



REVISTA
Con Sentido

AMOR

VERDADERO



ENCENDIENDO CORAZONES

ES HORA DE CRECER

WWW.CONSULTORDEMARKETING.MX

MARKETING DIGITAL





REVISTA
Con Sentido

José Luis González

DIRECTOR GENERAL

Primero que nada agradezco a Dios por todas las bendiciones que nos da, a mi hijo que es mi inspiración y motivación para todo proyecto y a mi esposa por su gran apoyo. También gracias a mis socios y lectores, ya que entre todos hacemos que esto sea posible y cada vez más grande.

NUUESTRO EQUIPO

José Luis González
DIRECTOR GENERAL

Sandra Herrera
SOCIA DIRECTORA

Miriam Cuevas
SOCIA DIRECTORA

Crishtian González
DIRECTOR DE MARKETING

Esteban Martell
DESARROLLO WEB

Ximena Saavedra
PUBLIRRELACIONISTA

Bety Garfias
PUBLIRRELACIONISTA

Carlos García
PUBLIRRELACIONISTA

PATROCINADORES

TANYA MOSS

UNIVERSIDAD ANÁHUAC
UNICE IN BONO MALUM
Anáhuac
México

TIMCO®

gotcha
osos™

MejorTeatro.com

Cinépolis

JG® CONSULTOR DE
MARKETING

Atreévete a brillar
con luz propia

7 ideas
VEINTE

REVISTA CON SENTIDO® ES UNA PUBLICACIÓN DE CON SENTIDO REVISTA DIGITAL S.A. DE C.V. REVISTA DE EDICIÓN MENSUAL. N° 13, FEBRERO 15 DEL 2022. RESERVA DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO ANTE LA (LFDA). REVISTA CON SENTIDO® ES UNA PUBLICACIÓN EDITADA Y PUBLICADA POR (JG® CONSULTOR DE MARKETING). SE PROHÍBE SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DEL CONTENIDO, FOTOGRAFÍAS, ILUSTRACIONES, COLORIMETRÍA Y TEXTOS PUBLICADOS EN ESTE EJEMPLAR. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA DE LAS COLABORACIONES PUBLICADAS EN ESTA REVISTA NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LA OPINIÓN DE REVISTA CON SENTIDO® Y QUEDAN BAJO LA RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS © 2022 REVISTA CON SENTIDO®. CONSULTA NUESTRO AVISO DE PRIVACIDAD EN WWWCONSENTIDO.DIGITAL REGISTRO POSTAL EN TRÁMITE.

EL AMOR

hace que la vida tenga sentido...

¿Te acuerdas la primera vez que te enamoraste? Estoy segura de que sí, recuerda a tu primer amor, tu primera vez, tus ojos tenían un brillo increíble, se dibujó una sonrisa maravillosa en tu rostro, la vida tenía un sentido extraordinario, te sentías poderoso, afortunado, lleno de energía, de pasión, de entrega, sentías que TODO era posible. Cuando sientes ese fuego en el corazón, la vida tiene un sentido extraordinario

Qué bonito es vivir enamorado, la vida es maravillosa cuando te das permiso de EnAmorArte y no está mal escrito, enamorarse es muy fácil, pero vivir En Amor, es un Arte, un arte que podemos crear cada segundo, podemos aprender y vivir los detalles, los detalles que te llevan de una vida "ordinaria" a una vida extraordinaria. ¿Una vida en piloto automático o una vida con un corazón encendido? Si hoy crees que el amor es difícil, que es doloroso, lindo pero muy utópico, que lo extraordinario no existe, que la vida no tiene matices... ALTO, quiero decirte que tu corazón está en piloto automático.

Una vida con el corazón encendido es sentir el fuego dentro, es vivir con energía, con propósito, es darte permiso de EnAmorArte y conocer el amor verdadero. El amor que no espera, el amor que todo lo perdona, el amor que te acepta tal y como eres, pero te inspira a crecer.

El amor que te conduce a amar quien eras, quien eres y quien puedes ser. El amor verdadero te hace sonreír sin motivo, es quien te acompaña a llorar, es quien está ahí en las Victorias y en las derrotas, es un Te amo que te mueve y te hace volar... Hasta tocar el cielo. El amor verdadero se atreverá a TODO, a tomarte de la mano y saltar hacia lo desconocido pero extraordinario, porque el amor verdadero sabe que TU eres extraordinario.

El amor no se persigue, no se suplica, no se ruega, el amor simplemente es, se siente, se vibra, se ve y no se puede ocultar. El amor brilla, se ve en tus ojos, en tu caminar y en tu vida extraordinaria, la vida extraordinaria en donde no tienes que escoger entre uno u otro, puedes ser feliz, exitoso y pleno.

¿Te das cuenta? el amor hace que la vida tenga sentido. Y si hoy estas en piloto automático... Atrévete a EnAmorArte, a vivir una vida con propósito y de manera intencional con fuego en el corazón.

Quiero compartirte esta frase que me encanta. "Si hoy Logramos lo más difícil que es encontrarnos entre millones de personas, de actividades, la rutina y todos los retos... Ahora hagamos lo más fácil... No volver a perdernos" ¿Estás listo para Ser un corazón encendido y vivir una vida extraordinaria? Feliz día del amor y la amistad. Tengo un regalo para ti en www.encendiendocorazones.com nos vemos en el paraíso para festejar el amor.



