



17 AL 20 DE NOVIEMBRE 2023

# COMPRAS CON AMOR

LLEGÓ EL MOMENTO DE CONSENTIRTE A TI Y A LOS TUYOS.  
¿CÓMO ENCONTRAR EL MEJOR OBSEQUIO PARA EXPRESAR ESE CARIÑO?  
**AQUÍ UNA GUÍA PARA IDENTIFICAR LAS MEJORES OFERTAS**







ORGANIZACIÓN EDITORIAL MEXICANA

⊕ Mario Vázquez Raña

Fundador

Paquita Ramos de Vázquez

Presidenta y Directora General

Francisco Torres Vázquez

Vicepresidente Ejecutivo

Francisco José Torres Cano

Director General de Ventas y Estudios Tepeyac

Jesús Sánchez Villarreal

Director General de Administración

Martha Ramos Sosa

Directora General Editorial

Antonio Rodríguez Demeneghi

Director General División Papel

Ebodio Sánchez Rodríguez

Director Nacional de Tecnología

Victor M. Pimentel González

Director Nacional de Recursos Humanos

El Sol de México Edición Diaria. Número

Certificado de Reserva otorgado por el

Instituto Nacional del Derecho de Autor:

04-2008-071518235000-101 Número

Certificado de Licitación del Título: 14159

Número de Certificado de Licitación

del Contenido: 11732 Domicilio de

publicación: Guillermo Prieto N.º 7 Col.

San Rafael, México, D.F., Delegación

Cuauhtémoc, C.P. 06470. Impreso:

Talleres de la Cia Periodística del Sol de

México, S.A.

de C.V. Guillermo Prieto N.º 7,

Col. San Rafael, México, D.F. C.P. 06470.

Distribuidor: Expendios de la Unión

de Expendedores y Voceadores

de los Periódicos de México, A.C.

Teléfonos:

Dirección: 55-46-95-13

Redacción: 51-40-10-00, ext. 1506

Commutador: 51-40-10-00

Publicidad y Ventas:

51-40-10-58 y 51-40-10-60

Correo Electrónico:

dcarrillo@oem.com.mx

Nota: Las letras IP al final de una

información significan Inserción Pagada.

Prohibida la reproducción total o parcial

de las informaciones y material de esta

edición, sin autorización previa de la

Dirección.

No se devuelven originales.



Escanea este código y descubre más contenidos que mereces este Buen Fin

# Momento de relajación



Fotos: Pexels

En cuestión de tónicos, aplica de manera regular y adecuada para notar mejoras

BRENDA MARQUEZHAYOS

## ESTOS SON LOS BENEFICIOS DE HACER DE TU CASA UN SPA; ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES

Prepara el spa en casa y pasa un buen rato consintiendo a tus seres queridos.

Olvédense de las tareas del hogar y el caos ciudadano que en ocasiones te hacen estar ausente a ti y a tu familia la mayor parte del día. Encuentra ese momento indicado para hacerlo parte de su cotidianidad y pueda incluso ayudar a romper la rutina.

Para comenzar, debes construir un ambiente de paz. Utiliza velas perfumadas, coloca algunas en la habitación donde vayan a pasar el tiempo. Otra opción es usar un difusor de aceites esenciales con fragancias relajantes como lavanda, menta o eucalipto.

Completa la atmósfera con música suave para crear un ambiente confortable. Puede ser de inspiración para considerar un asunto con atención y detenimiento, para estudiarlo y reorganizar tus pensamientos.

Dale una nueva vida a un lugar permanente, ya sea un estudio, sala o habitación de visitas; todo depende de donde decidas armar esta actividad, cualquier rincón tiene potencial para convertirse en un lugar de reposo y tener un santuario en donde relajarse y sanar de manera integral.

Ya que tienes el espacio, hagan una sesión de yoga o meditación, así lograrán relajarse. Este tipo de actividades son excelentes para aumentar la dopamina y la oxitocina, además ayudan a reducir el estrés y mejorar la salud mental. Un tip es que puedes usar una aplicación o videos de YouTube para guiar la clase.

Opta por un baño de sales y burbujas, ya que son buenas para mejorar y exfoliar la piel. Reposen mientras ponen música suave de alguna playlist y traten de tener luces tenues e incluso puedes poner velas o su incienso favorito (aromas como la lavanda, el palo santo o fragancias como el nag champa ayudan a relajar el sistema nervioso y reducir el estrés, además de favorecer la concentración). Según el médico internista, Niket Sonpal, los baños en la tina son excelentes para estimular el sistema nervioso, exfoliar la piel y relajar los músculos. Además de ser una de las mejores formas de descansar para aliviar la tensión, estimular la circulación e incluso los dolores y molestias musculares.

También puede ser bueno para las personas con artritis, fibromialgia o alguna condición similar.

## VENTAJAS

EL HIDROMASAJE está específicamente indicado para combatir la diabetes tipo 2, ya que provoca una reducción de los niveles de azúcar en la sangre



Aplica, pero consciente de alergias o sensibilidades a ciertos ingredientes

## No olvides el rostro

SUPLEMENTOS

Después de un buen baño y todos los pasos mencionados, prepara una mascarilla facial y un masaje

Existen varios tipos, puedes elegir la que más funcione según el tipo de piel. Te sugerimos revisar cuáles son tus objetivos y elegir los ingredientes ideales.

PARA LA NOCHE

Pueden contener ácido hialurónico y son ideales para pieles extremadamente secas o maduras.

ARCILLA, AZUFRE O BARRO

Absorben la grasa y tienen un ligero efecto exfoliante a corto plazo.

LÁMINAS CON ANTIOXIDANTE

Son hidratantes y, si las guardas en la nevera funcionan como antiinflamatorias.

Tip. Incluso puedes hacer una mascarilla casera utilizando ingredientes como avena, miel, yogur o aguacate.



## UN MASAJE REPARADOR

Para terminar el día de spa, puedes utilizar aceites esenciales y una técnica suave para ayudar a aliviar la tensión muscular. Con estas indicaciones, crearás una experiencia relajante en casa para toda la familia. ¡Disfruten del momento!





# AQUÍ...

**...el IFT trabaja para que tengas más y mejores servicios de telecomunicaciones**



/IFT.mx



@IFT\_MX



iftmexico



IFTmx



iftmexic

[www.ift.org.mx](http://www.ift.org.mx)

800 2000 120





Fotos: Creative Commons

La mezclilla se originó en Francia

## Con muchas más vidas

BRENDA MARQUEZHOSYOS

Una prenda que ha resistido la prueba del tiempo es la chaqueta de mezclilla, una pieza versátil y atemporal que puede recibir una nueva vida con un poco de creatividad o algunos sencillos trucos. Te decimos cómo renovarla y transformarla en una prenda de tendencia.

### LIMPIEZA Y EVALUACIÓN

Antes de comenzar cualquier proyecto de renovación, es importante asegurarse de que la chaqueta esté limpia y en buenas condiciones. Lava y seca siguiendo las instrucciones de cuidado. Una vez limpia, examina en busca de desgastes, manchas o áreas que requieran reparación.

### PARCHES Y PINES

Busca elementos que reflejen tus gustos y personalidad: desde flores y logos vintage hasta diseños coloridos. Colócalos en áreas estratégicas como el cuello, los bolsillos o la espalda. Los pines también son una excelente opción para agregar un toque de estilo único.

### PINTURA Y ESTAMPADOS

Puedes optar por estampar sellos con pintura de tela, crear patrones con plantillas o incluso realizar pinturas a mano alzada para un enfoque más artístico. Esta es una excelente manera de personalizar tu chaqueta y expresar tu creatividad.

### BORDADOS DETALLADOS

Agrega flores, figuras geométricas o frases en lugares como los puños, la solapa o los hombros. Si no eres un experto en bordado, puedes encontrar parches bordados que se adhieren con calor.

## PENSAR VERDE

**PARA** elaborar *demin* se emplean actualmente técnicas de teñido más respetuosas con el medio ambiente

# El toque verde

MILDRED ESTRADA

## CRECE LA NUEVA GENERACIÓN DE DISEÑADORES MEXICANOS CON VISIÓN SOSTENIBLE

Desde a inicios del 2000 cuando la Secretaría de Educación Pública (SEP) autorizó una licenciatura de moda que dio origen a un importante movimiento en la industria del diseño mexicano, logrando que algunas universidades buscaran incluir esta disciplina en su plan de estudios y profesionalizar a los creadores de la confección. Asimismo, se consolidaron instituciones dedicadas 100% a este importante oficio.

De acuerdo a Cynthia Gómez, coordinadora de la carrera de diseño de moda y textiles sostenibles de la Ibero, "surgieron talentos que enaltecieron al diseño y las industrias creativas comienzan a ser apoyadas por el gobierno, lo que significa un gran detonador para impulsar al rubro, además de que México tiene una riqueza textil que vale la pena fortalecer".

La directiva dijo que desde entonces, se han forjado a los futuros diseñadores mexicanos e implementado prácticas que atienden sus necesidades, por ese motivo, esta licenciatura dio un giro y se renovó tanto en su nombre, que ahora incluye la palabra "sostenible"; se enfocan en desarrollar textiles, conceptualizar, diseñar e implementar soluciones para la industria a partir de las necesidades materiales y sociales, que permitan promover el bienestar social y ambiental tanto en ámbitos locales como globales.



Fotos: Cortesía Ibero

Para la innovación se recurre a la impresión 3D o la fabricación aditiva

## MANZANA

STELLA McCartney utiliza este fruto para imitar la piel del cocodrilo en sus prendas

## MÁS SUSTITUTOS

EN LA INDUSTRIA se pueden ver botas altas hechas con mylo, un material a base de hongos que tiene la resistencia y la durabilidad del cuero

## CONCEPTOS Y MATERIALES QUE TOMAN FUERZA



Algodón orgánico



Lino y bambú



Tencel (Lyocell)



Tejidos con certificación GOTS



Nylon reciclado



Biotextiles y textiles inteligentes

## LO QUE SE QUEDA

Las tendencias que permanecerán cruzan los siguientes temas

- Diseño sostenible
- Integración de la tecnología
- Espacios y experiencias inteligentes
- Atención en los aspectos emocionales
- Desarrollo de historias y diseño inclusivo
- Inteligencia artificial en los procesos creativos

# 80%

DE PIEZAS básicas y 20% de tendencia logran un balance en tu clóset

"Aunque ahora es más común utilizar la palabra sostenible u orgánica, la realidad es que esto no es nuevo, todos estos términos surgieron a partir del acelerado crecimiento del *fast fashion*", explicó.

Ante este panorama, la institución educativa busca inculcar una visión hacia un futuro sostenible, con materias optativas que ayudan a explorar temas como biotextiles textiles inteligentes, tipos de tejido, alta costura, bordado, sastrería y joyería.

"La industria textil es una de las más contaminantes, por eso nos dimos cuenta como institución, que era importante hablar de la sostenibilidad; era necesario investigar qué estaba pasando en el mundo y sólo lo lograremos, con las nuevas generaciones de diseñadores que serán los encargados de transmitir ese mensaje", añadió.

Refirió que para lograr que la industria sostenible crezca, es necesario implementar prácticas responsables, además de promover insumos renovables y reciclados.



Juntos  
contra el fraude

citibanamex

# En Citibanamex refrendamos nuestro compromiso con los adultos mayores.

En México:

31.6% de las quejas y aclaraciones por fraude bancario pertenecen a los adultos mayores.

\*Fuente CONDUSEF

## ⚠️ ¿Cómo evitar un fraude?



No dejes que te asusten, amenacen o presionen vía telefónica ante un "problema" con tu cuenta.



Nunca te pediremos: claves de acceso, "códigos" que recibas por mensajes de texto, NIPs, claves de tu NetKey (o Token físico), ni CVV (el número al reverso de tu tarjeta).



