



San Pedro
Garza García

superciudadanos
superciudad

CIUDADANOS
SAN PEDRO

junio 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



Te damos la bienvenida a una edición más de nuestro Boletín Todo San Pedro, donde conocerás todos los programas e información relevante que tenemos para ti dentro del municipio.

Conocerás uno de los voluntariados donde se realiza acompañamiento a Adultos Mayores, donde voluntarios nos comparten sus anécdotas al vivir ésta experiencia.

Te informarás de todo lo que tendrá el Parque Clouthier en la nueva etapa 2, porque ¡Lo tiene todo! Espacios creados para ti y tu familia.

Y por el Día Mundial del Medio Ambiente, podrás conocer algunos de los programas que hay dentro del municipio en pro del Medio Ambiente.

Descubrirás los 8 pasos para fortalecer la salud mental de tu familia, algo básico para tener un ambiente en paz y con armonía.

Así como también, sabrás la importancia de la higiene en los alimentos y el tipo de enfermedades que se pueden desencadenar por una limpieza incorrecta.

Esperamos y sea de tu agrado ésta edición. ¡Qué la disfrutes!

San Pedro
superciudadanos
superciudad

Voluntariado “DIF te acompaña”

La Dirección General para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en conjunto con el Programa de Voluntariado del Municipio de San Pedro, llevaron a cabo el programa “DIF te acompaña”, donde a través del voluntariado se brindó acompañamiento a personas adultas mayores con necesidades previamente identificadas por el DIF San Pedro.

En esta actividad participaron voluntarias y voluntarios ciudadanos, así como algunos estudiantes y colaboradores de la empresa Daltile, a quienes reconocemos y agradecemos su participación, dentro de su programa de voluntariado corporativo que realizan. Durante cada sesión, el empeño y la constancia predominaron para llevar a cabo esta actividad, de la cual sabemos ha dejado aprendizaje y ganas de seguir apoyando, ya que las y los ciudadanos participantes refieren que desean seguir colaborando en actividades de este tipo.

El objetivo del voluntariado “DIF te acompaña” fue brindar acompañamiento a las personas adultas mayores y detectar posibles necesidades para mejorar su calidad de vida, llenando de alegría y esperanza la cotidianidad de cada uno de los beneficiarios. Desde el pasado 26 de febrero, las y los voluntarios estuvieron acudiendo quincenalmente los sábados para platicar con las personas adultas mayores de la colonia San Pedro 400 y apoyarles en algunas actividades que se les dificultaban. Algunas de éstas fue apoyarles a poner cortinas, pintar su casa, entre otras. Asimismo, las y los voluntarios jugaron juegos de mesa, cantaron, compartieron desayunos, algunos curaron heridas y platicaron largamente con las personas adultas mayores a quienes iban conociendo a medida que el programa avanzaba.

El pasado sábado 21 de mayo en el Centro Intergeneracional, se llevó a cabo el evento de clausura de esta primera etapa del

voluntariado “DIF te acompaña”, en el cual se hicieron entrega de reconocimientos a las y los voluntarios, por parte de las autoridades de Desarrollo Integral de la Familia, así como de la Secretaría de Desarrollo Social y Humano del Municipio de San Pedro Garza García y la Dirección de Recursos de Humanos de la empresa Daltile. Las y los voluntarios también convivieron, jugaron lotería y platicaron con las personas adultas mayores que acudieron. Cabe señalar que también se contó con la participación de las alumnas de los cursos de belleza que se imparten en los Centros MOVER, quienes se sumaron a la causa a través de su talento para el corte de cabello con las personas adultas mayores que lo deseaban.

