

ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS

Septiembre 2020

Mensual

**BIEN ESTAR
PERSONAL**

OTRAS OSC
EL HOGAR DEL
NIÑO

¿SABIAS QUE?
PLURAL EXPRESIVO,
SEPTIEMBRE Y
ABEJAS

TIPS
EDUCACIÓN
EN EL HOGAR

SALUD
TIEMPO
FRENTE A
PANTALLA

BOLETÍN DIGITAL

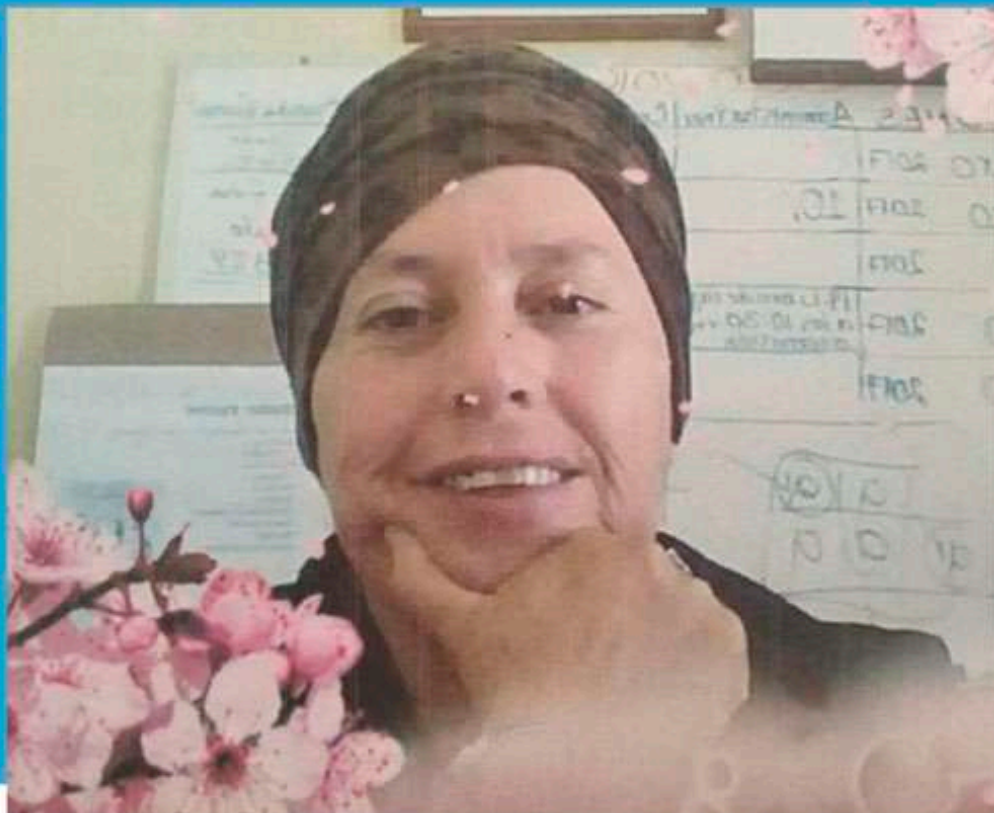
EDITORIAL

Addis Abeba Sánchez Bazaldúa.

Directora del jardín de niños Juan Aldama

Editorial para Padres, Madres y tutores para enfrentar el reto de Iniciar las Clases a Distancia.

Empezamos el ciclo escolar 2020-2021, con grandes desafíos y al retomar las actividades escolares; la participación de los padres juega un papel muy importante y da continuidad al trabajo que desde el mes de marzo por motivos del Covid-19 han venido realizando.



Son muchos los factores que se podrían enumerar y que han afectado a las familias; pero debemos reconocer que gracias a los esfuerzos que como sociedad se han hecho; somos más quienes tenemos gran esperanza y vivimos motivados con entusiasmo y optimismo para seguir desde casa apoyando a nuestros hijos en sus aprendizajes.

