



San Pedro
Garza García

superciudadanos
superciudad

HOY SAN PEDRO

octubre 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 compartimos una edición más de nuestro Boletín Todo San Pedro, donde conocerás todos los programas e información relevante que tenemos para ti dentro del municipio.

En este mes del cáncer de mama, conocerás sobre el tema, cómo disminuir riesgos, los síntomas, cuáles son los factores de riesgo no modificables, etcétera. El cáncer de mama es curable, la prevención es lo más importante.

Te informarás de cuáles centros de reciclaje se encuentran dentro del municipio y a dónde puedes acudir para ayudar a nuestro planeta.

Y además descubrirás cómo, cuándo y dónde puedes platicar las cosas con tu familia, y algunos elementos que te pueden ayudar como cumplidos, calendarios, refrigerio familiar, entre otros para que esas pláticas sean lo más productivas posibles.

Así como también, los datos de nuestro evento en San Pedro de Pinta donde podrás donar sangre. ¡Te invitamos a salvar vidas!

Esperamos y encuentres información relevante para ti y tu familia. ¡Qué disfrutes nuestra edición de octubre!

San Pedro
superciudadanos
superciudad

Alcaldía Canteras

¿Ya conoces todos los servicios municipales que tenemos para ti y tu familia? Algunos de ellos son:

- Asesoría jurídica gratuita
- Asesoría para trámites gubernamentales
- Información de programas municipales
- Trámite de becas estudiantiles
- Bolsa de trabajo
- Testamentos
- Recepción de deportes
- Registro civil

Acércate, con gusto te apoyamos.

Información:
T. 81 8242 5030

¡Casémonos!

Pláticas pre-matrimoniales y boda civil

¿Aceptas participar con tu pareja en un programa de formación e información para iniciar una vida matrimonial en respeto y equilibrio?

Inscripciones mes de octubre
Informes:
T. 81 8478 2088

Alcaldía Poniente

#sampetrinas

Convocatoria 2022

¡Queremos reconocer a grandes mujeres sampetrinas como tú!

Bases:
sanpedro.gob.mx/sampetrinas

Cierre de convocatoria:
Miércoles 26 de octubre



San Pedro
Garza García



Instituto de Formación y
Perfeccionamiento Policial

Únete.
Sé orgullosamente
policía.

policia.sanpedro.gob.mx

Gana más de \$22,000 libras al mes

OCTUBRE

MAMMOGRAFÍAS

GRATIS

Cupo limitado



Mujeres mayores de 40 años

Solicitud de mamografía:
rutadelasalud@sanpedro.gob.mx



Contralor Ciudadano del K1

Abraham García Martínez

Vecino Vista Montaña

La función de nosotros, es participar con los Contralores de municipio, para la toma de decisiones. Somos 6 contralores ciudadanos, entre los cuales se encuentran abogados, licenciados e ingenieros.

¿Qué te motivó a ser Contralor Ciudadano?

Principalmente servir al pueblo, regresar un poco de todo lo que me ha dado el municipio. Y participar, porque es una cuestión que nos repercute a todos.

¿Cuánto tiempo tienes viviendo en San Pedro?

En Vista Montaña tengo viviendo 40 años, y 18 en el Casco de San Pedro.

¿Qué es lo que más te ha gustado?

Que te toman en cuenta y que ves todos los aspectos, lo que se está haciendo, las obras, etcétera.

“Los invitaría a que formen parte, porque esto nos compete a todos, es un beneficio, no hay que sólo quejarse sino participar porque todos somos San Pedro.”

¿Recomendarías la experiencia a los demás ciudadanos a que se unan a ser Contralores Ciudadanos?

Sí, los invitaría a que formen parte, porque esto nos compete a todos, es un beneficio, no hay que sólo quejarse sino participar porque todos somos San Pedro.

¿Algún mensaje para tus vecinos sobre la importancia de involucrarse dentro de su gobierno?

Esto es un bien para todos, que les servirá a nuestros hijos y a nuestros nietos. Lo que se realice ahorita, repercutirá en el futuro.



Únete al equipo de Contralores Ciudadanos

Plazo de la convocatoria:

21 de octubre

Informes:

81 8400 4478

contraloria@sanpedro.gob.mx

8 octubre 2022

Te invitamos a salvar vidas

Dona sangre

En conjunto con Banco de Sangre de UMAE 34.

