

MAMA & EMPRESARIA

TANYA MOSS

UNA JOYA DE MAMA
ENTREVISTA EXCLUSIVA

LOS HUEVOS DE MI MADRE

LA OBRA QUE TODA MADRE
E HIJO TIENEN QUE VER

PERLA CAMPIS

EMPRENDIENDO CON
AMARANTÍSIMO

BETY GARFIAS

SIGUIENDO SU CARRERA DE
CERCA



REVISTA
Con Sentido

LAURA
ÁLVAREZ

Mamá

Happy day

*Tu hogar es el escenario
de algunos de mis
recuerdos más felices.*



REVISTA
Con Sentido



REVISTA
Con Sentido

José Luis González

DIRECTOR GENERAL

Un millón de gracias y toda una vida de felicidad, a la única persona del mundo que siempre estará conmigo en las buenas en las malas, mi Mamá.

Te quiero Madre mía, te adoro y te amaré para toda la vida. Nunca dudes de lo que siento, aunque a veces no lo demuestro, ni lo diga.

R.E.C.

A portrait of Laura Álvarez, a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue blazer and a gold necklace. The background is a plain, light grey color.

LAURA ÁLVAREZ

CONVICCIÓN Y ORGULLO

L A U R A

Mamá, Empresaria & Política

Laura Alejandra Álvarez Soto, en la Ciudad de México ha llevado a cabo una extensa y sólida carrera política, que la ha posicionado como uno de los rostros más conocidos, respetados y admirados del panismo en la capital.

Laura Álvarez inició su carrera en el ámbito político en 2006 como Encargada de la gestión de programas de la Oficina de la Secretaría Particular del C. Gobernador del Estado, en su natal Querétaro.

La vocación Política de Laura, la ha llevado a ser Secretaria de Gobierno del Partido Acción Nacional, en donde sus objetivos son fortalecer los principios y vocación de los gobiernos emanados del partido.

Desde entonces, ha recorrido diferentes cargos en la función pública, que le han permitido mantenerse en contacto con la ciudadanía, reconociendo oportunidades y aportando soluciones que mejoren la calidad de vida de sus vecinos en materia de Desarrollo Social y Humano, en este tenor ha creado programas referentes a nivel nacional en materia de educación de la primera infancia, así como creadora de la Universidad de la Mujer, primera a nivel nacional con el objetivo impulsar el desarrollo educativo, económico y humano en las mujeres.

Todo esto la ha llevado también a crear Amor por Miguel Hidalgo, un voluntariado civil sin fines de lucro que tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de las personas con vulnerabilidad social en la Alcaldía Miguel Hidalgo, alcaldía en donde actualmente reside y de la cual su esposo, Mauricio Tabe, es alcalde.

Lau, como la conoce la gente, es mamá de 2 niñas quienes son su impulso, inspiración y fortaleza para ser una mejor persona, esposa, activista social y amiga. Las personas que la conocen la definen como una mujer comprometida, congruente, apasionada, solidaria y de convicciones firmes.

Durante el año pasado, durante la campaña para la alcaldía Miguel Hidalgo, fue notorio el rol de líder social que desarrolló durante el periodo electoral, preocupada por su entorno y por atender las necesidades que le compartían, razón que le ha valido el cariño de los vecinos.

Esa tenacidad, fortaleza y dedicación son las razones por las cuales Laura Álvarez se ha consolidado como una de las panistas de mejor reputación entre los miembros de su partido y de los rostros públicos más reconocidos y queridos por parte de la ciudadanía.



Saúl Loera

ANALISTA POLÍTICO



@LoeraVa

LA OPOSICIÓN SE ENGANCHA EN LA CAMPAÑA DE “TRAIDORES DE LA NACIÓN”.

Finalmente el pasado domingo 17 de abril la oposición logró detener al presidente de la república en la Cámara de diputados, votando en contra su reforma eléctrica. Sin duda, un gran momento para el país que restablece los equilibrios que se habían perdido durante esta administración. No obstante, quien crea que Andrés Manuel va a ceder para negociar, no ha aprendido nada de este personaje en sus más de 30 años de vida pública.

El presidente ha vivido de ser oposición y de dividir y polarizar al país, por ello ahora que está en el poder, continúa haciendo lo mismo. Es el clásico político que necesita de unos “malosos” y un “pueblo bueno” al cual defender, desde luego, para que todo gire en torno a él. Bajo esta lógica es que ante la unidad de la oposición, decide acrecentar el conflicto y no sólo ha emprendido la campaña de “traidores de la nación” sino que además, envía al Congreso de la Unión, otra reforma constitucional, la electoral, que él mismo diseñó para que no pase.

Dicha reforma es tan desmedida y populista, que es imposible que la oposición la apoye, pero justo ahí está el objetivo. De lo que se trata es de encontrar quién se oponga, para volver a encender la pelea y se siga aplicando el esquema del que vive: unos malos de “malolandia”, que están contra el “pueblo bueno” al que él tiene que defender, de esos “traidores de la nación”.

Después de tres décadas de buenos frutos, se entiende que Andrés Manuel continúe con su libreto, lo increíble es que los partidos opositores aún sean incapaces de desmontar esa estrategia. ¡Lo único que tienen que hacer, es no asistir a la pelea! Dejarlo hablando solo, ignorarlo y, eso sí, meter a la agenda nacional los temas que de verdad apremian a la población.

