

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS

Octubre 2020

Mensual

TIPS

¿CÓMO HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS?

CCUE

PROYECTOS Y PROGRAMAS

SALUD

¿CÓMO CUIDAR TU CORAZÓN?

¿SABIAS QUE?

LAS ZANAHORIAS NO SIEMPRE FUERON ANARANJADAS

BOLETÍN DIGITAL

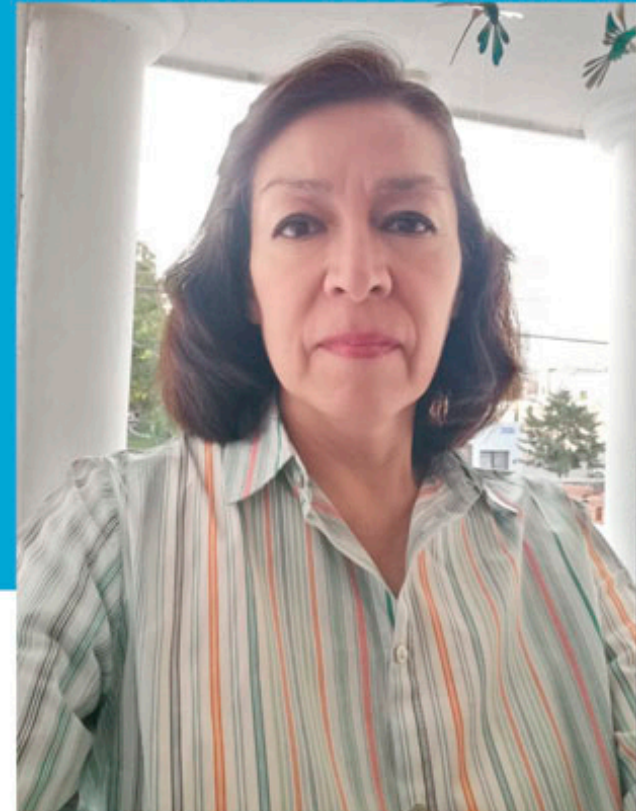
EDITORIAL

A. Verónica Gijón López.

de CCUE

“AMAR ES ESENCIALMENTE ENTREGARSE A LOS DEMÁS”

Desde pequeña nació en mí el deseo de servir, con los años me llegó la oportunidad, por medio de una gran amiga, de conocer una asociación Potosina que se dedica a ayudar, de una forma, digo yo, productiva. Y sucedió que hace poco más de 5 años me animé e ingresé. Inicé dando pláticas a los padres de familia que asistían al centro escolar donde fui asignada... después de tanto buscar por fin estaba en un lugar donde podía dar y darme.



CCUE ha sido la institución que me abrió las puertas, como a tantas otras personas, y me dio la oportunidad de poder dar y compartir lo poco que sé, pero que con gran cariño puedo compartir a través de ella. No solo nos capacita, apoya y dirige, sino que te acompaña en cada paso; te ayuda a crecer, a conocerte y a amarte y después, te anima a compartir lo que aprendes vidas.

Y empecé dando pláticas a los padres de familia acompañada y apoyada por una compañera. Juntas hemos visto florecer, acompañado en su dolor y hemos reído con sus alegrías, pero, sobre todo, les hemos compartido las herramientas que CCUE, a través de sus enseñanzas, nos ha dado y que ellas han implementado en su día a día con grandes resultados. Han sido muchas las historias que se han compartido en el grupo, y logramos hacerlo cada vez más grande, más fuerte, unido y con magníficos resultados en sus



Ser promotora de CCUE, en cualquiera de sus campos, ya sea con padres de familia, jóvenes, adultos mayores, te brinda la oportunidad de dar, de obsequiar, de apoyar, de abrazar, aun en la distancia y de decirles "SI SE PUEDE", "TU PUEDES" "TU VALES"; Es increíble como a través de CCUE logras tocar tantas vidas y ayudas a mejorar sus familias, a hacer mejores seres humanos, mejores mexicanos. Y lo mejor de todo, no necesitas invitación para pertenecer a ella, solo deseos de dar y de darte. Gracias CCUE por brindarnos esta maravillosa oportunidad de servir y llegar a tanta gente.