Cada voluntaria y voluntario expresaron el gusto y satisfacción que tuvieron al realizar dicha actividad. Por citar un testimonio, nos comparte una voluntaria:

“**Para mí es algo muy importante que nos den la oportunidad de convivir y de tener un ratito de charla, es algo tan sencillo, que para eso estamos nosotros para escucharlos, esperamos seguir apoyando en estas actividades.**”

Si deseas sumarte a más actividades de voluntariado, como “DIF te acompaña”, entre otras:

Ingresar a: voluntarios.sanpedro.gob.mx
Escribe un correo a: voluntarios@sanpedro.gob.mx
WhatsApp: **81 1602 2644**

Calendario *vive* San Pedro

Julio 2022

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

Viernes 01 julio

Tai Chi 06:45 h
Terraza 1 Parque El Capitán

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Fiestas de San Pedro y San Pablo 18:00 a 21:00 h
Plaza Juárez

Stong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Sábado 02 julio

Kudalini Yoga 09:00 h
Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo

Vinyasa Yoga 10:30 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Fiestas de San Pedro y San Pablo 18:00 a 21:00 h
Plaza Juárez

Domingo 03 julio

Pound 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Fiestas de San Pedro y San Pablo 18:00 a 21:00 h
Plaza Juárez

Música en el Parque 19:00 h
Parque Bosques del Valle

Danzón 19:00 h
Parque Mississippi

Noches de tango 19:30 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Lunes 04 julio

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Ejercicios funcionales 09:30 h
Parque Mississippi

Yoga 10:00 h
Terraza 2 Parque El Capitán

Yoga 18:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Capoeira 19:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Diálogos 19:00 h
Sala de Exposiciones Plaza Fátima

Yoga 19:00 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Práctica Mindfulness 19:00 h
Oasis Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Parque Mississippi

Martes 05 julio

Barrefit 11:00 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Taller de Poesía 18:00 h
Parque Mississippi

Krav Maga 19:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Yoga 19:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Stong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Exposición: Damian Siqueiros y Miguel Yga 19:30 h
Casa de la Cultura San Pedro

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Danzón 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Miércoles 06 julio

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Yoga de la risa 09:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Tardes con amigos 13:30 h
Parque Mississippi

Vinyasa Yoga 18:30 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Yoga + Meditación 19:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Capoeira 19:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Yoga 19:00 h
Parque Mississippi

Yoga 19:30 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Parque Cinema 20:30 h
Parque Bosques del Valle - Anfiteatro

Jueves 07 julio

Yoga 09:15 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Adiestramiento Canino 19:00 h
Parque Mississippi

Strong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Meditación 19:00 h
Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo

Velada Astronómica 19:00 h
Capitán/Bosques del Valle

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Hiit 19:40 h
Parque Mississippi

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Danzon 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Viernes 08 julio

Tai Chi 06:45 h
Terraza 1 Parque El Capitán

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Strong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Parque Cinema 20:30 h
Parque Rufino Tamayo

Sábado 09 julio

Kudalini Yoga 09:00 h
Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo

Vinyasa Yoga 10:30 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Presentaciones literarias: "El Oso Toffee" de Carlos Bazán 17:30 h
Auditorio Plaza Fátima

Parque Cinema 20:30 h
Explanada Verde Parque el Capitán

Domingo 10 julio

Pound <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Música en el Parque <i>Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Danzón <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Noches de tango <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:30 h
Parque Cinema <i>Parque Clouthier - Explanada verde</i>	20:30 h

Lunes 11 julio

ZhiNeng QiGong <i>Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	08:00 h
Salsa <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Ejercicios funcionales <i>Parque Mississippi</i>	09:30 h
Yoga <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Diálogos <i>Sala de Exposiciones Plaza Fátima</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	19:00 h
Práctica Mindfulness <i>Oasis Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:30 h

Martes 12 julio

Barrefit <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	11:00 h
Taller de Poesía <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h
Krav Maga <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	19:30 h
Stong <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
Ultimate Frisbee <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
Danzón <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	20:00 h

Miércoles 13 julio

ZhiNeng QiGong <i>Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	08:00 h
Salsa <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Yoga de la risa <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
Tardes con amigos <i>Parque Mississippi</i>	13:30 h
Vinyasa Yoga <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	18:30 h
Yoga + Meditación <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 h
Parque Cinema <i>Parque Bosques del Valle - Anfiteatro</i>	20:30 h