Extraño e incomprensible que los partidos de oposición sigan prestándose a ser el patito del eterno sketch del presidente. En la pasada consulta para la Revocación de mandato, le hicieron vacío y lograron desinflar y demeritar ese ejercicio presidencial, pero ahora vuelven a la carga, y envalentonados y malentendiendo su papel de oposición, vuelven a caer en el garlito y ya se alistan para “dar la batalla” en el congreso. ¡Habrase visto semejante tozudez!

¿Se imaginan a la oposición negándose, al menos durante un mes, a hablar de esa reforma o cualquier otra provocación, hasta que primero se atiende el gravísimo %25 de deserción escolar que dejó la pandemia? ¿Hasta que se atiende la “epidemia” de asesinatos y feminicidios? ¿Negándose a hablar de algo más que no sea el aumento de la pobreza y la desorbitante inflación que la acrecentará aún más? Evidentemente se le rompería el esquema al presidente y la agenda nacional, volverían a ser los temas urgentes para el país y no los objetivos políticos que le dan vida al rijoso político que habita Palacio nacional.

CASO

CAMPO ALGODONERO VS CASO: DEBANHI

SENTENCIA DE LA CORTE INTERAMERICANA DE LOS DERECHOS HUMANOS CONTRA MÉXICO POR FEMINIDIOS Y DESAPARICIÓN FORZADA. (Caso: Los feminicidios de Ciudad Juárez de 1993 a 2003, 4500 mujeres desaparecidas o asesinadas en un solo municipio de Chihuahua).

Fue dictada por la Corte Interamericana de los Derechos Humanos el 16 de noviembre de 2009. Esta hace referencia a la responsabilidad del *Estado Mexicano por la Falta de Diligencias en las investigaciones relacionadas con la desaparición y muerte de mujeres por Feminicidio en Ciudad Juárez*. Establece estándares y protocolos de investigación de los delitos de *violencia contra las mujeres* cuando sufre: *muerte, discriminación, maltrato y afectación a su libertad personal*.

En un contexto general de violencia contra las mujeres de manera particular la corte resaltó que: *“LA FALTA DE DEBIDA INVESTIGACION Y SANCION DE LOS DELITOS DENUNCIADOS, PROPICIA LA REITERACION DE LAS CONDUCTAS POR PARTE DE LAS AUTORIDADES INVESTIGADORAS LO QUE AFECTA LA CAPACIDAD DEL PODER JUDICIAL PARA SANCIONAR Y PERSEGUIR A LOS AUTORES DE DICHOS DELITOS, LO CUAL HACE IMPOSIBLE EL ACCESO A LA JUSTICIA PARA LAS MUJERES.”*

Se estableció que la ineficacia de cada caso en lo individual de violencia contra las mujeres propicia **IMPUNIDAD**, lo que facilita y promueve la repetición de los hechos de violencia con las mujeres y envía un mensaje equivocado según el cual dicha violencia puede ser aceptada y tolerada como el diario vivir para una mujer, en este sentido la corte indico que México está obligado a combatir la impunidad por todos los medios disponibles para la **NO** repetición crónica de las violaciones de derechos humanos hacia la mujer, reconociendo el **ito** de esta sentencia del campo algodnero en la protección de los **Derechos Humanos** de las mujeres a vivir una vida libre de violencia, a casi 13 años de esta sentencia México no dio debido cumplimiento a lo ordenado por la corte interamericana de los derechos humanos, ya que ha ido incrementando el número de feminicidios (11 mujeres por día) más desapariciones forzadas.

Debemos plantearnos diversos retos y rutas especialmente de labor de funcionarios e instituciones públicas para favorecer el acceso a la justicia de las mujeres en el ejercicio de sus derechos, la protección de derechos humanos como lo es la consolidación de perspectiva de género como herramienta transversal en la impartición de justicia la cual se encuentra legitimada en instrumentos legales nacionales e internacionales de manera obligatoria en todos los estados democráticos. La justicia se imparte y se accede a ella pero se implementa de manera diferencial en función del género, es importante que las mujeres puedan acudir libremente a denunciar y se les imparta justicia, desde un enfoque de género, es indispensable la capacitación y sensibilización de funcionarios para que la interpretación del derecho favorezca la equidad e igualdad real de las mujeres en la investigación de los delitos.

A todas esas mujeres que exigen justicia, les reconozco su esfuerzo e incansable lucha, saben **“no están solas”**, unidas debemos exigir justicia y esto se verá reflejado en las **elecciones de 2024**, donde votaremos por quien nos garantice vivir un día más..



SOY MUJER Y NO TENGO MIEDO

Por: Alicia Lucio Rojas

FERNANDA CASTILLO

GUSTAVO EGELHAAF

CÉSAR ENRÍQUEZ

SIETE VEÇES ADIOS



libreto
ALAN ESTRADA
SALVADOR SUÁREZ O.

música y letras
JANNETTE CHAO
VINCE MIRANDA · ALAN ESTRADA

boletos en
www.sietevecesadios.com

Pablo Cruz-Guerrero

Maya Zapata

Héctor Jiménez

Lucía Uribe Bracho

Santiago Beltrán

y

Rodrigo Murray

INSPIRADA EN HECHOS REALES

La Nave

DIRIGIDA POR
Batán Silva

El impulso que necesitas para alcanzar tus sueños



UNA PRODUCCIÓN DE **KEBAB ENTERTAINMENT** EN ASOCIACIÓN CON **SIN SENTIDO FILMS, EFO** CON EL APOYO DE **SECRETARÍA DE TURISMO DEL ESTADO DE MICHOACÁN** PELÍCULA REALIZADA CON EL ESTÍMULO FISCAL EFICINE

