

El camino es la paz



No a la violencia



Los gritos entorpecen la paz

P 2



Araguaney nuestro árbol nacional

P 4



Lactancia materna

P 5



Cultura del ahorro

P 2



La magia medicinal del Diente de León

P 4



Febrero en la Historia

P 3



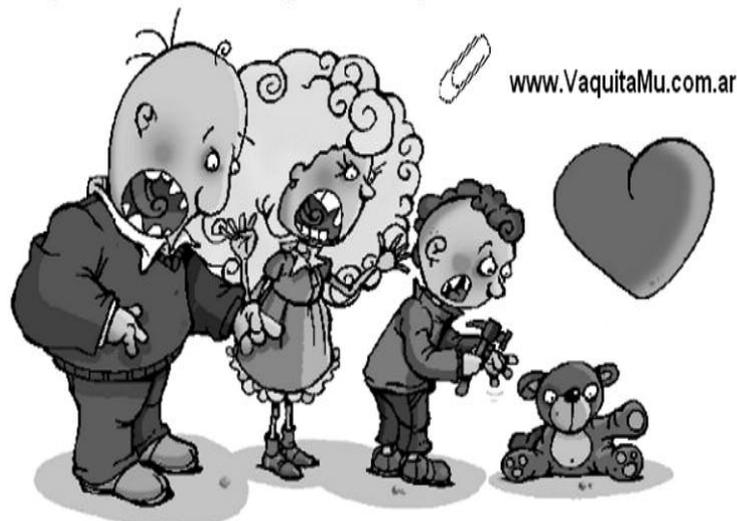
El Tren de los Chamos

P 6

Los gritos entorpecen la paz

Los gritos te vuelven violento, destruyen el respeto, entorpecen la paz. Son producto de un momento de rabia y se esfuman en el aire, pero en nuestros hijos dejan huellas profundas a nivel psicológico y afectan su comportamiento. Nos estamos acostumbrando de subir a menudo, la voz sin darnos cuenta de que no es una manera efectiva de educar. Los ambientes de gritos, maltratos físicos, insultos o indiferencia sirven para perpetuar el ciclo de violencia, dañar sentimientos y capacidades de las personas (especialmente a los niños). Estudios han demostrado que la exposición de niños, niñas y adolescentes a gritos e insultos entre miembros de la familia tienen efectos en la vida adulta. Entre las consecuencias incluyen problemas de salud mental, depresión, abuso de alcohol, drogas, descontento con sus vidas. Un abuso de la fuerza conlleva un sufrimiento del (la) niño y un deterioro de su autoestima, no se siente valorado, querido por sus padres, le impide establecer una relación cálida y afectiva con ellos, puede convertirse en un (a) eterno

**Los gritos no educan,
ensordecen el corazón, cierran el pensamiento,
destruyen el respeto, te vuelven violento.
Los gritos solo entorpecen la paz.**



rebelle que desafía continuamente la autoridad y al que se le va a ir incrementando la frecuencia y la intensidad de los insultos, las amenazas o los castigos, llegando incluso a los malos tratos psíquicos y físicos. Le puede provocar sentimientos de revancha y rebeldía e inducir a la agresividad, ya que está sufriendo un modelo inadecuado que le parece injusto, lo que aumenta la probabilidad de que él (ella) lo aplique a su vez con los más débiles, bien a corto plazo con hermanos y compañeros o a largo plazo con pareja o subordinados en el trabajo. Estamos a tiempo de parar la violencia en nuestros hogares. Aprendamos en la familia, con nuestros hijos a expresar con tranquilidad aquellas ideas, metas, sueños, sentimientos que nos son importantes. Eduquemos con palabras coherentes con nuestro actuar. Mejoremos nuestro dialogo, transmitamos valores, reforcemos buenas conductas, aprendamos a escuchar activamente con todo nuestro cuerpo. Concienciamos educar con amor, comprensión y paciencia (M.B)

Cultura del ahorro

Electricidad



Se impone un uso racional y consciente de la energía eléctrica al tomar conciencia sobre el impacto ambiental. Controlemos que la nevera esté bien cerrada y que las gomas estén en buen estado, abrirla cuando sea necesario y no andar husmeando dentro de ella cuando estamos aburridos - Evitemos dejar encendidos equipos de sonido, la TV o la computadora. Apaga las luces cuando no las uses. - A la hora de planchar, acumula la mayor cantidad de ropa posible y regular la temperatura de acuerdo a la prenda que se está planchando. - Unos de los electrodomésticos que más energía consumen son: el aire acondicionado, la secadora y el microondas.