No des click a links, ni descargues archivos a tu computadora o teléfono sin verificar el remitente.

**NO COMPARTAS TU INFORMACIÓN PERSONAL.**

Estamos convencidos de que la mejor manera de combatir el fraude será siempre con **INFORMACIÓN.**

CONOCE MÁS EN: [www.banamex.com/centro-de-seguridad/](http://www.banamex.com/centro-de-seguridad/)







Fotos: Creative Commons

Un repelente de insectos a la mano será vital

## Un camping inolvidable

### SUPLEMENTOS

Si estás planeando un *camping*, es fundamental asegurarte de que tienes todos los elementos para lograr una experiencia perfecta. Aquí te presentamos cinco objetos que no puedes pasar por alto:

#### TIENDA DE CALIDAD

Tu hogar temporal debe ser confiable y resistente; lleva una que se adapte a tus necesidades y proporcione suficiente espacio. Considera el peso y la facilidad de montaje.

#### COMODIDAD AL DORMIR

Opta por sacos de calidad, almohadillas, colchonetas inflables y mantas adicionales porque el clima es más frío de noche.

#### KIT DE COCINA

No descartes una estufa portátil, platos, vasos y cubiertos. También suficiente agua potable y recipientes; además, no perezcosos y bolsas de basura.

#### ILUMINACIÓN BÁSICA

Pueden ser linternas o lámparas de cabeza, junto con baterías o pilas de repuesto; considera luces solares o recargables para ahorrar energía.

#### ROPA Y EQUIPO ADECUADOS

Mete en la maleta prendas cómodas, ideales para la temperatura y la actividad que realizarás. No olvides empacar capas adicionales, chaquetas impermeables y zapatos resistentes.

#### DESTINO LLUVIOSO

**CHECA** el pronóstico del tiempo y si este prevé lluvia, carga con una casa impermeable de doble capa



Fotos: Creative Commons

**46%**  
DE LAS personas a nivel mundial, toma vacaciones por salud mental

No dudes en elaborar un resguardo online de tus documentos, en caso de un extravío

# Guía para el viajero solitario

BRENDA MARQUEZHAYOS

## SI PREFIERES IR A TUS TIEMPOS, TE DAMOS UN PAR DE RECOMENDACIONES

**V**iajar solo es una experiencia que todos deberíamos vivir al menos una vez en la vida. Es una oportunidad para explorar el mundo según tus propios términos, aprender sobre otras culturas y, lo más importante, conocerte mejor a ti mismo. Sin embargo, para quienes se aventuran por primera vez, puede ser un poco abrumador. Pero no te preocupes, estamos aquí para guiarte en tu viaje y asegurarnos de que tengas el mejor posible.

**Para empezar**, ¿qué tipo de experiencia deseas tener? ¿quieres relajarte en la playa, explorar la cultura local o sumergirte en la naturaleza? Tener un objetivo en mente te ayudará a planificar tu itinerario. ¡Checa más ideas!



Fotos: Creative Commons

Trasládate con equipaje ligero

**Haz una investigación previa**, reúne toda la información que puedas antes de partir. Habla con personas que ya hayan visitado tu destino, únete a grupos de viajeros en línea y utiliza las redes sociales para obtener consejos de viaje. Cuanta más información tengas, más preparado estarás.

## NO OLVIDES

**LLEVA** un mini botiquín de viaje, organiza tus medicamentos y lleva los básicos para el dolor de cabeza o estómago



## A CONSIDERAR

Un par de recomendaciones más para tener una travesía inolvidable y placentera

**Gastronomía.** Prueba platos auténticos en restaurantes locales, es una forma increíble de conocer la cultura y la historia de un lugar

**Carga de celular.** Utiliza un adaptador de enchufe internacional que se pueda conectar en países como Canadá, Brasil, Alemania, Francia, Japón, India, Italia y más

**Está bien tener un itinerario**, pero sé abierto a cambios y oportunidades inesperadas. A veces, los momentos más memorables ocurren cuando te desvías del plan general, no te excedas con el programa. Deja espacio para la espontaneidad y la exploración de nuevos sitios.

**Encuentra una rutina**, visita el mismo lugar regularmente, ya sea una cafetería, un puesto de frutas o un restaurante. Con el tiempo, te harás amigable con el personal y podrías encontrar una zona de confort en medio de tu aventura.

**Fuera de tu zona de confort**, únete a recorridos a pie, clases de cocina o cualquier actividad que te permita conocer a otras personas. A menudo, estas experiencias son la clave para hacer nuevos amigos.

**La seguridad es primero**, informa a tus seres queridos sobre tu itinerario, lleva copias de tus documentos importantes, y mantén tus pertenencias seguras.

**Ya en el destino**, conecta con gente nueva, iniciar conversaciones con extraños puede ser un desafío, pero es una habilidad invaluable para un viajero solitario. Sonríe, sé amable y muestra interés. No tengas miedo de pedir ayuda o hacer preguntas.

**COSTA RICA**

Avión, Traslados, Hospedaje, 6 Tours, 2 Alimentos, Impuestos

**8 DIAS**

**18,500 MXN**

SALIDA 26 DE NOVIEMBRE

**KROA**

**EUROPA 17 DIAS**

Avión, Impuestos, Traslados, Desayuno Buffet, TOURS

**Seguro**

**69,898 MXN**

SALIDAS DEL 21 DE DICIEMBRE AL 06 DE ENERO

**BUEN FIN**

**WWW.KROA.NET**

**PUNTA CANA**

Avión, Traslados, 4 Noches **TODO INCLUIDO** en Punta Cana, 1 Noche desayuno en Santo Domingo impuestos

**18,498 MXN**

**6 DIAS**

**WWW.KROA.NET**

**Colombia**

Avión, Hospedaje, Desayunos, Traslados e Impuestos

**12,998 MXN**

**4 DIAS**

**55 7375 7340**

**Costa Rica**

AVION, HOSPEDAJE, TRASLADOS, DESAYUNOS, 4 COMIDAS, 1 CENA, 7 TOURS

**8 DIAS**

SALIDAS 26, 27, 28 y 31 DIC

**22,298 MXN**



# ELIGE lo natural



¿YA PREVISSSTE?

¡Ya la hiciste!



ME NUTRO

ME HIDRATO

ME ACTIVO



## LA DIABETES es la *segunda* causa de muerte EN MÉXICO



GOBIERNO DE  
MÉXICO



NUEVO  
ISSSTE  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



# Actualiza y mejora

BRENDA MARQUEZHOYOS

## PARA RENOVAR LOS APARATOS DE TU CASA, PREGÚNTATE CUÁLES NECESITAS

Antes de cualquier compra, debes ser consciente de lo que tienes, si es que alguno de tus electrodomésticos necesita reparaciones constantes o si el costo de las reparaciones supera el valor del propio producto, puede ser un indicio para cambiarlo. Además, si se vuelve ineficiente en términos de consumo de energía es una buena oportunidad para actualizarlo. Evalúa si cumple con tus necesidades actuales, si las características y tecnologías más recientes mejoran tu experiencia.

Considera que los modelos actuales son una inversión inteligente por varias razones: En primer lugar, ofrecen un rendimiento superior y una mayor eficiencia energética, puede resultar en ahorros significativos a largo plazo en las facturas de servicios públicos. Además, tienen una vida útil más larga, significa que no tendrás que reemplazarlos con tanta frecuencia. También suelen contar con garantías duraderas, lo que brinda tranquilidad en caso de cualquier problema. Invertir en ello puede ahorrarte dinero y mejorar tu calidad de vida en el hogar.

Ahora con la tecnología del hogar en boga, reconoce si necesitas estas características. Esta tendencia permite un control más personalizado de las tareas tradicionales al ser conectados a través de dispositivos móviles, incluso su propio funcionamiento depende de una conexión WiFi, además de la integración de Bluetooth, útiles para el monitoreo y programación de actividades.

Se recomienda consultarlo con la familia para conocer su viabilidad en el uso sencillo para todos. Si bien, las innovaciones son para mejorar, no siempre es así y un mal manejo podría ocasionar problemas e incluso fallas en los sistemas por la poca familiaridad en el uso de su tecnología.

En el ámbito estético, los modelos se han renovado y varios de ellos dejaron el blanco estándar para presentar tonos cromados y coloridos, también puedes elegir aquellos que se combinen con la decoración de tu hogar.

Considera hacer una buena inversión en los siguientes productos, aquí te decimos qué cualidades y mejoras elegir.

**Refrigerador.** Busca aquel con tecnología avanzada de conservación de alimentos, como sistemas de enfriamiento eficientes, control de humedad y características de ahorro de energía.

**Lavadora.** Opta por una que ofrezca diferentes programas de lavado, opciones de ahorro de agua y energía, además de una capacidad adecuada a tus necesidades.

**Lavavajillas.** Encuentra una con buena capacidad, múltiples programas de lavado, eficiencia energética y características de bajo ruido.



**140**  
PAÍSES han publicado más de 12 mil normas de estándares de calidad, reporta la ASTM

Busca refrigeradores Energy Star o alta eficiencia energética



Prefiere diseños eficientes con el uso de agua



Incluye accesorios tecnológicos



Los modelos de 500 W rinden más



La capacidad de una lavadora se mide en Kg

**Horno eléctrico.** Asegúrate de que cuenta con funciones de cocción avanzadas, control preciso de temperatura y un sistema o tecnología de convección.

**Aspiradora.** Elige aquella que contenga filtros eficientes, buena potencia de succión y accesorios intercambiables para diferentes superficies.

**Licuada.** Fíjate en la velocidad del motor y durabilidad de las cuchillas, ya que determinarán su capacidad para mezclar alimentos y su resistencia a largo plazo.

## EN EL MUNDO

**MÉXICO** cuenta con una importante industria de electrodomésticos, es el principal exportador de América Latina y el quinto a nivel mundial, según un reporte del gobierno



Tres principales productores son China, Estados Unidos y Japón, según IHS

## Prolonga su vida

SUPLEMENTOS

La calidad es un factor decisivo a considerar por qué los enseres domésticos son parte integral de la vida cotidiana. La temporada de rebajas es una excelente oportunidad para adquirir electrodomésticos de calidad a precios reducidos. Por ello necesitas saber algunos puntos clave antes de comprarlos.

Conoce las características puntuales que deberían tener los productos actuales, a veces su precio podría ser un poco más elevado, pero considera que tendrán mejor vida útil. Puedes hacer un presupuesto estimado para saber cuánto destinar a esta compra, sin poner en riesgo la economía familiar. También es importante medir los espacios y las dimensiones de estas adquisiciones, para evitar regresarlas a la tienda o hacer modificaciones en casa totalmente innecesarias.

Si quieres que te dure muchos años, asegúrate de su resistencia para afianzar una inversión a largo plazo. Su garantía debe ofrecer una vida promedio de 10 a 15 años, aunque esto puede variar según la marca, el modelo y el mantenimiento adecuado. Si lo buscas en oferta, pon mucha atención a la reputación del fabricante y a las opiniones de los usuarios sobre sus productos. Elige opciones reconocidas que ofrezcan protección de compra, atención a fallas y un historial comprobado de calidad.