PRESENTAN **"LA NAVE"** CON **PABLO CRUZ-GUERRERO MAYA ZAPATA HÉCTOR JIMÉNEZ LUCÍA URIBE BRACHO PALOMA ARREDONDO ANDRÉS ALMEIDA**

PRESENTANDO A **SANTIAGO BELTRÁN** COMO "GERARDO" Y **RODRIGO MURRAY** ANIMACIÓN **JULIA GRANILLO** CASTING Y COACHING INFANTIL **PALOMA ARREDONDO** DISEÑO DE VESTUARIO **GABRIELA DIAQUE** MÚSICA ORIGINAL **ANDRÉS ALMEIDA Y RUZZI**

DISEÑO Y MEZCLA DE SONIDO **ARTURO ZÁRATE A.** EDICIÓN **EUGENIO RICHER Y MARIANA RODRÍGUEZ** DISEÑO DE PRODUCCIÓN **VICTORIA CUEVAS** DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA **GUILLERMO GRANILLO, A.M.C./A.E.C.**

PRODUCIDA POR **PABLO CRUZ-GUERRERO Y ALEJANDRA CÁRDENAS** GUION ORIGINAL **PABLO CRUZ-GUERRERO** DIRIGIDA POR **BATÁN SILVA**

A portrait of Tanya Moss, a woman with dark, wavy hair, smiling and wearing a black top and a necklace with a butterfly pendant. She is also wearing several rings on her fingers.

TANIYA MOSS

Tanya Moss ha visto en la joyería una gran pasión desde que tiene memoria. De pequeña ideaba piezas y accesorios con materiales caseros y de uso común. Años después, al cursar la carrera de diseño gráfico en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México comenzó a involucrarse de manera más formal en el diseño y elaboración de Joyería como una actividad extracurricular.

Tanya tuvo la oportunidad de participar en un programa de intercambio con la Southern Illinois University donde se especializó en diseño y fabricación de joyería bajo la tutela de Richard Mawdsley y otros talentosos profesores. Posteriormente, en 1993, al terminar sus estudios comenzó su trayectoria de diseñadora de manera profesional. Desde entonces, Tanya ha tratado de transmitir a través de sus piezas, su amor y pasión por la joyería.

En 1995, después de varios años de vender sus piezas “de puerta en puerta”, **Tanya** decide incursionar en el negocio de la joyería formalmente a través de la apertura de su primera boutique en la Ciudad de México. A partir de ese momento Tanya Moss experimenta un fuerte crecimiento como artista y como empresaria. Tanya se convierte en una celebridad dentro del mundo del diseño y se posiciona como una de las creadoras de joyería más importantes en México que combina su arte con el éxito comercial, con sus boutiques propias y en alianza con la tienda departamental “El Palacio de Hierro”

En 2003, Moss diseña su emblemática mariposa, la cual se vuelve súbitamente un éxito comercial y se convierte en el símbolo e identidad de la marca Tanya Moss. La “Mariposa Tanya Moss es el icono de la empresa y está presente de una u otra forma en casi todos los diseños de Tanya. Representa la libertad, transformación y evolución que Tanya plasma en sus diseños y que considera elementos claves para crecer como ser humano. Libertad de pensar y ser diferente;



Libertad de no conformarse con lo convencional y de expresar a través del uso de las joyas y accesorios que Tanya diseña, el buen gusto y la sofisticación de quien las porta. Los diseños de Tanya Moss, no siguen tendencias de moda. La diseñadora considera que ella “crea sus propias tendencias” a través de colecciones de joyas que son clásicas e innovadoras, elegantes y atrevidas al mismo tiempo, pero sobre todo, atemporales. “Una pieza de Tanya Moss es una joya para usarse toda la vida”.

La marca Tanya Moss es representante de la cultura mexicana y sus tradiciones traducidas en piezas que acompañan a cualquier tipo de persona y que apoyan de una manera positiva y empoderante a la cultura mexicana. Los singulares diseños de Tanya Moss adornan mes a mes las páginas de los principales medios impresos de México, tanto de moda como especializados o de negocios. Siendo también desde sus inicios acreedora a múltiples premios, exposiciones y reconocimientos. A través de su trabajo creativo y vanguardista y de la evolución y desarrollo conceptual de su joyería, Tanya Moss se ha posicionado no sólo como una gran diseñadora, sino como una reconocida marca con enorme potencial en el ámbito de la joyería, la moda y el diseño. Inclusive ha liderado programas de Televisión enfocados a la creatividad.



Ganador de la Estrella Fashion Group Capítulo CDMX Mejor diseñador de joyería Silver institute de Washington



2014 se vuelve Emprendedor Endeavor junto con su esposo y socio Eduardo Stolkin. Recibió la Estrella Fashion Group International.



En 2015 y en 2017 es invitada por Comex junto con otros 16 diseñadores de varias ramas a ser creadore de las Tendencias de Color 2016.

PERLA

CAMPIS ARIZMENDI



AMARANTÍSIMO

PONLE AMARANTO A TU VIDA

¿Sabías que el amaranto es uno de los alimentos más beneficiosos para la salud en general?

Mira, te voy a contar algunos puntos que debes conocer de este alimento: Además de aportar gran cantidad de proteínas, también ayuda a proteger el sistema cardiovascular y el sistema digestivo. Aporta energía, previene la anemia, es rico en fibra, fortalece los huesos, protege el corazón, es ideal para la maternidad, disminuye el estrés, contiene vitaminas A, B1, B2, B3, C, Fibra y minerales como hierro, calcio y magnesio, por lo que es un alimento que te mantiene en buena forma.