Agua

Consumir agua de forma excesiva puede desequilibrar nuestro entorno natural y reducir cada vez más la cantidad de agua de la que podemos hacer uso. Es necesario controlar ese consumo tomando medidas eficientes para asegurar el abastecimiento presente y futuro. Tú puedes ahorrar, actuando cada día de forma eficiente y responsable a la hora de disfrutar del agua potable. Toma conciencia del gran valor y utilidad que tiene para ti y los tuyos. - Ahorra agua en tu aseo personal. Cierra el grifo mientras te enjabonas. Utiliza un vaso al cepillarte los dientes. Para afeitarte, basta con tener agua en un envase. Es mejor ducharse que bañarse. 5 minutos es tiempo suficiente para una ducha habitual.



AL COLECTIVO

La dirección de este medio de participación popular, les presenta la 52ava edición del periódico LA FUENTE. Espacio de participación para nuestras comunidades, consejos comunales, organizaciones sociales, culturales, ambiente, críticas, denuncias y logros.

El impreso LA FUENTE se ha comprometido a sostener el espacio, y corresponde a todos verter su contenido. Queremos que sea una prensa de participación ciudadana, nos pertenezca y la usemos, que nos una y nos comunique. Te invitamos a participar activamente en este esfuerzo informativo como representante de tu comunidad. Contáctanos por nuestro correo: Lafuente.periodico@gmail.com.

Directora: Morella Báez – **Sub-Director y Diagramador:** Oscar Velásquez – **Relaciones Públicas:** Antonieta Báez, Michael Vargas, Maria Alejandra Guevara – **Cultura:** Alberto González, Magda de González, Felix (Felito) Arocha - - **Salud:** Yesenia Nuñez, - **Colaboradores:** P. Pablo Urquiaga, Prof. Freddy Hurtado, Consejo Comunal La Majada. **Corresponsales del Estado Miranda:** Yepsenia Berroterán, William Torres, Parroquia Paparo – Ramón Becerra, Parroquia San Fernando – Celeste Otazo, Ysonia Alcalá, Parroquia El Guapo – Anibal Vargas, Parroquia Tacarigua de la Laguna, Keiser Santamaría. **Guarenas:** Jorge Gómez **Yare:** Angel Estrada, Pedro Cisneros **Dirección:** Esq. Esmeralda a Pueblo Nuevo, edif. Jamarco, piso 6 Ofic- 6 -C, La Candelaria. **Teléfonos:** 0212-4930732 - 0416.3068103 – 0414.1022010
Correo: periodicolafuente2001@gmail.com

Febrero en la historia

1 de febrero 1.817:
Nacimiento de Ezequiel Zamora.



Se cumplen 197 años del natalicio del General del Pueblo Soberano, Ezequiel Zamora, quien dejó huella y gesta en la liberación del pueblo venezolano y se transformó en una de las raíces de la definitiva independencia del país. Nació en la población de Cúa, estado Miranda. Historiadores, intelectuales y políticos le han calificado de valiente, indomable, fanático, vengativo, héroe y patriota; él, así mismo se describía como "enemigo de la oligarquía". Fue la figura más destacada de la Guerra Federal, (el enfrentamiento posterior a la gesta independentista que intenta redimir al campesinado de la voracidad de los latifundistas). Por su denuedo en la defensa de desposeídos lo llaman "el general del pueblo Soberano". Sus consignas de lucha son: "Tierra y hombres libres", "respeto al campesino" y "justa distribución de las riquezas".

2 de febrero:
Día de la Virgen de La Candelaria



En Turmero, Valle de la Pascua, Cantaura y San Diego la Virgen de Candelaria es la santa patrona, cuyas ferias se honran con procesiones. La fiesta es conocida y celebrada con diversos nombres: la Presentación del Señor, la Purificación de María, la fiesta de la Luz y la fiesta de las Candelas; todos estos nombres expresan el significado de la fiesta.