Jueves 14 julio

Yoga <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:15 h
Adiestramiento Canino <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Strong <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
Meditación <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	19:30 h
Hiit <i>Parque Mississippi</i>	19:40 h
Ultimate Frisbee <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
Danzon <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	20:00 h
Inauguración: Hacia el Blanco de Daniel Martínez <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	20:00 h

Viernes 15 julio

Tai Chi <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	06:45 h
ZhiNeng QiGong <i>Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	08:00 h
Salsa <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Strong <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h

Parque Cinema <i>Parque Rufino Tamayo</i>	20:30 h
---	---------

Sábado 16 julio

Kudalini Yoga <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Vinyasa Yoga <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	10:30 h
Parque Cinema <i>Explanada Verde Parque el Capitán</i>	20:30 h

Domingo 17 julio

Pound <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Música en el Parque <i>Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Danzón <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Noches de tango <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:30 h
Parque Cinema <i>Parque Clouthier - Explanada verde</i>	20:30 h

Lunes 18 julio

ZhiNeng QiGong <i>Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	08:00 h
Salsa <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Ejercicios funcionales <i>Parque Mississippi</i>	09:30 h
Yoga <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Diálogos <i>Sala de Exposiciones Plaza Fátima</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	19:00 h
Práctica Mindfulness <i>Oasis Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:30 h

Martes 19 julio

Campamento de Verano: Auditorio San Pedro <i>Auditorio San Pedro</i>	10:00 h
Barrefit <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	11:00 h
Taller de Poesía <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h

Krav Maga 19:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Yoga 19:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Stong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Danzón 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Miércoles 20 julio

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Yoga de la risa 09:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Campamento de Verano: 10:00 h
Auditorio San Pedro
Auditorio San Pedro

Tardes con amigos 13:30 h
Parque Mississippi

Vinyasa Yoga 18:30 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Yoga + Meditación 19:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Capoeira 19:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Yoga 19:00 h
Parque Mississippi

Yoga 19:30 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Parque Cinema 20:30 h
Parque Bosques del Valle - Anfiteatro

Jueves 21 julio

Yoga 09:15 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Campamento de Verano: 10:00 h
Auditorio San Pedro
Auditorio San Pedro

Adiestramiento Canino 19:00 h
Parque Mississippi

Strong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Meditación 19:00 h
Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Hiit 19:40 h
Parque Mississippi

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Danzon 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Viernes 22 julio

Tai Chi 06:45 h
Terraza 1 Parque El Capitán

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Campamento de Verano: 10:00 h
Auditorio San Pedro
Auditorio San Pedro

Strong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Parque Cinema 20:30 h
Parque Rufino Tamayo

Sábado 23 julio

Kudalini Yoga 09:00 h
Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo

Vinyasa Yoga 10:30 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Obra: "Un pato no tan feo" 18:00 h
Auditorio de Plaza Fátima

Parque Cinema 20:30 h
Explanada Verde Parque el Capitán

Domingo 24 julio

Pound 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Obra: "La vida de Shakespeare y Cervantes" 12:00 h
Auditorio Plaza Fátima

Música en el Parque 19:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Danzón 19:00 h
Parque Mississippi

Noches de tango 19:30 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Parque Cinema 20:30 h
Parque Clouthier - Explanada verde

Lunes 25 julio

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Ejercicios funcionales 09:30 h
Parque Mississippi

Campamento de Verano: 10:00 h
Auditorio San Pedro
Auditorio San Pedro

Yoga 10:00 h
Terraza 2 Parque El Capitán

Yoga 18:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Capoeira 19:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Diálogos 19:00 h
Sala de Exposiciones Plaza Fátima

Yoga 19:00 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Práctica Mindfulness 19:00 h
Oasis Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Parque Mississippi

