



REVISTA

Con Sentido

Dr.

GERARDO MORALES

GASTROENTERÓLOGO & ENDOSCOPISTA

OMAR FAYAD

GOBERNADOR DEL ESTADO DE HIDALGO

ESMERALDA DE LUNA

MUJERES INQUEBRANTABLES

ROSALÍA BUAÚN

PRESIDENTA DE LA
ASOCIACIÓN NACIONAL DE
LOCUTORES DE MÉXICO



TIMCO®



Octubre Rosa





AGRADECIMIENTO

Llegamos con mucho orgullo a la 8va Edición de nuestra revista Con Sentido. Quiero agradecer a las personas, empresas e instituciones que han hecho posible sigamos creciendo, deseo expresar el agradecimiento sincero hacia nuestros lectores por su preferencia y confianza, y a nuestros colaboradores por su esfuerzo. Seguiremos trabajando para consolidar un proyecto de calidad con temas relevantes, por supuesto nuestra gratitud a quienes nos siguen ahora también en nuestros sitios digitales continuaremos ofreciendo un medio de calidad responsable y con artículos de valor para nuestros lectores.

Miriam Cuevas

SOCIA DIRECTORA

OMAR

FAYAD MENESES





HIDALGO
crece contigo

El Gobernador del Estado de Hidalgo entregó en el municipio de Tula de Allende mobiliario, equipo, material de rehabilitación y útiles escolares. Con el inicio de este ciclo escolar estamos apoyando a cerca de 5 mil 330 escuelas del estado de Hidalgo, en las que estudian más de 570 mil niños en Educación Básica.



Empezamos el ciclo escolar 2021-2022 de la mano de los padres de familia y la comunidad de estas escuelas; estamos entregando a todas las regiones del estado útiles escolares, mobiliario y equipo, material de rehabilitación y papelería por más de 236 millones de pesos.



Hidalgo fue de las primeras entidades que entrega útiles escolares a niñas, niños y jóvenes, desde Educación Básica hasta Educación Superior. Abogo para que la actual Legislatura del Congreso del Estado de Hidalgo haga obligatorio a los próximos gobiernos la entrega de todos los apoyos que los estudiantes reciben actualmente.

Nosotros como gobierno podemos mejorar sus condiciones educativas. La educación es la clave para vencer cualquier adversidad. Ellas y ellos merecen un mejor futuro y todo nuestro apoyo para seguir creciendo.



LA UNIÓN HACE LA FUERZA



Nuestra juventud ha demostrado tener un gran corazón, una gran unión pero sobre todo muchas ganas de aportar.

Tula de Allende, Hidalgo, la realidad que hoy aqueja a los habitantes de las zonas afectadas tras las inundaciones que se presentaron en el municipio, el pasado 7 de Septiembre del año 2021, dejando como resultado 35 mil viviendas afectadas cuantificadas por la Sedena así como miles de negocios que son el principal sustento de un hogar, fue motivo que provoco un sin fin de actos humanitarios, como lo fue el labor altruista del joven **Orlando Ibran Gonzalez Estrada** quien funge como delegado de la comunidad del Refugio, municipio de Atotonilco de Tula Hidalgo, el cual destacó por su gran solidaridad para las personas víctimas de este fenómeno, con esta labor de servicio social la persona mencionada anteriormente demostró la gran empatía y sed de ayuda al prójimo pues organizo una colecta de víveres destinado a las personas más vulnerables ante la situación, recaudando así productos de la canasta básica que permitieron llevar consigo un poco de esperanza a las personas participes del inevitable acontecimiento antes mencionado, con esto podemos demostrar e evidenciar que las intenciones de los jóvenes con visiones positivas brindan frutos gratificantes y caritativos.



SAÚL
LOERA

ABORTO LEGAL

UN PASO MÁS A FAVOR

El pasado martes 7 de septiembre la Suprema Corte de Justicia de la Nación, en voz de su consejero presidente, Arturo Saldívar, declaró inconstitucional la legislación del Estado de Coahuila que penalizaba de uno a tres años de prisión a las mujeres que decidieran practicarse un aborto. Con esa decisión la Suprema Corte invalida el artículo 196 del Código Penal de ese estado por ser inconstitucional, es decir, contrario a lo que mandata la Carta Magna de nuestro país.

Este hecho fue ampliamente celebrado por diversos grupos de mujeres, pues a pesar de que el caso particular es de una ley de Coahuila, al tratarse de un recurso de inconstitucionalidad, ese mismo criterio es de alcance general; ningún estado de la república en sus legislaciones correspondientes, podrá tipificar como delito el aborto.

El tema también cobra relevancia ya que después del año 2007, que la Ciudad de México aprobó la Interrupción legal del embarazo, en muchas otras entidades hubo una reacción adversa, lo que llevó a congresos locales de varios estados a legislar en la materia, pero no en ese mismo sentido, sino por el contrario, tipificando como delito el aborto. Así, este tema fue estigmatizado y lejos de que esta ley de la capital del país fuera un aliciente para que otras regiones siguieran por la misma ruta, resultó todo lo contrario.

Sin embargo, la resolución que tomó el máximo órgano de justicia de la nación, da un duro revés a esa visión que busca criminalizar a las mujeres que decidan tomar esa decisión. Al mismo tiempo, es una clara señal

a favor del derecho de las mujeres a decidir sobre su cuerpo y representa un gran paso en la lucha de las mujeres por el libre ejercicio de sus derechos. En un clima como el que desafortunadamente priva en México, en el que las mujeres aún sufren de violencia de género y sus derechos políticos, sociales y laborales aún son pisoteados, el fallo de la Suprema Corte no pudo ser más oportuno.

Aún está pendiente que los ministros regulen la denominada “objeción de conciencia”, es decir, un recurso que el personal médico puede recurrir para no practicar el aborto por motivos de creencias morales o religiosas. No obstante, el mismo ministro presidente, Arturo Saldívar, ya ha señalado que si se permite que los médicos se nieguen a participar en este procedimiento, de nueva cuenta se violentaría los derechos de las mujeres. Así que es muy probable que la decisión que tome la Suprema Corte respecto a la postura del personal médico, sea en el mismo sentido de preservar el derecho de la mujer a decidir sobre su cuerpo. Habrá que estar atentos a este importante tema.

EL LOCAL IDEAL PARA TU FRANQUICIA O NEGOCIO

- ✓ **10 años de experiencia** en el ramo.
- ✓ Tráfico propio a **sitio web**.
- ✓ **Distribución de contenido** a 200 aliados directos, 6,000 aliados indirectos y **1,500 asesores independientes a nivel nacional**.
- ✓ Promoción en más de **20 portales inmobiliarios**.
- ✓ **Equipo jurídico** especializado en rentas y ventas.

📞 **55 8998 2185** 📱 **56 1208 3839**

📺 📌 📷 @supplyinmobiliaria

🌐 **supply-inmobiliaria.com**

Una producción de
Morris Gilbert y MejorTeatro

TOC TOC

DE LAURENT BAFFIE
VERSIÓN AL ESPAÑOL JULIÁN QUINTANILLA
DIRECCIÓN LÍA JELÍN

CENTRO TEATRAL MANOLO FÁBREGAS



TEATRO
FERNANDO
SOLER



LA COMEDIA QUE ROMPIÓ RECORDS DE PERMANENCIA EN EL MUNDO

PARÍS, BUENOS AIRES, MADRID Y MÉXICO



**CORTA
TEMPORADA
DE DESPEDIDA**

**¡NOS
VAMOS!**

Boletos en taquilla y en [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

A portrait of Jorge Chahin, a middle-aged man with a receding hairline, wearing a dark blue suit jacket over a light blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a dense, green, leafy pattern, possibly a monstera plant.

