



San Pedro
Garza García

superciudadanos
superciudad

FOOTBALL SAN PEDRO

noviembre 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



Te compartimos un número más del boletín Todo San Pedro, donde encontrarás información relevante para ti y tu familia, esperamos lo disfrutes.

Durante noviembre, tuvimos las festividades de día de muertos, agradecemos tu participación

Dentro de él conocerás los eventos a realizarse en días próximos como lo es el desfile navideño, el mercado de ruedas, donde encontrarás todo para equiparte para cero emisiones.

También podrás acceder a los servicios que el DIF tiene para ti en la próxima brigada, como atención médica, terapias, asesoría jurídica y social, guarderías, estancias vespertinas, etcétera.

Conocerás los síntomas de la influenza y algunas medidas de prevención para evitar su llegada.

Y si aún te encuentras trabajando en esquema home office, te compartiremos 4 tips para mejorar tu postura.

San Pedro
superciudadanos
superciudad



San Pedro
Garza García

vive **San
Pedro**



Acompáñanos en nuestro
Tradicional Desfile Navideño

04 SÁBADO
PARQUE CLOUTHIER
18:00 h
CASCO URBANO
19:30 h

05 DOMINGO
CALZADA DE VALLE
19:00 h



La historia detrás de la medalla

A finales de septiembre se llevó a cabo la ceremonia de entrega de la Medalla al Mérito Ciudadano, dentro de la cual se reconoció la labor de la Arq. Martha Alvarado, distinguida voluntaria dentro de las jornadas de vacunación COVID-19 en el Módulo Oriente. Queremos contarte un poco de su historia, pues su espíritu de servicio representa a los más de 200 voluntarios y voluntarias que han dado su tiempo y corazón desde marzo de este año.

Cuando le preguntamos a Martha cómo llegó a sumarse al voluntariado, nos dijo: “me gusta dedicarme a hacer cosas que sumen a la comunidad, a mi entorno. Entonces, cuando salió la vacunación me llamó la atención porque dije “qué padre, ya vamos a empezar a tratar de mejorar esta situación de la pandemia”. Me inscribí con un poquito de miedo (hasta guantes llevé en la primera jornada), porque yo no estaba vacunada y soy persona vulnerable. Y aunque era todo el día parada, en el sol, me sentí muy bien, porque veías a la gente mayor de sesenta con esa cara de “voy a tener una mayor oportunidad de vida, de no contagiarme”, y eso me motivó a seguir”.

Durante la entrevista, Martha nos compartía los momentos más memorables y también los retos a los que se ha enfrentado participando en la Estación 0 Vehicular, una de las más demandantes por la tarea que representa.

“Por allí una persona me dijo, “¿y qué ganas tú?” Y le dije “no gano nada... Gano tener un municipio con seguridad, mejorar su salud, sentir más tranquila la situación”. Ayudar, eso es lo que estoy ganando. Ayudar, contribuir, y tratar de poner un eslaboncito en la cadena de mejorar nuestro Municipio primero, el Estado después, la República y el mundo entero”.

En la última jornada, Martha se presentó puntual todos los días en el Módulo Oriente para continuar con su labor de voluntariado, acompañada de una muleta que le da soporte en la operación de rodilla que tuvo hace poco. “Nada me ha impedido hacerlo, porque realmente me siento llena de toda esa energía que pasa a mi alrededor con agradecimientos”.



CONECTA

Red de enlace
para personas
con discapacidad

**¿Tienes alguna
discapacidad o
conoces a alguien
que tenga?**

Información y orientación
81 1052 4225
discapacidad@sanpedro.gob.mx



Bueno, bonito y *local*.

**¿Elaboras productos artesanales?
¡Forma parte de nuestros eventos!**

Si eres ciudadano de San Pedro y elaboras un producto casero o artesanal nos gustaría conocerlo para invitarte a que participes en los diferentes eventos que organiza la Dirección de Desarrollo Económico, como días festivos, mercado y mucho más.

Ven y regístrate.