3 de febrero 1795:
Natalicio del Mariscal Antonio José de Sucre.

Hace 219 años nació El Abel de América, Antonio José de Sucre. El "inmaculado", adjetivo con el que denominó el Libertador Simón Bolívar a Antonio José de Sucre, nació en Cumaná, día en que llegó a un mundo donde 29 años después, al frente de

sus tropas en Ayacucho, sellaría la independencia de América para dar paso al sueño de la integración.

4 de febrero de 1992:
Renació la esperanza del pueblo venezolano

El 4 de Febrero de 1992 significó una esperanza para Venezuela, América Latina y el mundo, El Comandante Hugo Rafael Chávez Frías asumió ante el país la responsabilidad de la rebelión militar y su afirmación que "Por Ahora" no se habían logrado los objetivos, se convirtió en esperanza para quienes se sentían inconformes con el gobierno de la época.



12 de febrero 1.814:
Día de la Juventud, Batalla de la Victoria



Fecha en la que se conmemora la Batalla de La Victoria, llevada a cabo hace 200 años por José Félix Ribas y Campo Elías, acompañados de un grupo de jóvenes del Seminario y de la Universidad de Caracas, la fecha simboliza una lucha heroica porque constituyó el "sacrificio de la juventud venezolana en los valles de Aragua" por la independencia y libertad de la patria.

18 de febrero 1924:
Natalicio de Humberto Fernández Morán.



Hace 90 años nació en Maracaibo Humberto Fernández Morán Villalobos, científico venezolano, inventor de la cuchilla de diamante, pionero en técnicas de microscopía electrónica y actor decisivo en el proceso de modernización científica de Venezuela, habiendo fundado el Instituto Venezolano de Neurología e Investigaciones Cerebrales (IVNIC), que posteriormente pasaría a ser el Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC).

Inauguración del Museo de Bellas Artes.



Un día como hoy, en 1938, se inaugura en Caracas el Museo de Bellas Artes.

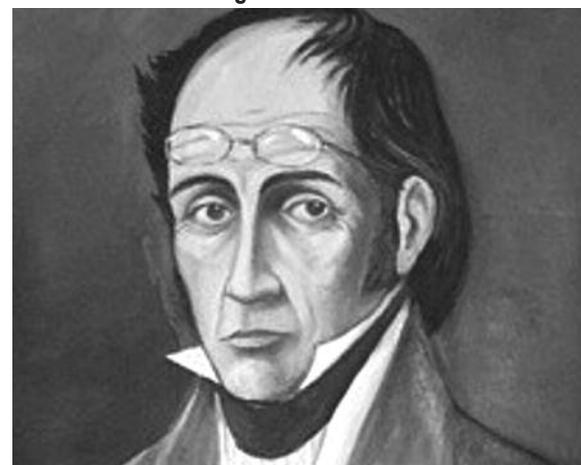
Fue la primera institución para la exposición de las artes plásticas que se haya creado en Venezuela. Su sede es una edificación de estilo neoclásico obra de uno de los más reconocidos arquitectos del país, Carlos Raúl Villanueva. Esta institución cuenta con una colección de obras que incluye, arte egipcio, cerámica china, cubismo, arte europeo y norteamericano, arte latinoamericano, arte contemporáneo y obras sobre papel.

27 de febrero de 1989:
Se produce el Estallido social



Tal día como hoy se cumplen 25 años de aquel 27 de febrero cuando la sociedad venezolana fue estremecida por una explosión social que tuvo su origen en la ciudad de Guarenas, estado Miranda, se extendió a Caracas y se propagó a las principales ciudades de Venezuela, como consecuencia de las medidas económicas impuestas por el gobierno de Carlos Andrés Pérez.