Entre las principales propiedades del amaranto destaca su elevado contenido en antioxidantes. Este alimento, que durante siglos formó parte de la dieta tradicional mesoamericana junto al maíz y frijoles, es para la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) uno de los mejores alimentos de origen vegetal, dado su alto contenido en nutrientes. En cuanto a su composición, el amaranto posee casi todos los aminoácidos que el cuerpo necesita: lisina, fenilalanina, leucina, valina, treonina, soleucina, metionina y triptófano.

¿Cómo incluir el amaranto en tu vida? El amaranto tiene la posibilidad de poder consumirse casi desde la siembra en forma de germinado, de hojas tiernas en ensaladas o molidas para servirse en forma de sopa.

Finalmente, el grano puede emplearse como cereal tostado o molido para elaborar harina y gran cantidad de derivados. En AMARANTÍSIMO contamos con varios snacks saludables, desde churritos hasta harina para hot cakes, siempre conservando la esencia de este alimento, desde las raíces de Huazulco, Morelos, donde mi padre creo los cimientos de este gran proyecto el cual ahora con mi cariño he logrado posicionar en México y próximamente en otros países.

Es importante mencionar que el grano de amaranto no posee gluten, por lo que es un alimento recomendado para pacientes con celíacos, así como otras muchas personas que desean cuidar su salud o inclusive su belleza que, como bien lo hemos platicado, el amaranto también sirve como auxiliar para mantener suave la piel debido a su alto contenido de ácidos grasos esenciales.



¿QUÉ BUSCA AMARANTÍSIMO ESTE 2022?

Buscamos personas que les interese introducir alimentos de calidad y con la más alta ingeniería en alimentos nutritivos. Contamos con programas como "Amaranto en tu vida", con el cual ayudamos a mujeres a generar su propio negocio, ofreciendo capacitaciones y plataformas que ayuden a concretar con gente que les gusta este tema, pero que sobre todo quieren hacer un cambio en su vida.

Disfruta de alimentos pensados en devolver salud desde nuestras tierras a generaciones actuales. Estamos a favor de la sana alimentación, pero, sobre todo, de proponer una solución ante alimentos que no aportan calidad, nutrición y vida.

¡ÚNETE A AMARANTÍSIMO

WWW.AMARANTISIMO.COM

ROSY

ORTIZ



Mamá **EMPRESARIA**

Las que somos madres quizá crecimos con la idea de que podíamos ser “madres” o “profesionistas,” pues en nuestra sociedad la culpa está presente “si descuidas a tus hijos” y no les dedicas tiempo. Así crecieron nuestras madres, pero eran otros tiempos.

Las mujeres cada día tenemos más ganas y ánimos de hacer cosas por nosotras y para nosotras, pero como Coach Laboral, he visto que en ocasiones no sabemos si es posible llevar a cabo los 2 roles de “mamá” y “empresaria”. Yo hoy te quiero comentar que sí es posible, y si lo intentas, descubrirás de todo lo que eres capaz.

Esta Era Digital que estamos viviendo, nos abre las puertas y nos facilita poder emprender de varias maneras, a través de las redes sociales y algunas herramientas tecnológicas; incluso desde casa, involucrando a nuestros hijos, independientemente de la edad que tengan. He visto a muchas mujeres logrando su sueño de tener un puesto en una Empresa que parecía imposible, y a otras alcanzar ingresos poniendo un negocio con gran éxito, sin descuidar su rol de madres.

Esto trae como resultado “libertad financiera”, “seguridad” al descubrir qué tú puedes alcanzar grandes metas, “empoderamiento”, recuperando tú poder para generar y “un equilibrio entre tu vida profesional y personal” ... ¿Qué más podemos pedir? Claro que no todo será “miel sobre hojuelas”, pero debes de tener más “ganas” que “miedo”.

Pregúntate si ¿lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana? *¡La conformidad es el carcelero de la libertad y el enemigo del crecimiento!*

¿Qué necesitas para ser una Mamá Emprendedora? Lo primero es tener la voluntad y ¡tomar acción! No importa si nunca lo has hecho, si no sabes cómo comenzar.

1.- Revisa ¿qué sabes hacer y te sale bien? ¿En qué eres muy buena? Quizá cocinar, la repostería o hacer ejercicio y mantenerte fit. El autoconocimiento es una clave importante en este proceso ... tómate tu tiempo.

2.- Busca opciones y define qué te gustaría hacer. Quizá vender algo, desarrollar una idea propia, dar clases o compartir algo que a ti te funciona en tú día a día.

Escoge una actividad, producto o servicio que te apasione ... eso que haga que “todos los días” te levantes con “ánimo”, con “una gran sonrisa en la boca.” Te comparto unas preguntas que te invito a responder para facilitar este paso.

3.- Pide ayuda a las personas que consideras exitosas y pueden sumar a tu proyecto; ¡un Coach es una gran idea!, porque te va a llevar **a reconocer y desarrollar** habilidades, haciendo conciencia del proceso de mejora permanente hacia el estimulante reto de crecer, no sólo como profesionales sino también como persona.

4.- Organízate para poner la fecha de inicio y prepararte para esta “gran aventura.” Prepara tu lista de tareas, recordando que tienes otros roles como el de mamá. Esto te ayudará también a determinar claramente tus metas. Busca herramientas tecnológicas que sean tus grandes aliadas.

5.- Cambia el foco de tus pensamientos; se positiva y “confía” en ti. Solo recuerda que eres un gran ejemplo para tus hijos y las personas que te rodean. Te puedes convertir en una “fuente de inspiración” para otras mujeres. Y no tengas miedo de equivocarte ... ¡sal de tu zona de confort!

