

# ENCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS

ENERO 2021

Mensual

**¿SABIAS QUE?**

LOS BENEFICIOS DE  
LA CEBOLLA

**RETATO DE**

MATILDE  
MONTOYA

**TIPS**

GAMBIOS  
EMOCIONALES

**BIEN ESTAR  
PERSONAL**

**SALUD**

ENVEJECIMIENTO  
DEL CEREBRO

**BOLETÍN DIGITAL**

# ENCUENTROS

## BOLETÍN MENSUAL

### DIRECTORIO

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

**ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS**  
DIRECTOR GENERAL

**ALMA VIOLETA CONTRERAS**  
ADMINISTRACIÓN

**MARTHA GUTIÉRREZ**  
COORD. RECAUDACION DE FONDOS

**BLANCA ESTELA GARDEA**  
COORD. PROGRAMA ASP

**JUANA MARIA TORRES**  
COORD. PROG MANOS MAGICAS

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

**GRACIELA PEDROZA**  
SUPERVISORA DE CENTRO ASP

**MARISA RAMIREZ**  
RECEPCIÓN

**ADRIANA RUBIO**  
PROYECTO DE JOVENES

**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

### FRASES

Frases de aliento



## 02

### TIPS PARA PAPAS

Cambios emocionales de nuestros hijos



## 03

### ¿SABIAS QUE?

La cebolla



## 04

### BIENESTAR PERSONAL

La importancia de mantener el contacto en la distancia



## 05

### SALUD

¿Cómo retrasar el envejecimiento del cerebro?



## 06

### RELATO DE MATILDE MONTOYA



## 07

### POEMA

"No te rindas" de Mario Benedetti



## 08

### HUMOR

Risa, el alimento del alma



## 09

### PROPÓSITOS DE NUEVO AÑO



## 10

### NUESTROS PROGRAMAS Y PROYECTOS

# EDITORIAL

**Ernesto Amaya Covarrubias.**

**Director de CCUE**

## EDITORIAL 2021

Comienza el nuevo año 2021, con un espíritu de esperanza renovada, la alegría experimentada por los deseos de sobrevivencia al año que se fue con la zozobra de la amenaza letal y muchas vivencias negativas, pero también crecen la esperanza y la confianza entre las personas, encontrando que la familia, los compañeros de trabajo y los vecinos han demostrado ser muy valiosos en tiempos de crisis. Hemos soportó con paciencia pero también con rebeldía el pedimento de "quedarse en casa". Ahora hemos aprendido a crear nuestros propios espacios: familia cercana, clases virtuales, compras en línea, tortas y tacos para llevar, las redes sociales son el consuelo y la terapia de la ansiedad por salir, publicando en whats app y facebook con el característico sentido propio del humor mexicano y el optimismo, el humor desdramatiza, relativizar la gravedad de lo que nos sucede y se convierte en un momento jocoso de risa y relajamiento que da paso a enfrentar el problema desde otra perspectiva.



Ver diferente, es el nuevo paradigma, aprender de lo vivido y cada persona en cada familia reconstruye su propia realidad y su propio deseo de vida futura. Aceptar lo que estamos viviendo y descubrir la nueva forma de sobrevivir, con la amenaza latente, pero con la actitud prudente, teniendo la esperanza del nuevo recomienzo, habiendo aprendido que del valor vivir y poder volver a abrazarnos sin miedo y valorando cada segundo que tenemos para disfrutar de las personas que tenemos a nuestro alrededor.



Ver diferente la labor de CCUE es también un reto, entender lo que las familias potosinas necesitan, ahí debemos estar con ellos, es la nueva misión de nuestra institución. Ver diferente es descubrir que en nosotros hay un deber con los demás para estar con ellos ante la crisis, estar, es decir, acompañar con los recursos tecnológicos a las familias y llevar esperanza y confianza en los temas que compartimos. Y estar ahí, es estar ahora, no después de que pase la pandemia ofreciendo nuestra compañía a pesar de la distancia, del dolor y del temor, es ser y servir con el corazón.

Ver diferente y apreciar lo que hemos aprendido, que debemos estar más unidos, y debemos cuidar nuestra salud, porque sin salud todo lo demás no vale, el tiempo es tan valioso como el dinero y respirar la vida, es un milagro que Dios nos regala a diario

*Ver diferente y apreciar lo que hemos aprendido, que debemos estar más unidos, y debemos cuidar nuestra salud, porque sin salud todo lo demás no vale, el tiempo es tan valioso como el dinero y respirar la vida, es un milagro que Dios nos regala a diario*

# FRASES DE ALIENTO



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

*Daniel Goleman*

"Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único".

*Agatha Christie*

"Nunca será tarde para buscar un mundo mejor y más nuevo, si en el empeño ponemos coraje y esperanza".