Porque todo tiene un tiempo, este aislamiento nos debe acarrear nuevas oportunidades para crecer como seres humanos creativos, les invito a contagiarse de buen ánimo, incorporando en cada acción por más sencilla que parezca una Sinergia en Positivo que predomine como eje central de todo nuestro quehacer, recuperando lo más hermoso que emana de cada uno de nosotros y en especial de quien tiene en sus manos la gran responsabilidad de ser formador, guía, maestro, padre, madre.

Al poner en práctica todo el potencial creativo podremos ir observando cómo nuestras actitudes hacia los demás, pueden ayudarles a enfrentar factores difíciles en esta situación de alta complejidad y al promover un buen manejo de las emociones lograremos enfrentar con mejores armas a tantos enemigos de nuestro bienestar.



Somos libres, debemos aprender juntos, vivir motivados nos ayuda a comprender a los demás y al ser empáticos la sensibilidad aflora de manera natural; hagamos de esta experiencia un reconocimiento al Tiempo, aprovechando los recursos cercanos para mantenernos en contacto con aquellos a quienes no hemos visto y nos necesiten, enviemos mensajes de esperanza, desechemos el miedo, estando presentes en la distancia.

En nuestras manos tenemos una gran responsabilidad, confiemos, seamos empáticos; como buenos mexicanos practiquemos valores humanos, éstos son la base para continuar estableciendo relaciones a distancia de respeto a la vida, a la dignidad y solidaridad humana de esta manera iremos juntos construyendo un futuro común.

Los retos son grandes pero no imposibles, los escenarios dentro de la familia son la base para ir ayudando a nuestros hijos, ofrezcamos entornos saludables, seguros. Solo se requiere dialogar de manera cercana con ellos y tener presente que ante el regreso a la escuela a través del Aprendizaje a Distancia la motivación es esencial, pero el apoyo de los padres sin duda es la base para lograrlo.

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

Pros y contras de la educación en el hogar



03

HUMOR

Tiras cómicas



05

SALUD

Muchas horas frente a la pantalla



07

OTRAS OSC

El Hogar del niño



02

BIENESTAR PERSONAL

Consejos para el bienestar psicológico durante el confinamiento



04

¿SABIAS QUE?

Abejas, mes de septiembre y el plural como superlativo



06

NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS



08

SECCIÓN ESPECIAL

Reconocimiento a la perseverancia

TIPS PARA PAPAS

Pros y contras de la educación en el hogar

Las restricciones que la actual pandemia impone al contacto entre personas, no dejan más opción para continuar la educación, que el inicio del ciclo escolar para nuestros niños en la modalidad virtual. Los niños que aprenden desde el hogar tendrán una experiencia muy diferente a la que tuvieron cuando asistían a la escuela. Este nuevo método de aprendizaje tiene sus ventajas y desventajas. Aquí algunas de ellas:

Ventajas:

- » No habrá que gastar en uniformes escolares.
- » No hay que levantarse temprano para llegar a la escuela a cierta hora específica.
- » Se ahorra en gasolina y tiempo de viaje.
- » No hay que ir a recoger a los niños a cierta hora en mitad del día.
- » El niño aprende de acuerdo a su dedicación, esfuerzo y capacidades.
- » No hay presión de grupo ni acoso (bullying) de parte de otros niños.
- » Los niños no estarán expuestos a ideas ajenas a la filosofía y valores de su hogar
- » No hay competencia ni presión por tener la mejor mochila o los mejores útiles escolares.
- » Pueden unirse a clubes de niños para que compartan entre ellos.
- » Hay un mayor involucramiento de los padres en la educación escolar.

Desventajas:

- » No conviven con niños de su edad.
- » No tienen recreo para compartir juegos y aficiones con otros niños
- » No hay materias opcionales como clase de arte o deportes, como en la escuela.
- » No hacen trabajos en equipo.
- » Pierden oportunidades de adquirir destrezas interpersonales.
- » Tener a los niños todo el tiempo en casa, implica más trabajo para los padres.
- » Se cansan de estar frente a una pantalla
- » Puede haber muchos distractores, por ejemplo: los hermanos más pequeños, los quehaceres del hogar
- » Hay que hacer de maestros y ayudarles más con las tareas y explicarles lo que no entiendan.
- » Hay que seguir un programa de estudio y cumplir con todos los requisitos.
- » Tienes que hacerte cargo de todos los materiales necesarios.
- » No hay excursiones, ni viajes escolares.
- » Es muy difícil para padres/madres solteros, que trabajan desde casa.

