

ADS

ASOCIACIÓN
DAMAS SALESIANAS

VOL. 3
Febrero 2021

-  info@adspanama.org
-  [damassalesianaspty](https://www.instagram.com/damassalesianaspty)
-  [Asociación Damas Salesianas Panamá \(ADS\)](#)
-  www.adspanama.org
-  [@507ads](https://twitter.com/@507ads)
-  [ADS Panamá](#)
-  [831-7713 / 831-7921](tel:831-7713)
-  [6268-6701](tel:6268-6701)
-  [Centro de Negocios ADS](#)
#115 calle 70 este, San Francisco



DIRECTORIO NACIONAL

PRESIDENTE NACIONAL

Alba M. Caballero de García

VICEPRESIDENTE NACIONAL

Yvonne Löhrrer Müller

**SECRETARIA NACIONAL Y
CO. RELACIONES PÚBLICAS**

Karla García de Salazar

**CO. ADMINISTRACIÓN Y
CO. CATEQUESIS**

Eyda Gicela de Pinillo

**CO. CAPACITACIÓN Y
CO. ASISTENCIAL**

Matilde Porras

CO. JUVENIL

Reyna Mendoza

**CO. RECURSOS HUMANOS Y
CO. VOCACIONES**

Cristina de De Luca

115 calle 70 este

y Vía Israel - San Francisco

+507 831-7713 / 831-7921

+507 6268-6701

+507 6997-2697

RUC 501070-1-19607 DV 99

Panamá



BANCO GENERAL

Asociación Damas Salesianas

cta. cte. # 03-04-01-016205-0

Donaciones deducibles del

Impuesto sobre la Renta

mediante Resolución 201-990

del 14 Febrero 2005

SALUDO DE LA PRESIDENTE



Hoy quiero escribir sobre algo que lamentablemente tiene a mucha gente mal debido la situación de pandemia que estamos sufriendo desde hace 1 año.

Se han cerrado muchos negocios, se han perdido empleos, los niños en casa todo el día sin poder jugar con sus amiguitos. Los que trabajan tienen el salario reducido, sin embargo los compromisos adquiridos anterior a la pandemia se suman al resto de las preocupaciones que tenemos, llevándonos a una situación de estrés que en nada nos beneficia.

A continuación les dejo unos consejos para poder lidiar con el estrés y relajarnos un poco, es necesario, lo necesitamos.

Espero que sea de ayuda para todos.

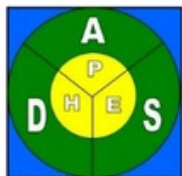
Dios permita que este 2021 sea el año donde ese virus finalice a nivel mundial y podamos volver a retomar la vida como siempre la conocimos.

Saludos a todos,

Alba C. de García

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS

- Respira profundo aunque suene muy simple los ejercicios de respiración pueden ayudarte a reducir tus niveles de estrés. Dedica 5 minutos diarios a realizar algunas respiraciones profundas. Cuando centras tu atención en tu respiración, logras enfocarte en el presente, por lo tanto, no estás preocupado por lo que haya sucedido en el pasado o por lo que vendrá en el futuro.
- Trata de evitar la situaciones que te provoquen estrés: si ciertas personas o situaciones hacen que te sientas estresado, trata de limitar el tiempo que te expones a ellas.
- Expresa lo que sientes; habla con alguien acerca de lo que te está preocupando. Confíale lo que sientes a algún miembro de tu familia, a un buen amigo o a un terapeuta. El hablar acerca de lo que te preocupa puede quitarte un gran peso de encima y ayudarte a sentir que no tienes que enfrentar las cosas solo.
- Desarrolla una nueva habilidad; toma tiempo para ti mismo. Recarga tus baterías con una buena lectura, tocando un instrumento musical, haciendo ejercicio, pintando ó aprender a rezar el Rosario. Al hacer esto, no solo te distraerás de tus preocupaciones, sino que también te ayudará a sentirte realizado.
- Sé amable contigo mismo, ya que es muy probable que seas tu crítico más duro, te aconsejamos que en lugar de criticarte y juzgarte, actúes como si fueras tu mejor amigo y te des palabras de aliento. En lugar de decir “¿Por qué no puedo hacer nada bien?”, mejor dí “Estoy haciendo las cosas lo mejor que puedo y mira todo lo que he logrado”
- Agradece por lo que tienes, cuando cuentas tus bendiciones podrás reconocer todas las cosas buenas y maravillosas que tienes en tu vida y descubrirás otros recursos valiosos que pueden ayudarte a reducir el estrés, como tus amigos, tu familia, o tus talentos que puedes aprovechar al máximo para sentirte mejor.