*Alfred Tennyson*

"La vida no se trata de esperar a que pase la tormenta. Se trata de aprender a bailar bajo la lluvia"

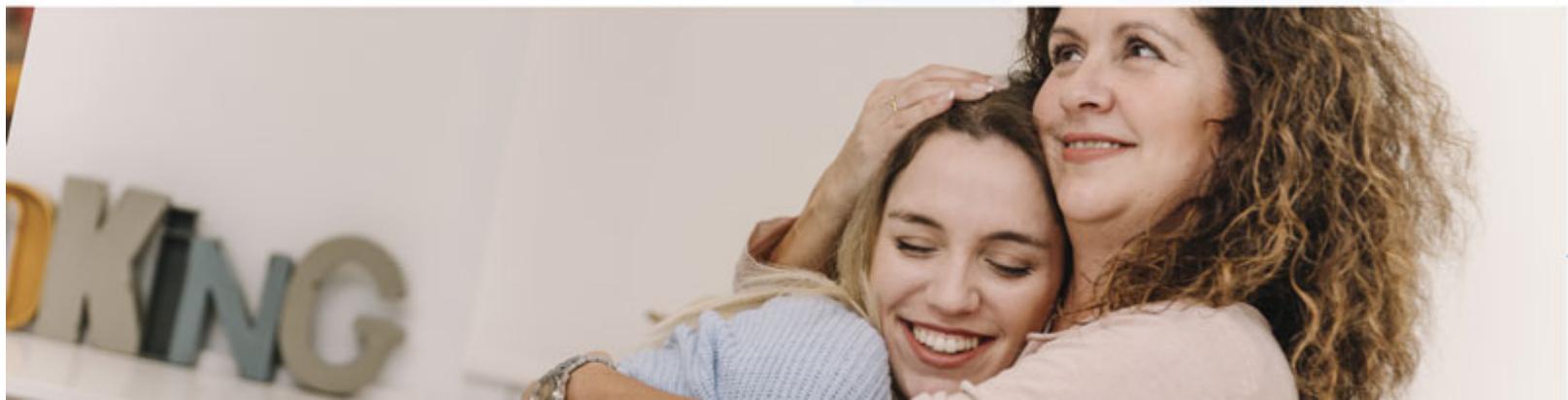
*Vivian Greene*

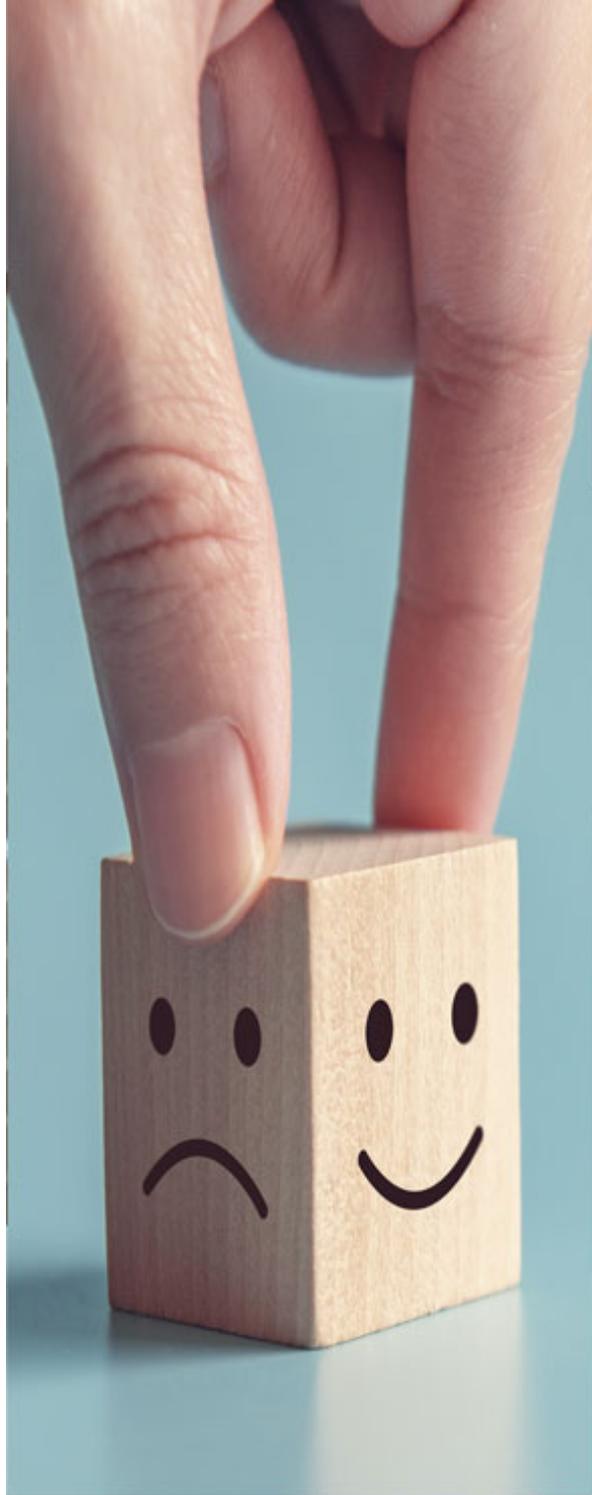
# TIPS PARA PAPÁS

Cambios emocionales de nuestros hijos



Los padres de adolescentes nos preocupa algunas veces ciertos cambios emocionales de nuestros hijos como la tristeza, pero necesitamos saber cuándo se manifiesta de manera persistente y con gran intensidad, y se convierte en una enfermedad de salud mental como la depresión, la cual puede ser percibida como un laberinto sin salida, afectando su organismo, estado de ánimo y forma de pensar, lo que conduce a ansiedad, sensación de vacío, sentimiento de culpa, pesimismo, insomnio, pérdida de interés por todo, pensamiento sobre el suicidio, dolor de cabeza, agotamiento, trastornos digestivos, entre otros.





