



2024  
Felipe Carrillo  
PUERTO

RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



# BOLETÍN CONSULAR

CONSULADO GENERAL DE  
MÉXICO EN NOGALES

FEBRERO 2024 | N° 011



@CONSULMEX  
NOGALES



@CONSULMEXNOG



@CONSULMEXNOG

## EVENTOS ENERO 2024

El mes de febrero en el Consulado de Nogales estuvo marcado por un compromiso renovado con la comunidad y una serie de actividades diseñadas para promover la salud, el bienestar y la colaboración transfronteriza. Desde eventos centrados en el cuidado del corazón hasta reuniones con representantes consulares y autoridades locales, el consulado se mantuvo activo y comprometido con su misión de servir a la comunidad.



El mes comenzó con un enfoque en la salud cardiovascular, con la inauguración del mes del cuidado del corazón y charlas informativas sobre cómo cuidar este vital órgano. Se realizaron pruebas de salud y toma de presión arterial en colaboración con la Universidad de Arizona y la Ventanilla de Salud del consulado, alcanzando a empleados de fábricas y adultos mayores en residencias.

La expresión artística también tuvo su lugar con la celebración de la 6a edición del Conversatorio de Expresión Artística, donde el pianista Evan Kory y la pintora Paula Wittner unieron a la comunidad a través del arte.



La formación y mejora continua del equipo consular fueron prioritarias, con programas de capacitación impartidos por la Unidad para América del Norte de la Secretaría de Relaciones Exteriores y la certificación en seguridad infantil para el cuerpo de bomberos local.

La colaboración transfronteriza fue un tema destacado a lo largo del mes, con reuniones con representantes consulares y autoridades locales de Arizona y Sonora. Se discutieron temas de interés común, incluida la protección de personas en situación de movilidad y el desarrollo de la mega región Sonora-Arizona.

La cercanía con la comunidad se fortaleció mediante eventos como "Puerta Por Puerta", donde se estableció contacto directo con la población para ofrecer servicios consulares y resolver dudas. Además, se participó en ferias de salud, honores a la bandera y encuentros comunitarios para compartir información y promover la colaboración.



El mes culminó con una visita a Hermosillo, donde se compartieron proyectos de la Secretaría de Relaciones Exteriores destinados al desarrollo de la mega región Sonora-Arizona, y con la participación en la Feria de las Mujeres en la Ciencia y Tecnología de Nogales, destacando el papel crucial de las mujeres en la innovación y el desarrollo.

En resumen, febrero fue un mes de compromiso y colaboración comunitaria en el Consulado de Nogales, donde se promovió la salud, el bienestar y la colaboración transfronteriza en beneficio de toda la comunidad.





**RELACIONES EXTERIORES**  
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NOGALES

*Marzo*  
**Mes de la mujer**



**IME**  
INSTITUTO DE  
LOS MEXICANOS  
EN EL EXTERIOR

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 Feria de Consultorías sobre ciudadanía USA CC Los Nogales 9:00 am	2
3	4	5	6 Pruebas preventivas de Salud, SCCOA 09:00 am	7	8	9
10	11 Charla virtual "El control hormonal y el metabolismo" FB Live 10:00m	12 Charla "Las pérdidas te hacen más fuerte" Consulado 3:30pm	13	14 Charla "Seguros" Consulado 3:30pm	15 Vacunas contra VPH para niñas de 11-18 años Consulado 9:00 - 3:00pm	16
17	18	19	20 Taller "Hablar en cámara 1.0" Virtual 6:00pm	21 Mesa comunitaria Food Bank 8:30am	22 Estudios del Corazón Consulado 9:00 - 4:00pm	23
24	25	26 Charla "Salud de la Mujer" Consulado 4:00pm	27	28	29	30
31						



# VACUNACIÓN CONTRA EL VPH

(VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO)

*marzo*  
Mes de la mujer

**Para niñas de 11 a 18 años**

**Viernes 15 de marzo**  
9:00 am - 3:00 pm

 **Consulado General de México en Nogales, Az.**  
135 W Cardwell St. Nogales, Az. 85621

¡Las niñas deberán ser acompañadas por madre/padre o tutor!