JORGE CHAHIN

PRESIDENTE DE LA OFEC

A partir del 1° de enero de 2020 entraron las prohibiciones a los plásticos de un solo uso y bolsas de acarreo. Los miembros de la OFEC y la industria del plástico podrían haber migrado de forma inmediata y continua hacia materiales biodegradables y compostables.

Sin embargo, existen algunos puntos en los cuales reflexionar seriamente, para ello consultamos centros de investigación, universidades nacionales, activistas medioambientales y representantes de la sociedad civil. En la actualidad se requiere utilizar un material que sea menos contaminante en un rubro general, es decir la elección debe provenir de cual producto daña menos al medio ambiente desde su extracción como materia prima hasta su disposición final.

Los análisis sobre qué utilizar deben dejar de ser superficiales tal y como lo hacen los políticos y las autoridades administrativas de los Estados. Primero debemos centrarnos en realizar un análisis al ciclo de vida de cada opción, y ¿Qué es un análisis de ciclo de vida?

¿Y ENTONCES QUÉ PRODUCTO CONTAMINA MENOS Y ME PROTEGE DE LAS BACTERIAS Y LOS VIRUS?

ACV es un balance ecológico con el que se evalúa el impacto ambiental de un producto durante todas las etapas de su existencia, desde la extracción de materias primas, la producción de este, la distribución, los usos, su posible reutilización, reciclaje, valorización y su gestión hacia un relleno sanitario.

Para todos estos políticos y funcionarios públicos jóvenes hay que recordarles que las bolsas de plástico de polietileno surgieron en la época de los años 60's como una alternativa sostenible a las bolsas de papel que se utilizaban tradicionalmente. Ya que el coste en cuanto a energía y agua es irrisorio en comparación con el papel, no implicaba la tala de árboles que en esa época se agudizó debido al incremento de bolsas de papel. Durante esos años se logró producir el polietileno a partir de una fracción residual del petróleo que no es útil como combustible, así que su costo es sumamente accesible.

El polietileno se escogió porque usaba en su proceso menos energía, nada de agua, es más resistente, pesa diez veces menos, es sencillo de transportar ya que se reduce diez veces los costos, no es susceptible a tomar humedad del medio ambiente, es un material inerte, duradero, reutilizable y al final puede gestionarse como combustible para producir energía eléctrica.

Actualmente con la pandemia ha recobrado fuerza y nos hace ver que sigue siendo el mejor aliado para la protección en contra de las Bacterias y los Virus como el COVID19, ya que los productos envasados en polietileno llegan en un estado totalmente estéril.

Y cuando los usamos como protección en guantes o caretas, nos aíslan de ser contagiados por todos esos patógenos.

Otro servicio que nos brinda el polietileno es que los alimentos perecederos como carnes, quesos, embutidos y muchos más, pueden alargar su vida en nuestros refrigeradores, ya no es necesario comprar la comida día a día, ahora podemos tener comida en el congelador durante más de un mes y al sacarla de su empaque de polietileno esta tan fresca como el día en que fue envasada.

Con respecto a la influencia sobre el cambio climático podemos hacer un cálculo que nos permite saber la cantidad de CO2 es emitido por el uso de bolsas de plástico, incluyendo su incineración.

Una bolsa de plástico tiene una masa de entre 4 y 8 g. Cada persona gasta unas 180 bolsas de plástico al año, mayoritariamente de polietileno.

Haciendo los cálculos estequiométricos, el uso de bolsas de plástico supone un aporte de 340 g de CO2 al año por individuo, en comparación con el transporte esto es muy poco: desplazarse en coche sólo 3 o 4 kms. produce la misma cantidad de gramos de CO2.

Con la bolsa de plástico logramos disminuir el impacto 6 veces más contra una de papel si la reutilizamos para contener basura y esto aumenta a 10 veces si los residuos van separados en tres fracciones.

¿y el papel?, La industria papelera y de celulosa ocupa el quinto lugar del sector industrial en consumo mundial de energía, y utiliza más agua por cada tonelada producida que cualquier otra industria, tendríamos que reutilizar una bolsa de papel mínimo tres veces para que su equivalente medio ambiental sea al de una bolsa de plástico tradicional.

Producir una bolsa de papel implica quemar madera a altas temperaturas con productos químicos, lo cual contamina un 70% más el aire que en la producción de una bolsa de plástico.

Además, fabricar una bolsa de papel supone una huella hídrica 3 veces superior que la de plástico, pero lo preocupante es que toda esa agua residual proveniente de la fabricación ya no puede ser utilizada en otros procesos debido a su contaminación química.

Al final de su vida útil todas las bolsas de papel que van a relleno sanitario inician su descomposición por ser materia orgánica produciendo gases como el CO2 y Metano los cuales son gases de efecto invernadero durante al menos dos años.

El problema con las prohibiciones hechas por los políticos y funcionarios públicos es que no leen, jamás han visto la historia, ni han estudiado el porque se inventaron esas soluciones, ellos creen estar inventando el agua caliente.

ESMERALDA DE LUNA



MUJERES

INQUEBRANTABLES

¿Qué es mujeres inquebrantables?

Es un proyecto que nace a partir de encontrar la inspiración en las vivencias de miles de mujeres que luchan día a día por un mañana que es hoy; quienes sin poner límites a sus sueños viven la vida que les toca y se aferran a encontrar la grandeza en ello.

Es un espacio diseñado por y para las mujeres, en donde a través de diversas ponencias a cerca de la experiencia de vida e historias de éxito se pretende sensibilizar y lograr el empoderamiento de las participantes.

¿Conoce nuestro proyecto?

Misión: Dar a las mujeres en nuestro país el lugar y el respeto que merecemos. Construir una familia donde mujeres que necesiten crear confianza, seguridad, poder y liderazgo, puedan encontrar mujeres con los mismos valores y objetivos. Apoyar a una mujer, es apoyar el futuro y construir el presente

Visión: En mujeres inquebrantables, les ayudamos a encontrar ese gran poder que vive dentro de ellas. Nos inspiramos entre nosotras para entender que el camino al éxito es difícil. Pero también, que todas tenemos derecho a ser felices y amadas.

Valores: Sororidad: la colaboración mutua entre mujeres para superar circunstancias desfavorables basadas en la desigualdad de género.

Respeto: Contemplando la diversidad, la pluralidad de ideas, las diferentes formas de ser, como oportunidades de construir espacios y proyectos comunes.

Nuestros objetivos

Crear un espacio en donde las mujeres asistentes se sientan seguras y apoyadas para trabajar en sus proyectos de vida.

Impulsar, motivar e incentivar el emprendimiento y talentos locales.

Apoyar a las mujeres para que logren explotar al máximo su potencial, inspirándolas a luchar y trabajar hasta conseguir su objetivo.

Logros

El evento realizado en la comunidad de San Pablo Autopan en el municipio de Toluca, Estado de México, tuvo un aforo aproximado de 800 mujeres.

Asistieron más de 10 ponentes, mujeres mexiquenses sobresalientes que compartieron sus historias de vida y superación personal, quienes inspiraron y animaron a las asistentes.

Se entregaron reconocimientos y premios a las asistentes. Durante el evento se dio promoción a los negocios de las emprendedoras asistentes, y se abrió espacio a la participación de talentos locales.

Se creó una base con los datos de las mujeres asistentes para poder crear verdaderos lazos de colaboración y apoyo en las próximas conferencias.

Metas

Lograr que cada día, más mujeres se sientan capaces de cumplir sus sueños y metas en la vida.

Crear un proyecto integral, con la colaboración de la sociedad civil y las diversas instituciones gubernamentales que puedan apoyar u ofrecer sus servicios en pro de las mujeres.

■ EL NUEVO ALBUM DE

JOSÉ HOEK

POSTA



"Posta" el nuevo album de estudio de Jose Hoek, con un toque de los 90s y pop electrónico, disfrútalo este 8 de Octubre en todas las plataformas digitales.

