

# ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

NOVIEMBRE 2021

Mensual

## TIPS

PRÓXIMA PARADA,  
LA EDAD ADULTA:  
CONSEJOS PARA  
LOS PADRES

## HISTORIAS DE VIDA

"EL CIRCO"

## ¿SABIAS QUE?

LA CATRINA

## BIENESTAR PERSONAL

COMPRENDIENDO  
LA PSICOTERAPIA  
Y CÓMO FUNCIONA  
(3ª PARTE)

## SALUD

APRENDA A  
MANEJAR SU IRA



**BOLETÍN DIGITAL**

# EDITORIAL

## Ernesto Amaya

### Director CCUE

El 2 de noviembre celebramos en México el día de muertos. En esta fecha recordamos a nuestros seres queridos que ya fallecieron recordamos su vida, los momentos que compartimos, sus alegrías y sus tristezas, sus enseñanzas, pero especialmente lo que nos dejaron, lo que las personas que amamos nos legaron.

Este es el punto de esta reflexión, la trascendencia, como trascendemos después de la pandemia, el amor que nos heredaron las personas que también amamos y ya partieron,



Supongamos en el mejor de los casos, que sobrevivimos a la pandemia por las medidas adoptadas por la mayoría de la población para protegernos de la pandemia y las iniciativas como la vacunación y atención hospitalaria del Estado y de las Instituciones, podrán lograr el triunfo de erradicar el covid 19, pero la insolidaridad, la insensibilidad, la indiferencia, el egoísmo social, la falta de caridad y de humanidad, tendrán que ser impactadas por el amor del personal de salud, por la persistencia de los maestros a pesar de la crisis, al tratar de llevar la enseñanza a los niños y jóvenes donde se encuentren, por las madres de familia que con creces resolvieron el confinamiento de sus hijos en casa y tantas acciones humanitarias de héroes callados, verdaderos ángeles, que a pesar del riesgo salieron a brindar ayuda a las personas más necesitadas y olvidadas, como los adultos mayores, enfermos, familias sin sustento y sin trabajo.

Superar la pandemia nos llevará a vivir diferentes posturas o recordamos con dolor y tristeza permanente lo que la pandemia nos quito o descubrimos como nos sobrepusimos a la crisis y encontramos nuevas oportunidades de vivir mejor, nuevas formas de amar. Pero el tema no es que la pandemia acabe sino como acabamos nosotros después de la pandemia.





Para Víctor Frankl, es en el sufrimiento donde se manifiesta la grandeza del ser humano, la fortaleza de su espíritu, porque sólo en el padecimiento se encuentra la confrontación consigo mismo, más allá del trabajo, la familia, la diversión y la convivencia, la vida nos enfrenta también al sufrimiento a tomar postura frente al propio dolor y eso representa estar por encima de él.

Frankl expuso como el crecimiento, la maduración, el enriquecimiento de una vida están ligados al dolor y nos podemos preguntar, ¿por qué el sufrimiento y el dolor en nuestras vidas? porque el amor y el dolor crecen el espíritu de manera silenciosa. El amor es la meta última y más alta a que pueden aspirar el hombre y la mujer. La salvación de la persona está en el amor y a través del amor.

Seguro, algún mañana también moriremos, pero este tiempo, mientras el momento de partir llega, que hemos hecho para juntos crear una relación, familia, vecindario, ciudad, país, mundo mejor, en que hemos contribuido a salvar vidas

Volvemos a este tiempo de celebración de la muerte, pero más allá del ceremonial cultural, ancestral y tradicional de nuestros pueblos, la pregunta es que estoy haciendo hoy, aquí y ahora, para trascender y termino dejando en las palabras de Paola Domínguez como trascender

“Trascender es dominar el ego, la soberbia, la envidia, los juicios y las luchas de poder... trascender es dejar de aburrirnos frente a la vida; es trabajar frente a la frustración, es abandonar la obsesiva práctica de mirar más hacia la vida de los demás que hacia la propia; es dejar de competir y hacer comparaciones... siempre tan absurdas, es dejar la incredulidad y el no a un lado; es superar la tendencia hacia la victimización, la incapacidad de reír, de disfrutar, de compartir; trascender es dejar de creer que sólo existen y tienen validez nuestras propias experiencias; es dejar de valorar a los otros por lo que tienen y no por lo que son, es renunciar al patológico reconocimiento ajeno y es finalmente dejar de vivirse a uno mismo como un ser finito.”

# ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

## DIRECTORIO

**MA. DEL SOCORRO GÓMEZ MERCADO**  
PRESIDENTA DEL CONSEJO

**ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS**  
DIRECTOR GENERAL

**ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ**  
ADMINISTRACIÓN

**MARTHA GUTIÉRREZ**  
COORD. RECAUDACION DE FONDOS

**BLANCA ESTELA GARDEA**  
COORD. PROGRAMA ASP

**JUANA MARÍA TORRES SALAZAR**  
COORD. PROG MANOS MAGICAS

**MARIBEL ROVIRA**  
COORD. PROG. ADULTOS MAYORES

**ADRIANA RUBIO ZAMARRÓN**  
PROYECTO DE JOVENES

**YESENIA GUADALUPE NARVÁEZ AVILÉS**  
COORD. CENTRO COMUNITARIO

**ASISTENTE DE COORDINACIÓN:**  
DULCE ANAHÍ ESPINOSA GONZÁLEZ

**TRABAJO SOCIAL**  
GRACIELA PEDROZA CASTRO

### EQUIPO EDITORIAL

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

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



## 01

### TIPS PARA PAPAS

Próxima parada, la edad adulta:  
consejos para los padres



## 03

### SALUD

Aprenda a manejar su ira



## 05

### ¿SABÍAS QUE?

Las catrinas



## 07

### HISTORIAS DE VIDA

El circo



## 09

OTRAS OSC: TLALIJ



## 02

### BIENESTAR PERSONAL

Comprendiendo la psicoterapia y cómo  
funciona (3ª parte)



## 04

### FRASES

Frases inspiradoras



## 06

### MUJERES QUE INSPIRAN

Yiye Bastida



## 08

### NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



## 10

CUMPLEAÑOS  
DEL MES



# TIPS PARA PAPÁS

## Próxima parada, la edad adulta: consejos para los padres



Volverse un joven adulto es emocionante, difícil y produce temor, tanto para los padres como para los adolescentes. Es momento de aumentar la independencia y el cambio, no importa la situación.