28 de febrero de 1853:
Muere Simón Rodríguez



Maestro y mentor del Libertador Simón Bolívar influye en el con la instrucción en diversas materias y en el carácter. Algunas de sus ideas: Se ha de educar a todo el mundo sin distinción de razas ni colores. No nos alucinemos: sin educación popular, no habrá verdadera sociedad. - Instruir no es educar. Enseñen, y tendrán quien sepa; eduquen, tendrán quien haga. - Enseñen a los niños a ser preguntones, para que, pidiendo el porqué de lo que se les mando hacer, se acostumbren a obedecer a la razón: no a la autoridad, como los limitados, ni a la costumbre como los estúpidos. - En las escuelas deben estudiar juntos los niños y las niñas. Primero, porque así desde niños los hombres aprenden a respetar a las mujeres; segundo, porque las mujeres aprenden a no tener miedo a los hombres. - Al que no sabe, cualquiera lo engaña. Al que no tiene, cualquiera lo compra. Muere acompañado de su hijo José y su compañero Camilo Gómez en el pueblo de Amotape, Perú. Setenta años después, sus restos fueron trasladados al Panteón de ese país, y desde 1954 reposa en el Panteón Nacional.

La influencia de la luna en la agricultura

Luna Nueva 01 de marzo
30 de marzo



Cuarto Creciente 06 febrero
08 marzo



Luna Llena 15 febrero
16 marzo



Cuarto menguante 22 febrero
24 marzo



Araguaney nuestro árbol nacional



El araguaney fue declarado Árbol Nacional de Venezuela el 29 de mayo de 1948 y se da a lo largo y ancho del territorio nacional. El araguaney es un árbol autóctono y su altura oscila entre 6 y 12 metros, es de lento crecimiento, pero de larga duración. Su tronco es recto, cilíndrico y de unos 60 centímetros de diámetro. Es una planta fuerte y tiene el don de crecer casi en cualquier suelo, incluso en aquellos que son pobres en sustancias orgánicas. El araguaney es verde durante casi todo el año pero por unos pocos días, el araguaney se cubre de amarillo, pasa inadvertido hasta que nacen sus flores amarillas, entre los meses de febrero y abril, cuando

está totalmente desprovisto de hojas. Florece a los pocos días después de haber llovido en medio de la temporada seca, es común observar que todos los araguaneyes de un sector florecen al mismo tiempo. Las flores de este árbol duran pocos días y resulta un atractivo para las abejas que las polinizan, y para los pájaros que buscan el néctar.

El araguaney pertenece a la especie *chrisantha*, una palabra compuesta de dos vocablos griegos que significan "flor de oro", su nombre científico *Tabebuia* es de origen indígena. El término "araguaney" parece tener sus orígenes en la voz Caribe "aravenei" con la cual ese pueblo indígena daba nombre a este árbol.

La magia medicinal del Diente de León



Nombres comunes: Diente de león, achicoria amarga, achicoria amarilla, amargón, lechuguilla de viejo, panadero. Es una planta perenne, herbácea y vivaz que crece de 20 a 50 centímetros de alto, con raíz primaria larga y carnosa. Tiene hojas alternas lanceoladas y dentadas, con una nervadura central, dispuestas en roseta a nivel del suelo. Florece durante el verano; las inflorescencias amarillas brotan en el extremo de un escapo o pedúnculo hueco que al romperse emana un jugo lechoso amargo. El fruto es aquenio con vilano, constituido por múltiples aristas blancas y sedosas, en forma de pelo blanco. En conjunto estos forman un globo veloso que se desprende con un golpe de aire.

Usos y propiedades medicinales del diente de león: El nombre científico proviene de los vocablos griegos "taraxos" que significa enfermedad y "akos" que significa remedio; su nombre en conjunto "remedio de las enfermedades" hace alusión a sus propiedades curativas. Aunque las hojas y flores son nutritivas y se han aprovechado comúnmente como alimento, la raíz es la parte de la planta que más se utiliza en la herbolaria. La raíz del diente de león tiene propiedades diuréticas, aperitivas, laxantes y depurativas.

Sangre: Las hojas tiernas y frescas de diente de león son muy nutritivas. Tienen un contenido bastante alto de vitamina A, calcio y potasio; también son buena fuente de hierro, cinc, boro, sodio y las vitaminas B, C y D. Es un suplemento útil para purificar y fortalecer la sangre: aumenta la producción de glóbulos rojos, elimina el ácido úrico y regula la tensión arterial. En la herbolaria se recomienda para remediar la anemia.

Diabetes: En Europa el diente de león se ha consumido como remedio para la diabetes. La raíz contiene azúcares que son relativamente fáciles de digerir por las personas diabéticas: en primavera contiene levulosa y en otoño ésta se cambia por la inulina; ambas son más fácilmente asimila-

das que la sucosa y otros azúcares comunes.

