

GACETA BIMESTRAL

CENTRO SUMA

NÚMERO 5 MARZO-ABRIL 2025



“JUEGA, DIVIÉRTETE Y SONRÍE”

¡FELIZ DÍA DEL NIÑO LES DESEA CENTRO SUMA!

www://



DIRECTORIO

TELÉFONOS	55 13 28 55 14	55 13 28 55 15	
DEPARTAMENTO	NOMBRE	EXTENSIÓN	CORREO
Dirección General	Nora Enzastiga	1060	direcciongeneral@centrosuma.org.mx
Coordinación Administrativa	Luis Enrique Arzate	1040	administracion@centrosuma.org.mx
Coordinación de Servicios	Marisol Ramírez	1030	coordinacion@centrosuma.org.mx
Área de Trabajo Social	Erika Sánchez Víctor Agustín Rivera	1020 1050	trabajosocial@centrosuma.org.mx ts2@centrosuma.org.mx
Área Dental	Penélope Rosales Abril Yepez	1010	dental@centrosuma.org.mx asistentedental@centrosuma.org.mx
Área de Consultorios	Beatriz Díaz	Whatsapp 5561737237	asistenteconsul@centrosuma.org.mx
Recepción	Norma Angélica Chávez	1000 Whatsapp 5573517092	asistente@centrosuma.org.mx

Un Camino de Esperanza: Mi Experiencia con el Tratamiento de Labio y Paladar Hendido

Hola
Soy Joaquín
Herrera

Me gustaría que
conocieras mi
historia...



“Comencé mi tratamiento a los 20 días de nacido en Centro Médico ABC BRIMEX, donde me operaron el labio y paladar. Después de 6 meses de tratamiento, a los 8 años llegué al Centro de Atención Integral de Labio y Paladar Hendido, donde continué mi atención hasta los 13 años, cuando se convirtió en Centro SUMA, en el Hospital Escandón, centrado en el área dental. Aunque el proceso fue difícil y temía que cambiara mi personalidad, me motivé y me enfoqué en lo positivo, con el apoyo y seguridad de mi familia. Hoy, me siento agradecido con mi mamá y satisfecho con los avances. A quienes están en este camino, les aconsejo tener paciencia, seguridad y confianza en el tratamiento. Centro SUMA es una gran fundación, llena de personas con un corazón enorme. En el futuro, me gustaría devolver un poco de todo lo que he recibido”.

ESPECIALIDADES SUMA

El Centro de Atención Integral de Labio y Paladar Hendido A.C., ofrece las siguientes especialidades trabajando con profesionales en el área para brindar consultas de alta calidad, las cuales son las siguientes:



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

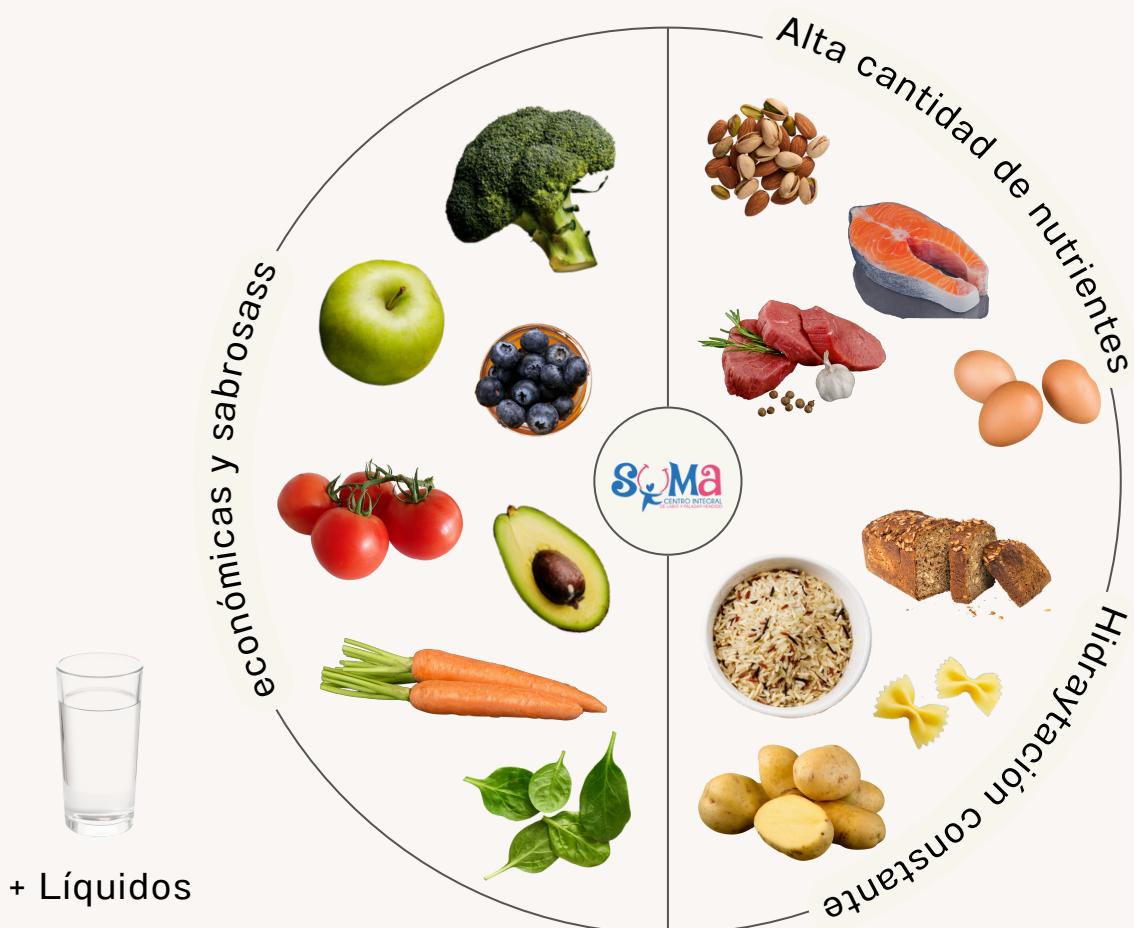
A mediados de marzo la naturaleza nos regala una combinación de las frutas y verduras invernales con las de la primavera

MARZO

Aguacate, limón, fresa, naranja, manzana, papaya, kiwi, mango, espinaca, papa, coliflor.

ABRIL

Piña, durazno, plátano, pera, pepino, hongos, calabaza, zanahoria.



IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

La hidratación es importante ya que les permite reponer el agua que pierden a través de la respiración, la sudoración y la orina.

¿CÓMO HIDRATARLOS?

Darles frutas y verduras
Ofrecerles bebidas frescas en climas cálidos
Ofrecerles bebidas calientes en climas fríos
Animarlos a que tomen descansos a la sombra

La cantidad de agua que necesitan depende de su edad, actividad física y el clima.

Información: Lic. Violeta Pérez
Nutrióloga de Centro SUMA

IMPORTANCIA DEL JUEGO EN LAS EMOCIONES

El juego no solo permite a los niños aprender y comprender su entorno, sino que también favorece su desarrollo motor, cognitivo, social y emocional. Además, tiene un impacto positivo en la salud mental, al aliviar el estrés y liberar endorfinas que generan bienestar, tanto para el niño como para los padres, cuando disfrutan juntos de momentos divertidos.



.1.

Beneficios de juego



.2.



Ayuda a procesar emociones difíciles como el miedo, la pérdida o el dolor.

.3.

Permite experimentar y procesar diversas emociones (alegría, ansiedad, frustración, etc.).

.4.

Enseña a regular emociones nuevas y a observar las emociones de los demás.



.5.

Ayuda a lidiar con emociones como miedo, frustración, ira y agresión.



.6.

Ayuda a lidiar con emociones como miedo, frustración, ira y agresión.

Fomenta la práctica de empatía y comprensión.

.7.

Aprender a jugar con otros, compartir, cooperar y seguir normas.

Fomenta la creación de lazos afectivos.



.9.

Ayuda a asumir roles, cometer errores y resolver problemas.



.10.

Desarrolla habilidades sociales.

El juego es una herramienta importante para que los niños y niñas identifiquen y regulen sus emociones.

El juego les permite explorar, comprender y gestionar sus emociones de forma saludable.



Te presentamos a la Dra.

SANDRA VELÁZQUEZ

Sobre mí

Médico especialista en Otorrinolaringología y Otorrino pediátrico, con diplomado en Laringología, Fonocirugía y Reconstrucción de la Vía Aérea, Maestría en Ciencias Médicas y Doctorado en Ciencias de la Salud en curso.

