



San Pedro
Garza García

superciudadanos
superciudad

ORDEN SAN PEDRO PARA

agosto 2021

TODO SAN PEDRO INFORMADO

¡Hola!

Este boletín informativo, es para
Todo San Pedro.

Aquí encontrarás información útil
acerca de los programas, talleres o
actividades que el Municipio de San
Pedro tiene para ti.

Si tienes alguna sugerencia o
deseas participar escríbenos
hola@sanpedro.gob.mx



Agosto es un mes lleno de vitalidad y energía, por un lado celebramos al inicio, el Día Internacional de la Juventud y a finales, el Día del Abuelo, festejando a todos Nuestros Mayores. Es un honor para el Municipio poder contar con personas de todas las edades, que nos transmiten sin importar su edad, su energía, dinamismo y su talento. ¡Nos llenan de orgullo!

Conoce en esta edición acerca de la Ventanilla Única Nuestros Mayores y los servicios que ofrece, además de la convocatoria de carta a mis abuelos, así como aquellas historias de jóvenes, que a su corta edad nos demuestran ser un ejemplo de grandes talentos.

¡Esperamos disfrutes todos los artículos que recopilamos para ti!

San Pedro
superciudadanos
superciudad

**Clases de apoyo
BiblioCibers**

Cursos gratuitos
Español y matemáticas
Actívate y Aprende

Informes:
Tel. 81 8676 5360
educacion@sanpedro.gob.mx

Lactancia Materna



Del 1 al 7 de agosto se celebró: la **SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA**, al ser un tema de importancia, todos los organismos de Salud Pública y más de 120 países crean y concientizan a toda la población de los beneficios de amamantar a los recién nacidos.

Según un estudio publicado en la revista médica "Pediatrics", es posible evitar el 16% de las muertes neonatales mediante la lactancia materna desde el primer día de vida de los lactantes, una cifra que puede aumentar al 22% si la lactancia materna comienza durante la primera hora después del nacimiento.

La leche materna es el mejor alimento y la opción más segura para garantizar una buena salud y crecimiento de las y los niños pequeños. La evidencia es amplia al reconocer sus múltiples beneficios, tanto para la madre, como para el niño y para la sociedad en su conjunto.

Deben saber que al nacimiento de cualquier ser humano y durante los primeros 6 meses, la médula ósea es inmadura y al ser el órgano que produce los glóbulos blancos que generan anticuerpos la leche materna contiene anticuerpos que la madre ha generado contra diversas enfermedades, lo anterior representa uno de los beneficios más grandes de amamantar a nuestros hijos.

Beneficios para recién nacidos:

- Contiene los nutrientes necesarios como proteínas, grasas, agua, electrolitos
- Fortalece el sistema inmunológico
- La lactancia confiere protección contra enfermedades que se pueden presentar más tarde en la vida como: diabetes insulino dependiente, colitis, asma
- Desarrollas arcos dentales y paladar, así como movimientos de deglución
- Tienen un mejor desarrollo psicomotor, disminuyendo problemas de lenguaje
- Produce apego por la madre, al estar en contacto directo y aumenta la necesidad de protección hacia el bebé



Beneficios para la madre:

- La succión del bebé provoca la producción de una hormona llamada oxitocina en la madre, la cual provoca la retracción del útero desde los primeros minutos del nacimiento y evita sangrados excesivos
- La lactancia permite que la madre recupere progresivamente su peso
- Evita la congestión de los pechos y reduce depósitos de grasa, esto ayuda a mantener la elasticidad y firmeza de sus estructuras
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios
- Previene el maltrato infantil al crear lazos afectivos hacia el recién nacido

¡Promovamos TODOS la lactancia materna!

Envía correo con tus dudas a:
rutadelasalud@sanpedro.gob.mx.

Ahí te ampliaremos la información y te orientaremos.

Jóvenes talentosos

María José García



Majo es una joven de 16 años, estudiante del tercer semestre en la Preparatoria #2. Siempre se ha visto envuelta en aprender de las experiencias del día a día para poder entregar su granito de arena y generar poco a poco un cambio en su entorno.