¡TE ESPERAMOS!

CLUB VALDOCCO ESTUDIO DIRIGIDO VIA ZOOM

INICIO 15 DE MARZO 2021

DE 3:00 PM A 6:00 PM

DE 1 A 9 GRADO

\$ 60.00

INSCRÍBETE YA
NO TE QUEDES SIN CUPO

CENTRO DE NEGOCIOS ADS

#115 CALLE 70 ESTE - SAN FRANCISCO

+507 6612-2269 - 831-7713



Zoom





Arrancamos con la nueva página en Instagram: **el.desvan.ads** donde podrán encontrar grandes ofertas.

La novedad es que ahora puedes comprar online, lo que seguramente te va a encantar, pues te ahorra tiempo y pagas por ACH.

No dejes de seguir nuestra página porque todos los días hay nuevas bellezas a unos precios que jamás hubieras imaginado .

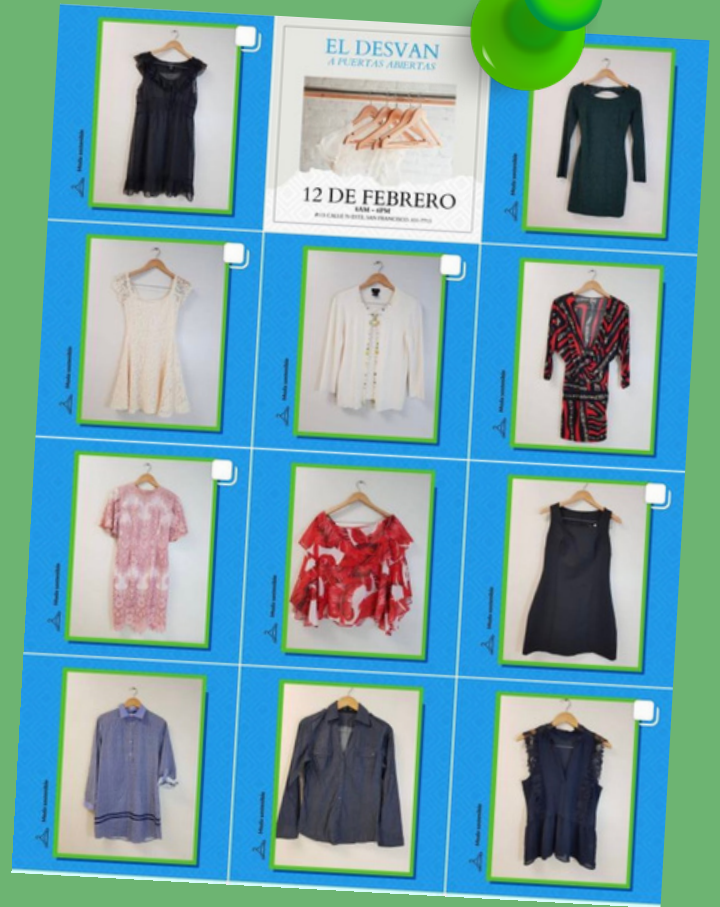
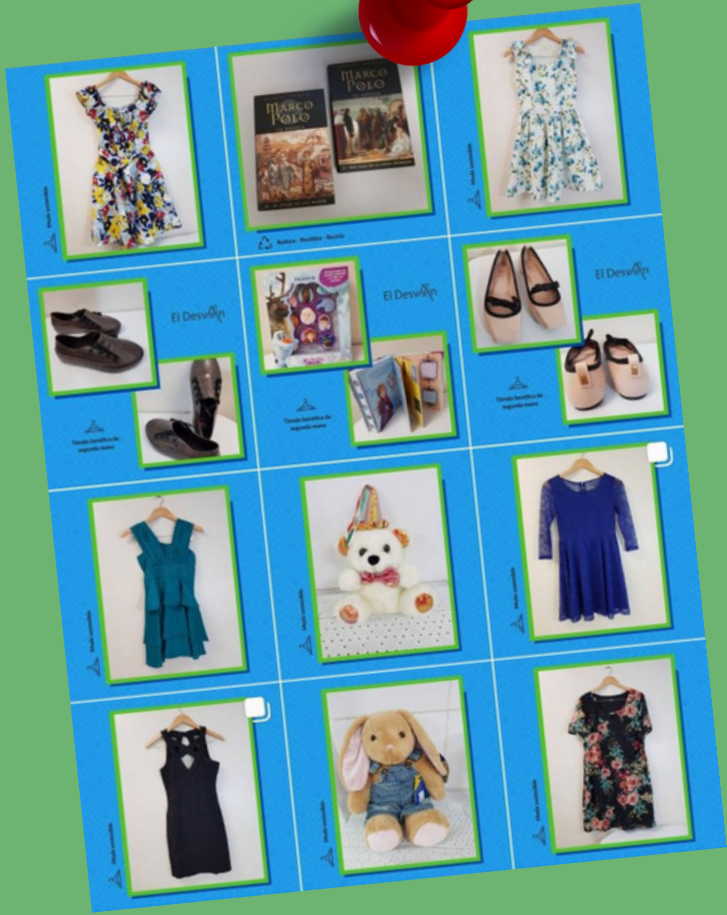
Ropa para mujer, hombre, niños. Hay artículos para la casa, juguetes, libros, etc.