BENY HADID



AMOR

COMO DESARROLLAR EL AMOR PROPIO

Escribió Oscar Wilde: Amarse a uno mismo es el inicio de un romance que durará toda la vida" y que razón tenía ... Y es que desde el día en que nacemos hasta el día en que morimos , sin importar de cuantas personas estemos rodeados , en realidad solo nos tenemos a nosotros mismos.

Pero nunca se nos enseña a amarnos, a apreciarnos. Al contrario , siempre se nos ha dicho que eso sería egoísmo, presunción. Se nos ha enseñado desde jóvenes a poner primero al otro , cuidar de las necesidades y carencias del otro, dejando para después (un después que talvez nunca llega) las necesidades propias . Pero que pasa ? llega un momento en que estamos vacíos , incapaces de poder seguir cuidando del otro, y en muchos casos llenos de resentimientos y enojo acumulados por años , porque en el fondo sabíamos que teníamos que cuidarnos a nosotros mismos primero. Porqué? porque no podemos servir desde una taza vacía...

"Amarás a tu prójimo como a tí mismo", rezan las escrituras, COMO A TI MISMO, hagamos énfasis en estas palabras, primero tendríamos que amarnos a nosotros mismos , y de una buena manera, si no como podriamos amar bien a nuestro prójimo? Como amarnos a nosotros mismos? Como desarrollar el tan mencionado Amor propio? Empecemos por definir que es Amor, se define como "Un sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno " Interesante verdad? "Se le desea TODO LO BUENO". Entonces el amor propio significaría que nos deseamos a nosotros mismos todo lo bueno. Es realmente así? Claro que saltaremos y diremos que si, pero no son las palabras las que definen la realidad sino los actos.

Si nos dejamos todo lo bueno significa que haremos todo lo necesario para darnos todo lo bueno, todo lo que creemos que merecemos, y que es lo que pensamos que merecemos?

Salud, una relación estable y que nos aporte en vez de restarnos, una sana relación con nuestra familia, estabilidad financiera ,... Hacemos todo lo necesario para proveernos de esas cosas? Cuidamos de nuestro cuerpo por dentro y por fuera para obtener esa salud? trabajamos en nuestras heridas emocionales para ser mejores y atraer a la pareja que decimos merecer? Alimentamos la relación con nuestros familiares, y (porqué no) nos alejamos de las personas que son tóxicas para nosotros (sean familia o no)? Cuidamos el equilibrio entre nuestros gastos y ganancias , fomentando el ahorro y buscando nuevas fuentes de ingresos ?

Si estamos haciendo todo esto entonces felicidades, hemos desarrollado un SANO amor propio. Uno donde tenemos hacia nosotros mismos actos de amor y cuidado como lo haríamos con nuestros seres más queridos. Pero si no lo hacemos entonces deberíamos cuestionarnos que tan saludable es nuestra relación con nosotros mismos , pero no desesperemos nunca es tarde para empezar con esa relación que durará toda la vida.

Empecemos por analizar de que manera nos hablamos a nosotros mismos. Como es nuestro dialogo diario. Nos hablamos amorosamente , nos echamos porras ? o nos hablamos despectivamente , sobajando cualquier cosa que hacemos? Cuando nos vemos al espejo , como nos hablamos? con amor ? o somos pura crítica? Cuando cometemos errores , como nos tratamos? nos perdonamos tan fácilmente como lo hacemos con los demás ? o somos nuestros peores y más rigurosos críticos?

Que tal si empezamos poco a poco , cambiando la manera en que nos dirigimos a nosotros mismos, hablándonos como lo haremos con el ser al que más amamos , apapachándonos y queriéndonos aún en nuestros peores momentos.



Jeanne Escobar

REDISEÑADORA DE VIDAS



(+521) 55 3571 4568

SÍNDROME DEL EMPERADOR

¿Has escuchado, o dicho estas frases?: "Quiero que mi hijo tenga todo lo que yo no tuve", "Quiero darle a mi hijo, todo lo que mis padres no pudieron darme" Y cuando me refiero a padres, es en general, hablo de hombres y mujeres, no sólo de los hombres.

Cuando hemos dicho esto, es con la mejor intención, y desde el amor hacia ell@s. Es normal querer que ell@s estén mejor de lo que nosotros pudimos estar en la infancia, pero no olvidemos que somos su estructura y la base de su seguridad, por lo que es nuestra tarea saber distinguir, ¿Qué se les puede dar o no a los hijos?, por su edad, su etapa de vida, por educación, por economía, o simplemente porque no es el momento.

Los padres requerimos ponernos límites, y no sobrepasarlos, ni por "el gran amor" que sentimos por l@s hij@s. Al darles TODO a l@s hij@s desde pequeños, se les puede fomentar EL SÍNDROME DEL EMPERADOR, estos, son hij@s tiran@s desde su corta edad, práctica "normal y recurrente" para ell@s que ejercerán en las diferentes etapas de su vida e incluso en su adultez.

¿Cómo saber si mi hij@ tiene este síndrome o si lo estoy fomentando?

La principal característica es que los padres son muy permisiv@s y sobreprotectores con ell@s. Esto es porque inconscientemente se está proyectando y depositando en l@s hij@s, las necesidades no resueltas o reprimidas de nuestra infancia.