# 2.8%

ES LA PRODUCCIÓN de la industria de electrodomésticos en América Latina reporta IHS

## ISO 9000

Es un conjunto de normas internacionales que certifican las prácticas de calidad, especificando los estándares, procedimientos, tiempo de entrega y niveles de servicio. Menciona la Organización Internacional de la Estandarización





**GARANTIZAMOS  
LAS RENTAS DEL  
PATRIMONIO QUE  
CONSTRUYES**

**BUEN  
FIN:)**

EL FIN DE SEMANA  
MÁS BARATO DEL AÑO

17 AL 20 DE NOVIEMBRE

**Atención a  
Nivel Nacional**

- Edo. de México
- Queretaro
- Aguascalientes
- Guadalajara
- Guanajuato
- Tamaulipas
- Cancun

**MAXIMA PROTECCIÓN  
35% Del precio de un  
mes de arrendamiento en  
todos los inmuebles**

**CONTACTANOS:**

☎ 3340102309

📞 7121547879

📞 7225252318



# Dúo dinámico

**7**  
DE CADA 10 hogares en México tiene un animal de compañía, según AMMVEPE

Fotos: Creative Commons



**Haz ejercicio** al aire libre con tu can, les ayudará, entre muchas cosas, a mejorar su estado de ánimo

**BRENDA MARQUEZHAYOS**

## TE DECIMOS LAS VENTAJAS DE INCORPORAR A TU PERRO A LA HORA DE EJERCITARTE; ADEMÁS, TIPS DE CÓMO HACERLO

La importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable, ha llevado a muchas personas a encontrar una fuente de motivación inigualable: sus adorables compañeros caninos. Hacer ejercicio no solo es beneficioso para la salud, sino que también fortalece el vínculo entre ambos.

Cuando incorporas a tu perro en tu rutina, te conviertes en su modelo a seguir. Su emoción por la actividad física puede contagiarte y ser una fuente de inspiración para hacer ejercicio. Ya sea caminar, correr o estiramientos con tu compañero ayuda a fortalecer los músculos, mejora la resistencia y además de mantener un peso saludable para ambos.

Pasar tiempo de calidad juntos fortalece el vínculo emocional. El ejercicio compartido es una excelente manera de crear conexiones más fuertes y profundas con tu acompañante, lo que puede mejorar su obediencia y comportamiento en general. Salir al aire libre, disfrutar del entorno; crea una experiencia relajante que disminuye los niveles de estrés y ansiedad para los dos.

**15**

**A 30 MINUTOS** diarios de ejercicio son suficientes para que los peluditos adopten mejor condición física



**Caminar libremente** sin la correa, será una práctica de descanso para ambos



**Inscribanse** a una carrera petfriendly, cosechen más logros juntos

### RUTINAS EN CONJUNTO

Si todavía no sabes bien cómo podrían integrarse a realizar actividades similares, considera las siguientes opciones:

**Paseos diarios.** Son esenciales para la salud y una excelente manera de mantenerse activos. Aprovecha para explorar diferentes rutas y lugares, lo que hará que los paseos sean más interesantes.

**Juegos al aire libre.** Atrapan una pelota, frisbee o simplemente correr en un parque son actividades que pueden proporcionar un gran ejercicio cardiovascular. Asegúrate de llevar consigo juguetes adecuados y agua para mantenerse hidratados.

**Senderismo.** Si te gusta la naturaleza, el senderismo es una actividad perfecta para compartir con tu perruno amigo. Investiga senderos seguros, lleva una mochila con agua y algunos bocadillos para ambos.

**Clases de obediencia.** Inscribirse a lecciones no solo es una forma divertida de hacer ejercicio, sino que también mejora la obediencia de tu perro y su agilidad. Estas actividades desafiantes pueden proporcionar un gran estímulo mental y físico.

**Yoga en cuatro patas.** Sí, existe este tipo de actividad, también conocido como "doga". Estas clases combinan el yoga tradicional con ejercicios suaves y relajantes. Es una forma única de ejercitar cuerpo y mente juntos.

**73.9%**

**DE LA POBLACIÓN** que realiza deporte o ejercicio físico declara hacerlo por salud, según el INEGI





# PONTE AL CORRIENTE

Y JUNTOS RESCATEMOS NUESTRA CIUDAD

www.cuernavaca.gob.mx @cuernavacagob /cuernavacagob Cuernavacagob1



## EN MULTAS Y RECARGOS EN EL PAGO DEL IMPUESTO PREDIAL Y SERVICIOS PÚBLICOS MUNICIPALES

### HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2023

SAPAC TE OFRECE LA CAMPAÑA



PAGA 11 Y RECIBE 12 MESES DE SERVICIO

DEL 1º DE NOVIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE

¡EN TUS MANOS ESTA CUIDAR EL AGUA Y TU ECONOMÍA!



WWW.SAPAC.GOB.MX



REGULARIZA TU RECIBO DE AGUA SAPAC TE INVITA A APROVECHAR LA CAMPAÑA DE DESCUENTO



EN MULTAS,

RECARGOS

Y GASTOS DE COBRANZA

DEL 1º DE NOVIEMBRE / AL 31 DE DICIEMBRE 2023

WWW.SAPAC.GOB.MX



# Cuida bien sus patitas

BRENDA MARQUEZHOS

## ELLOS TAMBIÉN REQUIEREN DE ATENCIÓN ESPECIAL EN LAS ALMOHADILLAS AL CAMINAR

Uno de los aspectos más importantes a considerar es el cuidado de las patitas, ya que son fundamentales para su movilidad y bienestar general. Son utilizadas no solo para caminar o correr, sino también para jugar, cavar y explorar su entorno. Por ello, mantenerlas en buen estado es clave para asegurar una vida activa y plena para los amigos de cuatro patas. Aquí te decimos qué debes tomar en cuenta.

Realiza una revisión diaria, busca cortes, heridas, ampollas, irritaciones o señales de incomodidad. Si notas algo inusual, acude a un veterinario. Lava sus patitas con agua tibia y jabón neutro después de los paseos, especialmente si ha caminado sobre superficies sucias o calientes.

Mantén sus garras cortas para evitar que se enreden o se rompan. Si no te sientes seguro haciéndolo tú mismo, acude a un profesional para evitar lesiones. Durante climas muy calurosos, el asfalto caliente puede dañar sus patitas. Evita que camine en superficies demasiado calientes y considera el uso de bálsamos o protectores específicos para las almohadillas.

Durante el paseo, intenta que tu perro transite sobre superficies suaves y seguras. Evita aceras rotas, escombros o terrenos ásperos que lo puedan dañar.



Dale un masaje con bálsamo para mantener sus gomitas suaves



Cuida sus caminatas para prevenir infecciones o molestias

# 22

MINUTOS de paseo equivale a 2 mil 760 pasos, dicen especialistas de Pace



Fotos: Unsplash

Con una sacudida pueden deshacerse del 70% del agua

## Peludos limpios

SUPLEMENTOS

La frecuencia para bañar a tu amigo canino depende de su raza y que estilo de vida tiene

Existen tres factores clave que los expertos sugieren para determinar cuándo necesitas asear a tu mascota: su rutina habitual, tipo de pelaje y condiciones de la piel.

Aunque no existe una ciencia exacta detrás de esto, los animalitos necesitan cuidados adecuados. Aquí te proporcionamos algunos consejos para determinar cuándo es tiempo de una buena limpieza.

Los perros activos que disfrutan de aventuras al aire libre pueden necesitar aseo continuo al menos una vez cada dos semanas. En contraste, con los tranquilos, es posible que solo necesiten un par de baños al año. Por otro lado, el tipo de pelaje también influye en la frecuencia, aquellos con un tipo medio a largo generalmente requieren aseo cada cuatro a seis semanas y los de pelo corto pueden bañarse cada tres meses.

### MUY PULCRO

Todos merecen una rutina particular

**AUTOLIMPIEZA.** Al igual que otros animales, tu perro hace instintivamente su propio baño, ya que su saliva contiene químicos antibacterianos útiles

**SIN EXCESO.** Exponerlo al agua y jabón continuamente podría ocasionar piel seca o irritada, acude con un profesional si presenta alguna molestia

**CEPILLADO.** Esto afloja la suciedad del pelaje y será más fácil activar al aplicarse el jabón

**SECADO.** Frótalo con una toalla, aunque él hará lo propio con una fuerte sacudida de nariz a cola



8 MIL son las zancadas que da un perrito que pasa todo el día en casa, según Dogtopia

El aseo regular contribuye a una buena salud general del perro y previene enfermedades en su piel



UN PRODUCTO



# syllkon®

SILICÓN TRANSPARENTE



¡sella de **LOCURA!**®

Repara de locura®  
Sin problemas®  
Sin martillo adhesivo  
de montaje®  
Sin martillo®

[www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

¡Cómpralos **HOY** mismo!®

"Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)"



El mejor súper pegamento CONOCIDO hasta ahora, el más fácil de usar®

**Pega y no despega!**®

La gota más poderosa®

Una gota es suficiente®

Una gota sostiene una tonelada®

® SÚPER Gota SÚPER Glue®

SÚPER PEGAMENTO  
Pega y no despega!

Pega sobre cualquier material como:  
Hule, Metal, Porcelana, Madera, Plástico y más!!!

El mejor súper pegamento CONOCIDO hasta ahora, el más fácil de usar.®

CONT. NET. 20g

# Gorila Glue®

**AHORA** disponible en presentación de

**20g**

La gota que sí pega®

SÚPER Gota®

Una gota basta®

# GORILA SÚPER PEGAMENTO

¡Cómpralo en tú tienda favorita!

[www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

¡Cómpralos **HOY** mismo!®

"Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)"



BRENDA MARQUEZHOYOS

## APROVECHA LAS VIRTUDES DE LOS ASISTENTES DE VOZ; APLICADOS EN LO COTIDIANO TE SACARÁN DE MUCHOS APUROS

Los asistentes de voz, como Siri, Alexa y Google Assistant, están transformando la forma en que realizamos tareas cotidianas. Estas tecnologías, inicialmente diseñadas para responder preguntas simples, han evolucionado hasta convertirse en herramientas versátiles, con vasta información muy actualizada que puede ayudarte a mejorar tu productividad y simplificar tu vida diaria de maneras que todavía sorprenden.

### AUTOMATIZACIÓN

Sincroniza tus luces, termostato, cerraduras y electrodomésticos con tu asistente de voz para controlarlos con comandos simples. Por ejemplo, decir "Alexa, apaga las luces" antes de acostarte o "Siri, enciende el ventilador" en un día caluroso.

Invierte en focos inteligentes que ahorran hasta 80% de energía en comparación con las tradicionales de filamento que gastan hasta 60 W. Te permitirá disfrutar de una luz con mejor calidad y mucho más duradera.

### RECORDATORIOS

Decir "OK Google, añade leche a mi lista de compras" o "Alexa, recuérdame que llame al médico mañana a las 10 a.m." será suficiente para mantener registro de tus responsabilidades y evitar que se te olviden las cosas importantes.

### INFORMACIÓN INSTANTÁNEA

Haz preguntas sobre el clima, noticias, hechos históricos y prácticamente cualquier tema. Simplemente di "Hey Siri, ¿cuál es la noticia más reciente?" o "Alexa, ¿cómo está el tráfico hoy?" y recibirás respuestas al instante.

### CONTROL DE ENTRETENIMIENTO

Si tienes dispositivos de entretenimiento en tu hogar, como televisores o altavoces inteligentes, los asistentes de voz pueden controlarlos. Solo necesitas pedirles lo que te dicte tu estado de ánimo, por ejemplo que reproduzcan música, películas o programas de televisión, videos y podcast. Repite: "Hey Google, reproduce música relajante" o "Siri, prende Netflix".



Te permiten controlar luces, termostatos y cerraduras de puertas

**152**  
MILLONES de piezas se vendieron globalmente en 2020, según Market Research Future

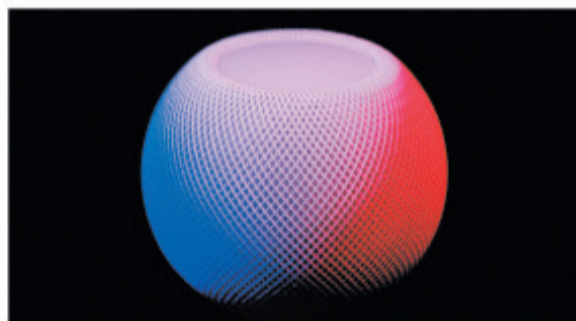
# Un amigo sabelotodo

## A DETALLE

Para entender su funcionamiento, te contamos dos datos más

**Estereotipos.** La mayoría de los asistentes de voz tienen una voz femenina. Esto se debe a preferencias de marketing

**Apoyo.** Ayudan a las personas con discapacidades y brindan una herramienta de práctica para aquellos en el espectro del autismo



Cada vez hay modelos más llamativos



Un par de palabras y el volumen sonará en lo alto

## GESTIÓN DE CALENDARIO

Ayudan a administrar tu calendario y tu mail; además, a programar reuniones, consultar eventos futuros o incluso enviar correos electrónicos dictados a través de comandos de voz. Esto es especialmente útil para mantenerse organizado durante tu jornada laboral.