Martes 26 julio

Campamento de Verano: 10:00 h
Auditorio San Pedro
Auditorio San Pedro

Barrefit 11:00 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Taller de Poesía 18:00 h
Parque Mississippi

Krav Maga 19:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Yoga 19:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Stong 19:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada verde Parque El Capitán

Danzón 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Miércoles 27 julio

ZhiNeng QiGong 08:00 h
Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo

Salsa 09:00 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Yoga de la risa 09:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Campamento de Verano: 10:00 h
Auditorio San Pedro
Auditorio San Pedro

Tardes con amigos 13:30 h
Parque Mississippi

Vinyasa Yoga 18:30 h
Explanada Parque Rufino Tamayo

Yoga + Meditación <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 h
Parque Cinema <i>Parque Bosques del Valle - Anfiteatro</i>	20:30 h

Jueves 28 julio

Yoga <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:15 h
Campamento de Verano: Auditorio San Pedro <i>Auditorio San Pedro</i>	10:00 h
Adiestramiento Canino <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Strong <i>Explanad Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
Meditación <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	19:30 h
Hiit <i>Parque Mississippi</i>	19:40 h
Ultimate Frisbee <i>Explanada verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
Danzon <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	20:00 h

Viernes 29 julio

Tai Chi <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	06:45 h
ZhiNeng QiGong <i>Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	08:00 h
Salsa <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Campamento de Verano: Auditorio San Pedro <i>Auditorio San Pedro</i>	10:00 h
Strong <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	19:00 h
Parque Cinema <i>Parque Rufino Tamayo</i>	20:30 h

Sábado 30 julio

Kudalini Yoga <i>Jardín Infantil Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Vinyasa Yoga <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	10:30 h
Parque Cinema <i>Explanada Verde Parque el Capitán</i>	20:30 h

Competencia de skate 17:00 h
Skate Park Juventud San Pedro

Festival de Monólogos:
"A una sola voz"
Auditorio Plaza Fátima

Domingo 31 julio

Pound <i>Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	09:00 h
Orquesta Danzonera <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Danzón <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Noches de tango <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:30 h
Parque Cinema <i>Parque Clouthier - Explanada verde</i>	20:30 h

vive San Pedro



Disfruta de las exposiciones, arte, eventos y mucho más que tenemos para ti.

Calendario digital, visítanos:



Cultura San Pedro

<https://www.sanpedro.gob.mx/cultura>



<https://www.sanpedroparques.mx>

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



Consulta la cartelera:
sanpedro.gob.mx/vive-san-pedro

emprende@SanPedro

Lleva tu negocio al éxito.

Te damos las herramientas necesarias para hacer crecer tu negocio

- Cursos
- Mentorías personalizadas
- Eventos especiales



Inscríbete
sanpedro.gob.mx/emprende

¡Hay trabajo!

empleo@SanPedro
¿Buscas trabajo?
Aquí puedes encontrarlo.

Asiste a nuestras siguientes ferias de empleo durante el 2022:

- 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 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

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

17:00 a 22:00

Disfruta de los cursos que tenemos para ti. ¡Capacítate y emprende!

Diseño, drapeado y patronaje*

Inicio 29 de junio

Requisito: conocimientos básicos de costura

Electricidad básica

Inicio 11 de julio

Manejo de alimentos y bebidas

Inicio: 18 de julio

Taller de comensales (meseros)

Inicio 21 de julio

Taller de Barber

Inicio: 1 de agosto



◀ Inscríbete:
bit.ly/ManosaLaObra

Curso evacuación y repliegue



Aprenderás cuál es la técnica más adecuada para mantenerse a salvo al presentarse alguna emergencia.