"La esperanza significa que uno no se rinde a la ansiedad, el derrotismo o la depresión cuando tropieza con dificultades y contratiempos".

Daniel Goleman

ENCUENTROS

BOLETÍN MENSUAL

DIRECTORIO

MA. DEL SOCORRO GOMEZ MERCADO

PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS

DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS

ADMINISTRACIÓN

MARTHA GUTIERRES

COORD. RECAUDACION DE FONDOS

BLANCA ESTELA GARDEA

COORD. PROGRAMA ASP

JUANA MARIA TORRES

COORD. PROG MANOS MAGICAS

MARIBEL ROVIRA

COORD. PROG. ADULTOS MAYORES

GRACIELA PEDROZA

SUPERVISORA DE CENTRO ASP

MARISA RAMIREZ

RECEPCIÓN

ADRIANA RUBIO

PROYECTO DE JOVENES

YESENIA NARVAES A

COORD. CENTRO COMUNITARIO

EMMANUEL L. FRANCO

COORD. EQUIPO DE TERAPEUTAS DEL CC

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



01

TIPS PARA PAPAS

¿Cómo hablar de la muerte con los niños?



03

HUMOR

El humor siempre es la mejor medicina



05

SALUD

¿Cómo cuidar tu corazón?



07

OTRAS OSC

FONDO PARA LA PAZ IAP



02

¿SABIAS QUE?

Las zanahorias no siempre fueron color anaranjado.



04

BIENESTAR PERSONAL

Algunos consejos para ser más empáticos



06

RESEÑA

Programas y proyectos CCUE



08

MAÑANITAS Y PASTEL

Felicitemos a las cumpleañeras del mes de Agosto

TIPS PARA PAPAS

¿Cómo hablar de la muerte con los niños?

» *Más tarde o más temprano, los niños se acercan a la realidad de la muerte: el abuelo, un pariente, el padre de un amigo... Abordar este tema con los hijos no es fácil para los padres. Sin embargo, se trata de un deber inexcusable. Por tanto, conviene estar preparados para ayudarles a enfocarlo con la misma naturalidad con que le enseñamos otros temas.*

Además, no podemos pensar que ellos no saben nada sobre la muerte. ¿No es verdad que ven películas en las que muere algún personaje? ¿Quién no recuerda la dramática escena de la muerte de la madre de "Bambi"?

“ *Explicar la muerte a los hijos consiste en hacerles ver que todo empieza y todo acaba* ”

“ *Lo anterior no está reñido con tener un vínculo afectivo, duradero y fuerte con las personas* ”

La vida y la muerte, según los niños

» *Los preescolares normalmente entienden la muerte como algo reversible, temporal e impersonal, como ocurre en los dibujos animados, por ejemplo. Entre los cinco y los nueve años de edad, la mayoría de los niños comienzan a darse cuenta de que la muerte es algo definitivo y que todos acabamos muriendo, aunque abrigan la fantasía de que podemos escapar de ella de algún modo.*

A partir de los nueve o diez años de edad y durante la adolescencia, los niños empiezan a entender plenamente que la muerte es irreversible, y empiezan a elaborar ideas filosóficas acerca de la vida y la muerte.



TIPS PARA PAPAS

Cómo explicar la muerte a los niños

continuación...

Las palabras que debemos usar para explicar la muerte a nuestros hijos dependerá de la edad que tengan. Y dependerá también de nuestras propias experiencias, sentimientos y circunstancias, puesto que cada situación es diferente.

Algunos padres prefieren no hablar de estos temas para evitar a sus hijos preocupaciones o posibles malos tragos y otros consideran que no es prudente hablar cualquier tema con los niños, argumentando que posiblemente no entiendan.