Domingo 16 de octubre

08:00 a 13:00 h

San Pedro de Pinta

Rotonda Calzada del Valle y Calzada San Pedro

Consulta requisitos en:



#DonarSangreEsDonarVida





DIF
San Pedro Garza García

SÁBADO 15 DE OCTUBRE

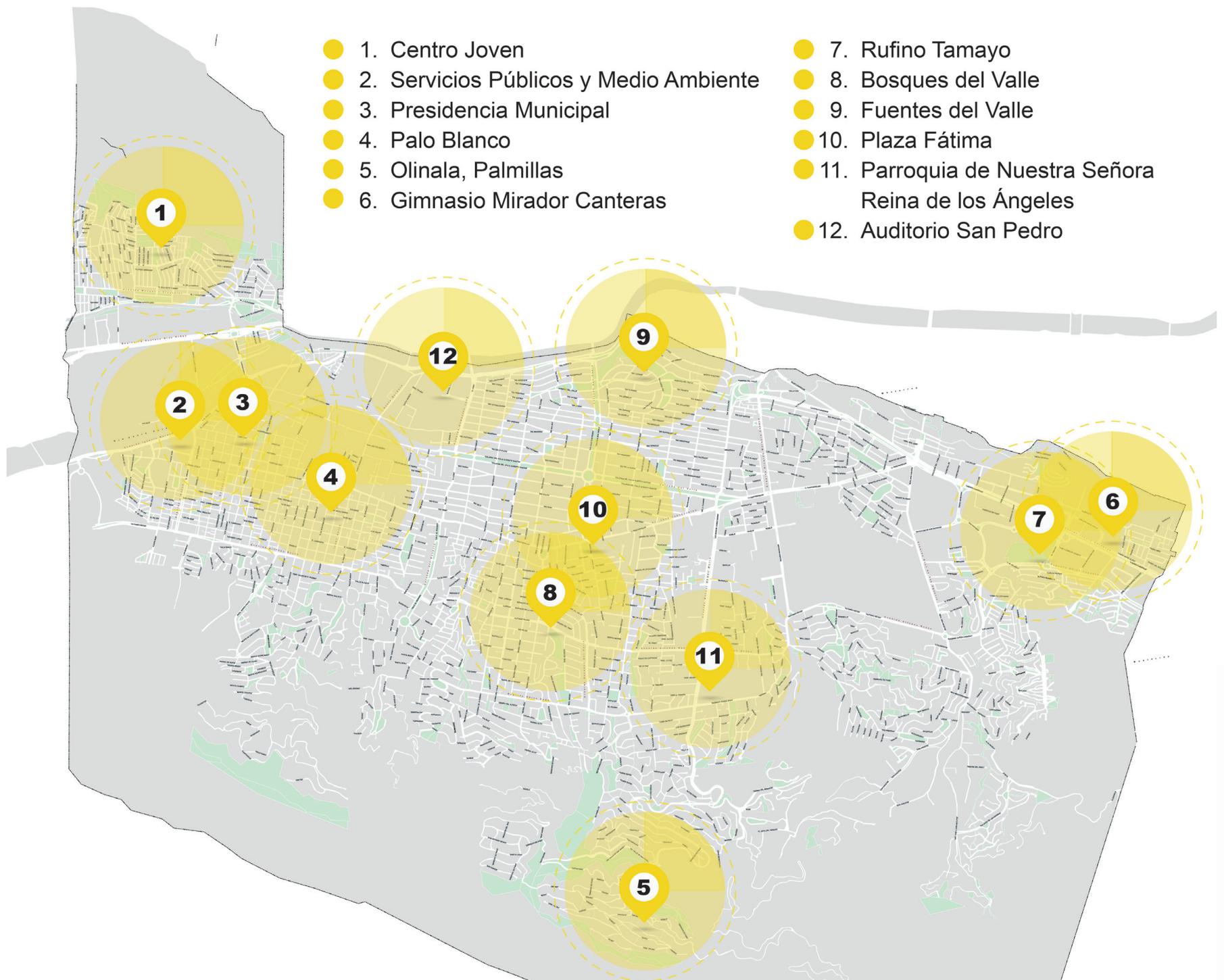
Brigada DIF te acompaña

Brigada de servicios y de salud

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

**Centro Recreativo y de Superación Personal Tampiquito
09:00 - 13:00 h**

Centros de acopio de residuos San Pedro





Sí se recibe:

- Vidrio (botellas y recipientes)
- Cartón (deberá estar compactado y desarmado desde tu casa)
- Papel
- PET y PEAD (botellas)
- Aluminio (latas)



No se recibe:

- Cazarros
- Escombro
- Cerámica
- Unigel
- Tablaroca
- Cartón multilaminado (tetrapack)
- Latas de fierro o latón
- Madera
- Focos
- Medicinas
- Acrílicos
- Coroplast
- Bolsas y emplayado
- Residuos peligrosos
- Electrodomésticos (línea blanca)



Recuerda

Te invitamos a reciclar electrónicos en nuestros 2 puntos:

- Presidencia Municipal
- Secretaría de Servicios Públicos y Medio Ambiente.

Lo que sí puedes reciclar es: computadoras, celulares, tabletas, cables, laptops, módems, reguladores, fuentes de poder, discos duros, tarjetas electrónicas y cargadores.



Cáncer de mama y cómo cuidarme

El cáncer por definición es; **“El crecimiento acelerado y descontrolado de cualquier célula del cuerpo humano”**, en especial el cáncer de mama, en nuestros tiempos es **CURABLE** si lo detectamos en etapas tempranas.

La estadística mundial nos indica que; **1** de cada **8** mujeres presentará cáncer de mama, cifra preocupante, ya que representa el cáncer más frecuente en mujeres en edad reproductiva, superando incluso al cáncer de cérvix.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) esta enfermedad representa **la causa más frecuente de cáncer en la mujer con casi 2.2 millones de casos en 2020**, en México esto sucede en 35.24 casos de cáncer de mama por cada 100.000 mujeres y en Nuevo León al 2021, la tasa de mortalidad se ubicó en 28.1 defunciones por 100 mil mujeres de 25 años y más.

A nivel mundial todo octubre es el mes de la **“Sensibilización sobre el cáncer de mama”** este mes se requiere concientizar a toda la población a solicitar ayuda de manera temprana al notar algún cambio en sus glándulas mamarias, existen algunos factores que podemos modificar y otros que no:

Factores de riesgo modificables:

- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Consumo de tabaco y alcohol
- No haber amamantado



Factores de riesgo no modificables:

- Ser mujer
- Antecedentes familiares de cáncer de mama
- Menstruación antes de los 12 años
- Menopausia después de los 55 años
- Haber tenido hijos después de los 30 años o no haber tenido hijos



¿Cómo disminuyo el riesgo?

- Realizar ejercicio regularmente
- Evitar el sobrepeso y obesidad
- Evitar tratamiento hormonal
- Evitar el consumo de alcohol
- Realizar la autoexploración periódica
- Mayores de 40 realizarse mastografía



Síntomas:

- Pueden no presentarse
- Endurecimiento de piel o piel de naranja
- Presentar bulto, bolita o piel roja
- Presentar deformidad en piel y hoyuelo
- Presentar secreción por pezón



El diagnóstico se realiza por medio de detección oportuna como la exploración física, mastografía, ultrasonido mamario. Si presentas algún síntoma no dudes en consultar con tu médico y realizarte la mastografía.

Revísate, explórate, conócete. El Cáncer de mama es curable.



En esta ocasión platicaremos sobre esta enfermedad que si se detecta a tiempo puede ser curable, todo el mes de octubre a nivel mundial se promueve como: el cual es el tipo de cáncer más común en las mujeres. 

Escríbenos o llámanos con tus dudas a:
rutadelasalud@sanpedro.gob.mx.

Tel. 81 3715 7477

Ahí te ampliaremos la información y te orientaremos.

¿Qué pasa cuando la *persona cuidadora* se cansa?

Las personas cuidadoras realizan un sinfín de tareas para apoyar a su familiar o alguna amistad que está enferma, que tiene alguna discapacidad o bien, que por su edad requiere de cuidados; tales como preparar alimentos, ayudarles a bañarse, la limpieza de la casa, acompañar a consultas médicas, hospitalizaciones, comprar y administrar medicamentos, realizar curaciones, platicar o conversar y coadyuvar a que mantenga un buen estado de ánimo, etc.