Algunos de los reconocimientos y actividades realizadas por Majo son:

- En 2010 participó en la Cumbre Estatal de Lectura, misma donde la nombraron "Promotora de la Lectura del Estado"
- Participó en diversos concursos de oratoria, obteniendo en su mayoría primeros lugares
- En 2019 tuvo la oportunidad de formar parte de Cabildo Joven por un día en el Instituto Municipal de la Juventud de San Pedro Garza García
- Desde 2017 hasta el 2020 perteneció al grupo de danza folclórica en la Secundaria #28
- Participante actual del taller de teatro dentro de la Preparatoria #2
- Líder actual del proyecto "Experiencia y Juventud en Conexión", proyecto enfocado a la enseñanza del uso de tecnologías para los adultos mayores con el DIF de San Pedro
- Actual participante en distintos proyectos del Comité Juvenil de Juventud San Pedro

Gracias Majo, por ser una joven con tanta sed de aprender y trascender en su comunidad. Sabemos que llegarás lejos y que tu talento seguirá creciendo para impulsarte hacia nuevos retos.

¡Muchas felicidades Majo!

Juventud San Pedro

Centro San Pedro Joven
Grafito s/n, San Pedro 400,
San Pedro Garza García, N.L.

Teléfono: 81 2475 3570
Correo: juventud@sanpedro.gob.mx

supervoluntaria del año



Durante la ceremonia de cierre de la #Semana de la Juventud, se entregó por primera vez el reconocimiento a la supervoluntaria del Año por parte de Juventud San Pedro, en alianza con el programa Red de Voluntarios de la Secretaría de Desarrollo Social y Humano.

Kathia Jiménez Herrera, de 23 años, recibió esta presea en virtud de su admirable labor acompañando animales rescatados en el Centro de Atención Canino y Felino, un proyecto de voluntariado que inició durante la contingencia y el cual se mantiene activo hasta la fecha.

En esta ceremonia, además de este reconocimiento, Juventud San Pedro celebró la trayectoria de jóvenes sampetrinos destacados en las áreas de Innovación y Emprendimiento, Labor Social, Deporte, Artística, Desempeño Académico y la categoría #superjoven, otorgando el reconocimiento de la #MedallaAlMéritoJuvenil 2021.

Participar activamente desde la acción voluntaria es parte esencial de la vida de Kathia: colaboró desde sus 16 años con el grupo JOSAC (Jóvenes del Sagrado Corazón), asumiendo durante cuatro años la coordinación del mismo. Durante ese tiempo participó

como misionera, visitando a las comunidades de Bocas, San Luis Potosí, a las cuales les llevaban donaciones y en donde fomentó diversas actividades de impacto social mientras vivían en la comunidad.

Sobre su participación voluntaria en el municipio, nos cuenta: "Mi experiencia de voluntaria en el centro ha impactado en mí de manera muy significativa. Ver ahí a los animales que están en busca de hogar, o que fueron abandonados, te genera empatía, que es algo que todas las personas deberían de sentir con los animales. En el tiempo que nosotros como voluntarios vamos y jugamos con ellos, los entretenemos, les damos cariño, limpiamos sus jaulitas, les damos de comer, los animalitos se alegran y saben que todavía pueden tener una segunda oportunidad, la cual una familia se las podrá dar en el momento en que sean adoptados. Mientras tanto nosotros podremos brindarles un poco de felicidad antes de que tengan su propio hogar"

Conoce las actividades de supervoluntarios y súmate:

Teléfono: 81 1602 2644
Correo: voluntarios@sanpedro.gob.mx
Página: voluntarios.sanpedro.gob.mx

Nuestros mayores

un tesoro para la humanidad



En agosto celebramos al Adulto Mayor, recordemos que en 1982 se decretó conmemorar, a nivel internacional, el mes de agosto, como “el mes de la vejez” y en **México** se determinó que el día 28 del mismo mes sería considerado como “**El día del Adulto Mayor**”.

