



Boletín Semestral
Enero - Junio
2018

*"No te preguntes por lo que no tienes, ve lo que sí tienes y dí:
Está bien, aquí es donde estoy"*
Nick Vujicic

- ▶ Los Cuates del Rey
- ▶ Conferencia Responsabilidad Social Empresarial
- ▶ Subasta Arte sin Límites 2018
- ▶ Nuevos talleres: Ajedrez y Boccia
- ▶ Visita a empresa Lear Corporation
- ▶ Vivir y trabajar en equilibrio

- Nos visita el exfutbolista Raúl Allegre ◀
- Capacitación Meditación y Neurociencia ◀
- Nos visita Grupo Mezquite, danza contemporánea ◀
- Capacitación Impedimentos para una comunicación eficaz ◀
- Nos visita Carlos Alberto Carrara ◀

Meditación y Neurociencia.

Impartida por Ven. Janchub



En la Comunidad Mentes con Alas nos preocupamos siempre por el bienestar de los miembros que la conforman, y trabajar en conocer nuestra emociones es un buen paso para lograr una armonía tanto en lo individual como en el trabajo en equipo.

Tuvimos la gran oportunidad de que Ven. Janchub, monje budista, nos compartiera conocimientos y ejercicios que nos ayudan a entender que el estado base de nuestra mente es la tranquilidad y que puede funcionar de manera más saludable si la entrenamos (Neuroplasticidad).

Hemos aprendido que:

* Las emociones son habilidades. Nuestro organismo las produce ante cambios en el ambiente externo o que son producidos por el propio psiquismo (nuestro mundo interno), por lo que, si tomamos conciencia de ello podemos comenzar a comprenderlas, y así salir de la mecanicidad de nuestras emociones negativas aprendiendo a transformarlas.

* La felicidad es una habilidad. Las conductas saludables influyen sobre nuestra unidad Mente-Cuerpo. El ejercicio físico, la alimentación sana, el desarrollo interno, junto con aquellas conductas que tienen un sentido más profundo respecto a la vida y al universo, nos dan seguridad y armonía en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.



Vivir y Trabajar en Equilibrio

Impartida por Yanel González Mogas / Atentamente Consultores



Los días 23, 24, y 25 de febrero, recibimos el curso de capacitación 'Vivir en Equilibrio', programa de entrenamiento de Mindfulness, con el Módulo 3: **Cultivar el corazón y extendernos hacia los otros.**

Los asistentes pudimos aprender cómo enfocar el cultivo y fortalecimiento de cualidades como la bondad, la compasión, la empatía y el altruismo. Se abordó la relación que existe entre dichas cualidades, el bienestar y la felicidad; así como las evidencias del potencial que tenemos para desarrollarlas.



Revisión de Nuestra Misión / Visión/Valores

Impartida por Lic. Fernando González (Consejero de Mentes con Alas)

Cuestionar nuestro propio trabajo, nuestras metas, nuestros objetivos, preguntarnos si caminamos hacia la misma dirección nos dará la certeza de que cada paso que damos juntos tiene la misma intención.

Nuestro trabajo debe tener bases sólidas de qué hacemos, por qué lo hacemos, hacia donde vamos? y con la guía del Lic. Fernando González, Consejero de Mentes con Alas hemos revisado nuestra Misión /Visión y los Valores que respaldan cada uno de nuestros objetivos.

Y hemos concluido que las mejores palabras que describen nuestra misión son:

MISIÓN DE MENTES CON ALAS, A.C.

Es una Comunidad de adultos con parálisis cerebral con un modelo de atención especializado para impulsar su desarrollo integral en un ambiente armónico, inspirado en valores éticos y humanos.



Hemos trabajado con un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) que nos sitúa y nos da claridad de la situación en la que actualmente desempeñamos nuestras tareas, y de esta forma podremos plantear el panorama que queremos tener en 5 y 10 años. Acordamos también agregar a nuestra lista de valores:

INNOVACIÓN

TRABAJO EN EQUIPO

COMPROMISO



Impedimentos para una comunicación eficaz.

Impartida por Psicoterapeuta Gilda Urbina V.

Todos tenemos dificultades pero, ¿cómo las afrontamos? responsabilizando a los demás? ¿Hemos descubierto que tipo de mente tenemos? Es reactiva? o es proactiva?

Trabajar en equipo es primordial en una Comunidad como la nuestra.

