



San Pedro  
Garza García

superciudadanos  
superciudad

# PROYECTO SAN PEDRO

mayo 2022

# 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](mailto:hola@sanpedro.gob.mx)



¡Mes de mayo, mes de mamá! Y queremos compartirte, todas aquellas actividades que se llevaron a cabo para ti, en ésta edición del Boletín Todo San Pedro.

Conocerás todos los eventos culturales que se llevarán a cabo en los siguientes días, sí como las actividades que se llevarán a cabo en las tradicionales Fiestas De San Pedro y San Pablo a través de la fiesta patronal.

Identificarás en nuestra artículo de ansiedad, qué es, cuáles son sus síntomas, y dónde acudir si es que la padeces.

También, en temas de familia, sabrás si tu mujer se encuentra cansada y agobiada, pensando que no ayudas en la casa. Y te contaremos algunas recomendaciones para cambiar dicho pensamiento en tu pareja.

Y si alguna vez te has preguntado qué sucede cuando realizas tus reportes ciudadanos a través de SAM, te contraemos una historia de las muchas que existen.

Todo esto y más es lo que disfrutarás en ésta edición. ¡Disfrútala!

San Pedro  
superciudadanos  
superciudad

# ¡Arte y entretenimiento para ti!

Conoce toda la cartelera, visita:

<https://sanpedro.gob.mx/vive-san-pedro>

## Exposiciones

Centro Cultural Plaza Fátima      Lunes a viernes      Sábado  
10:00 a 18:00 h      09:00 a 17:00 h

### Sistema de silencio

*Renard*      Jueves 02 de junio

El silencio tiene cuerpo, se produce, es materia, relación, presión, fuga, código, resistencia y emisión.

### Afuera hay sol

*Tahanny Lee Betancourt*      Hasta el 16 de junio

Durante los primeros meses de encierro en la pandemia, pedí a un grupo de 25 mujeres allegadas a mí, que me compartieran audios de arrullos que cantaban a sus bebés. Todo mientras pasaba horas de encierro arrullando a la mía.

### Cartografía de la memoria falsa

*Lorenzo Lugo McKlevain*      Hasta el 28 de julio

A partir del dibujo, de la cerámica y de la pintura, el principal objetivo de este proyecto es exponer la idea de que nuestras mentes son tan poderosas que la sugerencia y la desinformación son lo suficientemente poderosas como para influir en nuestras emociones y romper nuestra psique.

## Ciclo de cine Madres: ¡Hay mis hijos!

### Sonata de Otoño

*Ingmar Bergman*      Sólo mayo 24  
19:30 h

1978 / Clasificación B / 99 minutos

### Secretos y mentiras

*Mike Leigh*      Sólo mayo 31  
19:30 h

1996 / Clasificación B / 142 minutos

## Función especial de cine

### Al fin, el mar

29 de mayo  
16:00 a 19:00 h

Tony, un cubano en búsqueda de sus raíces, se encuentra con su destino en La Habana. Al fin, el mar es una película adaptada para personas con dificultad de visión. Promueve la inclusión y la integración.

## Laboratorios

Inscripciones:

[plaza.fatima@sanpedro.gob.mx](mailto:plaza.fatima@sanpedro.gob.mx)

### El cacao como experiencia creativa: escribamos juntos

*Cynthia Morales y Sonia Melamed* 27 de mayo  
19:30 h

Una sana actividad que te permite conectar con el cacao, despertar tu creatividad e inspirarte a explorar una herramienta maravillosa al alcance de todos: la escritura.

### Gracias. Caco artístico y cuencos

*Alaia E. Belden y Sonia Melamed* 03 de junio  
19:30 h

Una sana actividad que te permite conectar con el cacao, despertar tu creatividad e inspirarte a explorar una herramienta maravillosa al alcance de todos: la escritura.

