBRAL DE
LAS MADRES
PRIMERISAS

¿SABIAS QUE?

UN CORAZÓN PUEDE
MOVER UN CARRO

SALUD

SER MAMÁ IMPULSA
EL CRECIMIENTO
DE LA MUJER

BOLETÍN DIGITAL



ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GOMEZ MERCADO
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS
ADMINISTRACIÓN

MARTHA GUTIÉRREZ
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

EMMANUEL L. FRANCO
COORD. EQUIPO DE TERAPEUTAS DEL CC

YESENIA NARVAES A
COORD. CENTRO COMUNITARIO

EQUIPO EDITORIAL
ADRIANA RUBIO
ALMA VIOLETA CONTRERAS
BLANCA ESTELA GARDEA
ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
GRACIELA PEDROZA
JUAN PABLO ROBLEDO MORALES
MARISA RAMÍREZ
YESENIA NARVÁEZ AVILÉS

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



01

TIPS PARA PAPAS

El Desarrollo Cerebral de las Madres Primerizas



03

SALUD

Ser mamá impulsa el crecimiento de la mujer



05

¿SABÍAS QUE?

Un corazón tiene la fuerza para mover un carro



07

HISTORIA DE VIDA

Esa es mi mamá



09

OTRAS OSC

Asociación mexicana de diabetes en San Luis Potosí



02

BIEN ESTAR PERSONAL

Mayor ingreso predice sentimientos de orgullo y confianza



04

FRASES

Frases de interés



06

MUJERES QUE INSPIRAN

El talento no tiene género



08

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



10

CUMPLEAÑOS DEL MES

EDITORIAL

Mercedes Lastras.

Miembro del consejo de CCUE

CONFIANZA Y ESPERANZA

Los seres humanos, hombres o mujeres nacemos formados por materia y espíritu, estos dos elementos son inseparables, la espiritualidad es la que permite crear el arte, la ciencia, la filosofía, entender la existencia de la Divinidad y también sentir amor.

Las mujeres tenemos reservada la condición de ser madres y esto nos distingue de los hombres y nos hace diferentes; podemos ser iguales en muchos aspectos, en derechos, en deberes, en capacidades pero la maternidad es exclusivamente nuestra.



El vínculo que existe entre una madre y su hijo es muy especial, es físico, pero también está basado en el amor, se establece desde que se engendra y cuando nace por diferentes medios: por el tacto, al tocarlo, abrazarlo, acariciarlo; por el olor, el bebé reconoce a su madre, percibe su presencia; por los sonidos que emite el niño, la madre llega a saber por qué llora, si tiene hambre o dolor.

Además de esta importante labor, las madres en nuestra sociedad pueden asumir el papel de jefas de familia, que se complementa con sus actividades laborales, que son indispensables para sostener económicamente a sus hijos. Los esfuerzos que realizan son muy admirables.

En los casos de que formen una familia con una pareja, sus cualidades de inteligencia, paciencia, disposición y entrega le permiten ayudar a consolidar este núcleo formando seres humanos felices y aptos para vivir en sociedad.

En este mes de mayo en que se conmemora el día de la madre, en CCUE queremos felicitar a las madres que forman parte de nuestra institución y que aportan tanto sus conocimientos en los diferentes programas como su tiempo y disposición para enseñar o aprender.

¡Feliz día de las madres!

TIPS PARA PAPÁS

El Desarrollo Cerebral de las Madres Primerizas en los Primeros Meses.



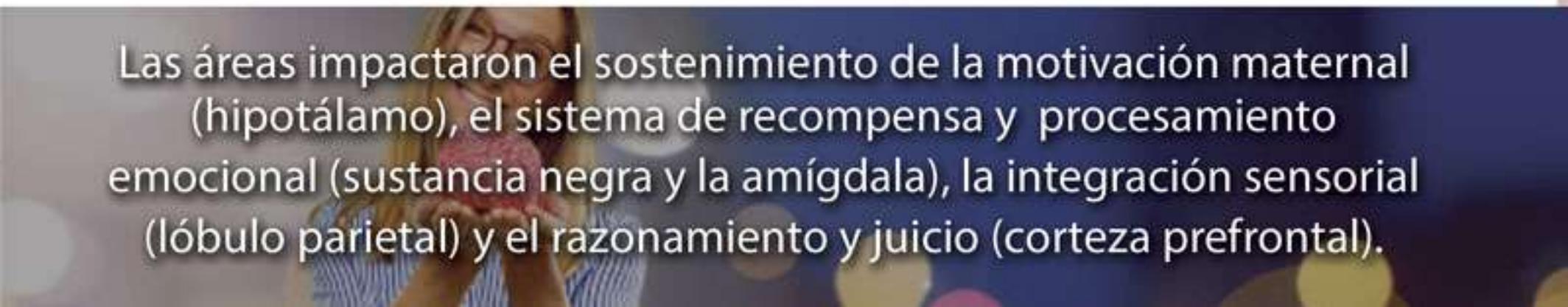
Los afectos de calidez hacia los bebés se encuentran ligados al desarrollo del mesencéfalo.