Buscar herramientas que nos ayuden a comunicarnos mejor entre nosotros hará que los objetivos y metas que tenemos en conjunto sean fácilmente alcanzables.

Gilda Urbina Villarreal, psicoterapeuta, nos enseña a trabajar con nosotros mismos desde una comunicación intrapersonal para observar nuestra mente y poder gozar de una libertad emocional, puesto que los pensamientos desembocan en emociones y sensaciones corporales de las cuales surge una acción.

Debemos responsabilizarnos de todo lo que pensamos, sentimos y de cómo reaccionamos pues todo surge de nuestra mente.



Cuando algo no te esté agradando,
recuerda esta frase:
“No es afuera, ... es adentro”



Diseño y Experiencia de marca. Planeación estratégica

Impartida por Enrique Zárate / Gerente de Operaciones John Deere
Cristina Flores / Planeación Estratégica John Deere



JOHN DEERE



Como parte de las actividades que tiene nuestro Centro de Capacitación y Emprendimiento Alas Creativas para reforzar sus objetivos, fuimos invitados por la empresa Motores John Deere a un curso-taller en materia de Posicionamiento de Marca y Planeación Estratégica, con el fin de orientar la promoción y producción de bolos.

Es prioridad para Mentos con Alas A.C. que cada uno de los miembros de su comunidad siendo portavoz de su misión y sus valores, ponga en alto, cuide el prestigio, y defienda la marca.

Y en la medida que esto suceda, sumado, claro, a muchos planes de acción, el nombre Mentos con Alas prevalecerá como una marca exitosa.

Aprendimos:

1. ¿Cómo lograr que la marca Mentos con Alas se vuelva parte de tu vida?

A través del desarrollo de una estrategia que permita crear una experiencia positiva con la sociedad, entendiendo que la emoción es lo que atrae.

2. ¿Cómo comunicar mejor la razón de ser de Mentos con Alas a la comunidad?

Entendiendo que la gente no se compromete con lo que haces, se compromete con el ¿por qué lo haces?, comulga con tu causa.

3.- Nuevas ideas y propuestas para generar recursos económicos en diferentes proyectos de recaudación de fondos que ayuden a sostener el funcionamiento del programa integral que se ofrece en la comunidad a sus integrantes.

Los Cuates del Rey.

Una historia creada y actuada por los integrantes del Grupo de Teatro de Mentes con Alas A.C.



Hay fiesta en el Reino de los dioses, los Cuates del Rey quieren estar ahí, pero cuidado... ¿son todos tan amigos? ¿es genuina esa alegría?

Los Cuates del Rey irán mostrando su fuerza y debilidad en un encuentro lleno de deseo y apariencias que al terminar no termina...

La historia y el nombre de Los Cuates del Rey es una creación de los integrantes del Grupo de Teatro de Mentes con Alas: durante meses los actores han elegido al personaje exacto que quieren representar, definiendo sus poderes, debilidades, vestuario, utilería y música. Con paciencia y dedicación el grupo se comprometió a presentarse por primera vez en público con todo el gozo y esfuerzo que implica.

GRACIAS MARÍA ESTELA MORALES,

Tallerista de Teatro en Mentes con Alas, por siempre creer en ellos, porque tu trabajo y tu entrega fue incansable, porque con tu dirección han brillado con luz propia. Te abrazamos con el corazón.



La Comunidad Mentes con Alas A.C. expresa un amplio y total agradecimiento al Colegio Americano de Torreón, A.C. por la confianza en nuestra labor, por permitirnos el uso de sus instalaciones y ser los primeros en estrenar su Black Box. Con su ayuda estamos recibiendo un afortunado impulso para que este grupo siga avanzando.

Center for Visual
& Performing Arts



Ajedrez.

En la vida, a diferencia del ajedrez, el juego sigue después del jaque mate.



El ajedrez estimula el proceso de pensamiento, invita a la estrategia, desarrolla la creatividad, estimula las conexiones neuronales, incrementa el grado de concentración.

La práctica continua eleva rápidamente el coeficiente intelectual.

En Mentes con Alas, a partir de Enero, algunos integrantes que gustan más de esta actividad, lo practican y lo aprenden.



Boccia.

Un deporte diseñado para personas con discapacidad

Boccia es una adaptación del antiguo juego italiano "bocce", jugado de las épocas del antiguo Imperio Romano.

El juego fue aprobado por la Asociación Internacional de Deportes y Recreación de la Parálisis Cerebral en el año de 1982.