Datos importantes

Con su profesionalismo, ética y compromiso en consultas y cirugías, contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de nuestros niños, niñas y adolescentes.

Un dato más

La Dr. Sandra Velázquez Rodríguez es parte de nuestro equipo de médicos voluntarios, impulsando el crecimiento del Centro con atención de calidad y humanismo.

Mi experiencia

Miembro de la Práctica Médica Grupal y del Cuerpo Médico ABC, además de trabajar en la Práctica Privada en GIEM y como especialista voluntario en el Centro SUMA.

Expectativas

La Doctora Sandra es esencial en Centro SUMA, destacándose por su calidad humana y empatía al ayudar a los pacientes que más lo necesitan.

AVISOS DEL MES MARZO

Psicología Infantil
con la Lic. Miriam Villa
Lunes y Viernes
8:00 am a 11:30 am

Psicología para adolescentes
Jueves
8:30 pm a 9:30 pm

Pide informes y agenda tu cita con Recepción
55 13 28 55 14 Ext 1000 &
55 61 73 72 37

VISITA NUESTRO PERIÓDICO MURAL EN
CENTRO SUMA
"DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 8M"



CAMPAÑA

"UN FUTURO CON SONRISAS"
Sábado 22 de Marzo de 8:00 am
a 17:00 pm

Agenda tu cita con Abril Yepez
55 13 28 55 14 Ext 1010 &
55 73 51 70 92

• ¿SABÍAS QUÉ....?

HAY PLANTAS QUE CUIDAN EL AGUA...



Las cactáceas, cactus o xerófitas(xeros significa seco) son plantas que viven en las zonas semidesérticas y desérticas que, en conjunto, constituyen más del 50% del territorio nacional.

En esa enorme extensión existen aproximadamente 700 especies, de las cuales 518 son originarias de México (endémicas).

Los cactus de estas regiones áridas, donde la lluvia es muy escasa, están adaptados para cuidar el vital líquido, controlan la evapotranspiración (pérdida de agua) al carecer de hojas y contar con tallos gruesos, blandos y carnosos que almacenan la poca agua que captan sus raíces.

Las espinas, características de estas plantas, también ayudan en esa función al proporcionar sombra a los tallos, protegiéndolos de los intensos rayos del sol.

Para que te des una idea de cómo aprovechan el agua, se calcula que media hectárea de maíz pierde 1 millón y medio de litros por evapotranspiración en su periodo de crecimiento (cuatro meses), mientras que en una superficie similar sembrada de cactus sólo se pierde un poco menos de 300 litros, es decir, el agua les rinde alrededor de 5 mil veces más.



8 D E M A R Z O

Esta lucha nos
pertenece
a todas y todos



Conmemoración del Día Internacional de la Mujer

El 8 de marzo de 1857, un grupo de mujeres obreras salió a las calles de Nueva York para alzar su voz exigiendo mejores condiciones laborales, un aumento salarial, la reducción de la jornada laboral, el derecho al voto y el fin de la explotación infantil.

Dos décadas más tarde, el 25 de marzo de 1911, una tragedia sacudió nuevamente a la ciudad de Nueva York: el incendio de la fábrica Triangle Shirtwaist, que dejó 129 mujeres muertas, víctimas de las pésimas condiciones laborales de la época.

A raíz de estos hechos, la ONU proclamó el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer, un día para honrar a aquellas valientes mujeres que lucharon por sus derechos y para recordar a las víctimas de la tragedia de Triangle Shirtwaist.

Este 8 de marzo, no celebramos, sino que conmemoramos. Conmemoramos a las mujeres que marcaron la historia y a todas las mujeres que, día a día, siguen luchando por un mundo más justo e igualitario.

Hoy, en el marco de esta conmemoración, queremos rendir homenaje a todas las mujeres, y especialmente a aquellas que forman parte de nuestra Comunidad SUMA.

¡Gracias por tu compromiso!
¡Gracias por tu profesionalismo!
¡Gracias por tu fuerza y valentía!

LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA: 5 SEÑALES DE LA NATURALEZA QUE INDICAN EL COMIENZO DE LA ESTACIÓN

El equinoccio de primavera, que tiene lugar en marzo y septiembre según el hemisferio en el que se encuentre, marca el comienzo de una de las estaciones más esperadas del año.

