ENCCUENTROS

COMITE CIUDADANO UNIFICADOR DE ESFUERZOS IAP

MARZO - ABRIL 2023 Bimensual

BIENESTAR PERSONAL

¿QUÉ ES EL BIENESTAR INTEGRAL?

TIPS

6 ACERTIJOS PARA RESOLVER EN FAMILIA

SOLO MÚSICA

CLARA SCHUMANN ELLA

LEER EN FAMILIA

CONSEJOS DE EXPERTO PARA VIAJAR CON NIÑOS EN SEMANA SANTA

SABORES DE HOGAR

TINGA DE POLLO

BOLETÍN DIGITAL

EDITORIAL

Ernesto Amaya Covarrubias

Director General de CCUE

Comité Ciudadano Unificador de Esfuerzos Institución de asistencia privada, siendo una organización social que trabaja por la familia a lo largo de sus más de 28 años de existencia, orientada a la promoción de los valores humanos, aunque también con mucho interés, la generación de opciones de capacitación para el trabajo, pero sin duda todo el esfuerzo, buscando unir causas que se centra en el acompañamiento a grupos de padres de familia para enamorarles de la bella vocación de ser padres y la importancia de inculcar en sus hijos con ejemplo de vida, valores como el respeto, la responsabilidad, la honestidad el amor. Y todo ello buscar formar personas consientes, sensibles y participativas enfrentando los desafíos de la sociedad en el tiempo que le toca vivir.

No es posible querer formar un buen hijo, que sea un buen ciudadano, empezando desde lo plural, lo político, lo comunitario, cada día hablamos de la compleja problemática social y señalamos las decisiones políticas de las autoridades en el poder, vivimos tiempos contradictorios las normas y la visión de educación y formación han cambiado actualmente vivimos una sociedad que muestra deterioro en las formas de convivencia entre las personas y podríamos asegurar esta crisis es por la pérdida de ciertos valores humanos que han forjado nuestra nacionalidad y nuestra cultura: el trabajo, la vida en familia, la honradez, la educación, la libertad, el respeto a los demás, la solidaridad y la paz. Pero es evidente que el problema central no esté en los valores que no se cumplen, sino en los valores que efectivamente se cumplen.

Dentro de la familia, las relaciones que mantienen los adultos tienen influencia y se reflejan en las actuaciones y la transmisión de valores a los hijos e hijas. Si la relación es de respeto, de aceptación del otro, de escucha y de ayuda, seguramente las dificultades se afrontarán y resolverán de manera adecuada. En cambio, si en las relaciones familiares alguno de los miembros ha ejercido algún tipo de violencia hacia el otro, se puede volver un espacio de sufrimiento y de transmisión de esta forma de interrelación.

Pero también vivimos un fenómeno relacionado con la indiferencia que puede definirse como la falta de interés y de vínculo emocional, la indiferencia afectiva es la ausencia de sentimiento; se presenta como una carencia de expresión de las emociones este es un fenómeno psicopatológico en el que el individuo presenta dificultad o incapacidad para experimentar sentimientos y emociones, así como para expresarlas en su entorno social.

Frente a este desafío aquí y ahora nuestra prioridad en lo que promovemos con gran entusiasmo en el programa Aprendamos a ser Padres, Adultos Mayores, Jóvenes Creciendo y Madurando, Manos Mágicas, los cursos y talleres del Centro Comunitario de la Familia y Red de Fortalecimiento Familiar, buscaremos reencontrar el sentido del bien y de la sana convivencia basada en el respeto y la confianza

Cada uno en torno de nuestra actividad cotidiana somos llamados a actuar con mayor humanismo imprimiendo en nuestros pensamientos, palabras y actos con ejemplos de valor, respetando a lo ajeno y lo bueno, y sin esperar que las políticas y los mandatos oficiales cambien, hacer con lo que somos, con lo que podemos, y por lo que queremos, mejoremos la parte de sociedad que está a nuestro alcance.

"El futuro no nos hace. Somos nosotros quienes nos rehacemos en la lucha para hacerlo"