Y en 1984 se estrenó como deporte paralímpico, en los Juegos Paralímpicos de Nueva York.

Es un juego de precisión y de estrategia.

Las únicas categorías lo son en función del grado de discapacidad que padezcan los deportistas. Todos ellos, gravemente afectados y por tanto sentados en sillas de ruedas, lanzan las bolas con sus manos o pies, excepto los de la clase correspondiente a la discapacidad más severa, que juegan con la ayuda de una canaleta o rampa, sobre la que su auxiliar deposita la bola una vez escogida la dirección por el deportista. Existen pruebas individuales, por parejas y de equipos, siendo un deporte mixto en el que los hombres y las mujeres compiten entre sí.

En el mes de Febrero recibimos en nuestra Comunidad la visita de César Córdoba Lic. En Educación Física con maestría en atención a poblaciones especiales a través del movimiento, quien vino a compartirnos información acerca del juego y su reglamentación.



Carlos Alberto Carrara

Instructor y Docente Sistema Río Abierto

Desde Buenos Aires Argentina nos visitó Carlos Alberto Carrara, instructor y docente en técnicas psicocorporales del Sistema Río Abierto, experto en masajes, movimiento vital expresivo y grupos de autoconocimiento.

Fue invitado por Gabriela Ramos y Estrella Alonso quienes actualmente imparten el taller de Movimiento Expresivo en Mentes con Alas. Gracias Carlos por compartir una sesión con nosotros.



Raúl Alegre

Ex futbolista de NFL

Estuvo con nosotros Raúl Alegre, ex jugador de fútbol americano de la NFL y compartió con nosotros sus experiencias y sus inicios como futbolista, así como los dos juegos de Super Bowl que más disfrutó y la manera en la que se preparaba para cada partido. Tus palabras nos contagian de motivación y nos enseñan que siempre debemos prepararnos para alcanzar nuestros objetivos.

En la actualidad trabaja como periodista de televisión en ESPN Deportes, es uno de los conductores de Monday Night Football en su versión en español.



Alumnas de Nutrición

De la Universidad Iberoamericana Torreón

Para orientarnos sobre temas de nutrición, estuvieron con nosotros un grupo de Alumnas de la Carrera de Nutrición de la Universidad Iberoamericana Torreón.

Aprendimos las porciones apropiadas de cada grupo de alimentos que debemos consumir.

Agradecemos los tarjetones de nutrición que nos proporcionaron para cada integrante, en donde nos indican detalladamente lo que debe de comer cada uno.



Mezquite

Danza Contemporánea

Con 4 presentaciones de danza contemporánea nos visitó el grupo Mezquite.

Gracias por compartirnos y permitirnos vivir su pasión, su tiempo, por abrir sus corazones y ser tan generosos con nosotros.



Conferencia.

Responsabilidad Social Empresarial: Una mirada desde los negocios, los Derechos Humanos y la Discapacidad

Ante la falta de oportunidades laborales y espacios accesibles para las personas con discapacidad; así como del conocimiento de los beneficios a los que las empresas pueden acceder al ser incluyentes, Mentes con Alas, A.C. Comunidad de Vida para Adultos con Parálisis Cerebral y la Universidad Iberoamericana Torreón, a través del Programa de Derechos Humanos y Educación para la Paz, invitan a la conferencia: Responsabilidad Social Empresarial: Una mirada desde los negocios, los Derechos Humanos y la Discapacidad

La conferencia se llevó a cabo el viernes 23 de marzo de 2018, a las 11:00 en el Auditorio San Ignacio de Loyola de la Universidad Iberoamericana Torreón y fue impartida por el Mtro. Adalberto Méndez López, representante en México de la empresa Justice Travel.

Se tuvo una asistencia de aproximadamente 110 personas que pudieron escuchar ¿De qué manera se relacionan los derechos de las personas con discapacidad con las empresas? ¿Si existe responsabilidad de la empresa por violaciones a derechos humanos de personas con discapacidad? ¿Qué regulación existe al respecto? ¿Cuál es la importancia de desarrollar una política pública corporativa de inclusión? ¿Es beneficioso para una empresa invertir esfuerzos en la materia?



Talleres de Sensibilización.

Una de las líneas de acción referente al tema de Inclusión Social, es el impartir talleres de sensibilización a grupos ya sea de instituciones educativas o empresas.

Estos talleres tienen como objetivo informar y crear conciencia sobre la parálisis cerebral, eliminar mitos y prejuicios, y de esta forma avanzar hacia la inclusión social y el cumplimiento de los derechos de una persona con discapacidad.