Sin embargo, para los temas delicados, tenemos que encontrar un equilibrio entre eludir y transmitir información:

- » Estar siempre abiertos a los intentos de comunicación de los niños
- » Escuchar, comprender y respetar los sentimientos de los niños
- » Dar explicaciones sinceras, breves y fáciles de entender
- » Responder en un lenguaje sencillo y adecuado a la edad del niño
- » Observar si el niño entendió la explicación y no dejarlo con dudas

El doctor Earl A. Grollman, en su libro *Explaining Death to Children*, nos dice que se debe explicar a los niños que cuando las personas se mueren ya no respiran, no comen, no hablan, no piensan y no sienten. Podemos explicarles a partir de la experiencia de la muerte de alguna mascota o utilizando un cuento, existen muchas opciones para ello.

El libro también enseña que las ideas equivocadas de los niños acerca de la muerte pueden dar lugar a problemas. Algunos niños confunden la muerte con el sueño, cuando escuchan a un adulto referirse a la muerte empleando un eufemismo como: "el descanso eterno", "se quedó dormido", "se fue al cielo", etc. Por esta confusión el niño puede empezar a tener miedo a dormir o espera que quien murió, regrese.

Cuando muere alguien cercano a la familia, todos necesitan tiempo para asimilar la pérdida, incluso los niños pequeños. Aunque no entiendan el sentido pleno de la muerte, se dan cuenta de que algo serio está ocurriendo. Si mostramos nuestro dolor y tristeza a los niños, ellos entenderán que la muerte es una pérdida que se siente profundamente y que es un proceso por el que todos tenemos que pasar. Es importante ayudar a los niños a entender la pérdida y el dolor, y a compartir el sentimiento con ellos, no intentemos ocultar nuestros verdaderos sentimientos. La forma en que hablamos y compartimos nuestras experiencias con el niño puede ser lo que más recuerde.



HUMOR



¿SABÍAS QUE?

Las zanahorias no siempre fueron color naranja.

La zanahoria se remonta a 3000 a C. en Afganistán. En aquel tiempo solía ser púrpura.

La primera zanahoria de color naranja se produjo artificialmente en Holanda en el S-XVI para que coincidiera con el color de la Casa Real Holandesa



¿SABÍAS QUE?

Quando estás feliz disfrutas de la música y cuando estás triste escuchas la letra

El subconsciente es caprichoso. Por eso, si estás triste y escuchas música tenderás a fijarte en la letra. Además, otra curiosidad de la música es que solemos elegir qué canción queremos escuchar en función de nuestras emociones. Es decir, si estamos tristes, solemos preferir escuchar canciones melancólicas. En cambio, si estamos felices, escogemos canciones más alegres.



BIENESTAR PERSONAL

Algunos consejos para ser más empáticos

Primero es importante definir qué es empatía. Proviene de la palabra griega *empathēi*, que significa "afecto" o "pasión". La podemos definir como la capacidad de caminar en los zapatos de otra persona; ver las cosas desde la perspectiva de otra persona.

La empatía es básica para construir buenas relaciones a largo plazo. Cuando somos empáticos, la gente confía más en nosotros, porque los estamos considerando tal y como son. Se sienten valorados.

Es importante escuchar y tratar de entender a cada persona y aprender a relacionarnos de forma diferente con cada una ya que todos somos únicos.

La empatía fomenta el crecimiento personal, porque cuando la persona se siente comprendida, esto la empuja a buscar estar mejor.

Si naturalmente no eres una persona empática, varios estudios han demostrado que puedes trabajar para entrenar a tu cerebro a ser más empático.

