



San Pedro
Garza García

superciudadanos
superciudad

NOVEDOSAN PEDRO

diciembre 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



Estamos terminando un año lleno de retos, alegrías y muchos programas pensados especialmente para ti. Agradecemos por haber leído el boletín de Todo San Pedro, tu boletín, durante este 2021.

En el mes de diciembre se llevó a cabo el evento del Día del Voluntariado, donde se reconoció la labor de muchos ciudadanos que apoyan en distintos proyectos, entregando su tiempo y esfuerzo.

Conocerás recomendaciones de psicólogos para identificar si tu salud mental se está viendo afectada.

Podrás conocer la lista de juguetes ideales si tienes niños en casa de 0 a 6 años.

Y para no afectar la salud con la variedad de comidas en esta época de festividades, te compartiremos recomendaciones para que la ingesta de alimentos no afecte tu peso y sigas estando saludable.

Éste y mucho contenido más, es el que encontrarás en ésta edición.

¡Que pases felices fiestas en compañía de tu familia! Nos vemos en el 2022.

San Pedro
superciudadanos
superciudad

WiFi San Pedro

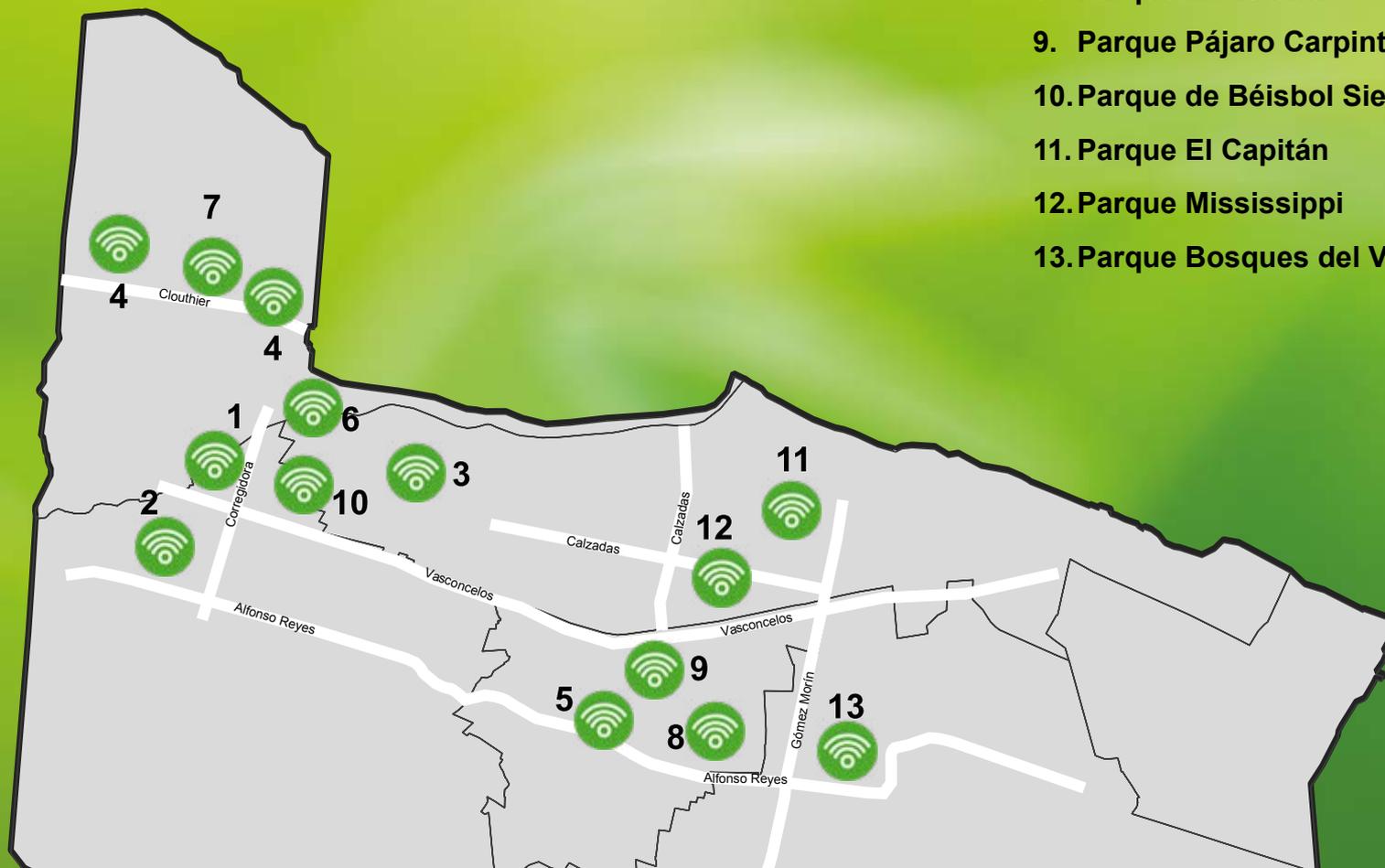


Ya puedes disfrutar de internet gratis en tus parques favoritos, desde tu dispositivo conectate a la red San Pedro y navega de forma gratuita.