Alcaldía Poniente

Tel. 81 8988 1163
Con Myrna Herrera

Hay trabajo!

empleo@SanPedro
Cuarta Feria Virtual

Miércoles 01 de diciembre
09:00 a 11:30 h y 16:00 a 18:00 h

Sigue los siguientes pasos:

1. Regístrate o inicia sesión en <https://empleo.sanpedro.gob.mx>
2. Agrega tu Currículum Vitae
3. Elige vacante y horario de tu elección
4. Espera confirmación de tu entrevista por correo electrónico, en donde se enviará la liga e información de acceso a Google Meet, para el acercamiento con la empresa de tu interés

Si necesitas ayuda, contáctanos

Teléfonos: **81 8400 2160** y **81 8988 1163**

Correo: empleo@sanpedro.gob.mx





4 *tips*

para mejorar tu
postura en Home
Office

“**¡Mamá, papá, levántenos,
vamos a jugar a las
avioncitos!**”

*los niños gritaron entusiasmados
mientras los papás se miraban el
uno al otro con gestos de dolor.*

¿Te suena familiar? ¿Has pensado que el dolor de tus piernas, brazos, muñecas o cadera se puede deber a la mala postura que adoptas al hacer Home Office? Existen cambios simples que son posibles de realizar y que podrían hacer gran diferencia en el bienestar de tus articulaciones y todo tu cuerpo en general.

Antes de la pandemia, 15% de los colaboradores contaban con algún esquema de horarios distinto a una jornada completa de 8 horas presenciales. Ahora en 2021, 67% de los trabajadores de cargos administrativos llevan a cabo sus actividades por medio de esquemas flexibles, principalmente Home Office (Infamilia, 2021).

Es importante darnos cuenta que muchos problemas o dolores “empiezan en el dedo por sostener tabletas y teléfonos al mismo tiempo que mueven el pulgar para teclear, dolores asociados a la postura del teclado y movilizarse en forma incorrecta” comenta la Dra. Ivette Rivera Martínez, especialista en ortopedia y traumatología, en una entrevista realizada por Pro Magazine.

Aquí te compartimos algunos tips que se recomiendan aplicar a la hora de trabajar desde casa:

1. Haz ejercicios de estiramiento para los brazos colocando la palma para enfrente de manera que tus dedos queden mirando hacia arriba, con el codo totalmente estirado, manteniendo una presión en los dedos con tu otra mano y contando hasta 5; lo mismo, con la palma hacia el frente y dedos viendo hacia abajo, para ambos brazos.

2. Al momento de escribir, coloca la pantalla a la altura de los ojos. Ni más arriba ni más abajo.
3. Coloca tu silla entre la espalda y las piernas en un ángulo de 90° y mantén tus piernas y pies en un ángulo recto, de manera que queden apoyados completamente en el piso.
4. Date descansos de 5 minutos para levantarte, caminar un poco, (aunque sea para ir por un vaso de agua) y así dar movilidad y circulación a las piernas.

Corrige tus hábitos de trabajo y siéntete más libre de jugar y disfrutar a tu familia. Si te interesa conocer más acerca de cómo balancear tu trabajo y familia o de la Red de Empresas Familiarmente Responsables del instituto, visita: infamilia.sanpedro.gob.mx



El programa Balance Trabajo-Familia del Instituto Municipal de la Familia de San Pedro (Infamilia) busca promover, capacitar y asesorar a las diferentes organizaciones para implementar las condiciones necesarias que impulsen el desarrollo de la persona, familia y empresa. De manera que se asegure/genere una mayor productividad para la empresa y bienestar para el colaborador y su familia. 





¡Recicla y contribuye al planeta!