La realidad es que no tenemos otras opciones, los niños van a dejar de asistir a la escuela, no sabemos por cuanto tiempo y van a continuar su educación desde casa. El desafío es grande y pone a prueba todos nuestros recursos como padres. Ojalá que logremos capitalizar las ventajas y encontrar maneras creativas de minimizar las desventajas en beneficio de quienes más nos importan: nuestros hijos.

BIENESTAR PERSONAL

Consejos para el bienestar psicológico durante el confinamiento

En momentos como estos, en los que los hábitos de vida se alteran, las personas nos enfrentamos a situaciones de estrés y ansiedad causadas por la impotencia y/o frustración ante la imposibilidad de retomar nuestra vida "normal". En este marco, el psicólogo norteamericano Peter Levine, creador de la terapia somático experiencin^g®, propone:

- » Graduar la cantidad de noticias (evitando la sobreexposición).
- » Hacer interpretaciones positivas sobre la situación.
- » Apegarnos a las rutinas cotidianas y crear nuevas.
- » Hablar de los sentimientos y reconectar con las personas.
- » Ayudar a otros.

Además de las medidas que deben tomarse para evitar el contagio de coronavirus es importante realizar una serie de acciones para mantener el bienestar psicológico:

Mantenernos comunicados

El distanciamiento social puede provocar aislamiento, especialmente en personas de edad avanzada que viven solas. Por ello, es importante, desde la distancia, comunicarse y socializar frecuentemente con amigos y familiares utilizando la tecnología y herramientas al alcance, como teléfonos celulares, redes sociales, videoconferencias o mensajes y grupos de whatsapp.

Mantenernos ocupados:

Es importante planificar qué actividades se realizarán cada día, de manera que, a pesar de lo excepcional de la situación, haya unas rutinas estables y predecibles. Ejemplos de ello pueden ser:

- » Tareas del hogar
- » Reparaciones en el hogar
- » Leer y escuchar música
- » Bailar
- » Hacer jardinería
- » Aprender algo nuevo
- » Ver una serie de TV
- » Juegos de mesa
- » Hacer manualidades
- » Practicar relajación
- » Ejercicio físico y estiramiento
- » Charlar con familiares que están lejos
- » Escribir un diario
- » Oración
- » Agradecer cada noche todo lo bueno que sucedió en el día

REGULAR LA CANTIDAD DE INFORMACIÓN

La sobreexposición a la información relacionada con la COVID-19 aumenta los niveles de estrés y perjudica la salud mental. Por ello, es recomendable un acceso moderado a las noticias únicamente para mantenerse informado, y realizar otras actividades, evitando recibir más información de la necesaria.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, temor, insomnio y dificultad para controlar las preocupaciones son algunos de los síntomas que puede generar una situación como la actual. Para minimizarlos necesitamos:

- » Mantener hábitos saludables y rutinas diarias (alimentación, higiene, sueño, recreación, etc.).
- » Buscar una actividad para distraerse cuando aparezcan pensamientos negativos.
- » Hablar de nuestras emociones con una persona cercana o un compañero para aligerar la carga y la preocupación.
- » Desconectarnos de la información que llega constantemente para reducir la sobreinformación, la rumiación y la preocupación.
- » Practicar técnicas de respiración y relajación para disminuir el nivel de ansiedad, o practicar actividades como yoga o meditación.

La mayor parte de las respuestas de ansiedad son consideradas normales en estas circunstancias, pero debemos estar alerta ante síntomas como:

- » Ritmo cardíaco acelerado y/o sensación de opresión en el pecho.
- » Estado de hiper alerta.
- » Temores y preocupaciones excesivas.
- » Evitar personas, lugares o informaciones.
- » Cambios en patrones de sueño y alimentación (exceso o disminución),
- » Afectación a las reacciones interpersonales, familiares o laborales.