Son maleducados, tiran@s con los demás, maltratadores verbales, nos dejan en evidencia frente a otros, caprichos@s, tienen baja tolerancia a la frustración, hacen pataletas en público, amenazan si no se les da lo que desean, demandantes en exceso, desobedientes, chantajea emocionalmente, no muestran respeto, y se alejan más de nosotros, porque al ser padres permisiv@s o sobreprotectores no se ejerce, ni se representa ninguna autoridad para ell@s, tampoco les inspiramos afecto, así que no dudarán en retornos para ver hasta donde cedemos.

Los padres requerimos ejercer una autoridad de forma natural hacia l@s hij@s, sin caer en el autoritarismo, ni colocarnos en un pedestal y sólo mandar u ordenar, tampoco es imposición o represión.

Para ejercer una autoridad natural con l@s hij@s se requiere de un trabajo diario con nosotros mismos durante toda nuestra vida, ¿para qué hacer ese trabajo?, para ser responsables de nuestro vida y alcanzar cierta madurez con la que podamos enseñarles lo mismo, si como padres no tenemos bien integrado esto, no podremos transmitirles amor, respeto, confianza, autoestima, responsabilidad, amor propio y seguridad, porque no lo ven en nosotros.

Pero si ellos ven integrados los valores mencionados en nosotros, de forma natural, se creará una relación de comunicación, compromiso, respeto y amor con nuestros hij@s, convirtiéndonos en su figura de autoridad...



RAFFA VALDERRAMA

EL SHOWMAN DE LA MÚSICA MEXICANA.

¡OH AMOR! DULCE AMOR...

El Amor ha sido el sentimiento máspreciado de la vida y se ha visto desde los tiempos más remotos. Por ejemplo en el NUEVO TESTAMENTO se marcó como “Dios es amor y quien prevalece en el Amor, prevalece en Dios y Dios en Él”. Bajo este precepto, debemos considerar que el AMOR es eterno porque el AMOR es el mismo DIOS.

Esto mismo se ha hecho presente en la música y más en la música mexicana, pues somos un pueblo amoroso por naturaleza.

Hasta antes de la pandemia, la mayoría en México se saludaba de beso en la mejilla, demostrando así la bondad de los mexicanos.

La cultura prehispánica consideraba al AMOR como un rasgo colectivo y no individual como lo consideramos nosotros. Nuestra manera de concebir el AMOR viene de Europa en la Edad media y se popularizó extensamente desde el siglo XIX.

Ya en un verso de una canción que interpretó José José y Lupita D'alessio del afamado compositor español Manuel Alejandro lo dice:

“Casi todos sabemos querer, pero pocos sabemos Amar”

Este verso lo dice todo, amar es mucho más que simpatizar con alguien, es compaginar en todos o en la mayoría de los preceptos de vida de la pareja.

Considerando el Amor, han surgido grandes compositores mexicanos que han entregado su vida a la composición poética que nos desgarran los sentidos y nos hacen vibrar el corazón, existen muchos, pero pongo a consideración sólo algunos que considero los más importantes:

Agustín Lara:

El flaco de oro, nos ha brindado letras tan maravillosas como: “Arráncame la vida”, “Piensa en mí”, donde denota la gran pasión que tenía por los amores de su vida.

Consuelito Velázquez:

Consuelito y su “Bésame mucho”, éxito que rompió todas las barreras existentes, desde las fronteras, la distancia, el tiempo y hasta el idioma, pues es de las canciones con más traducciones a diferentes idiomas y no podemos dejar de lado su “Cachito” (cachito, cachito, cachito mío, pedazo de cielo que Dios me dio)

José Alfredo Jiménez:

José Alfredo fue un eterno enamorado cuya pasión desenfrenada lo llevó a componer “Si nos dejan”, “Amanecí en tus brazos”, “Serenata huasteca”, “Deja que salga la luna”, “La mano de Dios” y muchos éxitos más, que, hasta la fecha, mueve corazones y ayuda a los enamorados a cantarlas en las afamadas serenatas que brindan a sus novias.

Armando Manzanero:

El pequeño gigante de la música romántica mexicana (así lo tildé Yo) nos dio canciones tan hermosas como “Por debajo de la mesa” (la canción preferida de Él), “Adoro”, “No sé Tú”, “Pero te extraño”, éxitos que, al escucharlos, nos lleva por los caminos inminentes del AMOR a la pareja.

Juan Gabriel:

Acaso uno de los más actuales compositores pero no menos romántico que los anteriores, nos lleva por los caminos del AMOR, a través de su repertorio tan basto y más extenso. “Con un poco de amor”, “Amor eterno”, “abrázame muy fuerte”, “Querida”, “Siempre en mi mente”, “Te sigo amando”, etc.

Todos estos éxitos llevan intrínsecamente su sello de entrega total y apasionada como fue su vida y su talento. México siempre ha sido semillero de compositores y como no, si siempre ellos han inyectado su pasión por la vida, el amor y el desamor y todas las pasiones existentes. Vivamos el AMOR en todas sus expresiones y vivamos la vida que sólo hay una... Feliz mes del AMOR y la amistad.