MÁS PAJAROS CANTANDO

El Old Farmer's Almanac (publicación anual estadounidense) señala que el ruido de los pájaros en el patio o en la calle, así como una mayor actividad de las aves, es un indicio de que la primavera ya ha comenzado en el reino animal.

LAS RANAS Y LOS ANFIBIOS HACEN MÁS RUIDO

Según el Farmer's Almanac, los sapos y otros anfibios también se unen a este frenesí de la naturaleza, ya que empiezan a croar más fuerte.

NUEVOS OLORES TRAEN DE VUELTA A MARIPOSAS Y ABEJAS

Mayor presencia de mariposas y abejas, las “campeonas de la polinización”, en esta época del año.

Los colores y aromas de las nuevas flores que empiezan a florecer con el calor son una invitación que estos insectos no suelen rechazar.

LOS ÁRBOLES EMPIEZAN A BROSTAR Y SE VE FLUIR LA SAVIA

En esta época aparecen más brotes en los árboles, así como un aumento del flujo de savia, que finalmente se puede ver goteando por los troncos.

HAY MÁS COMIDA PARA LOS ANIMALES QUE SE ALIMENTAN DE PLANTAS

Los llamados “animales de pastoreo”, es decir, aquellos que necesitan alimentarse de plantas como la hierba, suelen encontrar más comida, ya que las lluvias que deben caer en esta época hacen florecer la tierra.

EFEMÉRIDES MES MARZO

03 de marzo:
Cumpleaños Mtra. Nora
Enzastiga Acosta
Directora General de
Centro SUMA



12 de marzo: **Cumpleaños**
C.M.F. Raymundo Ramírez
Lugo
Asociado, Director del Área
Dental y Cirujano
Maxilofacial Voluntario de
Centro SUMA



08 de marzo: Día de
la mujer

18 de marzo: Día
de la Expropiación
Petrolera



17 de marzo: **Cumpleaños**
Dr. Alfonso Morales y
Favela
Asociado y Presidente del
Consejo Directivo de
Centro SUMA



21 de marzo:
Natalicio de
Benito Juárez

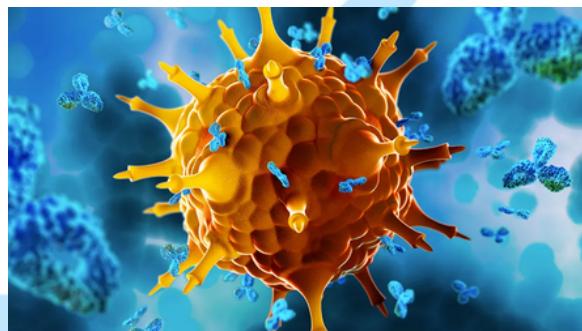
¿SABÍAS QUÉ....?

CIENTÍFICOS DESCUBREN UN ÁREA DESCONOCIDA DE NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO...



Un reciente estudio descubrió una nueva parte del sistema inmunológico que es "una mina de oro" de potenciales antibióticos.

Un equipo de científicos de Israel demostró que una parte del cuerpo conocida por reciclar proteínas tiene un modo secreto que puede soltar un arsenal de sustancias químicas que matan bacterias.



Los investigadores creen que este descubrimiento transforma nuestra comprensión de cómo estamos protegidos contra las infecciones y ofrece un nuevo foco para buscar antibióticos que aborden el creciente problema de las superbacterias que resisten nuestros medicamentos actuales.



El descubrimiento se centra en el proteasoma, una estructura diminuta que se encuentra en cada célula del cuerpo. Su función principal es cortar las proteínas viejas en trozos más pequeños para que puedan reciclarse y crear otras nuevas.

JAMES GALLAGHER
TÍTULO DEL AUTOR, BBC NEWS

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA



En 1924, México estableció el 30 de abril como el Día del Niño bajo la presidencia de Álvaro Obregón y la Secretaría de Educación de José Vasconcelos, con el objetivo de reafirmar los derechos de los niños y fomentar su desarrollo integral. En 1959, la ONU proclamó el Día Internacional de los Niños, pero cada país ha elegido su propia fecha para celebrarlo. A nivel global, la ONU designó el 20 de noviembre como el Día Universal del Niño, coincidiendo con la aprobación de la Declaración y la Convención sobre los Derechos del Niño.