### Arteterapia

*Melissa García Aguirre* Miércoles  
19:00 a 21:00 h

A través de la escritura y dentro del ambiente terapéutico, cada persona puede lograr una expresión de sí mismo, consciente e inconsciente, que se convierte en una herramienta emocional, intelectual y social

### Ciudad de la paz

*Carmen Alanís* Sábados  
*11 de junio al 27 de agosto* 11:00 a 13:00 h

Se aborda el tema de la importancia de vivir sin violencia. Se realizan ejercicios para aprender a reconocer las emociones, darles nombre y gestionarlas.

\*Niños y niñas de 8 a 12 años

### Leer el mundo

*Carmen Alanís* Sábados  
*Hasta el 27 de agosto* 15:00 a 17:00 h

Orientado a quienes desean apoyar el desarrollo lector de otras personas. Se hará una exploración de ideas, conceptos, autores, técnicas y estrategias que potencialicen la educación literaria y la comprensión lectora

\*Personas 18+

# RECETA

# Fiestas de y San

# San Pedro Pablo

# ¡Hay trabajo!

empleo@SanPedro  
¿Buscas trabajo?  
Aquí puedes encontrarlo.

Asiste a nuestras siguientes ferias de empleo durante el 2022:

- Martes 14 junio
- Martes 12 julio
- Martes 09 agosto
- Martes 13 septiembre
- Martes 11 octubre
- Martes 08 noviembre
- Martes 13 diciembre

\*Fechas pueden estar sujetas a cambio.  
Visita: [empleo.sanpedro.gob.mx](http://empleo.sanpedro.gob.mx) y regístrate.

1. *Regístrate*
2. *Sube tu currículum*
3. *Agenda tu entrevista a partir del 28 de cada mes*

Si tienes alguna duda o comentario,  
no dudes en contactarnos

Teléfonos: 81 8400 2160 y 81 8988 1163  
Correo: [empleo@sanpedro.gob.mx](mailto:empleo@sanpedro.gob.mx)



empleo@SanPedro

El mejor programa de formación de emprendedores. Contamos con:

- Plataforma con más de 12 módulos abiertos de información
- Webinars
- Máster Class (sesiones grupales)
- Mentorías personalizadas
- Eventos exclusivos el último jueves de cada mes

Visita:  
[sanpedro.gob.mx/emprende](https://sanpedro.gob.mx/emprende)

# Mercado Poniente

¡Ven y disfruta con tu familia y apoya la economía local en Parque Clouthier!

- Expositores:
- Repostería
  - Elotes
  - Tacos
  - Algodones
  - Gelatinas
  - Churros y más



Consulta fechas en el    
Busca en San Pedro  
[mercado.fregoneria@sanpedro.gob.mx](mailto:mercado.fregoneria@sanpedro.gob.mx)

17:00 a 22:00



Mi mujer dice que  
**no** le ayudo en la  
casa

Anteriormente hemos hablado en este espacio de diferentes crisis que se suelen presentar en la vida de familia y de pareja. El psicólogo Alberto Soler comenta que hay cada vez más parejas que llegan desesperadas a su consultorio y al borde del quiebre porque la mujer se encuentra cansada y agobiada porque siente que trae demasiada carga y el hombre desorientado dice “¡no entiendo cuál es el problema si yo hago todo lo que me pide!”... **¿Cuál será entonces el problema y cómo es posible resolverlo?**

En una encuesta realizada en España el 46% de las parejas creen que reparten las tareas. Se podría decir que vamos encaminados positivamente hacia ese balance que tanto se ha buscado lograr en las responsabilidades que se tienen dentro de la casa. Y aunque esto va por buen camino, pongámonos un asunto importante sobre la mesa: ¿quién piensa cuando toca llevar a los niños al pediatra? ¿o cuando toca pagar los servicios? ¿o lavar ropa? ¿o desempolvar los abanicos? ¿o los ingredientes que faltan para preparar la comida? ¿o el vestuario que usarán los niños para su recital? Todas estas tareas no se ven pero pesan.

El 91% de las mujeres no sólo hacen las tareas, sino que las piensan, las organizan y las planifican... llevándolas al final del día a experimentar un profundo cansancio mental y sin haber tenido una oportunidad de respiro para ellas.