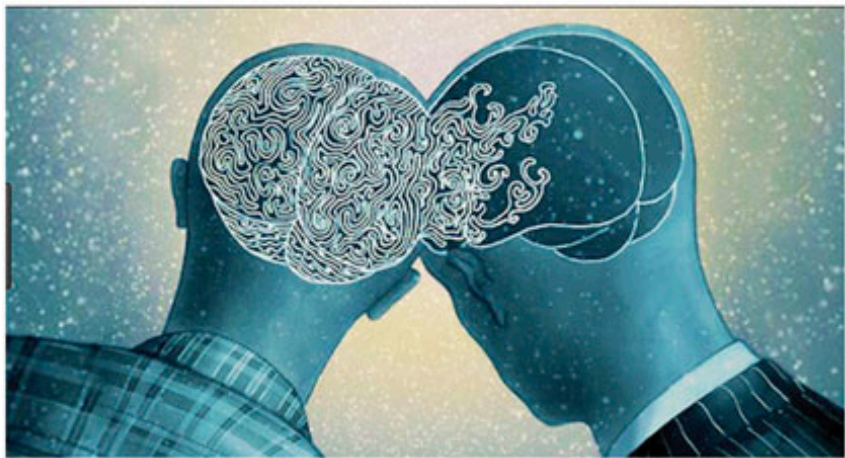
1. Enfócate en el bienestar, intereses y necesidades de los demás. Uno no empatiza con otra persona; más bien uno se identifica con algo de esa persona. Lo importante es enfocarse en ese "algo" que puede estar afectando su bienestar (la búsqueda de la felicidad y el placer, y la ausencia de dolor y sufrimiento), sus intereses (deseos, metas, planes de vida), y necesidades (alimentos, ropa y dinero).



2. Aprende a escuchar. Solo así lograremos imaginar cómo se está sintiendo otra persona y podemos imaginar cómo nos sentiríamos nosotros si enfrentáramos la misma situación. Nos ubicamos ahí, haciendo frente a la misma adversidad y compartimos con el/ella su experiencia interior, sin dejar de ser nosotros.

3. Pausa tus juicios y críticas. Los típicos consejos que damos a otra persona no funcionan, porque los brindamos desde nuestra experiencia, no de la de él/ella. Muchas veces, las personas que están sufriendo no quieren que otras personas arreglen sus problemas, solamente quieren que alguien las escuche sin juicios y las comprenda. Esto no quiere decir que debemos estar de acuerdo con el punto de vista de la otra persona, solo que en ese momento debemos dejar a un lado los juicios y críticas con el fin de obtener acceso subjetivo a su experiencia interior y posteriormente, si es pertinente, ayudarla a buscar sus propias soluciones, desde su experiencia.

4. Practica. La empatía requiere práctica, por eso se considera una virtud de excelencia del ser humano. Así que cuando un amigo, un familiar, tu pareja, un colega, cliente, entre otros, tenga un problema y solamente quiera alguien con quien hablar, pon en práctica estos consejos. Encontraras muchas oportunidades en la vida para practicar la empatía.



SALUD



¿Cómo cuidar tu corazón?

El primer paso para cuidar tu corazón es prevenir los factores de riesgo cardiovascular. Es decir, aquellas características biológicas

y hábitos de vida que aumentan las probabilidades de que aparezca una enfermedad cardiovascular.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

1. Tabaquismo

¿Sabías que la incidencia de las enfermedades cardiovasculares es 3 veces mayor en los fumadores que en el resto de la población?

La nicotina y el monóxido de carbono de los cigarrillos pueden terminar provocándonos una cardiopatía isquémica (Infarto de Miocardio) o Angina de pecho.

2. Hipertensión

La tensión arterial es la fuerza ejercida por la sangre al circula contra las paredes de las arterias. Cuanto más alta es, más esfuerzo debe realizar el corazón para bombear la sangre hacia todo el cuerpo. Este sobreesfuerzo, aumenta el riesgo de daño en el corazón y otros órganos principales, como el cerebro o los riñones.

Puede dar lugar, por ejemplo, a un aumento del tamaño del corazón, algo perjudicial, ya que no viene acompañado de un aumento del riego sanguíneo.

Como consecuencia podemos sufrir Angina de Pecho o Insuficiencia Cardíaca.

Colesterol

Nuestro organismo genera colesterol de forma natural. Se trata de una sustancia grasa necesaria, producida principalmente por el hígado, que permite fabricar algunas hormonas y sustancias que favorecen la digestión de las grasas y la asimilación de la Vitamina D.

Sin embargo, si tenemos un exceso de esta sustancia en nuestra sangre (hipercolesterolemia), acaba acumulándose en las paredes de las arterias y aumentan las probabilidades de que se obstruyan, dando lugar a una enfermedad cardiovascular. Por ejemplo, podemos sufrir un infarto de miocardio o una embolia cerebral.