Y si quieres visitarnos, búscanos en Waze "**Centro de Negocios ADS**", y en un santiamén estarás en nuestro Centro.

Abierto todos los días de 9:00 am a 4:00 pm

¡TE ESPERAMOS!

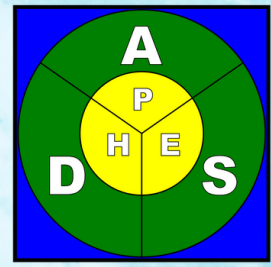
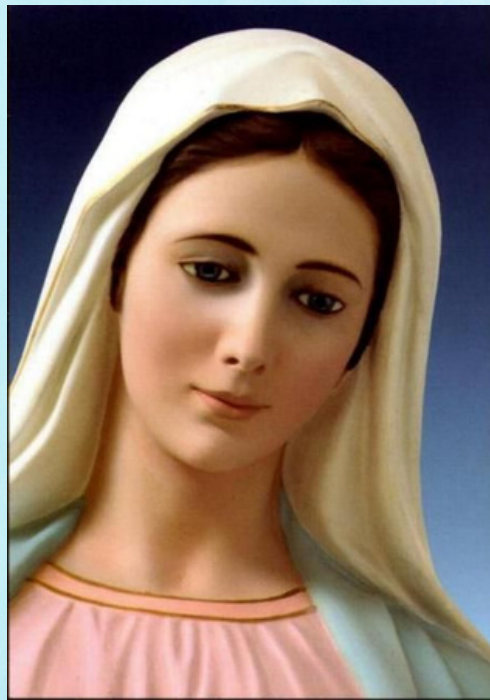
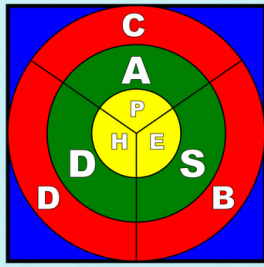
TENEMOS DE TODO



El Desvan

Tienda benéfica de segunda mano



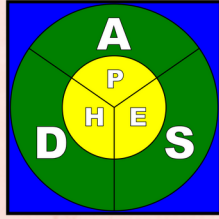
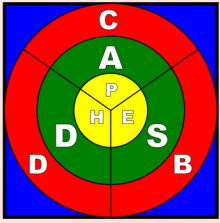


CABALLEROS DE DON BOSCO Y ADS PANAMÁ DIJERON "SÍ" A MARÍA

Desde el 15 de abril de 2020, a raíz de la pandemia Covid-19 y al estar confinados en nuestros hogares surgió el deseo de unirnos en oración la ADS–Panamá y un grupo de esposos, amigos, hijos y familiares, dispuestos a fortalecer la familia y a orar por las necesidades de nuestros hermanos.