## Para saber identificar este trastorno en nuestro hijo adolescente, debemos observar los siguientes síntomas:

- *Cambios en su rutina; diversión, juegos, hábitos alimenticios y de sueño.*
- *Bajo interés por las clases escolares y por tanto bajo rendimiento escolar.*
- *Repentino aislamiento (del ya de por sí confinamiento familiar) del entorno familiar y amistades.*
- *Estados de ánimo como enojo e irritabilidad recurrentes.*
- *Tendencia a consumo de alcohol y drogas.*
- *Dificultad para concentrarse.*
- *Autolesiones, como, por ejemplo: cortarse a sí mismo en alguna parte de su cuerpo.*
- *Manifestación de ideas suicidas.*

Los padres debemos estar alertas para prevenir o reconocer estos aspectos y tener comunicación positiva, desarrollar una escucha activa y empatía, es fundamental en este tipo de situaciones con nuestro hijo o hija, buscar estar cerca para que se sienta apoyado más no controlado, respetar su espacio, esmerarse por crear un vínculo de confianza que lo haga sentirse dispuesto a mostrarte sus sentimientos y emociones. Recordar ser parte de su red de apoyo y no dudar en acudir a un especialista en salud mental.

# PROPÓSITOS DE NUEVO AÑO



Agradecer a Dios en todo lo que cada día me da  
Ser mensajero paz por donde vas  
Siempre sonreír a los demás  
Sumar más y restar menos a la hora de dar  
Decir más te quiero a más personas de mi vida  
Reconocer mis errores y esforzarme por no repetirlos  
Respetar a las personas a pesar de nuestras diferencias  
Vencer la tentación de criticar  
Descubrir la trampa de la queja y el pesimismo  
Despertar con la alegría del nuevo día  
Saludar a los que me acompañan en mi viaje de vida  
Ser amable para que lo sean conmigo  
Confiar en el bien y en la verdad también  
Comer más sano y prepararlo en casa  
Ser hoy más generoso que ayer  
Soltar lo que me abruma me pesa y me asfixia  
Orar reconociendo que sin Dios no soy nada

# SABIAS QUE...



## LA CEBOLLA

La cebolla es parte principal de muchas cocinas. Lleva siglos siendo cultivada y no sólo por su característico sabor, sino también por sus propiedades medicinales.

Los posibles beneficios para la salud de consumir cebolla incluyen reducir el riesgo de numerosos tipos de cáncer, mejorar el estado de ánimo y mantener saludable la salud de nuestra piel y cabello.

La cebolla es un alimento repleto de nutrientes. Mientras es baja en calorías, nos aporta altas cantidades de nutrientes beneficiosos para nuestra salud tales como vitaminas, minerales y antioxidantes.

En concreto, una porción equivalente a una taza de cebolla troceada contiene aproximadamente: 64 calorías, 15 gramos de hidratos de carbono, 7 gramos de azúcar, 3 gramos de fibra, 2 gramos de proteína y un 10% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Además, no contiene cantidad alguna de grasa ni colesterol.

La cebolla también contiene una ligera cantidad de calcio, hierro, folato, magnesio, fósforo, potasio y los antioxidantes quercetina y azufre.

La cebolla es uno de los alimentos que más atención ha centrado en lo que a estudios referentes a cáncer se refiere, con especial enfoque a los de estómago y colorectales. Sus beneficios y efectos preventivos son debidos en parte a sus componentes ricos en organosulfurados.

A pesar de que el mecanismo concreto por el que estos componentes impiden la aparición de casos de cáncer es desconocido, la hipótesis probable nos llevaría a la inhibición del crecimiento del tumor y la prevención de la formación de los radicales libres.

La cebolla también es fuente importante de vitamina C, un antioxidante que ayuda a combatir la formación de radicales libres, que se consideran los causantes de los episodios de cáncer.

# BIENESTAR PERSONAL

## La importancia de mantener el contacto en la distancia

Hasta hace unos meses pensábamos que el confinamiento social, a causa del COVID-19, duraría tan solo unas semanas. Por lo que la modificación de nuestra rutina o estilo de vida era visto como un cambio pasajero que pronto regresaría a la normalidad. Nada de eso a pasado, y lo cierto es que, casi 10 meses después, seguimos intentando adaptarnos a la nueva normalidad. Y es que el problema puede localizarse precisamente allí, en pensar que se regresara a una normalidad anterior a la llegada del COVID, cuando lo que parece esperarnos es una nueva realidad.

Hablamos de una nueva realidad, porque gran parte de los cambios que adoptamos para hacer frente al confinamiento social, y que nos han impactado profundamente, relacionados principalmente con la actividad laboral y la escuela, parecen haber llegado para quedarse. El trabajo desde casa y la educación a distancia se han convertido en una opción viable para diversos sectores de la población. Sin embargo, hay algunos otros cambios, que al menos en el futuro cercano, tendremos que adoptar y asimilar de igual manera, y son los relacionados a la convivencia social y las fiestas.





