REVISTA
Con Sentido

MARIA DEL CARMEN COLIN ESTRADA

PRESIDENTA MUNICIPAL

CANDIDATA

DERECHO AL VOTO EN MÉXICO

JOSÉ LUIS CORONA

EL CIELO PARA LAS MUJERES

PATY LETONA

Teatro San Rafael

MejorTeatro y Morris Gilbert en colaboración con
Let's go mediante un acuerdo especial con Colin Ingram y Hello Entertainment.

GHOST

LA SOMBRA DEL AMOR
EL MUSICAL

INCREÍBLES EFECTOS ESPECIALES

ESPACIO SEGURO

Música y letras de Dave Stewart y Glen Ballard. Texto y letras de Bruce Joel Rubin.
Basado en la Película de Paramount Pictures escrita por Bruce Joel Rubin.

Ghostelmusicalmex @GhostMusicalMx

Compra tus boletos y consulta horarios y funciones en **ticketmaster.com.mx**

NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO

José Luis González
DIRECTOR GENERAL

Crishtian González
DIRECCIÓN DIGITAL

Patricia Salazar
SOCIA ADJUNTA

Esteban Martell
DESARROLLO WEB

Sandra Herrera
ARTE & DISEÑO

Edwin Hernández
EDICIÓN

AGRADECIMIENTO

Estaré eternamente agradecido con mi esposa, mi hijo y mis padres, cuyo amor, paciencia y comprensión bendijeron mi vida y la llenaron de sabiduria y emprendimiento. También tengo que dar las gracias a nuestros socios comerciales, lectores y seguidores de redes sociales por su gran apoyo y motivación, porque sin ellos esto no sería posible.

By: JOSÉ LUIS GONZÁLEZ

MARIA DEL CARMEN
COLIN ESTRADA

UNA MUJER DECIDIDA, CON VALORES, LEAL Y FUERTE.

Con tan solo 31 años de edad, pero con muchas ganas de hacer un verdadero cambio en su comunidad, María del Carmen Colín Estrada, se lanza como candidata por parte del PRD para obtener la presidencia de su municipio natal, Apaxco, Estado de México.

Bajo el lema "Unidos somos la fuerza" la candidata comentó en entrevista para la revista Con sentido, el compromiso que tiene para hacer de su municipio, un lugar lleno de oportunidades.

"Mi convicción es generar un cambio para bien, conectar con la gente, crear conciencia para dejar un mejor futuro para los más pequeños de la comunidad. Uno de los principales objetivos es impulsar el sector de la industria, para poder generar más empleos, programas de apoyo a la mujer trabajadora, ama de casa, a esa mujer que lucha

por el bienestar de su familia, obvio sin dejar a nuestra juventud a un lado, para ellos vamos a crear programas, talleres y becas para que no tengan que migrar a otros estados a estudiar o trabajar, así mismo implementar

un servicio de salud con todo lo necesario para atender a nuestra comunidad" comentó la Candidata.

Una de las principales razones que motivó a la candidata para incursionar en el ámbito político es tener

mejoras en su comunidad. "Somos un pueblo tan rico y tan pobre a la vez, desde hace 15 años Apaxco sigue siendo el mismo, lejos de crecer, va aumentando la delincuencia, la drogadicción y el desempleo, tenemos grandes áreas de oportunidad para poder dejar un Apaxco lleno de grandes oportunidades en todos los sentidos, a las generaciones más pequeñas" añadió.

HOY YA NO TIENES QUE ELEGIR ENTRE

LOS MALOS, LOS CORRUPTOS O LOS DE SIEMPRE!

HOY TIENES UNA NUEVA OPCIÓN QUE SI CUMPLE.

M A DEL CARMEN COLIN

CANDIDATA A PRESIDENTA MUNICIPAL DE APAXCO

RAFAEL
BALCÁZAR NARRO

RICARDO ANAYA

Desde que el ex candidato presidencial Ricardo Anaya Cortés, anunció su regreso a la vida pública,se ha dedicado a compartir videos en los que nos habla de las principales problemáticas que enfrentamos en nuestro país y plantea ideas para solucionarlos,

Más allá de los simpáticos memes que hemos visto haciendo alusión a algunos de estos videos como el de “las caguamas”, debemos tomar en serio sus opiniones, lo que plantea es muy cierto, hemos visto abusos, disparates, malas decisiones, mentiras y demás,lo que nos hace reflexionar que definitivamente no vamos por un buen rumbo.

Además sus ocurrencias son verdaderamente PREOCUPANTES, en días pasados, tuvimos dos de esas IDEOTAS que a cualquiera que sea sensato, lo harían temer y preocuparse seriamente, el ampliar el periodo del Presidente de la Suprema Corte de Justicia, decisión tomada por el Senado, sin respetar la voluntad de los MINISTROS que supuestamente son autónomos, y ahora la desaparición del INE, nos deberían poner a temblar.

Ya lo he escrito, en toda democracia son necesarios los contrapesos, es INDISPENSABLE, requerimos del diálogo, de la construcción de acuerdos, lo peor que puede hacerse es IMPONER, tomar decisiones de manera unilateral, polarizar al país, dividirnos, y lamentablemente eso es lo que han estado haciendo, han sido incapaces de gobernar para TODOS, en lugar de eso han atacado a los que ellos consideran sus “adversarios”.

Como dijo Francisco I. Madero “SIEMPRE ES PELIGROSO PARA LOS PUEBLOS DEJAR TODO EL PODER EN MANOS DE UN SOLO HOMBRE”

Esta frase nos hace reflexionar, habla de que se requiere de la división de poderes, por ello es inaceptable la injerencia en la SCJN y peor aún la desaparición del INE y el enjuiciamiento de los Consejeros que se han mantenido firmes en la aplicación de la ley.

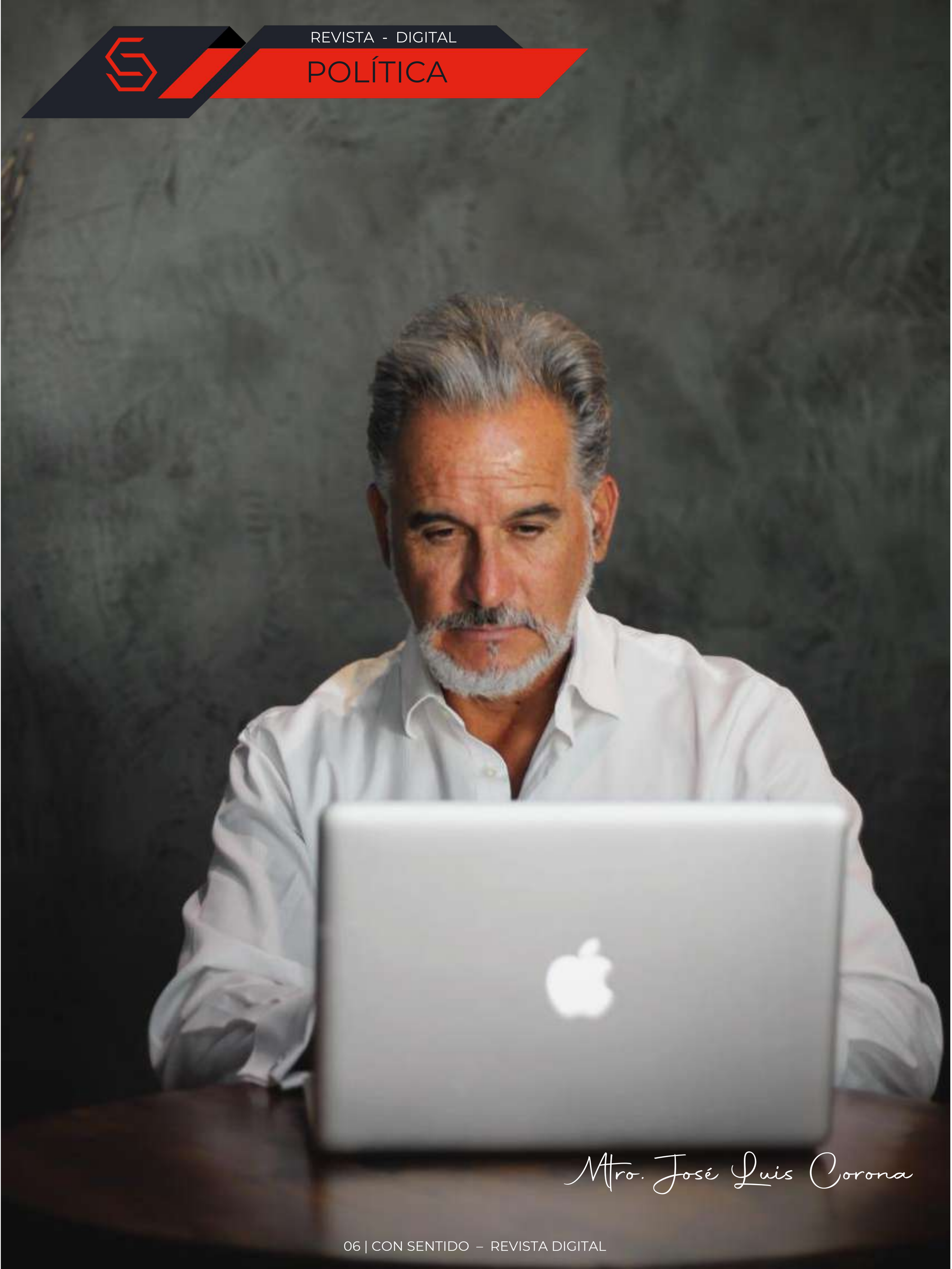
Recordando la famosa carta de Lord Acton al obispo Manuel Creighton, que cuando fue respondida diciéndole que no debía juzgar la conducta de algunos papas, Acton replicó: “No puedo aceptar su doctrina de que no podemos juzgar al Papa o al Rey como al resto de los hombres, con la presunción favorable de que no hicieron ningún mal. Si hay alguna presunción en contra de los ostentadores del poder, incrementándose, la responsabilidad histórica tiene que completarse con la búsqueda de la responsabilidad legal. TODO PODER TIENDE A CORROMPER, Y EL PODER ABSOLUTO, CORROMPE ABSOLUTAMENTE, Los grandes hombres son casi siempre hombres malos, incluso cuando ejercen influencia y no autoridad, más aún cuando sancionamos la tendencia o la certeza de la corrupción con la autoridad”

México es un país tan grande, que no puede ser el país de un solo hombre que imponga sus ideas, denostando las ideas contrarias.