Colesterol bueno y colesterol malo. ¿Cuál es la diferencia?

- »» Colesterol malo o de baja densidad (LDL): Puede formar placas de grasa en las paredes de las arterias e impedir que la sangre llegue al corazón y al cerebro.
- »» Colesterol bueno o de baja intensidad (HDL): Ayuda a eliminar el exceso de colesterol en el cuerpo.

3. Diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad que aparece cuando el páncreas no es capaz de fabricar insulina suficiente (Diabetes Tipo 1), la hormona que recoge la glucosa que contienen los alimentos (hidratos de carbono) que ingerimos y permite su aprovechamiento en las células.

También hablamos de diabetes, cuando la insulina no consigue actuar en el organismo, porque las células no responden a su estímulo (Diabetes Tipo 2).

Como consecuencia de este defecto, los niveles de glucosa en sangre se elevan (hiperglucemia) y esto provoca un daño en los vasos sanguíneos y el estrechamiento de las arterias (aterosclerosis).

Por ello, las personas con esta patología tienen más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como la angina de pecho o el infarto de miocardio.

También puede provocar, entre otras complicaciones, ictus, alteraciones en el sistema nervioso (por ejemplo, digestivas, urinarias y en la sensibilidad en los miembros inferiores) y dañar diferentes órganos, como los riñones o los ojos.



Obesidad

Hablamos de obesidad o sobrepeso cuando hay una acumulación de grasas en el organismo que puede poner en riesgo nuestra salud

Causas

La causa principal es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las calorías gastadas. Esto puede ser provocado por:

» Una dieta basada en alimentos ricos en grasa

» Sedentarismo (falta de ejercicio)

¿Por qué es perjudicial?

Una persona con obesidad o sobrepeso suele tener el colesterol, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre por encima de los valores recomendables, lo que multiplica el riesgo de sufrir un evento cardiovascular.

También es una enfermedad perjudicial en los niños. Por ejemplo, puede provocarles dificultades respiratorias, hipertensión, aumentar el riesgo de fracturas, de enfermedad cardiovascular y de desarrollar obesidad, discapacidad e incluso muerte prematura en la edad adulta.

Recuerda

Si sufres un determinado factor de riesgo no significa que vayas a desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Su ausencia tampoco garantiza estar protegido frente a ellas.

Presentar varios factores de riesgo a la vez aumenta el riesgo cardiovascular, ya que unos se potencian con la presencia de otros.



Relatos de vida

Un tiempo para leer y descubrir. **Todo cambia**

Una de las trampas más comunes del ego es la de crear una imagen mental estática de una persona y mantenerla por mucho tiempo. Cuando hacemos esto ignoramos que todo, incluyendo la gente, está en constante cambio. Cuando mires a alguien no lo hagas basado en la imagen mental que has guardado. Míralo en el Ahora, así podrás descubrir aspectos que jamás podrás ver a través de los lentes oxidados del pasado.

Para ilustrar esto quiero dejarlos con una historia de Buda:

Buda tenía un primo perverso, se llamaba Devadatta, siempre estaba celoso y se empeñaba en desacreditarlo.

Un día, mientras Buda paseaba tranquilamente, Devadatta arrojó a su paso una pesada roca con la intención de acabar con su vida. Sin embargo, la roca cayó al lado de Buda y no le hizo daño.

Buda se dio cuenta de lo sucedido, pero permaneció impasible, sin perder la sonrisa. Días después, volvió a cruzarse con Devadatta y lo saludó afectuosamente. Muy sorprendido, este le preguntó:

- ¿No estás enfadado?
- No, claro que no.

Sin salir de su asombro, Devadatta le preguntó el por qué.

Buda le dijo:

- Porque ni tú eres ya el que arrojó la roca, ni yo soy ya el que estaba allí cuando fue arrojada.

