



San Pedro
Garza García

superciudadanos
superciudad

PROYECTO SAN PEDRO

julio 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



Gracias por acompañarnos a una edición más de nuestro boletín Todo San Pedro, con información relevante de los programas y servicios que el municipio tiene para ti.

Conocerás todas las actividades culturales en los parques y espacios municipales, para que acudas con toda tu familia.

Te informarás de las próximas fechas de nuestra brigada DIF te acompaña, atención médica y servicios directo hasta tu colonia.

Identificarás las recomendaciones de qué hacer, si en tu familia se empiezan a presentar crisis, ocasionadas por etapas normales dentro de cualquier relación.

Y si tus niños y niñas ya se encuentran de vacaciones, descubrirás algunos pasos para fomentar la salud y el bienestar emocional en ellos.

También podrás conocer qué es la hepatitis y cuáles son sus síntomas, con la finalidad de que cuides la salud de tu cuerpo.

Esperamos y sea de tu agrado ésta edición. ¡Disfrútala y si te gusta compártela!

San Pedro
superciudadanos
superciudad

Te ayudamos con tus trámites



Asesoría Jurídica

- Doble identidad
- Transmisión hereditaria de patrimonio familiar constituido sobre inmuebles de FOMERREY
- Rectificación y/o corrección de actas del registro civil

Asesoría de carácter patrimonial

- Carta de única propiedad
- Actualización de datos catastrales
- Acta aclaratoria y cancelación de reserva de dominio ante FOMERREY
- Descuentos o tarifas en pago de predial (según proceda)
- Orientación en aclaraciones sobre escrituras de INFONAVIT y cancelación de hipoteca

Testamento a bajo costo

- Para grupos vulnerables de las regiones 4, 6, 9, 11 y 25 del municipio

Alcaldía
Poniente

**Cobalto s/n entre Platino y Uranio,
San Pedro 400, SPGG, N.L.**

Telefonos:

**818478 2944
818478 2096
818478 2089**

Calendario *vive* San Pedro

Agosto 2022

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

Lunes 01 agosto

■ Ejercicios Funcionales <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:30 h
■ Yoga <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
■ Introducción a la fotografía <i>Casa de la Cultura</i>	10:00 h
■ Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
■ Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
■ Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
■ Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
■ Mindfulness <i>Explanada Hamacas Parque El Capitán</i>	19:00 h
■ Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:30 h

Martes 02 agosto

■ Introducción a la fotografía <i>Casa de la Cultura</i>	10:00 h
■ Clase de percusiones y batería <i>Estudio de grabación Parque Clouthier</i>	18:00 h
■ Taller de Poesía <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h
■ Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
■ Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 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 03 agosto

■ Yoga de la Risa <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
■ Tarde con amigos <i>Parque Mississippi</i>	13:00 h
■ Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h

■ Yoga + Meditación <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
■ Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
■ Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
■ Arteterapia <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	19:00 h
■ Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 h

Jueves 04 agosto

■ Producción Musical <i>Estudio de grabación Parque Clouthier</i>	17:00 h
■ Adiestramiento canino <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
■ Mindfulness <i>Explanada Hamacas Parque El Capitán</i>	19:00 h
■ Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h
■ Fuerza, movilidad y movimiento <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
■ Ultimate Frisbee <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
■ Danzón <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	20:00 h

Viernes 05 agosto

■ Tai Chi <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	06:45 h
■ SBM Fuerza y Cardio <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	09:00 h
■ Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
■ Círculo de lectura: “El imperio de lo efímero de Gilles Lipovetsky” <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	19:00 h

Sábado 06 agosto

■ “Aspectos y consideraciones para la conservación, restauración y exhibición de moda contemporánea, por Renato Camarillo Duque” <i>Jardín Explanada Parque Rufino Tamayo</i>	08:00 h
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

Domingo 07 agosto

■ Danzón <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
■ Música en el parque <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h

■ Noches de Tango <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:30 h
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

Lunes 08 agosto

■ Ejercicios Funcionales <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:30 h
■ Yoga <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
■ Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
■ Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
■ Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
■ Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
■ Mindfulness <i>Explanada Hamacas Parque El Capitán</i>	19:00 h
■ Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:30 h