## TRADUCCIÓN DE IDIOMAS

Si te encuentras en un lugar donde no hablas el idioma local, los asistentes de voz pueden actuar como traductores instantáneos. Simplemente di la frase que deseas traducir y pide a tu asistente que la traduzca al idioma deseado. Esta función es útil para viajeros frecuentes.

## BIENESTAR Y SALUD

Puedes preguntar sobre consejos de salud, realizar un seguimiento de tu actividad física o recibir recordatorios para beber agua o tomar medicamentos.

Fotos: Creative Commons

f Grupo Farmacéutico GS, ID



Sucursal Zolotepec.

C. Emiliano Zapata, 28, Col. Santa María Zolotepec, (Barrio la Corona) Cp. 52070, Xonacatlán, Edo. Mex. Tel. 557-834-8665

Sucursal Santa Catarina.

Av Independencia S/N, Col Santa Catarina, (Frente al campo de Fútbol) Cp 52050, Lerma; Edo Méx. Tel. 557-834-8665



**Envío Gratis,**  
hasta 10% de  
descuento en toda la  
línea de genéricos  
vitaminas y  
fórmulas





# EN GOTTA O EN BROCHA ¡ÚSALOS COMO QUIERAS!®

¡COMO LO VIÓ EN TV!®



Algunas **aplicaciones** entre miles®

De que pega, pega...**KOLALOKA®**

• **KOLALOKA SÚPER GLUE®**

• **SÚPER GOTTA GLUE®**

• **KOLALOKA pega en segundos®**

• **INSTANTÁNEOS, FUERTES Y PODEROSOS®**

UN GOTTA SOSTIENE UNA TONELADA®



EL APLICADOR DE BROCHA®  
COLOCA EL PEGAMENTO CON  
RAPIDEZ Y FACILIDAD.

**Abrillanta, pega y  
endurece uñas®**

Siempre debes traer  
**Kola Loka Brocha contigo®**

Uñas bellas para siempre®

Uñas de uso permanente®

¡Muy fácil de aplicar!®

¡Pasa la **BROCHA** y listo!®



Un **BROCHAZO** basta!®

• **REPARA  
PRACTICAMENTE  
CUALQUIER MATERIAL®**

**Pégate al Fútbol®**

• ¡EL PRIMERO, EL MEJOR!®

• ¡¡A QUE NO TE DESPEGAS!!®

• Pega en segundos®

**SÚPER GOTTA SÚPER GLUE®**

**Para pegados que  
requieren ajustes®**

¡INSTANTÁNEO, FUERTE Y PODEROSO!®

**ÚNICO CON GARANTÍA  
DE REEMPLAZO®**

¡COLOCA LA GOTTA DONDE SE NECESITA!®

¡Cómpralos **HOY** mismo!® [www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

# ¡LOS SÚPER HÉROES, USAN SUPER KOLE!®

¡PEGA INCREÍBLE!®

UN PRODUCTO



Y



**LÁPIZ ADHESIVO  
GLUE STICK**

**PEGAMENTO BLANCO  
ESCOLAR**



• **LIMPIO, FÁCIL, RÁPIDO®**



• **PEGATE A  
LA ESCUELA®**

• **EL MEJOR PEGAMENTO BLANCO  
CON UN SÚPER PEGADO®**



900g

440g

230g

120g

60g

30g

**PÉGATE A LOS SUPER HÉROES!!!**

**ÚNICO CON GARANTÍA  
DE REEMPLAZO®**

¡sé un SÚPER HÉROE, USA SUPER KOLE!®

¡Cómpralos **HOY** mismo!® [www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

\*Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)

\*Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)



BRENDA MARQUEZHAYOS

## CONSTRUYE RELACIONES MÁS SANAS CON AYUDA DE LA TECNOLOGÍA A FAVOR DE CONVIVIR

En esta era digital, la tecnología está presente en todos los aspectos de tu vida. Desde el trabajo hasta la educación, pasando por el entretenimiento y las relaciones sociales. Se ha convertido en una parte fundamental de la cotidianidad. Sin embargo, en ocasiones puede parecer que esto te aleja de tus relaciones interpersonales y de la convivencia en familia.

¡No tiene por qué ser así! En lugar de ver la tecnología como una amenaza a la convivencia familiar, puedes utilizarla para fomentar la interacción y el tiempo de calidad. La digitalización puede ser una herramienta útil para compartir actividades, intereses y aficiones en familia, y ayudarte a crear recuerdos y momentos inolvidables juntos.

La psicóloga y terapeuta familiar estadounidense Dr. Alexandra Solomon explica que la tecnología puede ser utilizada de manera estratégica para fomentar la conexión y el tiempo de calidad juntos. En sus palabras: "La tecnología puede ser una herramienta que nos permita estar más conectados. Si se utiliza adecuadamente, puede ser una forma de compartir experiencias y fomentar la interacción en familia".

También ha señalado la importancia de establecer reglas claras y límites en el uso de la tecnología en el hogar, y de encontrar un equilibrio entre el tiempo en línea y el tiempo de calidad juntos en persona.

Te damos algunas ideas para usar los gadgets y otras tecnologías para mejorar la convivencia familiar activa, es decir, todo aquello que te permite pasar tiempo de calidad en familia. Veremos cómo pueden ser herramientas útiles para fomentar la actividad física, el aprendizaje, la creatividad y la diversión en casa. ¡Toma nota!



Los videojuegos pueden unir a diferentes generaciones, si se eligen los adecuados

# Conecta con tu familia



Varias plataformas streaming ofrecen paquetes grupales



El control parental permite gestionar el contenido ideal para niños

Para empezar, usar juntos las consolas de videojuegos, especialmente aquellas que requieren trabajar en equipo, con títulos deportivos, aventuras y misiones.

Otras aliadas son las tablets, pueden ser una herramienta educativa y divertida para los niños. Mientras que los padres se involucran compartiendo juegos o actividades que propicien el desarrollo de habilidades, como trivias o materiales didácticos. También puedes consultar videos de cocina para tablet o celular y convertirse en chefs; siempre hay recetas que puedes seguir paso a paso, con ayuda de las instrucciones de un video tutorial.

A este punto, existen estudios cuyos resultados muestran que los papás pasan mucho tiempo en sus dispositivos digitales, entonces, en busca de un equilibrio digital, se busca establecer reglas de convivencia con pantallas, pero también entretenimiento sano para cada integrante.

Tal vez, el más común es el proyector de cine en casa; para ver tus películas favoritas a lo grande en el hogar. Es una gran inversión para compartir en familia, ya que puede convertir cualquier habitación en una sala cinematográfica.

## TODOS PARTICIPAN

Las aplicaciones de viajes pueden ser de gran ayuda para planificar y organizar las vacaciones familiares en conjunto

## DESARROLLO

ES NOTABLE el avance cognitivo porque involucran desafíos y estrategias dentro de su programación

Los juegos de mesa digitales o electrónicos también forman parte de la nueva convivencia; existen varios clásicos, como Monopoly o Scrabble, disponibles en formato digital para tablets y smartphones, lo que permite compartir momentos juntos en cualquier momento y lugar. Si quieres algo más dinámico, hay aplicaciones para hacer ejercicio en casa.

## AL AIRE LIBRE

BUSCA juegos de realidad virtual que puedan descargar en sus dispositivos como Geocaching o Pokemon Go



Visitanos

Tlatoani Furniture

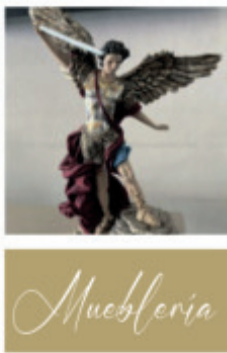
Renueva TU HOGAR

Decoración



Tlatoani furniture @ tlatoanifurniture 729 126 7261

C. Benito Juárez, San Pedro Tultepec, 52030, Méx.



Mueblería





i pega de **LOCURA!**

**KRAZY** PEGAMENTO INSTANTÁNEO  
**KOLA LOKA**  
 CARPINTERO PROFESIONAL  
 • PEGAMENTO INSTANTÁNEO PARA UNIR MADERA •



**¡Nuevo!**

KOLALOKA® CARPINTERO 10g



• Pegamento instantáneo para unir madera y otros materiales.

**ÚNICO CON GARANTÍA DE REEMPLAZO®**

i pega de **LOCURA!**

KOLALOKA® CARPINTERO PROFESIONAL 50g

• En segundos uniones fuertes y permanentes, resistentes a temperaturas de hasta 120 °C, a la humedad y a los químicos.

• Prepare la madera, rocíe el **ACTIVADOR** en una de las partes a pegar, ponga la gota de PEGAMENTO en la otra parte, presione y ¡listo!



**¡NUEVO!**

**KRAZY** PEGAMENTO INSTANTÁNEO  
**KOLA LOKA**

En Segundos  
 Abrillanta, Fortalece y Endurece uñas.  
**¡Aplica, pasa la luz UV y listo!** Dura 3 veces más que un esmalte estándar.

*Lady*



✓ **GARANTÍA DE CALIDAD TOTAL**

**¡Fácil de remover!**

**SECA AL TACTO DESPUÉS DE APLICAR LA LUZ UV**



i pega de **LOCURA!**

**IDEAL para fijar en uñas, decoraciones como piedras, adornos, perlas, etc. Pega uñas artificiales**

**¡Cómpralos HOY mismo!**® [www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

**¡Cómpralos HOY mismo!**® [www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

"Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)"

"Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)"



# Nuevo integrante

## SUPLEMENTOS

Cuando decides darle la bienvenida a una mascota en tu hogar, es importante considerar el tipo de vivienda; como pisos, casas con jardín o terrenos más extensos, pueden influir en la elección adecuada para ti. Te ayudamos a tomar una decisión informada al proporcionarte esta guía útil y que te proporcionará una visión clara de tus opciones.

Si vives en una casa, generalmente tienes un poco más de espacio. Esto te permite considerar una variedad más amplia de animalitos que podrían vivir contigo. Sin embargo, si careces de un jardín, es posible que no sea adecuado para la mayoría de las razas de perros, especialmente aquellas con altos niveles de energía.

Para lugares como los departamentos, es probable que el espacio disponible sea más limitado, lo que influye en a quién puedes integrar a tu vida. Los perros grandes y enérgicos, por ejemplo, pueden no ser la mejor opción debido a la falta de espacio para que corran.

En espacios más amplios como una casa que incluye un jardín, tus opciones de mascotas se expanden. Algunas viviendas cuentan con terrenos más amplios pero antes de integrar un animalito a tu vida, investiga sus necesidades específicas. Considera que se adapte a tu estilo de vida y espacio disponible. Recuerda que cualquiera que elijas, requiere de atención, cuidados y amor, independientemente de su tamaño o tipo.