Si se produce alguno o varios de estos síntomas, la ansiedad está afectando las actividades habituales y es necesario consultar con un especialista que nos oriente sobre como modular estas respuestas cognitivas, emocionales y fisiológicas.

<https://hospital.vallhebron.com/es/consejos-de-salud>

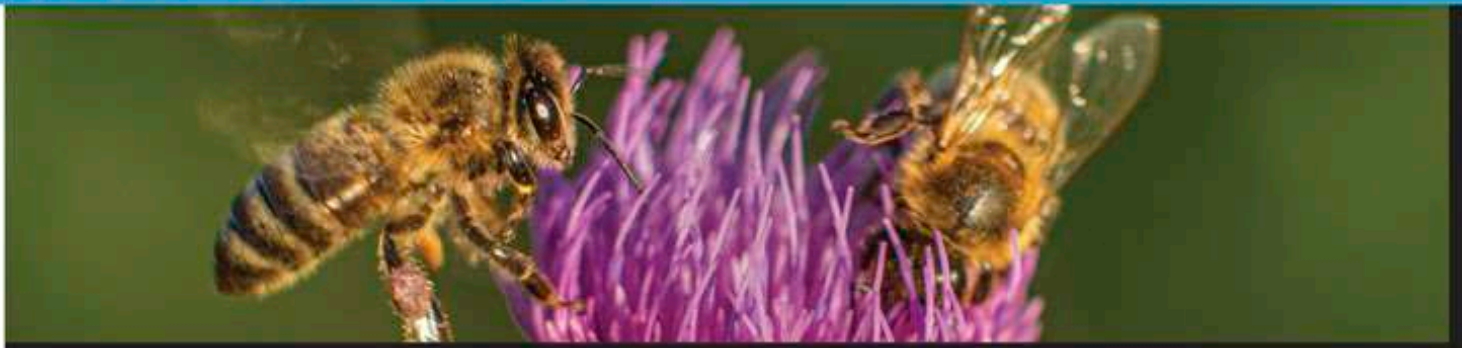
HUMOR

- ¿Por qué siempre estás tan **SONRIENTE**?

- No, si no sonrío. Es que mi madre me pone muy tirantes las coletas



¿SABIAS QUE?

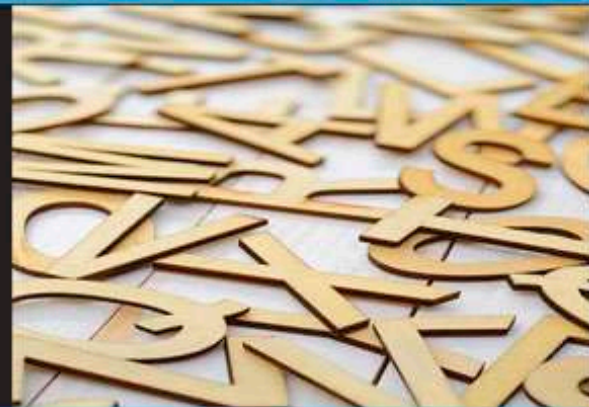


Las abejas, para recolectar dos kilos de miel, necesitan visitar dos millones de flores y viajar unos 80,000 kilómetros, equivalentes a darle la vuelta al mundo dos

¿SABIAS QUE?

¿Porque se dice "buenos días" y no "buen día" si el día solo es uno?

En el idioma español existe un tipo de plural que se llama "plural expresivo", que no denota cantidad sino intensidad. Ejemplo: "gracias" "felicidades" "saludos" "felices fiestas"



¿SABIAS QUE?



Septiembre, a pesar de ser el noveno mes del año, debe su nombre a una palabra procedente del latín que significa "séptimo mes". Era el séptimo mes en el calendario romano, puesto que se consideraba que marzo era el primer mes del año y diciembre, el último. Pero es el noveno en el calendario juliano.

SALUD

¡Muchas horas frente a la pantalla! Cuida tus ojos

Consejos de higiene visual para mantener los ojos protegidos

Netflix, Facebook, Instagram y YouTube se han convertido en compañeros habituales durante la cuarentena. Por lo general, se pasa mucho más tiempo frente a la pantalla que de costumbre. Con el paso de los días, comienza una sensación de cansancio en los ojos que se manifiesta con un lagrimeo continuado.