Los Derechos de los niñOs y niñas

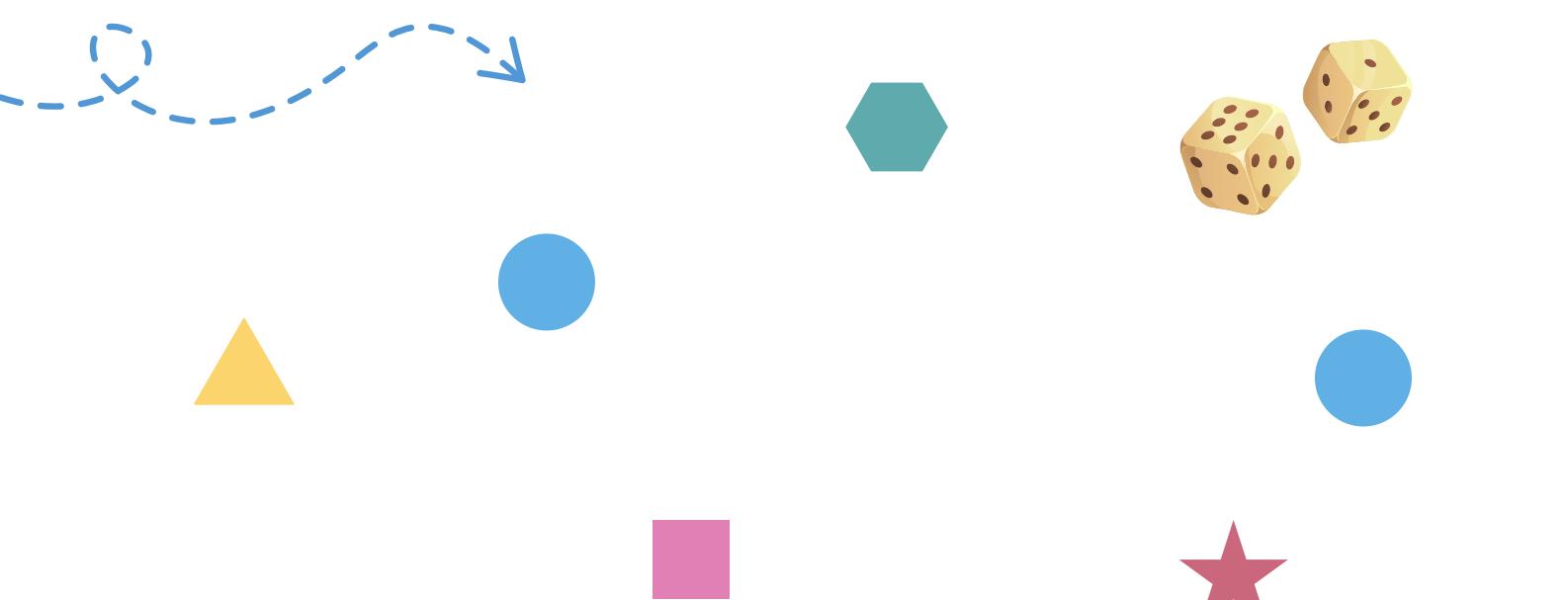


- DE CONFORMIDAD CON LA PRIMERA PARTE DEL ARTÍCULO 5 DE LA LEY GENERAL DE LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, SON NIÑAS Y NIÑOS LOS MENORES DE 12 AÑOS, Y ADOLESCENTES LAS PERSONAS DE ENTRE 12 AÑOS CUMPLIDOS Y MENOS DE 18 AÑOS DE EDAD.**
- DERECHO A LA VIDA, A LA SUPERVIVENCIA Y AL DESARROLLO:**
 - DERECHO DE PRIORIDAD:**
 - DERECHO A LA IDENTIDAD:**
 - DERECHO A VIVIR EN FAMILIA:**
 - DERECHO A LA IGUALDAD SUSTANTIVA:**
 - DERECHO A NO SER DISCRIMINADO:**
 - DERECHO A VIVIR EN CONDICIONES DE BIENESTAR Y A UN SANO DESARROLLO INTEGRAL:**
 - DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA Y A LA INTEGRIDAD PERSONAL:**
 - DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA SALUD Y A LA SEGURIDAD SOCIAL:**
 - DERECHO A LA INCLUSIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD:**
 - DERECHO A LA EDUCACIÓN:**
 - DERECHO AL DESCANSO Y AL ESPARCIMIENTO:**
 - DERECHO A LA LIBERTAD DE CONVICCIONES ÉTICAS, PENSAMIENTO, CONCIENCIA, RELIGIÓN Y CULTURA:**
 - DERECHO A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y DE ACCESO A LA INFORMACIÓN:**
 - DERECHO DE PARTICIPACIÓN:**
 - DERECHO DE ASOCIACIÓN Y REUNIÓN:**
 - DERECHO A LA INTIMIDAD:**
 - DERECHO A LA SEGURIDAD JURÍDICA Y AL DEBIDO PROCESO:**
 - DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES MIGRANTES, Y DERECHO DE ACCESO A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN, ASÍ COMO A LOS SERVICIOS DE RADIODIFUSIÓN Y TELECOMUNICACIONES, INCLUIDO EL DE BANDA ANCHA E INTERNET.**