 ABRE.  ESCANEA.  ESCUCHA.



Disfrutalo este 8 de Octubre en todas las plataformas digitales

JOSÉ

Hoek

◆ **José Hoek** es músico y productor venezolano especializado en música electrónica con sonidos análogos.

◆ Recientemente ha colaborado con importantes músicos venezolanos, entre los cuales destacan: Viniloversus, Recordatorio, Gerry Weil, Lolita de Sola, El Otro Polo, Bridges y Ava Casas.

◆ Sus sencillos han ocupado el **Top 20** en los rankings de Pop y Alternativo de **Apple Music México**.

Este 8 de octubre de 2021, José Hoek presenta su disco, **POSTA**, en todas las plataformas digitales.

POSTA es el segundo disco que José Hoek ha grabado durante la pandemia. Tras verse obligado a suspender la gira de su disco anterior, **Trémolo Park**, Hoek regresó al estudio con una óptica determinada al sólo hecho de pasarla bien y dejar fluir la creatividad. Así lo comenta el artista: *“Para mí, **POSTA** fue un disco que nació sin pre-concepciones. No sabía que estaba haciendo un disco hasta que lo terminé. Iba casi todos los días a subir una montaña cerca de mi casa y, conectar con las vistas de Caracas me trajo muy buena energía a la hora de producir estas canciones.”*

Esta entrega prescinde del uso de sintetizadores modulares que originalmente han caracterizado a **José Hoek**, acercándose a un sonido más ligero y distendido dentro del **pop electrónico**. Lejos de ser un disco conceptual, **POSTA** es una sumatoria de conceptos que se engloban en cada canción, teniendo como hilo conductor la apuesta a una lírica bastante situacional: “Cada canción de **POSTA** va en paridad con un recuerdo de mi vida. Hay mucha influencia de la **Caracas** de los años noventa,

de ir y regresar al país y la lucha por un constante arraigo, un sentido de pertenencia.”

POSTA fue mezclado por el reconocido ingeniero colombiano **Pedro Rovetto** en **Estudio Naranja**, ubicado en Bogotá, Colombia. Cabe destacar que Rovetto también fue el responsable de la mezcla de **Ida y Vuelta**, primer lanzamiento doble de **José Hoek**, para quien volver a contar con este ingeniero resultó un gran aprendizaje: “**Pedro Rovetto** es uno de los aliados más antiguos de este proyecto. Cuando vivía en **Bogotá**, él fue responsable de llevar mis ideas a un disco, aparte de todo el apoyo que desde entonces me ha dado fuera de la consola, gracias a su inigualable experiencia en la industria musical latinoamericana.”

El disco fue masterizado por **Dave McNair** en Nueva York, EEUU. El arte de portada fue trabajado por la fotógrafa venezolana **Victoria González Sucre**, contando con la dirección de arte de **Catalina Quintana** y **María Caycedo**. El músico y diseñador **Juancho Mesa** fue el encargado de su diagramación, apostando por la fuerte influencia de portadas de New Order, Depeche Mode y The Cure.

Actualmente, **José Hoek** se prepara con su banda para presentar **POSTA** en tarima, e igualmente trabajando en varias colaboraciones con artistas latinoamericanos para el año que viene

◆ Sus discos anteriores han sido nominados en seis (6) categorías a la Octava y Novena Edición de los **Premios Pepsi Music** en Venezuela.

◆ Los videos de **José Hoek** han generado más de dos millones de vistas en su canal de Youtube.

◆ Su cortometraje **Hoek's Delta**, participó en más de 70 festivales alrededor del mundo, siendo reconocido con más de 10 laureles.

◆ **José Hoek** ha sido reseñado en importantes medios musicales, como lo son Billboard y Rolling Stone, entre otros.

◆ Su dirección de redes sociales es **@hoeksound**.

DERECHOS DIGITALES

Alicia Lucio Rojas.

La era digital nos enseñara lo que realmente son las personas. La realidad digital conlleva la adaptación de las tecnologías y proporcionan nuevos medios para ejercer los **Derechos humanos**, en un entorno virtual y digital, el desarrollo de las políticas públicas de forma que se garantice la protección de los derechos individuales y colectivos en los nuevos escenarios digitales, eliminar brechas de acceso al entorno digital, la configuración de todo un anclaje de protección, garantía y respeto de los **derechos digitales** es un esfuerzo que en los tiempos actuales, alude a una mayor diversidad de personas expertas en la materia –tecnólogos, ingenieros, juristas, gestores públicos, y científicos sociales, con prismas diversos–así como un mayor alcance de voces procedentes de sectores que deben colaborar para sacar adelante, desde dentro de sus entidades, la garantía de los derechos digitales.

Ahora bien, estos procedimientos y mecanismos son necesarios, pero insuficientes. La tecnología y sus impactos en los derechos humanos se han convertido en una nueva herramienta geopolítica, de política interna y de multilateralismo. Sin embargo, la clave para reconciliar tecnología y sociedad seguirá siendo **“La inclusión de los derechos digitales”**, en la definición de políticas públicas en el nuevo paradigma digital.

¿Que son los derechos digitales? Son una extensión de los Derechos establecidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la Organización de la Naciones Unidas (ONU), aplicado al ámbito **Online**. Su objetivo es garantizar el acceso a internet evitando la brecha digital y un adecuado uso del internet como un bien jurídico común perteneciente al conjunto de la humanidad.

¿Cuáles con estos derechos? Los derechos principales son:

•Derecho a la Intimidad en el ámbito laboral.

Permite a los trabajadores tener derecho a la protección de su intimidad frente a los dispositivos digitales, de videovigilancia y de grabación de sonidos en el lugar de trabajo, y sistemas de geolocalización.

•Derecho a la neutralidad de Internet. Los proveedores de servicios de Internet deberán ser transparentes en su oferta de servicios, evitando discriminar a los ciudadanos por motivos técnicos y económicos.

•Derecho a la seguridad Digital. Derecho de los usuarios a la seguridad en las comunicaciones que realicen a través de Internet.

•Derecho al Olvido en búsquedas en Internet, servicios de redes sociales y equivalentes. Los motores de búsqueda en Internet deben eliminar los resultados que surgen a partir del nombre de una persona, cuando haya datos inexactos, no pertinentes o no actualizados.

•Derecho a la Libertad de expresión. Es nuestro derecho a emitir y recibir opiniones y toda clase de información en todo formato digital, sin controles previos por parte del Estado o de las empresas prestadoras de servicios.

•Derecho a la Portabilidad. Los usuarios pueden recibir y transmitir los contenidos que han facilitado a los prestadores de servicios de internet.

•Derecho de la Negociación Colectiva. Los convenios colectivos pueden establecer garantías adicionales de los derechos y libertades, relacionados con los datos personales de los trabajadores y los derechos digitales en el ámbito laboral.

•Derecho a la protección de datos de los menores en Internet.

La ley establece que los centros educativos y cualquier persona que desarrolle actividades con menores de 14 años de edad, deberá contar con el consentimiento del menor o de sus representantes legales.

•Derecho de rectificación en internet.

Posibilita la opción de que cuando los usuarios difundan contenidos contra el honor y la intimidad, puedan rectificar atendiendo a los requisitos de una ley específica que regula el derecho a la rectificación.

10. Derecho a la actualización de informes en medios digitales.

Los usuarios podrán solicitar a los medios de comunicación digitales un aviso de actualización visible junto a las noticias, si estas no reflejan su situación actual por circunstancias posteriores a la publicación.