Considera que los erizos son muy sensibles a situaciones de estrés

## OTRO HÁBITAT

Sé consciente del entorno que puedes brindarle a un animalito

**En la ciudad.** Si tu vivienda lo permite, podrías tener conejos, gatos, perros con bajos niveles de energía, roedores, pájaros, peces y tortugas

**Exóticos.** Consulta las leyes locales para saber sobre las especies que están prohibidas y como un acto de conciencia, no los saques de su hábitat, indica The Spruce Pets



Fotos: Unsplash

**15%**  
FUE el incremento en abandono de mascotas durante la pandemia, indica LABYES

La convivencia pacífica entre dos especies es posible con una introducción y supervisión adecuada al introducirlos en un mismo ambiente

# Cliente distinguido

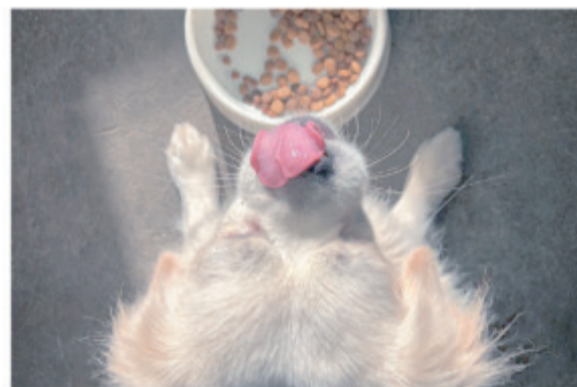
TE DAMOS IDEAS PARA ADQUIRIR ALIMENTOS Y ACCESORIOS DE MASCOTA MÁS BARATOS

BRENDA MARQUEZHAYOS

SON miembros importantes de la familia merecen lo mejor en cuidado y atención. Para mantenerlos felices, además de saludables es necesario contemplarlos en los gastos y no como algo esporádico. Por ello, mostraremos cómo encontrar ofertas en alimentos y accesorios para tu mascota sin sacrificar tu presupuesto. Elige comida de calidad y no necesariamente tiene que ser costosa, aprovecha los descuentos que a menudo se encuentran en las tiendas en línea y físicas.

También considera comprar alimentos en grandes cantidades, ya que suelen estar con precio por unidad más bajo. Mantente atento a las redes sociales y sitios web de las marcas porque suelen ofrecer cupones o promociones, que podrían mandar a tu correo. Además, las tiendas físicas regularmente hacen eventos con descuentos especiales. Otro tip de compra es adquirir arena para gatos o bolsas de alimento a granel, puedes obtener un precio más bajo. Esto es especialmente útil si tienes varias mascotas o planeas usar ese producto durante un período prolongado.

Asimismo, puedes aprovechar algunas de las diferentes promociones en clínicas veterinarias locales, que a veces tienen rebajas en consultas, vacunas y tratamientos de prevención. Además, investiga sobre programas de seguros de salud que se ofrecen, para que puedan ayudarte a cubrir los costos de atención médica o laboratorios en caso de ser necesario.



Utiliza platos especiales para ralentizar la velocidad de alimentación de los perros



Los cuysos son capaces de reconocer a las personas, responder a su nombre y disfrutar de la convivencia

Ten en cuenta que algunos accesorios como jaulas, transportadoras o camas, pueden ser costosos cuando se compran nuevos. Considera buscar opciones en tiendas de consignación, en línea o en grupos de intercambio. A menudo puedes encontrar productos en excelentes condiciones a una fracción del precio original, si son de medio uso.

**350**

RAZAS de perros son reconocidas por la Federación Cinológica Internacional



**LOS MESTIZOS**

SON los preferidos por las familias mexicanas, menciona LABYES

**84%**

DE LAS mascotas en México son perros, así indica Statista

**57**

DE CADA 100 hogares en el país tiene al menos una mascota, según LABYES



# Tiempo de reparar®

**PLASTILOKA** y tu imaginación te dan siempre la solución...®

Repara prácticamente cualquier material®



FUERTE COMO EL ACERO®

## PLASTILOKA®

¡Es una locura!® i repara de **LOCURA!**®



**EL TIEMPO EXACTO PARA APLICAR®**  
**PLASTILOKA SÚPER RÁPIDA** y tu imaginación te dan siempre la solución®

Un concepto **SUPERIOR** en Reparación®

## PLASTILOKA® SÚPER RÁPIDA

No lo tires... repáralo®

Indispensable en la oficina, en el taller, la industria y en cualquier lugar donde tenga algo que reparar®

**ENDURECE MÁXIMO EN® 7 MINUTOS®**

**¡Endurece aún bajo el agua!®**



**ÚNICO CON GARANTÍA DE REEMPLAZO®**



**¡Cómpralos HOY mismo!®** [www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

# KOLA LOKA® INDUSTRIAL



**ADHESIVOS, ACELERADORES, PRIMER Y PLASTILINAS EPÓXICAS. INDISPENSABLE EN TODO TIPO DE INDUSTRIA**

**DIFERENTES TIPOS DE ADHESIVOS PARA CADA MATERIAL Y APLICACIÓN.**



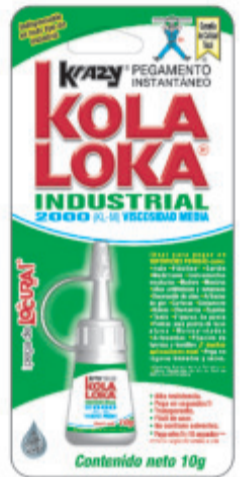
Una sola gota repara al instante®

### PEGA EN MINUTOS®

Pega máximo en **7 segundos®**

Endurece máximo en **30 segundos®**

### FUERTE Y PODEROSO®



# KOLA LOKA® INDUSTRIAL PEGA ZAPATOS

**KOLALOKA PEGA ZAPATO®**



La fuerza del pegado®

Uniendo más y mejor **KOLALOKA** Pega de **Locura®**



Indispensable en todo tipo de industria

- CALZADO • AUTOMOTRIZ • CÓMPUTO • ELECTRODOMÉSTICOS • ELECTRÓNICA • ACRÍLICO • HULE Y MUCHAS MÁS.

**¡Cómpralos HOY mismo!®** [www.krazykolaloka.com.mx](http://www.krazykolaloka.com.mx)

"Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)®"

"Se hace del conocimiento que Servicios Corporativos de Administración GMZ, S.A. de C.V. es propietaria y por lo tanto titular de las siguientes marcas y avisos comerciales, cuyos diseños se reproducen, marcados con el símbolo (R)®"



# Autocuidado y bienestar

BRENDA MARQUEZHAYOS

## A CONTINUACIÓN, TE PRESENTAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA ESTAR SANO DE PIES A CABEZA

A medida que estás más ocupado, es importante recordar que necesitas tiempo para ti mismo. Al incorporar una rutina de autocuidado para estas áreas específicas de tu cuerpo, puedes consentirte y nutrir tu salud en general.

### MANOS SUAVES Y RADIANTES

Hay tres pasos clave para tener manos envidiables, uno de ellos es la hidratación, la cual se notará si aplicas regularmente crema o loción; le dará más suavidad y favorecerá a una dermis nutrida. La exfoliación también importa; esta debes realizarla una vez por semana para eliminar células muertas o promover una apariencia más radiante. Finalmente, te recomendamos cerrar con un masaje, con atención especial a los puntos de tensión para aliviar la rigidez. Ojo. Evita usar agua muy caliente, puede reseca la piel.



**100**  
CABELLOS se caen diariamente de manera habitual, así que no te preocupes

Puedes hacer uso de productos que contengan ingredientes naturales



Usa aceite de almendras o rosa mosqueta

### SABÍAS QUE...

LOS HÁBITOS de vida son un concepto enfocado en el conjunto de acciones que realizamos en torno a mejorar nuestro cuidado personal

Fotos: Unsplash

### PIES RELAJADOS Y DESCANSADOS

Sumérgelos en agua tibia con sales de baño o aceites esenciales para relajar los músculos, mejorar la circulación y aliviar la tensión. Utiliza una piedra pómez o un exfoliante para pies, así lograrás eliminar las células muertas y suavizar la piel. Para hidratarlas aplica una crema y masajea suavemente para mantener la piel suave y evitar la sequedad. Para terminar, no olvides mantener un cuidado especial para las uñas. Recorta y límpalas regularmente, y si lo deseas, aplica esmalte para agregar un toque de color. Otra opción es tener un podólogo para que te ayude a mantener estos cuidados.

### PELO SALUDABLE Y BRILLANTE

Utiliza productos de cuidado capilar para que tu tipo de pelo tenga un lavado y secado adecuado. Evita el uso excesivo de productos de calor como secadora y plancha, o químicos. También puedes aplicar una mascarilla una vez por semana para nutrir y reparar, y hacer un masaje de cuidado capilar, dedicando unos minutos al día para masajear suavemente, estimulando la circulación sanguínea y promoviendo un pelo más saludable. Como consejo extra, te sugerimos protectores térmicos antes de usar herramientas de calor, por ejemplo la plancha alaciadora.

## Limpieza dental para viajes

SUPLEMENTOS

### Cuidate sin importar en el lugar que estés, por ejemplo, los dientes, en especial cuando estás fuera de casa

Durante los viajes, especialmente si son de placer, es común caer en la tentación de disfrutar de dulces y snacks azucarados. Sin embargo, el de estos puede contribuir al desarrollo de caries dental. Para cuidar tus dientes, trata de limitar el consumo de bebidas azucaradas, alcohol y tabaco, así como snacks que abusen del contenido de edulcorantes y sustitutos. A continuación te compartimos más consejos.



**2**  
VECES al año realiza un aseo profundo, junto con una buena rutina de higiene

Recuerda que el cepillo que eligas debe tener cerdas suaves

### EMPACA TU KIT

No te olvides de llevar tu cepillo de dientes, pasta dental y un irrigador bucal, así podrás mantener tu boca fresca y saludable durante toda tu estancia.

### RUTINA CONSTANTE

Aunque estés de viaje, es importante que no descuides tu lavado. Cepíllate los dientes al menos dos veces al día, preferiblemente después del desayuno y antes de acostarte. Recuerda que dedicar unos minutos a tu salud bucal diariamente puede marcar la diferencia a largo plazo.

### UTILIZA ENJUAGUE BUCAL

Ayuda a eliminar bacterias y refresca el aliento, lo cual te hará sentir más cómodo al interactuar en reuniones. Recuerda que hay tres tipos: Enjuagues bucales estéticos, enjuagues antisépticos y enjuagues bucales con flúor. Úsalo como complemento de tu rutina de cepillado y uso de hilo dental.

Fotos: Unsplash



**YOANHU**  
ACCESORIOS

Venta de accesorios e iluminación al mayoreo

Contáctanos al número: 5525391485





# Renueva tu hogar

BRENDA MARQUEZHOYOS

**DEFINE UN ESTILO DECORATIVO PARA ELEGIR MUEBLES, SIN REALIZAR COMPRAS IMPULSIVAS**

**A**ntes de emprender cualquier plan, decide cuánto estás dispuesto a invertir, bajo ese rango, asegúrate de considerar los gastos de envío y cualquier otro costo adicional al calcular tu presupuesto. Asimismo, toma en cuenta las siguientes consideraciones:

Explora revistas de decoración, blogs y redes sociales para conocer lo último en decoración. Te ayudará a encontrar inspiración y a descubrir estilos que podrían funcionar bien en tu espacio.

Prioriza tus preferencias, gustos y necesidades. Considera los colores que te llaman la atención, las texturas atractivas para ti y los ambientes en los que te sientes cómodo. De esta manera, podrás crear un espacio que refleje tu personalidad.



Transforma tu espacio en un rincón versátil, que fusiona carácter y funcionalidad

Esto te permitirá cambiar la apariencia de tu espacio sin tener que reemplazar todos los elementos, a través de objetos versátiles. Por ejemplo, los muebles de líneas limpias y colores neutros suelen ser más adaptables y logran combinar con una variedad de estilos.

También puede combinar épocas, reflejadas con una mezcla de muebles y accesorios tradicionales con piezas contemporáneas para lograr un equilibrio entre lo atemporal y lo actual. Esto te permitirá crear un espacio único y poco rígido a la hora de explorar ambientes.