**Agenda tu cita al (520) 287 2521 ext. 116**



**RELACIONES EXTERIORES**  
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NOGALES



**RELACIONES EXTERIORES**  
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NOGALES

## CONFERENCIA

Empoderamiento Femenino:

# "Navegando hacia la salud integral"

Martes 26 de marzo

4:00 pm

Consulmex Nogales

135 W. Cardwell St. Nogales, Arizona. 85621

### TAMBIÉN CONTAREMOS CON:

- Pruebas preventivas de salud
  - Glucosa, presión arterial, triglicéridos, VIH, entre otras.
- Información del Well Woman Healthcheck de Clínica Mariposa



DR. FERNANDO GONZÁLEZ  
GINECÓLOGO OBSTETRA



Conferencia:

Marzo  
Mes de la mujer

# "Las pérdidas te hacen más fuerte"



Isabel Valencia  
Tanatóloga

Martes 12 de marzo

3:30 pm

Consulmex Nogales

135 W. Cardwell St. Nogales, Az. 85621

¡Evento gratuito!



RELACIONES EXTERIORES  
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NOGALES

# EVENTOS QUE NO TE PUEDES PERDER

EN EL CORTOMETRAJE

## DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

#8M



PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTAL:  
**"HISTORIAS DE ÉXITO"**

VIERNES 8 DE MARZO DE 2024, 18:00 H

Consulado General de México en Nogales  
135 W. Cardwell St. Nogales, Az. 85621



## TARDE DE CORTOMETRAJES

#8M



20 DE MARZO  
3:00 PM

Consulado General de México / 135 W. Cardwell St. Nogales, AZ

DIPLOMACIA CULTURAL  
DE MÉXICO  
DIRECCIÓN EJECUTIVA

**MÉXICO**



# EVENTOS QUE NO TE PUEDES PERDER



**RELACIONES EXTERIORES**  
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NOGALES



**IME**  
INSTITUTO DE  
LOS MEXICANOS  
EN EL EXTERIOR



**DIPLOMACIA CULTURAL  
DE MÉXICO**  
DIRECCIÓN EJECUTIVA

## EXPOSICIÓN ARTÍSTICA DE PUEBLOS ORIGINARIOS DE SONORA

**EXPOSITOR: BENJAMÍN ZAZUETA**  
**INVITADOS: CESAR CÁRDENAS Y**  
**COMUNIDAD SAYLAM YOREME**

**VIERNES 22 DE MARZO DE 2024, 18:00 H**

**Consulado General de México en Nogales**  
**135 W. Cardwell St. Nogales, Az. 85621**



**RELACIONES EXTERIORES**  
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NOGALES

# EVENTOS QUE NO TE PUEDES PERDER

**TALLER VIRTUAL**

## “HABLAR EN CÁMARA 1.0”

Aprender a hablar en cámara, transformando el miedo en confianza, es posible cuando conoces lo que debes hacer antes de empezar a mostrarte en el mundo digital.

En esta clase aprenderás los pasos que te ayudarán a elevar tu confianza y terminación con la grabación de videos y creación de contenido.

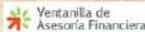
**MÉRCOLES 20 DE MARZO**  
**08:00 PM ARIZONA**

zoom 

Dámaris Echevarría  
Comunicadora

**INSCRÍBETE AQUÍ** 

<https://forms.gle/PIU2j6FVKHpQqZj76>

MÉXICO  DÁMARIS ECHEVARRÍA  Ventanilla de Asesoría Financiera  Círculos de Paz 

 CIRCLES OF PEACE  
CÍRCULOS DE PAZ  MÉXICO  
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NOGALES  Ventanilla de  
Asesoría Financiera

**CONFERENCIA**

## “FINANZAS PERSONALES Y EL HÁBITO DEL AHORRO”

 **CONSULMEX NOGALES**  
135 W. CARDWELL ST.  
NOGALES, AZ. 85621

 **JUEVES 14 DE MARZO**  
3:30 P.M.

 **LIVE** **CONSULMEX NOGALES**

**IMPARTIDO POR:**

**L.C. CARLOS A. MEZA**

**L.C. KARINA J. HERNÁNDEZ**

**L.A.E. EZEQUIEL SALAS**



  
**MEZA & ASOCIADOS**  
CONSEJERÍA Y SERVICIOS





# EL SABOR DE MÉXICO

## BARBACOA

**Elsa Olivares Duarte**, en su libro "El Sabor de Sonora" rescata las tradiciones y costumbres de la gastronomía sonorenses rural tradicional. En este libro reúne más de 100 recetas que preservan las vivencias, valores y costumbres de diferentes etnias de sonora.