En estas fechas, la modificación de nuestra forma de socializar e interactuar, es algo que se ha hecho evidente. Las grandes reuniones sociales, la visita de familiares que residen fuera de la ciudad, así como los acostumbrados festejos laborales, es algo que se ha tenido que dejar de lado. Y si bien, como mexicanos, tenemos una propensión al contacto físico y a las celebraciones, esta nueva realidad invita a buscar una nueva forma de llevarlas a cabo. Y hablo de buscar nuevas formas de interacción y no de una limitación de la misma, debido a nuestra propensión a socializar y a los efectos tan positivos que la interacción con los demás nos deja. No hay mejor manera de sobrellevar este confinamiento, a causa de la pandemia, que el saberse acompañado de aquellos que nos importan: familia, amigos o compañeros de trabajo.

Mantener comunicación con las personas que apreciamos es algo que no podemos perder, pero tenemos que tener en claro que ese contacto y esa comunicación ya no pueden ser las de antes, al menos en este momento, y que tenemos que buscar nuevas vías para mantenerla. Y aunque tal vez no son aquellas formas de interacción a las que estábamos acostumbrados, logran que ese vínculo que tenemos con los demás no se pierda. Charlas telefónicas, mensajes o videollamadas, son una opción viable, pero sobre todo segura, en estas fechas. Qué mejor muestra de afecto podemos dar a las personas que apreciamos, sino es preocupándonos por su salud, teniendo comunicación con ellos, aunque sea a la distancia.

## ¿CÓMO RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO DEL CEREBRO?

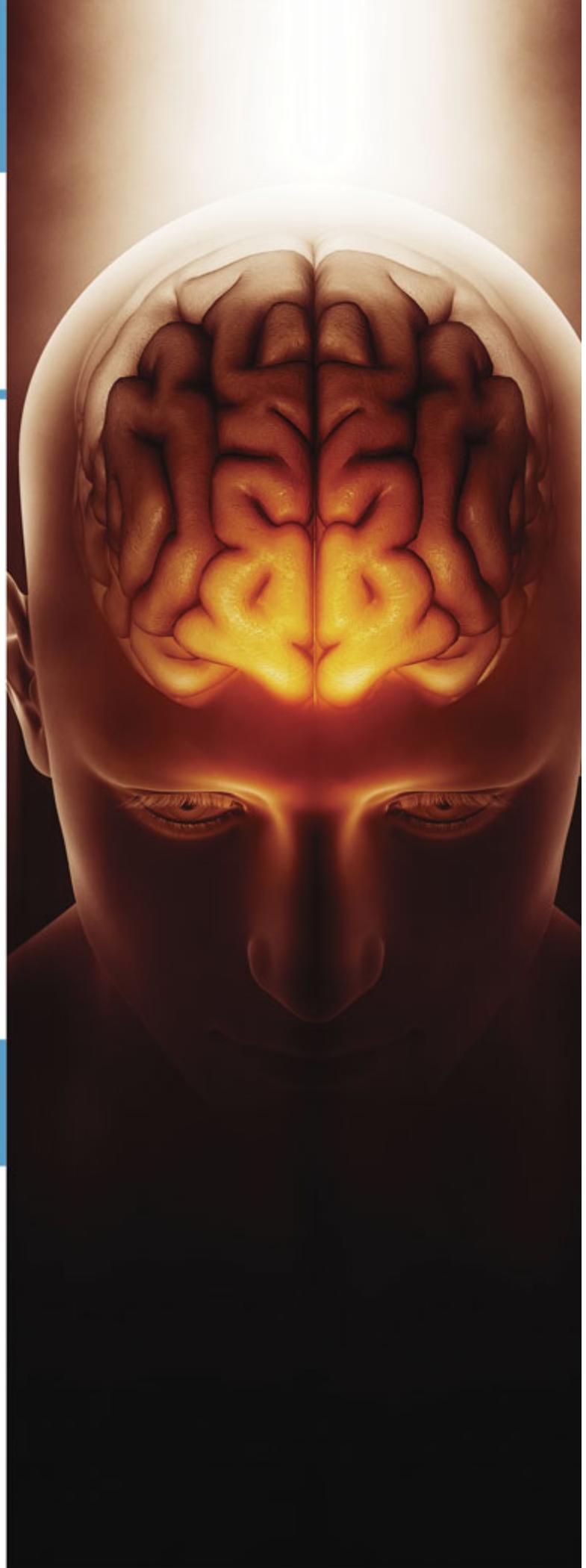
### ENVEJECIMIENTO NORMAL DEL CEREBRO

- Recordar nombres y números: La memoria estratégica, que ayuda a recordar nombres y números, comienza a declinar a temprana edad de 20 años.
- Dificultad para aprender algo nuevo: Con el paso de los años puede tomar un poco más de tiempo enviar nueva información a la memoria.
- Recordar citas: El cerebro puede poner citas en "almacenamiento" y no acceder a ellas a menos que algo refresque la memoria de la persona.
- Multitarea: El procesamiento lento puede dificultar la planificación de tareas paralelas

### TIPS PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO DEL CEREBRO

#### HAZ ALGO DE EJERCICIO

Empezamos con la invitación a realizar actividad física porque beneficia tu bienestar integral, esto incluye tu cerebro. El ejercicio físico constante es, "en este momento, el efecto más poderoso en términos de prevención de la enfermedad de Alzheimer", explica el PhD Stephen Rao para Web MD.