Es momento de aprovechar la oportunidad para festejarlos, de manera virtual, por supuesto, debido a la pandemia. Podría cada hijo desde su casa organizar una reunión virtual y hacerles preguntas como: ¿Qué experiencias recuerdas como las más significativas? Que la abuela te dé su receta favorita, preguntarles cómo se conocieron, cuánto tiempo duraron de novios, cuál es su canción favorita y todas las preguntas que se te ocurran para motivarlos a participar. Esto sin duda los hará sentir importantes y queridos.

Otra opción es observarlos y poner más atención en su estado de ánimo (esto lo podría hacer más fácilmente la persona con quien vive el Adulto Mayor); te compartimos los síntomas que pudiera experimentar el Adulto Mayor si está deprimido:

- **Fatiga**
- **Falta de apetito**
- **Menor socialización**
- **Carácter irritable**
- **Indiferencia**
- **Llanto frecuente**
- **Dormir más**
- **Comer menos**

Si estos síntomas persisten, lo indicado es acudir con un profesional de la salud mental para determinar si se trata efectivamente de un trastorno.

Si crees que necesitas ayuda o estás a cargo de un Adulto Mayor y observas síntomas como los anteriores, acércate al Centro de Atención Psicológica.

Centro de Atención Psicológica (CAP)

Ubicación: **Corregidora s/n esq. Plan del Río, Col. Lucio Blanco, 2º sector**

Teléfono: **81 8242 5018**

¡Estamos para escucharte!

parque
clouthier

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES

Clases de skate
@juventudsp
Skatepark
15:00 a 17:00 h

Adiestramiento canino

Carlos Segovia
Parque canino
20:00 h

MARTES

Yoga
@grisel_francor
Explanada verde
19:30 h

MIÉRCOLES

Clases de skate
@juventudsp
Skatepark
15:00 a 17:00 h

JUEVES

Tai Chi para
Nuestros Mayores
@DIFSanPedro
Canchas de tenis
10:00 h

Yoga

@irlandacarolina
Explanada verde
19:30 h

VIERNES

Clases de skate
@juventudsp
Skatepark
15:00 a 17:00 h



CONVOCATORIA AL 24 DE SEPTIEMBRE

Carta a mis abuelos

Haz una carta para tu abuelita o abuelito, narrando una experiencia de vida juntos.

Puedes elegir uno de los siguientes temas:

- Lo que más valoro y admiro de mi abuela/abuelo
- La importancia de mi abuela/abuelo en mi vida
- Lo que yo he hecho o quisiera hacer por mi abuela/abuelo

Consulta bases, requisitos y premios en:

www.sanpedro.gob.mx/nuestrosmayores

Coordinación Adulto Mayor

Teléfono: **81 8400 2183 / 81 8400 2186**

adultomayor@sanpedro.gob.mx

#actívate

Actividades sin costo
Todos bienvenidos
No se requiere inscripción
Informes: 81 8242 5009

Ventanilla Única NUESTROS MAYORES



Tiene como objetivo difundir y facilitar los servicios de orientación jurídica y social dirigidos a las personas adultas mayores, a través de un espacio destinado especialmente para ellos, sus familiares o cuidadores.

Atención y orientación en un sólo lugar para los servicios de:

- Pensión para el bienestar de personas Adultas Mayores
- Tarjeta INAPAM
- Registro Civil
- Servicios de Asistencia Social
- Testamentos a bajo costo
- Asesoría Jurídica gratuita
- Orientación en trámite de citas por Internet: INE, IMSS
- Orientación para la atención de salud física y psicológica

Los esperamos en Alcaldía Poniente
Cobalto y Platino SN en San Pedro 400
Lunes a viernes de 08:00 a 16:00 h
81 8400 2183 y 86



Servicio de descacharrización



Si nos llevamos:

- Llantas
- Maderas
- Fierros
- Latas
- Muebles
- Electrodomésticos
- Botes
- Colchones
- Alfombras
- Juguetes



NO nos llevaremos:

- Químicos
- Aceites
- Escombro
- Ramas
- Botes con pintura
- Chapopote
- Tablaroca
- Sanitarios
- Balastras

Reporte de CACHARROS

Comunicarse a Salud Pública al **81 1052 4226**
Lunes a Viernes de 08:00 a 16:00 h



SAM: **81 1212 1212**

Hay chamba!

empleo@SanPedro

**¿Buscas trabajo?
Aquí puedes encontrarlo.**

La Bolsa de Trabajo cuenta con una plataforma digital accesible a todos los ciudadanos sampetrinos, para que a través de vinculación directa y efectiva con las empresas, puedan colocarse laboralmente.