¿Cómo Funciona?

1. Acude a uno de los parques
2. Conectate a la red: San Pedro
3. Ingresa tus datos
4. ¡Disfruta de internet gratis!

1. Parque Los Sauces
2. Parque Lázaro Garza Ayala
3. Plaza Juárez
4. Parque Clouthier
5. Parque Palo Blanco
6. Parque Nemesio García Naranjo
7. Parque la U
8. Parque Mirasierra
9. Parque Pájaro Carpintero
10. Parque de Béisbol Sierra Madre
11. Parque El Capitán
12. Parque Mississippi
13. Parque Bosques del Valle





Día del Voluntariado 2021

El pasado 3 de diciembre se celebró el Día del Voluntariado, evento que conmemora año con año la labor realizada por quienes forman parte del programa “Red de Voluntarios”.

En un esfuerzo por reconocer las más de 80 mil horas voluntarias recibidas este 2021, la Secretaría de Desarrollo Social y Humano recibió en el Auditorio San Pedro al Alcalde del Municipio y a más de 200 invitados en una ceremonia que reunió a ciudadanos, Consejo de Madrinas, regidores, secretarios, directivos y coordinadores de diversas áreas.

“La mejor versión de un ser humano es cuando sirve a los demás. Sin duda, la clave de las Madrinas de San Pedro es su voluntariado, el cual se conforma en su mayoría por mujeres unidas con un firme propósito: apoyar y elevar la calidad de vida de nuestros vecinos en condiciones

de vulnerabilidad”, compartió Mónica García de Moyeda, presidenta del Consejo de Madrinas San Pedro.

El evento se llevó a cabo a inicios de diciembre en el marco del “Día Internacional del Voluntariado”, establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1985, y contó con la participación de la Lic. Regina Cantú Cavazos, tanatóloga, coach emocional y ex directora del voluntariado IMSS, y la Dra. Consuelo Bañuelos, Maestra en Desarrollo Humano y fundadora de Promoción de Paz A.B.P., asociación dedicada a difundir la cultura de la paz en Centros Penitenciarios y Centros de Rehabilitación.

En su testimonio como representante de los cientos de voluntarios de los Centros de Vacunación, Gloria María Ramos de la Peña compartió: “Todo empieza cuando ves

la convocatoria para ser Voluntario. Te inscribes, quieres ser parte del cambio, quieres ayudar a mejorar las cosas. Y empieza la jornada, y te sientes emocionado, nervioso y lleno de incertidumbre. Y acompañas a las personas que se ponen en tus manos: que te agradecen por estar ahí, que ríen y lloran porque por fin, pueden sentir esperanza. Y vas sintiendo calor y frío, hambre y sed que se diluyen cuando recuerdas el por qué estás ahí. Y vas aprendiendo de tus compañeras y compañeros porque te reciben, te orientan y te apoyan. Vas aprendiendo de tus líderes porque te enseñan con el ejemplo y te inspiran cada día a seguir adelante y a dar lo mejor de ti. Mientras estás trabajando, estás viviendo momentos maravillosos, momentos en donde se disuelven las edades, las ocupaciones, las condiciones, porque estás trabajando en equipo por un objetivo común. Espacios en donde se forman nuevas amistades que siempre van a estar contigo. Y reafirmas que quieres seguir siendo Voluntario... porque no esperabas nada y recibes mucho”.

Este año contamos con más de 1,800 voluntarios y voluntarias activas, quienes en más de 85 actividades impactaron a 132 mil beneficiarios; entre las acciones voluntarias destacan las jornadas de vacunación COVID-19, las jornadas de vacunación infantil, la captura de certificados junto a Bienestar Federal, las clases, talleres y conciertos de la Secretaría de Cultura, los programas de educación,

las rehabilitaciones de los espacios públicos, las limpiezas en el Río Santa Catarina, la entrega de apoyos de 65+, el acompañamiento a animales en el Centro de Atención Canino y Felino, ¡y mucho más!