¿Qué hacer en caso de violación de tus derechos cuando una compañía o una organización tanto privada como pública comete algún tipo de infracción haciendo mal uso de tus datos personales? Tenemos la posibilidad de **Denunciar** ante el **Instituto Nacional de transparencia y Acceso a la Información y protección de datos personales**, donde protegen y tutelan los derechos de **acceso, rectificación, cancelación y oposición**, que toda persona tiene con respecto a su información personal (Derechos Arco), aquí podrás presentar tu denuncia de manera presencial o digital, la cual deberá contener los siguientes datos:

I. Nombre de la persona que denuncia o bien de su representante legal. **II.** Domicilio para recibir notificaciones de la persona que denuncia. **III.** Relación de los hechos en los que basa su denuncia. **IV.-** Responsable denunciado y su domicilio, en su caso los datos para su identificación y ubicación. **V.-** Firma del denunciante o su representante legal, si no sabe firmar huella dactilar, en caso de ingresar la Denuncia vía digital, Firma electrónica.

Los derechos digitales son derechos fundamentales que deben protegerse. Espero que este artículo sea de gran ayuda, como siempre espero tus valiosos comentarios y aportaciones en este espacio para el pensamiento jurídico, gracias por ser parte de esta comunidad, nos vemos la próxima.



GLLEN SHAMPOO PREMIUM

Cuidadosamente formulado a base de ingredientes naturales los cuales resaltaran tu belleza capilar.

A raíz de una selección de poderosas plantas, semillas, antioxidantes y apicultura capaces de combatir la caspa, prevenir la caída del cabello y estimular su crecimiento.

Este proceso hecho a mano en México, beneficia a toda la familia ya que su PH esta balanceado para su uso diario.

Proporciona suavidad, brillo y al mismo tiempo mantiene saludable el cuero cabelludo. Gracias a sus aceites naturales y al no llevar químicos, el cabello se regenera desde el folículo piloso.

GLLEN SHAMPOO PREMIUM es un auxiliar dirigido a empoderar y embellecer esa virtuosidad femenina.

WWW.GLENETERNALLIFE.COM



GRACIAS POR VOLVER A NUESTRAS SALAS

TU REGRESO PODRÍA CONVERTIRTE EN EL

SOCIO DEL AÑO

CLUB cinépolis

**PARTICIPA PARA
GANAR UN VIAJE A**



cinépolis

**ESPERA TU INVITACIÓN POR
CORREO ELECTRÓNICO PARA PARTICIPAR.**

Promoción válida del 21 de septiembre al 21 de octubre de 2021.
Consulta términos y condiciones en www.cinepolis.com/socio-club-cinepolis-2021

Las imágenes mostradas pueden no representar las normas de funcionamiento y seguridad actuales.
Al visitar Universal Orlando Resort, se te solicitará seguir las normas de los CDC, las recomendaciones de las autoridades de salud, y las políticas de los Parques de Universal. Para revisar información importante de seguridad, por favor visita <https://www.universalorlando.com/web/es/us/plan-your-visit/safety-faqs>.

Universal elements and all related indicia TM & © 2021 Universal Studios. All rights reserved.



GENTRO CULTURAL
SAN ANGEL
TEATRO LÓPEZ TARSO

HORARIOS:
VIE. Y SÁB.: 8:00 PM
DOM: 5:00 PM

Morris Gilbert, MejorTeatro y  PRESENTAN:

DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

AUTOR **ROB BECKER** DIR. **JAIME MATARREDONA**

EL **MANUAL** PERFECTO
PARA ENTENDER A TU **PAREJA**



Dr. GERARDO MORALES

GASTROENTERÓLOGO &
ENDOSCOPISTA



¿GASTRITIS?

La gastritis se refiere a la inflamación del recubrimiento interno del estómago por una mayor producción de ácido originado por algo que lo irrita directamente.

Existen muchas causas, dentro de las principales tenemos una bacteria que se llama *Helicobacter pylori*, que en México se encuentra en aproximadamente el 60% de la población, aunque no en todos produce síntomas.

Otra causa es por reflujo biliar, ya que la bilis que se encuentra en el intestino, se regresa hacia el estómago y lo irrita; algunos medicamentos como las sales de potasio o calcio y los antiinflamatorios, irritan el estómago directamente o inhiben la producción de moco que lo protege. Al igual que algunas enfermedades o estados de ánimo que producen hipersecreción de ácido en el estómago.

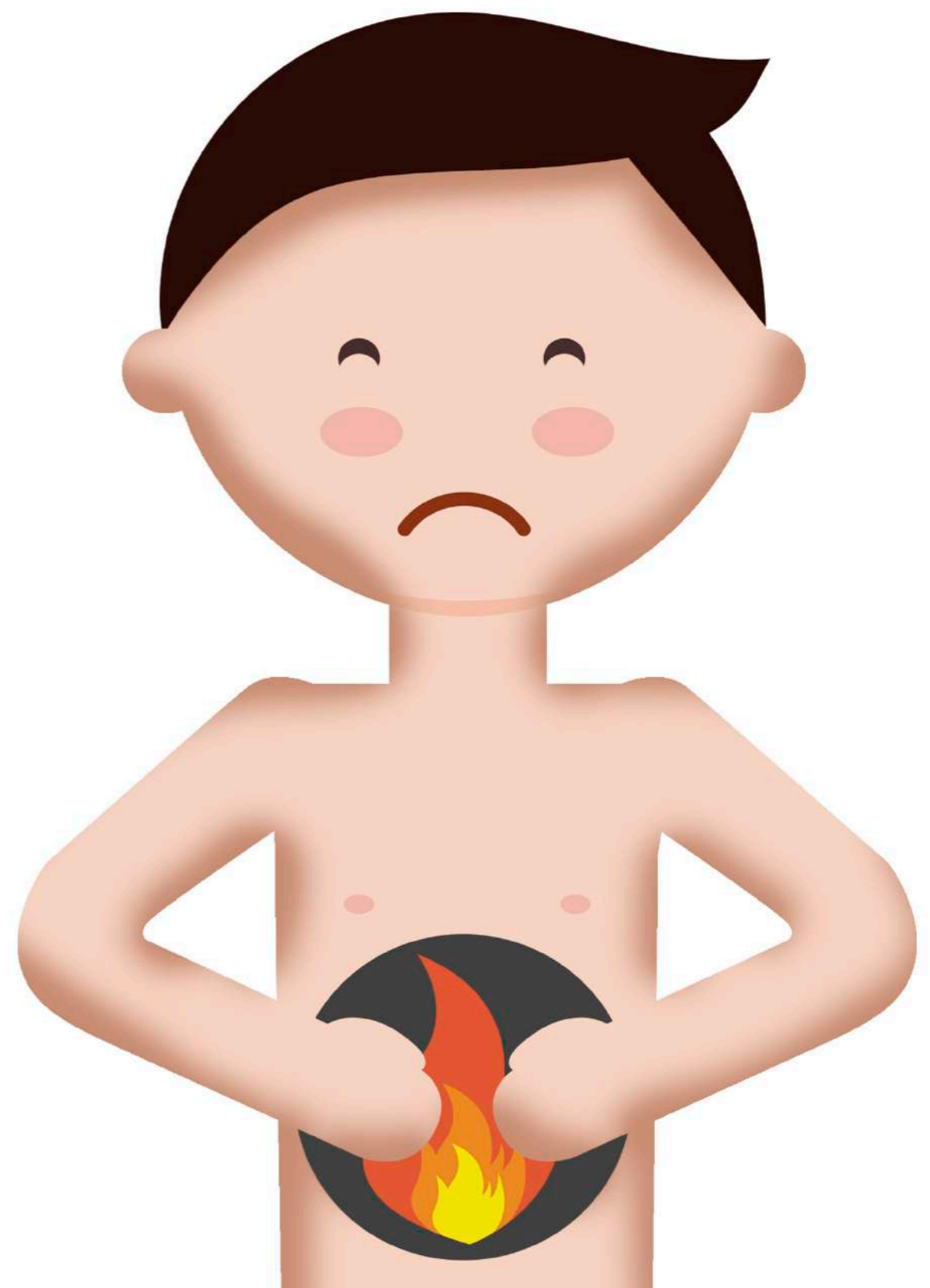
Los síntomas principales son dolor por arriba del ombligo; de tipo ardor, o una sensación de vacío o de hambre, que se modifica con la ingesta de alimentos. Lo importante es conocer la causa de la gastritis para poder tratar el origen y no solo los síntomas.