Por ejemplo:

- Ir a la universidad
- Mudarse
- Comenzar un trabajo
- Quedarse en casa

### Enseñar independencia

Aprender a ser independiente no sucede de la noche a la mañana. Tal como obtener licencia de conducir, es un proceso que sucede con el transcurso del tiempo y por etapas.

**Permiso de aprendiz:** aprender nuevas destrezas con supervisión.

**Licencia con limitaciones:** asumir algunas responsabilidades, pero con apoyo de los padres

**LICENCIA TOTAL:** ser totalmente responsable de las acciones de uno mismo. Los padres deben ceder en gran medida el control sobre muchas de las decisiones de sus hijos ya como jóvenes adultos.

Pero, aun así, los padres se preocupan por la seguridad, salud y éxito de su hijo. Es en ese momento que debe confiar en el trabajo que ha realizado como padre.

### Déjelo libre, pero permanezca conectado

Los padres proporcionan guía y opiniones a sus hijos a cualquier edad, pero darle consejo a un joven adulto es distinto a indicarle a un niño lo que debe hacer o enseñarle a un niño a hacer algo.

**Dar y recibir consejo:** Los adultos jóvenes necesitan saber que todos necesitamos consejo y ayuda de los demás por el resto de sus vidas. Los padres deben estar dispuestos a recibir consejos y comentarios de hijos adultos.



**Comprenderse entre sí puede ser difícil:** Puede haber momentos en que ustedes no estén de acuerdo y pueden surgir conflictos. Trate de que el hecho de haberse molestado o enojado no se convierta en una pelea. Las peleas no resuelven los problemas; causan más.

**Dé el ejemplo:** Resuelva problemas y conflictos con respeto a sus hijos adolescentes. Acepte y discúlpese cuando esté equivocado. Esta es una forma excelente de enseñarle a su hijo a resolver conflictos pacíficamente con los demás.

## Ayude a los adolescentes a aprender responsabilidad

A medida que los adolescentes obtienen los privilegios que trae la edad adulta, necesitan saber las responsabilidades que estos privilegios conllevan hacia los demás y a la comunidad. Las decisiones que toman los adultos tienen consecuencias de adultos, tanto buenas como malas, con las que debemos vivir.

**Haga menos:** Los padres deben dejar de hacer cosas por sus adolescentes, que hagan las cosas que ellos ya deben hacer por sí mismos. Los padres que se quejan mucho de la irresponsabilidad de sus hijos adolescentes a menudo son los que no dejan que sus hijos hagan algo por sí mismos.

**Deje que sucedan consecuencias:** No hay necesidad de que surjan castigos especiales para disuadir la irresponsabilidad. Sencillamente deje que la naturaleza tome su rumbo. Las asignaciones de tareas escolares olvidadas dan como resultado calificaciones más bajas o tener que hacer trabajos de recuperación. No poner la ropa en el canasto de ropa sucia significa que posiblemente no habrá sino ropa sucia para usar.

Desde luego, es difícil ser muy estricto y ver que su hijo sufre vergüenzas o derrotas. Es natural que un padre desee salir en su ayuda. Recuérdesse que lo más útil que puede hacer es permitirle a su hijo aprender a asumir la responsabilidad; cuanto más temprano, mejor. Dele una mesada regular, pero ningún extra: Cuando su hijo lo ve como una fuente de efectivo contante y sonante, no tiene incentivo para manejar el dinero de manera responsable. Decídase por una cantidad justa y conversen sobre cómo presupuestar el gasto un poco y ahorrar para compras mayores. Luego rehúese a pagar cualquier artículo que no necesite. Si los adolescentes no tienen dinero para algo que deseen, pronto aprenderán a presupuestar.







# TIPS PARA PAPÁS

## Continuación...

**Enseñe formas de ser más organizado:** Los adolescentes que tienen problemas para organizarse pueden parecer irresponsables. Al enseñar destrezas específicas, como siempre poner las llaves en un lugar en particular, está ayudando a su hijo a volverse un adulto responsable.

**Ayude a su hijo a pensar en opciones:** Los adolescentes toman grandes decisiones que les cambian la vida, tales como si van a consumir alcohol, fumar, tener relaciones sexuales o ir a la universidad. También toman decisiones menores, pero aun así importantes, como practicar fútbol soccer o usar el tiempo para estudiar o para un trabajo después del horario de clases.

Una forma para ayudar a tomar decisiones es sentarse juntos y anotar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la dificultad?
- ¿Cuáles son las posibles soluciones?
- ¿Cuáles son las consecuencias de cada solución?
- ¿Cuál de esas consecuencias es la más deseable desde un punto de vista práctico, personal, moral o legal?

### Relacionarse como adultos

A medida que los hijos se vuelven adultos, debe cambiarse la forma en que hijos y padres se relacionan. La meta es respetarse a sí mismos como adultos.

**Continúe compartiendo, escuchando y haciendo preguntas:** Los padres desean enterarse cómo les está yendo a sus “chicos”. También es importante que los niños sepan “qué pasa” con sus padres.