TANYA MOSS

Joyería Mexicana de diseño en plata



AMOR EN VUELO

www.tanyamoss.com

 55 7668 5756

TIMCO[®] MEN

PEINE GUÍA

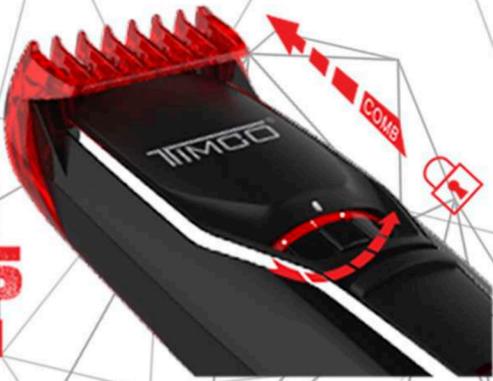


Delineadora para barba de fácil uso,
con 20 medidas de longitud.
Múltiples opciones de estilo.

Puntas curvadas para un contacto
suave con la piel

**0.5
MM**

20 ajustes de longitud:
0.5 - 10 mm





David Razo

FINANCIERO Y EMPRESARIO

RRSS: David Razo

EMPRESAS UNICORNIO EN MÉXICO

Soy un empresario al que le gustan los retos y no se rinde fácilmente. Muy disciplinado y consciente que los momentos más difíciles son aprendizajes.

Tengo un don para el crecimiento empresarial. Desarrollo estrategias, planes empresariales y de liderazgo.

Estudié la Licenciatura en Finanzas y estoy realizando una Maestría.

También soy titular de mi programa de debate y temas coyunturales "Razonando con Razo" que se transmite por la plataforma ADR Networks los martes y jueves a las 18 horas.

Sabes lo que son las empresas unicornio?

Una empresa unicornio es una Start Up que alcanza una valuación de 1,000 millones de dólares, sin estar en bolsa, es decir, con levantamiento de capital e ingresos.

Los invito a conocer las principales empresas Start Up de México

KAVAK

01 / OTC / 2020
8,700 MMD

BITSO

05 / MAY / 2021
2,200 MMD

clip

01 / JUN / 2021
2,000 MMD

konfio

29 / SEP / 2021
1,300 MMD

incode

07 / DIC / 2021
1,250 MMD

CLARA

06 / DIC / 2021
1,000 MMD

IVÁN

MUÑOZ

ASESOR FINANCIERO



NOTARÍA

¿COMO ELEGIR LA CORRECTA?

2022 viene cargado de bendiciones y de muchos retos a superar. Y algo que combina ambas aseveraciones, es la decisión de adquirir tu casa nueva, pero ¿Sabes que procesos jurídicos, pago de impuestos y derechos conlleva?

No te preocupes, para eso existen funcionarios públicos quienes son profesionales del derecho investidos por el Estado de Fe Pública, lo que da certeza de los actos que ante ellos se otorgan y quienes tienen LA OBLIGACIÓN de contestar todas tus dudas de la manera más clara y comprensible. Estos funcionarios públicos se les conoce como Notarios y son personas con un alto sentido de la ética y la legalidad, que lidera un equipo de profesionales expertos en diferentes especialidades del derecho y en conjunto conforman la Notaría.

La Notaría, te podrá apoyar a verificar si la propiedad que deseas comprar está libre de gravamen, es decir, que no tiene inscrita ninguna fianza, hipoteca, embargo, etc. así como acreditar ante una autoridad, persona o institución, la situación jurídica actual del inmueble logrando así que estés tranquilo de que dicha propiedad puedas comprarla sin problemas, atrasos o “sorpresas” a mediano y largo plazo.

Así mismo, te apoyará a saber con antelación y exactitud, los montos que deberás cubrir por concepto de impuestos y derechos ante el Gobierno del estado donde se encuentra la casa que comprarás, y así tengas disponibles los recursos cuando la notaría te lo solicite.

Si deseas adquirir tu casa a través de un crédito hipotecario, ellos estarán en contacto directo con el área jurídica de la institución financiera, así como con tu broker, para que el proceso de legalidad y adquisición de la propiedad sea transparente y apegado a la ley.

Durante todo el proceso, la notaría tiene la **RESPONSABILIDAD Y OBLIGACIÓN** de mantenerte al tanto de los avances que vaya teniendo tu operación.

Finalmente, te reunirás con la Notaría, el vendedor de la propiedad y tu ejecutivo broker hipotecario para que firmes las escrituras de tu nueva casa y donde la Notaría dará fe y legalidad al acto llevado en ese momento, el cual consiste básicamente en que tu pagues en su totalidad al vendedor, el precio acordado y que este a su vez, te otorga total derecho y propiedad sobre la casa; hacer de tu conocimiento las condiciones crediticias otorgadas por el banco y reportar ante el SAT el pago de los impuestos y derechos por la adquisición de dicha propiedad, incluyendo los honorarios de la misma notaría.

¿Deseas saber más sobre este u otros temas relacionados al financiamiento y adquisición de propiedades?

CONTACTO

WWW.GRUPOLIFI.COM



(+521) 55 4459 4542



Betzabé Santamaría

CONSULTOR FINANCIERO



(+521) 56 2140 7080

EL AMOR EN LAS FINANZAS

Aunque con excepciones, normalmente creemos que un ser humano es feliz solo si encuentra al amor de su vida, ese amor que le hace romper todos los estigmas, que le hace sentir día a día esa sensación de felicidad por haber encontrado a esa persona que nos complementa.