Problemas de los riñones y vías urinarias: En francés, el diente de león tiene el apodo "pissenlit", el cual significa "orina en la cama". Durante siglos se ha empleado para estimular y purificar los riñones; se ha recomendado para remediar infecciones urinarias y cálculos (piedras en los riñones). Al contrario de otros diuréticos que provocan una pérdida de potasio, el diente de león no disminuye el potasio en el cuerpo.

Digestión: Es un tónico amargo y laxante suave; estimula el apetito y la producción de bilis. Se ha utilizado para aliviar el estreñimiento, inapetencia y trastornos gástricos.

Hígado y piel: Tradicionalmente la salud de la piel se ha considerado muy vinculada al bienestar del hígado. El diente de león es un remedio eficaz contra las afecciones hepáticas y se ha empleado como remedio para problemas que se deben a la acumulación de toxinas en el cuerpo. En la medicina tradicional se ha utilizado para aliviar la ictericia, hepatitis, congestiones del hígado, cáncer y tumores, edema, erupciones de la piel, eczema, psoriasis y otras condiciones de la piel. Una infusión de la flor también se puede aplicar a la piel para lavar las áreas afectadas.

Otros usos médicos: El diente de león también se ha recomendado para artritis, reumatismo y otros trastornos crónicos de las articulaciones; problemas femeninos como equilibrar la menstruación, estimular la producción de leche materna y aliviar inflamación, tumores y abscesos en los senos. En algunos estudios de laboratorio, el extracto de *Taraxacum officinale* ha mostrado actividad antitumoral contra varios tipos de células cancerosas.

El diente de león como alimento: Toda la planta es comestible y se ha usado como alimento. Las hojas se comen en ensalada o cocidas a vapor, las flores se comen crudas y se convierten en vino, de la raíz se prepara cerveza y una bebida parecida al café.

Salud

Lactancia materna



Todo niño suficientemente amparado y adherido al cuerpo de su madre, será libre. No tendrá miedo, vivirá dentro de la confianza más absoluta será generoso porque sabrá que tiene lo que necesita. Será capaz de estar al servicio de los demás, porque está saciado de amor. Colmado de nutrientes. Rebosante de cuidados. Desapegado de los peligros. Dispuesto a amar.

Beneficios psicológicos de la lactancia materna

Cada día se descubren nuevas maravillas de este "oro blanco" que se ajusta de forma casi milagrosa a las necesidades de cada bebe en su proceso de maduración. El bebé mientras se amamanta recibe el cariño y el calor de la mamá. Siente la piel de su madre, su textura, su calor. Estos estímulos táctiles y olfativos se establecen como una base, como una referencia para el bebé, como un espacio de seguridad y tranquilidad. Hay bebés que solo dejan de llorar cuando su madre les acoge en su regazo. Desde el punto de vista afectivo dar el pecho a un bebé es la manera más sencilla y natural para favorecer la diada madre-bebe. El poder mirar a los ojos de la mamá, tocar con sus manos el pecho, sentir el calor y forma de su madre, la cercanía corporal brinda al bebé emocionalmente de toda la seguridad necesaria para dedicar su energía al crecimiento. Los primeros años de vida son esenciales en la construcción de la identidad y el equilibrio emocional. Los niños amamantados obtienen una base emocional esta-

ble siendo luego menos propensos a las adicciones cuando son mayores. El bebé va forjando una idea de sí mismo según crece, observando y copiando patrones de conducta de las personas que le rodean. Estos patrones definen su "marco de acción" y serán la base de una autoestima sana, una forma de resolver problemas y de relacionarse con los demás.