La sala se convierte en un oasis de confort que acoge a todos

**675**  
EMPRESAS conforman la industria de muebles en México, dice Mordor Intelligence

## MÁS VIDA

**Añade patas o bases.** Esto puede tener un impacto significativo en su apariencia y lucir más moderno

**Recicla y reutiliza.** No tengas miedo de mezclar piezas de diferentes muebles. Puedes crear algo único

**Ojo.** Que las modificaciones no afecten la funcionalidad del mueble

**ADQUIÉRELO EN MERCADO LIBRE. INCLUYE ENVÍO**



**KIT ANTI  
GOTERAS**



**¿PUNTOS CRÍTICOS?  
YA NO MÁS**

Rendimiento:

Kit para 1m2 de fisuras y para impermeabilizar 5M2

~~\$1,890~~  
DESCUENTO 20% POR BUEN FIN  
**SOLO PAGA  
\$1,519<sup>00</sup>**  
ENVÍO INCLUIDO  
COMPRÁNDOLO POR MERCADO LIBRE

### EL KIT CONTIENE

- 1 Instructivo impreso.
- 1 Cubeta de 4 litros de impermeabilizante color terracota con durabilidad de 3 años de la marca Cielo Azul®.
- 1 Bote de un litro de tapa goteras Imper Sellador Blue Black de la marca Cielo Azul®.
- 1 Bote de un litro del Sellador Primario 20-20 plus de la marca Cielo Azul®.
- 1 Brocha de 5 pulgadas.
- 1 Cuña de acero para resanar.
- 1 Cepillo para limpiar las fisuras antes de resanarlas.





# Cambio de imagen a tu casa

BRENDA MARQUEZHOYOS

## DEDICAR TIEMPO A LA RENOVACIÓN DE TU VIVIENDA PUEDE SER UNA INVERSIÓN VALIOSA

Cada vez pasas más tiempo en casa, y es esencial crear un entorno que fomente la serenidad. La mejora de estos espacios puede tener un impacto significativo en la calidad de vida. Aquí te presentamos algunos consejos para llevar a cabo proyectos que mejoren tu entorno.

Convierte un lugar de tu sala o incluso un pequeño espacio en el jardín para meditar, leer, o simplemente descansar. Agrega cojines, plantas, iluminación suave y colores relajantes para crear un ambiente acogedor. También es importante atender las necesidades familiares, así que considera invertir en electrodomésticos eficientes, organiza los utensilios de manera efectiva, y considera una remodelación para actualizar el aspecto general de la cocina, ya que muchas veces es el corazón del hogar.

Potencia la luz natural y asegúrate de que tus ventanas estén limpias y despejadas para dejar entrar la mayor cantidad de sol. Si es necesario, considera la instalación de tragaluces o ventanas más grandes. Asimismo, incorpora elementos como madera, piedra y plantas, para crear un ambiente armonioso. Las flores, en particular, pueden mejorar la calidad del aire y añadir un toque de frescura.

Dedica tiempo a organizar y despejar las áreas. Considera donar o vender artículos que ya no necesitas. Un lugar ordenado se traduce en una mente más tranquila, aunque no dejes de experimentar y agrega elementos que reflejen el estilo de tu personalidad. Cuadros, fotografías, objetos decorativos y muebles personalizados pueden hacer que te sientas más conectado con el lugar que has creado.

### CONSTRUIR ES POSITIVO

No se trata de una felicidad eterna o sin sentido, sino una buena canalización de energía en un proyecto en el que podrías pasar horas sin darte cuenta y sobre todo, disfrutarlo. El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi describió a este fenómeno como flujo: se trata de momentos en los que estás tan completamente absorto en una actividad que nada más parece importar. Según este profesional, la fluidez es el secreto de la felicidad, una afirmación que respalda con su investigación.

# 44.2%

DE LA POBLACIÓN mexicana registra humedad en su domicilio, indica el INEGI



**35.3**  
MILLONES de viviendas particulares habitadas en México, dice el INEGI

La renovación está a tu alcance con objetos simples y resultados sorprendentes



Crea proyectos de bricolaje que reflejen tu estilo



Ponte manos a la obra y personaliza cada rincón

## HAZ LA DIFERENCIA

Un espacio bien cuidado tiene la capacidad de ayudar a reducir el estrés, aumentar la productividad y promover un ambiente de relajación, así que toma en cuenta los siguientes trabajos para mejorar tu entorno

**Cambia las perillas.** No te llevará más de 10 minutos y con un destornillador quitas todo lo viejo

**Actualiza tus lámparas.** Si solo se te hace pasada de moda, observa si el funcionamiento es el adecuado para darle nueva vida

**Personaliza las puertas de los armarios.** Con una capa de esmalte, un espejo u otro color de tu agrado

**Retapiza una silla.** Requiere de poca tela y podrías utilizar alguna prenda de textil duradero como una camisa o chamarra que no utilices y se limpie con facilidad

**Remodela estantes.** Cambia el acomodo de tus cosas, píntalos o dales una temática de objetos coleccionables, souvenirs, fotos u obras que te gusten

# 32-37

METROS cuadrados se puede pintar con un galón aunque varía según la superficie

## TECHIE

HAY MUEBLES con USB integrados, mesas ajustables eléctricamente y con sistemas de sonido

"Cuando estamos involucrados en -la creatividad-, sentimos que estamos viviendo más plenamente que durante el resto de la vida", dijo Csikszentmihalyi durante una charla TED en 2004. "Sabes que lo que necesitas hacer es posible hacerlo, incluso aunque sea difícil, y el sentido del tiempo desaparece. Te olvidas de ti mismo. Te sientes parte de algo más grande."

Los efectos del flujo son similares a los de la meditación, dice la terapeuta ocupacional Victoria Schindler. La ciencia ha demostrado que la meditación puede, entre otras cosas, reducir el estrés y combatir la inflamación de algunas zonas, cuando ocurre por malestar.



# Accesorios al rescate

UNOS AJUSTES EN LOS COMPLEMENTOS Y LISTO, UN CAMBIO EN TU APARIENCIA

BRENDA MARQUEZHOYOS

Mantener el clóset alineado y modernizado con las últimas tendencias, es complicado por lo costoso y lo poco sostenible. Sin embargo, existe una solución sencilla y asequible: accesorios. Con esta guía, estarás preparado para enfrentar cualquier situación con la confianza de estar a la moda, al elegir las piezas adecuadas que formaran parte de tu nuevo estilo.

## VERSÁTIL

**ELIGE UN BOLSO** grande tipo hobo de mango corto y correa de hombro larga; podrás ajustarla y llevarla incluso cruzada

## DIAMANTE

**SI TU ROSTRO** es de esta forma, opta por gafas que tengan un equilibrio entre la parte superior y la inferior; también pueden ser cateye



Fotos: Creative Commons

### EL PODER DE LOS BOLSOS

Son auténticas joyas de la moda, capaces de elevar tu estilo a otro nivel. Apuesta por diseños versátiles y atemporales que se adapten a múltiples conjuntos, y verás un gran cambio en tu apariencia, incluso si llevas puesto un atuendo simple



### JOYERÍA CORPORAL

Un estilo cautivador tiene el poder de alzar un vestido sencillo en una expresión de sofisticación, mientras que unos pendientes pueden iluminar y resaltar la belleza de tu rostro. Además, las pulseras y los anillos agregan un toque de color brillante a tu conjunto



### BUFANDAS Y PAÑUELOS

Puedes convertir una simple bufanda en una envoltura de hombros elegante o rodear tu cintura. Los pañuelos, versátiles como pocos, también son ideales para darle vida a tu cabello, realzar tu cuello o incluso agregar un toque de estilo a tus bolsos



### GAFAS DE SOL

No solo brindan protección a tus ojos, sino que son un accesorio infalible en el mundo de la moda. La elección de un par que se adapte a la forma de tu rostro y que esté alineado con las tendencias actuales, puede ser la clave para figurar



**BRIDGESTONE**  
Solutions for your journey

HASTA  
**30%** + **6**  
DE DESCUENTO **MSI**

TRIPLE  
PROTECCIÓN  
**GRATIS**

COMPRA  
Y PRUEBA  
**30**  
DÍAS

PROTECCIÓN  
CONTRA GOLPES  
Y CORTES  
**1**  
AÑO

CALIDAD  
ASEGURADA  
**5**  
AÑOS



Consulta términos y condiciones en [www.bridgestone.com.mx](http://www.bridgestone.com.mx)

Vigencia: 30 de Octubre al 30 de Noviembre 2023 y/o hasta agotar existencias en los centros Bridgestone Autorizados participantes.



# Apodérate del espacio

BRENDA MARQUEZHAYOS

## ADAPTA TU OFICINA EN CASA CON LOS DISPOSITIVOS ADECUADOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL

La forma de trabajar ha cambiado drásticamente en los últimos tiempos, y el *home office* se ha convertido en una parte integral de la vida laboral para muchas personas. Sin embargo, hacerlo desde casa puede ser un desafío si no tienes la configuración adecuada. Aquí te proporcionaremos consejos prácticos para montar una oficina de manera eficiente y te sugerimos algunos *gadgets* que pueden mejorar tu productividad.

**Primero contempla el espacio**, es esencial para garantizar tu comodidad y rendimiento a largo plazo. Los expertos coinciden en que un ambiente de trabajo ergonómico es clave.

**Los colores fuertes**, como el rosa intenso combinado con tonos oscuros, pueden mejorar la concentración. Estos tienen un impacto psicológico en el estado de ánimo, así que elige una paleta que te ayude a mantenerte enfocado.

**Respecto a las estanterías abiertas**, estas te permiten exhibir objetos decorativos y mantener tus documentos organizados en cajas y archivadores uniformes. Recuerda que un espacio ordenado facilita la realización de las tareas durante el día.

**Otro aspecto es el escritorio**, tal vez la mejor inversión si adquieres uno ajustable en altura, que te permite trabajar de pie o sentado, promoviendo una buena postura. Esto es crucial para evitar problemas de espalda y fatiga.

**Lo infalible para una oficina competente** son el mobiliario adecuado a tu estilo de vida y los *gadgets* que te facilitan las actividades para marcar la diferencia en tu día a día.



**Los escritorios de pie** favorecen el cambio de posición constante



**Ayuda a las personas** a lograr un equilibrio entre lo laboral y personal

# 2021

**FUE** el año en el que se registró un aumento significativo respecto al *home office*

# 70%

**DEL TRABAJO** ya puede realizarse vía remota, según la UNAM



**Las reuniones virtuales** tienden a ser más cortas que las presenciales



## LOS GADGETS

**Equipa tu espacio y mejora tus tareas con sus características**

**Monitor curvo.** Los ultrapanorámicos ofrecen una experiencia de visualización envolvente. Son ideales para la multitarea, la edición de video y la productividad. Además, su curvatura reduce la fatiga visual al mantener una distancia uniforme entre tus ojos y la pantalla.

**Cancelación de ruido.** Utilizan tecnología avanzada para bloquear el ruido ambiental no deseado, mientras que algunos modelos ofrecen sonido envolvente y una calidad de audio excepcional para conferencias.

**Teclado mecánico.** Ofrecen una experiencia de escritura superior con teclas individuales y retroalimentación táctil. Son conocidos por su durabilidad y capacidad de respuesta, lo que los convierte en una excelente opción para escribir textos de manera eficiente.

**Lámpara de escritorio.** Ajustan automáticamente la intensidad y la temperatura de la luz según las condiciones de iluminación ambiental y pueden ser compatibles con asistentes de voz.

**Cámara web.** Es esencial para videoconferencias claras y nítidas. Pueden dar seguimiento automático de rostros y ajuste de luz para mejorar la calidad de la imagen.