Es así, que toma vida nuevamente los Caballeros de Don Bosco. Dando inicio desde entonces hasta la fecha la meditación diaria sin parar, todos los días del Santo Rosario.

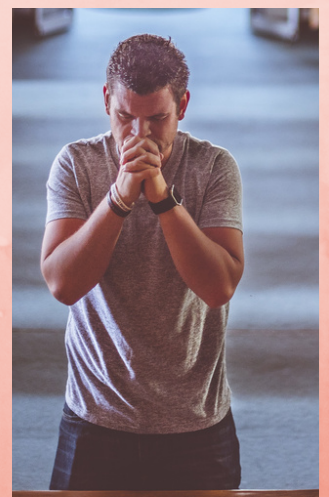
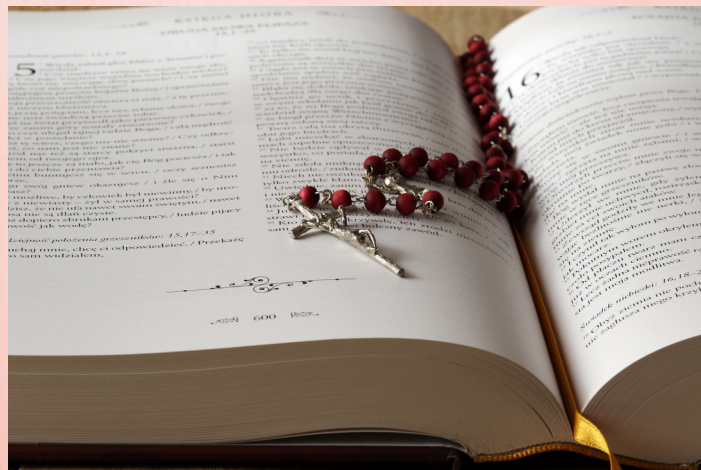
Durante este caminar hemos vivido la presencia del amor de Dios y el poder de la oración en comunidad, siendo testigos de muchas manifestaciones y bendiciones recibidas de nuestra Santa Madre María, su esposo San José y nuestro querido Señor Jesús.



A lo largo de estos meses nos hemos consagrado al Sagrado Corazón de María, a San José, al Sagrado Corazón de Jesús, y como buenos salesianos hemos celebrado todas las fiestas y conmemoraciones de nuestra Santa Iglesia. De esta forma fortaleciendo nuestro compromiso de evangelización como lo llevo a cabo nuestro patrono San Juan Bosco.

Los Caballeros de Don Bosco han participado activamente en el Rosario y en las diferentes actividades que realizan las ADS.

Los exhortamos para que también le digan Sí a nuestra Santa Madre María, porque estamos seguros que sus vidas serán fortalecidas para aceptar y vivir con sabiduría cualquier situación que se presente en sus vidas.



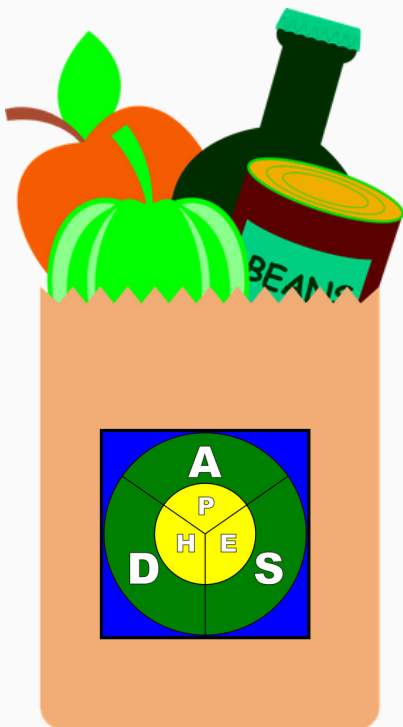


¿QUIERES APADRINAR UNA FAMILIA?