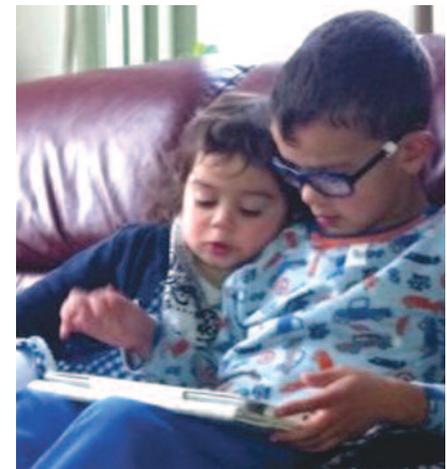
La madre que amamanta genera oxitocina, la hormona del amor, esto fortalece los vínculos y asegura la crianza con amor. Este estrecho vínculo entre mamá y bebé es garantía de una buena comunicación entre ambos. Una buena comprensión y entendimiento de las señales del bebé por parte de la madre asegura una crianza más efectiva. La oxitocina tiene un efecto calmante, reduce el estrés y permite a la mujer disfrutar más de la crianza. La leche materna se ajusta a las necesidades del bebé en cada momento. Según va creciendo cambian las características de la leche.

Desarrollo del bebe a los 22 meses

Los miedos son un sentimiento muy común y normal, pero cuando eres niñ@ no comprendes mucho por qué ocurren, si ves que a tu pequeñ@ le cuesta dormir o se pone nervios@ cuando ve que te alejas, debes reconocer a qué le tiene miedo y luego sentarte con él o con ella y explicarle que no pasa nada si tú le dejas solo un momento o si en la noche tiene pesadillas, ayudarle por ejemplo colocando una lamparita de luz suave en su habitación para que se sienta menos solo.

En cuanto a su desarrollo psicomotor, ya tiene un mejor control de sus movimientos, le gustará vestirse e incluso mostrará un poco más de independencia y te dirá qué quiere vestir, si el vestido rosa o la camisa azul, es bueno que le dejes tomar estas pequeñas decisiones, le harán sentir importante. Corre, camina y será capaz de agacharse o levantarse con más seguridad, aunque puede que aún pierda un poco el equilibrio o se caiga si está corriendo, esto lo irá afinando en los siguientes meses.

En cuanto al desarrollo de su lenguaje hace grandes avances, será capaz de unir dos palabras, decir una frase con verbo y sustantivo, recuerda que cada niñ@ tiene su tiempo, algunos hablarán o tendrán más vocabulario que otros de su edad. Si vez que tu hijo o hija ya puede saltar o trepar de su cuna, será un buen indicador de que ya la cuna le es pequeña, además de ser peligrosa ya que si se cae se puede hacer daño. Si tu bebé no está cómodo y debe acurrucarse o doblarse para dormir, podrás ver que ya su cuna es muy pequeña. Explícale a tu bebé que ahora dormirá en un lugar más cómodo y que será mucho mejor, hazle participe de la elección de la cama o cuando desmontes su cuna haz que te ayude para que se sienta parte de todo el proceso. La cama debe ser segura y no muy alta, si tu bebé se mueve mucho lo que puedes hacer es comprar unas barras de protección para que no se caiga durante la noche mientras duerme. Una de las claves para que tu bebé duerma bien es que se



sienta segur@, tanto a nivel físico como psicológico y esto se lo debes transmitir, es una tarea de mamá y papá. ¿Tu hijo te abraza primero y después te empuja para que te vayas? No tomes de forma personal todas esas necesidades cambiantes de estar cerca de ti y luego reafirmar su independencia, forman parte del proceso de crecer. A medida que su mundo se ensancha, tu hijo tendrá más interés en jugar con otr@s niñ@s. Descubre qué causa produce un efecto. Así sabrá, después de varias pruebas, que si aprieta el interruptor se encenderá la luz. Asimismo, es capaz de formar juicios negativos, comprende ya que una silla no es una mesa. Comienza a preguntar y busca respuesta a todo. Es importante que le contestes lo más sinceramente posible. - Juegos estimulantes: Busca un aro de los que se usan para bailar el hula-hop y proponle que lo lleve hacia arriba, por encima de su cabeza, y hacia abajo, a la vez que dices en voz alta "arriba" y "abajo". Este juego ayuda a su motricidad y a desarrollar su comprensión espacial. - Busca libros de aprendizaje sobre los colores, los números, los animales o las comidas. Pronuncia en voz alta el nombre de cada objeto y haz que lo repita detrás de ti. - Cómprale pintura de dedos y cartulinas grandes blancas para que dibuje en ellas. Pintar con las manos es una experiencia muy divertida y enriquecedora, y le ayuda a desarrollar su motricidad fina.