Foto: Creative Commons

## Libros para llevar a cualquier lugar

BRENDA MARQUEZHAYOS

### A continuación, te presentamos sugerencias para disfrutar de la lectura en versión digital

Actualmente, la forma en que leemos y consumimos libros ha experimentado una transformación significativa. Los dispositivos electrónicos, como el Kindle, han revolucionado la experiencia al proporcionarnos una biblioteca virtual en la palma de la mano. Aunque algunos aún se aferran al encanto del libro impreso, leer en digital tiene sus propias ventajas.



**3.2 MIL millones de dólares** se registraron en ventas globales de libros electrónicos durante 2019

**Los programas** más conocidos son MOBI, PDF y EPUB

## BIBLIOTECA INFINITA

Te da la posibilidad de acceder a una amplia variedad de libros en un solo dispositivo. Explora los títulos gratuitos o de precio reducido, así como las ofertas diarias o promociones temáticas.

## PERSONALIZA LA EXPERIENCIA

Ajusta el tamaño y la fuente del texto, cambia el brillo de la pantalla y utiliza el modo nocturno para leer en condiciones de poca luz. Además, puedes subrayar pasajes, tomar notas y utilizar la función de diccionario integrada.

## SINCRONIZACIÓN Y CONTINUIDAD

Si tienes múltiples dispositivos o utilizas la aplicación en tu teléfono y/o tableta, tu progreso de lectura se sincronizará automáticamente. Esto te permite retomar tu en el punto exacto donde lo dejaste, sin importar el gadget en el que estés.

Fotos: Especial



# ENTREGAMOS A NIVEL NACIONAL

ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO SIN CARGO ADICIONAL PAGO MÍNIMO CON TARJETA DE CRÉDITO ó DÉBITO \$300.00

[www.despensaselfresno.com.mx](http://www.despensaselfresno.com.mx) Como cada año...es mejor una despensa!

ESPECIALISTAS EN ARMADO DE DESPENSAS PERSONALIZADAS



Contenedor SUPREMO

EMPRESA CERTIFICADA  
GARANTÍA DE CALIDAD



# ¡UN TRABAJADOR...UNA DESPENSA!

ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO SIN CARGO ADICIONAL



EN CASO DE DESABASTO DE ALGUNO DE LOS PRODUCTOS, ÉSTOS SE REMPLAZARÁN POR UNO DE CALIDAD Y CARACTERÍSTICAS SIMILARES DE LAS MARCAS DISPONIBLES EN EL MERCADO AL MOMENTO DE REALIZAR SU COMPRA. LOS PRODUCTOS DE NUESTRO CATÁLOGO PUEDEN VARIAR O SER SUSTITUIDOS POR OTROS, EN SU CASO, CONSULTE CON NUESTROS EJECUTIVOS PARA VERIFICAR LOS PRODUCTOS DISPONIBLES PARA SU COMPRA. LAS FOTOGRAFÍAS QUE ACOMPAÑAN LA PRESENTACIÓN DE NUESTRAS DESPENSAS SON DE CARÁCTER ILUSTRATIVO POR LO QUE LAS MARCAS, GRAMAJES Y PRESENTACIONES PUEDEN VARIAR AL MOMENTO DE HACER SU COMPRA.

BINDE MÁS QUE UN VALE



compra en línea: [www.despensaselfresno.com.mx](http://www.despensaselfresno.com.mx)  
ATENCIÓN A CLIENTES • CALL CENTER  
55.36.40.97.40 55.13.14.04.44

ventas@despensaselfresno.com.mx  
LÍNEA DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
55.42.25.68.91

despensasfresno @despensasfresno YouTube Despensas El Fresno LinkedIn Empacadora El Fresno empacadoraelfresno



# A pasear en el auto

BRENDA MARQUEZHOYOS

**MÁS ALLÁ DE LOS IMPEDIMENTOS, ESTE TIPO DE TRAVESÍAS OFRECEN MÁS VERSATILIDAD Y LIBERTAD**

El 2021 fue testigo de un fenómeno que ganó popularidad en México: los *road trips*, es decir, los viajes por carretera o en automóvil que implican recorrer largas distancias por la autopista. Destacan por los paisajes variados y la visita a ciudades, pueblos y áreas naturales, deteniéndose en el camino para disfrutar de diversas experiencias y actividades.

Según la plataforma *Booking*, el 92% de la comunidad viajera mexicana se aventuró en viajes por carretera el año pasado, y con razón. Las restricciones en constante cambio hicieron que las aventuras sobre ruedas se convirtieran en la forma más conveniente y emocionante de tomarse unas vacaciones. Aquí te damos unos tips para que consideres hacer uno próximamente.

**Explora a tu ritmo.** Tienes el control total de la duración, la ruta, el destino y cada detalle de tu itinerario. Ya sea que busques escapar de la rutina diaria, explorar nuevos lugares o simplemente disfrutar de hermosos paisajes, los *road trips* tienen algo para todos.

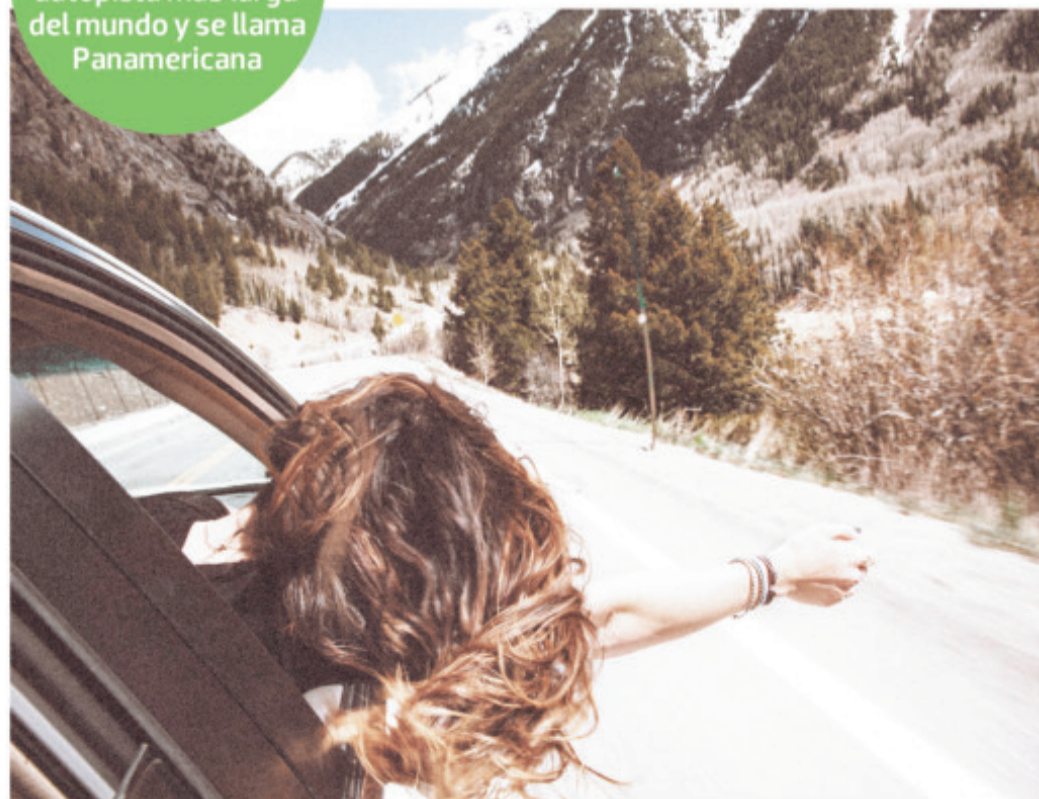


En 1976 una pareja recorrió 113 países en su Volkswagen Campervan



Calcula la distancia entre paradas para tener suficiente combustible

**30 MIL Km** mide la autopista más larga del mundo y se llama Panamericana



Verifica los neumáticos, los frenos y los niveles de aceite, antes de partir

## PIONERA

LA PRIMERA carretera asfaltada del planeta se construyó en Detroit en 1909

**La importancia de planificar.** Aunque la espontaneidad es parte del encanto, tener control de ciertas cosas puede marcar la diferencia. Antes de salir, asegúrate de llevar la tecnología adecuada, como mapas, música y cargadores. Además, empaca sólo lo esencial; no necesitas mudarte de casa. Incluso si es solo investigar destinos y leer reseñas, puede mejorar significativamente tu viaje.

**Buenas vistas.** Para el 92% de los mexicanos que valoran los hermosos paisajes en sus vacaciones, los *road trips* son una elección ideal. Ofrecen vistas panorámicas inolvidables sin romper la billetera. Este tipo de viajes combina control y diversidad, permitiéndote elegir rutas que te lleven a los lugares más impresionantes sin gastar una fortuna.

**Rentat un auto.** El año pasado, el 23% de los viajeros en México optaron por alquilar un automóvil como parte de sus vacaciones. Esto les proporcionó la libertad de tener su propio vehículo a una fracción del costo y en casi cualquier parte del mundo. Asegúrate de llevar identificación y una tarjeta de crédito a nombre del conductor principal para agilizar el proceso.

## PRECISIÓN

ACTUALMENTE, los caminos se diseñan conforme al comportamiento de conductores, peatones y fauna

## A CONSIDERAR

Piensa en todo con estas recomendaciones

**Si el destino** es frío y el camino algo largo, considera llevar una cobija eléctrica hecha de material polar suave

**Una almohada** de viaje para los pasajeros es vital, específicamente las diseñadas con un contorno en forma de U para proporcionar un apoyo óptimo

**Si el sol está** muy potente, por seguridad, considera usar un extensor de visera para coches, ayuda a bloquear el deslumbramiento y las luces reflejadas

**Que nadie padezca** de hambre o sed, transporta tus alimentos y bebidas en una bolsa térmica aislada; hay diseños en los que puedes llevar hasta 32 latas



Foto: Creative Commons

Reduce tu consumo de sal unos días antes

## Haz pausas

SUPLEMENTOS

**Permanecer sentado durante trayectos largos, puede provocar hinchazón en las piernas**

Esta molestia en pies y tobillos es muy común, puede ser causada por mantenerse inactivo durante periodos prolongados como un vuelo largo o un trayecto continuo en carretera; si bien, puede parecer inofensiva, es importante reconocer que en algunos casos puede ser un síntoma de un problema de salud subyacente más serio.

El Dr. Tony Lu, cirujano vascular del *Hospital Houston Methodist*, explica que es esencial comprender las posibles razones.

## QUÉ LO OCASIONA

Ocurre cuando se acumulan líquidos o sangre. En ocasiones, es posible identificar las causas como una comida salada, el embarazo, una lesión, largos periodos de pie o estar sentado durante mucho tiempo.

En general, una ligera hinchazón en la parte inferior de la pierna que aparece y desaparece no es motivo de gran preocupación. Sin embargo, si es frecuente, dolorosa o persiste durante varias semanas es importante consultar a un médico.

## ¿CÓMO ALIVIARLO?

Se recomienda la elevación y la compresión. Ambos métodos ayudan a redistribuir la sangre o los líquidos. Además, es importante mantenerse en movimiento. En cuanto a la compresión, el especialista sugiere el uso de calcetines o medias especiales que cubran toda la pantorrilla. Es importante evitar aquellos que solo llegan al tobillo o dejan los dedos de los pies expuestos, ya que pueden causar una acumulación de líquidos en los tobillos. Sin embargo, no las uses mientras duermes.