La responsabilidad de una persona cuidadora implica disposición, un gran esfuerzo, inversión de gran parte de su tiempo; en la mayoría de los casos antepone el bienestar de la persona a quien cuida por considerar el estado de vulnerabilidad en el que se encuentra, dejando de lado sus propias necesidades: su trabajo, escuela, salud y esparcimiento, enfocándose en el bienestar de su familiar y olvidándose del propio. Es así que la persona cuidadora comienza a experimentar agotamiento, desgaste emocional y físico, puede presentar conductas de irritabilidad, ansiedad o depresión.

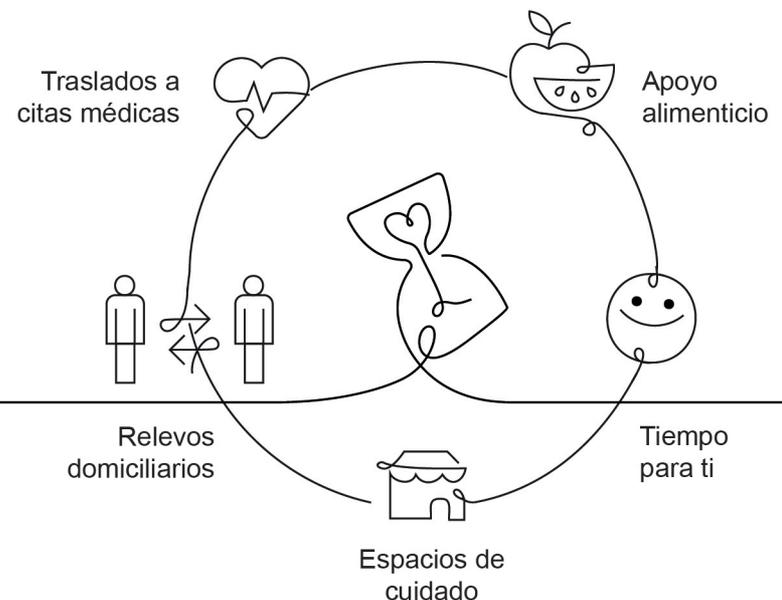
Si te encuentras en esta situación es necesario:

- Conocer y expresar tus emociones
- Solucionar problemas relacionados con sus actividades como persona cuidadora
- Buscar apoyo social
- Cuidar de sí (autocuidado)
- Pedir apoyo psicológico

Si detectas que tú o alguien de tu familia o comunidad está en esta situación es importante tener acompañamiento de un profesional de la salud mental, por lo que en Centro de Atención Psicológica de San Pedro, podemos apoyarte. 📞



Teléfono: 81 8242 5018 y 81 2127 2710
Correo: cap@sanpedro.gob.mx

Cuidemos

Banco de Tiempo

A ti que eres una mujer que cuida a niñas, niños, personas adultas mayores, personas con enfermedad o personas con discapacidad, te damos la bienvenida a esta red de apoyo.

Te ofrecemos los servicios que necesitas para aligerar tu carga e impulsar una distribución justa de los cuidados en el hogar.

Mereces tiempo para ti.

Cuidar vale

Llámanos: 8112121212 Acércate: Alcaldía Poniente



En tu familia platican las cosas

Sabemos que muchas veces la falta de comunicación en las familias puede llegar a crear conflictos y lejanía entre sus miembros. Existen algunas actividades que pueden ayudar a mejorar el diálogo en una familia y entre ellas están las “reuniones familiares”. Algunas las llaman “consejo familiar”, “tertulia” “noche familiar” o simplemente “juntarse”... y suele ser un signo de una familia fuerte y que se apoyan entre sí.

Las reuniones familiares son una manera muy efectiva de manejar temas sensibles, necesidades y las ajetreadas agendas familiares

de la actualidad. Son valiosas para familias que a menudo tienen que hacer elecciones difíciles y son una gran alternativa para la “crianza espontánea”.

Estas reuniones también se convierten en parte de la tradición familiar “la manera en que nuestra familia hace las cosas”. ¡Hoy te compartimos algunas claves para comenzar a organizarlas en tu familia!