Yo los invito a que: “CONSTRUYAMOS JUNTOS EL MÉXICO QUE TODOS QUEREMOS”

By. Rafael Balcázar

@Rafa_Narro



Mtro. José Luis Corona

DERECHO AL VOTO EN MEXICO

Sabias que en México solo ejerce su derecho y obligación constitucional al voto un 55% de los Ciudadanos considerándose esta una prerrogativa constitucional ya que vivir dentro de un sistema de gobierno democrático el no hacerlo significa una omisión que debería sancionarse como en los Países Bajos, cómo lo es Noruega ya que por estas tierras Nórdicas el no salir a votar representa una ofensa a la nación y por ende a la democracia y como consecuencia de ese acto de omisión tu recibo del pago de tenencia de la tierra (predial) tendrá un incremento el siguiente año de pago.

Siendo así el estado con mayor abstencionismo en el voto es Baja California y esto se debe a varios factores que recaen en una falta de identidad ya que las fronteras del norte del país son consideradas ciudades de paso para dar el brinco al sueño americano donde no todos corren con la misma suerte y varios no podrán cruzar y se quedaran a intentar lograrlo y en muchos casos no establecerán su domicilio formal en la ciudad fronteriza.

Y siendo el estado de mayor participación Ciudadana es Yucatán de manera particular Mérida.

Una de las maneras que el estado mexicano debe implementar para incentivar el voto ciudadano es inculcar este deber cívico y ciudadano en las escuelas desde la educación básica y reforzarla en todo momento dentro de la carrera académica de cada ciudadano mexicano, que mas que premiar o sancionar dicha participación ciudadana deberá hacerse consciencia individual por cada ciudadano mexicano.

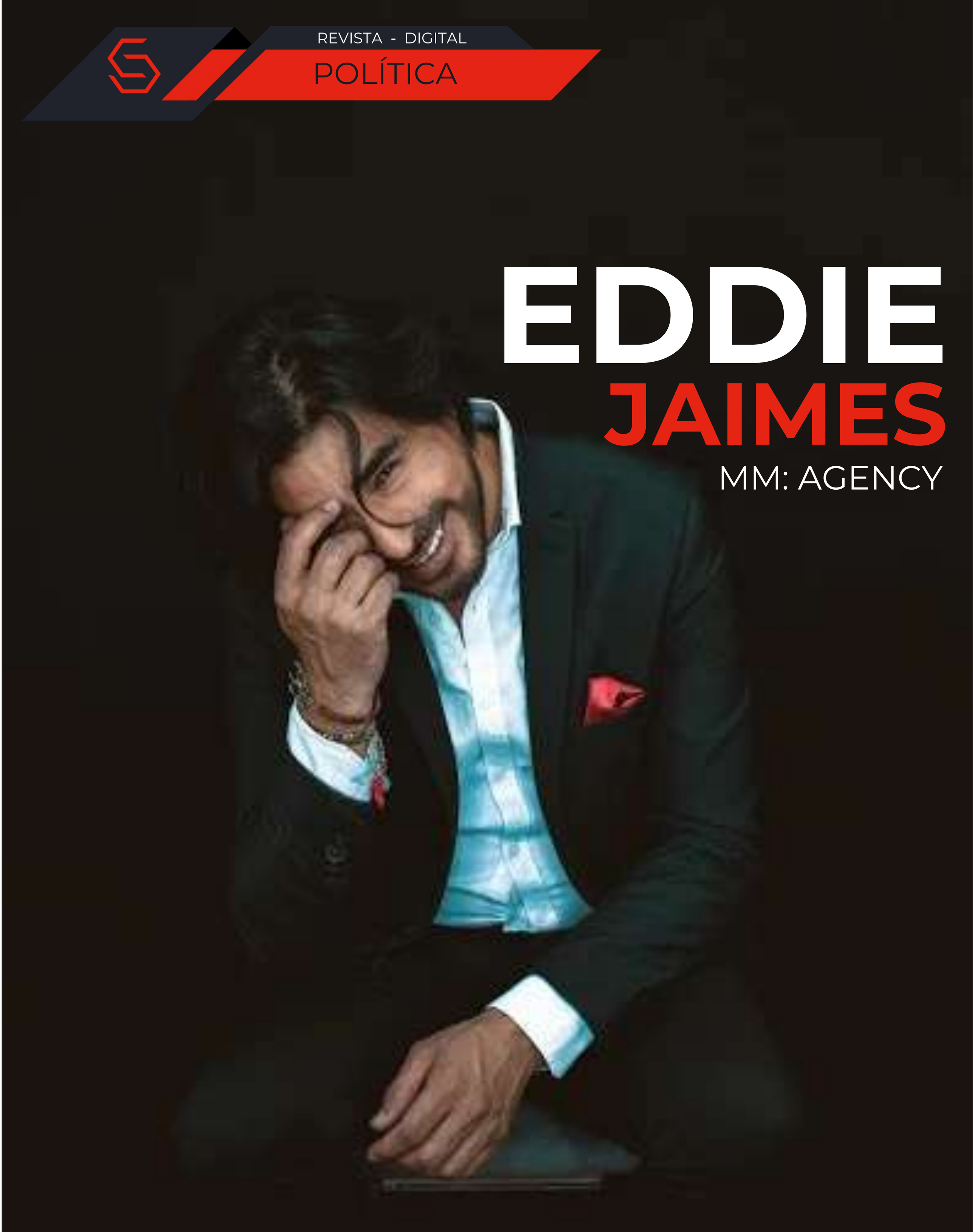
La credencial conocida como INE no es una simple identificación oficial es el documento oficial que te acredita como ciudadano con la capacidad legal para ejercer el voto en las elecciones de tu localidad.

Por un México más democrático y participativo.

Mtro. José Luis Corona

EDDIE JAIMES

MM: AGENCY



MARKETING POLÍTICO, MM: AGENCY

Los medios digitales influyen de manera determinante y estratégica en los ambientes sociales actuales