Algunos de los beneficios de reciclar son:

- Ahorramos energía
- Luchamos contra la crisis climática
- Al tener un ahorro de energía, generamos menos gases de efecto invernadero
- Ahorramos en recursos naturales: evitamos talar árboles, se utiliza menos agua y menos energía que en procesos tradicionales
- Preservamos el medio ambiente, evitamos que los residuos terminen en el relleno sanitario, en algún río, área natural o terreno baldío

Acude a tu centro de reciclaje

- Secretaría de Servicios Públicos y Medio Ambiente
Padre Mier #109, colonia Los Sauces

Se recibe: Vidrio, cartón, papel, PET, aluminio, electrónicos, pilas y tapitas

- Centro Joven San Pedro
Grafito S/N, colonia San Pedro 400

Se recibe: Vidrio, cartón, papel, PET, aluminio y electrónicos

- Alcaldía Poniente
Cobalto S/N, entre Platino y Uranio, San Pedro 400
Intercambio de productos todos los **miércoles** (vidrio, plástico, cartón y aluminio)

- Colonia Fuentes del Valle
Vía Valeria #301
Se recibe: Vidrio, cartón, papel, PET, aluminio y tapitas

- Presidencia Municipal
Juárez y Libertad S/N, Centro de San Pedro
Se recibe: PET, electrónicos, pilas y tapitas

- Colonia Palo Blanco
Manuel Doblado y 5 de mayo, frente al archivo municipal
Se recibe: Vidrio, cartón, papel, PET y aluminio

- Casa de la Cultura San Pedro
Gral. Vicente Guerrero, Palo Blanco El Edén
Se recibe: Pilas

Lunes a viernes
08:00 a 18:00 h

Servicio de descacharrización



Si nos llevamos:

Llantas • maderas • fierros • latas • muebles • electrodomésticos • botes • colchones • alfombras • juguetes.



NO nos llevaremos:

Químicos • aceites • escombros • ramas • botes con pintura • chapopote • tablaroca • sanitarios • balastras.

Recorridos por colonia
09:00 a 15:00 h

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• San Pedro 400• Revolución | <ul style="list-style-type: none">• El Obispo• Villas del Obispo• Centro de San Pedro | <ul style="list-style-type: none">• Lucio Bco 1ero, 2do y 3er sector• Luis Echeverría• Plan de Ayala | <ul style="list-style-type: none">• Los Pinos 1er y 2do sector• Lázaro Garza Ayala• San Francisco• Santa Elena | <ul style="list-style-type: none">• Canteras• Barrancas• San Pedro 400 |

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**

Servicios DIF

Los servicios que ofrece el DIF para ti:

| Coordinación | Servicios | Contacto |
|---------------------------|---|---|
| Personas con discapacidad | Servicio de atención para: <ul style="list-style-type: none">• Orientación• Diagnóstico• Terapias• Aditamentos funcionales (sillas de ruedas, bastones, férulas, etc.) | 81 1052 4225 <i>Padre Mier 104 sur,</i> <i>Casco SPGG</i> discapacidad@sanpedro.gob.mx |
| Asistencia social | <ul style="list-style-type: none">• Atención alimentaria• Atención médica• Apoyo funerario• Aditamentos funcionales (sillas de ruedas, bastones, férulas, camas de hospital, etc.) | 81 1052 4225 <i>Padre Mier 104 sur,</i> <i>Casco SPGG</i> asistencia.social@sanpedro.gob.mx |
| Grupos vulnerables | <ul style="list-style-type: none">• Voluntariado ciudadano• Donativos• Brigadas | 81 1052 4236 <i>Padre Mier 104 sur,</i> <i>Casco SPGG</i> ana.zazueta@sanpedro.gob.mx |