12 de agosto
09:00 a 12:00 h

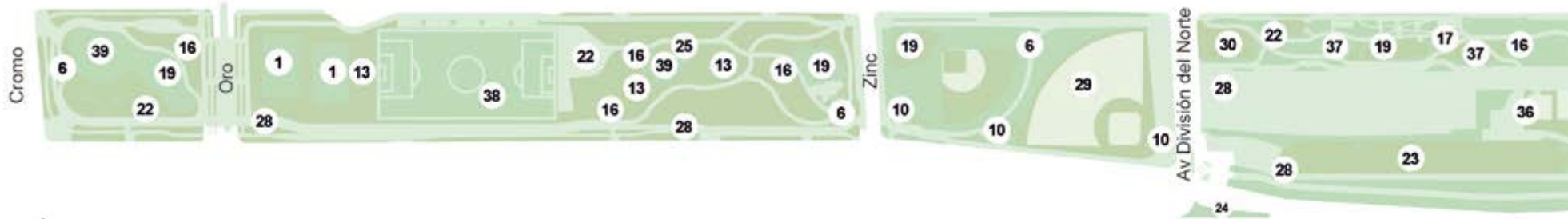
Inscríbete: bit.ly/capacitacion_pc_spgg

**Cupo limitado de 15 personas por sesión*

**Público en general 17+*



San Pedro Garza García



ETAPA 2

1. Cancha multifuncional (Básquetbol, voleibol, fútbol, pelota tarasca)
2. Cancha tenis
3. Cancha fútbol 7
4. Cancha fútbol Vista Montaña
5. Skatepark
6. Vitapista
7. Gran área verde
8. Canal interactivo
9. Fuente interactiva
10. Jardín polarizadores

11. Jardín de mariposas
12. Huerto urbano
13. Corredor biológico
14. Parque Canino
15. Ejercitadores
16. Mesas de picnic
17. Mesas de ajedrez
18. Área juegos primera infancia
19. Área juegos infantiles
20. Estudio de grabación
21. Centro de mediación

22. Baños públicos
23. Estacionamiento
24. Parada de autobús
25. Biblioteca móvil
26. Meditación
27. Estacionamiento bicicletas
28. Biciruta
29. Campo béisbol Ligas Pequeñas
30. Área de silencio para lectura y meditación al aire libre
31. Pickleball y pelota tarasca

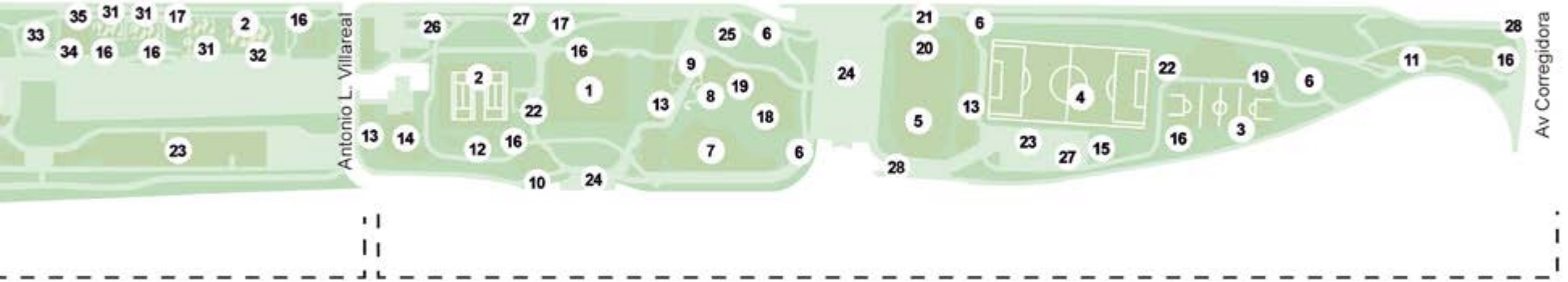
32. Cisterna
33. Explanada
34. Parkour
35. Calistenia
36. Salón Poliv
37. Nuevas Áre
38. Cancha de
39. Nuevas áre



parque clouthier

¡Tiene todo!

Próximamente...