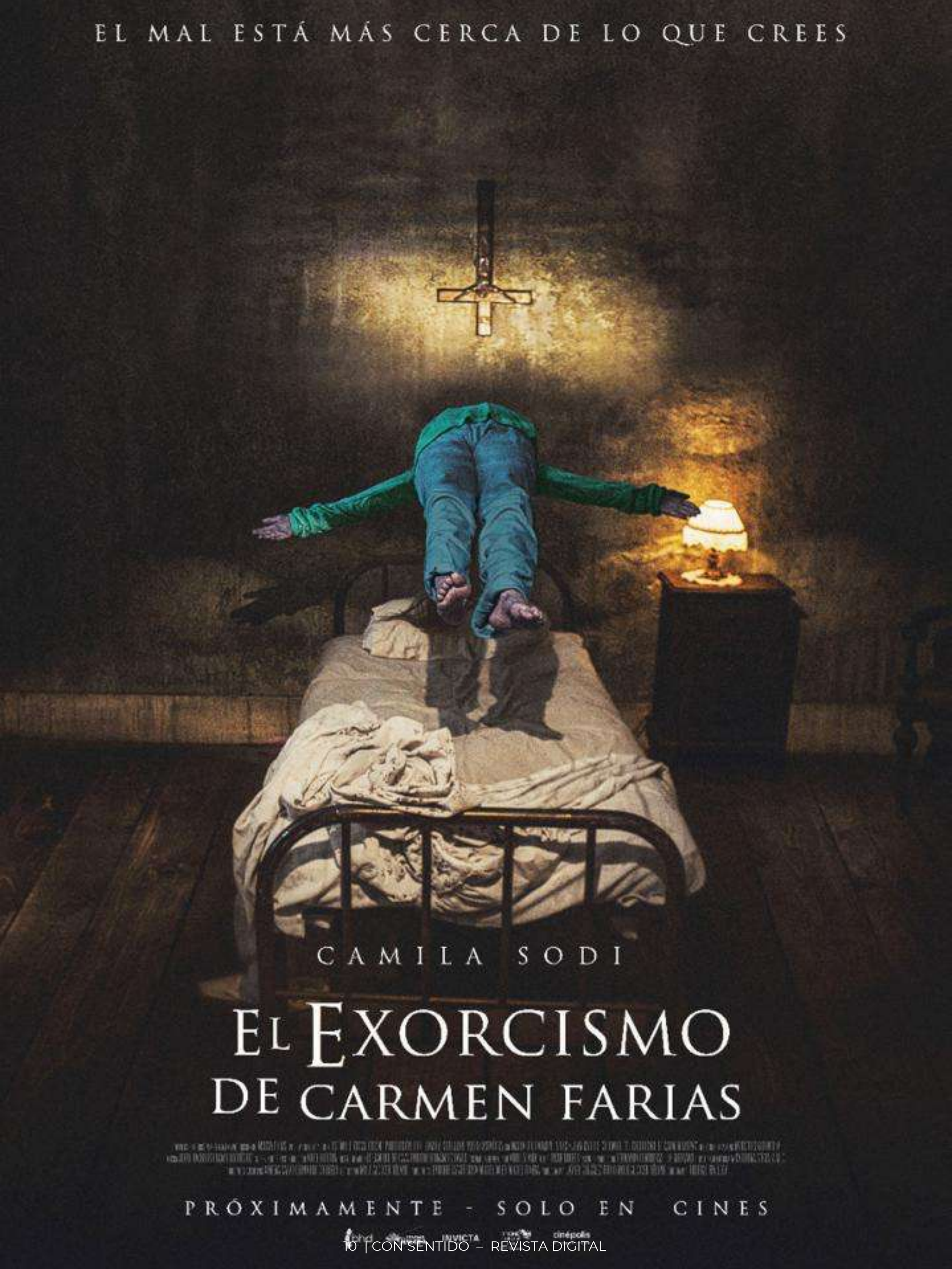
Eddie Jaimes empresario mexicano, fundador de la prestigiosa agencia MM:Agency, en la que su talento en las Relaciones Públicas y Estrategias de Comunicación lo ha llevado a forjar una exitosa carrera en el Manejo de la Imagen, Construcción de Marca y Relaciones Públicas, se ha logrado situar como una de las personas más confiables en cuestiones de consultoría sobre Marketing político. Su experiencia obtenida con el trabajo en más de 150 marcas y con celebridades nacionales e internacionales, le permitió desarrollar exitosos planes integrales de comunicación para lograr un adecuado posicionamiento de cada uno de sus clientes.

En platica con el socio fundador de MM:Agency nos cuenta un poco del cómo se desarrolla el plan de Marketing político en la agencia: "Dentro de la agencia tenemos el servicio de marketing político, lo que hacemos es estrategia política rosa, qué es la estrategia política rosa, nosotros hacemos y nos dedicamos a desarrollar la estructura de un storytelling completo, desarrollar el producto en la parte rosa, casi no nos metemos en la parte política, nos metemos en la parte profesional del político, esto quiere decir que desarrollamos medios, alianza estratégica, redes sociales y eventos."

En el Marketing político se desarrolla la parte profesional del candidato, explora los segmentos del objetivo y se sumerge en sus deseos emocionales, metas, aspiraciones y miedos. Es fundamental generar alianzas con otras personas y marcas, de esta manera se contribuye a crear beneficios a las comunidades que se vayan a representar, estas alianzas generan mayores volúmenes de responsabilidad social.

Una agencia genera toda la estructura de imagen, shooting, biografía, storytelling, y comienza a forrar las redes sociales con contenido, ya sean frases o fotos con las alianzas estratégicas de marcas y personas, la agencia ayuda poco a poco a acercarse con fundaciones para ver los temas de responsabilidad social y ver cuáles son las principales necesidades. Para el creador de sueños la imagen pública es la esencia de la experiencia interactiva y digital del ver desde el aspecto de cómo se expresa y cómo se ve.

By: Eddie Jaimes


EL MAL ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE CREES
CAMILA SODI
EL EXORCISMO
DE CARMEN FARIAS
PRÓXIMAMENTE - SOLO EN CINES
INVICTA
cinépolis

Nominada al Oscar ©
NAOMI WATTS

ANDREW LINCOLN

Nominada al Oscar ©
JACKI WEAVER

UN MILAGRO INESPERADO

PENGUIN BLOOM

LA HISTORIA REAL DE
UN HÉROE SINGULAR

WWW.ZIMA.MX YouTube @ZimaEnt /ZimaEntertainment #UnMilagroInesperado

© 2020 Penguin Bloom Film Holdings Pty Ltd, Create NSW and Screen Australia

Alicia Lucio Rojas

¿Podemos considerar a la salud como un derecho social universal? Existe gran cantidad de Gobiernos e Instituciones que conceptualizan el Derecho a la Salud de manera distinta. Las razones obedecen en gran medida al desarrollo socio-histórico de las naciones en un primer nivel, pero también son de carácter ideológico-político en una segunda instancia. Inicialmente, podemos decir que el Derecho a la Salud se va desarrollando a través de las demandas sociales de los ciudadanos, conformando la definición actual de la salud, que es el estado de absoluto bienestar físico, mental y social. Institucionalizada internacionalmente en 1946 con la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Derecho a la Salud se considera como un derecho que integra no sólo la idea de curar la enfermedad, sino también de prevenirla, por lo que el entorno físico y social del hombre adquiere una nueva relevancia dentro de este derecho lo que implica una mayor protección del ser humano, así como un mayor compromiso administrativo y económico por parte de los Estados. Con la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) de 1948, en su artículo 25 establece "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar..."

En México el derecho a la salud lo vemos contemplado en su artículo 4°, Párrafo. Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el que se establece que toda persona tiene derecho a la protección de la salud, la Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general. Pero, ¿Por qué es tan importante conocer este derecho?

El día en que el mundo se enteró de que existía una devastadora enfermedad respiratoria que se estaba propagando, México quedó colapsado totalmente, no solo por la noticia sino también por la ausencia de su Presidente, sin la manifestación de cómo debería ser prevenida y tratada, aún recuerdo ese momento de miedo ante tal noticia, completamente solos ante lo inevitable: PANDEMIA.

La causa fue identificada como Coronavirus, el 19 de enero del año 2019. El número internacional de muertos alcanzó 1000 el 3 de febrero y el número mundial de casos alcanzó los 100 000 el 7 de marzo del año 2019. Apenas cuatro días después, el 11 de marzo de 2019, la Organización mundial de la Salud declaró al COVID-19 como UNA PANDEMIA.

TE INVITO A SEGUIR LEYENDO MI ARTÍCULO EN EL SITIO DE

CONSENTIDO.DIGITAL

LA CHECOMANIA Y EL VILLAMELONISMO

En plena pandemia y con un aislamiento prolongado, una de las cosas que más me alivianaban era la fórmula 1, que curiosamente, vivía una de sus temporada más emocionantes en muchos años: desde la tensión por las contrataciones, hasta accidentes explosivos.

Cuando parecía inminente la salida de Sergio "Checo" Pérez de Racing Point (hoy en día Aston Martin) contemple la posible llegada del mexicano a Red Bull, me tildaron de loco y consideraron que era imposible ya que Checo jamás había estado en la academia de pilotos de Red Bull y que Helmut Marko simplemente no consideraría esa opción. En ese entonces mi canal de YouTube era pequeño, la comunidad no estaba tan activa y predije que en México vendría un boom de espectadores y eso en México es un arma de doble filo...

Desde que se hizo oficial la llegada de Checo a Red Bull los grupos de Facebook se multiplicaron y los que ya existían se llenaron con decenas de miles de personas, los canales de Youtube de F1 se multiplicaron y pareciera que se habla tanto de fórmula 1 como de fútbol.

Hace algunos días fue el Gran Premio de Emilia Romagna, en Imola, Italia y la consecuencia de tener una cantidad tan grande de nuevos aficionados empieza a mostrar sus verdaderos colores: Frases como "Checo corrió como nunca y chocó como siempre" empezaron a surgir, si, esas frases que solíamos ver antes en el fútbol, la gente mostró su frustración diciendo que era "imperdonable" que Checo hubiera terminado décimo segundo lugar.

La realidad es que los que tenemos décadas viendo fórmula 1, se nos revolvió el estómago de ver estos comentarios, sabemos que no fue un fin de semana para Checho, pero jamás haríamos aseveraciones de esa magnitud. Invito a todos los nuevos aficionados a la fórmula 1 y específicamente a los que subieron al tren del mame de ser Checolover, que se documenten, que vean documentales, lean, googleen y sobre todo que pregunten, pero que eviten hacer juicios de valor sin fundamento y mucho menos que conviertan esta increíble comunidad en una porra de fútbol porque definitivamente son cuestiones muy diferentes.

Si quieren saber más de fórmula 1 y pertenecer a una de las mejores comunidades de F1 de Latinoamérica, los invito a suscribirse a Geek Sobre Ruedas en YouTube.

GeekSobreRuedas

Germán Cabello

Esteban Martell

¿Por qué tener un sitio web en 2021 en plena pandemia por COVID-19?