Paulo Freire, Cartas pedagógicas

ENCCUENTROS

BOLETÍN BIMENSUAL

DIRECTORIO

ELENA LUISA GONZÁLEZ VEGA
PRESIDENTA DEL CONSEJO

ERNESTO AMAYA COVARRUBIAS
DIRECTOR GENERAL

ALMA VIOLETA CONTRERAS MARTÍNEZ
ADMINISTRACIÓN

MARTHA GUTIÉRREZ GOVEA
COORD. RECAUDACION DE FONDOS

BLANCA ESTELA GARDEA
COORD. PROGRAMA ASP

JUANA MARÍA TORRES SALAZAR
COORD. PROG MANOS MAGICAS

MARIBEL ROVIRA CASTÁN
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

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
GABRIELA RODRÍGUEZ CASTRO

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

01
TIPS PARA PAPAS
Consejos de experto para viajar con niños en Semana Santa

02
BIENESTAR PERSONAL
¿Qué es el bienestar integral?

03
RESOLVER EN FAMILIA
Adivinanzas

04
SOLO MUSICA
Ella de Clara Schumann

05
PARA LEER EN FAMILIA
Pescadores de la generosidad

06
EL MUNDO EN IMÁGENES
Volcán KILAUEA

07
SABORES DE HOGAR
Tinga de pollo

08
PROYECTOS
Red de Fortalecimiento Familiar

09
CUMPLEAÑOS DE MARZO - ABRIL

TIPS PARA PAPÁS

CONSEJOS DE EXPERTO PARA VIAJAR CON NIÑOS EN SEMANA SANTA

Salir de vacaciones con tus hijos será menos complicado si sigues estas recomendaciones, que harán de tu viaje una mejor experiencia.

La Semana Santa siempre es un momento ideal para tomarse unos días de descanso y disfrutar con la familia unas vacaciones. Sin embargo, para los padres más jóvenes, que todavía tienen hijos pequeños, estos viajes pueden tener algunas complicaciones para trasladarse de forma segura, sin que eso implique restar momentos de diversión.

Ana María Fernández, fundadora de Travel México With Kids, ofrece una serie de recomendaciones para tratar de evitar cualquier contratiempo durante este viaje en Semana Santa y encontrar lugares asombrosos que quizá no conocías.

Uno de los mejores consejos para los papás viajeros, al momento de pensar a cuál lugar salir de vacaciones, es hacer uso de la tecnología y descubrir sitios insospechados.

Por ejemplo, si buscas un lugar con cascadas en donde los niños puedan jugar en el agua, puedes navegar por Internet usando esas 'palabras claves' y, seguramente, se mostrarán distintas opciones.

"También ingresar al navegador y en el mapa digital hacer zoom a las áreas que se ven verdes y ahí encontrarán lugares con especificaciones que a lo mejor no tenían ni idea", aseguró la especialista.

Cuando se viaja con niños siempre se llevan demasiadas cosas, las cuales solamente hacen más complicado el traslado. Por ello, lo ideal es tratar de llevar solo lo más necesario y un cambio de ropa extra por niño.

Cada cambio de ropa es útil empacarlo como si fuera un rollo: en donde estará el pantalón, la playera, ropa interior y calcetines. De esta forma ocuparán menos espacio en la maleta y, en caso de ser necesario, los menores podrán sacarla sin revolver todo lo que hay en el equipaje.

Si piensas ir de vacaciones esta Semana Santa con tus hijos sin duda puede ser mental y físicamente agotador, pero si te mentalizas y vas dispuesto a disfrutar cada momento podría ser una experiencia inolvidable. Para ello debes organizar las distintas actividades pensadas con la idea que les resulten divertidas a todos.

BIENESTAR PERSONAL

¿Que es el bienestar integral?

Tradicionalmente se había definido a la salud como ausencia de enfermedad. En 1947, la OMS amplia esta definición y considera la salud como «un estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades».

El bienestar físico se experimenta cuando la persona siente que su cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.
El bienestar mental se manifiesta a través de ciertas habilidades:

a) Cultivar el intelecto y aprendizaje continuo
b) Procesar información y actuar conforme a ella.
c) Tener claros los propios valores y creencias
d) Tomar decisiones bien pensadas y ponerlas en práctica.
e) Incorporar nuevas ideas.

El Bienestar emocional (no mencionado por la OMS) pero que puede formar parte del bienestar mental, consiste en la habilidad de manejar las propias emociones; reconocerlas y aceptarlas, sentirse cómodo al manifestarlas y hacerlo de forma apropiada. Una realidad es que las personas con capacidad para resolver las tensiones y los conflictos que pueden presentarse en las relaciones interpersonales, disfrutan más de la vida.

El bienestar social es una noción que surge en el siglo XIX, y está relacionada con el surgimiento de la sociología como ciencia. El bienestar social es un estado final en el que se cumplen las necesidades humanas básicas y las personas pueden convivir pacíficamente en comunidades con oportunidades de progresar. Tiene que ver con que estén presentes un conjunto de factores que permitan mejorar las condiciones materiales de vida de la población, así como incrementar su calidad de vida

Resolver en familia

1.- Tan solo tres letras tengo y tu peso yo sostengo. Si me tratas con cuidado, te llevaré a todos lados

2.- Habla y no tiene boca, oye y no tiene oídos, es chiquito y hace ruido aunque a veces se equivoca

3.- Dos compañeras van al compás, con los pies delante y los ajos atrás

4.- No he de darte más razones, pero sin mí, perderías los pantalones

1.- EL PIE
2.- EL TELEFONO
3.- LAS TIJERAS
4.- EL CINTURON

SÓLO MUSICA

Existen grandiosos ejemplos de mujeres extraordinarias y en la Música bien podría mencionar a Clara Schumann la mejor pianista del siglo XIX. Era la mejor porque su corazón estaba hecho de pasión y en cada nota que tocaba dejaba el alma, la mente; el espíritu que busca emerger como canción. Así como ella permaneció en lo que más amaba, así también muchas mujeres lo hicieron en la música. En estos tiempos difíciles, pocas cosas nos mantienen unidos como personas y seres. La Música es una de ellas.