| Coordinación | Servicios | Contacto |
|---------------------------------------|--|---|
| <p>Adulto Mayor</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Estancias de día • Asesoría jurídica y social • Trámite tarjeta INAPAM • Ventanilla Única Nuestros Mayores en Alcaldía Poniente | <p>81 8400 2186 y 81 8400 2188 Centro Intergeneracional Marco Heriberto Orozco Ruiz Velasco <i>(San Pedro 400)</i></p> <p>Casa Club Nuestros Mayores <i>(Centro de San Pedro)</i></p> <p>Ventanilla Única Nuestros Mayores <i>(Alcaldía Poniente San Pedro 400)</i></p> <p>adulto.mayor@sanpedro.gob.mx</p> |
| <p>Coordinación de las Mujeres</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Puerta Violeta San Pedro • Servicios para las mujeres (psicológicos, laborales, etc.) | <p>(81) 8242 5022, 23 y 24 <i>Francisco Villa 133, Jesús M. Garza, SPGG</i></p> <p>carolina.ramirez@sanpedro.gob.mx</p> |
| <p>CENDIS</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Guarderías (45 días a 3 años) | <p>Cendi 1 (Casco) 81 1052 4245</p> <p>Cendi 2 (SP400) 81 8400 2186</p> <p>Cendi 5 (Canteras) 81 8242 5095</p> |
| <p>Defensoría municipal</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Protección y atención a casos de niñas, niños y adolescentes en situación de riesgo | <p>81 1052 4341 <i>Padre Mier 104 sur, Casco SPGG</i></p> <p>sara.flores@sanpedro.gob.mx</p> |
| <p>Estancias infantiles</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Estancias vespertinas (4 a 12 años) | <p>81 1052 1164 <i>Aldama 300, Casco SPGG</i></p> <p>veronica.vargas@sanpedro.gob.mx</p> |
| <p>Centro de Atención Psicológica</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Atención psicológica a niñas, niños y adultos | <p>81 8242 5018 y 81 2127 2727 <i>Av. Corregidora esquina Plan del Río, Lucio Blanco 2do sector, SPGG</i></p> <p>cap@sanpedro.gob.mx</p> |

DIF te acompaña

Brigada de salud y de servicios

Encuentra en un sólo lugar atención médica y todos los servicios del DIF directo en tu colonia.

Tendremos módulos de información e inscripciones para guarderías, estancias infantiles vespertinas y para nuestros mayores, apoyo funerario, PASES de atención para personas con discapacidad y apoyo psicológico para todas la edades.

Además, atención médica general, ginecología, pediatría, optometría (exámenes de vista gratuitos), bolsa de trabajo, becas y mucho más...

Muy pronto visitaremos tu colonia.

MIÉRCOLES 08 DE DICIEMBRE
09:00 a 13:00 h

Alcaldía Canteras
Enrique H. Herrera

Mercado *de ruedas*

by vía  libre

Encuentra en un solo lugar todo
para llegar en bici a tu destino
perfectamente equipado

Bike Deal MX • Bike Stop • City Club • Cycling Boutique
• Decathlon San Pedro • Movva • Ride my Bike • Ruta 87
• Soriana • Sport Factory Trek • Teknobike • Velo Store
• We Cycle

5 de diciembre
09:00 a 13:00 h

@San Pedro de Pinta





Brownies

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla
- 2 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 4 huevos
- 3/4 taza de cocoa en polvo
- 1 taza de harina
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de nueces (opcional)

Preparación:

1. **Calienta** el horno a 176 °C
2. **Engrasa** el molde para hornear de 33x22x5 centímetros
3. **Añade** mantequilla en un tazón grande a temperatura ambiente. Incorpora el azúcar y la vainilla y agrega los huevos, uno a la vez, batiendo con una cuchara después de cada uno. Agrega la cocoa y bate hasta que esté bien mezclado
4. **Incluye** la harina, el polvo para hornear y la sal; bate bien. Incorpora las nueces, si lo deseas
5. **Vierte** la mezcla en el molde preparado
6. **Hornea** de 30 a 35 minutos. Espera a que se enfríen por completo en el molde y córtalos en cuadritos

¡Disfruta en familia! 🍪

Es que es el padre
de mis hijos

¡Es que nada!

Acabemos con la violencia familiar
sin pretextos ni excusas.

Denuncia ☎ **81.8988.2000**



Te Protegemos



San Pedro
Garza García

Influenza



Ia época otoñal, incluye desde el día 22 de septiembre al 21 de diciembre y en nuestra entidad las enfermedades respiratorias vienen de la mano con la disminución en las temperaturas ambientales.

En esta estación del año siempre se incrementan las enfermedades respiratorias y ahora con el COVID-19 circulando en la comunidad, nos vuelve más vulnerables a adquirir cualquiera de los dos virus mencionados.