Almorzar o cenar juntos es una buena forma de mantenerse al tanto de lo que le sucede a cada uno y tener al mismo tiempo un rato de diversión. No deje de interesarse en las vidas de cada uno.



# TIPS PARA PAPAS

Continuación...

## Vivir en casa

**Todos deben ayudar con el trabajo de la familia:** Sea que los quehaceres domésticos se dividan mediante un horario formal o que cada quien simplemente cumpla con lo suyo cuando pueda, todos deben ayudar en casa. Es importante tener una reunión familiar para decidir quién hace qué. Todo se trata de ser justos.

**Un lugar agradable para vivir:** Los adolescentes y jóvenes adultos deben saber que pueden escuchar su música al volumen que deseen, siempre y cuando no molesten a los demás. Todos deben recoger sus cosas de los espacios que compartan, especialmente en pasillos o baños.

**Un espacio que consideren propio:** Aún en las casas pequeñas, proporcionarles a los adolescentes un espacio que consideren propio es importante. Esto les permite la libertad de expresarse y de desarrollar su propio sentido de autodisciplina. Por ejemplo, pueden decorar su cuarto como lo deseen y mantenerlo tan desordenado u ordenado como lo elijan, dentro de lo razonable. Usted tiene derecho a insistir en que limpie el cuarto, si empieza a oler mal o esto afecta al hogar.

**Estar seguros:** A los padres siempre se preocupan por los hijos. Pero a medida que crecen, necesitan asumir cierta responsabilidad por su propia seguridad. Por ejemplo, cuando los padres comunican horas límite de llegada como un asunto de seguridad, es más probable que se acepten. Los adolescentes y jóvenes adultos necesitan saber que si no pueden cumplir con la hora límite de llegada, deben comunicarse con la persona que los está esperando.



# BIENESTAR PERSONAL

## COMPRENDIENDO LA PSICOTERAPIA Y CÓMO FUNCIONA (3ª PARTE)

### Comenzando

¿Cómo puedo pagar una psicoterapia?

Si tiene seguro o está inscrito en una organización que puedan cubrir los servicios de salud mental como la psicoterapia. Antes de comenzar sería importante que revisara lo que cubre su aseguradora.

Gracias al Acto del 2008 sobre Paridad en Salud Mental y Equidad en las Adicciones Paul Wellstone y Pete Domenici, grupos de aseguradoras ofrecen a más de 50 empleados servicios de salud mental y física de manera equitativa. Lo que significa que las aseguradoras no tienen permitido cargar altos intereses o deducibles por servicios psicológicos o dar un número arbitrario de sesiones de psicoterapia. Sin embargo, las compañías aseguradoras tienen variaciones en los términos sobre las condiciones psicológicas que cubren. Eso significa que algunas políticas de las aseguradoras no podrían cubrir ciertas enfermedades mentales.

Su empleador también podría ofrecer un programa de asistencia a los empleados. Estos programas ofrecen por lo general 1-8 sesiones de un tratamiento de salud mental ya sea de manera gratuita o por un precio bajo al cual su cónyuge o pareja puede tener acceso a estos beneficios.

Los programas de salud patrocinados por el gobierno son otra fuente potencial de salud mental. Esto puede ir dirigido a las personas de 65 años o mayores o a personas con discapacidad, también hay planes para personal militar y sus dependientes, en algunos estados los programas también pueden cubrir servicios psicológicos.





## BIENESTAR PERSONAL Continuar...

Otras opciones incluyen centros comunitarios de salud mental, clínicas gratuitas, organizaciones religiosas y los programas de entrenamiento universitarios y médicos. Dichos grupos ofrecen servicios de alta calidad un precio bajo.

### Agendar su Primera Cita

Podría sentirse nervioso al contactar a un psicólogo. Esa ansiedad es perfectamente normal. Pero tener el valor de lidiar con esa ansiedad y realizar un llamada es el primer paso en el proceso de empoderamiento para sentirse mejor. Planear, llamar y apegarse a ese plan le traerá una sensación de liberación y lo conducirá por un camino más positivo.

Los psicólogos comprenden cuán difícil puede ser hacer el contacto inicial. La primera llamada es algo nuevo para usted, pero es algo que ellos manejan con frecuencia. Deje un mensaje con su nombre, número de contacto y por qué llama. Es suficiente con que diga que está interesado en conocer más sobre la psicoterapia. Una vez que le hayan devuelto la llamada tendrán una breve conversación para tener una mejor noción de lo que usted necesita, ya sea que sea capaz de ayudarlo y cuándo podrían tener una cita.

Podría verse tentado a tomar el primer lugar disponible. Tómese unos cuantos minutos para detenerse a pensar antes de actuar. Si no concuerda con su agenda, puede preguntar sobre otros espacios disponibles que podrían serle más adecuados.





# BIENESTAR PERSONAL

## Continuación...

### ¿Cómo debo prepararme para la cita?

Una vez que haya agendado una cita, pregúntele a su psicólogo cómo debería prepararse. El psicólogo le podría pedirle:

- Llenar algunos formularios para su psicólogo. Su psicólogo podría tener una página con formularios que puede descargar y llenar en casa en lugar de hacerlo en la sala de espera del consultorio. Su psicólogo podría darle una serie de materiales que contengan aspectos logísticos como: Cuotas de Cancelación y Aspectos de Confidencialidad.
- Tener expedientes o informes de otros psicólogos con los que haya trabajado.
- Quizá quiera preparar una lista de preguntas sobre la duración promedio del tratamiento, la postura del psicólogo sobre la medicación o conocimientos sobre su condición.
- Conozca sobre terapia. Si alguno de sus amigos ha hecho psicoterapia, pregúnteles cómo fue. O lea sobre el tema. Si ya ha tenido procesos terapéuticos antes piense sobre lo que le gustó y lo que no le gustó del enfoque de su psicólogo anterior.
- Mantenga una mente abierta. Incluso si es escéptico acerca de la psicoterapia o está yendo porque alguien más le dijo, tenga la disposición a intentarlo. Tenga la voluntad de ser abierto y honesto para que pueda aprovechar la oportunidad de conocerse a sí mismo.
- Asegúrese de saber a dónde va. Revise la página web del psicólogo o haga un mapa, busque las indicaciones para llegar al consultorio del psicólogo.