Sopa de letras

Las fortalezas de las familias



| | |
|-------------|-------------|
| AFECTO | ALEGRIA |
| AMOR | APOYO |
| COMPROMISO | CONFIANZA |
| CONVIVENCIA | DIVERSION |
| ESCUCHA | FE |
| PACIENCIA | PERDON |
| RESPECTO | SOLIDARIDAD |
| TOLERANCIA | UNION |

Reseña de los programas y proyectos de



Aprendamos a ser Padres

Continuamos con nuestro regreso a las actividades del Ciclo escolar 2020-2021.

Se han impartido 2 sesiones (virtuales) del taller de Certificación en PNL, por parte del Instituto del Potencial Humano AC, con una excelente asistencia y participación del equipo de voluntariado.

Arrancamos los dos talleres de crecimiento personal en modalidad presencial (solo 12 participantes por grupo) y el voluntariado ha asistido a las dos sesiones de este mes con gran entusiasmo e interés.



El pasado 24 de septiembre se impartió la primera conferencia virtual abierta al público, con el tema CIBERPREVENCION, impartida por el Oficial Lic. Manuel Martínez Moreno, del área de prevención de la dirección de seguridad pública del estado. Esta conferencia las pueden ver en; <https://www.facebook.com/100006751323602/videos/2749387151962969/?extid=SgsQuILWhfgkU00y>

Algunos grupos del taller virtual: Herramientas de parentalidad positiva están por terminarlo y se está convocando a un concurso de "testimonios de familia" sobre los cambios positivos que se generaron a partir de su participación en el curso.

Programa Adulos Mayores en Plenitud

Se hacen llegar a las promotoras del programa, videos breves para que a su vez se los envíen a sus asistentes. Los temas son siempre positivos. También se invitó a las promotoras a los dos talleres que iniciaron éste mes. Tuvimos una reunión de Capacitación presencial y la próxima será por zoom. Estamos preparando un nuevo proyecto para poder seguir en comunicación con los asistentes que sólo tienen teléfono fijo. Muy pronto tendremos toda la información.



Manos Mágicas

Se continua con la recepción de prendas tejidas por el equipo de tejedoras y se acaba de surtir un pedido de 591 piezas a la tienda departamental que las comercializa.

Para apoyar al equipo de tejedoras durante la pandemia, se han seguido entregando despensas que les ayuden a paliar los efectos económicos de la misma en sus familias.

Se continua atendiendo al público en nuestro punto de venta de Himalaya NO. 430 en un horario de 9 a 14:00 hrs.



Jóvenes Creciendo y Madurando

IMPULSO A LA ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN PARA NUESTROS JÓVENES EN SAN LUIS POTOSÍ

Incidimos en el mejoramiento de la vida de los jóvenes del ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ consultando mediante encuestas on-line sobre la problemática que presentan los jóvenes, siendo muy diversa en cuanto a aspectos que no dependen directamente de la población juvenil que afectan sus expectativas, su vida personal y sus relaciones socio-familiares.

Dentro de los principales problemas que los adolescentes expresan son; la amenaza de las adicciones, la violencia e inseguridad, la falta de comunicación con sus padres de familia, las dificultades para continuar estudiando, problemas económicos, estrés, el confinamiento por covid-19 y la falta de oportunidades de trabajo.

El programa Jóvenes Creciendo y Madurando establece espacios de interacción en línea y formación con grupos de adolescentes para dialogar los temas de interés que ayuden a encontrar respuestas efectivas a la problemática de los jóvenes.

Los espacios de dialogo en línea son con especialistas en temas de acuerdo con el interés de los jóvenes de todas las edades.