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

EN EL DESARROLLO DEL LENGUAJE

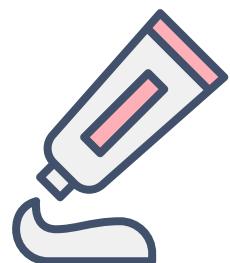
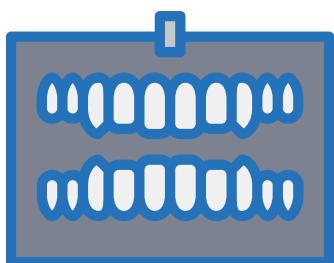
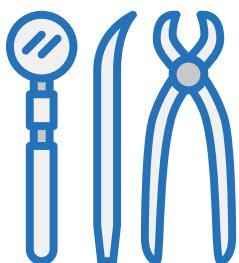
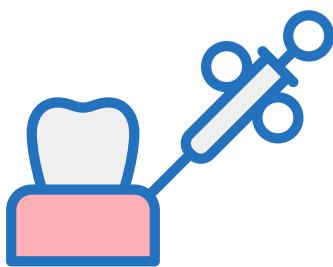
Información: Lic. Nayeli Barrera
Terapeuta de lenguaje de Centro SUMA



- 1 Vigotsky destaca la relación entre el juego y el contexto socio-cultural, indicando que a través del juego, los niños representan y proyectan las actividades y valores de su cultura. El juego, en un ambiente seguro, facilita la exploración y el descubrimiento del mundo, permitiendo a los niños resolver conflictos y retos en sus interacciones con otros. Además, el juego es esencial para el desarrollo, ya que fomenta el vínculo con uno mismo, con los demás y con el entorno. A medida que los niños juegan, incrementan su vocabulario, mejoran su articulación y desarrollan un pensamiento más complejo, utilizando el lenguaje de manera más abstracta, como en chistes, metáforas y adivinanzas.
- 2
- 3
- 4

¿CÓMO AFECTA EL CONSUMO DE DULCES A LOS DIENTES?

El Día del Niño es una fecha esperada por los pequeños, llena de juegos, sorpresas y dulces. Aunque a los niños les encantan los golosinas, es importante considerar cómo el exceso de azúcar puede afectar su salud. El azúcar en los dulces proporciona un aumento rápido de energía, seguido de una "bajada" que puede causar cansancio e irritabilidad. Además, el consumo frecuente de azúcar contribuye a las caries dentales al convertirse en ácido en la boca, desgastando el esmalte dental.





Efectos en el comportamiento y concentración:

El consumo excesivo de azúcar puede hacer que algunos niños se vuelvan más inquietos y tengan dificultades para concentrarse en actividades posteriores.

Riesgos a largo plazo:

El consumo habitual y excesivo de azúcar puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como obesidad infantil y diabetes.