“El voluntariado y el servicio hacia mi sociedad es algo que siempre me ha apasionado y sobre todo, me ha enseñado el impacto que podemos tener sobre una persona o un grupo de personas con acciones, que en ocasiones suelen ser sencillas. Es a través de estas acciones que como jóvenes empezamos a plasmar lo que quisiéramos que fuera nuestro México. La pregunta no es ¿qué México le dejamos a los jóvenes?, sino ¿qué jóvenes le dejamos a nuestro México?... Porque ellos son el futuro de este gran país”, compartió Alejandro Meade, representante de SELIDER y de las organizaciones aliadas.

Te invitamos a ver la transmisión en vivo en <https://fb.watch/9MBC96fGfa/>

¿Quieres sumarte al voluntariado? Inscríbete

Teléfono: **81 1602 2644**

Correo: **voluntarios@sanpedro.gob.mx**





CONECTA

Red de enlace
para personas
con discapacidad

¿Tienes una discapacidad?

¿Conoces a alguien que la tenga?

Solicita tu PASE de atención:
81 1052 4225
discapacidad@sanpedro.gob.mx

effeta
pasión por la inclusión

Nuevo Amanecer

tedi
Asociación Mexicana de Discapacitados

EATH ESCUCHA MI VOZ A.C.

arena
Asociación Mexicana de Amputados

ingenium
EDUCACIÓN EN SALUD MENTAL

Tu salud mental es importante

Estamos por terminar un año más, el 2021 y es momento de hacer esas reflexiones que tenemos por costumbre la mayoría de los seres humanos al final de cada año, ¿qué hicimos?, y ¿cómo vivimos el año que termina? Hacernos estas preguntas nos puede permitir ver que además del cuidado de nuestra salud física, también es importante cuidar nuestra salud mental.

Los diferentes profesionales de la salud entre ellos los psicólogos/as, nos dimos a la tarea en esta pandemia de hacer ciertas recomendaciones a la población para la concientización de nuestra salud mental.

Los diferentes profesionales de la salud, entre ellos los psicólogos/as del **CAP del DIF San Pedro (Centro de Atención Psicológica)**, se dieron a la tarea en esta pandemia de hacer ciertas recomendaciones a la población para la concientización de nuestra salud mental.

- Es importante para nuestra salud mental mantener rutinas con la familia y entornos laborales, fomentando una buena comunicación basada en la armonía, estableciendo una escucha empática a través de los diferentes puentes de comunicación con nuestros hijos, pareja y compañeros de trabajo.
- Es importante acompañarnos de un profesional de la salud mental si observamos diferentes cambios a nivel físico, emocional y psicológico en cualquier miembro de

la familia, tales como pérdida de interés por aquellas actividades que anteriormente resultaban gratificantes o placenteras, irritabilidad, cambio significativo en el peso o en el apetito, alteraciones en los patrones de sueño, agitación o lentitud psicomotora, fatiga o pérdida de energía, disminución de la capacidad de concentración, pensamientos o ideación suicida que pueden haber llegado al intento de suicidio y aislamiento constante. En cualquier miembro de la familia, ya sean padres o hijos, estos cambios impactan de manera negativa su entorno y el de los demás.

En **DIF San Pedro**, se encuentran un grupo de profesionales en psicología, dispuestos a ayudarte a reestablecer tu salud mental.

El **Centro de Atención Psicológica del DIF San Pedro**, te brinda:

- Atención psicológica
- Orientación y canalización 

Si deseas ayuda o conoces a alguien que la necesite, acércate a nosotros.

Teléfono: **81 8242 5018 y 81 2127 2710**

Correo: **cap@sanpedro.gob.mx**

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



Trufas de chocolate caseras

Generalmente los productos que contienen trufas (hongo muy cotizado) tienen un alto costo, pero aquí te compartimos una receta, que te ayudará a preparar este rico dulce con aspecto y sabor parecido al bombón, pero a un bajo costo.

Ingredientes:

- 300 g de chocolate
- 200 ml de crema de leche para batir
- 50 g de mantequilla
- Fideos de chocolate (también conocidos como grajeas), cacao en polvo o la cobertura final que deseemos

Preparación:

1. **Derrite** a baño María el chocolate junto a la mantequilla.
2. **Añade** la crema de leche para batir una vez derretido el chocolate y mantequilla. Mezcla hasta que se hayan integrado todos los ingredientes.
3. **Agrega** toda la mezcla en un recipiente y deja enfriar (1 día entero a temperatura ambiente o una noche entera en la nevera).
4. **Coloca** una cucharada de la masa en un plato, una vez que esté endurecida. Repite el proceso hasta que tengas varias cucharadas en el plato.
5. **Forma** bolitas con la masa.
6. **Vierte** las bolitas en la cobertura que hayas elegido (ya sea en los fideos de chocolate, cacao en polvo, chocolate blanco, etcétera). Y colócalas en un molde pequeño como por ejemplo de cupcakes.