Si bien es cierto que existe incertidumbre por la especulación que se tiene sobre regresar a la "normalidad" en el país. Es de suma importancia reconocer que debemos evolucionar como seres humanos y nuestros negocios deben hacerlo con nosotros.

Para que esto suceda, es necesario conocer las herramientas con las que contamos para lograrlo y tener un sitio web en nuestro modelo de negocio, puede ser la "pieza del rompecabezas" que nos hacía falta para lograr el crecimiento de nuestra empresa.

Pero... ¿Qué beneficios tiene desarrollar un sitio web para nuestro negocio? Hay un sinfín de beneficios, uno de ellos es crear un ecosistema digital de tu marca con el cual puedes darle mayor y mejor divulgación a tus productos y/o servicios, eso te permite crear sinergia entre distintas plataformas digitales que muestren datos reales de crecimiento; otro beneficio es que puedes trazar objetivos a largo plazo de tu empresa y a través de un sitio web acelerar el proceso de lograr tal objetivo.

¿Cómo saber qué tienes un buen sitio web?

Lo más importante de un gran sitio web es que cumpla con los siguientes requisitos:

- Velocidad de navegación: Esto hace que los internautas puedan ver tu empresa de una manera natural para el ritmo de vida que se lleva hoy en día.

- Fácil navegación: Ya que el ritmo de vida hoy es muy rápido, la gente quiere saber que problema puede resolver contigo de la manera más fácil y rápida posible, por eso tu sitio debe tener un lenguaje simple y claro para resolver dudas muy puntuales y agilizar el trabajo de atención al cliente.

Un gran diseño: Navegar en un sitio web es como entrar a una tienda en 5th Avenue en New York, así que tener un diseño que muestre la esencia de tu empresa es primordial para llamar la atención de los internautas, y ayudarles a resolver las distintas complicaciones que puedan tener

¿Cómo se que mi sitio funcionó?

El primer punto que podemos calificar es que el desarrollador del sitio nos proponga más ideas además de las nuestras, ya que eso demuestra el conocimiento y la creatividad de las personas en las que depositamos la confianza para empezar a crear un ecosistema digital o modificar el que ya tenemos. Otro punto para considerar es que, al terminar el desarrollo, busquemos la ayuda de algún profesional en comunicación y estrategia de marketing y probablemente te preguntes ¿Por qué?

Porque un sitio web sin tráfico* es como un restaurant nuevo que no tuvo su inauguración oficial donde se suele invitar a distintas personas a conocer el lugar y el menú.

Un sitio web debe tener visitantes para saber si realmente es funcional y que puede ayudarnos a crecer exponencialmente. Además de que no es nada grato invertir nuestro tiempo y dinero en un sitio que no nos trae clientes potenciales...

¿Dónde puedo crear un buen sitio web?

Si bien puedes aprender a desarrollar sitios web con la basta información que existe en internet, esto te llevará mucho más tiempo y recurso económico (a largo plazo) para tener un gran sitio web. Es por ello que te recomiendo que acudas con un profesional que pueda orientarte y ayudarte a aterrizar aquellas ideas que tienes sobre el futuro de tu negocio y dedicar tu tiempo a cosas donde puedes ser más productivo y eficiente, pero estoy seguro de que eso lo sabes ya que estás leyendo este artículo hecho para grandes empresarios.

Te agradezco el tiempo que dedicaste a leer esto y me despido con esta frase para motivarte a empezar con tu negocio en internet

Junee22

PIG´S MAN BURGER

Pig's Man Burger es un proyecto de la mancuerna formada por el Chef Miguel Valadez y el Chef Rafael León Vázquez, que nace como una Dark Kitchen en medio de la oscuridad por la pandemia del Covid-19, ofreciendo un concepto desafiante que posiciona a la hamburguesa a otro nivel con la fusión de técnicas y sabores que logran fabulosas combinaciones.

Pig 's Man Burgers se suma a la escena gastronómica de la Narvarte con una propuesta fresca y diferente. Su nueva casa, con sede en Av. Cuauhtémoc #473, te provee de un lugar con un ambiente fresco, tranquilo, buena música y por supuesto de la mano de nuestros chefs buena comida, siendo este un lugar que tienes que visitar.

Las hamburguesas son jugosas, los bollos son algo diferente, los aderezos de la casa ayudan a potenciar los sabores que de por sí, ya son extraordinarios.

Destacamos por nuestra Hamburguesa Bacon (molida Angus, queso Cheddar, tocino, mayonesa de salsa macha y arúgula) y Hamburguesa de Brisket (pecho de res estofado con vino tinto y vinagre balsámico, Coleslaw y aderezo de rábano picante). Pero sin importar tenemos para todos gustos, desde sabores agridulces, especiados, picantes, hasta ahumados.

Para acompañar tenemos los complementos perfectos, desde unas papas a la francesa hasta su variante perfumadas con aceite de trufa blanca y queso parmesano.

Simplemente son hamburguesas que inundan por completo los sentidos.

Pigs.manburger

¡RECUERDA!

RAZÓN, TESÓN Y CORAZÓN

"¿HAS ESCUCHADO EL RUMOR DE LOS VIENTOS?"

¿EN DÓNDE ESTÁS TÚ?

Ya sea por las circunstancias mundiales que vivimos, nuestros caracteres, las condiciones sanitarias o la gran influencia tecnológica. Resulta ser que lo que era el roce con la gente, el contacto humano o el simple transitar con libertad entre las personas ¡Se ha limitado a unos cuantos momentos del día!

Es decir, sea por convicción, instrucción o precaución, nuestro mundo ha pasado de la realidad tangible a la intangible. De los besos, abrazos o saludos cercanos pasamos a un mundo distante, lleno de textos, imágenes y voces a través de equipos electrónicos.

Ante este panorama surgen muchas inquietudes, pero quizás la que más nos interese desarrollar es ¿y tú? … ¿Dónde estás ahora?

Dadas las incidencias de la vida ¿Cómo has logrado reinventarte frente a un botón que te lleva a un mundo de personas?

LLÁMESE COMPARTIR

Los seres humanos somos sociales y hemos visto alteradas nuestras costumbres desde hace unos meses. Lo que era pasear libremente por las calles y entretenernos fuera de casa se ha convertido en mantenernos en esta y buscar distractores y pasatiempos seguros.

Las personas con las que antes estábamos en gran cantidad de tiempo, pero con escasa calidad de convivencia han pasado a ser protagonistas de nuestro día. Si antes llegábamos de noche, cenábamos, dormíamos, desayunábamos y salíamos a trabajar con su compañía y con la mejor pretensión de disfrutar esos momentos; ahora, el largo tiempo de convivio nos ha llevado a disfrutarnos todo el día compartiendo de formas que siempre habíamos considerado inimaginables.

Y curiosamente, los compañeros y amigos con los que antes estábamos y nos relajábamos han pasado a ocupar sólo minutos de atención en nuestro día.

¿Has hecho sentir importantes a las personas que hoy ocupan tu día a día?

¿ESTOY CONTIGO O CONTRA TI?

La vida nos ha sorprendido de tal manera que hemos cambiado nuestra forma de verla. Los cuidados que debemos observar para mantenernos sanos han sido vistos de múltiples formas y sin duda, la madurez que como personas hemos tenido nos ha llevado a lograr la convivencia más adecuada posible, tanto para nosotros como para las personas con quienes estamos.

Sin embargo, la situación está tan polarizada que hay quienes expresan que permanecer más tiempo en casa es un premio y otros, por el contrario, un castigo.

Y tal pareciera que no se trata de lo que la realidad nos presenta, sino de la manera en que nosotros actuamos ante ella; realmente ¿Qué damos a cambio?, es decir ¿Qué ponemos de nosotros para lograr que la convivencia sea más favorable para todos?

Siempre que señalamos con una mano una situación, presenciamos que un dedo apunta hacia el frente y los otros tres hacia nosotros, ante ello surge una pregunta ¿Somos nosotros la causa o la consecuencia del convivir?, ¿hacemos sentir a las personas que nos acompañan en nuestro día a día con nuestras palabras y acciones que estamos con ellos o en su contra?

EN LA DISTANCIA ¿HAY UNIÓN?

Ahora bien, si durante este tiempo has permanecido en casa y has mostrado el comportamiento acorde a mantener una convivencia óptima ¿Qué has hecho con los que están fuera de tu entorno y ya no frecuentas como antes?, ¿Cómo demuestras con ellos que son importantes para ti?

TE INVITO A SEGUIR LEYENDO MI ARTÍCULO EN EL SITIO DE

CONSENTIDO.DIGITAL

Nuevas tendencias de emprendimiento que nos ofrece la crisis de salud mundial.

Siglo XXI, siglo de cambios tecnológicos, económicos, políticos y ambientales, siglo en el cual más que nunca las mujeres juegan un rol muy importante en la sociedad y más, si hablamos de la sociedad mexicana, pues hoy por hoy son el pilar y motor de las familias en nuestro país. De acuerdo con datos del último Censo de Población y Vivienda 2020 que realiza el INEGI, en México, 51.2% de la población son mujeres, lo que significa, que por cada 100 mujeres existen 95 hombres, cifras que llaman mucho la atención en un país donde durante años, el hombre se ha posicionado como el individuo referente de las familias mexicanas, siendo el representante económico, social y familiar. ¿Qué rol tan importante han despertado las mujeres en este último siglo?. Derivado de la transformación social, económica, política, comercial, familiar y principalmente de salud, tanto en México como en el mundo, surgen actividades, tendencias y modus operandi en los distintos ecosistemas sociales. No debemos olvidar que las nuevas tribus han sido actoras de los cambios tecnológicos que avanzan con una velocidad estrepitosa, si bien todo esto ha sido un gran aprendizaje para la humanidad; la economía global también ha sufrido cambios y esto ha dado paso a nuevas formas de generar riqueza.