### INGREDIENTES

- 1 kg carne de res o puerco
- 2 hojas de laurel
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. pimienta entera
- 1 cdita. cilantro de bolita
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 1 chile colorado seco
- taza de agua
- Sal al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN

Se corta la carne en cubos y se coloca en una olla con las hojas de laurel, orégano, pimienta, cilantro, la cebolla cortada a la mitad, los ajos, el chile colorado limpio (sin rabo ni semillas), agua y sal.

Se pone a fuego alto a que hierva, después se tapa y se baja la llama. Se deja de cocinar por espacios de hora y media, revisando que no se consuma el agua y se rectifica la sal.

Se sirve con tortillas de maíz, como tacos.



# TU CONSULADO MÁS CERCA DE TI

¡Ya puedes escuchar a tu Consulado en **spotify!**



Sintonízanos y escucha historias de personas reales,  
como tú.





# COMUNIDAD

## MES “AMA TU CORAZÓN”

El mes de febrero en el Consulado de Nogales se convirtió en un período de dedicación especial al cuidado del corazón, con una serie de actividades diseñadas para promover la conciencia sobre la salud cardiovascular y fomentar prácticas saludables entre la comunidad.

La iniciativa "Ama tu Corazón" comenzó oficialmente el 7 de febrero con la plática inaugural "¿Cómo darle amor a tu corazón?" Esta sesión informativa proporcionó a los asistentes consejos prácticos sobre cómo mantener un corazón sano a través de hábitos de vida saludables. Además, se llevaron a cabo pruebas preventivas de salud y toma de presión arterial en colaboración con la Universidad de Arizona y la Ventanilla de Salud del consulado, brindando a los participantes la oportunidad de evaluar su salud cardiovascular.

El compromiso con la salud del corazón continuó el 8 de febrero, cuando la Ventanilla de Salud del

consulado tomó la presión arterial de más de 60 empleados de la fábrica Charles Guillmain. Esta iniciativa destacó la importancia de la detección temprana y el monitoreo regular de la presión arterial como parte de un enfoque integral para mantener un corazón sano.

El 12 y 13 de febrero, la Ventanilla de Salud llevó su mensaje de cuidado del corazón a la comunidad visitando la residencia Bowman y brindando servicios a personas adultas mayores. Se compartió información crucial sobre la hipertensión y se realizaron pruebas de presión arterial, destacando la importancia de la atención preventiva y el acceso a la atención médica para este grupo demográfico vulnerable.

El 15 de febrero, en el marco del mes dedicado al cuidado del corazón, se llevaron a cabo una serie de actividades físicas y educativas para promover la salud



# COMUNIDAD

## MES “AMA TU CORAZÓN”

cardiovascular. Se realizó una caminata, clases de zumba y se ofrecieron revisiones de presión arterial, brindando a los participantes la oportunidad de involucrarse en prácticas de ejercicio y monitoreo de la salud.

Además, como parte del mes "Ama tu Corazón", la Ventanilla de Salud visitó el SCCOA para ofrecer clases de tai chi y realizar pruebas de presión arterial a adultos mayores, destacando la importancia de la actividad física y el bienestar emocional en la salud cardiovascular.

Finalmente, el 24 de febrero, el consulado se unió a la feria de

salud para personas con discapacidad, organizada por Mariposa Community Health Center en colaboración con el Sonoran Center for Excellence in Disabilities de la Universidad de Arizona. Esta participación reflejó el compromiso del consulado con la inclusión y la equidad en el acceso a la atención médica.

En resumen, febrero fue un mes de acción y compromiso en el Consulado de Nogales, donde se promovió activamente el cuidado del corazón y se brindaron recursos y servicios vitales para mejorar la salud cardiovascular de la comunidad.

## GALERÍA DE FOTOS





# COMUNIDAD

## MES “AMA TU CORAZÓN”





RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



FEBRERO 2024 | N° 011

**CONSULADO GENERAL DE  
MÉXICO EN NOGALES**



@CONSULMEX  
NOGALES



@CONSULMEXNOG



@CONSULMEXNOG