Accede desde tu computadora, en donde podrás acceder a tu CV y aplicar a las ofertas que tú decidas.

Visita: <https://empleo.sanpedro.gob.mx> y regístrate!

Si tienes alguna duda o comentario, no dudes en contactarnos

Teléfonos: **81 8400 2160** y **81 8988 1163**
Correo: empleo@sanpedro.gob.mx



Descubre cómo calmarte ante una situación de *irritabilidad*

En ocasiones enfrentamos situaciones que nos producen una emoción intensa, que nos puede llevar a reaccionar de una manera indeseada, en esta época de calor, podemos estar incluso un poco más irritables. Es importante buscar una forma de recuperar la calma que nos ayude a pensar con claridad y tomar decisiones correctas. Cada persona es diferente, por lo que cada quien debe identificar lo que le ayuda a calmarse y aplicarlo en el momento que se requiera.

Nuestros amigos de NET nos invitan a conocer y practicar estas opciones de calma para encontrar la mejor para cada uno de nosotros.

1. Pintar o dibujar / moldear plastilina / construir con bloques

Puedes poner música relajante mientras realizas la actividad, te recomendamos hacerlo por lo menos durante cinco minutos. Después de transcurrido el tiempo, te recomendamos llevar una bitácora de cómo te sentiste realizando la actividad para que recuerdes con mayor precisión si puede ser la opción de calma que más se adapte a ti.

2. Hacer ejercicio / caminar o correr

Te compartimos algunas ideas de pequeños ejercicios que puedes hacer. Puedes poner música animada mientras los realizas.

- Comienza por dar una vuelta caminando tranquilamente alrededor del cuarto. Ve contando del 1 al 10 mientras lo haces.
- Marcha como si subieras escaleras contando hasta 10 dos veces. No es necesario hacerlo rápido.
- Levanta tus manos y después bájalas hasta tocar las puntas de tus pies de manera alternada. Repítelo 20 veces. 10 con cada brazo.

Recuerda registrar cómo te sentiste en tu bitácora.

3. Respirar

Puedes utilizar música relajante mientras practicas estas distintas maneras de respirar:

Ejercicio a: respirar y silbar

1. Siéntate derecho con la espalda pegada a la silla.
2. Inhala profundamente por la nariz y al exhalar por la boca suelta una especie de silbido lento y muy largo.
3. Repítelo al menos 5 veces. Muy lentamente.

Ejercicio b: respirar como la serpiente

1. Otra vez, siéntate derecho con la espalda pegada a la silla.
2. Ahora vas a hacer una inhalación profunda por la nariz, pon tus manos sobre tu estómago para que sientas como se infla, después exhala por la boca intentando imitar el sonido de la serpiente "ssss".
3. Repítelo al menos 5 veces. Muy lentamente.

Ejercicio c: el globo más grande del mundo

1. Nuevamente siéntate en su silla con la espalda derecha.
2. En este ejercicio imagina que inflas un globo, pero tiene que ser gigante. Así que inhala muy profundamente y después suelta el aire imaginando cómo se llena ese enorme globo (toma el aire por la nariz y después suéltalo por la boca arrugando un poco los labios como si estuvieras inflando el globo).
3. Repite el ejercicio al menos 5 veces.

¿Respirar te ayudó a sentirte calmado? Esta opción es muy buena porque podemos aplicarla en cualquier momento y en cualquier lugar.

Ahora vamos a conocer y practicar unas últimas opciones de calma.