## **MEJORA TU DIETA**

La actividad física es como la alimentación, son pilares de un estilo de vida saludable y consciente. Como seguro ya lo sabes, una buena nutrición puede ayudar tanto a tu mente como a tu cuerpo.

## **EVITA EL TABACO Y ALCOHOL**

Tal como advierte la publicidad, "el exceso de alcohol es perjudicial para la salud" y como se ve en los paquetes de cigarrillos, la ingesta de tabaco conlleva a múltiples enfermedades, por ejemplo, el cáncer.

## **REVISA TU COLESTEROL**

¿Cuál es la relación entre el colesterol y el envejecimiento del cerebro? La ciencia médica ha comprobado que los niveles altos de colesterol LDL ("el malo") se asocian con un aumento del riesgo de demencia.

Como es de esperarse, el ejercicio, la dieta, el control del peso y evitar el tabaco ayudarán mucho a mejorar tus niveles de colesterol. Por supuesto, recuerda que la automedicación no es una opción, te recomendamos consultar con tu especialista

## **MEJORA TU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE**

¿Por qué es necesario evitar la diabetes? Porque esta enfermedad constituye un factor de riesgo importante para la demencia.

El exceso de azúcar puede perjudicar tus habilidades cognitivas y también contribuye a la presión arterial alta. De manera que, puedes prevenir el exceso de azúcar en sangre comiendo bien y haciendo ejercicio regularmente.

# SALUD

## EVITA LA SAL EN TU DIETA

Así como el abuso de azúcar no te hace bien tampoco lo hace la alta ingesta de sal, ya que endurece las arterias y aumenta la presión arterial. Además, afecta los vasos sanguíneos en el cerebro, deteriora el flujo sanguíneo en el tejido cerebral y aumenta las posibilidades de deterioro cognitivo, así como lo explica Verywell Mind.

Nuestra recomendación es que utilices hierbas y especias para sazonar o uses cualquier mezcla de condimentos sin sal o con menos sal de la que sueles consumir.

## ESTIMULA TU MENTE

Lee, inscríbete en cursos, anímate a hacer rompecabezas o a resolver problemas matemáticos. Experimenta con cosas que requieren destreza manual y esfuerzo mental, como tejer, dibujar, pintar y otras manualidades.

## CUIDA TU PRESIÓN ARTERIAL

Otro factor que aumenta el riesgo de deterioro cognitivo es la presión arterial alta en la mediana edad. Por lo tanto, te invitamos a chequear periódicamente tu presión y por supuesto, ante cualquier comportamiento inusual, ve de inmediato al médico para que atienda tu necesidad.

Además, en tus manos también tienes la posibilidad de hacer ejercicio, limitar el licor que consumes, comer bien y reducir el estrés.





## **CONSTRUYE RELACIONES SÓLIDAS**

Asegúrate de pasar tiempo con gente que te anime y te desafíe. Con personas que sean como una vitamina para ti, que te hagan sonreír, disminuyan tus niveles de ansiedad, te motiven a hacer ejercicio, a comer mejor y a cuidar tu cuerpo.

Los buenos amigos tienen un efecto positivo en tu salud, te pueden ayudar a reducir la pérdida de memoria, al proporcionar estimulación emocional y mental. Tener una comunidad de amigos es muy valioso, date la oportunidad de construir amistades sólidas.

## **DUERME BIEN, ¡ES VITAL!**

Este consejo viene de la mano de Santiago Restrepo Restrepo, Doctor en Psicología con orientación en neurociencia Cognitiva Aplicada. El experto advierte que el sueño es necesario para el mantenimiento de la homeostasis metabólica en el cerebro (estabilidad y equilibrio interno).

Además, explica que "la vigilia está asociada con el estrés mitocondrial, y sin dormir lo suficiente, se genera degeneración neuronal". Ojo a este dato: según el doctor Restrepo, tratar de ponerse al día con la "deuda de sueño" durante los fines de semana no evitaría el daño.

Al llegar al final de estas recomendaciones, la gran conclusión es que se puede retrasar el envejecimiento del cerebro con un buen estilo de vida. No hay que olvidar que la nutrición, el ejercicio, la socialización y el manejo del estrés son clave en el cuidado de este órgano del cuerpo humano.

# LA HISTORIA DE MATILDE MONTOYA

## Primera doctora mexicana



Corría el año 1859. En Ciudad de México nacía Matilde Montoya. Nadie podía intuir entonces hasta qué punto la pequeña Matilde iba a ser importante para la historia de su país y cómo iba a influir en muchas otras naciones.

Matilde era una niña muy inteligente, pero también muy trabajadora, obstinada y segura de sí misma. Con tan solo 16 años, Matilde empezó a prepararse para ser partera, y pronto empezó a ejercer como tal. Pero lo que ella realmente deseaba era convertirse en doctora. Es más, ella quería ser ginecóloga. El problema era que, por aquella época, las mujeres no estudiaban medicina en México (ni en otros muchos países) y había muchos hombres que se oponían.