6.- Darte estímulos o premios como reconocimiento, te va a permitir mantener tu motivación alta, siendo esto la “gasolina” para alcanzar tus objetivos. *“Las oportunidades no son producto de la casualidad, sino resultado del trabajo.”*

Pon en práctica estas sugerencias, y recuerda que lo más importante es que tú te sientas motivada y cómoda, creando y dirigiendo tu negocio, con un propósito de vida claro. Ser mamá, empresaria y mujer son actividades que requieren confianza, amor y paciencia. Disfruta tu vida y recuerda que, *“si haces lo que más te gusta, nunca tendrás que trabajar y serás una mujer muy plena.”*



PRINCIPITO AWAKE

texto y dirección JOSÉ SAMPEDRO
con VALERIA VERA

CENTRO TEATRAL MANOLO FÁBREGAS

TEATRO MÉXICO

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

 **HORARIOS**

VIE. 7 Y 9:30 PM · SÁB. 6 Y 8:30 PM · DOM. 4:30 Y 7 PM

citibanamex  PRESENTA

Una producción de

Morris Gilbert y Mejor Teatro

ITATÍ CANTORAL EN SOLA EN LA OSCURIDAD

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

ASESOR FINANCIERO

Cuando las personas están pensando en vender su casa o su departamento, en muchas ocasiones, el precio de venta que fijan lo basan en el valor sentimental que su propiedad les crea, ya sea porque lleva varias generaciones en la familia, porque les costó mucho sacrificio adquirirlo, por los recuerdos o simplemente porque le han invertido mucho tiempo, dinero y esfuerzo en remodelarla.

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE UN AVALÚO HIPOTECARIO?

Lamentablemente para muchas personas, el proceso de venta de su propiedad resulta frustrante, cansado, con lapsos de tiempo muy largos y finalmente no logran concretarlo, porque los compradores se niegan a pagar el precio, en muchas ocasiones, exorbitante que piden los dueños de dichas propiedades. O lamentablemente, terminan vendiendo a un precio menor a su valor, por la desesperación, urgencia o aburrimiento y frustración que les llevó el proceso.

Por ello es importante que, si estás pensando en vender cualquier tipo de propiedad, realices la inversión de mandar hacer un avalúo comercial con un perito valuador certificado por la Sociedad Hipotecaria Federal (SHF), que es un órgano regulatorio del gobierno, el cual garantiza que el perito determinará un valor real a tu propiedad, evitando así, que determines un precio más bajo o más alto al que corresponde. Esto ayudará a que puedas vender rápido, además de que te ahorrará desilusiones, frustraciones y problemas con los posibles compradores e inclusive con el corredor inmobiliario.

El costo del avalúo, se determinará con base a la zona en que se encuentre la propiedad, el tamaño del terreno, el modelo y metraje total de la construcción y el valor aproximado que se le esté dando al inmueble (como referencia)

Cuando un comprador quiere adquirir una propiedad a través de un crédito hipotecario expedido por alguna institución financiera (bancos y Sofomes) o institución de gobierno (Infonavit y Fovissste), estas exigen que se realice un avalúo a través de una unidad valuadora certificada ante SHF. En estos, casos es el comprador quien cubre el costo del avalúo.

Para poder determinar el valor de un inmueble, el perito valuador debe tomar en cuenta la

Información siguiente: la documentación legal y jurídica del inmueble a través del número expedido por el Registro Público de la Propiedad (RPP), boleta de predial, boleta de agua; el estado de ocupación (se determina si el dueño vive ahí, si la renta, la tiene prestada o está ocupada ilegalmente); adecuación a normativa urbanística (si la propiedad está construida fuera de la ordenación urbanística que le corresponde).

Seguido de los puntos mencionados, se deberá realizar una inspección ocular rigurosa para determinar las características físicas de la propiedad, como son: La antigüedad, estado de conservación, tipo de uso de suelo, mejoras hechas; la zona en que se encuentra dentro de la colonia. Así mismo, se resaltan los beneficios que existan a su alrededor como pueden ser parques, centros comerciales, avenidas principales, transporte público, hospitales, iglesias, bancos, restaurantes, etc.

Recuerda que también son tomados en cuenta los acabados que tenga la propiedad, pero estos NO son determinantes para que el valor de tu propiedad incremente de manera considerable, siempre y cuando no vayan acorde a la zona en que la propiedad se encuentra. Es decir, si tu propiedad se encuentra en una zona de clase media-baja o baja y decidiste invertir en acabados de lujo, estos no se tomarán en cuenta de manera total para el incremento del valor de la propiedad, porque están en una zona donde las personas no pagarán más por dichos acabados, ya que es algo que no es de su interés y que no están dispuestos a pagar y menos en zonas como las ya mencionadas.

Si piensas meter acabados de lujo a tu inmueble, te recomendamos tomar en cuenta la zona en que se encuentra, para saber hasta dónde es recomendable invertir en los mismos



RICARDO ÁLVAREZ

FINANCIERO

CULTURA FINANCIERA

Cultura financiera son las habilidades y conocimientos que permiten a una persona tomar decisiones más acertadas sobre su dinero, de cómo administrarlo e invertirlo y que solo se adquieren con una educación financiera, la cual debería recibirse desde la educación media, fortaleciendo así el músculo financiero de las personas. Con una correcta educación financiera tú puedes construirte un mejor futuro financiero y una mejor calidad de vida.