La maternidad verdaderamente hace que el cerebro crezca. Investigaciones realizadas por la Asociación Americana de Psicología, encontró que los cerebros de las madres incrementan su actividad en las áreas ligadas a la motivación y el comportamiento y que las madres que hablaban más de sus bebés mostraron un crecimiento en partes importantes del mesencéfalo.

Dirigidos por el neurocientífico, el Doctor Pilyoung Kim con el Instituto Nacional de Salud Mental, los autores propusieron que los cambios hormonales posteriores al parto, en los que se incluían: Aumentos de estrógeno, oxitocina y prolactina, los cuales ayudan al cerebro de la madre para que modifiquen sus respuestas en función de su bebé. Dichos hallazgos fueron publicados en la revista Behavioral Neuroscience.

La motivación por cuidar del bebé y los rasgos clásicos de la maternidad, podrían ser menos una respuesta instintiva y más el resultado de una construcción activa del cerebro, mencionan los neurocientíficos el Doctor Craig Kinsley y la Doctora Elizabeth Meyer, en un comentario dentro de la revista mencionada antes.

Los investigadores realizaron una estandarización y un seguimiento a través de resonancia magnética de alta resolución de los cerebros de 19 mujeres que habían dado a luz en el Yale-New Haven Hospital, a 10 niños y 9 niñas. Una comparación de las imágenes tomadas entre 2 a 4 semanas y otra entre el tercer y el cuarto mes después de haber dado a luz mostraron un pequeño pero significativo incremento de volumen de materia gris en varias partes del cerebro. En los adultos por lo regular el volumen de la materia gris no incrementa en tan poco tiempo, a menos de que se haya presentado: un aprendizaje significativo, una lesión cerebral, una enfermedad o un cambio ambiental.



Las áreas impactaron el sostenimiento de la motivación maternal (hipotálamo), el sistema de recompensa y procesamiento emocional (sustancia negra y la amígdala), la integración sensorial (lóbulo parietal) y el razonamiento y juicio (corteza prefrontal).



En particular, las madres que hablaban con mayor entusiasmo usando adjetivos como: "especial", "hermoso", "ideal", "perfecto" etc. Eran más proclives a desarrollar sus mesencéfalos que aquellas madres menos deslumbradas.

Las madres en promedio tenían 33 años de edad y 18 años de formación académica, todas amamantaron, casi la mitad había tenido otros hijos y ninguna había tenido una depresión post-parto grave.

Aunque estos hallazgos tempranos aún necesitan replicarse con una muestra más grande y representativa, esto genera preguntas interesantes sobre la interacción entre la madre y bebé (o padre e hijo, ya que el padre también forma parte del estudio).

La intensa estimulación táctil y sensorial de un bebé podría activar el cerebro del adulto en áreas clave, permitiendo a las madres, orquestar un nuevo y más amplio repertorio de conductas complejas interactivas con los niños." Mencionan los autores.

La expansión del área "motivacional" del cerebro podría encaminarse hacia una mejor crianza que podría ayudar a los bebés a sobrevivir y desarrollarse física, emocional y cognitivamente.

Más estudios con madres adoptivas podría ayudar a entender más los efectos de las hormonas postparto contra las interacciones madre-hijo", menciona Kim. Esto nos permitirá responder a la pregunta sobre si el cerebro cambia la conducta o la conducta cambia al cerebro o ambas.

Los autores mencionaron que la depresión post-parto podría involucrar la reducción de las mismas áreas cerebrales que aumentaban en las madres que no estaban deprimidas. "Los cambios anormales podrían estar asociado a las dificultades del aprendizaje del valor enriquecedor que el niño estimula y la regulación emocional durante la etapa postparto.". Más estudios e requieren para aclarar que sucede en el cerebro de las madres en situación de riesgo, lo que nos podría conducir a mejores intervenciones.

Todos los científicos coincidieron en que es necesaria más investigaciones para demostrar si los aumentos de volumen en el cerebro son causados por las propias células nerviosas, conexiones más largas y complejas entre ellas o densas conexiones celulares nerviosas.





BIENESTAR PERSONAL

UN MAYOR INGRESO PREDICE SENTIMIENTOS DE ORGULLO Y CONFIANZA

Las personas con mayores ingresos tienden a sentirse más orgullosas y con mayor confianza que las personas con menores ingresos, pero no implica que los primeros sean más compasivos y amorosos de acuerdo con una investigación de la Asociación Americana de Psicología.