Sin embargo, tras un primer intento de ingresar en la universidad par estudiar medicina, Matilde fue rechazada. Y eso a pesar de haber acreditado toda la formación requerida y haber superado el examen de ingreso.

Finalmente, en 1882 consiguió entrar. Esto causó un gran revuelo que enfrentó a los miembros de la comunidad universitaria en dos bandos. De hecho, al final del primer curso intentaron expulsar a Matilde.

Esta recurrió al presidente del Gobierno para que la ayudara, el cual tomó partido y consiguió que Matilde siguiera estudiando Medicina.

Matilde siguió sus estudios, pero se encontró con un gran escollo final: la universidad no le permitía presentarse al examen final para conseguir su título en Medicina.

Una vez más, Matilde no se cayó y volvió a recurrir al presidente. Este se presentó en la universidad para abogar por la joven Matilde y proclamó un decreto presidencial por cual se permitía a las mujeres acceder a los mismos derechos y obligaciones que los hombres para el estudio de la Medicina.

Así, en 1887, Matilde Montoya se convirtió en la primera doctora mexicana, no solo gracias a su inteligencia, sino también a su persistencia, a su valentía y a su coraje.

# “No te Rindas”

## Poema de *Mario Benedetti*

En medio de esta pandemia, que nos deja tristeza, angustia o desolación, necesitamos palabras de aliento que ayuden a atravesar los malos momentos.

No te rindas, aún estás a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo,  
Aceptar tus sombras,  
Enterrar tus miedos,  
Liberar el lastre,  
Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,  
Continuar el viaje,  
Perseguir tus sueños,  
Destruir el tiempo,  
Correr los escombros,  
Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se esconda,  
Y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma  
Aún hay vida en tus sueños.

Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo  
Porque lo has querido y porque te quiero  
Porque existe el vino y el amor, es cierto.  
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.

Abrir las puertas,  
Quitar los cerrojos,  
Abandonar las murallas que te protegieron,  
Vivir la vida y aceptar el reto,  
Recuperar la risa,  
Ensayar un canto,  
Bajar la guardia y extender las manos  
Desplegar las alas  
E intentar de nuevo,  
Celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma,  
Aún hay vida en tus sueños

Porque cada día es un comienzo nuevo,  
Porque ésta es la hora y el mejor momento.  
Porque no estás solo, porque yo te quiero.



# HUMOR

CHISTES DE FIN DE AÑO Y DE NUEVO AÑO



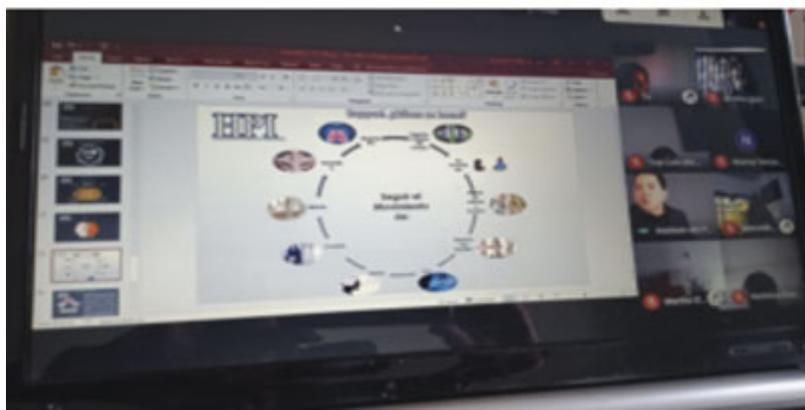
# Reseña de los programas y proyectos de





## ACCIONES DE APRENDAMOS A SER PADRES

- Se está trabajando de forma Virtual con grupos de Padres de Familia, a los cuales se les está impartiendo el Curso de "Herramientas Parentalidad Positiva".
- Contamos con 29 grupos de Padres y madres.
- Están participando un total de 242 padres de familia, de los cuales contamos con un registro de sus nombres y teléfonos.
- Se realizó un concurso de "Testimonios de Familia" la premiación se llevó a cabo el 12 de Noviembre del 2020.
- Contamos con 45 Promotoras Activas a las cuales se les están brindando las siguientes capacitaciones:
  - CERTIFICACION de Coaching Esencial (modalidad virtual) Impartido por el Ing. Francisco Balderas, Director de IPH. En sesiones quincenales, por medio de la plataforma de Google –Meet Tenemos 45 promotoras inscritas, esta certificación termina la 2ª semana de enero.
  - 2 Talleres de CRECIMIENTO, impartidos por la Mtra. Ma. Josefina Del Rio y por el equipo de Terapeutas del Centro Comunitario. Se imparte de forma presencial, en sesiones quincenales con grupos reducidos, con una asistencia de 23 promotoras. Estos talleres terminaron el 17 de diciembre del 2020.
  - Desde el 25 de Noviembre yo me hice cargo de todos los grupos, ya que debido a la problemática familiar de Blanca, me los delego, me hice cargo de supervisar los grupos y ver que todas las promotoras estuvieran activas con sus grupos de padres, así como enviar los materiales pertinentes cada semana y estar al pendiente de las preguntas y dudas de los padres.
  - También se llevaron a cabo 3 conferencias virtuales: el 24 de septiembre fue Ciber-Prevencion por personal de Seguridad Pública del Estado, así como otra el 27 de octubre Trastornos del Estado de ánimo en los niños durante la Pandemia, por personal del Instituto Temazcalli y por último el 26 de Noviembre Prevención de la Violencia durante el confinamiento.