Un claro ejemplo de ello son las denominadas “NENIS”, término que en sus inicios pareció ofensivo y despectivo para las mujeres; teniendo como origen la comercialización de productos en redes sociales, que son entregados en puntos de común acuerdo. Para este grupo de mujeres emprendedoras que a través de la tecnología, su creatividad y la necesidad de atender situaciones diversas dentro del núcleo familiar, se dieron a la tarea de ser tendencia en temas empresariales de emprendimiento con diferentes productos como accesorios de belleza, ropa, calzado y muebles, tanto nuevos como de segunda mano, así como alimentos preparados, Accesorios de limpieza y seguridad, usados para la prevención de contagios. Sin lugar a dudas es la nueva tendencia de comercialización que en un futuro, podría llegar a complementar y sustituir la venta de casa en casa y de catálogo.

La caída del empleo en nuestro país ha abierto las puertas a esta nueva tribu emprendedora; madres de familia, jóvenes, amas de casa y toda aquella mujer que con su creatividad y ejemplo, aporta de manera activa en la economía de las familias, comunidad y país en las proporciones y dimensiones correspondientes. Ahora como sociedad, nos corresponde, impulsar estas nuevas iniciativas que generan un círculo virtuoso que llegó para quedarse. ...en la opinión de José Antonio Marco.

La Digitalización y los IA el futuro de los Negocios

Creo que todos sabemos la manera tan maravillosa y veloz en cómo el mundo, la sociedad, y las industrias están cambiando, con todo y las situaciones difíciles que se han presentado, pero hay un aspecto que sin duda alguna a crecido de manera exponencial este último año "La Tecnología" la cual se ha vuelto el medio para la educación, la economía y los negocios vemos como cada día la digitalización y los IA (inteligencia artificial) toma éxito y protagonismo en lo que es el futuro, y el cual es el tema de este artículo.

La Digitalización para Negocios

La digitalización como su propia palabra lo dice es llevar todo a lo que compete los negocios al mundo virtual ,debidos procesos, marca junto con su reconocimiento y posicionamiento, para llegar en las diferentes redes sociales y canales de comunicación que ofrece el internet a formar una comunidad que puede interactuar de manera simultánea y lo mejor estando desde cualquier parte del mundo, y que esas mismas personas se vuelvan objetivo tanto para prospecto y ventas, como para ser parte de quienes reconozcan y apoyen tu negocio.

El internet y la digitalización el mayor beneficio que te ofrece es la libertad de llegar a un público el cual probablemente no te conoce, pero se interese por tu contenido y comience a interesarse por lo que haces y mucho más fundamental aún, de una manera internacional, que ayuda a que tengas un mundo más abierto a la hora de ofertas, clientes potenciales, comunidad que se interese por lo que haces y mucho más.

> "Quien logra conquistar el mundo digital se vuelve masivo, exponencial y exitoso".

La inteligencia Artificial (IA) para Negocios

Otra herramienta fundamental que puede llevar tu negocio al siguiente nivel son los IA, que en definición es inteligencia llevada por máquinas diferentes acciones repetitivas que con solo programarlas una máquina puede hacerlas por ti de una manera más eficiente y minimizando errores, ya al tener una digitalización la implementación de los IA te ayuda a llevar tanto la productividad, como el análisis a niveles gigantes.

Sabemos que los seres humanos tenemos limitaciones, y no podemos trabajar las 24 horas del día sin algún tipo de descanso, esto no sucede con las máquinas por ende millones de empresas en el mundo lo usan como una de sus herramientas fundamentales, para que finalmente las personas cumplan el trabajo de generar estrategias e ideas y no tengan que estar haciendo tareas repetitivas y agotadoras que suprimen su pensamiento creativo y productivo.

¡Obtén multiples 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.

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

Dr. David Islas García

Neurólogo Pediatra

RECIÉN NACIDOS

PREMATUROS, MÁS ALLÁ DE LA ESTANCIA EN LA CUNA.

Durante las últimas décadas, las mejoras en la tecnología en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) han llevado a una mejor supervivencia de los bebés prematuros. El recién nacido prematuro se define como el nacimiento antes de las 37 semanas de gestación.

A su vez, se dividen en: extremadamente prematuros (menos 28 semanas), muy prematuros (28 a 32 semanas), prematuros moderados (32 a 34 semanas) y prematuros tardíos (34 a 37 semanas) Los extremadamente prematuros y los muy prematuros tienen un mayor riesgo de resultados adversos en comparación con los otros.

Los ex bebés prematuros que ahora son niños, adolescentes y adultos jóvenes constituyen una población de pacientes en aumento, y su calidad de vida y los resultados del desarrollo neurológico son temas importantes de interés.

Un espectro de morbilidades del desarrollo neurológico se asocia con la prematuridad. Varios estudios han encontrado que los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de problemas psiquiátricos [trastorno del espectro autista (TEA), trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), ansiedad, depresión], anomalías motoras y sensoriales [problemas relacionados con alteraciones vestibulares (equilibrio), procesamiento del dolor, sordera, parálisis cerebral (PC)], retraso en el desarrollo (como problemas relacionados con el lenguaje, desarrollo cognitivo, sensorial y motor) y un rendimiento académico más deficiente en comparación con los bebés a término.

Sin embargo, aunque algunos estudios no han encontrado diferencias significativas entre los bebés prematuros y los bebés a término, otros estudios encontraron una diferencia significativa en edades más - tempranas que disminuye con el tiempo, sin diferencias significativas en la edad adulta joven.

RETRASO EN EL DESARROLLO

Los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de deterioro del lenguaje cognitivo, sensorial y motor. Estas deficiencias pueden manifestarse como un rendimiento académico deficiente o problemas de comportamiento en los niños en edad escolar.

El neurodesarrollo inferior es multifactorial y probablemente sea una consecuencia de un cerebro inmaduro, factores de riesgo perinatal y exposiciones ambientales.

Los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de desarrollo neurológico adverso, en comparación con sus contrapartes de bebés a término.

Incluso los bebés prematuros que parecen estar alcanzando los hitos del desarrollo deben seguir siendo monitoreados de cerca, ya que los déficits pueden desarrollarse más adelante. Esto puede afectar su calidad de vida hasta la edad adulta.

Por ello, la importancia de un seguimiento neurológico estrecho, para vigilar que adquieran los hitos del desarrollo en tiempo y forma, en sus diferentes esferas (cognitiva, social, lenguaje expresivo, lenguaje receptivo, motor fino y grueso), identificar de forma oportuna, si existe algún retraso en cualquiera de esas áreas y establecer un programa de intervención neurológica para favorecer el neurodesarrollo.

(+52) 55 5342 4265

(+52) 55 5272 3424

Dr. David Islas García
Neurólogo Pediatra
Neurofisiólogo Clínico

APRENDE A COMER SIN MATARTE DE HAMBRE

DRA. ARIANA CANCHE ARENAS

MÉDICO INTERNISTA CON ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN

FRONTERA #74 COLONIA ROMA CLÍNICA LONDRES TEL:5545331783

APRENDE A COMER

SIN MATARTE DE HAMBRE

Como ustedes saben estamos en la época de dietas de moda, dietas restrictivas, dietas sobre periodos, sobre el metabolismo, tendencias, ayuno intermitente, cetosis, etc. Cada vez es más frecuente escuchar que tal método es el mejor o más efectivo, pero sabemos que el ser humano por naturaleza y más aún en la cultura mexicana, que con su amplia gastronomía encontrada a lo largo y ancho de nuestro país, nos deja tentados no solo a comer por placer, por convivencia o para darle simplemente amor al cuerpo. Así que sabemos que la mejor forma y más simple de mantener un peso saludable es comer de todo, así, sin hartarnos de las dietas de moda y para poder llevar un estilo saludable dándonos nuestros gustos de vez en cuando, comer más pero inteligentemente, es la mejor y más permanente forma de llevar un estilo de vida que nos lleve o mantenga en nuestro peso, nos haga felices y nos permita "comer sin matarte de hambre".

De esta forma quiero compartir algunos tips en la alimentación diaria que seguramente te serán de utilidad para llevar a cabo ese plan de seguir comiendo postre sin sentir culpa o subir dos kilos por semana.