Una endoscopia con toma de biopsia y estudio en un microscopio, es la mejor manera de identificar el origen de la gastritis, ya que el tratamiento debe ir encaminado a la causa.

Existen múltiples medicamentos de venta libre para estas molestias, como el omeprazol y medicamentos similares, o los antiácidos, pero todos estos solo anulan los síntomas. Si se dan estos medicamentos como tratamiento, pero en conjunto con el tratamiento de la causa, y además se dan por el tiempo adecuado, que en general es entre 6 a 8 semanas, se puede hablar del control adecuado de la enfermedad.

Los alimentos no son causa de gastritis, dentro del estómago hay ácido, pocas veces se pueden ingerir alimentos que sean más potentes que el mismo ácido.

El papel de los alimentos sobre un estómago con gastritis, es similar a poner alcohol o limón sobre una herida en la piel, solo produce ardor, pero no es la causa original de la herida.



GASTRITIS

Algunos síntomas son: Ardor / quemarse en la boca del estómago, sentirse muy lleno

WWW.GASTROYENDOSCOPIA.COM.MX

IRMA ALDANA

Nutriòloga



LA ALIMENTACIÓN Y EL SISTEMA INMUNE.

¡En pleno 2021 y con pandemia aun no le tomamos la importancia que tiene la alimentación en nuestro cuerpo, cuando lo tiene todo que ver! Comer no es solo saciar hambre, sino, nutrir nuestro cuerpo, darle lo esencial y vital para subsistir y defenderse ante cualquier enfermedad. El cuerpo humano es una maquina inteligente que teniendo las bases para vivir sabrá defenderse y adaptarse ante cualquier situación, por eso tenemos que ser conscientes de la importancia del alimento que le damos a nuestro cuerpo en la vida diaria.

¿Cómo es que en pleno 2021 no entendemos la importancia que tienen una buena alimentación y los buenos hábitos en la salud de nuestro cuerpo? ¿Cómo después de estar viviendo una pandemia mundial de más de un año, no estamos haciendo consciencia de la importancia que ésta tiene?

Los seres humanos dejamos de preocuparnos por el fondo de la botella, y nosotros los mexicanos menos, dejamos todo para lo último o nos preocupamos ya que nos sentimos mal, ya que estamos enfermos y no debería ser así.

Cada uno de nosotros somos responsables de la forma en que nutrimos nuestro cuerpo y le damos las bases para poder estar sanos. Aquí es donde entra a relucir el sistema inmunológico. Pero ¿qué es el sistema inmune o sistema inmunológico? El sistema inmune es el sistema que está compuesto por órganos, tejidos y células que nos ayudan a combatir agentes extraños que pueden entrar a nuestro cuerpo y tienen una respuesta de defensa antes éstos. El sistema inmune va directamente relacionado a tener un buen funcionamiento en relación con una buena alimentación en conjunto con buenos hábitos del día a día.

La alimentación no es solamente comer y saciar el hambre, es comer y nutrir nuestro cuerpo, ¡si! ¡nutrir!, el cuerpo humano con cada una de las cosas que ingerimos recibe nutrientes, claro que no todo tiene un aporte nutricional como tal, como lo es el alcohol, pero bueno ese no es el tema. Cada que nosotros comemos le damos nutrientes al cuerpo,

Después el cuerpo los absorbe, y así podemos fortalecer nuestro sistema inmune.

¿Qué debemos hacer para fortalecer nuestro sistema inmune? Realmente no se necesita más de lo que debería ser lo habitual para una alimentación sana. La OMS (Organización Mundial de la Salud) declara que para tener una alimentación saludable se debe incluir:

1. Frutas, verduras, leguminosas, nueces y cereales de grano entero (avena, trigo, arroz integral)
2. Al menos 400g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas y otros tubérculos feculentos.
3. Menos del 10% de la ingesta energética total a partir de carbohidratos simples, lo que es un equivalente a 50g, para una persona con peso saludable y que requiera cerca de 2,000 kcal/día.
4. Menos de 30% de la ingesta calórica total a partir de grasas. Se debe preferir el consumo de grasas insaturadas (aguacate, nueces, pescado). Evitar el consumo de grasas saturadas (grasas trans, mantequilla, leche entera, manteca).
5. Menos de 5g de sal (equivalente a una cucharadita) al día y emplear sal yodada.

También es importante añadir que es indispensable tener buenos hábitos, como lo son:

- Tener una buena calidad de sueño
- Tener una buena salud mental
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar alguna actividad física.
- Tomar agua.

Seamos conscientes de que, si no sabemos cómo poder hacer estos cambios, es necesario acudir con un nutriólogo para que te asesore. Un nutriólogo te enseñará a comer sanamente, porque no se trata de hacer un régimen alimenticio sino de aprender a comer. Hoy en día la industria alimenticia le añade azúcar, aceites y conservadores a los alimentos que en consumo diario y abundante afecta nuestra salud, por lo cual se recomienda que la alimentación sea siempre en mayor proporción de forma natural y en menor proporción los alimentos procesados, el famoso 80% y 20%. Además que es necesario también aprender a leer las etiquetas de los productos que consumimos.



ALEJANDRO
YAÑEZ PERALTA

Reflexión Psicológica

CÁNCER

DE MAMA IMPLICACIONES Y AFRONTAMIENTO

Por sus altas tasas de mortalidad, el cáncer es considerado un problema de salud pública a nivel mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y en México al cáncer de mama se le considera la segunda causa de muerte en las mujeres.

El cáncer de mama es la neoplasia o tumor que se genera por un crecimiento anormal de las células de su tejido, este tumor puede ser benigno o maligno, los benignos están conformado de células de apariencia normal, no invaden tejido circundante; los malignos se componen de células de apariencia anormal y pueden irradiar a otras partes del tejido, es decir se disemina.

Una pregunta recurrente ante un diagnóstico de cáncer de mamá es “¿Por qué a mí?” acompañada de un variedad de sentimientos como: miedo, ira, tristeza, odio, etc., y no es para menos, este diagnóstico se considera un suceso altamente estresante que repercute además de en quien lo recibe, también en su contexto familiar y social; adaptarse al conocimiento de esta condición implica diversos aspectos: emocionales, cognitivos, conductuales, físicos, sociales y existenciales, debido a que son permeados por ansiedad, depresión, estrés, etc., así como un malestar psicológico general.

Es de vital importancia tener la información precisa y completa sobre el tipo de cáncer, opciones de tratamiento, efectos secundarios, etc. a fin de generar una sensación de control, esto a la par de permitirte reconocer los sentimientos generados por la noticia, y exteriorizarlos con personas de confianza o a través de la escritura, podría contribuir a un menor impacto emocional, pero antes es importante que te concedas el tiempo que requieras para asimilar la noticia.

Por otro lado, la decisión del momento para hablar con familiares y amigos sobre el tema,

Es personal; resulta útil hacer un listado de las personas a quienes deseas informar y a quien te gustaría que ellos a su vez informaran sobre la situación; decide qué aspectos de la situación deseas compartir; en lo que respecta al trabajo, es conveniente avisar a recursos humanos para mantenerles enterados, por las citas médicas y la ausencia en el trabajo que pueda implicar el tratamiento.