Con tu donación mensual, puedes dar de comer a una familia de 4 personas durante 30 días.

La pandemia ha dejado muchas personas sin trabajo, hogares donde tienen hijos que todavía en el siglo XXI se acuestan con hambre.

Cada bolsa nos cuesta \$75.00, pero apoya con lo que puedas, todo dólar cuenta.



ASOCIACIÓN DAMAS SALESIANAS (ADS)

RUC 501070-1-19607 DV 99

Cell: +507 6997-2697 - +507 6612-2269

Telf: 831-7921 - 831-7713

E-mail: info@adspanama.org

Calle 70 Este #115 San Francisco

Panamá, República de Panamá

BANCO GENERAL

Cuenta corriente # 03-04-01-016205-0

Donaciones deducibles del Impuesto sobre la Renta, mediante Resolución 201-990 del 14 de Febrero de 2005



Cuando hagas tu depósito por ACH mándanos tu copia para poder hacerte el recibo.

Qué gran satisfacción cumplir con una de las bienaventuranzas que dice: *"Dad de comer al hambriento"*. El Señor les multiplicará todo el bien que hagan en esta tierra

TALLER POR ZOOM

**CREA HERMOSOS POSTS PARA
INSTAGRAM CON CANVA.COM**

SÁBADO 20 DE FEBRERO
2:00 P.M. - 4:00 P.M.

CENTRO DE NEGOCIOS
REUNIONES · REUNIONES · CAPACITACIONES

**INSCRÍBETE EN
@CENTRODNEGOCIOS**

DIRIGIDO POR:
@DILENA.LEZPIN
BOOKSTAGRAMER

**CURSOS
Y MÁS
CURSOS**

Se impartió un Taller de CANVA para todos los interesados a cargo de DILENA LEZPIN. Todos los participantes hicieron excelentes diseños que se fueron compartiendo vía ZOOM

GRACIAS

Dilena Lezpin

CONCEPTOS DE DISEÑO GRÁFICO

BALANCE

PROPORCIONES

COMBINACIONES



Clasificación de colores

Colores Primarios

Amarillo
Rojo
Azul

Clasificación de colores

Sistemas de Color

Una de las ventajas de trabajar en un espacio de coworking es la de convivir en una mini comunidad.

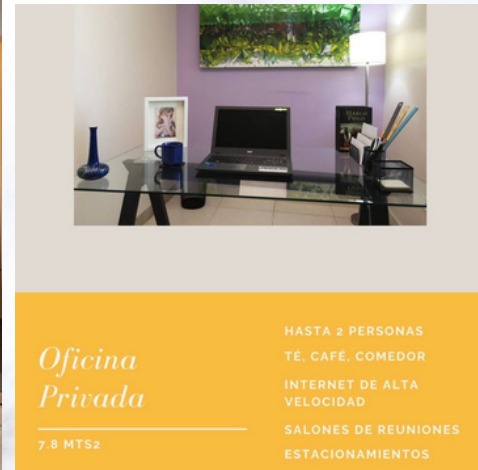
Esto se traduce en que los coworkers pueden relacionarse, compartir ideas y proyectos, y así se van generando más oportunidades y vínculos profesionales.

Llámanos al 831-7713 y agenda una cita.