En esta ocasión abordamos solo estos puntos, pero en el siguiente número continuaremos sobre los temas pendientes sobre La Primera Cita: ¿Qué traer? Y ¿Qué esperar?



# FRASES INSPIRADORAS



La riqueza es la capacidad de experimentar plenamente la vida.

Henry David Thoreau

Escribe en tu corazón que cada día es el mejor del año

Ralph Waldo Emerson

El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo.

Sócrates

Si caíste ayer ponte en pie hoy

H. G. Wells

# SABIAS QUE...



La catrina es un personaje del folclor mexicano que se ha popularizado mucho en todo el mundo. Sin embargo, este personaje se toma mucho a la ligera, pues si se le preguntara a la mayoría de personas que usan su disfraz, se limitarían a decir que es "La muerte mexicana". La Catrina representa mucho más que eso para México, por tanto, aquí les presentamos 9 datos curiosos que de seguro no sabías sobre ella.

## Cuál es el origen de LA CATRINA

1. Su nombre inicial era "La calavera garbancera".
2. La figura fue creada por José Guadalupe Posada y bautizada por el muralista Diego Rivera.
3. Las garbanceras/os eran los indígenas que dejaron de vender maíz para vender garbanzos pretendiendo ser europeos y renegando así de su propia raza, herencia y cultura.
4. Por lo tanto, la catrina representaba una crítica a muchos mexicanos pobres, que querían aparentar un estilo de vida europeo que no les correspondía. Esto se hace notar por el hecho de que la calavera no tiene ropa sino únicamente el sombrero "...en los huesos pero con sombrero francés con sus plumas de avestruz".
5. Diego Rivera fue quien le dio su atuendo característico, con su estola de plumas, al plasmarla en su mural "Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central", donde la calavera aparece con su creador, José Guadalupe Posada y una versión infantil de Diego y con Frida Kahlo.
6. Fue precisamente Diego Rivera quien la llamó Catrina, nombre con el que se popularizó posteriormente, convirtiéndola así en un personaje popular mexicano.
7. En el siglo XIX el nombre también hacía alusión a la alta sociedad afrancesada de aquella época. De ahí que a las personas bien vestidas hoy se les conoce como como catrines o catrinas.
8. Aunque su imagen se asocia mucho con el Día de Muertos, la catrina hace referencia a muchas situaciones sociales de finales del siglo XIX y principios del XX, un tono satírico del que no se salvó ni Porfirio Díaz.
9. En 2010 la Catrina cumplió 100 años de haber sido creada por José Guadalupe Posada, por lo cual se hizo un cortometraje alusivo al centenario de esta, que se llama La Catrina en trajinera.



# MUJERES QUE INSPIRAN

## Xiye Bastida, la mexicana que habló en la Cumbre sobre el Clima

Xiye Bastida, de 19 años, el pasado 21 de abril, habló ante líderes mundiales sobre el cambio climático, en la Cumbre organizada por el presidente Joe Biden. Xiye Bastida tiene la lucha ambientalista en la sangre. Sus padres, Mindahi y Geraldine, él de la comunidad otomí-tolteca, ella chilena, también son activistas ambientales y por experiencia propia saben las consecuencias del calentamiento global.

Xiye, al igual que muchas personas, es víctima del calentamiento global. La comunidad donde vivían, en San Pedro Tultepec, en el Estado de México, sufrió primero tres años de sequía y, en 2015, inundaciones provocadas por una serie de lluvias torrenciales y ella y su familia tuvieron que emigrar. Se mudaron a Nueva York y Xiye, durante una visita a Long Island, se dio cuenta de los estragos ocasionados por el huracán Sandy en 2012.

“Sentía que tenía que hacer algo”, dijo en una entrevista con Nexus Media. Y así, la joven, que de niña pensaba estudiar veterinaria, se convirtió en activista. “Me di cuenta de que mi misión era promover la justicia climática y ambiental, poniendo el foco en las comunidades que han vivido en equilibrio con la naturaleza, antes de ser blanco de explotación y contaminación”, señaló.

En 2020 escribió un artículo titulado “My name is not Greta Thunberg” (Mi nombre no es Greta Thunberg), en el que urge a reconocer “la diversidad de voces” que buscan lograr un futuro equitativo, sustentable y justo para todos.

En Nueva York, Xiye entró a estudiar en The Beacon School, y en marzo de 2019 movilizó a 600 compañeros para que se unieran a la huelga mundial por el clima.

La activista, quien ingresó en 2020 a la Universidad de Pennsylvania, sabe que debe aprovechar cada foro. Y eso hizo en la Cumbre, cuando advirtió que no hay modo de sobrevivir a la crisis climática si las cosas se mantienen como están.

Eso hizo, también, cuando exigió el fin de la afectación de la crisis climática a las comunidades indígenas, “cero emisiones para el 2030 y planes concretos sobre cómo lograrlo”. Que se proteja el Amazonas, los Estados insulares, el continente africano. Exigió, finalmente, que los gobiernos “protejan a los indefensos y reconozcan el derecho a las protestas pacíficas y movilizaciones”.