Martes 09 agosto

■ Clase de percusiones y batería <i>Estudio de grabación Parque Clouthier</i>	18:00 h
■ Taller de Poesía <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h
■ Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
■ Conversatorio: “Fotografía documental” <i>Casa de la Cultura San Pedro</i>	19:30 h
■ Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 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 10 agosto

■ Yoga de la Risa <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
■ Tarde con amigos <i>Parque Mississippi</i>	13:00 h
■ Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
■ Yoga + Meditación <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
■ Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h

Capoeira 19:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Arteterapia 19:00 h
Centro Cultural Plaza Fátima

Yoga 19:30 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Parque Cinema 20:30 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Jueves 11 agosto

Producción Musical 17:00 h
Estudio de grabación Parque Clouthier

Abanderamiento de la Delegación San Pedro rumbo a la Olimpiada Nuevo León 18:00 h
Auditorio San Pedro

Adiestramiento canino 19:00 h
Parque Mississippi

Mindfulness 19:00 h
Explanada Hamacas Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Fuerza, movilidad y movimiento 20:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Danzón 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Viernes 12 agosto

Tai Chi 06:45 h
Terraza 1 Parque El Capitán

SBM Fuerza y Cardio 09:00 h
Terraza 2 Parque El Capitán

Skateboarding 15:00 h
Parque Clouthier

Sábado 13 agosto

Parque Cinema 20:30 h
Parque El Capitán

Domingo 14 agosto

Danzón 19:00 h
Parque Mississippi

Música en el parque 19:30 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

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

Lunes 15 agosto

Ejercicios Funcionales 09:30 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Yoga 10:00 h
Terraza 2 Parque El Capitán

Skateboarding 15:00 h
Parque Clouthier

Yoga 18:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Yoga 19:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Capoeira 19:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Mindfulness 19:00 h
Explanada Hamacas Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Parque Mississippi

Martes 16 agosto

Clase de percusiones y batería 18:00 h
Estudio de grabación Parque Clouthier

Taller de Poesía 18:00 h
Parque Mississippi

Yoga 19:00 h
Parque Mississippi

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle
Explanada Verde Parque El Capitán

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Danzón 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Miércoles 17 agosto

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

Tarde con amigos 13:00 h
Parque Mississippi

Skateboarding 15:00 h
Parque Clouthier

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

Yoga 19:00 h
Parque Mississippi

Capoeira 19:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Arteterapia 19:00 h
Centro Cultural Plaza Fátima

Yoga 19:30 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Jueves 18 agosto

Producción Musical 17:00 h
Estudio de grabación Parque Clouthier

Adiestramiento canino 19:00 h
Parque Mississippi

Mindfulness 19:00 h
Explanada Hamacas Parque El Capitán

Yoga 19:30 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Fuerza, movilidad y movimiento 20:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Ultimate Frisbee 20:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Danzón 20:00 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Pasarela UDEM: "Inspiración a Rei Kawakubo" 20:00 h
Centro Cultural Plaza Fátima

Viernes 19 agosto

Tai Chi 06:45 h
Terraza 1 Parque El Capitán

SBM Fuerza y Cardio 09:00 h
Terraza 2 Parque El Capitán

Skateboarding 15:00 h
Parque Clouthier

Arte en escena: "El Almirante de papel" 20:00 h
Auditorio Plaza Fátima

Parque Cinema 20:30 h
Parque Rufino Tamayo

Sábado 20 agosto

Arte en escena: "El Almirante de papel" 20:00 h
Auditorio Plaza Fátima

Domingo 21 agosto

San Pedro Matiné 11:00 h
Auditorio San Pedro

Danzón 19:00 h
Parque Mississippi

Música en el parque 19:30 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

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

Parque Cinema 20:30 h
Explanada Verde Parque Clouthier

Lunes 22 agosto

Ejercicios Funcionales 09:30 h
Terraza 1 Parque El Capitán

Yoga 10:00 h
Terraza 2 Parque El Capitán

Skateboarding 15:00 h
Parque Clouthier

Yoga 18:00 h
Explanada Verde Parque El Capitán

Yoga 19:00 h
Anfiteatro Parque Bosques del Valle

Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Mindfulness <i>Explanada Hamacas Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:30 h

Martes 23 agosto

Clase de percusiones y batería <i>Estudio de grabación Parque Clouthier</i>	18:00 h
Taller de Poesía <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 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 24 agosto