1) Haz un súper para tu salud no para tus emociones. Se que suena fácil decirlo, pero a ¿A qué me refiero con esta analogía simplista?, cuando vayas al supermercado no vayas jamás con hambre, lleva todo aquello que te servirá para llevar un mejor plan de alimentación en tu vida común, más verduras, variedad de frutas, posteriormente proteínas, lácteos y deja en un último plano casi reservado las fuentes de carbohidratos que consumirás, lleva únicamente lo que comerás para una o dos semanas, evita llevar barritas, cereales, dulces, postres, grasas, embutidos, demasiados enlatados, productos milagro y/o demasiadas cosas light; la respuesta es simple si llevas lo mejor que puedas a tu casa y menos tentaciones podrás mantenerte a raya de la ansiedad a las 6 de la tarde por que tendrás que ir a la tiendita - o elegirás mejor pensar en comer algo más sano como una fruta, además de meditar si realmente valdrá la pena cruzarte de la pijama a la tiendita de autoservicio, esto también evitará que asaltes el refrigerador a cada rato o que lo visites en la madrugada cuando no puedas dormir. Así es que no lleves "cosas para la visita" que seguramente acabarán en tu estómago y no en el de tus invitados.

2) Compra productos trampa o bajos en calorías lo más natural posible. Recomiendo comprar gelatina light, postres en porciones pequeñas o bajos en calorías, más fruta que te agrade, verduras como pepinos, jícamas y zanahorias con chilito y limón te mitigarán la ansiedad que confundes con hambre y te permitirá controlar mejor los impulsos.

3) Comer cada 3 horas. Si bien estamos en la nueva era de las dietas donde se promueven los ayunos, sabemos que si eres la clásica persona que se la pasa picando todo el día o en su vida regular todo el día mitigas la ansiedad con bocadillos, quizá el comer cada tres horas alimentos que aporten volumen pero pocas calorías, evitaras que te pegues atracones cuando puedas comer o que estés más susceptible a acabar en la taquería de la esquina.

4) Consume proteína en tus tres comidas principales. Para los que desconocen que es una proteína existen dos tipos: vegetal y animal, las primeras son leguminosas (frijol, lentejas, habas) y las segundas se encuentran en las carnes, huevos y derivados lácteos. Está comprobado que incluir proteínas en tu dieta regular hará que la digestión sea lenta y por tanto promueva por más tiempo la saciedad, así que desayunar donas o pan con café no es una buena opción por que te dará hambre o ansiedad más rápido, la recomendación por ejemplo es que desayunes huevos, claras o yogur, de estos últimos elige los griegos por que son mas altos en proteína y muchos contienen menos cantidad de carbohidratos o azúcares, para la comida principal y las cenas, las leguminosas es mejor consumirlas en caldo para generar mayor volumen o en su defecto carnes blancas que tienen menos contenido de colesterol como pollo, -

APRENDE A COMER

SIN MATARTE DE HAMBRE

CONTINUACIÓN

pescados blancos y salmón que tiene este último el plus de ser una fuente de omega importante. Así que es mejor comerte los taquitos de la esquina con la menor cantidad de tortillas posible, a comerte el cereal o el pan dulce en la cena. Debo mencionar que los embutidos no los menciono como fuente principal de proteína ya que poseen otras sustancias como nitratos, sodio y conservadores así como fécula de maíz para darles mayor volumen, los embutidos deben consumirse siempre en cantidades moderadas y solo ser acompañamiento para darle sabor por ejemplo a nuestros huevitos de la mañana.

5) Consumir agua. Si bien sabemos de sobra que el consumo de líquidos es importante, la ingesta de adecuadas cantidades de agua natural no solo te mantendrá hidratado, también mitigará la demanda de llenado gástrico que te dará mayor saciedad y ayudará a mejorar la digestión y el procesamiento de los nutrientes.

6) Consume vegetales en cada comida. Esto hará que generes mayor volumen y por tanto te llenes de una fuente de fibra natural que impedirá no solo que comas más carbohidratos (tortilla, pan, galletas, arroz, papas, pasta) o porciones más grandes de comida fuerte, también ayudará a través de los minerales a mejorar tu estado nutricional, mejorar la digestión y absorber menos colesterol de los alimentos.

Espero que estos tips te hayan sido de utilidad para no dejar de comer sino comer más inteligentemente sin matarte de hambre. Nos vemos en mi siguiente nota.

LAS EMOCIONES DURANTE LA BÚSQUEDA DEL EMBARAZO EN EL CONTEXTO DE LA INFERTILIDAD

Pocas veces o nunca se habla durante la consulta de fertilidad sobre las emociones que experimentan las parejas infértiles. Los futuros papás, mamás o la futura mamá llegan y hablan sobre lo complicado que se ha vuelto concebir un embarazo de forma natural. Preguntan sobre métodos, efectos secundarios, posibilidades de éxito, o si pueden tener gemelos y principalmente "costos".

Es durante este proceso, que vamos descubriendo cómo se sienten realmente las pacientes y lo difícil que es hablar de los esfuerzos realizados a veces sin obtener el éxito deseado; ésto sin mencionar el trayecto peregrinante que muchas parejas han caminado con diferentes opciones que existen en el mercado actualmente y los altos costos que representa realizar un tratamiento.

Es por eso que es recomendable y preciso liberar los sentimientos negativos y dejar de abrumarse por circunstancias de los intentos anteriores por concebir el embarazo.

El primer paso es darte cuenta que, por diferentes circunstancias es necesaria la ayuda profesional y que es un hecho qué, hay quienes tienen más posibilidad de concebir a diferencia de otros, que si bien las causas que están impidiendo el proceso de lograr el embarazo pueden ser puntuales y de origen natural tanto masculino como femenino, también el estrés llega a ser un factor que imposibilita la concepción tan deseada. No se trata de señalar ni de identificar a un responsable, enfocarse en ello es una barrera que no va a disolver ningún tratamiento.

Como institución que ayuda y promueve el embarazo exitoso, queremos hacerles saber que, si ya se tiene clara la idea de un embarazo, ese debe ser el sentimiento más fuerte que debe perdurar en los involucrados durante todo el proceso.

In Vitro Solutions es una clínica de reproducción asistida cien porciento mexicana con médicos especialistas en reproducción humana dirigidos por su director, el Dr. Eric Rodolfo Arreola Conde con más de 10 años de experiencia profesional en lograr embarazos exitosos con tratamientos de bajo y alto grado de complejidad, en conjunto con nuestros pacientes hemos logrado un alto porcentaje de embarazos y bebés en casa, logrando que las parejas con infertilidad se conviertan en familias felices consolidadas.

Aquí ofrecemos todas las opciones reproductivas existentes actualmente y los ponemos al alcance de todas las personas con problemas para concebir con presupuestos ajustados de forma individualizada, en manos de expertos, los problemas de infertilidad pueden resolverse en la mayoría de los casos.

IN-VITRO SOLUTIONS
Clínica de Reproducción Asistida

WWW.INVITROSOLUTIONS.MX

Dra. Alberto Brown

EL CUIDADO DE LOS OJOS

DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

VISION Brown

www.visionbrown.com

La enfermedad de COVID-19 causada por el virus SARS-COV-2 es una enfermedad altamente contagiosa y con su significante rango de fatalidad.

Aunque comúnmente los signos y síntomas están asociados a una enfermedad respiratoria, la **CONJUNTIVITIS** ha sido reportada en 1-2 % de los casos como síntoma menor. El virus se transmite de persona a persona a través de pequeñas gotas producidas cuando un paciente infectado tose, estornuda, respira o habla; dichas gotas provocan la afección cuando se inhalan o se quedan en las membranas mucosas, como las que se encuentran en la parte interna de la nariz y la boca o cuando las personas tocan un objeto o superficie contaminados por este virus proveniente de un individuo infectado y después se tocan la boca, la nariz o los ojos; también en lugares cerrados y con poca ventilación la propagación del virus puede ser por aire.

El cuidado de los ojos es importantísimo para minimizar los riesgos de transmisión viral a través de los mismos, principalmente si existe tendencia a tener infecciones oculares, ya que en México se reportan un millón de casos de infecciones por conjuntivitis al año.

Por lo que debemos evitar tocar o frotar los ojos, así como también proteger los mismos con lentes protectores, caretas o lentes de sol.

Es importante recordar que la transmisión del virus a través de los ojos se da por tocarse los mismos o por la transmisión del virus a través de las gotas provenientes de la tos o estornudos de un paciente contagiado.

Debemos proteger los ojos además de proteger la nariz y la boca para disminuir el riesgo de contagio por el coronavirus.

TANYA MOSS
www.tanyamoss.com
55 7668 5756

EPIGENÉTICA, LA REVOLUCIÓN BIOLÓGICA Y CÓMO USARLA PARA VIVIR CON CALIDAD.

Vamos a comenzar por definir el término, así que la epigenética es un campo emergente de la ciencia que estudia los cambios hereditarios causados por la activación y desactivación de los genes sin ningún cambio en la secuencia de ADN subyacente del organismo. La epigenética es una palabra de origen griego y significa literalmente por encima (epi) del genoma.

Desde el descubrimiento de la estructura del ADN comenzó una persistente controversia ¿Que determina la salud y longevidad de un individuo? ¿Son los genes con los que nace o es el entorno en el que se desarrolla?

En los últimos años diferentes científicos en varias universidades han presentado pruebas que el entorno puede influir en varios aspectos de la vida de un organismo que antes se consideraba eran determinados por los genes, por ejemplo, se ha observado que los gemelos idénticos pueden, con el paso del tiempo, presentar diferencias en su fisiología, así como de salud pese a tener la misma información genética.