# SALUD

## APRENDA A MANEJAR SU IRA

La ira es una emoción normal que todo el mundo siente de vez en cuando. Pero cuando usted siente una ira que es demasiado intensa, o cuando la siente con demasiada frecuencia, puede convertirse en un problema. La ira puede poner presión a sus relaciones o provocar problemas en la escuela o el trabajo.

### Qué es la ira

Es un enojo llevado al extremo. La ira puede ser desencadenada por sentimientos, personas, eventos, situaciones o recuerdos. Usted puede sentir ira cuando surgen conflictos en el hogar. Un compañero de trabajo autoritario o el tráfico pesado en su trayecto al trabajo pueden hacerlo sentir enojado.

Cuando usted siente ira, su presión arterial y su ritmo cardíaco aumentan. Ciertos niveles hormonales se incrementan, provocando un estallido de energía. Esto nos permite reaccionar de forma agresiva cuando nos sentimos amenazados.

Siempre habrá situaciones en la vida que lo harán sentir enojado. El problema es que en la mayoría de los casos, responder agresivamente no es una buena forma de reaccionar. Usted tiene poco o nada de control sobre los factores que le provocan ira. Pero puede aprender a controlar la reacción.







## Quién necesita asesoría para el manejo de la ira

Algunas personas parecen ser más propensas a la ira. Con frecuencia, pueden haber crecido en un hogar repleto de ira y amenazas. La ira excesiva provoca problemas tanto para usted como para las personas que lo rodean. Estar enojado todo el tiempo aleja a las personas. También puede ser malo para su corazón y provocar problemas intestinales, dificultades para dormir y dolores de cabeza.

Usted puede necesitar ayuda para controlar su ira si:

- A menudo se involucra en discusiones que se salen de control
- Se torna violento o rompe cosas cuando siente ira
- Amenaza a otros cuando siente ira
- Ha sido arrestado o encarcelado a causa de su ira

## Cómo funciona la asesoría para el manejo de la ira

El manejo de la ira le enseña cómo expresar su enojo de forma saludable. Usted puede aprender a expresar sus sentimientos y necesidades a los demás de forma asertiva.

Estas son algunas maneras de manejar su ira. Usted puede probar una o combinar algunas de ellas:

- Ponga atención a qué desencadena su ira. Saber cuándo podría enojarse puede ayudar a anticiparse y manejar su reacción.
- Cambie su forma de pensar. Las personas iracundas a menudo ven las situaciones en términos de "siempre" o "nunca". Por ejemplo, usted puede pensar "tú nunca me apoyas" o "siempre me sale todo mal". La realidad es que esto rara vez es cierto. Estas afirmaciones pueden hacer que sienta que no hay una solución. Esto solo alimenta la ira. Trate de evitar usar estas palabras. De esa manera podrá ver la realidad con más claridad. Puede llevar un poco de práctica en un principio, pero será cada vez más fácil.



# SALUD

## Continuación...

- Encuentre formas de relajarse. Aprender a relajar su cuerpo y su mente puede ayudar a calmarlo. Existen muchas técnicas de relajación que puede probar. Usted puede aprenderlas en clases, libros, videos y en línea. Una vez que encuentre una técnica que le funcione, podrá usarla siempre que comience a sentir ira.

- Tome un momento para calmarse. En ocasiones, la mejor manera de calmar su ira es alejarse de la situación que la está provocando. Si usted siente que está por explotar, pase unos minutos usted solo para tranquilizarse. Hágales saber sobre esta estrategia a familiares, amigos o compañeros de trabajo de confianza antes de que se presenta la situación. Infórmeles que necesitará unos cuantos minutos para calmarse y que regresará cuando esté más tranquilo.

- Trabaje para resolver los problemas. Si la misma situación lo hace sentir ira una y otra vez, busque una solución. Por ejemplo si se enoja todas las mañanas mientras espera en el tráfico, busque una ruta diferente o salga a una hora distinta. También podría utilizar el transporte público, montar su bicicleta al trabajo o escuchar un audiolibro o música relajante mientras está en el tráfico.

- Aprenda a comunicarse. Si siente que se está poniendo muy enojado, tómese un momento para calmarse. Intente escuchar a la otra persona sin precipitarse a sacar conclusiones. No responda con lo primero que le venga a la cabeza. Es posible que lo lamente más adelante. En lugar de eso, tómese un momento para pensar en lo que responderá.

Para recibir más asistencia

Si necesita más ayuda para lidiar con su ira, busque una clase o una asesoría para manejar la ira, o hable con un terapeuta que se especialice en este tema.



# HISTORIAS DE VIDA

Katharine Hepburn; en sus propias palabras:

Una vez cuando era adolescente, mi padre y yo estábamos haciendo fila para comprar entradas para el circo. Finalmente, solo había otra familia entre nosotros y el mostrador de entradas.

Esta familia me causó una gran impresión. Había ocho niños, todos probablemente menores de 12 años. De la forma en que estaban vestidos, se podía decir que no tenían mucho dinero, pero su ropa era limpia, muy limpia.

Los niños eran bien educados, todos ellos parados en la cola, de dos en dos detrás de sus padres, tomados de las manos. Estaban emocionados por los payasos, los animales, y todos los actos que verían esa noche.

Por su emoción, podías percibir que nunca habían estado en el circo antes. Sería un punto culminante en sus vidas.

El padre y la madre a la cabeza de la manada, de pie orgullosos como debía ser. La madre sosteniendo la mano de su marido, mirándolo como si dijera:

- "Eres mi caballero en armadura brillante".

Él estaba sonriendo y disfrutando viendo a su familia feliz. La señora del boleto le preguntó al hombre cuántos boletos quería. Él respondió con orgullo,

- Me gustaría comprar ocho entradas para niños y dos entradas para adultos, para poder llevar a mi familia al circo."