4. Abrazar a alguien o algo suave / recordar algo bonito/ descansar

Si tienes contigo un peluche o algo suave, abrázalo muy fuerte, mientras lo haces intenta recordar un momento bonito, algo agradable... piensa en eso mientras lo abrazas, puedes colocar tu cabeza sobre algo suave también como una almohada si la tienes cerca y piensa en ese momento bonito... Quédate así un tiempo, piensa en las texturas del peluche y siente qué suave es, puedes acariciarlo lento.

¿Qué te ha parecido esta opción? No te olvides de registrarla en la bitácora.

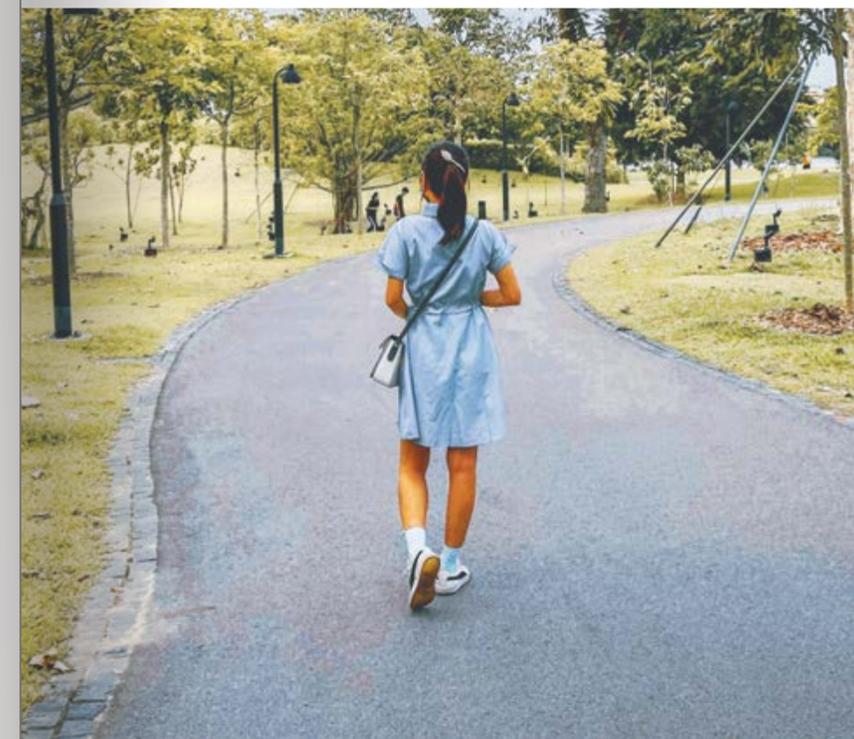
Ya has conocido algunas opciones de calma, ¿para qué crees que nos sirvan estas opciones? ¿cuándo puedes utilizarlas? **Pueden ayudarnos cuando nuestras emociones son muy intensas entonces lo que sentimos y la manera en cómo podemos recuperar la calma puede ser distinta para cada uno de nosotros.**

Al terminar estas cuatro actividades y tener tu bitácora completa **piensa qué opciones de calma te gustaron más**, ¿cuáles harías en un momento en que estén sintiendo una emoción muy intensa?, ¿cuáles no realizarías?

Practica estas opciones siempre que quieras y cuando lo necesites para recuperar la calma.



◀ Este contenido corresponde al programa socioemocional y de virtudes NET, especial para colegios y familias. Conoce más en: www.amigosnet.net



La importancia de la esterilización en los gatos

Una de las especies más enigmáticas que como animal de compañía ha tomado gran popularidad es el gato. Debemos crear conciencia sobre una tenencia responsable, ya que esta es la época de mayor fertilidad en los gatitos, lo cual genera una gran cantidad de embarazos no deseados al salir de paseo sin supervisión además de otros problemas de conducta como:

- **Peleas** entre los machos por el territorio y hembras en celo, causándoles heridas y otro tipo de accidentes como atropellos
- **Ataques** por perros vagabundos
- **Intoxicaciones** por alimentarse de comida contaminada en los basureros
- **Conflictos** entre vecinos, por hacer sus necesidades en jardines de propiedad privada, así como en las plazas y parques, poniendo en riesgo la salud de los usuarios siendo los niños los más susceptibles

Esteriliza a tu gatito, recuerda que en las instalaciones del Centro de Control Canino y Felino del Municipio de San Pedro, contamos con el servicio de **esterilización gratuita** para perros y gatos.