Cuando al fin encontramos nuestra media naranja, deseamos poner nuestro mundo a sus pies sin detenernos a pensar es si eso es sano para la relación, si con ello vamos a lograr ser la pareja más especial del mundo, en fin nos llenamos de idealizaciones diversas en donde jamás pensamos en los límites que es necesario respetar para mantener una relación sana.

Indudablemente, uno de los temas más importantes es el financiero, pero probablemente es el que pocos desean abordar aunque todos queremos que sea claro y justo, la razón es el riesgo de resultar con etiquetas como “interesad@”, “materialista”, “sin ambición”, etc., y eso, seguro afectará la relación porque ya no seremos príncipes y princesas e insisto no queremos eso.

Algunas veces, obviamos y creemos que simplemente con dividir las cuentas ya estamos llevando adecuadamente las finanzas de la pareja, pero no es así, el tema exige acciones y aunque no lo creas..... Profundas, desde luego, esa profundidad depende de la propia relación, no es lo mismo las finanzas de una pareja que están a punto de casarse, de un matrimonio o de un noviazgo.

Una de las acciones que siempre debe estar presente en cualquier relación, es la comunicación del presupuesto asignado para tal o cual actividad por parte de ambos; ya al tratar de otros temas como los regalos, algunas personas ya están considerando adquirir aquello que no solo represente un consumo, sino una posibilidad de generar rendimientos, como ejemplo: Franquicias (algunas tienen costos muy bajos, ETF´s, Acciones, Criptomonedas; aclaro que no se trata de que sean costosas, puedes adquirirlas desde \$10 dls en algunos brókers. Así que claro que se puede transformar al abordar el tema financiero en pareja en algo divertido y hasta redituable.

CENTRO TEATRAL MANOLO FÁBREGAS

TEATRO MÉXICO

EL TEATRO MÁS EXITOSO DEL PAÍS

Velázquez de León 31, Col. San Rafael, CDMX.

🕒 HORARIOS VIE. 7 y 9 pm · SÁB. 6 y 8:30 pm · DOM. 4:30 y 6:30 pm

citibanamex PRESENTA

Una producción de **Morris Gilbert** y **Mejor Teatro**

ITATÍ CANTORAL EN SOLA EN LA OSCURIDAD

de **Frederick Knott** dirección **Enrique Singer**

Luis Gatica **Marco de la O**
ALTERNANDO FUNCIONES

Lenny Zundel

Marcial Casale

ACTUACIÓN ESPECIAL DE
Sergio Bonilla

María Perroni Garza

Nina Rubín Legarreta
ALTERNANDO FUNCIONES

¡PREPÁRATE PARA ESTAR AL FILO DE LA BUTACA!

SolaEnLa solaenlaoscuridadobra @SolaEnLa

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

citibanamex  PRESENTA

UNA PRODUCCIÓN DE

Morris Gilbert, MejorTeatro y 

DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

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



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

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

MOVIMIENTO CIUDADANO



ROBERTO
PALAZUELOS

CANDIDATO

A GOBERNADOR DE QUINTANA ROO

Movimiento Ciudadano postuló a Roberto Palazuelos como candidato a gobernador de Quintana Roo. El Diamante Negro obtuvo su registro como pre candidato a la gubernatura del estado sureño de México

El actor y empresario Roberto Palazuelos obtuvo su registro como precandidato a la gubernatura del estado de Quintana Roo por el partido Movimiento Ciudadano, dejando atrás en la contienda a la senadora Marybel Villegas rumbo a las elecciones de 2022.

Anteriormente, el Diamante Negro ya había expresado su interés en ser gobernador del estado, no obstante, entre todas las propuestas que recibió eligió al partido político Movimiento Ciudadano como la opción ideal para su nueva faceta como político.

Aunque aún no es el candidato oficial del partido, Roberto Palazuelos ya se encuentra participando en el proceso interno de la organización para llegar a ser el dirigente del estado de Quintana Roo. Su registro se llevó a cabo en la sede del partido en la Ciudad de México y estuvieron presentes delegados de Movimiento Ciudadano como Julieta Macías Rábago, Lidia Rojas Fabro y Juan Zavala.

En una entrevista para el programa De Primera Mano, el empresario declaró que aceptó la propuesta debido a que “el partido no postula políticos, sino ciudadanos”. Palazuelos afirmó que busca renovar la clase política del estado debido a que hay problemas que no se han enfrentado debidamente.

El anuncio de su registro como precandidato se da después de que la mañana de este viernes el actor emitiera en su cuenta de Twitter un misterioso mensaje: “Siempre con el corazón en la mano y un as bajo la manga”, posteó el ahora precandidato a gobernador del estado de Quintana Roo.





Saúl Loera.

CRITICO DE POLÍTICA



SAUL LOERA

AMOR EN POLÍTICA

La sola idea parece fuera de lugar porque consideramos la política un ambiente donde sólo predominan intereses perversos. O en otro caso, el pensar en amor y política, nos remite a las típicas relaciones tóxicas de políticos famosos con “mujeres fatales”. Pero aquí estamos preguntando si habrá casos en que las y los políticos son movidos por un interés genuino de amor por su país, a la sociedad y en busca de beneficio para la gente que gobiernan.

