

México fortalece el “Programa Paisano” para recibir a miles de connacionales

Las autoridades mexicanas ampliarán la cobertura del llamado “Programa Paisano”, con asistencia mecánica, servicio médico y mayor seguridad para los mexicanos que regresen este verano del extranjero, particularmente de Estados Unidos. Para lograrlo, el Instituto Nacional de Migración (INM) por primera vez está involucrando a todas las autoridades, federales, estatales y municipales, así como a organizaciones civiles, para implementar una estrategia integral de protección a los mexicanos que retornan al país, que tiene como objetivo, proteger la seguridad e integridad física de los connacionales.

El operativo de este verano comenzará a partir del 1° de julio a fin de prevenir y combatir abusos en contra de emigrantes que regresan a México, además de garantizar el respeto a sus derechos humanos durante su entrada, salida y tránsito por el país.

El INM detalló las nuevas acciones:

- Vigilancia y supervisión de los agentes migratorios y de los diversos cuerpos policiales para garantizar la seguridad de los mexicanos que regresan a su país.
- Se contará con rutas y paraderos seguros para quienes lleguen por vía terrestre.
- También habrá personal de

auxilio mecánico, los llamados “Ángeles Verdes” de la Secretaría de Turismo, a fin de evitar que los connacionales estén más tiempo del necesario en las vías por fallas mecánicas de sus vehículos.

- En materia de salud, el Programa prevé la instalación de módulos de vacunación en los principales puntos de entrada de la frontera norte, para que quienes así lo deseen cuenten con un esquema completo de prevención.
- El INM desplegará una estrategia de comunicación conjunta con diversas asociaciones de Migrantes

en Estados Unidos, para que los mexicanos radicados en esa nación cuenten con información oportuna y veraz sobre rutas seguras, servicios y trámites gubernamentales antes de su ingreso a México.

- El programa incluye patrullas y policías en las carreteras y cruces fronterizos, así como en los aeropuertos, y diversos apoyos como cambios a las políticas de aduana para que quienes vuelvan puedan traer más cosas sin pagar impuestos por ellas.

Recuerde obtener su ejemplar del Programa Paisano en el Consulado de México en Santa Ana, antes

de emprender su viaje a México.



Festeje el 4 de julio con responsabilidad

Celebrar la fiesta del 4 de julio puede ser muy divertido, pero preste mucha atención cuando compre y utilice los fuegos artificiales y pirotecnia.

Recuerde que si no se utilizan apropiadamente pueden causar graves heridas tanto en niños como en adultos.

Es más recomendable asistir a lugares públicos y no usarlos en casa y mucho menos en el interior.

En caso de que decida adquirirlos, observe estas recomendaciones:

- Antes de usarlos, verifique si la policía de su zona lo permite.
- Nunca deje solos a los niños, aún los llamados *firecrackers*, *rockets* y *sparkles*, pueden resultar peligrosos.
- Adquiéralos únicamente en los lugares autorizados.
- No intente fabricar su propia pirotecnia.
- Siempre utilícelos en el exterior; mantenga un cubo de agua o un extinguidor cerca; nunca los dirija hacia las personas ni a los

animales; tenga presente que las mascotas tienden a espantarse y son muy sensibles al ruido.

- No le permita a los niños recoger las piezas que quedan una vez que ya explotaron, todavía pueden provocar quemaduras.
- Si alguien resulta herido, llévelo inmediatamente al hospital. Tenga cuidado con los ojos y no trate de aplicar agua o ungüentos antes de saber que paso. Si hay quemaduras, quite la ropa y aplique agua, no hielo y llame al doctor.

El bienestar de la familia está primero, tome todas las precauciones necesarias y seguramente su celebración será todo un éxito.



Salud

La llegada del verano es sinónimo de color y de salud, consumiendo frutas y verduras tu organismo te lo agradecerá.

Las frutas y verduras durante el verano, se convierten en los alimentos más recomendados de consumo para la población, debido a que aseguran los niveles adecuados de líquido en el organismo y ayudan a evitar la deshidratación, favorecen al buen funcionamiento del aparato digestivo, aportan fibras, y protegen los tejidos y células de nuestro cuerpo.