Ahora, **¿cómo se puede verdaderamente ejercer una corresponsabilidad en la que también se reparten las responsabilidades mentales en la pareja?** El psicólogo, Alberto Soler, propone entonces dos puntos claves:



### 1. Ten iniciativa.

Es necesario cambiar la forma en la que vemos el hecho de que el hombre haga tareas en el hogar pues no se puede considerar “ayuda” si es una tarea que le corresponde a ambos y si lo seguimos considerando así, seguiríamos entonces asumiendo que las tareas le corresponden a ella.

Cuando un hombre realiza tareas de limpieza, de cuidado de la casa y de crianza, más bien se hace responsable de las tareas que también le corresponden a él por vivir en la misma casa y por compartir un proyecto mutuo de vida.

**Sé proactivo entonces:** ¿Falta lavar ropa? ¿o limpiar la cocina? ¿Ya tienen los niños todo listo para la escuela mañana? ¿Puedo recogerlos al salir? ¿Cuándo toca llevarlos al doctor?... Agenda los pendientes y comunícale a tu pareja: **yo me encargo.**

### 2. Compartan su tiempo de descanso

Siendo proactivos con las responsabilidades en casa y de crianza, Soler nos propone un método para asegurar una repartición que perdure: más que repartir un 50/50 las tareas, busquen compartir tiempos de descanso.

Si el otro hace tareas, yo también hago tareas. Que si estás muy cansado probablemente el otro también lo esté: propongan un tiempo de descanso y temprano al otro día ambos terminan de lavar la ropa o limpiar la cocina. Esto fortalecerá la relación de pareja, mejorará el clima familiar y estaremos dando un modelo de corresponsabilidad a nuestros hijos.

Hagamos equipo yendo unos pasos más adelante en este camino hacia la corresponsabilidad: siendo proactivos con las tareas del hogar, ya que nos tocan a todos. 

Si te interesa conocer más acerca de temas de familia, visita: [infamilia.sanpedro.gob.mx](http://infamilia.sanpedro.gob.mx)

# Calendario *vive* San Pedro

Junio 2022

■ Evento   
 ■ Act. Física   
 ■ Clase Abierta  
■ Charla   
 ■ Infantil   
 ■ Exhibición

## Miércoles 01 junio

<b>Yoga de la risa</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Tardes con amigos</b> <i>Parque Mississippi</i>	13:00 a 16:00 h
<b>Vinyasa Yoga</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	18:00 h
<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada verde Parque Clouthier</i>	19:00 h
<b>Capoeira</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Parque Mississippi</i> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:30 h

## Jueves 02 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Yoga</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:15 h
<b>Círculo de lectura</b> <i>Junta de vecinos Parque El Capitán</i>	17:00 h
<b>Slackline</b> <i>Explanada Verde Parque Bosques del Valle</i>	18:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Gobinde Satya Kaur</b> <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Adiestramiento Canino</b> <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada verde Parque Clouthier</i>	19:30 h
<b>Ultimate Frisbee</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
<b>Danzón</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
<b>Performance</b> <b>“Manifestaciones del Cuerpo”</b> <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	20:00 h
<b>Performance</b> <b>“Silencio” de Renard</b> <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	20:00 h

## Viernes 04 junio

<b>Tai Chi</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	06:45 h
<b>Shake and Sculpt</b> <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	09:00 h
<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Stong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>El Cacao como experiencia creativa</b> <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	19:00 h

## Sábado 04 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Kudalini Yoga</b> <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Vinyasa Yoga</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	10:30 h

## Domingo 05 junio

<b>Pound</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Noches de tango</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	18:30 h
<b>Danzón</b> <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
<b>Banda San Pedro</b> <i>Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h

## Lunes 06 junio

<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Ejercicios funcionales</b> <i>Parque Mississippi</i>	09:30 h
<b>Yoga</b> <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
<b>Spikeball</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
<b>Yoga</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
<b>Capoeira</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Yoga con Orlando Rivera</b> <i>Explanada Verde Parque Clouthier</i>	19:30 h