Nuestras Paginas son:

@comunidaddialogo

Comunidad.de.dialogo

@jovenescreciendoymadurando

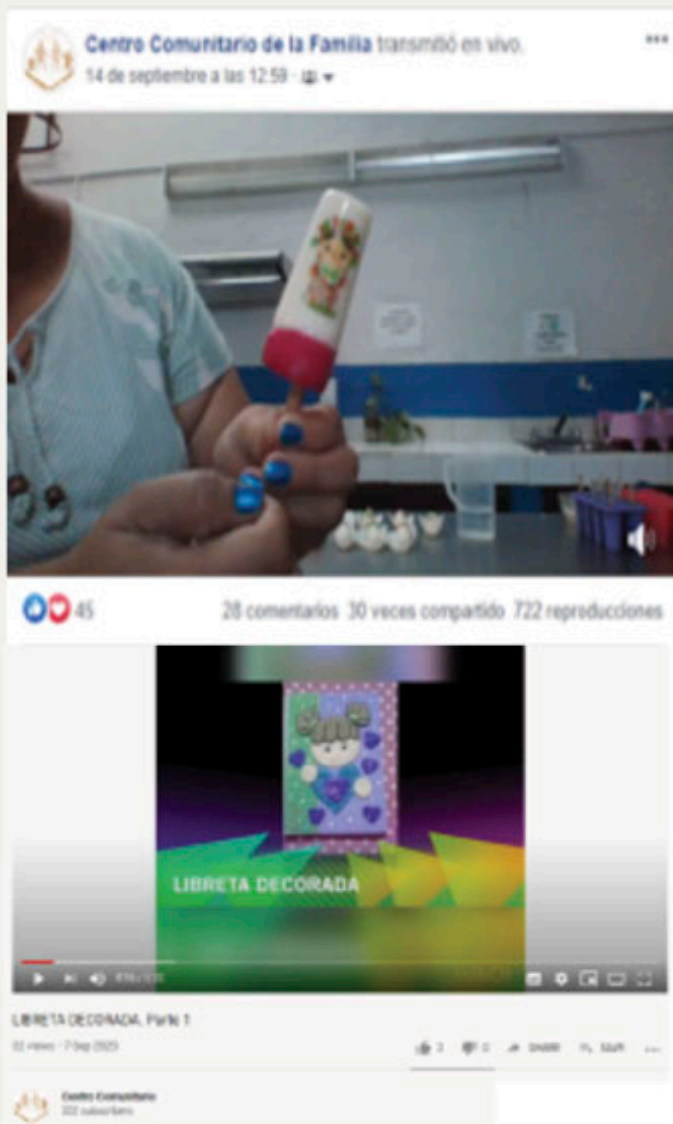


Servicio de Asesoría Psicológica

Centro Comunitario de la Familia sigue trabajando con la modalidad Aprendiendo desde Casa donde compartimos videos en nuestro canal de Youtube y Facebook. En el mes de septiembre pusimos en práctica una nueva modalidad de clases en vivo, donde podían estar interactuando maestra y alumnas, con excelentes resultados.

<https://www.youtube.com/channel/UCH7aC5MwvdNo7JLXv68nCLA>

<https://www.facebook.com/centro.comunitariodelafamilia>



Red de Fortalecimiento Familiar

A FAMILIAS DE LA LOCALIDAD DE LOMA BONITA, AQUISMON, SLP.

Durante el mes de septiembre se han realizado 2 visitas a la comunidad para observar los proyectos que cada familia implementa las dificultades que enfrenta para sacarlo adelante y como obtiene beneficios económicos para su sustento. Se ha observado el aumento de las manadas de aves y borregos, se han surtido continuamente las tiendas de abarrotes con las ganancias y del resultado de las limpieas del cultivo de la palmilla se ha aumentado la producción por lo tanto las ventas.

Las familias promueven 10 proyectos de cría de borregos, 6 proyectos de cría de aves para huevo y carne de pollo, 6 proyectos de tienda de abarrotes, 5 proyectos de siembra de palmilla



"DESCANSE EN PAZ"

OTRAS OSC

FONDO PARA LA PAZ IAP

Fondo para la Paz IAP en línea con su trabajo desde 1994 de impulsar el bienestar de las comunidades rurales en condiciones de pobreza y extrema pobreza en el país. En línea con su misión la organización ha sumado esfuerzos desde distintos frentes para prevenir los riesgos que enfrentan las comunidades ante la contingencia por la COVID-19.