## EVITA

NO CRUCES las piernas, puede dificultar la circulación. Intenta mantener los pies planos en el suelo



# Vive en el futuro

BRENDA MARQUEZHOYOS

## SI ESTÁS CONSIDERANDO DAR EL SALTO A LA AUTOMATIZACIÓN DEL HOGAR, ES IMPORTANTE CONOCER LAS VENTAJAS; AQUÍ TE LAS CONTAMOS



Las innovaciones pueden hacerte la vida más fácil en tareas pequeñas

En cuanto a seguridad, se ha vuelto más efectiva con las innovaciones actuales, como cámaras de seguridad, sensores de movimiento y sistemas de alarma se pueden monitorear en tiempo real desde tu celular, brindándote tranquilidad en todo momento. Asimismo, puedes programar y elegir la preferencias de la iluminación y la temperatura, para obtener beneficios a niveles energéticos. Luces que se apagan automáticamente y sistemas de climatización bien regulados pueden reducir tus facturas de energía considerablemente.

### CÓMO INICIAR

Transformar tu casa en una inteligente puede requerir una inversión inicial significativa

**Acércate** a un experto en la materia, ya que no todos los dispositivos son compatibles entre sí

**Protege** a tus dispositivos de sobretensiones eléctricas, ante la posibilidad de tener descargas de energía

**Asegura** tu internet con cobertura amplia e ininterrumpida, porque sin conexión algunas funciones podrían no estar disponibles

**M**odificar tu hogar para convertirlo en un espacio inteligente es más fácil y accesible que nunca. Los dispositivos actuales no solo brindan comodidad, también pueden hacer que seas más eficiente.

Las casas inteligentes están equipadas con sistemas automatizados que permiten a los usuarios controlar varios aparatos electrónicos de iluminación, seguridad, temperatura, calidad del aire y otras funciones desde un único control remoto o aplicación de teléfono.

Esta mecanización puede ahorrar tiempo, dinero y energía, al brindar comodidad a los propietarios, por ello aquí te mencionamos varias ventajas al optar por la tecnología del hogar. Te ofrece un nivel de bienestar que antes solo podíamos soñar. Maneja todos tus dispositivos y sistemas desde la palma de tu mano o mediante comandos de voz. Imagina ajustar la temperatura, las luces y la música con un simple comando.

# 13%

**DE LOS HOGARES** en México tiene algún tipo de tecnología, entre ellos, dispositivos de control de voz

## GADGETS ESENCIALES PARA CONVERTIR TU ESPACIO



### ASISTENTE DE VOZ

Dispositivos que permiten controlar otros gadgets con simples comandos asociados a acciones específicas



### BOMBILLAS

Ajusta el brillo y color de las luces desde tu teléfono o mediante tus palabras



### TERMOSTATO

Regula la temperatura de tu hogar de forma remota y ahorra en costos de energía



### ENCHUFES

Conecta tu red inalámbrica para comunicarse con un aplicación móvil y controla la alimentación eléctrica



### CERRADURAS Y TIMBRES

Monitorea y dirige el acceso a tu puerta desde cualquier lugar, ya sea adentro o fuera de casa sin llaves



### CÁMARAS DE SEGURIDAD

Échale un ojo a tu casa y seres queridos en tiempo real, además recibe alertas



### ALTAVOCES

Disfruta de música en streaming y controla varias tareas al hablar



### ASISTENTES VIRTUALES

Utiliza dispositivos como el Nest Hub de Google para ver recordatorios, recetas y más

Fotos: Unsplash

## SERVICIOS AUDIOLÓGICOS

VENTA, ADAPTACIÓN Y REPARACIONES GARANTIZADAS

EN LA COMPRA DE SU APARATO AUDITIVO LE OBSEQUIAMOS PILAS PARA 3 MESES

CDMX 55 4196 - 7717 / 55 4196 - 7718

Noviembre por ser el mes de la salud tenemos promociones

DESCUENTOS INAPAM



# Planea el itinerario

BRENDA MARQUEZHOYOS

## PREPÁRATE PARA DESCUBRIR CÓMO HACER EL VIAJE DE TUS SUEÑOS UNA REALIDAD SIN ROMPER TU BOLSILLO

Si tienes en mente al fin lograr ese destino paradisíaco o esa ciudad que siempre has querido visitar, pero te preocupa el costo del vuelo y alojamiento, en este artículo te revelaremos cómo planificar las vacaciones soñadas y aprovechar al máximo las ofertas.

### FLEXIBILIDAD EN LAS FECHAS

Los precios varían significativamente según la temporada y el día de la semana. Utiliza herramientas de búsqueda de vuelos que te permitan explorar diferentes opciones y ajusta tus fechas según la disponibilidad.

### RESERVA CON ANTICIPACIÓN

Las aerolíneas y hoteles suelen ofrecer precios más bajos para reservas anticipadas, así que adelántate y asegura tus vacaciones con suficiente tiempo de antelación.

### APLICACIONES Y SITIOS

Existen plataformas especializadas en ofertas de viaje, explora algunas como Skyscanner, Kayak o Booking.com para encontrar descuentos exclusivos y promociones de última hora.

### SUSCRÍBETE A BOLETINES

Ya que te enviarán interesantes ofertas directamente a tu bandeja de entrada. Asegúrate de verificar tu correo electrónico con regularidad y las carpetas como spam para no perderte ninguna oportunidad.



**Arma una ruta** para conocer los lugares más destacados



**Llega con anticipación** al aeropuerto por cualquier cambio de último minuto

### PARA SABER

**EL MARTES** es el mejor día para reservar boletos de avión, sobre todo para vuelos de distancias cortas o dentro del país. El viernes para vuelos internacionales

### SÉ UN EXPERTO

Caza las mejores ofertas con estos dos consejos de insider

**La madrugada** es el mejor momento para buscar vuelos, esto debido a su baja demanda

**Septiembre y enero** son los mejores meses para comprar tus pasajes

**96 MIL** vuelos se realizan diario alrededor del mundo

### UTILIZA PUNTOS Y MILLAS

Si eres miembro de un programa de lealtad de una aerolínea o una cadena hotelera, aprovecha estos beneficios para obtener descuentos y noches de hotel gratis.

### COMBINA VUELO Y ALOJAMIENTO

Algunas agencias de viaje ofrecen paquetes que los mezclan, teniendo como resultado ahorros significativos. Investiga y compara para encontrar las mejores ofertas.

### NEGOCIACIÓN DIRECTA

Considera contactar al hotel para negociar un mejor precio, especialmente si estás planificando una estadía larga o en temporada baja.

## Maleta con ruedas, tu aliada

### SUPLEMENTOS

Este accesorio con ruedas se han convertido en el compañero de viaje favorito y por buenas razones; te explicaremos por qué son la mejor opción para transportar los artículos personales de tus próximas aventuras

Fotos: Unsplash



## FACILIDAD DE TRANSPORTE

Las ruedas te permiten desplazar tu equipaje con facilidad y sin tener que cargarlo en tus hombros o brazos. Esto es especialmente beneficioso si llevas equipaje pesado o voluminoso.



## AHORRO DE ENERGÍA

En lugar de arrastrar o cargar tu maleta, simplemente puedes tirar de ella o empujarla, lo que te permite conservar la energía suficiente para disfrutar plenamente de tu viaje.



## DISTRIBUCIÓN DEL PESO

A diferencia de las mochilas tradicionales que pueden ejercer presión en tus hombros y espalda, estas te permiten llevar el peso en el suelo, utilizando tus brazos para guiarla en lugar de soportar toda la carga.

### EL MEJOR SET

Para que puedas viajar tranquilo y ligero se recomienda una maleta grande y una de mano **Peso distribuido.** Esto será posible con un neceser que te permite llevar ropa, accesorios, entre otros

**Ten en cuenta.** Consulta la lista completa de los artículos que están prohibidos, así evitarás deshacerte de ellos

**Mascotas documentadas.** Si necesitas viajar con tu peludito, revisa con anticipación todos los papeles que necesitas



Fotos: Unsplash

Lleva una cámara para inmortalizar momentos de tu viaje



**citibanamex**

El Banco Nacional de México



**Bernard Sanch**

@BernardoSnchz1 - 3d

Cuando compre mi casa, tendrá un gran asador para invitar a todos mis amigos



Tu nueva casa te espera.

**Contrata tu Crédito Hipotecario** hoy con

una tasa fija anual desde **9.25%<sup>1</sup>**  
o aparta tu tasa hasta por **12 meses<sup>2</sup>**.

(1) La tasa de interés definitiva se establecerá con base en el resultado del estudio de crédito.

**CAT PROMEDIO 10.9%**

Sin IVA. Informativo. Calculado el 01 de agosto de 2023 y Vigente al 31 de enero de 2024. (2) Obtén tu certificado de Amarra tu Tasa con una comisión del 1% del monto de crédito autorizado más IVA. Registrada en Banco de México como Comisión por Otorgamiento de Crédito a Tasa Pre-aprobada. La comisión será devuelta al formalizar el crédito dentro de los 12 meses de vigencia del Certificado. Es tu derecho solicitar la oferta vinculante para comparar distintas opciones de crédito. Oferta de producto solo para residentes en México. Crédito sujeto a autorización. Consulta requisitos de contratación y comisiones de productos y servicios Citibanamex en [www.citibanamex.com/hipotecario](http://www.citibanamex.com/hipotecario) Consulta el programa Amarra Tu Tasa en [www.citibanamex.com/amarratutasa](http://www.citibanamex.com/amarratutasa)

HIP-000041-0001



# BIOPARQUE ESTRELLA

MUNDO DE AVENTURAS  
& VIDA SALVAJE

ESTADO DE MÉXICO



50%

SAL SOL®

PRESENTA UNA BOLSA DE 1 KG DE  
**SAL SOL** EN LAS TAQUILLAS DE  
BIOPARQUE ESTRELLA Y PAGA SOLO  
LA MITAD DE TU ENTRADA

**PASAPORTE  
BIOPARQUE**

VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE DE 2023

PRESENTA DE MARTES A DOMINGO EN LA TAQUILLA DE BIOPARQUE ESTRELLA EDO DE MÉXICO. La promoción aplica en la compra de otro Pasaportes BIOPARQUE directo en el Parque. \*No aplica con otras promociones, ni en BTI (Bioparque Transporte Incluido). No Negociable. Aplican Restricciones. Esta promoción no aplica para compras en línea en [www.bioparquemexico.mx](http://www.bioparquemexico.mx) PREGUNTA POR LA PROMOCIÓN EN ATENCIÓN A CLIENTES.



f Bioparque Estrella México • [WWW.BIOPARQUEMEXICO.MX](http://WWW.BIOPARQUEMEXICO.MX) • TEL. (55) 5089 9990  
Km. 38.5 Carretera Jilotepec-Ixtlahuaca. Municipio Chapa de Mota, Edo. de México



NEVA ATRACCIÓN  
2023





Conócenos en  [autofit.mx](https://autofit.mx) 8722) 118 03 91 / (722) 237 95 95 /FitAutofinanciamiento

# CON FIT, ESTRENAR AUTO ES MÁS FÁCIL.

## ¡TU PROPIO RENAULT!



# LOGAN INTENSE 2024 ENTREGA INMEDIATA

CONSULTA CÓMO PUEDE SER TUYO  
A TRAVÉS DE FIT AUTOFINANCIAMIENTO.



SIN COMPROBANTES  
DE INGRESOS.



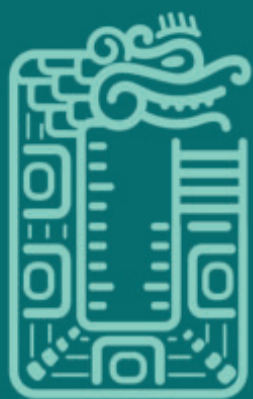
MENSUALIDADES  
ACCESIBLES.



SIN BURÓ  
DE CRÉDITO.

  
Autofinanciamiento





# TREN MAYA

TSÍIMIN K'ÁAK




**TREN MAYA**  
TSÍIMIN K'ÁAK

#Súbete al **TREN**



# YA ESTÁ AQUÍ

*Con nuevas áreas naturales protegidas*



GOBIERNO DE MÉXICO



TREN MAYA  
TSÍIMIN K'ÁAK