## Martes 07 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Yoga</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:00 h
<b>Baile para la tercera edad</b> <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
<b>Dibujo</b> <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h
<b>Cardio Dance</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
<b>Krav Maga</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanad Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h
<b>Danzon</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	20:00 h
<b>Ultimate Frisbee</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h

## Miércoles 08 junio

<b>Yoga de la risa</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Tardes con amigos</b> <i>Parque Mississippi</i>	13:00 a 16:30 h
<b>Vinyasa Yoga</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	18:00 h
<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada verde Parque Clouthier</i>	19:00 h
<b>Capoeira</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Parque Mississippi</i> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:30 h

## Jueves 09 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Yoga</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:15 h

<b>Baila a tu ritmo en el parque</b> <i>Kiosco Garza Ayala</i>	16:30 a 17:30 h
<b>Círculo de lectura</b> <i>Junta de vecinos Parque El Capitán</i>	17:00 h
<b>Slackline</b> <i>Explanada Verde Parque Bosques del Valle</i>	18:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Gobinde Satya Kaur</b> <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Adiestramiento Canino</b> <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Explanada Verde Parque Clouthier</i> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h
<b>Ultimate Frisbee</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
<b>Danzón</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h

### Viernes 10 junio

<b>Tai Chi</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	06:45 h
<b>Shake and Sculpt</b> <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	09:00 h
<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Stong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Stong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h

### Sábado 11 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Kudalini Yoga</b> <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Vinyasa Yoga</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	10:30 h
<b>Inician los laboratorios: Ciudad de la paz y leer el mundo</b> <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	11:00 a 13:00 h 15:00 a 17:00 h

### Domingo 12 junio

<b>Pound</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Noches de tango</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	18:30 h
<b>Danzón</b> <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
<b>Música en el Parque</b> <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	19:00 a 20:00 h

### Domingo 12 junio

<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Ejercicios funcionales</b> <i>Parque Mississippi</i>	09:30 h
<b>Yoga</b> <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
<b>Spikeball</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
<b>Yoga</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
<b>Capoeira</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Yoga con Orlando Rivera</b> <i>Explanada Verde Parque Clouthier</i>	19:30 h

### Martes 14 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Yoga</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:00 h
<b>Baile para la tercera edad</b> <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
<b>Dibujo</b> <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h
<b>Cardio Dance</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
<b>Krav Maga</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanad Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h
<b>Danzon</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	20:00 h
<b>Ultimate Frisbee</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h

### Miércoles 15 junio

<b>Yoga de la risa</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Tardes con amigos</b> <i>Parque Mississippi</i>	13:00 a 16:30 h
<b>Vinyasa Yoga</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	18:00 h

<b>Yoga</b> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada verde Parque Clouthier</i>	19:00 h
<b>Capoeira</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Parque Mississippi</i> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:30 h

### Jueves 15 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Yoga</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:15 h
<b>Círculo de lectura</b> <i>Junta de vecinos Parque El Capitán</i>	17:00 h
<b>Slackline</b> <i>Explanada Verde Parque Bosques del Valle</i>	18:00 h
<b>Strong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Gobinde Satya Kaur</b> <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Adiestramiento Canino</b> <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
<b>Yoga</b> <i>Explanada Verde Parque Clouthier</i> <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h
<b>Ultimate Frisbee</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
<b>Danzón</b> <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h

### Viernes 16 junio

<b>Tai Chi</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	06:45 h
<b>Shake and Sculpt</b> <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	09:00 h
<b>Salsa</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Stong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
<b>Stong</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h

### Sábado 18 junio

<b>Ritmos Latinos</b> <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	08:00 h
<b>Kudalini Yoga</b> <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
<b>Vinyasa Yoga</b> <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	10:30 h
<b>Club de cine para niños</b> <i>Auditorio Centro Cultural Plaza Fatima</i>	XX

# Curso emergencias en el hogar

Aprenderás a examinar los riesgos que existen en el hogar, así como algunas maneras de mitigarlos.