¡Ahora podrás obsequiarlas en tus convivios de este mes! Ricas, fáciles y a bajo costo.

Mercado *de ruedas*

by vía  libre

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

09 de enero 2022
08:30 a 13:00 h

@San Pedro de Pinta





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



felices fiestas

No compres papel como envoltura, puedes utilizar planos, periódico o reutilizar bolsas para los regalos, como por ejemplo este papel tapiz.



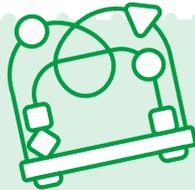
5 juguetes ideales

para tus niños de 0 a 6 años

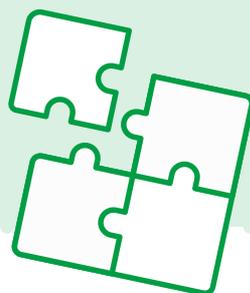
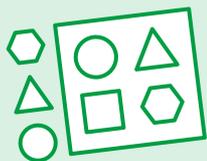
La primera vez que pensé en qué juguete regalar a mi sobrino fue un momento muy emocionante. Había tantas posibilidades pero eso mismo llegó a agobiarme; sin embargo, aprendí más tarde que durante la primera infancia (de 0 a 6 años) lo más importante es regalarles juguetes que estimulen sus sentidos y los ayuden a desarrollarse lo mejor posible, tanto motriz como cognitivamente.

En esta etapa, el niño pasa de tener un pensamiento egocéntrico a la posibilidad de interesarse por los que le rodean; pasa de decir sonidos y palabras sueltas a transmitir ideas y frases completas; de explorar con curiosidad sus movimientos a dominar acciones que lo vuelven más independiente como caminar e ir al baño; y de mostrar solo indicios de socialización a llegar a compartir, jugar y hacer pactos para resolver conflictos entre iguales.

Si ya estás pensando en qué regalarle a tu niño esta navidad, aquí te dejamos algunas ideas y características de juguetes que priorizan su desarrollo cognitivo y motriz.



1. **Juguetes sensoriales** para su estimulación con diferentes texturas, colores y materiales como mantitas, libros suaves, pelotitas mordibles; con diferentes sonidos como lámparas musicales, sonajeros o instrumentos simples como panderos y tambores; o que emita luces como colgables para la cuna o tableros con botones que puedan presionar.
2. **Juguetes apilables y de manipulación** para desarrollar su coordinación ojo-mano como cubos grandes, rompecabezas simples o bloques de construcción.
3. **Juguetes de destreza física** como triciclos, pelotas y para desarrollar su motricidad fina como plastilina, recortables y pegatinas.
4. **Juegos educativos** para desarrollar el lenguaje, el aprendizaje de los números, el razonamiento lógico como memoramas, juegos de destreza simples o juegos de batería interactivos.
5. **Juegos para la imaginación** con los que puedan desarrollar su creatividad como pinceles, pinturas lavables, colores de cera, cuadernos de dibujo o incluso muñecos, marionetas o disfraces para el juego simbólico con el que ellos puedan crear sus propias historias.



Recordemos que el tiempo que los niños pasan por su cuenta explorando, jugando e interactuando con diferentes colores, texturas y formas representa una parte fundamental de su desarrollo durante la primera infancia. Sin embargo, lo más importante es recordar que el tiempo que pasamos con ellos es aún más crucial. Acompañémoslos en esta etapa, enseñémosles a divertirse, compartir y disfrutar juntos cada aprendizaje.

Visita: infamilia.sanpedro.gob.mx 



En esta navidad no compres, mejor adopta

Navidad es la época más bonita del año donde las familias aprovechan la convivencia con sus seres queridos y mascotas, ya que éstos últimos, son considerados parte de la familia. Y por la naturaleza de la temporada muchos acostumbran regalar un perrito o gatito, por lo cual es importante en caso que desees hacer esta práctica, te informes muy bien de la mascota apropiada para regalar, o si recibes una, tener todo para darle amor como ella o él merecen.

Te recomendamos acudas a visitar los centros de adopción y refugios, ya que podrás encontrar infinidad de animalitos que necesitan amor y cuidados que puedes ofrecerle, recuerda que también son los más dispuestos a recompensarte con mucho cariño y lealtad. Antes de tomar la decisión de comprar una mascota, dale una oportunidad a esos animalitos que son abandonados.