Medidas para prevenir el consumo de drogas

Familia



Factor clave para la prevención del consumo de drogas.

Transmitir a la familia valores, disciplina, solidaridad y compromiso so-

cial para responder a sus actos.

Respetar al joven, niña y niño como individuos capaces de opinar, decidir y participar en la vida familiar y escolar. - Orientar al joven y niñ@s sobre el uso de su tiempo libre. - Educarlos para que se estimen y se respeten a sí mismos. - Conversar frecuentemente con niñ@s y jóvenes sobre el tema de las drogas y sus consecuencias. - Asumir posiciones claras y firmes, "No a las drogas". - Compartir actividades para estrechar los lazos familiares. - Relacionarse con l@s amig@s de l@s hij@s para conocer sus intereses, costumbres y los lugares que frecuentan.

EL TREN DE LOS CHAMOS

Vagón de Los Derechos de los niños, niñas y adolescentes

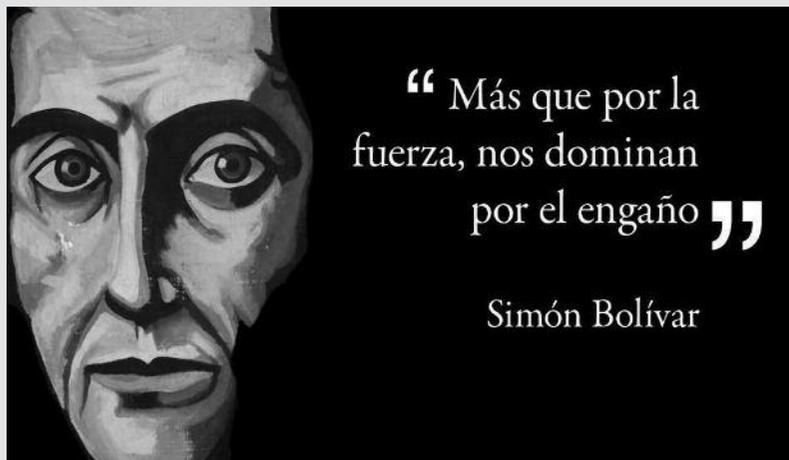


La Lopna nos dice en el Artículo 27: Derecho a mantener relaciones personales y contacto directo con el padre y la madre. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a mantener, de forma regular y permanente, relaciones personales y contacto directo con su padre y madre, aun cuando exista separación entre éstos, salvo que ello sea contrario a su interés superior.

Vagón de la reflexión



Vagón de los pensamientos de Simón Bolívar



Vagón del humor

Estaba una pizza llorando en el cementerio, llega otra pizza y le dice:

- ¿Era familiar?
- No, era mediana.

- Cariño, dame el bebé.

- Espera a que lllore.

- ¿A que lllore?
¿Por qué?

- Porque no lo encuentro.

- Pablito, ¿qué haces en frente de la computadora con los ojos cerrados?

- Nada, Luis, es que Windows me dijo que cerrara las pestañas.



Vagón del Librero

Abrir un libro

Abrir un libro es mirarnos, en dos espejos alados y encontrar después de un rato, un cuento por todos lados.

El cascabel de sus hojas, suena, una, dos y tres cuando un poema nos pone el alma en puntas de pie.

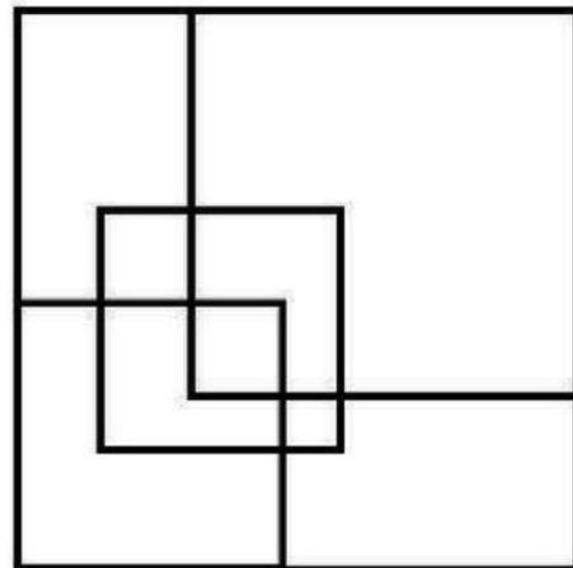
Abrir un libro es buscar “sésamos o abracadabras” y es encontrar maravillas en un mundo de palabras.