Consejos para un Día del Niño equilibrado:

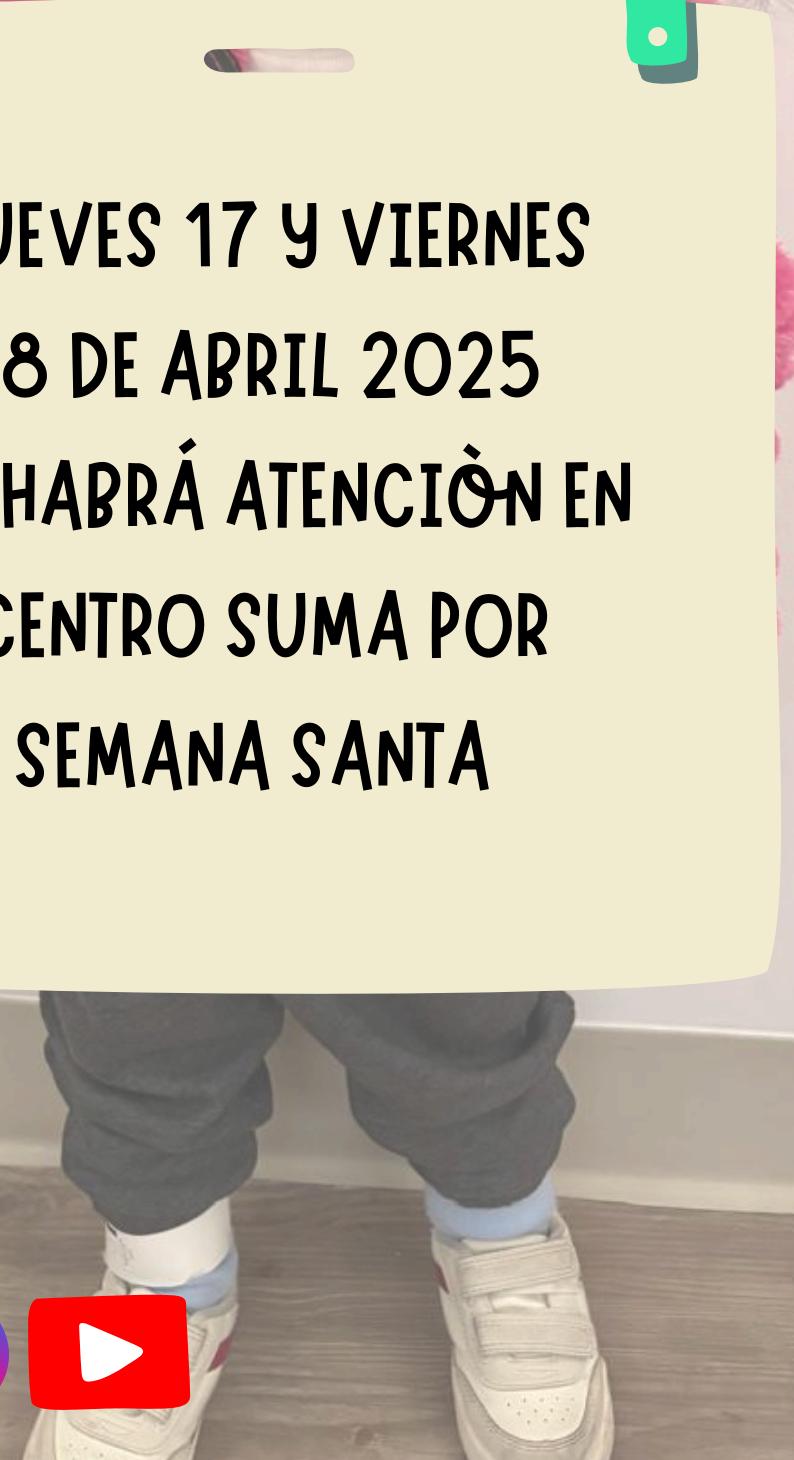
- Moderación: Disfrutar de los dulces con moderación, estableciendo límites para evitar excesos.
- Alternativas saludables: Ofrecer opciones como frutas, batidos naturales o postres caseros deliciosos y nutritivos.
- Hidratación: Asegurarse de que los niños se mantengan bien hidratados durante todo el día.
- Actividades físicas y juegos: Fomentar actividades físicas al aire libre para ayudar a los niños a gastar la energía extra.