10 de junio  
09:00 a 12:00 h

**Inscríbete:** [bit.ly/capacitacion\\_pc\\_spgg](https://bit.ly/capacitacion_pc_spgg)

*\*Cupo limitado de 15 personas por sesión*

*\*Público en general 17+*





# Ansiedad...

**III** Hay situaciones en las que nos podemos llegar a sentir amenazados/as por un peligro externo o interno, y es normal. Es muy importante que aprendamos a distinguir qué es lo que estamos sintiendo: ¿es miedo o es ansiedad? Normalmente cuando sentimos miedo, reconocemos qué es lo que nos está haciendo sentir amenazados, pero en la ansiedad se vuelve más difícil ponerle nombre. Es posible distinguir que estamos presentando ansiedad, mediante la aparición de algunos de los siguientes síntomas: nerviosismo, agitación, tensión, aumento en la frecuencia cardíaca, dificultades para respirar, sudoración excesiva, problemas de concentración, insomnio o dificultades para conciliar el sueño, entre otras.

Es importante recalcar, que presentar ansiedad es una respuesta normal cuando nos enfrentamos a ciertas situaciones como hablar en público o el presentar un examen. Pero cuando ésta ansiedad se vuelve desproporcionada y demasiado prolongada, es aquí cuando debemos acudir con un profesional para que nos guíe y ayude a

mejorar. Si no nos atendemos a tiempo, la ansiedad va a seguir presente y puede empeorar con el tiempo.

Si tú o alguien de tu familia se siente identificado/a con las señales que indican tener ansiedad, pueden acudir al **CAP (Centro de Atención Psicológica)**, ubicado en **Ricardo Flores Magón #105, Colonia Revolución**, para ser atendidos por un profesional.

**Recordemos siempre buscar nuestro bienestar manteniéndonos sanos física, mental y emocionalmente!**

# Reportar tiene resultados



Cuando recibimos reportes a través de **SAM** (81 1212 1212), los canalizamos para que un bache se repare en la calle frente a tu casa o que se remuevan hierbas del parque del sector. Pero en ocasiones también tienen **consecuencias que mejoran la calidad de vida de muchísima gente** y todo es gracias a tu participación al identificar y compartirnos los problemas de tu colonia.

Tal fue el caso de la colonia **Vista Real**. Desde hace 9 años, esta colonia tenía un problema de filtración de aguas negras desde la barda que colinda con la colonia **Independencia** en Monterrey. La razón: las y los vecinos de esta última no contaban con servicio de

drenaje sanitario conectado a sus casas. Para **Vista Real** era un problema de salubridad, y para la **Independencia** uno de carecer de la infraestructura necesaria en ciertos puntos para que las vecinas y vecinos tengan un estándar parejo.

Tras los reportes de ciudadanas y ciudadanos, **Atención Ciudadana** expuso el caso con la **Secretaría General** y las áreas de **Servicios Públicos y Seguridad Pública del Municipio**. En conjunto con **Agua y Drenaje de Monterrey**, se decidió realizar un registro de drenaje para los vecinos de la Independencia que conecte al drenaje de Vista Real.

Para lograrlo, Servicios Públicos limpió y desazolvó el área. Encontró, en ese momento, que el foco del problema era un pluvial tapado que compartían las dos colonias. Agua y Drenaje realizó el registro sanitario y conectó a los vecinos; Servicios Públicos se encargó de instalar una tapa con rejilla en el pluvial existente.

Después de la instalación, nos dimos cuenta que había otro problema similar a 100 metros de distancia. La colaboración entre áreas y entre municipios nos permitió que realizáramos un registro adicional y lo conectáramos al primero.

Es decir, un reporte de personas como tú, evitó problemas graves a futuro, llevó a que las autoridades de San Pedro y Monterrey trabajaran juntas, y ayudó a dignificar la situación de cada vez más lugares.



Te invitamos a que reportes...