Prevén comentarios que no te gustaría escuchar, un paciente que atendí solía decirle a sus visitantes: “...a mi de nada me sirve que me digan échale ganas, o simplezas de esa índole”; decide en qué momento cambiar de tema cuando ya no quieras hablar del cáncer: “Agradezco tu interés, pero preferiría no hablar de eso en este momento”; generalmente cuando la gente cercana se entera de un diagnóstico de cáncer, desea ayudar, es recomendable escucharlas y expresarles la forma en que (si tú lo consideras) pueden colaborar, en caso que no lo sepas, también hácelos saber.

Sin embargo, ante la dificultad de hablar con la gente aún siendo de tú confianza, se encuentra la alternativa de adherirse a grupos de apoyo que se pueden encontrar vía online o tomar terapia psicológica

En caso que deseas compartir la información, una buena alternativa para no repetir una y otra vez la narración, es recurrir a los servicios de mensajería del celular, crear un grupo y brindar en este la información que se desee compartir, puede incluir la indicación que no responderás preguntas si así lo deseas.

Te invito a seguir leyendo mi edición en
(WWW.CONSENTIDO.DIGITAL)
Donde encontraras un tema más desarrollado y explicado a detalle.

TANYA MOSS



www.tanyamoss.com

 55 7668 5756

gotcha OSOS™

LA BATALLA

ESTA POR COMENZAR

¡YA ABRIMOS!



GotchaTel 55 36249995

LUNES A DOMINGO 10:00 A 17:00 HRS
(EXCEPTO JUEVES)

www.gotchaosos.com



KAYAK

.COM

CARLOS
García Ottati



KAVAK

LOGRA VALUACIÓN DE 8,700 MDD

Con una nueva inyección de 700 mdd, Kavak mirará nuevos mercados más allá de América Latina, al tiempo que seguirá consolidando sus operaciones en México, Brasil y Argentina.

Tan solo un año atrás Kavak, la startup de compra y venta de carros, celebraba haberse convertido en hasta ese momento el primer unicornio mexicano alcanzando una valuación de 1,150 millones de dólares (mdd). Ahora es equivalente a casi nueve unicornios, al salir con una valoración de 8,700 mdd, de su ronda de inversión en Serie E en la que obtuvo 700 mdd.

Esta inyección de capital ha sido liderada por General Catalyst, con la participación de fondos de inversión como Tiger, Spruce House, SEA, así como de inversionistas previos como D1, Founders Fund, Ribbit y entre otros, Softbank.

Justo en el último año, la compañía cofundada en 2016 por Carlos García Ottati, Loreanne García Ottati y Roger Laughlin pasó de tener 500 empleados, a tener 4,000. Y a consolidar su presencia tanto en México como en nuevos mercados del calibre de Brasil y Argentina, en donde aterrizó absorbiendo la sudamericana Checkars.

“Tenemos apenas el 1% de cuota del mercado, así que hay mucho espacio para crecer. Eso vieron en nosotros los inversores”, le dijo a Forbes Jaime Macaya, quien es el CEO de Kavak Argentina y antes cofundó Checkars. “Vienen muchos planes para crecer geográficamente en mercados emergentes más allá de América Latina, no solo vendiendo autos, sino también financiando autos con Kavak Capital, todo con muchísima tecnología”.

Esta Serie E, que eleva el total recaudado por parte de inversionistas desde los orígenes de la compañía a 2,000 mdd, más que duplica la valuación de 4.000 mdd que la compañía había obtenido en su Serie D en abril de este año.

La vida de la pandemia instó a muchas personas a querer acceder a un transporte individual sustituyendo el transporte público pero la escasez de chips en la industria automotriz ha afectado la disponibilidad de vehículos cero kilómetros. Al tiempo que el auto usado se volvió una opción para muchos, las ventas en línea se dispararon, lo que ha favorecido el crecimiento sostenido de Kavak, que dice ser rentable como compañía a nivel unitario.

“Tenemos la particularidad de que operamos con una economía real de equipos grandes, mecánicos y muchos procesos internos presenciales”, explica Macaya. “Sin embargo, lo que ve el consumidor en la plataforma digital es apenas un 10% de la inversión en tecnología. El otro 90% que no se ve se da en la inteligencia de inventarios, en algoritmos que nos entregan tendencias de precios, de demanda y de oferta, aplicativos para la gestión de equipos, nuevos mecanismos de puntaje para entrega de financiamiento y en todos los procesos logísticos. Nacimos como una compañía de datos y tecnología que se aplica al sector real”.

Escuchando a los consumidores, detectaron que los que venden sus autos quieren que el comprador sea Kavak. Y hacen la compra de los autos tan pronto como en un día luego de pasar por un proceso de inspección. “En todos los países estamos operando sobre la misma tecnología”, concreta Macaya.

HABLEMOS DE PRESTAMOS.

Es importante que, cuando vayas a pedir un crédito hipotecario, comprendas el idioma técnico que tu ejecutivo habla, ya que en muchas ocasiones se les olvida que no todos entendemos lo que dicen, ya que no somos expertos en ese ramo. Es por ello que en el artículo de agosto, acordé con ustedes que veríamos términos y definiciones financieras, explicados de manera más simple, para que su comprensión sea más rápida y clara al momento de hablar con tu ejecutivo de crédito.

Aforo.- Es la cantidad de dinero que el banco te prestará, con base al valor de la propiedad que quieres comprar. Normalmente se expresa en porcentaje (%).

Coacreditado.- Tiene los mismos derechos y obligaciones que el titular del crédito, sobre la propiedad adquirida.

Obligado solidario.- Persona que responde por el pago del crédito, en caso que el titular del mismo no lo haga. No tiene derechos sobre la propiedad.

CFDI.- El Comprobante Fiscal Digital por Internet, es el que contiene la información de manera electrónica de los ingresos y retenciones de cada empleado, y la cual se puede verificar a través del famoso QR (Quick response) impreso en los recibos de nómina.

CSF.- La Constancia de Situación Fiscal, es el documento expedido por el SAT, donde indica la actividad económica preponderante del cliente.

RPP.- El Registro Público de la propiedad, es el lugar donde se asienta la situación jurídica de los bienes inmuebles.

Gastos Notariales.- Es el conjunto de pago de impuestos que debe cubrir el comprador al adquirir una propiedad, más el pago de honorarios de la notaría contratada para llevar a cabo el proceso de compraventa y adjudicación de la misma.

Avalúo.- Es la estimación del valor comercial real de un inmueble, con base en los estándares que rigen al mercado en un momento determinado.

Jornada notarial.- Descuento en el pago de impuestos por adquisición de casa habitación, que otorga exclusivamente el gobierno de la CDMX, basándose en el valor catastral de la propiedad. Si quieres saber más, puedes visitarnos en www.grupolifi.com, donde con gusto te asesoraremos de manera cálida y profesional.





**Bet
Santamaría**
FINANZAS • INVERSIÓN • PATRIMONIO



CONTRIBUCIÓN ECONÓMICA DE LA MUJER

Cuando hablamos del mes rosa, pensamos en prevenir, en cuidarnos para mantener nuestra salud y que nuestro cuerpo no sea “atacado” por estas células contaminadas que merman nuestra vida y estancia en este planeta, y es que desde luego, como mujeres, sabemos lo que nuestra ausencia implicaría en principio en nuestro hogar y que el efecto no es sólo sentimental ya que también es económico, desde luego México también pierde en su economía.

Si hablamos del impacto económico desde la ejecución de un trabajo remunerado, sabemos que la participación de las mujeres como miembros económicamente activos de la sociedad es cada vez más determinante en el mundo y que es, sin duda, fundamental para la generación de la riqueza y la contribución al PIB de nuestra geografía, pues la mujer constituye de acuerdo con las cifras del INEGI, un 65.2% de dicho indicador económico y, en nuestro País, tenemos 64.5 millones de mujeres de acuerdo al mismo instituto, representando el 51.2 % de la población mexicana, con lo que cobra relevancia la equidad, en la que por cierto, aún hay mucho por hacer, pero que con los avances actuales, se impulsa la productividad de los países, promueve el crecimiento sostenible, equilibrado e inclusivo, la innovación y la competitividad, entre otros resultados igual de positivos.