En un estudio con datos de 162 países, los investigadores encontraron evidencia de que entre mayor fuera el ingreso había mayores sentimientos positivos relacionados a la autoestima como: confianza, orgullo y determinación. Un ingreso bajo generaba el efecto opuesto llevando a emociones negativas como: tristeza, temor y vergüenza. Esta investigación está publicada en la base de datos Emotion®.

Los hallazgos fueron similares tanto en países de primer mundo como aquellos en vías de desarrollo, menciona el Doctor Eddie M. W. Tong investigador y profesor de psicología asociado a la Universidad Nacional de Singapur. "Los efectos del ingreso en nuestro bienestar emocional no debería ser subestimados" comenta "Tener más dinero genera confianza y determinación, mientras que ganar menos se asocia a la tristeza y la ansiedad."



En lo que han llamado el análisis más comprehensivo hasta el momento, los investigadores realizaron un análisis independiente y un meta-análisis de cinco investigaciones anteriores que incluían un sondeo de más de 1.6 millones de personas en 162 países. Los análisis también incluían una categoría sobre las emociones que las personas experimentaban, como amor, enojo o compasión. A diferencia de emociones vinculadas a la autoestima, los estudios no encontraron un vínculo sólido entre el nivel de ingresos y cómo las personas se sentían con respecto de otras. "Tener más dinero no hace necesariamente de una persona más compasiva y agradecida y una gran riqueza podría no contribuir en la construcción de una sociedad más amorosa y tolerante." Menciona Tong. Los hallazgos del estudio son correlacionales, así que el estudio no puede comprobar si un mayor ingreso genera estas emociones o si sólo hay una relación entre ellas.

Los niveles de ingresos pueden tener efectos a largo plazo. Un análisis de un estudio longitudinal que tenía a más de 4,000 participantes de los Estados Unidos, los investigadores hallaron que un mayor ingreso generaba más emociones ligadas a la autoestima, cerca de 10 años después del sondeo inicial de participantes, mientras a un ingreso bajo se asociaron emociones como temor y vergüenza.

"Las políticas enfocadas a incrementar el ingreso de la persona promedio y levantar la economía podría contribuir al bienestar emocional de los individuos" Dice Tong "Sin embargo, no necesariamente contribuirá a las experiencias emocionales para la armonía comunitaria"

SALUD

SER MAMÁ IMPULSA EL CRECIMIENTO DE UNA MUJER.

En este mes en que se celebra el Día de la Madre, es importante enumerar los beneficios de la maternidad para las mujeres que eligen serlo.

En este mes en que se celebra el Día de la Madre, es importante enumerar los beneficios de la maternidad para las mujeres que eligen serlo.

Ser madre fortalece psicológicamente a las mujeres en todos los ámbitos de su vida. Así lo asegura Nuria Javaloyes, especialista en psicología, quien afirma que "la educación y crianza de los hijos genera en las madres habilidades aplicables en todas las áreas de su vida". Traer a un hijo al mundo implica muchos cambios que exigen una gran responsabilidad y sacrificios, pero que también producen una enorme felicidad.

La maternidad mejora a las mujeres en todas las áreas de la vida, ya que al esfuerzo que supone ser madre y las exigencias físicas, hay que añadirle unas nuevas habilidades que se desarrollan durante el cuidado del hijo, como la responsabilidad, la paciencia y la empatía. «No es raro que la mujer perciba con más detalle emociones ajenas que antes le habrían pasado inadvertidas, además de aprender a priorizar de una manera mucho más responsable»

La mujer comienza a ver la vida de un modo distinto y más positivo. La existencia de un hijo confiere a la mujer la sensación de poder afrontar retos que antes no se habría planteado. La maternidad hace mirar el mundo de otra manera y todo se vive de una manera más intensa. «Ser mamá nos ayuda a apreciar la "alegría de lo cotidiano".





La especialista, Nuria Javaloyes, presenta un listado de beneficios de ser madre. Existen muchos más porque convertirse en mamá cambia la vida de la mujer y de la gente que la rodea.

1. Crecimiento personal.

2. Empatía.

3. La sensibilidad de la madre se agudiza.

4. Mejora la autoestima. La ilusión por estar presente en el periodo de crecimiento del hijo hace que la madre se sienta motivada para la vida.

5. Alegría. La maternidad ayuda a disfrutar de las pequeñas cosas, de una salida al parque, del baile de fin de curso, etcétera.

6. Responsabilidad. El apego que se genera con la madre es el vínculo más potente que tenemos como seres humanos. Atender a todas las demandas prácticas y de afecto requiere ser más organizado.

7. Tolerancia y flexibilidad. Las mujeres se vuelven más tolerantes, las cosas que antes eran importantes dejan de serlo y cambia su actitud frente a las dificultades.

8. La relación de pareja se renueva. A partir del nacimiento de un hijo, a la pareja no solo le une un objetivo común que requiere de la coordinación, negociación y comunicación fluida entre ambos puntos de vista, sino que también la relación crece y madura.