El único Coworking de retorno social en Panamá

Visítanos en Instagram:

@centrodnegocios

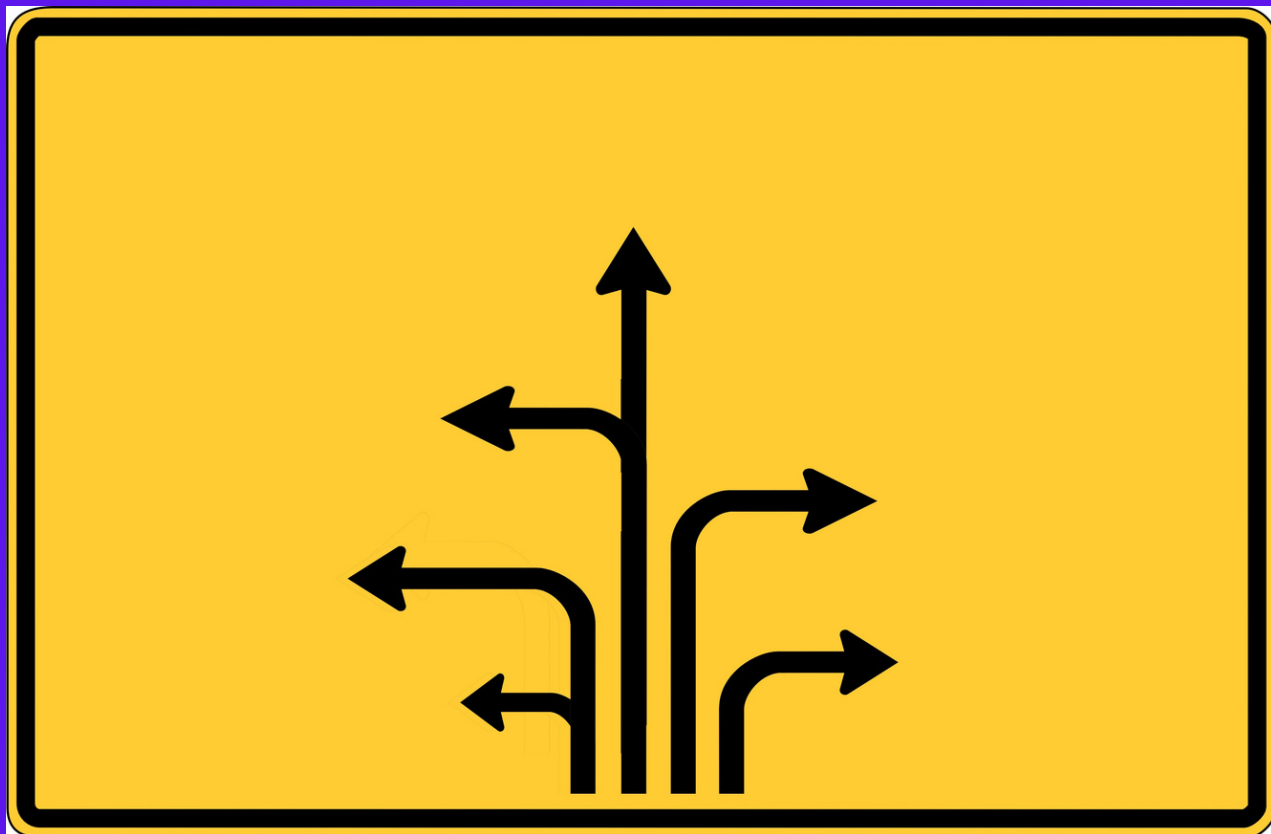


BUSCAMOS



VOLUNTARIO/A
EN:
DISEÑO GRÁFICO

Buscamos a un hombre o una mujer que quiera dar algo de su tiempo como voluntario para ayudarnos con la página web y las redes sociales comunícate con nosotras **+507 6612-2269**



**NO TE QUEDES CON LA
REVISTA SOLO PARA TI
PÁSALA A OTROS QUE
PUEDEN ESTAR
BUSCANDO
"EL DESVÁN"
"UNA OFICINA"
"UN VOLUNTARIADO"**



Recuerda: estamos en el
115 en calle 70 este, San Francisco
si vienes en carro pídele a



Centro de Negocios ADS

y te dejará en la puerta

BANCO GENERAL

Asociación Damas Salesianas

Cuenta Corriente No.

03-04-01-016205-0

*Donaciones deducibles del
Impuesto sobre la Renta mediante
Resolución 201-990 del 14
Febrero 2005*