Yoga de la Risa <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
Tarde con amigos <i>Parque Mississippi</i>	13:00 h
Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
Yoga + Meditación <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Arteterapia <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	19:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 h
Presentación de colección Axis por Jesús Alonso <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	20:00 h
Parque Cinema <i>Anfiteatro Bosques del Valle</i>	20:30 h

Jueves 25 agosto

Producción Musical <i>Estudio de grabación Parque Clouthier</i>	17:00 h
Adiestramiento canino <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Mindfulness <i>Explanada Hamacas Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h

Fuerza, movilidad y movimiento <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
Ultimate Frisbee <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	20:00 h
Danzón <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	20:00 h

Viernes 26 agosto

Tai Chi <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	06:45 h
SBM Fuerza y Cardio <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	09:00 h
Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
Proyección: "Dolls de Takeshi Kitano" <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	19:00 h
Festival del Arte en vivo <i>Parque El Capitán</i>	20:00 h

Sábado 27 agosto

Parque Cinema <i>Parque El Capitán</i>	20:30 h
--------------------------------------------------	---------

Domingo 28 agosto

Día del Adulto Mayor <i>Plaza Juárez</i>	
Danzón <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Música en el parque <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:30 h
Noches de Tango <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:30 h

Lunes 29 agosto

Ejercicios Funcionales <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	09:30 h
Yoga <i>Terraza 2 Parque El Capitán</i>	10:00 h
Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	18:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Mindfulness <i>Explanada Hamacas Parque El Capitán</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:30 h

Martes 30 agosto

Clase de percusiones y batería <i>Estudio de grabación Parque Clouthier</i>	18:00 h
---------------------------------------------------------------------------------------	---------

Taller de Poesía <i>Parque Mississippi</i>	18:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Yoga <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i> <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 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 31 agosto

Yoga de la Risa <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	09:00 h
Tarde con amigos <i>Parque Mississippi</i>	13:00 h
Skateboarding <i>Parque Clouthier</i>	15:00 h
Yoga + Meditación <i>Anfiteatro Parque Bosques del Valle</i>	19:00 h
Yoga <i>Parque Mississippi</i>	19:00 h
Capoeira <i>Terraza 1 Parque El Capitán</i>	19:00 h
Arteterapia <i>Centro Cultural Plaza Fátima</i>	19:00 h
Yoga <i>Explanada Verde Parque El Capitán</i>	19:30 h

Calendario digital, visítanos:



Cultura
San Pedro

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

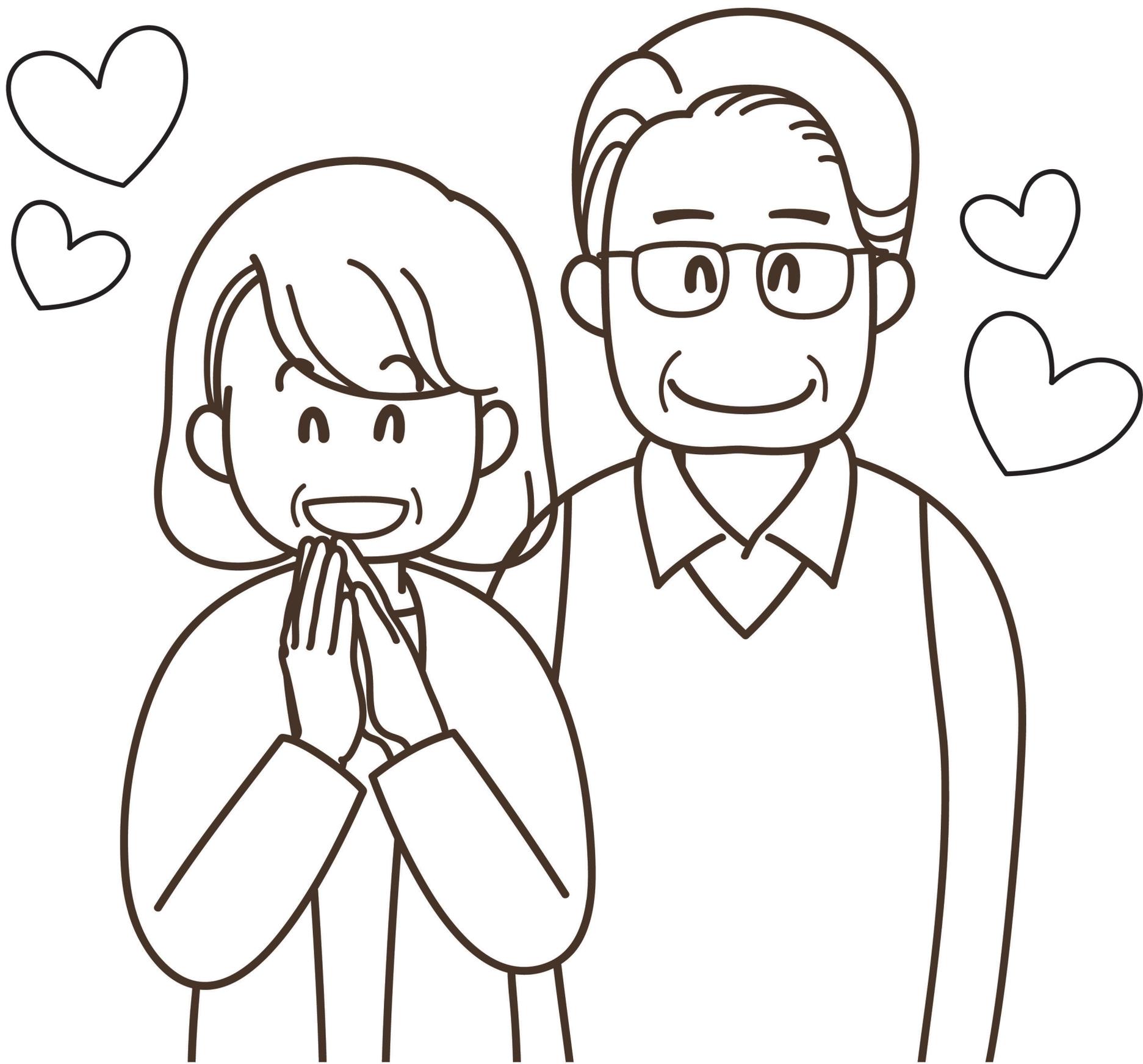


San
Pedro
Parques

<https://www.sanpedroparques.mx>

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

FELIZ DÍA





San Pedro
Garza García

superciudadanos
superciudad

emprende@SanPedro

Lleva tu negocio al éxito.

Te damos las herramientas necesarias para hacer crecer tu negocio

- Plataforma
- Mentorías personalizadas
- Eventos especiales

Todo sin costo



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 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

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

- **Diseño, drapeado y patronaje***
Requisito: conocimientos básicos de costura
- **Electricidad básica**
- **Manejo de alimentos y bebidas**
- **Taller de comensales (meseros)**
- **Taller de Barber**



Inscríbete:
bit.ly/ManosaLaObra



Mercado Poniente

17:00 a 22:00 h

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

- Expositores:
- Repostería
 - Elotes
 - Tacos
 - Algodones
 - Crepas
 - Talleres para niñ@s
 - Churros y más

Consulta fechas en el

  @BuscaenSanPedro / mercado.fregoneria@sanpedro.gob.mx

Brigada DIF te acompaña

Brigada de servicios y de salud

Encuentra en un solo lugar todos los servicios y apoyos del DIF, servicios municipales y atención médica directo en tu colonia.



10 de agosto

Parque Garza Ayala

Diego Saldívar S/N, Lázaro Garza Ayala, SPGG, N.L.

14 de septiembre

Plaza Juárez

Independencia 143, Casco Urbano, SPGG, N.L.

15 de octubre

Centro Recreativo y de Superación Personal

Tampiquito

Plutarco Elías Calles 102, Tampiquito, SPGG, N.L.

09 de noviembre

Alcaldía Canteras

Enrique H. Herrera 824, Canteras, SPGG, N.L.

07 de diciembre

Alcaldía Poniente

Cobalto entre Uranio y Platino, San Pedro 400, SPGG, N.L.

DIF

San Pedro Garza García



Carta a mis abuelos

Participa / tercer concurso



Participa y demuestra todo el amor que tienes por tu abuelita o abuelito

Objetivo:

Promover y fortalecer valores como el respeto, gratitud, honestidad, amor y unidad en relación a la familia, abuelos y nietos.