ETAPA 2



Flores Magón

Saliente
Eas Verdes
Fútbol renovada
Eas de descanso

ETAPA 1





8 pasos para aplicar la Crianza Positiva

La manera de criar a nuestros niños y niñas ha cambiado de manera muy importante, transicionando hacia un modelo que se ha denominado como “Crianza Positiva”. Esta Crianza Positiva tiene como base el respeto a los derechos y la dignidad humana de nuestros pequeños y nuestras pequeñas y busca educar por

medio de conductas de disciplina no agresivas o violentas. Dicha forma de cuidado es algo que cualquier padre o madre de familia puede aprender y aquí te compartimos 8 pasos básicos para poder comenzar a aplicar este modelo en casa.

Paso

1

Haz una mirada retrospectiva de cómo fuiste educado

- Reflexiona acerca de tus sentimientos sobre cuando te llamaban la atención tu papá o tu mamá. ¿Qué cosas o palabras te lastimaban? ¿Cómo reaccionabas ante estas situaciones?

Paso

2

Identifica los aspectos positivos y negativos de la relación con tus padres

- Reconoce las actitudes o comportamientos que te hacían sentir valioso y amado, así como aquellos que herían tus sentimientos y te generaban miedo o inseguridad.

Paso

3

Reflexiona sobre aquello que no te gustaría repetir con tus hijos

- Comienza poco a poco a hacer modificaciones en tu rol como madre, padre o cuidador que te permitan relacionarte mejor con las niñas, niños y adolescentes tal y como tú hubieras querido que tus padres y cuidadores se relacionaran contigo.

Paso

4

Olvídate de creencias erróneas alrededor del maltrato en la crianza

- Expresiones como “yo soy su padre y tengo derecho a pegarle a mi hijo para que aprenda”, “nada le va a pasar por un chanclozo” o “si le pego es por su bien” deben desaparecer del hogar.

El castigo físico, verbal o psicológico en lugar de educar, genera profundas consecuencias a nivel cognitivo, social y emocional a corto y largo plazo y en algunos casos, empeoran las conductas indeseadas de las niñas, niños y adolescentes.

Paso

5

Empieza a gestionar tus emociones

- Es importante aprender a regular las propias emociones. Muchas veces, los cuidadores recurren al autoritarismo porque no saben cómo lidiar con los sentimientos de rabia, miedo, impotencia o frustración que les generan los comportamientos “inadecuados” de sus hijos.

Antes de abordar a un niño o a un adolescente para corregirlo, respira profundo y espera que la calma retorne a ti. Si estás fuera de control no lograrás una interacción positiva

Paso

6

Considera a tu hijo o hija como un sujeto de derechos

- Recuerda que los niños y los adultos cumplen diferentes roles pero todos merecen el mismo respeto y tienen la misma dignidad.

Paso

7

Establece normas y límites con anticipación

- Para que sean efectivas, en la crianza positiva, las reglas no son impuestas por los adultos, sino que son concertadas con la participación de las niñas, niños y adolescentes, de modo que sean claras, comprensibles y acordes con su edad.

De igual manera, los niños deben conocer anticipadamente cuáles son las consecuencias de incumplirlas.

Paso

8

Aplica disciplina y amor

- Recuerda que la clave está en ser firme y amoroso a la vez. Sí es posible educar sin maltrato.

Con estas consejos, los padres y madres de familia podrán reforzar los vínculos afectivos con sus hijos e hijas de manera que se sentirán partícipes, capaces, amados y valorados.

Si te interesa conocer más acerca de temas de familia, visita: infamilia.sanpedro.gob.mx