Vivimos en una sociedad con una falta de cultura y educación financiera, nos causa terror hablar de economía y finanzas, y no se diga de libertad financiera. Debemos entender mejor nuestra relación con el dinero, comprender cómo se crea o destruye el patrimonio de tu negocio o empresa, así como el patrimonio familiar y cómo manejarlo de una mejor manera, y así lograr las cosas que más nos interesan. Se trata de tener una mejor calidad de vida, más plena y con menos preocupaciones.

Los bajos niveles de cultura financiera que tiene la población mexicana se debe a que en México no se le ha dado la importancia que

realmente tiene que la población tenga conocimientos financieros sobre su economía personal, le hace falta al gobierno junto con la iniciativa privada y el sector educativo promover de una forma más directa la educación financiera.

Está comprobado que la calidad de vida de las personas con bajos niveles de educación es reducida, teniendo que vivir en la pobreza. Un país donde sus habitantes no están siendo educados muy difícilmente progresa, costándole más trabajo el desarrollo al país. Hablando en términos financieros, una población que no sabe cómo planear sus ingresos y gastos, que no tiene una cultura del ahorro y desconoce cómo adquirir una deuda sin afectar sus finanzas, no puede mejorar su bienestar social y, por consiguiente, no contribuye al desarrollo económico de su país.

Por ello, resulta primordial profundizar un mucho más sobre este tema para que cada uno de nosotros adopte un rol más activo y proactivo respecto al tema y ámbito señalado.

citibanamex  PRESENTA

Una producción de
MORRIS GILBERT y **MEJOR TEATRO**
en asociación con **JUAN M. CABALLÉ**

100m² o EL **INCONVENIENTE**

De **JUAN CARLOS RUBIO** Dirección **MANUEL GONZÁLEZ GIL**

MILLONES DE EMOCIONES QUE CABEN EN 100 M²

**JACQUELINE
ANDERE**

**ANA KARINA
GUEVARA**



SOLO QUIERO HACERTE FELIZ

Son tres obras completas, entrelazadas – En el Comedor, En la Sala y En el Jardín – que están escritas para ser vistas de manera individual o como trilogía, en cualquier orden.

Ubicados en el comedor, la sala y el jardín de una casa de campo en Cuautla, cada obra individualmente ofrece un punto de vista diferente de un fin de semana caótico, compartido por tres hermanos y sus parejas en la casa de campo familiar.

Y aunque cada obra es completamente independiente entre si, al ver las tres (en cualquier orden), el público puede, a manera de detective, juntar todas las piezas, secretos, mentiras, escándalos, sorpresas, divertidas y vergonzosas interacciones que ocurren en el transcurso de un fin de semana. Veremos como un desesperado Mauricio intenta seducir a su cuñada Ana, encantar a la esposa de su cuñado, Sara, y cortejar a su extraña esposa Raquel durante un desastroso fin de semana lleno de comida, bebida y malos entendidos.



LUPITA SANDOVAL *y* BOTERO

en

Los
Huevitos
de mi
Madre
COMEDIA MUSICAL



Conoce el Nuevo **SÚPER DICER** Tupperware®

Dale la forma que quieras a los alimentos
y ahorra tiempo.



Elije el inserto que deseas usar.
Hay uno para cada necesidad.



Pica o trocea.



Rebana en julianas.

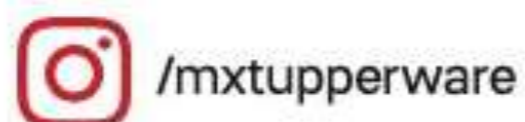
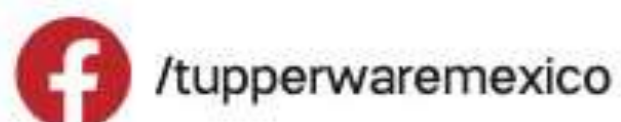


Corta en cubos.



Descubre las
mil maneras de
usar el nuevo
Súper Dicer
Tupperware®.

Encuétralo en www.tupperware.com.mx



CAT: 800-712-53-29

Tupperware®

IRMA

ALDANA

Nutriòloga



EL EJERCICIO Y LA DIETA, VAN DE LA MANO??

¿El ejercicio y una buena alimentación están de “moda”, no creen? Las personas nos hemos vuelto más vanidosas y pocas conscientes de la importancia de ambas cosas, pero a nivel del estado de salud de la persona. Hoy en día las redes sociales nos llenan de tanta información que es muy fácil creer en algo erróneo, además que nos pueden provocar inseguridades por querer ser como ekis persona.

¿Pero, por qué se relacionan la dieta y el ejercicio? Primero lo primero, ¿qué es una dieta? Empezando por aquí referenciamos a dieta el hecho de una restricción en la alimentación, pero no es así. Dieta significa el hecho de comer, llevar una alimentación cualquiera, todo lo que consumimos habitualmente y régimen alimenticio es un plan de alimentación elaborado por un especialista. El objetivo del nutriólogo es elaborar un plan en base a tu economía, hábitos, alergias, estilo de vida, etc., con el fin de que sea algo fácil de llevar para ti y que favorezca a tu salud.

Por otro lado, el ejercicio también es importante hacerlo parte de tu estilo de vida, porque ya no es solo por vanidad sino por salud. Y justo aquí es donde se relacionan ambos conceptos, ambos tienen como consecuencia lograr tener un estado de salud óptimo. Claro que seamos realistas, muchas veces ya estando en todo este mundo la mayoría de las veces te envuelves tanto que uno quiere más, y ahí interviene el aspecto físico, el querer vernos mejor y aquí es cuando se relacionan más estos conceptos.