Esto llevó a la conclusión que estas diferencias no se deben a los genes del individuo, si no a procesos bioquímicos que regulan la actividad de los genes y que responden a la influencia del medio ambiente y el entorno en que se desenvuelve cada uno.

Quiero en este artículo, que estemos conscientes de que las células de nuestro cuerpo se comunican, y no a través de palabras como lo hacemos entre nosotros, lo hacen a través de mensajeros químicos que se producen en diferentes glándulas de nuestro organismo, pero ¿Qué produce estos mensajeros químicos?

Pues son nuestros pensamientos y emociones los responsables de que se produzcan estos mensajeros químicos o neurotransmisores, así son liberados al torrente sanguíneo y llevados a todas las células de nuestros órganos.

Las células tienen en sus membranas receptores específicos que permiten la entrada de estas moléculas y esto les da la señal sobre qué acción van a realizar.

Vamos a poner un ejemplo cuando estamos enamorados, alegres o simplemente sentimos gratitud se producen mensajeros químicos llamados endorfinas, tales como la oxitocina, serotonina, entre otras, nuestras células tendrán un metabolismo saludable.

EPIGENÉTICA, LA REVOLUCIÓN BIOLÓGICA Y CÓMO USARLA PARA VIVIR CON CALIDAD.

CONTINUACIÓN

Viceversa cuando vivimos en un estado de estrés se producen en exceso ciertas sustancias como el cortisol que puede generar inflamación y producir cambios no favorables en el metabolismo de las células.

Desde este punto de vista es claro que el entorno puede contribuir a estos efectos en la bioquímica de nuestro organismo. Y no solo influyen nuestras emociones sino que señalan ciertas acciones metabólicas que generan el funcionamiento de nuestros tejidos.

Pues para todos esos procesos biológicos se requieren sustratos y cofactores que concretan de manera favorable, estos se obtienen de la alimentación y/o la suplementaciòn.

Por lo tanto es importante considerar que la alimentación, el nivel de oxígeno, vitaminas y minerales son clave para que nuestras células tengan un funcionamiento óptimo

Ahora el punto aquí es ...calidad de vida, ralentizar el envejecimiento, entonces todos los déficit de nutrientes van a afectar definitivamente nuestra calidad de vida

Uno de los déficit más importante es el de vitamina B6, B9 o ácido fólico y vitamina B 12, estas tres vitaminas son esenciales para un proceso bioquímico que se llama metilación, este proceso es clave del buen funcionamiento del ADN pues es lo que hace que se produzca " silenciamiento genético " es decir que no se expresan alteraciones genéticas y está ligado a enfermedades relacionadas con la edad y con el envejecimiento celular y se da sobre todo a nivel de sistema nervioso central

Entre otras cosas la metilación

1) Protege el ADN
2) Expresión selectiva del ADN
3) Facilita o acelera la producción de neurotransmisores

Además ayuda a la producción de GLUTATIÓN que es el mayor detoxificante que tenemos en el organismo

Ayuda a disminuir la homocisteína que es una sustancia oxidativa, lastima vasos sanguíneos y destruye células a nivel cerebral

Una dieta inflamatoria, con elevado consumo de alimentos procesados definitivamente dificulta que nuestras células absorban adecuadamente los nutrientes, por mencionar solo un efecto nocivo

Y de la misma forma un estado de ansiedad y estrés elevan los niveles de cortisol y aunque si bien se requiere en ciertas cantidades en nuestro organismo , en niveles altos puede producir un incorrecto funcionamiento celular

Puedo comentarles que existe un producto de origen natural que funciona como un "adaptògeno" que regula los niveles de este neurotransmisor

Con todo esto podemos concluir que definitivamente podemos tener el control de vivir con calidad y esa es la buena noticia

Finalmente voy a concluir con esta reflexión "PODRÁ HABER CRISIS AFUERA PERO EN MI INTERIOR NO"

GabrielaMartinezPichardo

imperio huichol

Imperio Huichol es una empresa que nace en octubre 2020 enfocada a enaltecer, valorar y reconocer el arte mexicano, costumbres y orígenes de este bello país, así como a sus maestros artesanos; creando fuentes de trabajo a la comunidad Indígena Wixárica, que habitan en la sierra madre occidental.

Apoyamos a la comunidad con vivienda, víveres pero principalmente exhibiendo y dando a conocer el bello Arte Huichol con enlaces de otras empresas relacionadas en diferentes nichos de mercado a nivel nacional e internacional, somos una marca joven (IMPERIO HUICHOL) en expansión con excelente aceptación, donde estamos desarrollando todo tipo de artículos en cualquier tipo de material, principalmente en decoración, ropa, moda, joyería, mascotas, reconocimientos empresariales, deportivos, así como de uso diario.

ImperioHuichol

Jeanne Escobar

Rediseñadora de Vidas

A LAS MUJERES
CON AMOR

¿Las mujeres tenemos que darnos a respetar? No, las mujeres requerimos aprender a respetarnos, cuidarnos, reconocernos, aprobarnos, valorarnos, escucharnos y amarnos a nosotras mismas, para no darles a otros el poder sobre nuestra persona. Sólo porque tenemos la falsa creencia de que "solas no podemos o es más difícil"; y así enseñar a los demás las formas en las que queremos ser tratadas Recuerda: "Tú educas a tu gente"

¿A las mujeres nos engañan?
No, las mujeres requerimos poner toda nuestra atención en las señales que manda el posible candidato desde el primer día y no ignorarlas. Recuerda: El creer y pretender que los otros cambien y que hagan lo que nosotros queremos para que seamos felices, es control y manipulación que sólo nos daña a nosotras, el otro es el otro y no los vamos a cambiar, y mucho menos "con amor"

¿Las mujeres somos un objeto sexual o de cualquier otra índole?
No, las mujeres requerimos voltearnos a ver a nosotras mismas, reconocer el valor que tenemos y no esperar que otros nos volteen a ver, o nos pongan atención, porque si estamos claras de quienes somos y lo que queremos, no hay necesidad de exhibirnos o andar buscando que otros nos vengan a dar lo nosotras sabemos darnos.

¿Las mujeres somos el "Sexo débil"?
No, las mujeres tenemos el poder de transformar y de crear, empezando por el poder de dar vida, y no sólo a hijos, también a proyectos, a empresas, a libros, a nuestros sueños y a los sueños de otros. Reconocer que no tenemos la fuerza que otros tienen no nos hace ni débiles, ni frágiles, nos vuelve sabias y nos convierte en un complemento. Sin embargo no hay que olvidar que como frase de película: "un gran poder conlleva también una gran responsabilidad".

¿Las mujeres tenemos derechos?
Sí, y también grandes responsabilidades con nosotras primero, con nuestros hijos y familias, con nuestra sociedad, y nuestro planeta, somos las RESPONSABLES DE CREAR LOS CAMBIOS MÁS PROFUNDOS.

¿Las mujeres somos víctimas?
No, las mujeres somos seres poderosos con una gran capacidad de observación, análisis, intuición que no podemos seguir ignorando sólo porque estamos buscando inconsciente o conscientemente que alguien venga a llenarnos los vacíos, a darnos la atención, a sanar las heridas, o a darnos el amor que hemos omitido darnos (en la salud, con la apariencia, con el conocimiento, con la no escucha, con el no reconocimiento) de nosotras mismas

¿A las mujeres nos deben cuidar?
No, las mujeres no requerimos que alguien más venga a cuidarnos, cuando creemos que nuestros padres, hermanos, esposo, pareja, amigos nos tienen que cuidar, es debido a que en alguna parte de nuestra vida nos hemos abandonado a nosotras mismas de alguna forma (la salud, la apariencia, el conocimiento, la autoescucha, el reconocimiento, la atención, la aprobación, el amor propio) y es entonces que requerimos retomar estos puntos y no depositarlos a otro ser tan falible como nosotras.

De esta forma no habrá expectativas hacia los demás, sólo está la completa y absoluta responsabilidad que tenemos de nosotras y hacia nosotras. No dependemos de otro ser para ser felices... By Jeanne Escobar

¿Cuáles son las creencias en tu linaje que te han limitado para convertirte en la mujer que siempre has querido ser?

EL CIELO PARA LAS MUJERES

A pesar de que estamos en un mundo donde los hombres siguen teniendo mayor facilidad para desarrollarse en muchos ámbitos y de que la sociedad dicta normas no escritas con respecto a lo que debemos y no debemos hacer las mujeres, hoy en día aunque no sea muy aceptado, las mujeres tenemos oportunidades de realizarnos en casi todo, aunque sea rompiendo tabús, esquemas o patrones. Pero al menos en nuestro país el cielo hoy en día también es para las mujeres.

Soy Paty Letona, soy campeona nacional de parapente y ala delta, también soy paracaidista y he participado y ganado varias competencias internacionales. Aunque el camino no ha sido fácil por diferentes razones, una de ellas por ser mujer; todo ha sido posible y aquí les platico unos tips de cosas que me han servido para llegar a lo más alto del cielo.