Sabemos que este tema es más espinoso que la típica relación de un político con su amante, pero aún así, consideremos un par de casos mexicanos en los que su actuar nos hace pensar que quizá sea posible algo así. El primer caso es el del papá del ex presidente Felipe Calderón, Luis Calderón Vega, 7 veces candidato a diputado federal y en todas ellas perdió. Felipe ha contado cómo en casa, su mamá temía la cercanía de las elecciones, pues sabía que ello le costaría recursos a la familia.

De fe católica, desde joven luchó en el movimiento por la Autonomía de la Universidad Nacional, fundador del Partido Acción Nacional e ideólogo del mismo, recorrió gran parte de la república, adoctrinando a sus compañeros de partido. Le tocó la dura época del siglo pasado donde el PRI era todopoderoso y aún así, trabajó incansablemente por construir la democracia en nuestro país.

Otro ejemplo notable es Gilberto Rincón Gallardo, este abogado, activista y hombre de izquierda, desde la década de los 60's trabajó cerca de movimientos obreros y guerrilleros, sin que eso lo hiciera perder su visión moderna y moderada de la política. Militó en diversos partidos de izquierda como el PSUM, PMS o el Partido Comunista. Debido a su imparable activismo, estuvo preso y a veces secuestrado, más de 30 ocasiones; nada lo detuvo. En el año 2000, pese a su malformación de nacimiento que le hizo contar con unos brazos contrahechos, fue candidato a presidente de la república.

Estamos hablando de hace más de dos décadas, cuando la cultura de la tolerancia a personas con “discapacidad” o capacidades diferentes, no existía. Las burlas y los chistes pesados nunca hicieron falta, aún así, este líder nato, con su ejemplo logró poner temas de avanzada en la agenda nacional. Pocos años después, en 2003, el ex presidente Fox, lo nombró titular del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Y también poco después, murió en 2008.

En este mes del amor y la amistad, ¿se podrá pensar que el amor puede ser el combustible que mueva a algunas personas de la política? A la luz de estos ejemplos, quizá lo podamos reconsiderar.

DENUNNCIA

CONTRA GATEL

11 DE MARZO DEL AÑO 2020. El día más triste para la historia de México, totalmente desamparados ante una desafortunada noticia: "PANDEMIA". Día que la Organización Mundial de la Salud, declaró oficialmente la **PANDEMIA POR COVID -19 o SARS COV-2**. Aún recuerdo el dolor de personas en las fueras de los hospitales esperando que sus familiares fueran sanados, la incertidumbre que generaba el entrar vivos a un hospital y salir muertos. La pobreza extrema de quienes no tuvieron acceso a una debida atención médica y medicamentos y aun más a Oxígeno, el número de negligencias médicas, y el contrabando de medicamentos de los enfermos por personal médico.

Desafortunadamente se delegó y declino negligentemente la responsabilidad del seguimiento de la pandemia al servidor público de la nación, de nombre: **HUGO LOPEZ GATELL RAMIREZ**, Medico epidemiológico, investigador, profesor y Funcionario Público, Titular de la Subsecretaria de Prevención y Promoción de la Salud en la **Secretaria de Salud**. Profesionista que cuenta con el conocimiento y la experiencia para ocupar su cargo, por lo tanto conoce perfectamente el proceso de contención de una PANDEMIA.





Alicia Lucio Rojas.

CRITICO DE POLÍTICA

DENUNCIA CONTRA GATEL

DENUNCIANTE: LA SOCIEDAD.

DELITO: HOMICIDIO Y GENOCIDIO.

Ante estos daños era inminente una DENUNCIA, el delito?..... Homicidio, (comisión por omisión), lesiones, peligro de contagio, delito contra servidores públicos, entre otros y genocidio ante las cortes internacionales (la mala planeación de contención de pandemia, falta de políticas públicas y el número de muertos en la población, así como lo es el feminicidio, esto se acredita con el estudio jurimétrico de quienes se encargan de velar por que se cumplan con los mecanismos internacionales, prueba plena para acreditar dicho delito).

Crónica de una denuncia anunciada.

El 25 de noviembre de 2020, los familiares de f. Del carmen j.P. Y e. A. Z. De identidad reservada, presentaron una DENUNCIA contra el servidor público: HUGO LOPEZ GATELL RAMIREZ como responsable de la estrategia para combatir LA PANDEMIA DEL COVID-19 o SARS COV-2, ante su estrategia fallida, por haber incumplido con su función como servidor público, quien con pleno conocimiento y queriendo el resultado ocasionó la muerte de su población, entre ellas; se negó a hacer pruebas ANTI-COVID y dijo que era mejor que TODOS SE CONTAGIARAN, RECHAZO EL USO DE MASCRIILLAS y dejo que su PRESIDENTE ALENTARA A SUS CIUDADANOS A SEGUIR CON SUS ACTIVIDADES, A ABRAZARSE MIENTRAS SE PROPAGABA DICHO VIRUS, lo que ocasiono estragos en la salud de su población, se opuso a la vacunación, violando con ello el propio Programa Nacional de Vacunación

SE NEGÓ A INMUNIZAR A MENORES DE EDAD ARGUMENTANDO QUE ELLOS NO SE ENFERMAN. No obstante a dos semanas de haberse interpuesto esta denuncia ante la Fiscalía General de la Republica esta determino que no era procedente ya que no se acreditaba delito alguno.