La influenza estacional es una infección viral de tipo respiratorio, pero de intensidad moderada, en algunos casos provoca neumonías que incluso nos pueden llevar a la hospitalización, esta infección respiratoria es como tener un resfriado común muy fuerte.

Algunos síntomas de la Influenza estacional son:

- Fiebre, secreción nasal o moco
- Resequedad de garganta, tos, cansancio
- Dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta
- Escalofríos
- Provoca síntomas más fuertes que una gripa

Medidas de prevención:

- Evita cambios bruscos de temperatura
- Refuerza el uso de cubre-bocas en espacios cerrados
- Lávate frecuentemente las manos
- Refuerza el distanciamiento social
- Utiliza gel antibacterial

Si, son las mismas medidas que también detienen el contagio contra el COVID-19, reforcemos las acciones para limitar estas infecciones.

Vacuna contra Influenza

¿Por qué cada año nos tenemos que vacunar contra el virus de la influenza estacional?

Cada año debemos vacunarnos por que el virus de influenza cambia año con año y surgen nuevas variantes, por lo cual es muy importante aplicar la vacuna que se encuentre disponible en este periodo por las instituciones de salud.

¿Cómo se determina la vacuna que nos corresponde a cada país?

La vacuna es seleccionada por un organismo internacional que avala los tipos de virus que se presentarán más frecuentemente en esta temporada y los laboratorios fabrican la vacuna en específico para las diferentes zonas con mayor incidencia de esta enfermedad.

“La vacuna para INFLUENZA es **SEGURA Y GRATUITA**”

Información, dudas u orientación escríbenos:
rutadelasalud@sanpedro.gob.mx

Vacuna para la influenza

Exclusivo personas vulnerables

Lunes a viernes
09:00 - 13:30 h

Exclusivo personas vulnerables:

- Menores de 6 a 59 meses.
- Personas mayores de 60 años.
- Mujeres embarazadas y que estén lactando.
- Personas de 5-59 años con las siguientes enfermedades: Diabetes, Obesidad,
- Insuficiencia renal, inmunosupresión, cáncer, asma, VIH, enfermedades
- cardíacas o enfermedades pulmonares.