Para lograr tener un mejor aspecto físico se necesita ganar masa muscular, esto se logra ejercitando, cargando peso, teniendo una buena técnica de entrenamiento y llevar un progreso en el mismo, claro que va de la mano con una buena alimentación con buen consumo de carbohidratos, proteínas y grasas, una dieta balanceada. En este punto la alimentación juega un papel importante, para poder bajar porcentaje de grasa y lograr que los músculos se vean más a simple vista se necesita llevar una dieta hipocalórica (baja en calorías de acuerdo con tu requerimiento calórico diario), esta te la debe hacer un nutriólogo, posteriormente de acuerdo con el progreso se irán haciendo ajustes de acuerdo con los objetivos que vayas teniendo.



Entonces, podemos concluir que definitivamente van relacionados de la forma en que quieras verlo, por salud o por aspecto físico. Les recomiendo llegar con un nutriólogo no para que les diga qué tienen que comer, si no para que aprendan a cómo deben comer, como balancear sus comidas, porque les prometo que si se puede comer delicioso y saludable. Fíjense bien a quienes siguen en redes sociales y no hagan cualquier cosa que ven ahí sin investigar o preguntar a un especialista, tanto en temas de nutrición como con los ejercicios, puedes afectar tu salud!

Seamos conscientes de nuestra salud!

Nutrióloga Irma Aldana
Instagram: irmaldana



ALEJANDRO YAÑEZ

Reflexión Psicológica

LA MUÑECA FEA **O EL LENGUAJE COMO CONSTRUCTOR DE LA IDENTIDAD**

Podría parecer una obviedad declarar que todo cuanto pensamos, hablamos y hacemos está determinado por acuerdos elaborados dentro del grupo de personas al que pertenecemos, cuyos integrantes comparten una cosmovisión, también podría parecerlo si decimos que el lenguaje utilizado en la interacción con estas personas desde el nacimiento, es el medio para generar la construcción de nuestra identidad; pero no lo es; quienes tienen claro este conocimiento, saben la importancia de hablarle a los niños, (trátese de hijos propios o de amigos, sobrinas, nietos etc.) considerando la contribución que sus palabras tendrán en la construcción de la identidad de los mismos.

“Eres muy lento”; “siempre has sido despistada”; “nunca se te han dado las matemáticas”; “desde chiquito eres muy enfermizo”; “no eres buena para el deporte”; “por todo lloras; naciste cansado”; “no haces nada bien”, etc. son frases que al provenir sobre todo de personas significativas para ellos, adquieren significados que configuran discursos sobre su realidad, es decir, serán quienes les dicen que son: lentos, despistados, incapaces, enfermizos,

lloronas, inútiles, etc. Lo mismo aplica pero en un sentido inverso si se utilizan declaraciones en un sentido constructivo:

“No te presiones, vamos a tu ritmo”; “seguro pondrás más atención para que no lo olvides”; “si practicas, tendrás más habilidades en el deporte”, “muestras sensibilidad, pero sabes sobreponerte”; “a veces las cosas no salen a la primera”, etc.

La diferencia entre las primeras y las segundas estriba en el campo de acción que las últimas proporcionan al estar desprovistas de la carga determinista de las primeras, las cuales los enmarcan en estas definiciones que pueden interpretarse como adversas.

Si imaginamos a las palabras que les decimos como prendas de vestir que ellos se ponen cuando se las expresamos, no es difícil anticipar el efecto de estas en la concepción que construyen de sí mismos. Tema de otro artículo son las consecuencias de los golpes hacia los chicos. ¿Y tú, qué forma de hablarles eliges?

JUN
24

NAMACO
PRODUCTIONS

pachanga
tour 2022



VILMA PALMA É VAMPIROS

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



TEATRO
METROPOLITAN
Operado por OCESA

LOS ★★★ CIUDAD DE MEXICO ★★★ ARTISTAS INVITADOS

PERICOS 23 DE JUNIO 2022 PERROS ENFERMOS Y MORTOS



BETTY

GARFIAS



RECONOCIMIENTOS

- MEDALLA DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE LOCUTORES POR 25 AÑOS DE TRAYECTORIA
- LUMINARIA DE ORO DE PLAZA DE LAS ESTRELLAS POR 30 AÑOS DE TRAYECTORIA
- GALARDÓN FORJADORES DE MEXICO 2021

LA COMUNICACIÓN MI PASIÓN

YA 37 AÑOS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PRENSA, RADIO Y TELEVISIÓN.

Grandes lecciones en las que aprendí a “pedir perdón y luego permiso”... para conseguir mis objetivos, algo que me ayudó también en mi vida personal, a tener mayor confianza y seguridad en mi misma.

Estudí la Licenciatura en Periodismo y me titulé; pero las más grandes “escuelas” han sido el periódico El Universal, Televisa y disqueras como Sony Music.

Como periodista y publicirrelacionista he tenido también muchas satisfacciones; conocer a estrellas internacionales del cine y la música entre ellos Meg Ryan, Julia Roberts, Woody Allen, Tom Hanks y el productor de “Star Wars” George Lucas y viajar a otros países.

Disfrutar de producciones internacionales como “Dance Sport” y conocer bailarines de todo el mundo.

Aunque mis primeros años fueron más en espectáculos gracias a que el medio de la comunicación es muy amplio también he tenido el honor de entrevistar a Embajadores de Turquía, Egipto e Irán. Así como escritores y médicos reconocidos a nivel internacional.