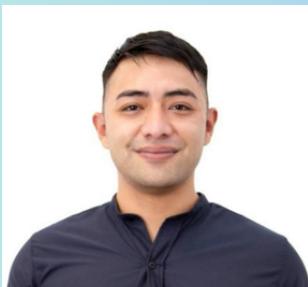
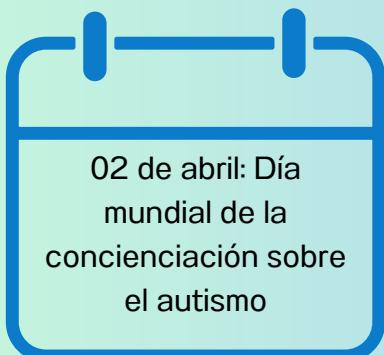
AVISOS DEL MES ABRIL



**JUEVES 17 Y VIERNES
18 DE ABRIL 2025
NO HABRÁ ATENCIÓN EN
CENTRO SUMA POR
SEMANA SANTA**



EFEMÉRIDES MES ABRIL



BIBLIOGRAFÍA

<https://cuentame.inegi.org.mx/sabiasque/Default.aspx?Tema=S>

<https://www.gob.mx/siap/articulos/conmemoramos-el-mes-de-marzo>

<https://www.gob.mx/siap/articulos/conmemoramos-el-mes-de-febrero>

<https://www.bbc.com/mundo/articles/c5y0pp6p31no>

<https://www.nationalgeographicla.com/medio-ambiente/2024/09/la-llegada-de-la-primavera-5-senales-de-la-naturaleza-que-indican-el-comienzo-de-la-estacion>

<https://www.cndh.org.mx/noticia/celebracion-del-dia-del-nino-y-de-la-nina-en-mexico#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%20de%201924,P%C3%BAblica%20el%20licenciado%20Jos%C3%A9%20Vasconcelos.>

<https://www.pjecz.gob.mx/derechos-humanos-e-igualdad-de-genero/sabias-que/abril/30-de-abril---dia-del-nino-en-mexico/#gsc.tab=0>

<https://www.nationalgeographicla.com/historia/2024/04/dia-del-nino-por-que-se-celebra-el-30-de-abril-en-mexico>

<https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/derechos-de-las-ninas-ninos-y-adolescentes>

BIBLIOGRAFÍA

- <https://cuentame.inegi.org.mx/sabiasque/Default.aspx?Tema=S>
- <https://www.gob.mx/siap/articulos/conmemoremos-el-mes-de-marzo>
- <https://www.gob.mx/siap/articulos/conmemoremos-el-mes-de-febrero>
- <https://www.bbc.com/mundo/articles/c5y0pp6p31no>
- <https://www.nationalgeographicla.com/medio-ambiente/2024/09/la-llegada-de-la-primavera-5-senales-de-la-naturaleza-que-indican-el-comienzo-de-la-estacion>
- <https://www.cndh.org.mx/noticia/celebracion-del-dia-del-nino-y-de-la-nina-en-mexico#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%20de%201924,P%C3%BAblica%20el%20licenciado%20Jos%C3%A9%20Vasconcelos.>
- <https://www.pjecz.gob.mx/derechos-humanos-e-igualdad-de-genero/sabias-que/abril/30-de-abril---dia-del-nino-en-mexico/#gsc.tab=0>
- <https://www.nationalgeographicla.com/historia/2024/04/dia-del-nino-por-que-se-celebra-el-30-de-abril-en-mexico>
- <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/derechos-de-las-ninas-ninos-y-adolescentes>





Tu generosidad puede transformar vidas.

En Centro SUMA trabajamos incansablemente para brindar atención médica, quirúrgica, dental, terapia de lenguaje, nutrición y atención psicológica a niños, niñas y adolescentes con labio y paladar hendido.

Gracias a tu apoyo, podemos seguir ofreciendo servicios que marcan una diferencia real en la vida de quienes más lo necesitan.

Clic aquí para que conozcas las diferentes formas de donar:





Hay muchas formas de colaborar con Centro SUMA

Puedes convertirte en **donante recurrente** y marcar la diferencia en nuestros programas.

Participa con nosotros en servicio social, prácticas profesionales o voluntariado.

Vincúlate como empresa, organización o institución para impulsar juntas iniciativas de impacto social en beneficio de niñas, niños y adolescentes con labio y paladar hendido.



informes@centrosuma.org.mx
www.centrosuma.org.mx



Centro de Atención de Labio y Paladar Hendido A.C

www.centrosuma.org.mx

Viaducto Presidente Miguel Alemán Valdés 121, Escandon I Sec.
Alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11800, CDMX.

Teléfono: 5513285514
correo: informes@centrosuma.org.mx