La señora del boleto declaró el precio. La esposa del hombre soltó su mano, se le cayó la cabeza, el labio del hombre comenzó a temblar.

¿Cómo se suponía que iba a girar y decirles a sus ocho hijos que no tenía suficiente dinero para llevarlos al circo?

Viendo lo que estaba pasando, mi papá metió su mano en su bolsillo, sacó un billete de \$ 20, y lo dejó caer en el suelo. (No éramos ricos en ningún sentido de la palabra) Mi padre se inclinó, recogió el billete, tocó al hombre en el hombro y dijo:

- "Disculpe, señor, esto cayó de su bolsillo."





# HISTORIAS DE VIDA Continuación...

El hombre entendió lo que estaba pasando.

No estaba pidiendo una limosna, pero sin duda agradeció la ayuda en una situación desesperada, desgarradora y penosa.

Miró directamente a los ojos de mi papá, tomó su mano, la apretó fuertemente y tomo el billete, y con el labio temblando y una lágrima cayendo por su mejilla, respondió;

- "Gracias, señor. Esto realmente significa mucho para mí y mi familia."

Mi padre y yo volvimos a casa. El billete que regaló papá era con el que íbamos a comprar nuestros propios boletos. Aunque no pudimos ver el circo esa noche, ambos sentimos una alegría dentro de nosotros que fue mucho mayor que ver el circo!

Ese día aprendí el verdadero valor de dar....

Si quieres ser grande, más grande que la vida, aprende a dar.

El amor no tiene nada que ver con lo que esperas conseguir, sólo con lo que esperas dar.

La importancia de dar, bendecir a los demás, nunca se puede hacer más hincapié porque siempre hay alegría en dar.

Aprende a hacer feliz a alguien con actos de dar.



# EL RINCON DE LA POESIA

## La santidad de la muerte

Amado Nervo

La santidad de la muerte  
llenó de paz tu semblante,  
y yo no puedo ya verte  
de mi memoria delante,  
sino en el sosiego inerte  
y glacial de aquel instante.  
En el ataúd exiguo,  
de ceras a la luz fatua,  
tenía tu rostro ambiguo  
quietud augusta de estatua  
en un sarcófago antiguo.  
Quietud con yo no sé qué  
de dulce y meditativo;  
majestad de lo que fue;  
reposeo definitivo  
de quién ya sabe el porqué.  
Placidez, honda, sumisa  
a la ley; y en la gentil  
boca breve, una sonrisa  
enigmática, sutil,  
iluminando indecisa  
la tez color de marfil.  
A pesar de tanta pena  
como desde entonces siento,  
aquella visión me llena  
de blando recogimiento  
y unción..., como cuando suena  
la esquila de algún convento  
en una tarde serena...

## CUANDO LA TORMENTA PASE

(Poema grupal creado por un grupo de promotoras de CCUE)

Yo correré a los brazos de mis hermanos  
Y disfrutaré del calor de su ser  
Y la música de sus corazones y el mío  
Que palparán con la alegría  
De volver a estar unidos

Yo me deleitaré con el dulce sonido suave de sus voces  
Y volveré a mirarme en el espejo de sus ojos  
Y daré gracias a Dios por su infinito amor  
Que me ha permitido llegar a este maravilloso momento.

Miraré al mundo con otros ojos  
Recordando las pérdidas,  
Agradeciendo las experiencias y las ganancias.  
Me tomaré el tiempo de contemplar  
los amaneceres y las puestas de sol.

Despertaré con la esperanza siempre renovada  
sabiendo que se avanza un día a la vez  
y que los cambios imprevistos o planeados  
siempre podrán ser aprovechados  
para mejorar en lo que pueda.


Cuando la tormenta pase....  
No olvidaré dar gracias sinceras por el nuevo día,  
Cuando tantos y tantos ya no volvieron.  
Agradeceré también por la salud otorgada,  
Cuando muchos la perdieron.

Y valoraré más las cosas  
Como el trabajo y el pan de cada día,  
Cuando algunos padecieron hambre y necesidad.  
Sin embargo, no me quedaré ahí,  
Trataré de apoyar más al necesitado cercano

Compartiré mi pan con el que no lo tenga  
Y acompañaré al que perdió a un ser querido  
En esta muy dura pandemia  
y.... para esto.... no necesitaré esperar  
que pase la tormenta,  
¡Puedo comenzar ahora!



# HUMOR



OIGAN, SE ME OLVIDÓ MI SÁBANA, PERO AQUÍ ESTOY.



¡NO VAS A NINGÚN HALLOWEEN CON ESA MINI FALDA, SEÑORITA!

- A Juanito le dice la maestra: Juanito, ¿qué harías si te estuvieses ahogando en la piscina? Juanito le responde: Me pondría a llorar mucho para desahogarme.
- Una amiga le dice a otra amiga: ¿Qué tal va la vida de casada? Pues no me puedo quejar, dice ella. ¿O sea que va muy bien, no? No, no me puedo quejar porque mi marido está aquí al lado.

# Reseña de los programas y proyectos de





# APRENDAMOS A SER PADRES



Continuamos con los esfuerzos de llegar a más padres de familia con el fin de brindarles una formación que responda a sus necesidades de educación para sus hijos en estos tiempos.

El pasado 15 de octubre se impartió la conferencia al público en general: Amenazas tecnológicas en Internet y redes sociales y como prevenirlas, por parte de personal de la DGSP, del área de prevención de delitos cibernéticos.

Posteriormente se impartieron 2 sesiones de un taller presencial para el voluntariado con el mismo tema. Esto con el fin de profundizar más en los temas y brindar herramientas a las promotoras y de esta forma estén preparadas para difundir la información preventiva entre los padres de familia de sus grupos.