1) Busca y haz lo que te apasiona; a pesar de que hay muchas cosas que a las mujeres nos pueden parecer interesantes que son realizadas principalmente por hombres, que eso no te detenga. A mí me llamó la atención el cielo porque soy veterinaria y trabajé con aves, comencé a mirar el cielo constantemente y así es como descubrí que no solo las aves vuelan. Afortunadamente en ese momento no sabía que en la mayoría de los deportes de aire casi no hay mujeres, la verdad es que en cuanto descubrí el cielo encontré algo que me apasionó tanto que me llevó a lograr cosas que nunca hubiera imaginado, la pasión es un motor que puede ser imparable.

2) Encuentra y rodéate de personas que te impulsan a ser mejor. Desde mi punto de vista y en mi experiencia las mujeres debido a la cultura en la que crecimos nos cuesta trabajo creer que somos capaces de ciertas cosas, sobre todo hablando de deportes y de deportes extremos, pero creo que se puede aplicar para cualquier cosa. A mi me ha servido siempre rodearme de personas (hombres y mujeres) que creen en mí, creen en mis capacidades y me impulsan a mejorar cada día sin importar si soy mujer y si lo que quiero hacer no es algo que comúnmente hagan o logren las mujeres.

3) Que el miedo no te detenga. El miedo es sembrado en las mujeres mucho más que en los hombres desde que somos niñas, y muchas veces nos detiene y nos paraliza. El miedo es bueno, nos alerta de cosas que pueden pasar, pero yo aprendí a ser objetiva para ver cual es el riesgo real de la situación y observar qué es lo que puede y no pasar y tomar ese camino. Lo importante para mi es ir siempre para adelante, aunque sea por caminos diferentes, pero no dejar que el miedo me aleje de mis objetivos, ahora que he hecho eso constantemente por mucho tiempo, me doy cuenta que cada vez soy mejor manejando el miedo y haciendo un buen uso de él.

4) Deja a un lado lo que opine la gente en general. Cuando una mujer es exitosa es muy común que sea objeto de comentarios negativos y críticas. No dejes que eso te aleje de lo que te apasiona hacer y de que trates cada día ser mejor. Yo he pasado por todo tipo de comentarios, que estoy “loca”, que me voy a matar, etc. Lo bueno es que nunca dejé que esto influenciara en lo que hacía y ahora que veo para atrás (ya 12 años volando) me doy cuenta que gracias a no escuchar eso, he ido a lugares, he conocido personas y he logrado cosas que me han llenado de felicidad.

Aunque he logrado cosas que no imaginé, el camino no acaba aquí, hay mucho más cielo que recorrer.

RECONOCER

QUIÉN SOY

Somos el camino de nuestra búsqueda, senderos llenos de intenciones por manifestar y memorias que juegan a olvidar para recordar su relación con la esencia de unidad.

Desde mi niñez había algo en mi interior que surgía a todo momento, una intuición cargada de ideas, visiones y conocimientos inexplicables para mi, que muchas veces guardé por temor al juicio de los demás y la vergüenza de expresar una percepción ampliada de la realidad.

Recuerdo mis días en la universidad, cuando amigos y uno que otro desconocido se acercaban a preguntarme qué podían hacer con algún malestar o problema que les aquejaba, de forma automática e instintiva sabía qué sugerir, recomendar y recetar, recuerdo con cariño que me bautizaron como *Doña Remedios*.

Me titulé como administradora de empresas y trabajé varios años en áreas comerciales del sector asegurador, aprendí y descubrí mi facilidad para crear equipos, cumplir metas, diseñar estrategias; encontré la alegría de compartir, relacionarme y ayudar a solucionar situaciones complejas. Ahí conocí a mi compañero de vida, el buscador incansable y papá de nuestros tres hijos.

Aún así me faltaba algo que no me permitía sentir ese gozo y plenitud que surge cuando uno hace lo que le encanta.

A finales de mis veintes comencé a dejarme llevar por mi intuición y me dediqué a estudiar todo lo que me causaba tanta curiosidad, eso que estaba en mi y que necesitaba reconocerlo en otros. Exploré y aprendí de la mano de maestros nacionales e internacionales diversas técnicas de sanación, transformación energética y meditación.

Me convertí en una exploradora incansable de cualquier metodología que me permitiera transformar mi existencia y vivir la vida desde un lugar diferente. A través de los años me di cuenta que hay cuatro componentes clave para lograr la transformación personal: la curiosidad, la disposición, el entendimiento y el uso adecuado de los recursos.

Encontré el camino para lograr mi mejor versión en mi mayor beneficio, empecé a manifestar en mi vida todo eso que eran intenciones y sueños, ahí surge mi deseo de compartirlo, empecé a dar consultas y acompañar a las personas en el camino del entendimiento, la integración y la transformación. Eventualmente, me encontré con que mis pacientes no podían definir mi práctica, escuché desde “eres una recordadora”, una “traductora de lo que me pasa”, una “reconectora”, hasta “sanadora”.

Era tan complejo definir lo que hacía que en el 2016 creé una metodología propia, *Awareness Coaching Aranzabal Method* donde reuní diversas técnicas, empecé a descubrir grandes transformaciones y me convencí que *la vida se puede vivir con mínimos esfuerzos y máximos resultados*.

Me di la oportunidad de reconocer y comenzar a hacerme responsable de mi existencia al entrar a la misma consciencia a la que todos podemos acceder cuando compartimos lo que nos apasiona. Vivo en el ejercicio de existir en amor, paz, coherencia y compasión, consciente que soy responsable de lo que co-creo en el mundo.

Ahora me permito verme enamorada de la vida, apasionada de todo en lo que creo, encantada de compartir y acompañar a otras personas a lograr su mejor versión, en su mayor beneficio. **Vero Aranzabal Fonseca**

ENTREVISTA

By: Charly Cázares

ES TIEMPO DE SOLTAR

CHARLY CÁZARES

Que difícil aceptar que esto ya no existe más, me atrevo a decir que una de las tareas más difíciles en la vida del ser humano es la experiencia de soltar, desprenderse, desapegarse de algo o de alguien. Desde que somos niños nos enseñan a tener lo mejor de todo, la sociedad "nos obliga" a tener la mejor carrera, el mejor trabajo, la mejor pareja, etcétera, etcétera, pero nadie nos enseña ni nos explican que en cualquier momento todo esto se terminará, o lo perderemos.

Las cosas más hermosas de la vida cuánto menos las poseas más las disfrutarás, si quieres tener el mar, contemplalo, abre tus manos en sus aguas, porque si cierras tus puños para retenerlo, se quedarán vacías; si quieres tener un amor déjalo marchar y lo tendrás, por que si lo retienes para tenerlo, lo estarás perdiendo, en cambio tendrás un prisionero; si quieres tener el viento, abre tus brazos y todo el viento será tuyo, por que si quieres retenerlo te quedarás sin nada. Si quieres estar angustiado por cada respiración que haces y cada exhalación que se va, no tendrás oxígeno, tendrás angustia. Si quieres tener al sol y su luz maravillosa, abre los ojos, por que si los cierras para guardar su brillo, te quedarás a oscuras; no podemos guardar las nubes en un costal, ni las olas en una botella.

Cuando llega una perdida llega el sufrimiento, todas aquellas cosas que fueron soñadas y no se pudieron cumplir, lo correcto sería que la gente no sufriera por la pérdida de un amor, sino ser agradecidos por haber conocido a una persona hermosa que generó en nosotros sentimientos maravillosos, sin embargo sufrimos por los proyectos no realizados, por los lugares que no conocieron, por los poemas que quedan sin leer por las canciones que no se dedicarán, por las flores que se marchitarán sin poder regalar; cuando perdemos un trabajo sufrimos por todas las horas invertidas y las horas que no se pudieron disfrutar con nuestros seres queridos, sufrimos por que no pudimos dar ese tiempo de calidad a nuestros hijos, a la persona amada, para estar a solas con nosotros mismos, sufrimos por que nuestro futuro nos está siendo robado.

Es momento de soltar, no podemos seguir el viaje con tanto equipaje, es tiempo de viajar ligeros, como el río lo hace, simplemente deja fluir, jamás tendrá la misma agua, la realidad es que no está más, vive tu duelo, tómate el tiempo que sea necesario para liberar tu dolor, sin que este tiempo consuma tu vida, ahora estarás en reconstrucción, debes aprender sobre este dolor, no evites por ningún motivo tu angustia, tu repudio, tu frustración, tu coraje, solo admítelo, vívelo y después déjalo ir, perdona y despidelo.

Hoy es tiempo de pensar en ti, y sólo en ti, de evitar los "hubiera", por ahora la única persona que importa eres tú, es tiempo de cuidarte, de alimentarse de hacer ejercicio, de arreglarse para sí mismo, de salir a la calle, de arrimar el alma, Dios en Su Palabra nos dice "nada trajimos a este mundo y nada nos podemos llevar", "no acumulen para sí tesoros en la tierra"...

Conoce Proyecta Trasciende

Tenemos 45 opciones para respaldar tus sueños.

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

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

CAMPUS NORTE

+52 (55) 56270210 ext. 8214 o 8635

CAMPUS SUR

+52 (55) 56288800 ext. 227 o 801

@AnahuacMexicoPreuniversitario

@vidanahuac

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

TIMCO®

Depiladora húmedo y seco

Disfruta de una piel suave
y sin vello durante días

www.timco.com.mx

BATERÍA **Recargable**