9. Trascendencia. Ser madre también es trascender y participar en el evento creativo que implica dar vida a un nuevo ser humano.

FRASES INSPIRADORAS



El propósito de la vida humana es servir, mostrar compasión y tener voluntad de ayudar a otros.

Albert Schweitzer

Nada da a la vida más propósito que darse cuenta de que cada momento de consciencia es un regalo precioso y frágil.

Steven Pinker

La vida es sin sentido, usted trae el significado. El significado de la vida es lo que atribuyes que sea. Estar vivo es el significado.

JOSEPH CAMPBELL

"Una madre, nunca está sola en sus pensamientos. Una madre siempre piensa dos veces, una por sí misma y otra por su hijo".

SOPHIA LOREN

"El amor de una madre es como la paz. No necesita ser adquirido, no necesita ser merecido".

ERICH FROMM

HUMOR



¡y podrás encenderte como nunca antes!!



¿Y ESTO?

HUMOR
No
PRESENCIAL

SABIAS QUE...



El corazón podría mover un coche

Más allá de la fuerza espiritual, el corazón es un órgano sumamente poderoso. De hecho, la presión que genera al bombear sangre podría, si saliera del cuerpo, alcanzar los 10 metros de distancia.

Para que te des una idea, la potencia generada al día por un corazón bastaría para mover un coche durante 32 kilómetros.

¿Sabías que?



Google se dio a la tarea de buscar los países que más buscan el término "mamá" en usuarios hispanoparlantes, y México, junto con Chile y Perú, es el país que más busca poemas, canciones, regalos, actividades y cualquier cosa relacionada con la mamá a través del buscador en el mes de mayo.

En México, los estados que más buscan el término mamá, son Guanajuato en primer lugar, seguido del Distrito Federal y después Puebla.

MUJERES QUE INSPIRAN

EL TALENTO NO TIENE GÉNERO. INGENIERA MEXICANA POR WENDY GUTIÉRREZ.

Dorothy Ruiz Martinez, ingeniera aeroespacial de la NASA, estuvo presente en Raíces de Hermanas Mexicanas, evento organizado por la asociación HeforShe, del Tec de Monterrey Santa Fe y Puebla, con el objetivo de reconocer los retos que implica ser una mujer mexicana.

Nació en Estados Unidos, pero creció en Matehuala, San Luis Potosí, hasta los 16 años. Desde pequeña Dorothy admiraba las estrellas, siguió su pasión y actualmente trabaja para la Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio (NASA).

Ella trabaja como ingeniera aeroespacial en el Centro de Control de Misiones, sitio donde se realizan operaciones para la Estación Espacial Internacional, en Houston.

Dorothy compartió que uno de los retos que afrontó fue al inicio de su carrera en la primera universidad a la que asistió, en la Facultad de Ingeniería aeroespacial, ya que de veinticinco personas ella era la única mujer.

"Era intimidante, para empezar, tomaba clases avanzadas de ingeniería dominadas por hombres. Yo estaba muy aislada, tenía mucho miedo y me decía a mí misma que no iba a poder.

"Al principio, como en todo, cuando formaban equipos para hacer proyectos, los chicos no me elegían por ser mujer..., porque no estaban acostumbrados a ver a mujeres en ese campo", dijo.

Afirma que lo que le ayudó mucho fue el tener a una profesora muy inteligente y capaz, la cual fue su mentora. "Ella me decía 'no tengas miedo, sé asertiva, métete a los equipos, si no te meten métete tú' y fue lo que empecé a hacer. Fui descubriendo que era más la intimidación que yo cree en mi mente que otra cosa.

"porque cuando decidí romper la barrera y agarrar confianza vieron que era capaz igual que ellos, que retenía la información igual que ellos, que aprendía, que tenía capacidad y que podía liderar un equipo, cuando pasó eso ya querían ser parte de mi equipo", puntualizó.

De acuerdo con Dorothy, en su carrera profesional no ha existido aislamiento por ser mujer dado que hay muchas de ellas en la industria aeroespacial, sobre todo en la NASA.

"Yo creo que el talento no tiene género, si tú demuestras que eres capaz, demuestras tus aptitudes de liderazgo y sabes de lo que estás hablando cuando estás en una conferencia, en una mesa, en una junta o cuando realizas algún análisis de riesgo en la base de control con muchos hombres. Tu talento, capacidad y lo que proyectas es lo que te abrirá las puertas", enfatizó.

La ingeniera aeroespacial y la NASA están tratando de darle la oportunidad a personas de diferentes etnias, razas, religión, creencias y género, y para ella eso es algo muy importante.....

Finalmente, le aconsejó a las estudiantes presentes el no tener miedo, a seguir sus sueños y vocaciones, a luchar contra los estereotipos.