Al igual que se aplican medidas para el cuidado de la salud, la higiene visual requiere atención durante estos días.

La falta de luz natural y el abuso de la artificial provocan molestias en la vista. Los especialistas afirman que "una exposición insuficiente a la luz natural y una escasez de actividad al aire libre predisponen a la miopía. Además, es frecuente que la iluminación artificial de nuestras casas sea inadecuada. Una escasez o un exceso de luz, pueden producir molestias oculares". Advierten que la sensación de picor en los ojos y el dolor de cabeza pueden ser consecuencia de los malos hábitos visuales.

El confinamiento en espacios cerrados impide enfocar en largas distancias. La imposibilidad de llevar la mirada más allá de los seis metros, para que el sistema de enfoque descanse, puede provocar un sobreesfuerzo que traiga ciertas molestias".

Un tercer hábito que incide negativamente en la vista se relaciona con el tiempo que se permanece en pantalla. Existe ya el síndrome visual informático vinculado al incremento de horas de consumo de televisión e internet. "Normalmente, parpadeamos muy poco delante de un dispositivo electrónico. Esto causa que la evaporación de la lágrima sea más rápida de lo habitual y provoca irritación y la sensación de arenilla en los ojos"

La visión borrosa es el primer síntoma que puede alertar sobre una exposición alargada a la pantalla. "Después de un tiempo de uso compulsivo y a corta distancia, nuestro sistema de enfoque no regresa inmediatamente a su nivel inicial, de modo que queda así durante un tiempo. A esto se le conoce como miopía transitoria.

Otros síntomas que alertan sobre el cansancio visual son: sensación de párpados pesados, picor en los ojos o dolor de cabeza. Frente a estos síntomas, los especialistas proponen un descanso visual como forma de relajación.

He aquí unos consejos de higiene visual que permitirán un cuidado de los ojos:

- Cuidar la iluminación de trabajo: si fuera posible, es recomendable trabajar con luz natural. El uso de luz artificial deberá focalizarla sobre el espacio de trabajo.
- La regla 20/20 es recomendable un descanso de la mirada durante 20 segundos cada 20 minutos de atención a la pantalla o de cualquier otra actividad con un horizonte visual corto.
- Ajustar la resolución de las pantallas: configurar la pantalla con una resolución más clara permite un mayor confort visual. El tamaño de la letra también puede adecuarse para una mejor visibilidad que no exija mayor esfuerzo visual.
- Mantener los ojos hidratados: los especialistas recomiendan parpadear con regularidad, para minimizar el impacto de la evaporación de la lágrima delante de las pantallas. También son útiles los lubricantes oculares que permiten que el ojo se mantenga húmedo.
- Guardar las distancias: los teléfonos celulares deben colocarse a una distancia de 30 centímetros como mínimo. En el caso de la televisión, es recomendable una distancia de tres a cinco metros.
- Combinar formas de ocio: si bien las pantallas pueden ser útiles para pasar el tiempo durante el confinamiento en casa, conviene buscar otras formas de distracción, especialmente en el caso de los niños y jóvenes.

Reseña de los programas y proyectos de



A medida que la pandemia avanza generando angustia e incertidumbre, los programas de CCUE siguen innovando, cuidando a las personas afectadas, lo cual nos muestra que incluso a distancia, existen maneras de ayudar.

Estas son solo algunas de las formas en que los programas brindan asistencia en este momento:



Aprendamos a ser Padres

Estamos por reiniciar las actividades con el equipo de voluntariado de CCUE, y adecuándonos a las condiciones impuestas por la pandemia, se tienen programadas una serie de actividades de capacitación a distancia, así como trabajo presencial en grupos reducidos.

Invitamos a todo nuestro equipo de voluntariado a aprovechar esta oportunidad de aprender de una manera nueva que les permitirá continuar realizando su valiosa labor en favor de las familias, también de una manera nueva.