# ADULTOS MAYORES EN PLENITUD



Durante el mes de diciembre además de producir los videos de temas para los adultos mayores se llevo a cabo la campaña por parte de CCUE para recaudar 800 regalos para los Adultos Mayores de los grupos del programa Adultos Mayores en plenitud y se tuvo la valiosa participación de trabajadores de la Empresa Cummins, alumnos de la Dra. Mónica Ramírez de la Facultad Comercio y Administración de la UASLP, Promotoras de los programas Aprendamos a ser Padres y Adultos Mayores en plenitud y miembros del Patronato y Personal de CCUE.

Esta tarea da muestra del enorme valor de generosidad que hay en la ciudadanía quienes a pesar de que no entregaron personalmente los regalos participaron con un gran sentido y compromiso en favor de la población mayor.

Nuestro reconocimiento y gratitud a los trabajadores de Cummins y a la Dra. Mónica Ramírez y a sus alumnos y a las promotoras de los programas de CCUE y algunas personas que contribuyeron de con gran generosidad para cumplir la meta de entregar un regalo de navidad a cada adulto mayor del programa de CCUE.

GRACIAS SIEMPRE POR SU GENEROSIDAD





# JÓVENES CRECIENDO Y MADURANDO

Se realizaron conferencias en línea por Facebook live y zoom durante este mes de diciembre.

Trabajando con los jóvenes del municipio Villa de Reyes, S.L.P. con diferentes sesiones, abordando temas de interés por los jóvenes, siendo estos los siguientes; El suicidio, Depresión, Que función cumplen las emociones y primeros auxilios.

Dentro de estas conferencias se creó un grupo whats app donde los jóvenes que no pudieran acceder a la conferencia en tiempo y forma por sus diferentes motivos (algunos son de comunidad y no tienen fácil acceso a internet) ellos pudieran retomarla posteriormente en la página de Facebook Comunidad de Diálogo, así mismo se dio un seguimiento por parte de los jóvenes consultando sus dudas de los diversos temas mediante vía inbox.

Pudiendo así el programa Jóvenes Creciendo y Madurando brindar apoyo en línea nos solo a nuestros jóvenes de Villa de Reyes si no también al resto de los jóvenes que nos siguen en esta página.

## RESUMEN ESTADÍSTICO DE PERSONAS ALCANZADAS EN COMUNIDAD DE DIALOGO

Últimos 28 días: 6 de dic - 2 de ene ▼



01/Dic/2020  
Tema: El suicidio  
Impartido por: Psic. Adriana Rubio  
Personas alcanzadas: 117

03/Dic/2020  
Tema: Depresión  
Impartido: Psic. Adriana Rubio  
Personas Alcanzadas: 78

03/Dic/2020  
Que función cumplen las emociones  
Por: Psic. Adriana Rubio  
Personas alcanzadas: 108

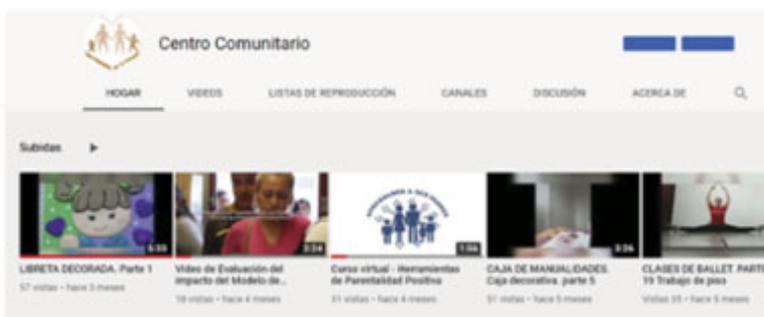
07/Dic/2020  
 Tema: Primeros Auxilios  
 Por: Lic. Oscar Juárez  
 Personas alcanzadas: 87

09/Dic/2020  
 Personas alcanzadas: 22

10/Dic/2020  
 Infografía: Gustos Culposos  
 Personas alcanzadas: 27

## CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

En el Centro Comunitario de la Familia se implementaron nuevas maneras de estar en contacto con nuestras y nuestros alumnos, mediante clases en YouTube o en contacto con nosotros en Facebook.



En YouTube se han obtenido 510 suscriptores y 27615 vistas nuevas, y compartido los videos 490 veces.

Se empezaron a impartir terapias de manera presencial o a distancia, adaptándonos a las posibilidades de los pacientes.

Y se empezaron a impartir cursos presenciales cuidando siempre nuestra salud y manteniendo filtros de sanidad.