"Si no lo intentas no puedes probar el triunfo, y en la NASA tenemos una frase muy importante que dice que 'es mejor fallar a decir que no lo intentaste' tienes que vencer el miedo y tomar los riesgos, mejor fallar que no intentarlo", dijo.

Asimismo les sugirió que buscaran un sistema de apoyo, ya que existen grupos de mujeres que se apoyan entre sí, profesionistas y mentoras que pueden seguir alentándolas y mostrándoles el camino.

"El sistema de apoyo es muy importante, pero lo esencial es creer en ti misma porque cuando lo vas intentando te vas dando cuenta que si se puede, aduéñate de tus logros y créetela", concluyó.

Enseñarás

Madre Teresa de Calcuta.

Enseñarás a volar...
pero no volarán tu vuelo

Enseñarás a soñar...
pero no soñarán tus sueños.

Enseñarás a vivir...
pero no vivirán tu vida

Enseñarás a cantar...
pero no cantarán tu canción

Enseñarás a pensar...
pero no pensarán como tú
Pero sabrás
que cada vez que ellos vuelen, sueñen,
vivan, canten y piensen

¡Estará en ellos la semilla
del camino enseñado y aprendido!

En Mayo

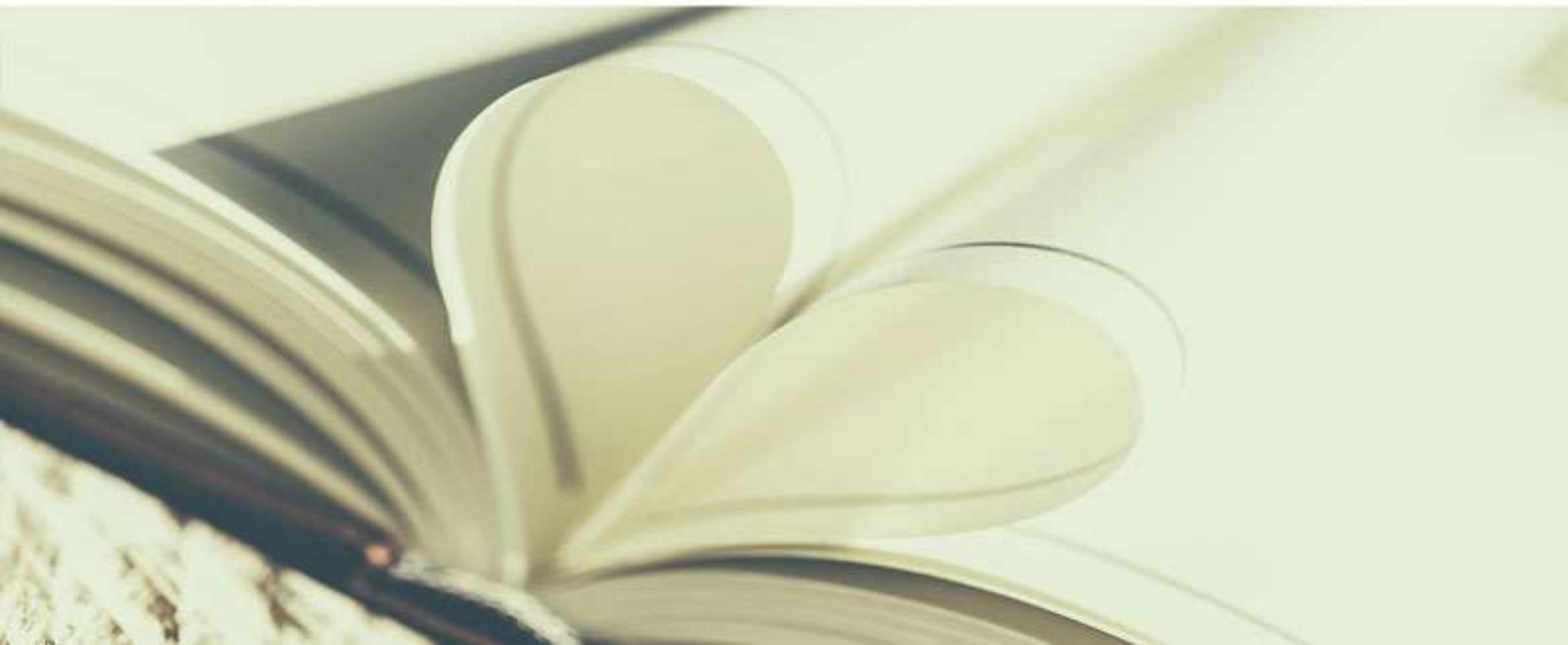
Manuel Reyna

¡Ven al prado de lirios y claveles,
mi bello y dulce bien! El campo llena
de perfumes la atmósfera serena
y el mes de mayo irradia en los vergeles.