El cambio lleva al crecimiento y los tiempos que vivimos nos apremian a crecer, a probar cosas que hoy son nuevas para nosotros, pero que mañana se convertirán en parte de nuestra vida.

Nuestra generación no es hija de la tecnología, pero podemos convertirnos en madres e incluso abuelas "tecnológicas". Tenemos todo para hacerlo.



Mános mágicas

Atiende en un horario de 9am a 2pm de forma ambulatoria, en su punto de venta de Himalaya No. 430, Col. Colinas del parque, utilizando las medidas preventivas contra COVID-19, preparado pedidos para su entrega, recibiendo la producción de las tejedoras, así mismo brindándoles un soporte económico. También se ha innovado creando ventas en línea para incrementar las ventas y seguir brindado oportunidades a nuestras tejedoras, de allegarse recursos trabajando desde su hogar.



Adultos Mayores en Plenitud



Continua dando un seguimiento a su equipo de promotoras a través de llamadas, facilitándoles videos en línea que pueden compartir con sus grupos de adultos mayores y brindarles así, apoyo a través de redes sociales con videos sobre temas del programa. Los videos se pueden ver en el facebook de CCUE: CCUE IAP

Jóvenes Creciendo y Madurando

Llega a los jóvenes través de las redes sociales (Facebook) brindado en línea, diversos temas de su interés, con el apoyo de psicólogos expertos en ellos, generando la participación de jóvenes y a su vez orientándolos hacia un mejoramiento de su calidad de vida.

Puedes seguirnos en Facebook/Instagram: [comunidad.de.dialogo](#)



Red de Fortalecimiento Familiar

Red de Fortalecimiento Familiar trabaja directamente en los hogares de familias indígenas de la comunidad Loma Bonita del Municipio de Aquismon, que viven condiciones de muy alta marginación, ésta se está llevando a cabo a través de dos estrategias; sesiones de trabajo con las familias en sus hogares para fortalecer la unidad familiar, elevar la autoestima de las personas e identificar vocaciones y capacidades en los miembros de la familia, para iniciar un proyecto productivo que mejore su economía familiar y permita aprender a trabajar juntos.



Madres Solteras en Acción



AMAS
Alianza de Madres
Solteras en Acción

El pasado 26 de agosto, el Congreso del Estado de SLP, aprobó la Nueva Ley de protección de padres, madres y tutores en soltería para el estado de San Luis Potosí, cuya iniciativa fue presentada en noviembre pasado por el grupo Alianza de Madres Solteras en Acción.

Con lo que se logra el objetivo definido para esta 2ª etapa del proyecto. Con la aprobación de esta Ley más de 200 mil mujeres madres solteras en el estado, podrán acceder a oportunidades como: becas para ellas y sus hijos, bolsa de trabajo, capacitación, cobertura de salud y acceso a la vivienda, entre muchos otros beneficios. Nos congratulamos por este logro que ayudará a que las madres solteras se acerquen al pleno acceso de sus derechos humanos fundamentales.

OTRAS OSC

HOGAR DEL NIÑO, A.C.



Desde hace 65 años el HOGAR DEL NIÑO, fundado por Mons. Joaquín Antonio Peñalosa, ha brindado a menores de edad en situación de riesgo, la posibilidad de una educación integral y alimentación de calidad. Ofreciendo escuela primaria y secundario incorporada al SEER y con fundamento en los valores, talleres de inglés, computación, artísticas, actividades deportivas y culturales, apoyo psicológico y desayuno y comida de lunes a viernes. Desde su fundación 1900 niños y niñas se han sido beneficiados por esta Institución.

Si estas interesado o interesada en conocer más, visítanos en Av. Universidad # 1900, Col. El Paseo en San Luis Potosí, S.L.P. Tel 444 818 26 11, Cel 444 165 14 17. Facebook: hogar del niño ac slp

SECCION ESPECIAL:

RECONOCIMIENTO A LA PERSEVERANCIA

Trabajar por el bien de los demás un día, es un gran mérito, trabajar muchos días, es aún más meritorio. Y trabajar durante años por el bien de los demás convierte a quienes lo hacen en personas imprescindibles. Es por ello que nos sentimos con el deber y el deseo de reconocer el esfuerzo y perseverancia que nuestras promotoras voluntarias realizan día a día, año tras año en esta institución.