Se reiniciaron las conferencias presenciales con dos escuelas, el pasado 18 y 22 de octubre, con una participación de 28 madres y padres de familia. Se impartió el tema: Bienestar emocional de la familia en tiempos de pandemia.

Continuamos impartiendo conferencias virtuales, esta vez para apoyar a USAER-19 y los padres de familia de los centros escolares con los que trabajan. Se impartieron 3 conferencias con el tema: Ansiedad y Depresión en niños y adolescentes, que podemos que hacer los padres. La última conferencia se grabó para publicarla en nuestro Facebook: CCUE I.A.P ONG a partir del viernes 29 de octubre. Les invitamos a seguir todos los viernes nuestras publicaciones

Se crearon 2 nuevos grupos virtuales por whatsapp a petición de la institución Casa de Jesús, mismos que desde hace unas semanas toman el taller de Herramientas de parentalidad positiva. Se están formando 6 nuevos grupos virtuales, los cuales comenzarán a trabajar en el mes de Noviembre con el mismo curso.

Se lanzó la convocatoria del concurso de Altares de Muertos. Ya recibimos el primer video y estamos en espera de los demás participantes. La premiación se realizó aquí en las oficinas de CCUE, el 5 de Noviembre a las 10:30

En estos tiempos de pandemia podemos promover a distancia el bienestar de las familias potosina. Únete a nuestro equipo de voluntariado. Hoy más que nunca necesitamos personas generosas que den su tiempo y experiencia para mejorar las vidas de los demás.  
INFORMES: 444 119 2688



## PROGRAMA ADULTOS MAYORES EN PLENITUD

Seguimos realizando los videos para los asistentes a los grupos de adultos mayores, con temas de bienestar y actitud positiva. Se los enviamos a las promotoras voluntarias para que ellas a su vez las compartan con sus asistentes. Algunos de los temas de este mes son: "Ser agradecido", "No todo es lo que parece", y "La Comunicación en la familia".

Continuamos motivando a los asistentes para que participen, con sus recetas, en el Concurso "Cocina con amor". El último día para participar es el 5 de Noviembre.

También tuvimos 2 sesiones de Capacitación para las promotoras voluntarias y 2 reuniones del Taller de Estimulación Cognitiva.

Seguimos con el proyecto "Acompañándote a la distancia" para los asistentes que tienen teléfono fijo. A los adultos mayores les gusta mucho recibir la llamada, y nosotros tratamos de que pasen un rato agradable, escuchando el audio de los videos, comentando lo que piensan al respecto y platicando acerca de cómo se sienten y lo que ellos nos quieran compartir

Si desean conocer más del Programa Adultos Mayores en Plenitud, pueden llamar al 44-48-13-16-29 con la Coordinadora de los grupos, quien con gusto les atenderá.

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





## MANOS MÁGICAS

Les compartimos otra historia “entretejida”

Hola. Tengo más de 30 años de participar como tejedora en este programa Un día, mientras iba caminando por la calle vi un anuncio que decía: “Se buscan mujeres que quieran tener un ingreso económico tejiendo chambras para bebe en sus tiempos libres”

Me decidí y fui a pedir informes. Después de que me explicaron en qué consistía el trabajo, acepté entrar al programa de manos mágicas. Esta decisión me cambió la vida, me sirvió para sacar a mi familia adelante.

Por eso mi deseo es que este programa no termine nunca y sigan dando apoyo y oportunidades a nosotras las amas de casa.

Leticia, una tejedora con el corazón

**MANOS MAGICAS**

#tejiendoconelcorazon

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

MANOS MAGICAS #tejiendoconelcorazon

# PROGRAMA JOVENES CRECIENDO Y MADURANDO



Estamos continuamente trabajando de manera virtual con grupos de jóvenes, impartiendo cursos preventivos, podcasts y flyers, todo online con diferentes temas sugeridos por ellos mismos.

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.

Comunidad de Dialogo  
Publicado por Driana Alrad Rubio Zamarron ·  
19 de octubre a las 10:50

19 Octubre  
Día internacional de la lucha contra el cáncer

## CONÓCETE EN 6 PASOS

#DONALPECH  
Luchando

1. Mira tus senos frente a un espejo, deben lucir normales y sin alteraciones como cambio de color, pezón deforme o hundido.
2. Con las manos en la cadera, presiona firmemente y busca alguno de los síntomas mencionados.
3. Haz lo mismo ahora con los brazos extendidos hacia arriba.
4. En la ducha, con un brazo en la nuca, palpa tu seno en forma vertical y circular de adentro hacia afuera con las yemas de los dedos, así como el área de la axila.
5. Presiona el pezón con tus dedos. Repite el proceso con el brazo y el seno contrario, y observa si hay alguna secreción.
6. Palpa toda la superficie de la mama de arriba hacia abajo.



Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos

[https://open.spotify.com/show/53KXVCtUS80W2kWBppypnt?si=\\_WBfp3FVSHq3htzbunBBjQ](https://open.spotify.com/show/53KXVCtUS80W2kWBppypnt?si=_WBfp3FVSHq3htzbunBBjQ)



Comunidad De Dialogo

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



Comunidad.de.dialogo

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



## CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA te invita a que formes parte de sus nuevos cursos presenciales y su contenido virtual.