También te compartimos 10 cuidados para un minino feliz:

- Agua fresca diariamente
- Comida (poquita), pero varias veces al día
- Rascador para filar las uñas (evitará que rasguñe tus muebles)
- Arenero limpio
- Una cuerquita de estambre o hilaza para jugar
- Un tapetito, o tela doblada para que duerma
- Vacuna antirrábica
- Vacuna triple felina
- Desparasitación
- Esterilización



Centro de Control Canino y Felino

Teléfonos: **81 8242 5006** o **81 1052 4232**

El amar a nuestro gatito implica vacunarlos, cuidarlos, no dejarlos salir a la calle y esterilizarlos.

¿Sabías que en el Municipio de San Pedro contamos con un programa de caminos y ríos limpios?

Si deseas acudir a la siguiente visita, te recomendamos estar al pendiente en voluntarios.sanpedro.gob.mx, para que te enteres del día y la hora y puedas inscribirte.

¡Súmate!



Chips de pepino al horno

Todos alguna vez hemos escuchado o leído sobre las propiedades que tiene el pepino, como por ejemplo, que hidrata, ayuda a las quemaduras solares y sin olvidar todos los nutrientes que contiene, los cuales suavizan el aspecto de la piel.

¿Te imaginas preparar un snack que incluya todos esos beneficios para tu cuerpo? ¡Es posible! Te compartimos a continuación, una receta **fácil y saludable** para que la disfrutes en tus tardes de antojo.

Ingredientes:

- 1 ½ de pepino
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- ¼ de cucharadita de sal

Preparación:

1. **Pela** el pepino y córtalo en rodajas finas
2. **Mezcla** las rodajas en el vinagre con sal y déjalas reposar
3. **Escurre** un poco y añádelas en un recipiente resistente al calor
4. **Añade** el recipiente al horno a 100 grados centígrados por 5 minutos

¡Disfruta sin culpas! 🍴



Andar en Bicicleta

Relatos de educación vial para reflexionar en familia.

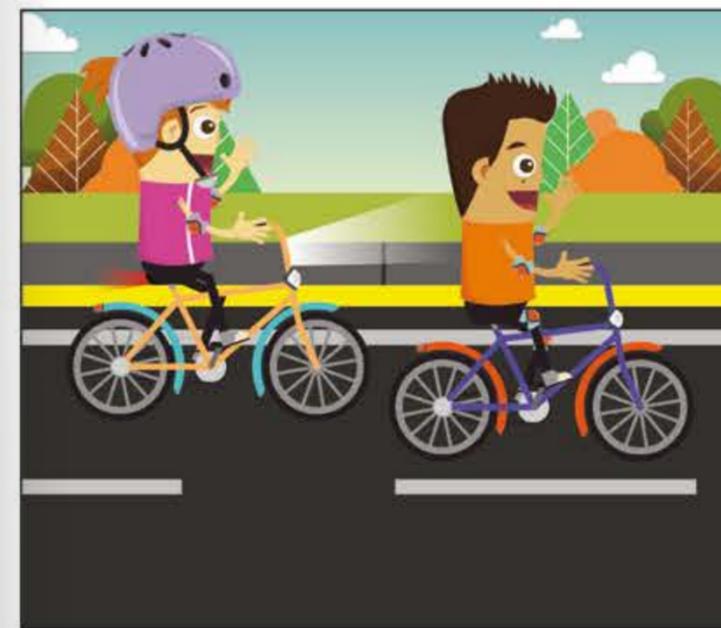


Idea original de Rebeca L. Dorado Torres, 8 años. / Fuente: Manual del Ciclista Urbano de la CDMX.

Actividad

Encuentra las 5 diferencias.