¿Cómo, cuándo y dónde?

Hora y lugar: Dialoguen con todos los miembros de la familia sobre el mejor momento y el lugar para la reunión. Un momento que se suele seleccionar es el domingo o un lunes en la tarde o por la noche, porque es el inicio de la semana y se pueden planear las actividades próximas. Pueden ser reuniones de 15 o 30 minutos o de hasta 1 hora, eso es decisión de ustedes.

Uno de los mejores lugares para la reunión es la cocina o la mesa del comedor si todos los miembros de la familia pueden sentarse.

Asistentes: Todas las personas que viven en la casa, quienes se consideran así mismos/as como una familia y tienen parte en las decisiones que afectan diariamente a la vida familiar, deberían asistir a las reuniones familiares. Algunos miembros de la familia quizás escojan no asistir o sientan que una reunión familiar no es una buena idea. Incluso si solamente dos personas de la familia desean tener la reunión, téngala. El resto tal vez cambie de opinión una vez que vean las ventajas de las reuniones.

Líder: Escojan a una persona que lidere la reunión. La responsabilidad puede ser fija o se puede ir rotando. Quien presida comienza la reunión, dirige el diálogo hacia cada parte de la reunión, y da la palabra a los miembros de la familia para que hablen. La o el presidente se asegura de que al tratar asuntos delicados la opinión de cada persona sea escuchada.

¿Qué incluir en tus reuniones familiares?

- 1. Cumplidos:** Recuerden algún momento divertido que pasaron juntos esa semana o vivió alguno de los miembros de la familia, den las gracias por la ayuda, mencionen talentos especiales o reconozcan las nuevas destrezas aprendidas. Esto dará a la reunión familiar un buen comienzo.
- 2. Calendarios o programación del tiempo:** Tengan sus calendarios individuales o uno solo por familia puesto en la puerta del refrigerador. Expresen lo que necesiten hacer o tener preparado para cada día de la semana entrante.

Dialoguen acerca de conflictos y planes y hagan arreglos para ayudarse mutuamente como en coordinar el transporte, el cuidado de las y los niños u otras cosas que puedan facilitar la logística esa semana.
- 3. Asuntos familiares:** Dialoguen acerca de los asuntos familiares que no se solucionaron desde la última reunión y nuevos temas. Estos asuntos son cualquier cosa que requiera la decisión de padre y madre. ¿Algo que se quiera/necesite arreglar o comprar? ¿Algún permiso o tema delicado que tratar? ¿Algunas tareas que no se han cumplido? Este es el momento de platicarlo.
- 4. Refrigerio familiar:** La reunión familiar debería finalizar con buenos sentimientos, con un juego familiar, una actividad que toda la familia disfrute o un postre. Esto promueve la motivación para iniciar la semana de buena manera.

Estas son solo algunas ideas que pueden enriquecer tus reuniones familiares; sin embargo, lo importante es que cada familia la adapte según sus preferencias y tradiciones. ¡Haz la prueba! Fomenta estos momentos de encuentro con tu familia para lograr cercanía y un ambiente familiar en donde todos se sientan escuchados y respaldados. **S!**

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

Calendario *vive* San Pedro

Noviembre 2022

Miércoles 02 noviembre

Día de Muertos
Parque Clouthier



Jueves 03 noviembre

Velada Astronómica 19:00 h
Parque Capitán
Parque Bosques del Valle

Viernes 04 noviembre

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

Domingo 06 noviembre

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

Martes 08 noviembre

Laboratorio de tejido autobiográfico 19:00 h
Centro Cultural Plaza Fátima

Jueves 10 noviembre

Exposición: “Magos, cristos, niños locos y otros enmascarados” por Alejandro Colunga.
Centro Cultural Plaza Fátima

Exposición: “Amor empieza por desasosiego”

Centro Cultural Plaza Fátima

Videomapping: “Pasos experimentales acerca de Sor Juana”

Centro Cultural Plaza Fátima

Quinta ola de Valería Rubi en colaboración con La Colectiva.