Además, tienen un bajo aporte energético que contribuye a reducir el contenido calórico de la dieta para

evitar el aumento de peso. Para ello podemos incluir una gran variedad de platillos preparados en base a verduras y frutas crudas o cocidas, en guisados, ensaladas y jugos naturales.

En el verano, es importante beber líquidos en abundancia, ya que el calor aumenta la pérdida de agua y minerales a través de la piel y ello facilita la deshidratación.

Por otro lado, es importante consumir una alimentación variada conformada por alimentos de todos los grupos como cereales (arroz, trigo, etc.) y derivados (pan de centeno, pasta, etc.), tubérculos y raíces (papa, camote, yuca, etc.) y granos (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.).

Así también debemos considerar la ingesta de lácteos (leche, queso, yogurt) que contienen una buena cantidad de calcio; los huevos, carnes, vísceras y pescado, son fuentes de proteínas y hierro; los azúcares y grasas se recomiendan consumir en cantidades moderadas.

El Consulado de México te invita a los siguientes eventos

Educación continua para adultos

La escuela de educación continua del Santa Ana College, invita a todos los adultos a estudiar los siguientes cursos durante el verano: clases de inglés, clases de computación, clases para obtener el GED, alfabetización y muchos más.

Mayor información en Centennial Education Center, 2900 W. Edinger, Santa Ana, CA 92704 (714) 241-5700 o visita el sitio: www.sac.edu/sce



Zoológico y museos en Santa Ana

Visita el zoológico y los museos de Santa Ana, son lugares muy amigables y divertidos.

Consulta los sitios oficiales para informarte de los días en que la entrada es gratuita.

Zoológico de Santa Ana:

www.santaanazoo.org

Museo Bowers:

www.bowers.org

Bowers Kids museum:

www.bowers.org/kidseum.php

Discovery Science Center:

www.discoverycube.org

Heritage Museum:

www.heritagemuseumoc.org



Independencia de Estados Unidos

Celebra el 4 de julio: “Conmemoración de la Independencia de los Estados Unidos”. Consulta el calendario de eventos para el festejo más cercano a tu ciudad en:

www.orangecounty.net/html/weekend_eventsJuly.html

Recuerda que en Santa Ana la celebración se llevará a cabo en el Centennial Park.

Programa de lectura para el verano

Visita la Biblioteca Pública de Santa Ana, que ofrece diversos programas de lectura para niños, jóvenes y adultos, además de que podrán participar en el Programa de lectura para el verano “Leer es delicioso”. Para mayores informes comunícate al (714) 647-5264 o al (714) 647-5258 también puedes visitar la Biblioteca y recuerda que, ahí encontrarás mucho más que libros. www.ci.santa-ana.ca.us/library/newsevents/upcoming.asp



Visita el sitio oficial de la ciudad de Santa Ana (*Community Calendar*) y ahí encontrarás múltiples opciones para toda la familia www.ci.santa-ana.ca.us/todo y www.ci.santa-ana.ca.us/youth

Jornada sabatina y consulado móvil

El sábado 13 de julio de las 8:00 a.m. a las 2:00 p.m., esta representación estará expidiendo pasaportes y matrículas consulares en las instalaciones del consulado.

Asimismo, el sábado 27 de julio de las 8:00 a.m. a las 2:00 p.m., se llevará a cabo un consulado móvil en la Iglesia de San Felipe de Jesús, localizada en el 26010 Domingo Ave., en la ciudad de Capistrano Beach, CA 92624

Favor de llamar al número gratuito:



1-877-639-4835

Sólo se atenderá con cita previa.



El horario para solicitar tu cita es de 6:00 a.m. a 7:00 p.m. de lunes a viernes, y de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. los sábados, domingos y días festivos.

También puedes hacer tu cita vía internet en:

http://sreweb.mexitel.com.mx/mexitel_web/login/auth