Para más información síguenos en nuestras redes sociales



-  Centro Comunitario de la Familia(Oficial)
-  Centro\_de\_la\_familia
-  Centro Comunitario
-  @centrocomunitariofamilia
-  4447131489     (444) 8161100
-  centrocomunitariofamilia@gmail.com
-  Anastacio Parrodi #210 Col. San Sebastián



## “FLORES HUASTECAS” MUJERES MADRES SOLTERAS



Durante el mes de octubre el comité de mujeres madres solteras de la Huasteca potosina, llamado “Flores Huastecas” se ha dado a la tarea de promover la Ley para la Protección de Madre, Padres, y Personas Tutoras en Situación de Soltería para el Estado de San Luis Potosí en comunidades de los municipios Aquismón, San Antonio y Tanlajás convocando a las madres solteras para hablarles de la importancia y necesidad de que conozcan la Ley mencionada.

También el pasado 15 y 28 de octubre tomaron dos sesiones de manera virtual del taller de gestión de Políticas Públicas e incidencia política en el Poder Legislativo, impartido por la abogada Giselle Meza Martell

El pasado día 31 de octubre las mujeres Madres solteras integrantes de la organización Flores Huastecas tuvieron un encuentro con la Diputada Yolanda Josefina Cepeda Echavarría, Presidenta de la Directiva del Congreso del Estado de San Luis Potosí, en la reunión expusieron las necesidades que las madres solteras de la región indígena. La Diputada Yolanda Cepeda escuchó atenta y comentó que apoyaría su situación y la de las madres solteras para apoyar su constitución legal como organización social al grupo de mujeres representantes de las diversas comunidades de los municipios de Aquismón, Tanlajás y San Antonio, les comentó que apoyaría con eventos de capacitación a las madres solteras con temas de Derechos Humanos y también con la gestión de becas para madres solteras que promueve el gobierno del Estado

## PROGRAMA RED DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR



El pasado 26 de octubre se llevo a cabo en las instalaciones de CCUE el encuentro de cocineras tradicionales con el propósito de cocinar platillos con productos de la región Huasteca. El evento promovido por la Empresa CUMMINS y CCUE donde se invio a la organización TLALIJ que trabaja con mujeres productoras de la Huasteca Potosina con el proyecto Canasta solidaria, que es una estrategia que busca apoyar a las productoras de la región indígena y comercializar sin intermediarios sus productos con personas de la ciudad de San Luis Potosí, que cada tres semanas reciben la canasta con verduras, frutas frescas y productos preparados de gran calidad nutricional por las familias de las comunidades productoras . A este programa se pretende sumar a las mujeres productoras de la comunidad Loma Bonita del Municipio de Aquismón quienes pronto recibirán la invitación para presentar sus productos.

Esperamos que esta iniciativa apoye en gran medida la economía de las familias de la comunidad





**OTRAS  
OSC**

Tierra, corazón y Vida es lo que significa: Tlalij, Yolojtlí uan Nemilistlij, palabra náhuatl.

**Misión:** Somos una organización que acompaña a familias, organizaciones, grupos y procesos comunitarios en la gestión de su desarrollo con respeto a la identidad comunitaria.

**Visión:** Que las familias campesinas, productoras, consumidoras, seamos capaces de establecer relaciones armoniosas en las que construyamos una realidad justa y equitativa con oportunidades para una vida con dignidad para el Buen vivir comunitario con respeto a la identidad.

Áreas de acompañamiento:

- Gestión de Desarrollo,
- Soberanía Alimentaria,
- Agricultura Sustentable,
- Comercio Comunitario,
- Procesamiento de Alimentos y Valor Agregado,
- Ecotecnologías y Construcción tradicional.

Formamos parte de las redes:

Mesoameri-kaab (Red de construcción con Tierra)

Ecoversidades (Red de Educación Alternativa)

RIPESS (Red Intercontinental de Promoción de la Economía Solidaria)



## Proyectos:

Canastas Solidarias. Es una experiencia de consumo que acerca a las familias productoras de las comunidades de la Huasteca Potosina con familias consumidoras de San Luis Potosí. Desde el 2013 promovemos el consumo comprometido-

Somos lo que comemos. Somos las relaciones sociales que producimos. Las Canastas Solidarias es un proyecto de Economía Solidaria entre familias campesinas productoras de la Huasteca Potosina y consumidoras y consumidores organizados de la ciudad de San Luis Potosí. Alimentos frescos, naturales, sanos, de temporada. Sin coyotes, sin intermediarios, sin químicos, sin caciques y sin transnacionales. Apoyando la forma de vida campesina y la salud de las y los que vivimos en la ciudad.

Ecofianguis. Es un espacio que une a las mujeres de la Red de productoras y artesanas de la huasteca para comercializar de manera directa sus productos. Economía Solidaria. Red de Mujeres Artesanas, Cocineras Tradicionales y Productoras del Campo de la Huasteca Potosina,

Carmen Ramos, Tuknin;  
Tlalij A. C.,  
Red de Mujeres Artesanas, Cocineras Tradicionales y  
Productoras del Campo;  
Matlapa, San Luis Potosí.  
Tel oficina 4831000851

Na ni eli ta, uan ta ti eli na.  
Yo soy tú y tú eres yo.  
Ka tli na ni chia para ta, ni chia para na.  
Lo que yo hago para ti, lo hago para mí.

Ka tli ta ti chia para na, ti chia para ta.  
Lo que haces para mí, lo haces para ti.

# 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.



**BLANCA ESTELA  
GARDEA**  
2 de Noviembre



**CECILIA  
QUINTERO**  
22 de Noviembre



**CECILIA  
RIOS**  
22 de Noviembre



**GUADALUPE  
ESPINOZA**  
22 de Septiembre



**CONSUELO ROMAN  
DEL POZO**  
30 de Noviembre



## 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](mailto:ccueinstitucional@gmail.com)

### Facebook

[www.facebook.com/ccue.iap](http://www.facebook.com/ccue.iap)

Diseñado por: [www.estudiosdigitales.com](http://www.estudiosdigitales.com)

---

[www.ccue.org.mx](http://www.ccue.org.mx)