Categorías:

- Cartas de niñas y niños (9 a 12 años)
- Cartas de adolescentes y jóvenes (13 a 17 años)
- Cartas de adultos (mayores de 18 años)

Temas:

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

Bases:

1. Convocatoria exclusiva para habitantes del Municipio de San Pedro Garza García, no funcionarios públicos ni consanguíneos de funcionarios.
2. La carta deberá ser inédita basada en los temas de la convocatoria. Será importante que la carta exprese los valores vividos con su abuela y/o abuelo.
3. Mínimo una cuartilla y máximo dos. La carta deberá ser elaborada en computadora y cumplir con las siguientes características: fuente Arial 12, espacio interlineado de 1.5.
4. La información y datos de contacto del participante deberán incluirse en la parte final de la carta: Nombre completo, edad, domicilio particular, número de teléfono y correo electrónico.

En caso de participantes menores de edad, deberá agregarse el nombre de su padre, madre o tutor.

5. El medio de entrega será vía correo electrónico, formato word o pdf al correo adulto.mayor@sanpedro.gob.mx o físicamente en la Ventanilla Única Nuestros Mayores ubicada en Alcaldía Poniente en la Col. San Pedro 400, a partir de la fecha de publicación de la convocatoria y hasta el lunes 22 de agosto a las 16:00 horas.
6. La participación del presente concurso implica la autorización para la publicación de las cartas ganadoras en redes sociales o medios impresos.

Premios:

Se premiará únicamente al primer lugar de cada categoría con un sillón reclinable, como regalo a su abuela/abuelo.

El jurado será conformado por el Taller del Colibrí del programa Formar para Transformar de la Universidad de Monterrey.

El fallo del jurado será inapelable.

El resultado se anunciará el 28 de agosto en la celebración a Nuestros Mayores en Plaza Juárez.

Los ganadores deberán presentar documentación oficial (INE y comprobante de domicilio) que compruebe radicar en el Municipio de San Pedro Garza García. En el caso de menores de edad, los documentos deberán corresponder a madre, padre o tutor inscrito.



Las primeras dos
crisis en la familia...

si les pasa esto no se asusten!

Las familias solemos pasar por ciertos “baches” que de pronto nos pueden hacer sentir que “ya no hay amor” o que “las cosas no son como antes”; aunque es verdad que la dinámica en nuestra familia está en constante cambio, es importante saber reconocer las “señales” que nos avisan que estamos pasando por alguna crisis esperada en todo ciclo vital de una familia, y que por tanto, son crisis que se pueden superar.

Aquí les explicaremos las primeras dos etapas de tensión que son normales en toda familia... y que tienen solución.

Etapas del ciclo vital de la familia

1. Formación de pareja

Cuando una pareja comienza a vivir juntos, suele darse una crisis. Al formarse una pareja se forma una nueva familia y una nueva identidad. Cada uno aporta sus propias creencias, hábitos y expectativas (según sus realidades de origen) y entre los dos tendrán que aprender a negociar esas individualidades y adaptarse a una nueva realidad juntos.

Cómo atravesar esta crisis:

- Negociar lo que cada uno espera y llegar a acuerdos de roles: “¿Quién va a traer dinero a la casa?” “¿Cómo vamos a distribuir las tareas del hogar?” “¿Quién va al supermercado?” “¿Quién saca la basura?”
- Reconocer que la pareja es una nueva familia independiente de la familia de origen y que las “tradiciones familiares” a las que cada uno estaba acostumbrado probablemente vayan a cambiar. Será necesario negociar cuestiones como: “¿Qué día vamos a visitar a tus papás y cuándo a los míos?” “¿dónde pasaremos las fiestas?” “Mis papás sugieren esto... ¿pero tú qué opinas?”.

2. Nacimiento y crianza de los hijos

Criar a un niño requiere amor, atención y tiempo y esto inevitablemente genera mucha tensión en la pareja. Cuando llega un nuevo miembro a la familia pueden llegar a ser frecuentes los reproches, el cansancio y la dificultad para ponerse de acuerdo en cómo y cuándo hacer las cosas.