La campaña **#SeamosSolidarios** tiene el objetivo de recaudar fondos para comprar y distribuir insumos médicos urgentes en las comunidades donde trabajamos en los estados de Oaxaca, Chiapas, Veracruz, Campeche y San Luis Potosí.

Esto es debido a la falta de infraestructura, falta de personal médico y carencias existentes en las comunidades rurales e indígenas, es de vital importancia no bajar la guardia, pues se espera que los casos sigan aumentando. Las poblaciones rurales son más vulnerables a contraer enfermedades, pero es importante considerar que en muchas viviendas no se tiene acceso a agua potable por lo que se les dificulta a las familias seguir las medidas de prevención.

Aunado a esto el trabajo en campo y la movilización de personas a comunidades, se ha visto reducida. Esto planteó la necesidad de encontrar soluciones creativas de mantener la comunicación y vinculación entre las personas, poniendo a prueba las alianzas que se establecen al momento de realizar acciones en campo.

Las respuestas rápidas, de emergencia, que idealmente tendrían que ser temporales, comienzan a convertirse en la nueva normalidad, dado que no tenemos certeza sobre la duración de la pandemia.

Desde Fondo para la Paz continuamos trabajando adaptándonos a las necesidades de las comunidades y seguimos con la entrega de insumos médicos en Hospitales y Unidades de COVID regionales que servirán para el tratamiento de pacientes (particularmente los ventiladores y tanques de oxígeno), y equipo para que el personal médico pueda realizar sus labores con seguridad



Conoce más en: fondoparalapaz.org

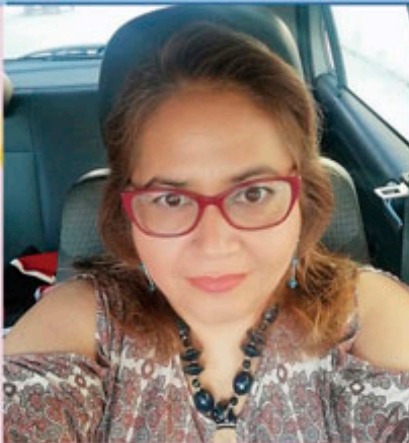
Feliz Cumpleaños

MAÑANITAS Y PASTEL

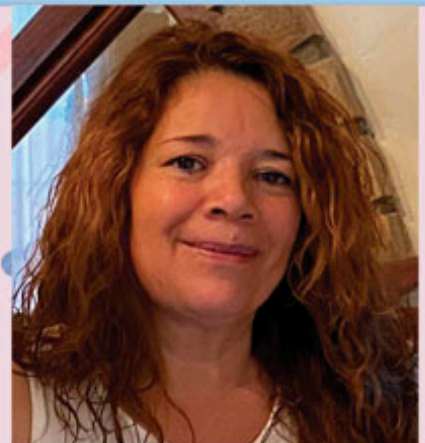
Como ya es tradición en CCUE, nos complace enviar una calurosa felicitación a las voluntarias y personal de CCUE que celebran su cumpleaños este mes, deseándoles que pasen un día lleno de amor y sorpresas.



COQUITO CASTILLO
1 de Octubre



BETY MEDINA
3 de Octubre



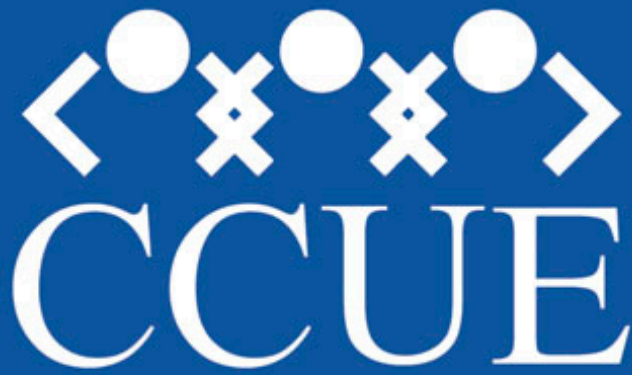
TERE VIRAMONTES
11 de Octubre



LUPITA RODRIGUEZ
25 de Octubre



MARIBEL ROVIRA
31 de Octubre



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