Mujeres, siéntanse dichosas, amadas e increíbles todos los días. Porque lo son.

Este tema se titula "Ella" de María Nieves Rebolledo Vila mejor conocida como "Bebe" compositora y cantante Española.

Autor: Clara Schumann
Canción: Ella

SOLOMUSICA

PARA LEER EN FAMILIA

PESCADORES DE LA GENEROSIDAD

Navegaban en una pequeña barca tres pescadores, cuando al izar las redes, descubrieron una botella de cristal. Dentro, había enrollado un trozo de papel. Al sacarlo, leyeron lo siguiente, escrito con letras negras y trazo tembloroso:

– «¡Socorro! Estoy aquí. El océano me arrojó a una isla desierta. Estoy en la orilla y espero ayuda urgente. ¡Dense prisa! ¡Estoy aquí!».

– Vaya, seguramente sea demasiado tarde– dijo uno de los pescadores.

– Sí, qué lástima. Si lo hubiéramos encontrado antes... Además, no ha indicado el lugar. ¡Con lo grande que es el océano! Debe de estar muy lejos. – añadió el segundo pescador.

– Ni demasiado tarde, ni demasiado lejos- dijo entonces el tercer pescador- La isla 'aquí' está en todos los lados.
Entonces hubo un silencio incomodo, de eso silencios que aparecen cuando se cuestiona nuestro actuar.

-Vamos, dijo el tercer pescador- cualquiera de nosotros podría estar en la misma situación y desearíamos que alguien por lo menos intentara ayudarnos.

Navegaron por tres días, buscando en las islas cercanas. Cuando al amanecer del cuarto día, ya sin provisiones y con el cansancio invadiendo sus cuerpos, el primer pescador grita -ahí, ahí en aquella isla, veo algo, parece que sí es...es el hombre que estamos buscando-

Y así fue, que gracias a la solidaridad, esfuerzo y determinación salvaron la vida de un hombre que pudo regresar con su familia y con los suyos.

En cualquier lugar, en cualquier momento, siempre habrá alguien que necesite nuestra ayuda, siempre habrá alguien que grite 'socorro', alguien que esté esperando que un humilde pescador llegue a su isla y lo apoye.

Seamos como el tercer pescador, dispuesto a ayudar a quien lo necesite, dispuestos a ofrecer generosidad y solidaridad aún por encima de nuestra zona de confort.

EL MUNDO EN IMÁGENES

VOLCÁN KILAUEA – HAWAI

El indomable volcán Kilauea ha estado en erupción intermitentemente desde 1983 vaciando ríos de lava fundida a las aguas del Pacífico, creando así uno de los patrimonios más dramáticos de la naturaleza.

EL MUNDO EN IMÁGENES

SABORES DE HOGAR

TINGA DE POLLO

INGREDIENTES

¼ de cebolla
1 cabeza de ajo
Suficiente cilantro fresco
2 Pechugas de pollo
6 Jitomates
1/3 de cebolla
2 Dientes ajos
220 gramos de chile chipotle
1 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cebollas
Suficiente de sal pimienta

PREPARACION

En una olla hierve el agua y cocina el pollo con la cebolla, el ajo, el cilantro y un poco de sal alrededor de 50 minutos o hasta que esté cocido. Reserva el caldo y desmenuza el pollo.

Para el caldillo, licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, el chile chipotle, una taza de caldo de pollo, sal y pimienta hasta obtener una mezcla tersa.

En un sartén profundo, cocina la cebolla fileteada con el aceite hasta que esté transparente. Agrega el caldillo, deja que suelte el hervor y cocina alrededor de 20 minutos. Añade el pollo, sazona y cocina 10 minutos más. Sirve y acompaña con tostadas, arroz o frijoles.

RISOTERAPIA

Red de Fortalecimiento Familiar

Proyecto plantas solares en Aquismón S.L.P.