Cómo atravesar esta crisis:

- Es necesario reconocer que la dinámica en la pareja va a cambiar... quizás va a ver menos tiempo para dedicarse uno al otro o ya no puedan salir tan frecuentemente como antes. Es necesario aceptar y adaptarse a los nuevos roles parentales, procurando claro, buscar un tiempo exclusivo aunque sea a la semana para el uno con el otro.
- En esta etapa frecuentemente el padre se desliga de la relación por su presencia en el mundo público, en el trabajo, y la madre se sobre-involucra, por el fuerte vínculo madre-hijo que se crea, acaparando todas las responsabilidades y no queriendo en ocasiones que le ayuden. Será necesario llegar a acuerdos, sobre todo al principio, de cómo repartir las nuevas responsabilidades parentales para evitar la sobrecarga.

Además de estas primeras dos etapas llegan luego otros momentos de tensión cuando los hijos se encuentran en edad escolar, cuando se encuentran en edad de adolescencia, cuando los hijos dejan el hogar y cuando la pareja vuelve a estar sola.

En todas ellas se enfrentará una crisis esperada, por lo que si se encuentran en alguna de ellas, esténse tranquilos. Se puede encontrar una solución.

Si te gustaría conocer más sobre las diferentes etapas de la familia te recomendamos los siguientes libros: *Técnicas de terapia familiar* por Salvador Minuchin y *Los ciclos vitales de la familia y la pareja* por José Antonio Ríos González.

O si quisieras una asesoría más personalizada en torno a la situación de tu familia puedes escribir al Maestro Domingo Gatica, experto en crianza positiva y fortalecimiento a la parentalidad: domingogatica9@gmail.com



 **Infamilia**
Instituto Municipal de la Familia



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



Cuidado de nuestros niños y niñas en periodo vacacional

El periodo vacacional es una época en la que podemos disfrutar de nuestros hij@s en casa, así como ellos disfrutan de un merecido descanso y tiempo libre. Sin embargo, es de gran importancia elevar los cuidados que tenemos en casa para evitar accidentes.

Según el IMSS durante el periodo vacacional los accidentes infantiles incrementan hasta en un 25%, y **9 de cada 10 de estos percances pueden ser evitados**. Dentro de los accidentes más comunes podemos encontrar las quemaduras, fracturas de huesos, los golpes en la cabeza, las intoxicaciones por productos de limpieza y medicamentos, cortadas y atragantamientos.

¿Qué podemos hacer como papás para cuidar de nuestros hijos en estas vacaciones?

- Guardar bien los utensilios de cocina peligrosos como cuchillos y tijeras
- Prestar atención a puertas y ventanas abiertas para evitar accidentes en la calle
- Tener cuidado con ventiladores y enchufes
- Realizar actividades supervisados por un adulto



Al igual, así como cuidamos de nuestros niños y niñas de accidentes, **es importante fomentar su bienestar emocional** de la misma manera. Después del curso escolar, están cansados y cansadas y sólo desean disfrutar de sus vacaciones. **Este es el momento perfecto para conectar con nuestros hijos e hijas, convivir más con ellos, buscando el equilibrio.**

Te compartimos algunas recomendaciones que favorecerán a que puedan disfrutar de manera armónica este periodo vacacional:

- Planear los tiempos de descanso, actividad y tiempo libre
- Realizar actividades de convivencia en espacios públicos municipales
- Mantener una rutina de sueño
- Designar responsabilidades y tareas colaborativas en casa
- Respetar los límites y acuerdos familiares previamente
- Estar presentes de manera física y emocional con tiempo de calidad

El haber experimentado un accidente o ser testigo de ello puede causar un efecto traumático que afecte el estado emocional, tanto en niños y niñas como en adultos. Si tú o algún familiar identifica estar pasando por alguna situación que afecte su salud mental, no dudes en contactarnos para ser atendido por un especialista.

Puedes acudir al CAP (Centro de Atención Psicológica)

Ubicación: **Ricardo Flores Magón #105 esq. Antonio Díaz Soto, Revolución, SPGG, N.L.**

Teléfonos: **8182425018 y 8182425026**

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





Día mundial contra la hepatitis y recomendaciones

En la Asamblea Mundial de la Salud efectuada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en el año 2010 se designó el día 28 de julio de cada año como el “Día Mundial contra la Hepatitis” a nivel mundial y todos los países deben realizar acciones encaminadas a prevenir esta enfermedad.