Es muy importante conozcas la talla de tu mascota, ya que, por ejemplo, si vives en un departamento, posiblemente no puedas darle lo necesario a un perro de talla grande como

un labrador, porque requieren espacio para desarrollarse sanamente y si por alguna razón no pudieras sacarlo de paseo, éste pudiera presentar estrés e incluso estados de ánimo bajo a causa de no tener un espacio amplio.

Acércate a los profesionales para que te orienten qué tipo de mascota es la ideal para ti o si te regalan a un amigo de cuatro patas también asesorarte con un veterinario para que te explique cuáles son sus cuidados y formas de prevención de las diferentes enfermedades a las que son propensos para que tengas tanto tú como tu mascota una vida saludable y muy feliz.

Acércate al Centro Canino y Felino San Pedro

Teléfono:

81 8242 5006 y 81 1052 4232

Conoce a tu nueva mascota:

<https://sanpedro.gob.mx/adopcion-y-atencion-de-mascotas>



Consecuencias de usar pirotecnia en fechas decembrinas

- Eleva los niveles de contaminación del aire drásticamente
- El ruido altera a las mascotas
- Se genera contaminación en las calles
- Pueden ocurrir accidentes en la familia o exponer a otras personas personas alrededor

¡No la uses! Pon a trabajar tu imaginación para conseguir otras maneras de divertirse.

Cuida el planeta al comprar tus regalos

Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Compra local
- Aprovecha las tiendas que venden a granel
- Adquiere sólo lo necesario, no realices compras de pánico
- Evita el uso de platos y cubiertos desechables
- Compara precios contra durabilidad
- Si regalas juguetes, elige aquellos que no utilicen pilas. ¡Te ayudarán a desarrollar tu creatividad!
- Obsequia regalos diferentes, como por ejemplo: popotes de acero o de vidrio, jabones artesanales, bolsas de tela, refractarios para el lunch, aceites esenciales para preparar cremas, repelentes, canasta de conservas y artesanías de rurales, entre otros
- Prefiere productos con empaques reciclables





Fiestas navideñas y nutrición

Las festividades que se presentarán en estas fechas del año inician previo al 12 de diciembre con las peregrinaciones, 24 y 25 noche buena y navidad y cerrando el año con la llegada del año nuevo.

Durante este periodo es muy frecuente el incrementar la ingesta alimentaria, la cual se refleja en aumento de carbohidratos, grasas y proteínas, provocando un incremento de peso en la mayoría de los casos.

Con las siguientes recomendaciones no pretendemos que no se disfruten de los manjares que en nuestra región se tienen para estas festividades, sino todo lo contrario, pretendemos otorgarte recomendaciones útiles para que esta ingesta de más no afecte tu peso y te mantengas saludable.

Según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.



Decálogo de la buena alimentación:

1. Balancear de la siguiente forma: carbohidratos 50 a 55 %, proteínas 10-15%, grasas 30-35%
2. Incluya en su dieta leguminosas, cereales y verduras
3. Controla siempre el tamaño de las porciones
4. Realizar ejercicio, mínimo 30 minutos al día
5. Agregar frutas o verduras entre las comidas mínimo en 3 ocasiones durante el día
6. Mantenga un adecuado estado de hidratación consumiendo suficiente agua al día
7. Limitar el consumo de alcohol, tabaco y de bebidas carbonatadas como refrescos
8. No agregar sal extra a los alimentos
9. Revisa el etiquetado de “Excesos” en lo que consumes y límitalo
10. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos



¿Qué es el Índice de masa corporal o IMC?

El índice de masa corporal, es un cálculo entre peso y talla de la persona y que se utiliza para valorar el sobrepeso y obesidad en adultos.

¿Cómo obtengo mi IMC y cual es lo normal?

Para obtener tu IMC es necesario tener a la mano tu peso y estatura:

IMC	
20 a 25	Normal
25 a 30	Sobrepeso
Mayor a 31	Obesidad

“CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES”

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





Así luce hoy
tu predial

Con tu predial podemos
seguir construyendo
juntos una superciudad.

**Pago Predial 2022
aprovecha los descuentos**

15% enero

10% febrero

Hasta 50% casos especiales*

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.

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

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

22 diciembre 2021

Fotogalería

Gracias por acompañarnos al desfile de navidad. Sigue disfrutando de la luz de la navidad en los Parques De San Pedro. ¡Visítalos!





Gracias a tus reportes este
año juntos construimos
una superciudad

31,137
reportes en 2021

96.21%
completados



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