¡Ven! Entre los rosales y laureles
flauta invisible melodiosa suena.
¡Ven! Que en la orilla del Genil amena
el amor es panal de ricas mieles.

¡Ven, mi alma! Las auras su frescura
nos ofrecen; las aves su armonía,
y recóndito nido la espesura.

¡Mas no, no vengas, adorada mía;
que el inmenso raudal de mi amargura
tu corazón feliz destrozaría



HISTORIAS DE VIDA

Esa es mi mamá

- Mamá es esa señora que lleva en el bolso un pañuelo con mis mocos, un paquete de toallitas, un chupete y un pañal de emergencia.
- Mamá es ese cohete tan rápido que va por casa disparado y que está en todas partes al mismo tiempo
- Mamá es esa malabarista que pone la lavadora con una mano, mientras le abre la puerta al gato con la otra, sosteniendo el correo con la barbilla y apartándome del bote de basura con el pie.
- Mamá es esa maga que puede hacer desaparecer lágrimas con un beso.
- Mamá es esa forzuda capaz de coger en un solo brazo mis 15 kilos mientras con el otro carga la bolsa del mandado.
- Mamá es esa campeona de atletismo capaz de llegar en décimas de segundo de 0 a 100 para evitar que me descuerne por las escaleras.
- Mamá es esa heroína que vence siempre a mis pesadillas con una caricia.
- Mamá es esa señora con el pelo de dos colores, que dice que en cuanto encuentre un huequito, va a la peluquería.
- Mamá es ese cuentacuentos que lee e inventa las historias más divertidas sólo para mí.
- Mamá es esa chef que es capaz de hacerme una cena riquísima con dos cosas que quedaban en el refri porque no alcanzó a hacer la compra, aunque se quede ella sin cenar.
- Mamá es ese médico que sabe con sólo mirarme si tengo fiebre, cuánta, y lo que tiene que hacer.
- Mamá es esa economista capaz de ponerse la ropa de hace cientos de años para que yo vaya bien guapo.
- Mamá es esa cantante que todas las noches canta la canción más dulce mientras me acuna un ratito.
- Mamá es esa payasa que hace que me tronche de risa con solo mover la cara.
- Mamá es esa sonámbula que puede levantarse a las 4 de la mañana, mirar si me he hecho pis, cambiarme el pañal, darme jarabe para la tos, un poco de agua, ponerme el chupete, todo a oscuras y sin despertarse.

“¿La ves? Es aquélla, la más guapa, la que sonrío”

Reseña de los programas
y proyectos de



CCUE

APRENDAMOS A SER PADRES



Continuamos trabajando con padres de familia en 23 grupos de whats app, y 2 más que acaban de formarse con padres de escuelas atendidas por USAER-19. De los 23 grupos originales, 3 están tomando hace unas semanas el curso de Adolescencia, incluso hay un grupo que ya lo terminó.

Los grupos que terminan el taller de herramientas de parentalidad, continúan su formación con el curso de adolescencia. Al término de cada módulo del taller, los padres responden una evaluación en línea que nos permite conocer los aprendizajes logrados.

Estamos impartiendo conferencias virtuales a padres de familia de escuelas con las que hemos establecido ese acuerdo. Actualmente trabajamos con reuniones programadas mensualmente en 2 escuelas. Los temas tratados tienen que ver con las necesidades especiales de las familias en estos tiempos de pandemia.

También se imparte mensualmente a los padres de nuestros grupos, una conferencia con temas como: Cómo procesar las pérdidas provocadas por la pandemia; empoderamiento económico de la mujer en tiempos de pandemia; Cutting, el grito silencioso de los jóvenes. Todas ellas impartidas por DIF Municipal e IMES.

Hace tres semanas comenzamos el proyecto "Capsulas de bienestar" que consiste en publicar cada viernes un video corto sobre temas de bienestar personal y familiar, en el Facebook de CCUE. Los videos son grabados por nuestras promotoras voluntarias a quienes se les facilitan los guiones breves. Les invitamos a verlos y si les gustan denle like y ayúdenos a compartir.

Si estás interesada/o en colaborar, promoviendo a distancia, el bienestar de las familias potosinas, en estos tiempos de pandemia, puedes unirte a nuestro equipo de voluntariado. Te necesitamos.
INFORMES: 444 119 2688



PROGRAMA ADULTOS MAYORES EN PLENITUD

Seguimos enviando los videos, este mes, algunos de los temas fueron "Emprende hoy una reingeniería de tu vida" y "La Humildad".

Se amplió la fecha límite para la entrega de trabajos para el Concurso de Cuentos. En breve se anunciará a los ganadores.