Hace algunos días el Juez de Control Federal con sede en el Reclusorio Sur: Ganther Alejandro Villar, dio entrada a la denuncia de las víctimas y denunciantes representados por el abogado JAVIER COELLO TREJO en contra de LOPEZ-GATELL, y Quien o Quienes Resulten Responsables, las Omisiones son fuertes y diversas ya que son públicas y de conocimiento general, sistemáticamente han minimizado la pandemia, así como sus consecuencias: 660 MIL MUERTOS, esta denuncia es un precedente en temas de Procuración y Administración de Justicia, ya que si bien es cierto, hay más denuncias en la misma línea, mismas que en caso de no aplicarse la ley tendrán que litigarse en Cortes Internacionales, por el delito de

“GENOCIIDIO”, que es: La aniquilación o exterminio sistemático y deliberado de un grupo social por motivos: políticos raciales, sociales o religiosos”, que al caso que nos ocupa es aplicable al Servidor Público y otros funcionarios Públicos e incluso al Presidente y la propia Jefa de Gobierno de la Ciudad de México, donde existe el mayor registro de muertos por Covid-19.

MAURICIO OCHMANN

FIONA PALOMO

HÉCTOR SUÁREZ

¡QUÉ DESPADRE!

GALÁN MADURO, PAPÁ SEGURO.

PRE

ESTRENO



14

DE FEBRERO

**¡COMPRA YA TUS BOLETOS
EN TAQUILLA Y TAMBIÉN
EN WEB Y APP!**

WWW.CINEPOLIS.COM.HN

cinépolis

SANDRA ECHEVERRÍA

PALY DUVAL

ANA CLAUDIA TALANCÓN

VIDEOCINE presenta una producción de SPECTRUM FILMS "¡QUÉ DESPADRE!" con MAURICIO OCHMANN, FIONA PALOMO, HÉCTOR SUÁREZ, JUAN DIEGO COVARRUBIAS, MAURICIO BARRIENTOS "EL DIABLO" con SANDRA ECHEVERRÍA y ANA CLAUDIA TALANCÓN, DIANA BRACHO, PALLY DUVAL, RENATA YBARRA, EMILIO GUERRERO, CASTING ANILÚ PARDO, VESTUARIO IVÁN FOLTZER, DISEÑO DE PRODUCCIÓN SOFÍA GALLASTEGUI, DISEÑO SONORO RODOLFO ROMERO, EMMANUEL ROMERO, MEZCLA THX MIGUEL MOLINA, SUPERVISOR DE POST-PRODUCCIÓN EDGAR ESTRELLA, SUPERVISOR MUSICAL MAURICIO ARROYO y TITO CARDENAS, MÚSICA RAÚL VIZZI y LUCA ORTEGA, MONTAJE CAMILO ABADÍA, DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA JUAN PABLO OJEDA, AMC. ESCRITA POR ADRIANA PELUSI y RAFAEL GAYTÁN, PRODUCCIÓN CONCEPCIÓN TABOADA, DIRECCIÓN PITÍPOL YBARRA.



SOLO EN CINES spectrum

ALBERTO LOMNITZ
Y JOSÉ RAMÓN BERGANZA

VISITANDO ALSr.

GREEN

DE JEFF BARON

DIRECCIÓN:
MIGUEL SEPTIEN

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, ¡sí! ¡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.



Dra.

ANALY RESENDIZ

Odontología Pediátrica

WWW.PEDIATRICDENTALCARE.COM.MX

ODONTOLOGÍA

PARA EL BEBÉ, LA CLAVE PARA EVITAR CARIES EN NIÑOS.

La caries dental es una enfermedad dinámica, provocada por diversos aspectos, principalmente la interacción de los microorganismos y los azúcares presentes en la boca; el resultado de este proceso es la desmineralización de la superficie del diente, en la boca se observa como una superficie destruida y en la mayoría de los casos en color café. Es la enfermedad bucal más prevalente a nivel mundial, en su último reporte la OPS estima que representa el 90% de la población en general, en México la prevalencia de caries en niños de hasta 5 años de edad es de 76%.

La caries no hace diferencia entre clases sociales, se establece prácticamente cualquier ser humano. En niños es común recibir pacientes con un gran número de lesiones establecidas y sin tratamientos o valoraciones preventivas previas, porque existe la creencia de que por estar “chiquitos” los niños no necesitan lavarles los dientes y eso es un grave error. La forma de confrontar esta idea sería, “si se usan se lavan”. Pero, el siguiente problema con el que me he encontrado en esta travesía de la vida profesional, es la necesidad de transmitir y recibir el conocimiento, es decir, lo ideal sería que los padres acudieran con nosotros a una consulta con la intención de recibir capacitación preventiva desde que aparecen los primeros dientes, tristemente el acercamiento normalmente se da cuando ya existe un problema y en la mayoría de las ocasiones; severo. Esta serie de acontecimientos no favorece una buena relación entre el Odontopediatra y el niño porque simplemente los procedimientos a realizar son más invasivos y en algunos casos dolorosos ya que deben ocurrir con la aplicación de anestésico.