¿En cuál de las dos imágenes Tita y Luis andan seguros en bicicleta?



Resuestas: 1. Casco de Luis / 2. Luz frontal blanca de la bicicleta de Luis / 3. Luz trasera roja de la bicicleta de Luis / 4. Rodilleras de Tita / 5. Ciclavia

Reflexiona con tu familia

- ¿Te gustaría andar en bicicleta por la ciudad? ¿A qué lugares te gustaría ir?
- ¿Cómo te imaginas que podría ser una ciudad segura para las y los ciclistas?



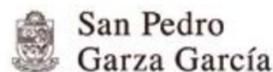
Autor: Movimiento de Activación Ciudadana A.C.

Asociación civil del estado de Nuevo León que busca estimular el aprendizaje de hábitos seguros en la vialidad y formar un pensamiento crítico ante el problema de inseguridad vial en las niñas, niños y adolescentes.

**LO CARGUÉ.
LO CUIDÉ.
LO VI CRECER.
ME ROMPIÓ LA NARIZ.
ES MI NIETO.**



#TEPROTEGEMOS
81.8988.2000
DENUNCIA ANÓNIMA



**¿Te sientes en peligro?
¿Sufres de violencia familiar?**

Toma las siguientes recomendaciones.

- No te enfrentes sola, sal del área de riesgo
- Pide apoyo o refugio a un vecino o familiar
- Llama a Emergencias San Pedro: **81 8988 2000**
- Reporta por WhatsApp a través de SAM en el **81 1212 1212**

Estamos para atender tu reporte.

Hola vecino



Si te interesa escribir un artículo o inscribirte a los servicios u oficios del sector, puedes mandar un correo a: hola@sanpedro.gob.mx o bien llevarlo a Alcaldía Poniente: Cobalto SN entre Uranio y Platino, San Pedro 400.

	9		2		8	3	4	
		7		5		6		
	3	8			7			
				2	3	4	5	
3		5			6	2		
2			4	7			8	
6	5					8	3	
			5				4	2
	7	4						5

Servicios y oficios del sector

Manuel Vallarta <i>Médico General + entrenador personal</i>	81 1866 6054	Pedro Ramírez <i>Mecánico Eléctrico</i>	81 2150 1078
Rufino Martínez <i>Plomero</i>	81 8477 7209	Mi viverito <i>Vivero</i>	81 8136 9770
Arturo Adán González Govea <i>Soldadura</i>	81 8021 2620	Banda Regia <i>Música sinaloense</i>	81 1045 9900
Rubén Cruz <i>Albañil</i>	81 1501 6090	César Rodríguez <i>Moto taxi</i>	81 1746 7254
Cristian Meléndez <i>Electricista</i>	81 3280 1945	Fabiola Rodríguez <i>Salón de belleza</i>	81 2568 7585
Francisco Ortiz <i>Contratista</i>	81 1372 1489	Taquería la Escondida	81 8477 5849
César Cabrera <i>Mecánico</i>	81 2331 7731	José Luis Martínez <i>Yesero</i>	81 1561 4031
Edgar Ávila <i>Eléctrico, albañil y soldador</i>	81 1755 5224	Auto Partes Eléctricas Gama <i>Servicio automotriz</i>	81 1059 2474
José García <i>Instalación y reparación minisplits</i>	81 1777 8729	Alfonso Castillo <i>Limpieza casa, depto. y oficina</i>	81 1784 8689
Salvador Silva <i>Ventas de hamburguesas</i>	81 1040 0312	Juan Macías <i>Grupo Musical "Los Moondogs"</i>	81 1609 7880
Sugar Banda <i>Grupo Musical</i>	81 1504 2384	Armando Martínez <i>Electricista</i>	81 1827 5216

Fotogalería

Nuestra gratitud, amor y respeto a todos Nuestros Mayores en su día. ¡Felicidades!





Reporta baches y más...

**¡Chatea
con SAM!**

WhatsApp
(81) 1212 1212

- Reportes
- Solicitudes
- Sugerencias a tu Municipio