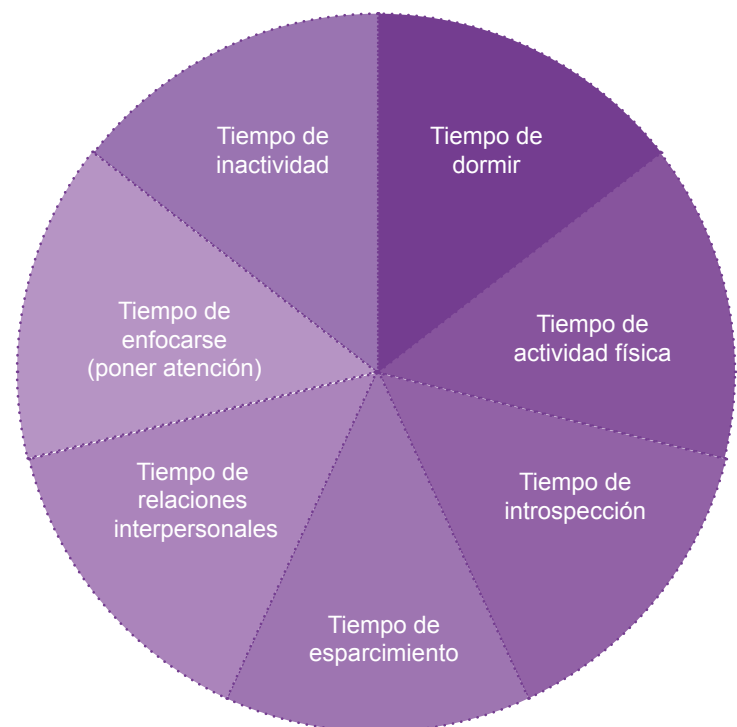
Cómo fortalecer la salud mental en nuestra familia



E

l cuidado de la salud mental de tu familia es un tema para priorizar hoy. Pero, ¿cómo la podemos cuidar? Comienza por aquí. Es importante dividir el tiempo de sus vidas en partes iguales que incluya:

- Dormir
- Realizar actividad física
- Practicar la introspección
- Fortalecer relaciones interpersonales
- Estar presente en el momento
- Realizar actividades para divertirnos
- Separar tiempo para descansar



Esto permitirá que realices todas las actividades necesarias para mantener una buena salud mental.

Tú como madre, padre o cuidador, es importante que promuevas cuatro espacios para tus hijos y para el resto de tu familia:

- Espacios íntimos en donde los miembros de tu familia se puedan expresar y conectar contigo
- Espacios lúdicos en donde se realicen actividades de juego que permitan usar la imaginación y la creatividad, las habilidades motoras, la expresión de las emociones y con esto se fortalece la relación entre los miembros de la familia.
- Espacios de aprendizaje mediante actividades extracurriculares en donde se les motive a adquirir nuevos conocimientos y habilidades alineadas a sus gustos y preferencias
- Espacios afectivos en donde se les demuestre interés por su bienestar y cariño

Al igual, tanto los niños como los demás miembros de tu familia, necesitan que estés presente en tres distintas maneras:

- Necesitan tu **presencia física** para que sus necesidades básicas sean cuidadas y atendidas
- Tu **presencia mental** para poder guiarse en su crecimiento o apoyarse en sus tomas de decisiones
- Tu **presencia emocional** para poder ser escuchados y comunicarse contigo de manera afectiva.

Usualmente tendemos a querer dividir nuestra interacción con los niños de la siguiente manera: corrigiendo 70% del tiempo, motivando 20% y conectando únicamente 10%. Esto provoca que los niños y niñas se sientan criticados y obligados a siempre mejorar y llegar a sus estándares irrealistas. Para lograr una mejor relación con nuestros niños, nuestra interacción con ellos debería dividirse de la siguiente manera:

- **Corrigiendo 10%**
- **Motivando 30%**
- Dejando la mayor parte de nuestro tiempo **conectando (60%)**

Es momento de preguntarnos, ¿estoy practicando con mi familia todo lo mencionado anteriormente? Si tu respuesta fue no, te invitamos a utilizar ésta información para lograr un mayor bienestar emocional y mental en todos los miembros de tu familia.

Si tú identificas que algo en su familia no está funcionando adecuadamente y te causa angustia, no dudes en contactarnos

Teléfonos: **81 8242 5018**

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

O acudir al CAP (Centro de Atención Psicológica), ubicado en: **Ricardo Flores Magón #105 Col. Revolución**

Para ser atendidos por un profesional.