Esta conmemoración se dedica a educar e informar para una superior comprensión de las hepatitis como un problema mundial de salud pública, y estimular las medidas de prevención y control en todos los países.

La hepatitis se refiere a la inflamación del hígado causada por diversas causas, principalmente por causa viral, aunque puede existir hepatitis bacterianas y hepatitis tóxicas por consumo de alcohol e incluso por fármacos.

Las hepatitis virales se transmiten algunas desde alimentos mal preparados o con poca higiene hasta por vía sexual, el inicio de los síntomas varía e incluso pueden algunos casos cursar como asintomáticas, existe vacunas para 2 de 5 tipos de hepatitis virales.



Síntomas frecuentes:

- Fiebre
- Náuseas
- Vómitos
- Dolor abdominal
- Erupciones cutáneas
- Pérdida de apetito
- Ictericia (color amarillento de la piel)



Recomendaciones generales para el cuidado de tu hígado:

- Limita el consumo de alcohol, cerveza o vino
- Evita alimentos grasos
- Prepara tus alimentos con higiene
- Disminuye el consumo de huevo y lácteos
- Evita auto-medicarte o combinar fármacos
- Evita consumir productos milagro
- Vacúnate en tu unidad de salud
- Hidrátate bien
- Agrega a tu dieta frutas y verduras
- Limita el consumo de carnes rojas
- Elimina embutidos, frituras y comidas chatarra
- Procura dormir entre 6 y 8 horas



Recuerden que la inflamación constante y prolongada de hígado provocada por hepatitis virales, bacterianas, por alto consumo de alcohol y por fármacos puede llegar a provocar una cirrosis hepática que significa afección irreversible del hígado.

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

Ahí te ampliaremos la información y te orientaremos.

CONECTA

Red de enlace
para personas
con discapacidad

Si tienes alguna discapacidad acércate con nosotros para recibir pases de atención de servicios médicos, psicológicos y de rehabilitación.



Servicios que se brindan:

- Diagnóstico
- Intervención temprana
- Consultas médicas de diferentes especialidades
- Terapia Física
- Terapia Ocupacional
- Terapia de Lenguaje
- Terapia Acuática
- Terapia Emocional
- Evaluación postural
- Terapia de neuropsicología
- Terapia de integración sensorial
- Capacitación laboral

Ayudas técnicas:

- Férulas
- Sillas de ruedas
- Bastones
- Andadores
- Tableros de comunicación
- Aparatos auditivos



¡Llámanos y te conectamos!

81 1052 4225

discapacidad@sanpedro.gob.mx

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.

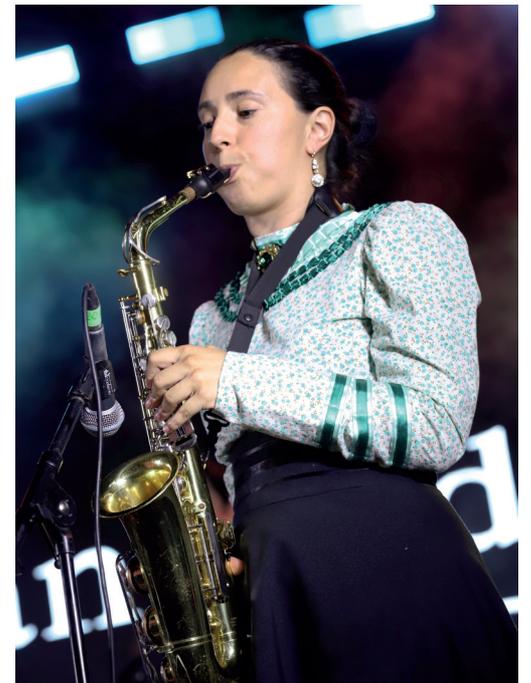
5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
				8			7
						7	9

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

Fotogalería

Durante este mes vivimos las Fiestas de San Pedro y San Pablo 2022, donde las familias disfrutaron de las actividades, conciertos, arte y más, en la Plaza Juárez.







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