El pasado 15 de Abril, como parte de la capacitación al voluntariado del programa, se impartió la conferencia: "El optimismo como potenciador de vida del adulto mayor" por parte de la LTS Ángela Aurora Herrera Mendiola. Ella cuenta con la especialidad en Modelos de Intervención con personas adultas mayores por la UNAM y desarrolla contenidos para el diplomado de atención primaria en salud del Instituto Nacional de Geriátrica.

Continuamos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" que consiste en llamar a los asistentes que tienen teléfono fijo y pasarles el audio de uno de los videos con los temas que ya hemos mencionado, comentar el mensaje y saludarlos, platicar cómo están y que se sientan acompañados .

Las Promotoras y nosotras hemos tenido muy lindas experiencias, les gusta mucho recibir la llamada y cada vez participan con más interés.

Si les interesa 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.



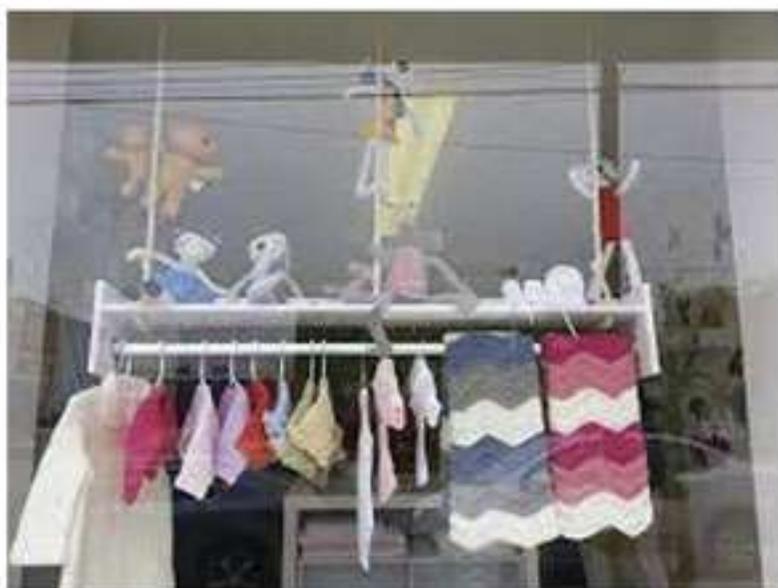
MANOS MÁGICAS

Nuestro punto de venta, ubicado en Himalaya No. 430, col. Colinas del Parque, está atendiendo solo en horario matutino por el momento.

El equipo de tejedoras continua con su tarea en casa y con la entrega de su producción aquí en las oficinas. Esto nos permite mantener un stock suficiente para surtir los pedidos que llegan de los almacenes que comercializan las originales prendas tejidas a mano.

En cada una de estas prendas están entretejidas las historias de vida de las mujeres que las crearon y cuando nuestros clientes las adquieren, están contribuyendo a mejorar la calidad de vida de muchas familias de tejedoras.

También invitamos a quienes ya sepan tejer, a unirse a este gran equipo de manos creativas y trabajadoras.

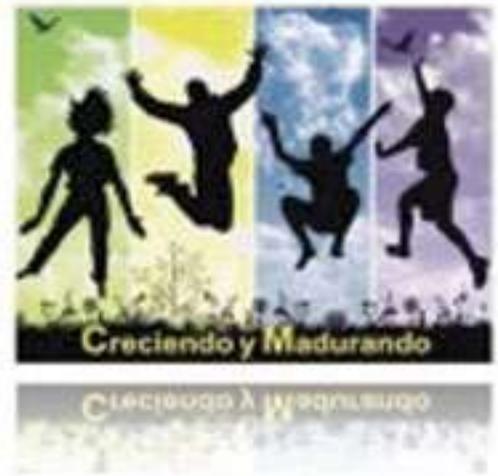


MANOS MAGICAS
#tejiendoconelcorazon

Les esperamos en nuestro punto de venta ubicado en el edificio de las oficinas de la organización, en Himalaya #430, Col. Colinas del Parque En el cual, tomando todas las medidas sanitarias, se pueden obtener sus productos. En un horario de 9AM a 2 PM

MANOS MAGICAS #tejiendoconelcorazon

PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



El programa jóvenes 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

Les sigue invitando a sus clases virtuales y sobre todo que seas parte de nuestra comunidad de Facebook para que recibas más información acerca de nuestras clases, cursos y atención psicológica.

De igual manera siguen abiertos espacios para atención psicológica de manera presencial o en línea, si conoces a alguien que quiera iniciar un proceso psicológico, te dejamos nuestros datos para que se comunique directamente con nosotros.