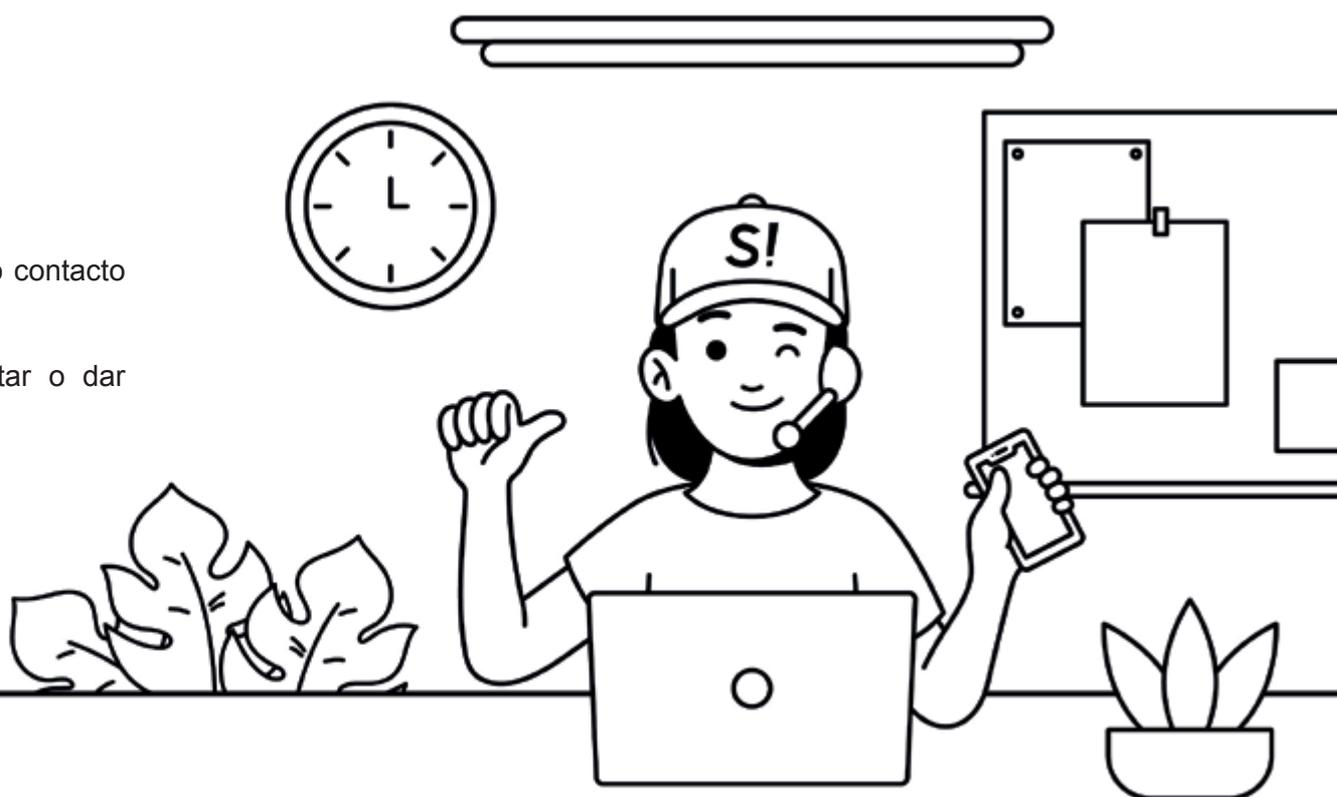
- Luminarias apagadas
- Baches
- Cacharros
- Basura
- Ruido
- Semáforos descompuestos
- Alcantarillas descompuestas
- ...y más para mejorar tu ciudad.



## ¡Chatea con Sam!

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 al Municipio.

Consulta nuestro aviso de privacidad en [bit.ly/privacidad\\_AC](https://bit.ly/privacidad_AC)



# Cáncer de mama y cobertura universal



**E**n el eje de “Salud para todos” que lidera la Secretaría de Desarrollo Social y Humano, queremos informarte sobre dos temas de suma importancia para la mujer y haciendo honor al 10 de mayo, como lo es el: Cáncer de mama.

El significado de cáncer es: “crecimiento acelerado y sin control de las células de cualquier órgano” En este caso nos referimos a las mamas.