Mientras el centro se encontraba trabajando a puerta cerrada se realizaron algunas mejoras para el centro, como los baños, el acceso y parte del mobiliario

# CENTRO COMUNITARIO DE LA FAMILIA

## REPORTE DEL MES DE DICIEMBRE

Dentro de este mes se realizaron 3 cursos presenciales:  
Curso de pasta francesa 10 personas  
Curso de Tamales 6 personas  
Curso de uñas 8 personas



Para finalizar nuestro curso se impartió una clase especial por zoom donde tuvimos un total de 22 inscritas y solo se pudieron conectar 9 personas, como dinámica de la clase se rifo una gelatina, se pusieron papelitos con los números de lista de cómo se fueron inscritas.



# GRUPO DE MADRES Y TUTORAS SOLTERAS



Es un grupo muy variado. En él que se conjuntan madres y tutoras solteras que tienen a su cargo a 2 hijos, en promedio. La mayoría trabaja en el ámbito informal y se dedican a las labores domésticas. En su mayoría no cuentan con el apoyo de los padres de sus hijos. Todas ellas tienen a los hijos en edad escolar, lo que hace más difícil su situación económica. Sin embargo se trata de un grupo muy unido, participativo y con muchas ganas de salir adelante. Están organizadas para la gestión de apoyos que les permitan mejorar sus condiciones de vida y día con día se esfuerzan por darle lo mejor a sus hijos.

El Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos ha sido un pilar clave en el acompañamiento de estos procesos organizativos y de autogestión, promoviendo la formación en derechos humanos de los diferentes subgrupos que conforman Flores Huastecas, brindando asesoría, apoyo y donaciones a los mismos.



## Subgrupo Aquismón:

Está conformado por 22 madres, organizadas para la gestión. La mayoría cuentan con empleos informales como empleadas de negocios y realizando labores domésticas para terceros. Tienen a sus hijos en las escuelas locales y muchas de ellas terminando el horario de trabajo aún tienen que cumplir con las labores del hogar. Tienen una escolaridad de secundaria o preparatoria. Solo algunas de ellas tienen algún apoyo de gobierno como becas y discapacidad. El promedio de ingresos ronda los 800 pesos por semana, sin embargo por la pandemia, algunas se han quedado sin trabajo.



Son mujeres con mucho ánimo y buena disposición a la organización y la participación. Una parte de ellas pertenece al grupo indígena tének y hablan la lengua. Resulta ser un grupo unido donde se siente un ambiente de cordialidad y apoyo mutuo.

### **Subgrupo Tanute:**

Este grupo lo forman 29 madres quienes decidieron conjuntarse para conocer sus derechos y mejorar sus condiciones de vida. La mayoría no tiene trabajo remunerado, aunque si tienen mucho trabajo en casa. Su escolaridad está entre la secundaria y la preparatoria. Tienen en promedio 2 hijos a su cargo, a los que tienen que satisfacer necesidades. Algunas cuentan con apoyo de becas para los hijos que están estudiando. Todas tienen una necesidad muy sentida con respecto a vivienda, pues viven con sus familiares y esto les genera muchos problemas, además requieren de un empleo para la generación de ingresos.

Todas ellas pertenecen al grupo indígena Tének, hablan la lengua y se identifican dentro del mismo. Se empeñan día a día para sacar adelante a su familia.



### **Subgrupo San Pedro:**

Es el grupo más pequeño dentro de Flores Huastecas, se encuentran en San Pedro de las Anonas, a unos 40 minutos al norte de la cabecera municipal. Está conformado por 7 madres solteras, todas ellas dedicadas a las labores del hogar, no tienen trabajo remunerado ni siquiera de manera temporal, sin embargo se las arreglan para salir adelante con su familia. La mayor parte de ellas tiene escolaridad de bachillerato, sin embargo, esto no les ha garantizado un trabajo seguro.



Al igual que los demás grupos son indígenas tének y hablan la lengua. Es un grupo muy organizado que está dispuesto a la mejora. También viven con la familia, sin embargo esto les genera muchos conflictos, por lo que su principal necesidad es una vivienda propia.

### **Subgrupo Tancuime:**

Conformado por 13 madres solteras, de distintas edades, este grupo se organizó mas recientemente, sin embargo están trabajando para mejorar sus condiciones de vida por medio de la autogestión y la formación para conocer sus derechos establecidos en la ley.



### **Formación de nuevos grupos:**

El grupo de madres solteras de Tres Cruces en Tanlajás se encuentra en proceso de formación, muy animadas por los logros que han tenido los grupos ya formados.



El grupo de San Benito también se encuentra organizándose para formar su comité y comenzar sus propias gestiones.



# POSADA Y MISA CON EQUIPO DE PROMOTORAS



Se llevo a cabo la tradicional posada con promotoras de Aprendamos a ser Padres y adultos Mayores pero ahora de manera virtual para protegernos de la pandemia del covid19 y se transmitieron temas de motivación, espiritualidad, juegos y concursos rifas y premios y escuchamos el mensaje de nuestra Presidenta del Patronato de CCUE. en un ambiente alegre y fraterno el día 16 se llevo a cabo la misa de acción de Gracias transmitida de manera virtual desde la Parroquia de Nuestra Señora de la Soledad oficiada por el queridísimo padre Quino



# 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.



**LORENA CARLOS  
FLORES**  
16 de Enero



## 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)