Centro de Salud San Pedro

Dirección

Unidad Barrancas del Pedregal

21 de Marzo No. 101, Col. Barrancas del Pedregal

Jesús M. Garza

Francisco Villa No. 163, Col. Jesús M. Garza

Unidad Los Pinos

Modesto Arreola No. 228, Col. Los Pinos

Los Sauces

Abasolo S/N, Col. Los Sauces

Villas del Obispo

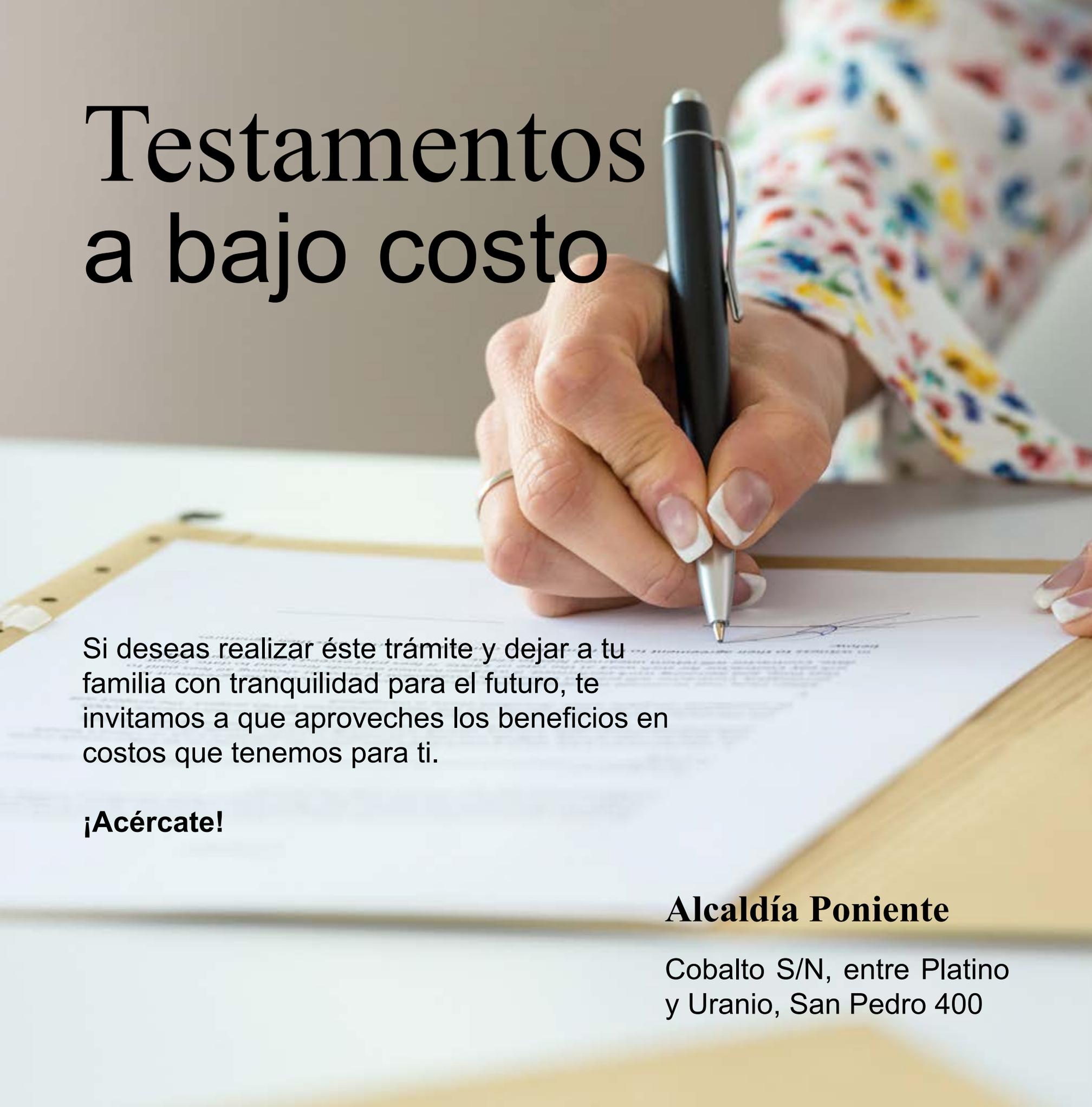
Eulalio Guzmán No. 703, Col. El Obispo

Unidad Fomerrey XXII

Plomo No. 502, Col. Fomerrey XXII

Para más información:
rutadelasalud@sanpedro.gob.mx

Testamentos a bajo costo



Si deseas realizar éste trámite y dejar a tu familia con tranquilidad para el futuro, te invitamos a que aproveches los beneficios en costos que tenemos para ti.

¡Acércate!

Alcaldía Poniente

Cobalto S/N, entre Platino
y Uranio, San Pedro 400

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.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | 5 | | 4 | 7 |
| | 1 | | 9 | | | 5 | 2 |
| | 2 | | 6 | 4 | | | |
| | | 6 | | | | | 9 |
| 7 | 9 | | | 3 | | | |
| | 5 | 2 | | | 7 | | 3 |
| 2 | | 3 | 5 | | 6 | | |
| | 4 | | 2 | 1 | | | 8 |
| | 8 | 5 | | 3 | 9 | | 7 |

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 |
| Fransisco 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

¡Todo comienza con un sí! Toda aventura comienza con un sí y en Alcaldía Poniente nos encanta participar en este camino de comenzar una nueva familia, por eso apoyamos las bodas comunitarias e individuales. Gracias por hacernos partícipes de el inicio de esta increíble aventura que esperamos que sea la mejor de sus vidas.







Reporta baches y más...

¡Chatea con SAM!

WhatsApp
(81) 1212 1212

1. **Agrega** a SAM (81 1212 1212) como contacto en tu celular
2. **Manda** “Hola” a SAM por WhatsApp
3. **Listo**, ahora puedes reportar, solicitar o dar sugerencias a municipio

Consulta nuestra aviso de privacidad en bit.ly/privacidad_AC