Mi consejo sería buscar un Odontopediatra, no un dentista que sostenga que “atiende niños”, lo ideal es un especialista, tener una cita de revisión y orientación sobre prevención, idealmente en cuanto erupcionen los primeros dientes, sin embargo si el niño ya presenta dientes, existen señales de alarma como; la destrucción de áreas del diente, la presencia de manchas blancas en diversas caras de los dientes o áreas pigmentadas de color café, si se atienden a tiempo pueden evitar esas “malas experiencias” que seguramente todos hemos escuchado.





ALEJANDRO YAÑEZ

Reflexión Psicológica



(+521) 55 1496 8882

¿ES AMOR EL AMOR ROMÁNTICO?

En El banquete de Platón, Aristófanes en su discurso sostiene que en la antigüedad la humanidad estaba dividida en tres géneros: masculino, femenino y andrógino (una fusión del primero y el segundo), los pertenecientes a este último tenían forma esférica, cuatro brazos y cuatro piernas, dos órganos sexuales, dos caras y cuatro orejas en la cabeza, y estaban unidos por el ombligo, poseían una fuerza tal que se creían invencibles, así que decidieron desafiar a los dioses, como respuesta Zeus los castigó partiéndolos por la mitad y Apolo se encargó de darles forma de manera que cada uno quedó con un sexo diferente; se considera de acuerdo al mito, que desde entonces cada uno vaga por el mundo buscando su otra mitad para unirse y vivir juntos por siempre,

¿te parece conocido?

Si es así, quizá sea porque hay quienes bajo una visión moderna sobre el amor, actúan de acuerdo al mito, creen en el amor verdadero predestinado y viven bajo el ideal del amor romántico, este se caracteriza por conformar relaciones de dependencia emocional,

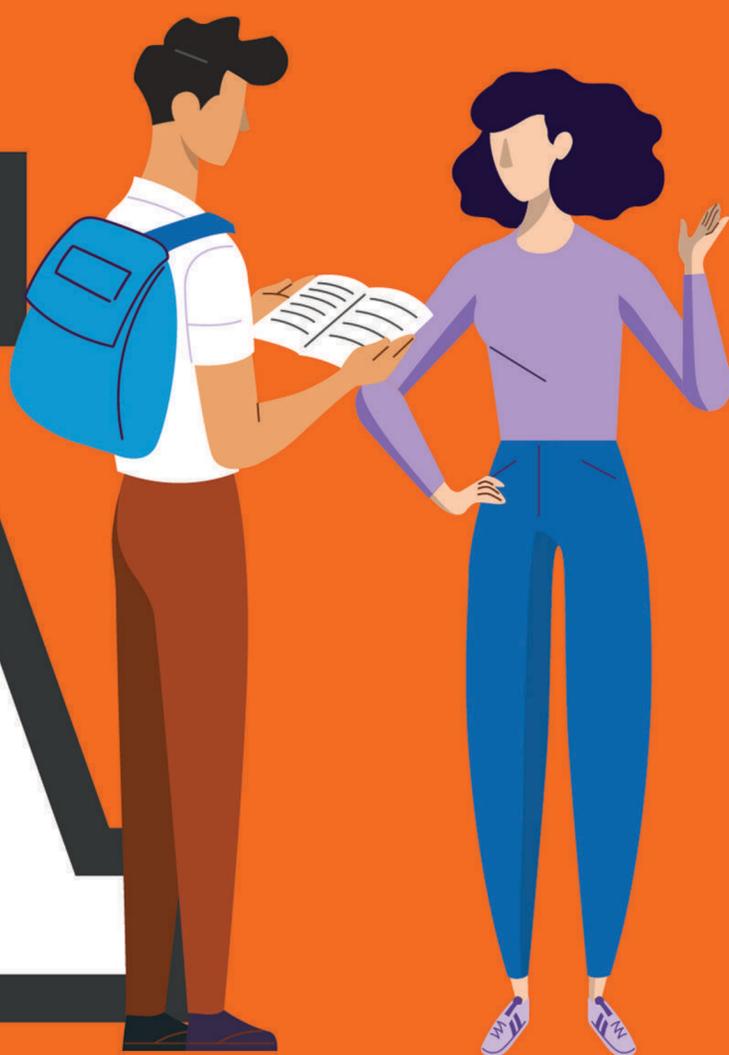
Y tolerancia a diversos tipos de violencia alimentada por la idea de la complementariedad; frases como “a tu lado mi vida está completa” y “eres mi alma gemela”, acompañadas de un desajuste en las prioridades vitales, la insistencia en la exclusividad, la idealización de la persona amada, pensar que se debe amar hasta la eternidad, la atención sobredimensionada en el otro, creer que los celos son una muestra de amor, la idea que el amor todo lo puede, que en nombre de este todo se justifica, y entenderlo como una razón para la despersonalización, son señales de una relación que se enmarca en el amor romántico; quienes lo viven, tienen la posibilidad de resignificar el amor sobre la base de una adecuada comunicación, el fomento de la confianza mutua y el respeto, es decir, alejarse de la práctica del poseer, prohibir y limitar el desarrollo de la pareja.

En resumen, el amor no debe infligir dolor, tristeza o sufrimiento exclusivamente.

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

 @vidaanahuac

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





REVISTA
Con Sentido

HIDALGO

GANA CONCURSO GASTRONOMICO