Atención Psicológica
Presencial y En línea



Agenda tu cita

(444) 8161100



Centro Comunitario de la Familia

CLASES DE

Ballet

virtual

MARTES Y JUEVES DE 3:30PM A 4:30PM
\$25 PESOS POR CLASE



Maestra Brenda Ovalle

Clase virtual de

ALAMBRISMO

Miércoles y Viernes
de 10 am a 11 am
iniciamos el
5 de Mayo



COSTO: \$120 PESOS EL MES 8 CLASES



Centro Comunitario de la Familia (Oficial)



Centro Comunitario



centrocomunitariofamilia@gmail.com



Anastacio Parrodi #210 Col. San Sebastian



(444) 8161100

“FLORES HUASTECAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



Actualmente los grupos de madres solteras están haciendo ejercicio de autogestión, pues al ser temporada electoral, realizan propuestas encaminadas a la atención específica de sus derechos a los candidatos a la presidencia municipal. Una de estas propuestas es la creación de una dirección de apoyo a madres, padres y tutores solteros, que les permita una atención más focalizada y haga más visibles sus necesidades.

Además, se sigue buscando la mejora de las capacidades de las integrantes, buscando apoyos en aparatos de comunicación que les permitan seguir los procesos de educación a distancia de sus hijos y tutorados.



Solicitud de apoyo del grupo de madres solteras "Flores Huastecas" a los candidatos a la presidencia municipal.

PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



En el proyecto de Fortalecimiento de la producción de Vainilla en la localidad de Loma Bonita, Municipio de Aquismón, CCUE apoyó de manera ejemplar en esta estrategia, pues aunado a las capacitaciones se realizó una donación de 750 plantas beneficiando a 30 familias de Loma Bonita. Esto les permitirá iniciar en algunos casos e incrementar en otros la producción de vainilla.

Esta iniciativa tiene mucha importancia, pues las fuentes de empleo en la zona son muy escasas y mal pagadas, lo que afecta a la población de Loma Bonita. Además, representa una alternativa de producción que les permite añadir un elemento a su ecosistema sin afectarlo y con modificaciones mínimas. La cosecha les ofrecerá un ingreso extra, que si bien, no es mucho, si abona en gran medida a mejorar sus condiciones



PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



Imágenes de los talleres de capacitación para la producción de vainilla en Loma Bonita, Aquismón, así como de la entrega de los esquejes donados por CCUE.

Actualmente se encuentran en el proceso de sembrado de las plantas para el establecimiento de sus áreas de producción. Han recibido capacitación desde la siembra hasta la cosecha, lo que les da las herramientas para el óptimo cuidado de las plantas y les facilita el proceso hasta la obtención de beneficios.

Los productores extienden su agradecimiento al Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos y en especial al Lic. Ernesto Amaya por su notable apoyo, sin el cual, este proyecto no habría sido posible.



**OTRAS
OSC**

ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES EN SAN LUIS POTOSI, A.C.

RECURSOS HIDRAULICOS NUM. 270

TEL. (01444) 8 11 58 25

COL. BUROCRATA C.P. 78270

SAN LUIS POTOSI, S.L.P.

CORREO ELECTRONICO diabetesslp809@hotmail.com san.luis.potosi@fmdiabetes.org

SOMOS UNA ORGANIZACIÓN CIVIL SIN FINES DE LUCRO QUE APOYA A LAS PERSONAS CON DIABETES MELLITUS Y FAMILIARES.

SE FUNDA EL 4 DE AGOSTO DE 1989

SUS FUNDADORES

- SRA. CLAUDIA A. PALOMINO VIRAMONTES. PRESIDENTE
- DR. RICARDO QUIBRERA INFANTE. PRESIDENTE MEDICO

SU MISION: EDUCAR CONCIENTIZAR A APOYAR A LAS PERSONAS CON DIABETES MELLITUS QUE TIENE COMO OBJETIVO LOGRAR UN CONTROL DE SU PADECIMIENTO PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

ACTIVIDADES QUE REALIZA EN ESTE MOMENTO:

- CURSOS EN LINEA PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2
- ASESORIA EN OFICINA
- MONITOREOS EN OFICINA DE GLUCOSA Y PRESION ARTERIAL
- DISTRIBUCION DE INFORMACION IMPRESA
- APOYOS CON TRATAMIENTO MEDICO
- CONFERENCIAS EN LINEA PARA PERSONAS CON DIABETES Y PROFESIONISTAS DE LA SALUD.



La gran familia CCUE se une a la pena de la familia Amaya Muñis por el sensible fallecimiento de

LUZ MARÍA MUÑIZ DE AMAYA

que partió a la presencia de Dlos el 18 de abril de 2021.

Nos unimos a la pena de familiares y amigos

Descanse en paz

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.



**NORMA A.
TERRONES**
3 de Mayo



**LORENA
CHAVEZ**
10 de Mayo



**ALMA VIOLETA
CONTRERAS MARTÍNEZ**
17 de Mayo



**EMA MALDONADO
DE LARA**
25 de Mayo



**MAGDA
ESPINOZA**
26 de Mayo



**CONCHITA
DIMAS**
28 de Mayo



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