Unas de las cosas mas felices que tienen las familias de la comunidad Sierra Fria del Municipio de Aquísmon así como el Municipios de Tancanhuitz de Santos S.L.P. es la luz en su casa, hoy están satisfechos por el programa ya que las madres de familia pueden hacer de cenar ya en las noches, y sus hijos puedes hacer sus tareas escolares con más tiempo y los padres de familia están contentos por qué antes tenían que bajar a otras comunidades a cargar sus lámparas de mano y sus celulares. Hoy con Luz en casa, aprovechan más las horas, pues la mayor parte de ellos trabajan en el cultivo de verduras y ahora pueden limpiar lavar, empacar sus verduras en la noche y al otro día lo sacan al mercado.

También ha sido de mucha ayuda para las madres de familia por que se levantan temprano a hacer el lonche de sus esposos sin preocupación, que se apague la luz por qué antes ocupaban velas y cuando se acaba se quedaban sin luz.

Las autoridades de la localidad están contentos también quieren poner un equipo de luz en casa en el centro de la localidad que es donde hacen sus reuniones comunales porqué por el momento se le hace de noche las reuniones y ya no pueden continuar por falta de luz.

Palabras expresadas por Juan Gaspar Castillo técnico de CCUE, para el proyecto Red de Fortalecimiento Familiar, en la Huasteca Potosina

Antes	Después

Feliz Cumpleaños

JUANITA MACÍAS
8 DE MARZO

TERE FORTANELLI
11 DE MARZO

MA. GLORIA HERNÁNDEZ
25 DE MARZO

JUANA MA. RODRÍGUEZ
27 DE MARZO

MARTHA ELENA CÁRDENAS
14 DE MARZO

ELEONORA BUSTOS
4 DE ABRIL

GRACIELA DEL C. BUENFIL
18 DE ABRIL

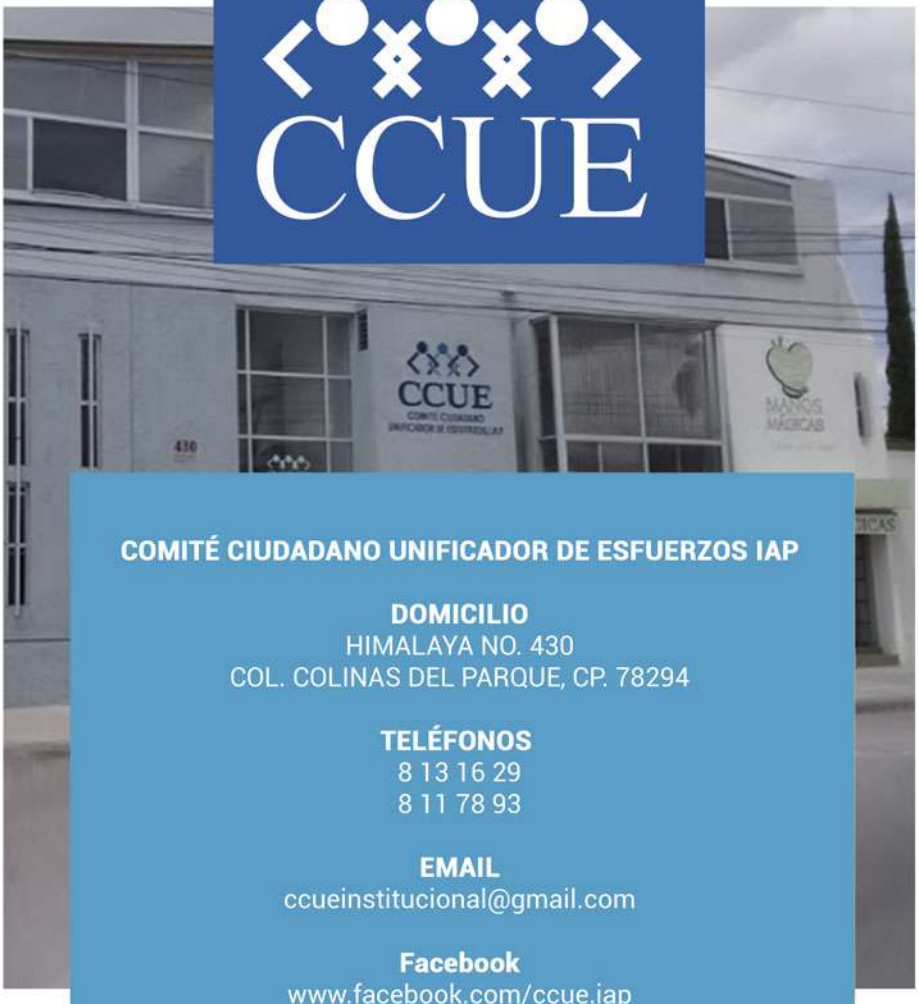
LETICIA GONZÁLEZ MORA
25 DE MARZO

IRMA ELIA LÓPEZ
26 DE ABRIL

¿Te gustó la revista?

Dános Like y déjanos tus comentarios

CCUE



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