Centro Cultural Plaza Fátima

Viernes 11 noviembre

Ballet en el Parque
Parque Mississippi-patinadero

Laboratorio: “Dibujo, sonido, cuerpo y mindfulness” por Daniel Lara Ballesteros 19:00 h
Centro Cultural Plaza Fátima

Sábado 12 noviembre

Coro del claustro Sor Juana 20:00 h
Auditorio San Pedro

Domingo 13 noviembre

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

Martes 08 noviembre

Laboratorio de tejido autobiográfico 19:00 h
Centro Cultural Plaza Fatima

Expo anual de la Plástica 19:00 h
Casa de la Cultura San Pedro

Viernes 18 noviembre

Laboratorio: “Dibujo, sonido, cuerpo y mindfulness” por Daniel Lara Ballesteros 19:00 h
Centro Cultural Plaza Fátima

Arte en Escena Plaza Fátima 2022 20:00 h
Auditorio Plaza Fátima

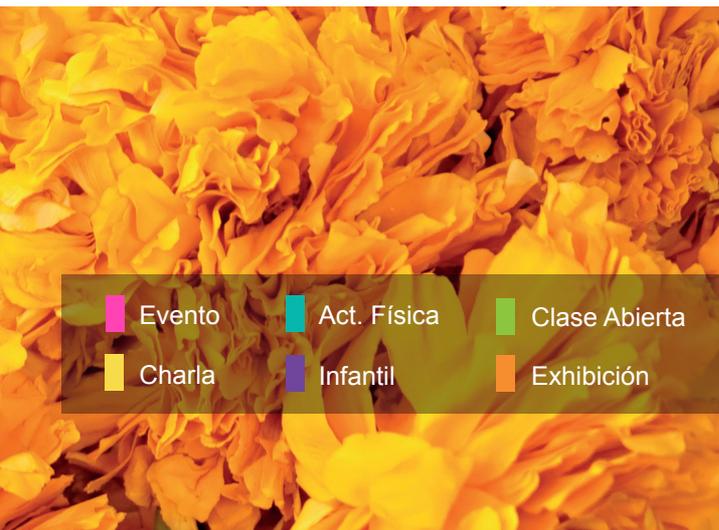
Sábado 19 noviembre

Arte en Escena Plaza Fátima 2022 18:00 h
Auditorio Plaza Fátima

Domingo 20 noviembre

San Pedro Matiné 11:00 h
Auditorio San Pedro

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



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

Martes 22 noviembre

Exposición anual de la Plástica de San Pedro 19:30 h
Casa de la Cultura San Pedro

Viernes 25 noviembre

Laboratorio: "Dibujo, sonido, cuerpo y mindfulness" 19:00 h
 por **Daniel Lara Ballesteros**
Centro Cultural Plaza Fátima

Domingo 27 noviembre

Ballet en el parque 19:00 h
Anfiteatro Bosques del Valle

Calendario digital, visítanos:



Cultura
 San Pedro

www.sanpedro.gob.mx/cultura



www.sanpedroparques.mx

vive San Pedro

MÉXICO, TRADICIONES DE VIDA Y MUERTE

MIÉRCOLES 02 DE NOVIEMBRE
 Parque Clouthier
 Skate Park
 21:00 hrs

Hay empleo!

empleo@SanPedro

¿Buscas empleo?
Aquí puedes encontrarlo.

Participe a nuestras siguientes ferias de empleo durante el 2022:

- 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

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

¡Coloreame!



22 octubre 2022

Fotogalería

Momentos que se vivieron dentro de las Celebraciones del 15 y 16 de septiembre en nuestro municipio. La Plaza Juárez se pintó de verde, blanco y rojo. ¡Viva México!





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.

MEMORIA
 ATENCIÓN
 PERCEPCIÓN
 COMPRENSIÓN

ORIENTACIÓN
 LENGUAJE
 PRAXIA
 RAZONAMIENTO

S C L H J D U W A P A M H
 D U E T F F F I D I T N X
 Q A N E D C S F R F E N H
 R I G E A O E O D A N O B
 Q X U C N O M T B J C I M
 Y A A G B E V C X H I S M
 A R J F M G J R W B O N L
 C P E R C E P C I O N E I
 O T N E I M A N O Z A R Q
 F E J E C U T I V A M P N
 X C V G T U I O R W Q M N
 W R O R I E N T A C I O N

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
Francisco 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



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