Sin embargo, hoy estamos viviendo una recesión global masiva por la pandemia COVID-19 con la cual, las trabajadoras, que ya viven desventajas del mercado relacionadas con el género, se han visto afectadas de manera desproporcionada por situaciones de pérdida de empleo, reducción de horas de trabajo y quiebra, esta situación es grave ya que la mujer no en todos los casos recibe apoyo de su pareja como proveedor de la familia, pues las cifras del INEGI señalan que el 17.9% de los hogares

están compuestos por una mujer sin cónyuge y con hijos, con lo que este colectivo, es uno de los más vulnerables, situación que es más cruda al saber que estas mujeres que perdieron el trabajo, tienen necesidad de ingresos, por lo que migraron a la economía informal y en consecuencia no tienen cobertura médica ni social.

Ahora bien, no sólo cuando trabaja de manera remunerada, la mujer influye en la economía, ya que la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado que se realiza en los hogares (73.6%) es producido por mujeres y representa el 22.8% del PIB nacional. Si consideramos el valor aproximado de estas labores domésticas no remuneradas, tenemos que los hogares ahorran aproximadamente 62,280 pesos al año por este concepto.

Si volteamos a ver un hogar, nos daremos cuenta que la mujer destina más horas a las labores domésticas y de cuidados (labores no remuneradas) asignando el 65% de su tiempo, mientras que los hombres destinan sólo el 22%. Por lo tanto, para tener una vista integral sobre el total del impacto de las mujeres en la economía nacional, es necesario considerar esa economía oculta que se concentra en dicho género por las actividades no remuneradas que realizan y con lo que sin duda contribuyen al bienestar del hogar; sin olvidar lo que aportan con la realización de labores remuneradas y que además, debido a que muchas de las decisiones de la mujer se encaminan hacia un bien común, cuando determinan acciones referentes a su salud financiera (realizar un presupuesto, invertir, etc.), seguramente la familia completa se verá beneficiada.

UNA PRODUCCIÓN DE
MejorTeatro y Morris Gilbert

MARIANA GARZA EN
**PEQUEÑAS
GRANDES
COSAS**

Basado en el libro de
CHERYL STRAYED

Adaptación a teatro de
NIA VARDALOS



Conoce Proyecta Trasciende

Tenemos 45 opciones
para respaldar
tus sueños.

¡Inicia tu proceso en línea desde
casa escaneando este código!



CAMPUS NORTE

+52 (55) 56270210 ext. 8214 o 8635

CAMPUS SUR

+52 (55) 56288800 ext. 227 o 801

 @AnahuacMexicoPreuniversitario

 @vidanahuac

LICENCIATURAS

Actuaría
Administración Pública y Gobierno
Administración Turística
Administración y Dirección de Empresas
Arquitectura
Artes Visuales
Biotecnología
Comunicación
Derecho
Dirección de Empresas de Entretenimiento
Dirección de Restaurantes
Dirección del Deporte
Dirección Financiera
Dirección Internacional de Hoteles
Diseño de Moda e Innovación
Diseño Gráfico
Diseño Industrial
Diseño Multimedia
Economía
Finanzas y Contaduría Pública
Gastronomía
Historia
Inteligencia Estratégica
Lenguas Modernas y Gestión Cultural
Médico Cirujano
Médico Cirujano Dentista
Mercadotecnia Estratégica
Música Contemporánea
Negocios Internacionales
Nutrición
Pedagogía Organizacional y Educativa
Psicología
Relaciones Internacionales
Responsabilidad Social y Sustentabilidad
Teatro y Actuación
Terapia Física y Rehabilitación

INGENIERÍAS

Engineering Management
Ingeniería Ambiental
Ingeniería Biomédica
Ingeniería Civil
Ingeniería Industrial para la Dirección
Ingeniería Mecatrónica
Ingeniería Química
Ingeniería en Sistemas y Tecnologías de Información

LICENCIATURA EMPRESARIAL

Administración de Negocios

Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios de la Secretaría de Educación Pública por Decreto Presidencial publicado en el D.O.F. el 26 de noviembre de 1982.

Grandes líderes y mejores personas

ANÁHUAC 



ROSALÍA
BUAÚN

ROSALÍA BUAÚN

PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE LOCUTORES DE MÉXICO

¿Quién es? Rosalía Buaún

La Dra. Rosalía Buaún quien destaca entre las mujeres más exitosas de México sigue apoyando al gremio y logrando el reconocimiento de la Licenciatura en Locución invita a los profesionales del micrófono a titularse.

El Seminario de Titulación para la Licenciatura en Locución está dirigido a profesionales del micrófono que tengan experiencia comprobable de al menos 3 años; requisito indispensable para el seminario ya que aplica únicamente para la modalidad de saberes adquiridos o experiencia laboral.

De lo contrario deberán cursar la modalidad tradicional que tiene una duración de 3 años.

Duración del seminario

- El Seminario tiene una duración de 18 meses.
- Se imparte de forma digital
- Al terminar obtendrás tu cédula profesional y título como Licenciado en Locución

Requisitos para el seminario

- 3 años de experiencia al frente del micrófono (radio, televisión, maestro de ceremonias, etc.) comprobables.
- Certificado de preparatoria o bachillerato, expedido a partir de agosto de 2016 (original)
- Acta de nacimiento original y copia CURP, Comprobante de domicilio original y copia
- 6 Fotos Tamaño Infantil Blanco y negro papel mate
- 6 Fotos Tamaño miñón Blanco y negro papel mate
- 6 Fotos Tamaño Título Blanco y negro papel mate
- Mujeres blusa Blanca saco color claro, maquillaje discreto, frente descubierta y sin lentes
- Hombres camisa blanca corbata y saco color claro, sin barba y sin lentes

Inversión:

- Inscripción y primera mensualidad \$5,500, 17 pagos mensuales de \$3,500

Contáctanos: 55 3319 3436

www.anlm.com.mx

JEANNE ESCOBAR

¿LAS MUJERES SON GUERRERAS? Primero que nada veamos el significado de la palabra GUERRERA: Adj. Pertenciente a la guerra, a guerrear, a la contienda, al combate, a la batalla, a pelear, a hostigar, a la pugna, a reñir o luchar, es aplicado a personas aficionadas o propensas al conflicto, a vivir en guerra.

¿De verdad quieres seguir llamándote "guerrera" o que las personas te identifiquen así, e ir manifestando cada día, en cada relación, y en tu vida, todo lo que dice la definición?

Si sigues diciendo que eres una guerrera, sigues programandote a serlo, seguirás encontrándote en guerra constante, con tu pareja, tus hijos, tus hermanos, tu familia, tus amigos, tu trabajo y todo tu entorno, no te extrañes de seguir luchando todos los días, enfrentando "enemigos" que sólo tu te has creado, competencias que sólo a ti te importan, llevando a costas cargas innecesarias... ¿No te cansas?, ¿No te agota?, ¿No estás exhausta a veces de seguir "luchando", y sentir que no llegas a ningún lado?, ¿No te frustra?...

LAS MUJERES NO SOMOS GUERRERAS...

las mujeres tenemos el poder de cambiar el mundo, no sólo porque tenemos la capacidad de dar vida, sino porque somos creadoras, creativas, somos dadoras de armonía, de paz, de luz, de amor, somos la consciencia del mundo, las que damos el equilibrio, así que hoy quiero pedirte que te hagas un favor, y nos hagas un favor a todas... ¡UN GRAN FAVOR!