Estilos de vida que muchas de las veces no atendemos:

**MODIFICABLES:**

- Índice de masa corporal elevado. (Obesidad)
- Ingesta reducida de frutas y verduras. (Mala alimentación)
- Falta de actividad física. (Sedentarismo)
- Uso de tabaco. (Tabaquismo)
- Consumo de alcohol. (Uso de Alcohol)

**NO MODIFICABLES**

- Antecedentes familiares de cáncer de mama.



Una detección a tiempo ante cualquier diagnóstico, puede hacer la diferencia en las opciones de tratamiento por lo cual les pedimos que ante cualquier síntoma por mínimo que sea busquen ayuda profesional. Recordemos que un cáncer en etapas avanzadas tiene menos probabilidad de tratamiento efectivo.

#### Cobertura Universal contra el Cáncer de Mama

**“Para garantizar la atención médica a las mujeres con cáncer de mama y que no cuentan con seguridad social, a partir del 1 de abril de 2022 inició la Cobertura Universal contra esta enfermedad, que ofrece servicios de prevención, diagnóstico, atención integral, seguimiento y rehabilitación.”**



El cáncer de mama es la primera causa de muerte en mujeres a nivel nacional y Nuevo León no escapa a ello; lo más lamentable es que muchas de ellas no sabían que padecían la enfermedad hasta que fue demasiado tarde para iniciar un tratamiento oportuno y poder curarse.

Al 2021, la tasa de mortalidad en Nuevo León se ubicó en 28.1 defunciones por 100 mil mujeres de 25 años y más. Por ello, es importante reforzar las acciones de detección oportuna.

Brindar atención médica oportuna en el primer nivel de atención es una estrategia crucial para la detección temprana del cáncer y para ello existen una serie de estudios de tamizaje que pueden ayudar cuando aún no se presentan síntomas:

- Autoexploración mamaria: Se realiza una vez al mes a partir del inicio de la menstruación, entre el día 7 y 10 del periodo, o si ya no menstrúa, elegir 1 día fijo al mes.
- Autoexploración clínica: Se realiza a partir de los 25 años en la unidad de salud por personal capacitado. Se recomienda practicarla una vez al año.
- Mamografía: Se realiza anualmente a partir de los 40 años.

Algunos síntomas de afección mamaria son:

- Masas palpables (bolitas).
- Lesiones palpables en axila.
- Secreción por el pezón.
- Asimetría mamaria.
- Retracción del pezón.
- Piel de naranja en los senos.
- Lesiones en la piel de los senos.
- Alteraciones en los resultados de mamografía. 📄

Escríbenos o llámanos con tus dudas a:  
[rutadelasalud@sanpedro.gob.mx](mailto:rutadelasalud@sanpedro.gob.mx).  
 T. 81 3715 7477

Aquí te ampliaremos la información y te orientaremos.

# Día Mundial del Reciclaje

Gracias a la UNESCO, desde el 2005 cada 17 de mayo se celebra el Día Mundial del Reciclaje, con el propósito de fomentar su aplicación en el mundo y asegurar un futuro para las próximas generaciones, además de generar un impacto positivo en la población con la creación de empleos, reducción de basura y una mejor economía circular.

Continúa participando en el reciclaje, puedes acudir a los diferentes centros de reciclaje o en la ruta de reciclaje. ♻️

Entérate de los distintos programas de reciclaje del municipio:  
<https://sanpedro.gob.mx/rutareciclaje>





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

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

## Servicios y oficios del sector

Omar Grimaldo <i>Servicio de Mariachi</i>	81 2873 6698	Pedro Ramírez <i>Mecánico Eléctrico</i>	81 2150 1078
Luisa Vega <i>Hidrogeneradores de agua</i>	81 2355 5767	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 mayo 2022

# Fotogalería

Te compartimos algunos momentos y actividades que se han vivido en los últimos días dentro del Municipio. ¡Vive San Pedro!







# Reporta baches y más...

**¡Llama o chatea en  
WhatsApp con Sam!**

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

**(81) 1212 1212**

Consulta nuestra aviso de privacidad en [bit.ly/privacidad\\_AC](https://bit.ly/privacidad_AC)