Ante la imposibilidad de entregar este año, como es tradición, en un evento especial estos reconocimientos, hoy les compartimos en esta publicación, los nombres de estas valiosas integrantes de la gran familia CCUE

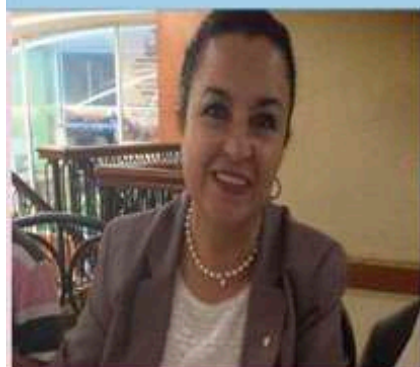
ANA ISABEL GUERRERO RUIZ	5 AÑOS DE SERVICIO
ELEONORA BUSTOS OJEDA	10 AÑOS DE SERVICIO
MARTHA ELENA CARDENAS BARAJAS	10 AÑOS DE SERVICIO
MARIA YOLANDA SALINAS AVILA	10 AÑOS DE SERVICIO
CONCEPCION DIMAS DOMINGUEZ	15 AÑOS DE SERVICIO
MARIA MERCEDES ESPINOSA HERNANDEZ	15 AÑOS DE SERVICIO
FAUSTA DE LA CRUZ LARA SANCHEZ	15 AÑOS DE SERVICIO
DAGOBERTO RODRIGUEZ MORALES	15 AÑOS DE SERVICIO
RUTH RUIZ DE RODRIGUEZ	15 AÑOS DE SERVICIO



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 ESTHELA
CASTILLO REYES**

3 de Septiembre



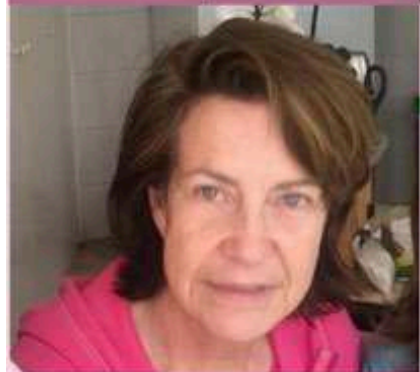
**FAUSTA DE LA CRUZ
LARA SANCHEZ**

6 de Septiembre



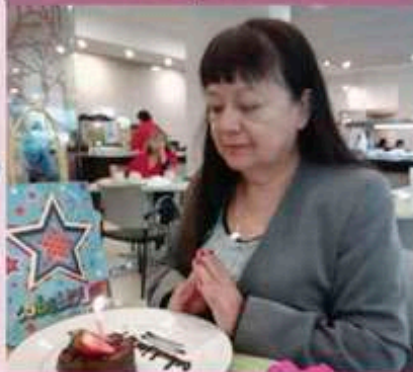
**GRACIELA
PEDROZA**

21 de Septiembre



**SOCORRO LELO DE
LARREA**

22 de Septiembre



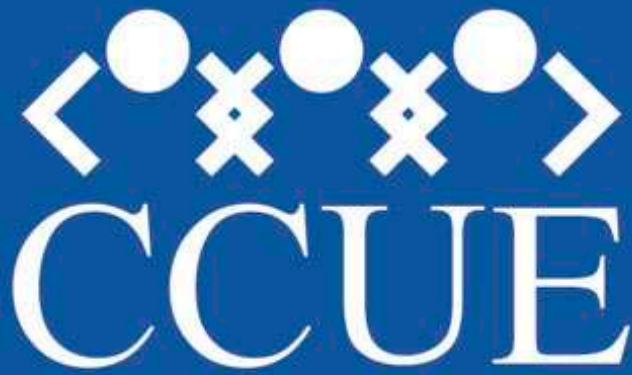
**MERCEDES
HERNANDEZ AGUILAR**

24 de Septiembre



**MARIA EUGENIA
DIAZ DEL CASTILLO**

27 de Septiembre



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