Autora Ana Drenen



Vagón del conocimiento

RETO ¿Cuántos cuadrados hay?



Frigorífico Flor del Metro



**Frescas carnes,
pollo, charcutería
víveres en general**

**Preparamos su
carne de parrilla
aliñada al momento**



Las Adjuntas, carretera vieja de Los Teques
Teléfono: 0212-4340246

ACEPTAMOS SU CESTA TICKETS, TARJETA DE DÉBITO
CRÉDITOS Y CHEQUES CONFORMABLES RIF.: J-00241200-3



Donde degustarás
el exquisito sabor al pan
Como le gusta a la gente



Lunchería y frescas charcuterías

Exquisita delicadeses
Variada dulcería, ricas tortas
para bautizos, bodas o cualquier
evento, pasapalos, víveres
en general

Como Curucay no hay

Redoma de Las Adjuntas frente a la estación Terminal
del Metro Las Adjuntas. Teléfono 0212-433.9803

Aceptamos Tarjetas de Crédito, Débito y Cesta Ticket

RIF.: J-31190687-8

Comercial Janyell C.A.



**Productos de belleza, tocador y
limpieza de tu preferencia, para
Damas Caballeros y Niños**

Tarjetas telefónicas

Aceptamos tarjetas de débito,
crédito y cesta tikets

Inicio Carretera Vieja Los Teques, al lado parada
Las Lomitas, a pocos metros de la estación Metro Las Adjuntas
Teléfono: 0212-4336513

Panadería y Pastelería La Gran California

Espacialidad en pan siciliano *Campesino, pan de perro*



MAYOR Y DETAL

**Charcutería y víveres
en general**

Todo de primera calidad

Carretera Vieja de Los Teques, Km 8, sector La California
Teléfono: 0212-4339954 RIF.: J-30818892

Auto Acrílicos San Juan

**Todo para el
latonero pintor**



**Preparación de colores automotrices
Crhomasystems, imron, acrílicos**

Servicio de motorizado

Puente Nuevo a Quebrados, Residencias
Torre San Pablo, local 6, P.B. Parroquia San Juan
Telf: 4813317-4814963 Fax: 4848852

Email: Sanjuan@telcel.net.ve

RIF.: J-00221767-7

Panadería y Pastelería PERIBECA



Delicioso pan Gran variedad de Dulces
caliente a toda hora Delicateses y Charcutería

DELICIOSO CAFECITO CALIENTE A TODA HORA

Atendido por su dueño y un selecto personal

Esperamos por el cliente, no el cliente espera por nosotros

Calle Real de Las Adjuntas, frente al Metro. Telf. 4339801



Señor, haz de mí un instrumento de tu paz: donde haya odio, ponga yo amor, donde haya ofensa, ponga yo perdón, donde haya discordia, ponga yo unión, donde haya error, ponga yo verdad, donde haya duda, ponga yo la fe, donde haya desesperación, ponga yo esperanza, donde haya tinieblas, ponga yo luz, donde haya tristeza, ponga yo alegría.
Oh Maestro, que no busque yo tanto ser consolado como consolar, ser comprendido como comprender, ser amado como amar.
Porque dando se recibe, olvidando se encuentra, perdonando se es perdonado, y muriendo se resucita a la vida eterna.
(San Francisco).-



El artículo 68 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela reconoce el derecho que tienen los ciudadanos a manifestar, pero pacíficamente y sin armas, lo cual es una garantía de seguridad y paz tanto para las personas que manifiestan o no, como para la nación misma.
Estrategias para evitar la violencia: Respira profundo y suavemente, llena al máximo de aire los pulmones, oxigenas al cerebro y todo el organismo. Piensa, sal de la escena para adquirir serenidad. Ora, reza.
Como seres humanos actuamos dentro de la razón y las emociones. Es conveniente aprender a tamizar las emociones con la razón.
¡Sí a la paz y a la vida!



La paz del mundo comienza con la paz de las familias



La paz y la vida no tienen color político



La paz nos compete a todos