Empieza a desprogramar de tu mente y a desaprender de tu vocabulario esa palabra, que de tanto decirla se ha vuelto una creencia irracional y limitante que alguien metió en tu cabeza,

"QUE ERAS GUERRERA", y comienza a decirte que ERES SABIDURÍA, UNIÓN, LUZ y ARMONÍA PARA TI Y PARA TODO LO QUE TE RODEA, y aunque al principio no lo creas, o no lo sientas, repítelo tantas veces como lo necesites hasta que te reprogrames y aprendas que lo único que emana de ti, de nosotras las mujeres es la vibración del amor, la luz y el equilibrio...

"Quiero dedicar y honrar con este artículo la memoria de mi madre Jovita Camacho, una mujer con luz propia y es gracias a ella, que yo pude encontrar mi armonía y mi luz. ¡Te amo mamá! 9 Oct. 1999 - 9 Oct. 2021".

RAZÓN TESÓN Y CORAZÓN

NECESIDADES CONTRA PRETENSIONES.

Con tantas dificultades que actualmente nos presenta la vida, necesitamos que más que ser influenciados por ideologías o imposición de formas de vida, tengamos la madurez para razonar atendiendo a las circunstancias reales y concretas que tenemos y tomemos las mejores decisiones concertadas para la sociedad. No hacerlo a lo único que nos llevará es a confrontar más pasiones que razones y continuar las diferencias.

En ese sentido ... **¡Todas las personas necesitamos ser tratadas con respeto!**

¡No necesitamos gente iluminada ni que pretendan una superioridad para decidir lo que a su consideración es mejor para nosotros! ... ¡Tampoco necesitamos héroes o dioses terrenales! ... **¡Requerimos líderes con razones y convicciones y no que vivan de sus pasiones!**

¡Como sociedad necesitamos aportar ideas y razonar sobre cuáles son las mejores!

Hoy más que nunca se hace presente la frase de John F. Kennedy: **“No preguntes qué puede hacer tu país por ti, sino qué puedes hacer tú por tu país” ... es decir ...**

Y TÚ ... ¿TE RESPETAS? ... ¿RESPETAS A LOS DEMÁS? ... ¿RESPETAS A TU PAÍS?, ... ¿HAS PENSADO QUÉ HARÁS PARA TENER EL PAÍS QUE NECESITAMOS?

Estoy convencido que sólo quien tiene amor para sí y para su entorno está dispuesto a ser congruente y vivir conforme a sus valores. ... **¡Seamos los líderes que nuestra sociedad requiere! ... ¡TE PROPONGO QUE HAGAMOS MÁS GRANDE AL PAÍS QUE AMAMOS!**



ENCENDIENDO CORAZONES

Solamente el 1 % de las personas se dedican a su propósito de vida.

¿Sientes un vacío cada mañana, no hay algo que te emocione dentro de ti y que te haga sentir que la vida tiene un maravilloso significado?

Por muchos años me sentí así, sin rumbo, sin sentido, cumplía los estándares u objetivos que la sociedad me marcaba.

Pero dentro de mí, no me sentía feliz, a veces observaba a las personas exitosas y me preguntaba si detrás de esa sonrisa se sentían igual que yo.

Recordaba la primera vez que me enamoré, ¿tú recuerdas de ese día? Cuando conociste a esa persona extraordinaria, que hizo latir tu corazón al mil, sentir mariposas en el estómago cada vez que sentías que se acercaba a ti y ni que decir de lo que sentían al besarse...

Wow, esa emoción de estar enamorado es a lo que me refiero. Y es que cuando nos enamoramos la vida es maravillosa, no hay límites, es un sí o sí qué haces que la vida sea increíble, nos volvemos creativos para crear experiencias inolvidables con lo que tenemos y si no lo tenemos lo conseguimos para ver feliz a la persona que amamos.

¿Te das cuenta? encontramos sentido gracias a enamorarnos.

Y qué bonito sería... despertar sintiendo esas mariposas en el estómago, ese fuego en el corazón todos los días, generar abundancia, tener energía para saltar de la cama y dedicarte a algo que amas ¿no crees?

Quiero decirte que esa vida si existe. Esto sucede cuando encuentras tu propósito de vida, ese enorme para qué.

Hace 3 años encontré mi propósito de vida... Encender Corazones, acompañarte en el camino de transformación para Ser un líder feliz, exitoso y pleno.

Y ahora sí, me presento contigo.

Hola Corazón Encendido, mi nombre es Ari Arte Master Coach en Desarrollo Humano, originaria de Ciudad de México actualmente vivo en el paraíso de Los Cabos.

Soy Empresaria, escritora y Mamá de 3 increíble guapos.

Creadora del movimiento Encendiendo Corazones por el mundo. Me encanta compartir y generar sinergia, así es como creamos este congreso con Corazones Encendidos que viven su propósito de una manera extraordinaria y que quieren compartir contigo sus historias y la receta para vivir con fuego en el corazón.

Si yo lo logré... y ellos lo lograron, tú también puedes.

Atrévete a crear una vida extraordinaria y vivir tu propósito de vida.

Envíame un DM por instagram me va encantar saludarte y darte personalmente la bienvenida a Encendiendo Corazones.

**Te mando un beso enorme...
Tu Coach Ari Arte**

FORTALEZA DE MUJER

La mujer en la historia ha jugado papeles importantes, dejando huella, luchando contra corriente para tener los mismos derechos que el hombre, logrando hoy día incursionar en todos los ámbitos y haciendo valer su forma de pensar y actuar pero, ¿Cómo actuar ante esta pandemia, siendo el único sostén de la casa y trabajando en una institución dedicada a la salud?

Tengo la enorme responsabilidad y orgullo de colaborar en una gran institución, la Cruz Roja Mexicana Valle de Bravo. Para nuestra delegación no existe días de descanso, festivos o contingencia, por lo que todos los que formamos este equipo ante esta pandemia, aprendimos a la brevedad y sobre la marcha como afrontar este virus.

Más del 70% de mis compañeros son mujeres, por ello tengo bien claro su toma de decisiones tanto en el ámbito laboral como personal. Compañeras que son el pilar o aportan en su casa, por lo que contagiarse en estos tiempos resultaría poner en una situación complicada a quienes viven con ellas y sus actividades. Por lo anterior han adoptado las medidas de prevención con seriedad y profesionalismo. Algunas de las mujeres de mi equipo, podrían decirles que son exageradas en las medidas de prevención pero más bien están conscientes de que ser parte del sector salud, el riesgo se incrementa y al salir contagiadas, podría afectar en todos los aspectos su vida y la de las personas que las rodean, pondrían en jaque sus familias y a ellas mismas.

Paramédicas, enfermeras, doctoras e intendencia, son de suma importancia para brindar la atención que la comunidad necesita y está, en su mayoría, no se da cuenta que para poder salvar una vida, tienen que dejar su casa, sus hijos, su familia, prácticamente vida; que el utilizar un cubrebocas, un traje tyvek, googles o careta, es un verdadero reto y sacrificio, es asfixiante pero que lo hacen porque tienen pasión y humanidad por su labor, no importando el que por usar el equipo de protección les deje marcas en la cara, quemaduras o deshidratación.

Es verdaderamente reconocido y valorado el enorme esfuerzo que hacen estas mujeres para poder cumplir con actividades en el trabajo y en el hogar, que tiene que sacar adelante a su familia. Mujeres que son las heroínas de este siglo, el sostén de su hogar y que cuidan la salud y el bienestar de la comunidad. Gracias totales por ser ejemplo a seguir, mi reconocimiento y admiración.



Pon tu marca en la mejor ruta!!



Las mejores rutas a nivel nacional,
CDMX y área metropolitana

¡Obtén múltiples beneficios al contratar con nosotros en medios Impresos, digitales, radio y TV!

IDEAS 720 / Cel. 04455 6221 7247 Ofic. 41240237
Torre Punta Reforma 180, piso 12, Del. Cuauhtémoc, México D.F.