Durante este primer semestre del 2018 tuvimos la oportunidad de compartir con:

- Alumnos de la preparatoria UANE
- Alumnos de Primaria Escuela Carlos Pereyra
- Niños de la Iglesia la Luz del Mundo
- Personal administrativo Universidad Tec Milenio.
- Alumnos de Secundaria Instituto Domus

Deseamos haber sembrado una semilla que germine en todas estas personas y que nuestro mensaje, a través de ellos, se multiplique y hablemos de la DISCAPACIDAD, desde un punto de vista empático, desde la solidaridad, el respeto y la tolerancia.



Invitados a LEAR Corporation



En el mes de Abril recibimos la invitación de Lear Corporation para conocer sus instalaciones y hacer la entrega simbólica de un donativo en especie que a través de Fondo Unido Chihuahua y Lear Corporation Matamoros nos hicieron llegar.

Estuvimos muy felices y nos atendieron de una forma espectacular, nos platicaron acerca de lo que fabrican, conocimos a todos los empleados, nos prepararon una comida y también tuvimos oportunidad de vender bisutería, galletas y bolos que previamente se habían elaborado en Mentes con Alas.

Gracias por apoyarnos y confiar en nuestra labor.



Subasta Arte sin Límites 2018.

Diálogo artístico entre creadores profesionales y adultos con parálisis cerebral.



De forma exitosa se llevó a cabo la Segunda Edición de nuestra Subasta Arte sin Límites 2018, cuyo objetivo es impulsar un evento incluyente y educativo.

La Subasta Arte sin Límites parte de reconocer que las personas con parálisis cerebral hacen un uso máximo de sus facultades sensibles, intelectuales y motoras en un contexto distinto, pero en un mismo nivel que una persona considerada normal.

Integrantes de Mentes con Alas A.C trabajaron una obra de arte a la par con un artista lagunero, ambos bajo una misma temática.

- 20 artistas profesionales
- 20 adultos con parálisis cerebral
- 20 obras de arte subastadas
- 300 asistentes



GRACIAS A NUESTROS AMIGOS PINTORES Y MARTILLERO

Nuestra gratitud ante su calidez y compromiso hacia esta Comunidad de Adultos con Parálisis Cerebral. Ustedes son protagonistas de este gran éxito. Gracias por creer en nuestra labor.

Ana Cuevas | Mónica Garza | Federico Ramos | Rosa María del Toro | José Valdés Pérezgasga
Ricardo Pámanes | Guillermo García | Camena González | Laura Cárdenas | Georgina Madrazo
Janet García | Pamela Gamboa | Teresa Hernández | Patricia Hernández | Luis Sergio Rangel
Alberto Siller | Jesús Soto Molina | Adelina Soto | Juan Carlos Galindo | Santiago Espericueta

MARTILLERO: Héctor Villarreal Morales

Subasta Arte sin Límites 2018.



MENTES CON ALAS A.C AGRADECE TODO SU APOYO A LAS EMPRESAS E INSTITUCIONES QUE HICIERON POSIBLE ESTA SEGUNDA SUBASTA

FORTANA
CENTRO DE EVENTOS



PROMANUEZ

Klewr
S.A. de C.V.



LA CASTELLANA

1700



"Cuando la gratitud es absoluta las palabras sobran".



Grupo de Voluntarias Mentes con Alas.



Equipo Mentes con Alas.

Subasta Arte sin Límites 2018.



www.mentesconalas.org.mx



A partir de Junio 2018, **Mentes con Alas A.C.** forma parte del Consejo Cívico de las Instituciones quien promueve y organiza la participación para desarrollar buenos gobiernos y mejores ciudadanos en la Comarca Lagunera



Búscanos en:

 **Mentes con Alas A.C.**

 **@MentesConAlas**

Para realizar un donativo:



Banco Santander
No. 92000726992
Mentes con Alas, A.C.
Clabe Interbancaria
014060920007269921
*Tarjetón Anual
*Tarjetón mensual
*Cargo automático a tarjeta

**Mentes
con
Alas**

Comunidad de Vida para
Adultos con Parálisis Cerebral

 Av. Ocampo 1797 ote. C.P. 27000

Col. Centro Torreón, Coah.

 (871)718 0068 - (871)204 2509

 comunidad@mentesconalas.org.mx



Enviar pago a:
administración@mentesconalas.org.mx