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



Higiene de alimentos y enfermedades diarreicas

La Salud Pública en nuestro país se define como la colaboración y realización de acciones enfocadas a la prevención de enfermedades, entre las 10 causas de consulta en los servicios de primer nivel se encuentran las diarreas, provocadas por el mal aseo y la mala preparación de los alimentos.

Higiene de alimentos

Es fundamental el lavado de manos con agua y jabón antes de manipular o preparar los alimentos en casa, el tiempo de lavado debe ser entre 30 segundos a 1 minuto, asegurando que nuestras manos se impregnen de jabón en dorso y palmas, entre los dedos y al final en las puntas de los dedos.

Los alimentos pueden contener diversos contaminantes; contaminantes físicos (Polvo), contaminantes químicos (productos de limpieza y desinfección) y contaminantes biológicos (microorganismos).

Recomendaciones:

- **Lavar** bien frutas y verduras con agua y jabón
- **Desinfectar** aplicando una solución (cloro, yodo, o cualquier otro desinfectante aprobado por la Secretaria de Salud) a la concentraciones y tiempos que indique el fabricante

Si no contamos con algún desinfectante podemos utilizar jabón y agua potable.

Higiene en general

- Si presentas alguna enfermedad como resfriado o diarrea no manipules alimentos
- Evita toser o estornudar al estar cerca de alimentos
- Baño personal diario
- Lavado de manos después de ir al WC
- Mantener uñas limpias y cortas

Es muy importante mantener limpio el área en la que prepararás los alimentos (cocina), recuerda que se pueden contaminar.

Enfermedades Diarreicas (EDAS)

La diarrea es una enfermedad causada por virus (causa más frecuente), bacterias y parásitos que se encuentran en los alimentos contaminados, descompuestos o porque no nos lavamos las manos antes de comer.

Las diarreas se caracterizan por el aumento en la frecuencia o cantidad de las evacuaciones de una persona, en épocas de primavera y verano los casos de enfermedades diarreicas se incrementan, por esta causa la importancia de realizar una correcta higiene de los alimentos a preparar.

En los cuadros diarreicos infecciosos se pueden presentar fiebre, malestar general, dolor abdominal, hay ocasiones que no se presenta vómito, ante cualquier síntoma, no te auto-mediques, hidrátate y consulta a tu médico de confianza.

Escríbenos o llámanos con tus dudas a:
rutadelasalud@sanpedro.gob.mx
Tel. 81 3715 7477

Ahí te ampliaremos la información y te orientaremos.



05 DE JUNIO Día Mundial Medio Ambiente

El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), ha dirigido desde 1973 el Día Mundial del Medio Ambiente cada 05 de junio. Se celebra como un día para concientizar y divulgar ambientalmente, además de tomar acción a nivel global con la ayuda de un país (cambiante año con año) que auspicia la causa. En este 2022, Suecia fue el anfitrión de este evento.

Conoce los programas de Medio Ambiente que tiene el Municipio de San Pedro: sanpedro.gob.mx/medio-ambiente-y-proteccion-anim

Adopta un árbol

Asiste los domingos a San Pedro de Pinta y un árbol.

Ubicación:
Calzada del Valle y Calzada San Pedro
(rotonda duendes)

TU CASA ecofriendly

3er diplomado ecofriendly

Todos los viernes
10:00 a 12:00 h

Diplomado de 20 módulos en biodiversidad, energía, agua y residuos.

Regístrate: bit.ly/eco_friendly_spgg

SIN COSTO

Jueves de intercambio de reciclaje

PRESIDENCIA MUNICIPAL

10:00 a 12:30 h

Presidencia municipal
01 de julio

VIDRIO, CARTÓN, PET Y ALUMINIO



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.

				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 junio 2022

Fotogalería

Durante el mes de junio, se llevaron a cabo las bodas comunitarias en nuestro municipio. ¡Felicidades a todas las parejas que dieron ese paso tan importante!







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