A lo largo de este tiempo aprendí que es una gran responsabilidad comunicar y hay que hacerlo con objetividad, ética, responsabilidad, profesionalismo y respeto. Y que también puedes ayudar a mejorar la vida de las personas ; “darles las herramientas”

A través personalidades exitosas que han superado retos, o de motivaciones que los hagan recordar que son importantes.

Asimismo realizar Networking para fortalecer alianzas entre mucha gente y empresas. Es prioritario adaptarse y actualizarse; por eso decidí conducir y producir mis propios programas de revista; abarcando diversos temas de interés para divertir y siempre positivos.

En el entendido de que cada segundo es irrepetible y ¡hay que vivir el aquí y el ahora!; surgió mi programa “Bety en Acción”.

Está demostrado que cuando estamos activos y ocupados no tenemos tiempo de deprimirnos y los problemas los vemos como oportunidades y retos.

Y para contagiar más ese optimismo y elevar el autoestima hice mancuerna con Beny Hadid Coach del Deporte y Nutricional y surgió el programa “Brilla con Beny & Bety” (atrévete a brillar con luz propia) que se transmite martes y jueves 20:30 horas por las plataformas de la Asociación Nacional de Locutores.

También me queda claro que si trabajamos en equipo el camino al éxito es más seguro. Contamos con la colaboración de productores, diseñadores, locutores, gente de marketing y comunicadores muy profesionales que nos permiten realizar campañas de promoción y publicidad para posicionar a algún personaje o marca.

BENY HADID



CONDUCTORA
BRILLA CON BENY & BETY

ROMPECABEZAS

¿Les gustan los rompecabezas?

¡A mi me encantan! De hecho son uno de los pasatiempos que más me gustan. Me encanta vaciar la mesa del comedor o antecomedor y en uno de los extremos poner todas las piezas que vienen en la caja. Después poco a poco ir separando las "orillas" y las piezas que son de un mismo color o tono, y entonces empezar a armar. Y de repente ya se están uniendo a la tarea otros miembros de la familia o amigos que vinieron de visita, es casi irresistible para cualquier persona colaborar aunque sea con una pieza...

Armar un rompecabezas al inicio es muy sencillo, las piezas de las orillas son fáciles de identificar, es fácil saber cual es su lugar. Casi ni dudamos a la hora de colocarlas.

Pero conforme avanzamos en la tarea las cosas empiezan a volverse un poco más complicadas, ya no es tan sencillo identificar en donde debe ir cada pieza. Ya no son las formas tan claras, ni los colores tan definidos, ya son matices, ya vemos piezas sumamente parecidas en formas y tonos, piezas que podrían encajar en cualquier lugar y sin embargo no lo hacen. Cada pieza se vuelve un desafío, encontrar el lugar que le corresponde en nuestro rompecabezas ya no es tan fácil como al inicio.

Algunas piezas parece que van a encajar perfectamente, cumplen (o así parece) con todos los requisitos, forma, color, tamaño y sin embargo no encajan!

¿Se dan cuenta de como armar un rompecabezas y la vida son tan similares? Al inicio de nuestra vida las cosas parecen tan sencillas, tenemos pocas cosas que hacer, un grupo reducido de personas a nuestro alrededor, saber que hacer en cada momento es sencillo. Saber el lugar que ocupa cada una de esas personas (nuestros padres, hermanos, compañeros de escuela) es algo muy fácil. Tenemos básicamente la seguridad de donde va cada quien y que lugar tienen en nuestro espacio mental y emocional.

Y entonces vamos creciendo, nuestro círculo se va ampliando, el tipo de relaciones que tenemos en nuestras vidas va cambiando, se unen ahora a este círculo las personas con quienes compartimos sentimientos amorosos, los compañeros de trabajo, socios de negocio, empleados o jefes. Y la cosa se empieza a poner más y más complicada.

Queremos seguir aplicando los mismos parámetros y formas que usábamos en nuestro círculo primordial, pero no funciona... Nos damos cuenta, dolorosamente a veces, de que alguien que parecía que iba a encajar perfectamente en nuestra vida no lo hace... ¿pero cómo? Si parecía cumplir con todo, si tenía todo aquello para pertenecer en ese espacio de nuestra vida, ¿porqué entonces no encaja?

Pues es que así como ocurre con las piezas del rompecabezas, hay pequeños detalles, pequeños recovecos que no permiten que entre la pieza. Pueden ser pequeñas heridas que las personas traemos de casa, de nuestra infancia. Pueden ser maneras de pensar acerca del futuro donde no hay coincidencia con lo que nosotros pensamos. Y no siempre van a ser cosas grandes, esas diferencias son fáciles de identificar, al igual que en el rompecabezas, generalmente "el diablo está en los detalles"...

Pero a veces necesitamos ¿o no? admítanlo, todos hemos tratado de hacer que esa pieza encaje; **ENTRA PORQUE ENTRA!** decimos con determinación. Pero ¿que creen? No entra, y si de casualidad logramos hacer que embone, va a dañar todo lo de alrededor, va a lastimar, va a dejar daños que a la larga van a impedir que la pieza correcta entre, o se van a quedar ahí ocupando el espacio que le corresponde a otra pieza.

Así que si queremos que el resultado final de nuestro rompecabezas sea perfecto, debemos tomarnos el tiempo de buscar aquellas piezas que cada espacio de nuestra vida requiere, las amistades adecuadas, la pareja ideal para nosotros, los socios de negocios que nos convienen... ¿Como saber cuales son? es muy fácil, cuando la pieza es la que corresponde va a entrar suavemente, sin forzarla, sin estrés, porque ahí es su lugar.

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 



Disponible en Boutiques Tanya Moss CDMX: