



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 Licitud del Título: 14159 Número de Certificado de Licitud del Contenido: 11732 Domicilio de publicación: Guillermo Prieto N°. 7 Col. San Rafael, México, D.F., Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06470. Impreso: Talleres de la Cía Periodística del Sol de México, S.A.

de C.V. Guillermo Prieto N° 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 Conmutador: 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: Pixvél

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

BRENDA MARQUEZHOYOS

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.

Olvídense 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!

Trabajo, protección y desarrollo



¡LA SUMA DE TODOS!

Los productos de cabecera



50+
DEBE contener un bloqueador, según la recomendación dermatológica

Foto: Freepik

Busca protectores de amplio espectro, que protegen de rayos UVA y UVB

BRENDA MARQUEZHAYOS

APROVECHA AL MÁXIMO ESTA TEMPORADA DE OFERTAS; RENUEVA ALGUNOS ESENCIALES DE LA VIDA COTIDIANA

El *Buen Fin* es un evento esperado por muchos amantes de la moda y la belleza, ya que ofrece la gran oportunidad de encontrar descuentos únicos en una amplia gama de productos.

Si buscas renovar tu guardarropa o actualizar artículos de belleza, este es el momento perfecto para hacerlo. Aquí explicaremos las mejores recomendaciones para diversificar tu clóset, y las ventajas de invertir.

Antes de comenzar, conoce lo esencial para mantener un estilo fresco y actualizado. La temporada de ofertas te permite encontrar desde prendas básicas, hasta piezas más sofisticadas. Evalúa lo que tienes y saca todo lo que ya no necesitas o no te queda; luego busca opciones versátiles que puedan combinarse de diferentes formas para crear diversos conjuntos.

Como mencionamos, invertir en moda y belleza puede tener múltiples beneficios. En primer lugar, te permite expresar tu estilo y realzar tu confianza. Además, al comprar productos adecuados en tiendas especializadas o cadenas de renombre, puedes asegurarte de tener artículos duraderos y efectivos, sin dudar de su procedencia o resultados. Revisa siempre todos los sellos de seguridad, así como si cuentan con algún tipo de garantía.



Invierte en cremas que reduzcan el envejecimiento prematuro



Las prendas de calidad harán que tu clóset dure más tiempo



UN LUJITO

SI QUIERES adquirir una pieza de alta costura o marca en específico, este es el mejor momento para cazar descuentos

Así que no lo pienses más y aprovecha las ofertas del *Buen Fin*, ya que te permite obtener productos de alta calidad a precios más asequibles, con lo cual puedes experimentar y acceder a nuevos estilos al alcance de tu bolsillo. Y si lo haces desde la comodidad de tu casa, puedes hacer una lista de deseos en tus páginas favoritas; podrás consultar, cuando comiencen a bajar sus precios y así, adquirir los objetos anhelados.



Este fin de año reinventate y prueba nuevos estilos

Para la cosmética diaria

BRENDA MARQUEZHAYOS

BASE DE MAQUILLAJE

Al elegir una de calidad puede crear una apariencia impecable y duradera. Busca la que se adapte a tu tipo de piel y necesidades específicas, ya sea para controlar el brillo, hidratar o brindar cobertura. Recuerda que puedes elegir una base de maquillaje con protector solar, ya que además, tiene buena cobertura.

CREMA HIDRATANTE FACIAL

Para una una piel saludable, utiliza la adecuada para tu tipo de piel, que proporcione hidratación duradera y protección contra los elementos externos. Una recomendación es la *Cetaphil*, crema que restablece la barrera natural de la piel en una semana. Ideal para codos, manos, rodillas, pies y cualquier otra área que requiera hidratación intensiva.

PERFUME FAVORITO

Puede ser tu firma personal y dejar una impresión duradera. Encuentra una fragancia que se adapte a tu estilo y personalidad, asegúrate que tenga una buena duración en la piel. Una sugerencia es el *Gucci Bloom Ambrosia* con notas de pera y frambuesa.

PROTECTOR SOLAR

La clave ideal para mantener una piel sana y prevenir el envejecimiento prematuro. Busca uno con un alto factor de protección y que se adapte a tu tipo de piel. Uno de los más vendidos es el *Nivea Sun Protector Solar*.

COMPLEMENTA

Lo que debes tomar en cuenta para elegir un labial en barra

Tono que favorezca: Encuentra un color que resalte tu piel y complemente tus rasgos faciales

Acabado que te guste: Mate, satinado, glossy o hidratante. Elige el que se adapte a tus preferencias

Permanencia: Opta por labiales de larga duración si deseas un tonalidad que se mantenga intacto durante horas

No dejes pasar la oportunidad

¡Hazlo tuyo!

Aprovecha los descuentos
en predial y agua

90%

en multas

y

75%

en recargos

Tlañomulco) es tuyo



Asómate al espejo

BRENDA MARQUEZHAYOS

RECONOCE TU TIPO DE PIEL Y HAZ UNA RUTINA CON PASOS INFALIBLES PARA CUIDARLA ADECUADAMENTE

El cutis es una de las zonas más importantes del cuerpo y merece tener atención y ser cuidada minuciosamente, ya que a medida que envejece, pierde elasticidad y se vuelve más propensa a las arrugas, manchas y otros signos de envejecimiento.

¿CUÁL ES TU TIPO DE PIEL?

Normal. Este tipo no presenta demasiada grasa ni es seca en exceso, por lo que se considera equilibrada. Se recomienda utilizar productos suaves que no alteren su pH natural. Es importante mantener la hidratación mediante el uso de cremas y bebiendo suficiente agua.

Seca. Se caracteriza por tener una falta de humedad natural y puede presentar descamación y picor. Para cuidarla se recomienda utilizar productos ricos en aceites naturales y evitar las bases de alcohol. Es importante beber suficiente agua para mantenerla hidratada desde el interior.

Grasa. Produce un exceso de sebo y puede presentar brillo y poros dilatados. Se recomienda utilizar productos limpiadores suaves, además de cremas hidratantes ligeras sin aceites. Es importante evitar los alimentos grasos y beber suficiente agua para eliminar las toxinas.



La tez clara presenta más arrugas debido a que contienen menos colágeno y elastina



Dormir ocho horas al día ayuda a que tu rostro luzca rejuvenecido, descansado y luminoso

Mixta. Presenta grasa en la zona T y en las demás partes secas en el resto del rostro. Para cuidarla, se recomienda utilizar productos específicos para cada zona y evitar los que contengan aceites o alcohol. También es importante beber suficiente agua.

Sensible. Es propensa a la irritación y puede presentar enrojecimiento. Para cuidarla, se recomienda utilizar productos suaves y sin fragancias. Es importante evitar las temperaturas extremas y beber suficiente agua para mantener la piel equilibrada.

TEN EN CUENTA

Enriquece la apariencia de tu cara con estos tips

Combo ganador: El deporte, no beber alcohol, evitar el estrés y dormir bien mejoran su apariencia

Desde el interior: Los frutos rojos, la cúrcuma, el pepino y la chía, ayudan a cuidar el cutis

EVÍTALOS

LOS CIGARROS hacen que la piel envejezca. El humo reduce la aportación cutánea de oxígeno y circulación sanguínea

Fotos: Unsplash



La vitamina C es vital para estos casos y puedes encontrar en versión gotero

Cinco productos esenciales

SUPLEMENTOS

Arma una rutina completa de cuidado y tendrás mejores resultados

LIMPIADOR FACIAL

Ayuda a eliminar la suciedad; el aceite y las impurezas que se acumulan durante el día. Aplica sobre la piel húmeda y masajea suavemente. Enjuaga con agua tibia y seca con una toalla limpia.

TÓNICO

Después de la limpieza, se recomienda un tónico para equilibrar el pH. También puede ayudar a eliminar cualquier residuo que haya quedado durante el primer paso. Aplica en una almohadilla de algodón y pásalo suavemente por rostro y cuello.

SERUM

Son productos concentrados que contienen ingredientes que penetran en la piel para abordar problemas específicos; como el envejecimiento, la pigmentación o la luminosidad. Aplica unas gotas en la palma de tu mano y masajea suavemente.

CREMA HIDRATANTE

Ayuda a mantener la hidratación y suavidad. Debe elegirse la fórmula que se adapte a tus necesidades y que contenga ingredientes como ácido hialurónico.

PROTECTOR SOLAR

Previene los daños causados por los rayos UV, como el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel. Elige uno con un SPF de al menos 30 y aplícalo diariamente después de la crema hidratante.

PRECAUCIÓN

EL CONTORNO de ojos se caracteriza por ser la zona más delicada que el resto del rostro; es la más sensible a la contaminación, viento y cambios de temperatura



También puedes hacer uso de productos naturales, como un tónico de agua de rosas

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/



Autocuidado y bienestar

BRENDA MARQUEZHOYOS

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 que son clave para tener manos envidiables, uno de ellos es la hidratación, la cual se notará si aplicas regularmente una crema o loción para mantener la piel de las manos suave y nutrida. También la exfoliación es importante, y debes realizarla una vez por semana para eliminar las células muertas de la piel y promover una apariencia más radiante. Por último, te recomendamos cerrar con un masaje, prestando atención a los puntos de tensión y así aliviar la rigidez.

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 límalas 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.



Usa aceite de almendras o rosa mosqueta



El método wavy ayuda a cuidar el pelo ondulado

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



Puedes hacer uso de productos que contengan ingredientes naturales

* SABÍAS QUE...

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

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.

Fotos: Unsplash

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 elijas 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.

Foto: Unsplash

merak

SPA

MEDICINA ESTÉTICA Y REGENERATIVA

PASEO DE LAS FRESAS 294
COL. JARDINES DE IRAPUATO

462 190 0200





Atención personalizada



Guardería y 1º de Preescolar



Espacio 100% seguro

Actividades lúdicas basadas en el juego

Costos accesibles

Alimentos incluidos

Horario Extendido



Guardería Aurora



462 101 3463



62 4 01 69

Con la finalidad de apoyar a las familias salmantinas, **materiales Ángel Arredondo** trae a Salamanca el programa "**Patrimonio Hoy**", que subsidiará apoyos por 35 millones de pesos a familias de escasos recursos, para construir, remodelar o ampliar los servicios básicos sus hogares.

Se entregarán suministros para la construcción o remodelación en especie, que van de los seis mil a los 20 mil pesos, por medio de sus tres planes de crédito y la oportunidad de acceder a financiamientos superiores al terminar cada proyecto con planes de rearranque platino y especial con montos de 21 mil 500 y 31 mil 500 pesos respectivamente.

¡Tú puedes construir un patrimonio para tu familia!



Gracias por hacernos parte de tus sueños.





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

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

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.



La capacidad de una lavadora se mide en Kg

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

NŌURA

TERRENOS DESDE 200m²

EL ARTE DE VIVIR EN LA NATURALEZA



*Todas las imágenes son un conjunto ilustrativo, los desarrolladores se reservan el derecho de modificar y sustituir especificaciones según sea necesario.

ZIBATÁ LAND ART

Ven y conoce NŌURA, la nueva privada de Zibatá donde tendrás el privilegio de vivir en un ambiente rodeado de hermosas vistas. Siguiendo la base de ZIBATÁ que es la sostenibilidad, hemos creado un proyecto único que armoniza con el entorno natural que lo rodea.

Construye la casa de tus sueños en ZIBATÁ y disfruta de un hogar de campo con todos los beneficios que solo uno de los mejores desarrollos residenciales puede ofrecerte, en ZIBATÁ hemos puesto especial cuidado en los detalles para que tengas la mejor experiencia de vida en NŌURA.

AMENIDADES

- Salón de usos múltiples con cocineta
- Terraza techada
- Alberca con chapoteadero
- Asoleadero
- Gimnasio
- Salón de ejercicios
- Espacio Creativo / Coworking
- Jardín de juegos infantiles
- Control de acceso con plumas automatizadas y video vigilancia
- Área de lectura y descanso
- Mirador
- Pet Friendly

zibatá UN DESARROLLO DE



442 475 3595

ZIBATA.COM

BRENDA MARQUEZHOYOS

DEFINE TU ESTILO DECORATIVO PARA ELEGIR LOS MUEBLES IDEALES, SIN REALIZAR COMPRAS IMPULSIVAS

Antes 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.

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.

2,700

AÑOS tiene el mueble de mausoleo más antiguo del mundo, indica Hunt Country Furniture

Renueva tu hogar



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

EN EL PAÍS

Se fabrican y exportan con los estándares de calidad mobiliaria a nivel internacional

Los muebles se fabrican y trasladan con los estándares de calidad mobiliaria más exigente a nivel mundial

Producción. Se desarrollan principalmente en ocho estados: Jalisco, Ciudad de México, Coahuila, Nuevo León, Estado de México, Chihuahua, Baja y Puebla, indica Mordor Intelligence



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

El mejor punto de encuentro

SUPLEMENTOS

Descubre cómo este lugar se convirtió en el corazón de la casa

A lo largo de los tiempos, este rincón ha sufrido una impresionante metamorfosis, modelada por la cultura, la tecnología y el cambio social. Su historia se remonta a épocas antiguas, cuando las mansiones elegantes solían tener pequeños retiros privados cerca de las alcobas, como el Salón de Queens y el Salón Lincoln de la Casa Blanca.

No obstante, en los albores del siglo XX, alguien propuso una revolución. Edward Bok promovió la noción de una estancia en lugar de un salón.



El espacio te invita a disfrutar momentos especiales que se adaptan a tu vida

Su configuración y uso evolucionaron con el tiempo, desde la suntuosa estancia en el Palacio de Versalles de Luis XIV, con su atrevido empleo de mármol y bronce, hasta la influencia minimalista de los salones japoneses. Cada era y cultura dejaron su esencia en este espacio.

Actualmente, refleja la vida moderna. Diversos innovadores introdujeron conceptos como "rincones de conversación", que fomentan la relajación e interacción. Han sabido adaptarse a las cambiantes necesidades y se han convertido en el punto de encuentro con los seres queridos, pero quizá las actividades que se hacen ahí, son las más variables.

1997

AÑO en el que comenzaron a usarse los sillones con diseños de tonos neutros y a gran escala



San Luis Potosí

GOBIERNO DE LA CAPITAL

Vive el **BUEN FIN:)** *en*

'SAN LUIS' CAPITAL

Mu destino para todos!

Disfruta de grandes descuentos en hoteles y restaurantes

Para conocer las promociones ingresa a:



Turismo Municipal SLP



H. AYUNTAMIENTO DE
SAN LUIS POTOSÍ

TURISMO _
GOBIERNO DE LA CAPITAL

**SÍEMPRE
POSIBLE**

TURISMO INTERNACIONAL EN MÉXICO MEJORA, PERO NO ALCANZA NIVELES PREPANDEMIA



México recibió en 2022, 66 millones de turistas internacionales, 19.34 por ciento más respecto al año pasado. Sin embargo, aún no alcanza el nivel previo al Covid-19, cuando recibió 97.4 millones de turistas.

CRISTIAN TÉLLEZ GONZÁLEZ
cristian.tellez@elsoldemexico.com.mx

Número de visitantes internacionales que ingresaron a México en 2022
(millones de personas)



Fuente: Inegi

Gráfico: Rodolfo Gómez García



JARDINES CASTILLO SANTA ROSA

Permitenos formar parte de tu historia



Te ofrecemos el mejor complejo de salones para eventos. Nuestro objetivo es brindarte originalidad y calidad para que tu día sea inolvidable.

Nuestros años de experiencia nos respaldan con el firme compromiso de que nuestros clientes y sus invitados queden satisfechos.

IRAPUATO, GTO., / 52 462 108 7372





Practicidad y confort a 5 cuadras de Expo GDL

GUADALAJARA • EXPO



VENTA ESPECIAL

20% DE DESCUENTO

Reserva de hoy al 20 de noviembre y viaja todo 2023 y 2024. Sujeto a disponibilidad. Aplican restricciones.

 Excelente ubicación Zona Expo

 Precios accesibles

 Desayuno Buffet (\$)

 WiFi de Alta Capacidad

HOTEL OPERADO POR: 

800 900 0 900 . VISTAHOTELES.COM

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.

INVIERTE EN TU PATRIMONIO

APROVECHA LA OPORTUNIDAD Y COMPRA EL TERRENO PARA TU CASA

EN LA COMPRA DE UN LOTE HABITACIONAL:

TE REGALAMOS UNA MOTO

PREGUNTA AL TEL. 492 94 29653

ARGENTUM
www.ciudadargentum.com

MOTOS TODAS

¡GRANDES DESCUENTOS!

LIQUIDACIÓN POR FIN DE AÑO

APROVECHA Y LLEVATE TU MOTO

ESTAMOS EN BOULEVARD EL BOTE 201, FRENTE A PLAZA GALERÍAS, ZAC.



CARDINAL EJECUTIVO

7 niveles de oficinas ejecutivas

300 Lugares de estacionamiento



CARDINAL COMERCIAL

4 niveles de uso comercial

CARDINAL RECREACIONAL

Amenidades recreativas para usuarios



Inmueble de Oficinas/Co-working y comercio en renta.

Su ubicación te permite tener un acceso fácil y rápido a las principales vías de comunicación hacia las zonas comerciales, los parques industriales y las demás ciudades del corredor industrial del Gran Bajío.

CARDINAL

OFICINAS & COMERCIO



Natalia Andrea Lozano Espenet
t. 55.5980.2017
m. 55.2271.8381
natalia.lozano@nmrk.com

Hassan Castro
t. 462.210.2028
m. 462.483.3764
hassan.castro@nmrk.com

Daniel González Shepard
t. 55.5980.2030
m. 55.4133.9581
daniel.gonzalez@nmrk.com

Cuida bien sus patitas

BRENDA MARQUEZHOYOS

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



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



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 aplicar 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 Dogtopía

LXXIX CONGRESO Y CAMPEONATO NACIONAL CHARRO SAN LUIS POTOSÍ 2023




**JORGE
NEGRETE
ACUARELA
POTOSINA**



**PASIÓN
QUE NOS UNE**

**16 CHARROS COMPLETOS,
168 ELENCOS FEMENILES Y
228 EQUIPOS CHARROS,**

**DISPUTÁNDOSE
LA GLORIA DEPORTIVA.**



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021 - 2027

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO

SAN LUIS POTOSÍ
Survolista

ESTADIO 20 DE NOVIEMBRE

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



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

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

Cliente distinguido

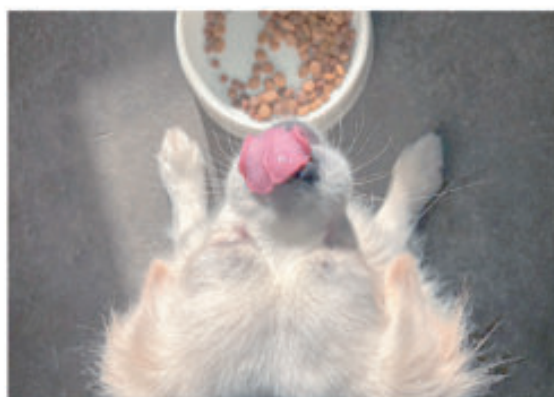
TE DAMOS IDEAS PARA ADQUIRIR ALIMENTOS Y ACCESORIOS DE MASCOTA MÁS BARATOS

BRENDA MARQUEZHOYOS

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 periodo 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 cuyos 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

JALISCO

ES MÉXICO

Admira su arqueología única





CENTRO DE LA
COLUMNA VERTEBRAL
FÓRMULA OVANDO SANDERS®

GUADALAJARA • MIXCOAC • MONTERREY • PUEBLA • QUERÉTARO • SATÉLITE



PROMOCIÓN DEL BUEN MES

HASTA UN 25% DE DESCUENTO
DIRECTO EN **EL COSTO DEL TRATAMIENTO**

LAS PRIMERAS **50 LLAMADAS**
50% DE DESCUENTO EN CONSULTA

si presenta su resonancia
magnética la consulta es **SIN COSTO**



AGENDA 800 COLUMNA
TU CITA 800 2658662





AQUÍ...

Con el IFT: más y mejores servicios de telecomunicaciones



ACCIÓN ESTATAL

ES TIEMPO DE CUIDARTE



SÍNTOMAS:

- * Fiebre **mayor** a 38°
- * **Tos**
- * Dolor de **cabeza**
- * Dolor de garganta o **escurrimiento nasal.**
- * Problema para **respirar.**

RECOMENDACIONES:

- * Evita los cambios bruscos de **temperatura.**
- * Consume alimentos ricos en **Vitamina "A" y "C".**
- * Al toser o estornudar **cubre boca o nariz** con un pañuelo o con el ángulo interno del codo.
- * **Lava tus manos con agua y jabón** de forma frecuente o utiliza gel con base de alcohol.

SI ESTÁS ENFERMO:

- * Evita contagiar a más personas, usando cubreboca.
- * No saludes de mano, beso o abrazo.
- * Mantente hidratado tomando agua.
- * No compartas alimentos, vasos o cubiertos con otras personas.



No te automediques.

Si tienes síntomas respiratorios agudos aíslate o usa cubreboca y marca al



442.101.52.05

"Este programa es público
prohibido el uso para fines"

TEMPORADA DE INVIERNO

Y DE VACUNARTE CONTRA LA INFLUENZA

GRUPOS DE RIESGO:

- * **Menores** a partir de 6 meses y hasta los 4 años y 11 meses de edad
- * Adultos **mayores de 60 años**
- * Embarazadas
- * Personal de salud

PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS:

- * Diabetes no controlada
- * Obesidad grave
- * Enfermedades respiratorias o del corazón graves
- * Inmunosupresión
- * Cáncer
- * VIH

¿DÓNDE VACUNARTE?

- 1 Centros de Salud** de los Servicios de Salud del Estado de Querétaro (SESEQ), en los 18 municipios del estado *(horario de atención de cada unidad)*.
- 2 Puesto de vacunación** en Plaza de Armas de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 horas.
- 3 Clínica de Medicina Familiar ISSSTE** Avenida Tecnológico 101 Col. Centro de lunes a viernes de 8:00 a 13:30 y de 14:00 a 18:30 horas.
- 4 Hospital General ISSSTE**, en el primer piso en el consultorio 4, de lunes a viernes de 08:00 a 13:00 y de 14:30 a 18:30 horas.
- 5 Delegación Santa Rosa Jáuregui**, en el kiosco del jardín principal de lunes a viernes de 09:00 a 12:30 horas.
- 6 Unidad ISSSTE San Juan del Río**, de lunes a viernes de 08:00 a 12:30 y de 14:00 a 17:00 horas.
- 7 Unidades de Medicina Familiar del IMSS** de lunes a viernes en horario de trabajo de cada una.
- 8 Puestos de vacunación del IMSS:**
 - Sábados y domingos de 11:00 a 16:30 horas en Wal-Mart Juriquilla, Plaza Portal, Plaza Antea y Bodega Aurrera Pie de la Cuesta.
 - VACUNA GRATUITA**
 - Sábados y domingos de 10:00 a 15:00 horas en Aurrera Tintero, Satélite y Peña Flor; Soriana Sendero y Walmart Bernardo Quintana.
 - Sábados y domingos de 9:00 a 16:00 horas en Costco y H-E-B Bernardo Quintana.
 - Sábados y domingos de 9:00 a 15:00 horas en el mercado Escobedo, Sams Club Plaza de Toros, Tienda del Sol, La Comer de Zaragoza y Soriana Ensueño.





Acentúa tu cuello y estiliza tus prendas básicas con una pashmina



Los ganchos con pequeñas muescas para evitar que la ropa se resbale

Actualiza tu guardarropa

ANTES DE APROVECHAR LAS OFERTAS CONSIDERA TODAS LAS OPCIONES, HAZ COMPRAS INTELIGENTES

SUPLEMENTOS

La tentación que provoca el también llamado fin de semana más barato del año es normal, pero antes de querer estrenar es buena idea detenerse a pensar que, más que una compra, es una inversión, en especial si se desea incursionar en las tendencias para mantener un closet fresco y a la moda. Renovar tu vestuario necesita de una estrategia, por eso te presentamos algunos consejos prácticos para darle un nuevo aire al guardarropa.

Para empezar, puedes explorar opciones como tiendas de segunda mano, ropa vintage o intercambio de ropa con amigos. No solo estarás ahorrando dinero, sino también ayudando al medio ambiente.

Revivir tus básicos o prendas atemporales como camisetas blancas, jeans y camisas de botones, son la base perfecta para cualquier estilo y pueden combinarse de muchas maneras. Por ejemplo, una playera tipo polo con silueta ajustada, lograrás un look fresco y cómodo.

Otro aspecto a considerar son los accesorios, a veces es todo lo que necesitas para darle un giro a tu apariencia. Invierte en bufandas, sombreros, joyas y cinturones para agregar un toque fresco a tu atuendo habitual.

Está bien comprar en tiendas departamentales, pero no descartes las ventas de garaje y los mercados de pulgas locales. Puedes encontrar tesoros únicos a precios muy asequibles. Nunca subestimes el poder de las gangas. Además, cuando adquieras nuevas prendas, busca aquellas que sean versátiles y puedas combinar de múltiples formas. Podrás crear varios conjuntos a partir de unas pocas piezas, por ejemplo, el clásico vestido negro.

¿A MESES?

SI PUEDES, compra de contado y no comprometas tus ingresos futuros



Existen prendas que lucen bien con un aspecto desgastado, puedes cortar o rasgar tus viejos jeans

PLUS

PIENSA en la posibilidad de personalizar tu ropa actual mediante técnicas de DIY (Do It Yourself). Puedes agregar parches, tachuelas o teñir prendas para darles un toque único y atractivo

MATERIALES DURADEROS

Algodón. De los más comunes por su alta calidad, aunque el egipcio es especialmente resistente y suave al tacto

Mezclilla. Es la estrella en la fabricación de jeans y chaquetas. Cuanto más pesado sea el denim, más duradera será la prenda

Lino. Aunque tiende a arrugarse fácilmente, es natural, perdura y transpirable. Las piezas de lino tienden a mejorar con el tiempo

GoreTex. Una membrana impermeable y transpirable que se utiliza en prendas de exteriores, como las chamarras

LOS TRUEQUES Y MÁS

Organiza noches de intercambio para darle nueva vida a prendas que tus amigos ya no usen, y así, sin costo alguno, ampliar tu closet.

También puedes mantenerte alerta a las ventas de liquidación en tiendas de ropa, durante el *Buen Fin* o en las rebajas de fin de año, comprar en estas temporadas puede significar un gran ahorro de hasta el 70% de descuento.

Por último, establece un presupuesto que te ayude a evitar compras impulsivas y no desfalcate, te permitirá ser más selectivo al elegir las nuevas prendas que se sumarán a tu outfit.

EL PAÑUELO

ES UN ACCESORIO versátil ideal para el pelo, el cuello y las manos. Utilízalo para resaltar tu estilo

Freixenet

MÉXICO



Celebra *el enoturismo* *con nosotros*

GALA DE NAVIDAD

Concierto · Cena · Maridaje

Sábado 09 Diciembre

2023



En la **compra de boletos** de concierto navidad obtén cortesías para la experiencia cata de vinos

*VALIDO DEL 17 AL 20 DE NOVIEMBRE



www.freixenetmexico.com.mx

El toque verde

MILDRED ESTRADA

CRECE LA NUEVA GENERACIÓN DE DISEÑADORES MEXICANOS CON VISIÓN SOSTENIBLE

Desde que 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.



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

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.

CONCEPTOS Y MATERIALES QUE TOMAN FUERZA



Algodón orgánico



Lino y bambú



Tencel (Lyocell)



Tejidos con certificación GOTS



Nylon reciclado



Biotextiles y textiles inteligentes



La mezcilla se originó en Francia

Con muchas más vidas

BRENDA MARQUEZHOYOS

Una prenda que ha resistido la prueba del tiempo es la chaqueta de mezcilla, 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

Fotos: Creative Commons

Fotos: Cortesia Ibero



Estudia tu bachillerato tecnológico con una carrera técnica

ISCCA

QUERÉTARO

Altamirano 22 B Nte.
Esq. 16 de Septiembre
Tel.: 442 224-33-28

instituto_iscca@yahoo.com.mx

ISCCA

PEDRO

ESCOBEDO

Herlinda García No. 32
Tel.: 448 275-00-02
Pedro Escobedo, Qro.

isccapedroescobedo@hotmail.com

ISCCA

EZEQUIEL

MONTES

Aquiles Serdán 142
Barrio La Laguna
Tel.: 441 277-09-03

iscca_control@gmail.com

ISCCA

CELAYA

Francisco I. Madero 317
Col. Centro
Tel.: 461 613-54-94

iscca_cel@hotmail.com

ISCCA

SALAMANCA

Almada 324, Col. Centro
(frente al IMSS)

Tel.: 4646483738

iscca13salamanca@hotmail.com

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Accesorios al rescate

BRENDA MARQUEZHAYOS

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

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. Descubre cómo pequeñas adiciones pueden tener un gran impacto en tu estilo y cómo elegir las piezas adecuadas sin alterar tu presupuesto. Con esta guía, estarás preparado para enfrentar cualquier situación con la confianza de estar a la moda.

VERSÁTIL

ELIGE un bolso grande tipo hobo de mango corto y correa de hombro larga; podrás ajustarla y llevarla incluso cruzada



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



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

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

CALCETINES Y MEDIAS

Detalles sutiles para expresar quién eres a través de los calcetines con colores vibrantes y estampados alegres inyectan diversión a tu atuendo, mientras que las medias pueden añadir un toque de elegancia o coquetería, según la ocasión



Fotos: Creative Commons

INICIAMOS CLASES
**ENERO
MAYO
SEPTIEMBRE**



ÚNETE A
LA MEJOR COMUNIDAD
UNIVERSITARIA
DE ZACATECAS

☎ 492 899 9200 | contacto@uvc.edu.mx | 📞 492 105 82 38 | 📷 uvccampuszac
f UVC campus Zacatecas | www.uvc.edu.mx

INSCRIPCIONES ABIERTAS



ESTUDIA EN EL MEJOR
**AMBIENTE
EDUCATIVO**

**SECUNDARIA
PREPARATORIA**

☎ 492 899 9200 | contacto@colegiosantaelena.edu.mx | 📞 492 105 82 38
f Colegio Santa Elena Zacatecas | www.colegiosantaelena.edu.mx | 📷 colegiosantaelenazac

Haz buen monitoreo

BRENDA MARQUEZHOYOS

El Buen Fin se ha convertido en un evento anual muy esperado por los consumidores, donde se ofrecen descuentos y promociones en una amplia gama de productos y servicios. Si eres principiante te presentamos una guía para que puedas aprovechar al máximo esta temporada.



Fotos: Creative Commons

INVESTIGA

Es importante realizar un análisis previo para conocer las tiendas y las ofertas que estarán disponibles. Visita los sitios web participantes y revisa los productos o servicios que te interesan. Toma nota de los precios regulares y compara



LISTA DE DESEOS

Escribe en tu celular o en cualquier dispositivo que tengas a la mano, los artículos que te gustaría comprar y prioriza los productos según su importancia. Establece un presupuesto enfócate en evitar impulsos



NEWSLETTERS

Muchas tiendas envían correos especiales donde revelan promociones exclusivas y descuentos adicionales para sus suscriptores. Asegúrate de estar registrado y al día con tu correo; no te pierdas las ofertas



Hay fibras naturales que mantienen su forma y no se desgasta el color; con un buen cuidado duran años

El elegante invierno

EL SOL DE MÉXICO

GABARDINAS, PANTALONES Y SUÉTERES ELABORADOS EN CACHEMIR DEVUELVEN EL TOQUE SOFISTICADO AL ARMARIO EN LA PRÓXIMA TEMPORADA DE FRÍO

La distinción de las lanas volverá a ser la esencia del guardarropa masculino para la próxima temporada invernal 2023, la cual, estará definida por una completa búsqueda de la calidez y los diseños sobrios inspirados en la naturaleza.

Así lo afirman los directores creativos de las principales casas de moda quienes apuestan por el regreso de la formalidad, tras una ola de propuestas de excesos de color, forma y volumen.

“El mismo ‘ethos’ (costumbres) global se encarna en la materialidad táctil y colores profundos y atractivos en telas cultivadas y tejidas por la pasión, por la excelencia y el amor por la belleza de la naturaleza y la armonía general que sólo un desarrollo responsable puede garantizar”, explica a través de un comunicado, Alessandro Sartori director artístico de la firma Zegna quien presentó recientemente la colección *The oasi of cashmere*.

En esta línea destacan los volúmenes de las prendas de diseño depurado: bomber jackets recortadas, abrigos largos, anoraks, blusones, polos, chaquetas de punto y blazers que prescinden de solapas y cuellos. Las nuevas chaquetas inspiradas en los sacos presentan mangas recortadas, mientras que los pantalones son enteros.

Los pliegues aerografiados y los dibujos geométricos de los blusones largos complementan las telas de pana y ante plisados.

“La innovación en la confección empieza con las fibras, y sólo es realmente eficaz cuando se tiene en cuenta cómo se tratan los tejidos resultantes. Por eso la materia importa. Oasi Zegna nos permite al mismo tiempo mirar hacia atrás sin perder de vista el futuro.

CONTRA EL FRÍO

EL PAÑO es ideal para blindarte de las bajas temperaturas, pues es ligera, aislante y suave. Se puede encontrar en abrigos y chaquetas

ALARGA SU VIDA

Sigue estos sencillos pasos para que no tengas que adquirir productos cada cambio de estación

A tus pies. Si complementas tu look con unas botas, límpialas para eliminar residuos, y sécalas completamente antes de guardarlas

De lana. Si tienes abrigos de este material, cepilla regularmente para eliminar el polvo y la suciedad



Protege perfectamente contra heladas a temperaturas de hasta 40° C bajo cero

“Oasi Cashmere es un desarrollo central en nuestro camino hacia la trazabilidad, ya que nos comprometemos a que la fibra de cachemir utilizada en toda la colección sea totalmente trazable y certificada para 2024. Como maestros industriales del tejido, tomamos las mejores materias primas del mundo que se fabrican en Italia: esto forma parte de nuestro legado de acción iniciado hace generaciones”, explica Sartori en el texto.

En el comunicado el directivo reafirma su intención de ser una firma de trazabilidad y responsabilidad, avanzando en la dirección de que el cachemir se obtenga de forma responsable, desde granjas remotas en el mundo hasta la fabricación innovadora en Italia.

DE DÓNDE SE OBTIENE

El cashmere o cachemir es una de las fibras de cabra más exclusivas y valoradas del mundo. Se obtiene de ganado que vive en lo alto de las montañas de clima gélido de la cordillera del Himalaya. Son cuidadas por pastores nómadas. Después de un helado invierno, con temperaturas bajo cero, llega el momento de esquilarse a las cabras y quitar su gran pelaje que le ha abrigado en la temporada invernal.

Fotos: Creative Commons

LICENCIATURAS

Cuatrimestral

Derecho
 Contaduría
 Diseño Gráfico
 Adimistración de Empresas
 Ingeniería en Tecnologías de la Información y Negocios

Semestral

Psicología
 Odontología
 Arquitectura
 Comunicación
 Ingeniería Civil
 Medicina:

 Plan Nacional
 Internacional



**Universidad
 Quetzalcóatl**

BACHILLERATOS

Trabajo Social
 Comunicación
 Contabilidad
 Enfermería General
 Programación
 Protesis Dental

ADMI SIONES 2024

POSGRADOS

Especialidad en Periodoncia
 Especialidad en Endodoncia
 Maestría en Derecho civil
 Maestría en Derecho Penal
 Maestría en Derecho Corporativo
 Maestría en Administración de Organizaciones

INFORMES

 www.uqi.edu.mx
 462 624 5025
 Universidad Quetzalcóatl-Oficial
 quetzales_uqi
 Blvd. Arandas 975. Fracc. Tabachines
 Irapuato, Guanajuato



Planea el itinerario

BRENDA MARQUEZHAYOS

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.



Lleva una cámara para inmortalizar momentos de tu viaje

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

Ingreso 2024

► Relaciones Laborales y Recursos Humanos

► Turismo

además de nuestras 14 carreras

Solicita tu ficha y forma parte de nuestra comunidad



Preparatoria • Licenciaturas • Posgrados



Motolinía
Ardens et Lucens

☎ 4626261365

☎ 4622091899

JOIN US!



 **PRESCHOOL**

 **ELEMENTARY**

 **MIDDLE SCHOOL**

 **HIGH SCHOOL**

 **LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA**



Presenta éste anuncio y te dará un descuento especial en tu inscripción para el ciclo escolar 2024-2025
Válido al 31 de Enero 2024



Guía para el viajero solitario



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

BRENDA MARQUEZHAYOS

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

Viajar 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!

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.

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.



Trasládate con equipaje ligero

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

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.



Fotos: Creative Commons

Un repelente de insectos a la mano será vital

Un camping inolvidable

SUPLEMENTOS

Si estás planeando aventurarte a un **camping**, es fundamental asegurarse 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 en el campamento debe ser confiable y resistente. Asegúrate de elegir 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 o colchonetas inflables, y mantas adicionales si en especial el clima puede volverse frío durante la noche.

KIT DE COCINA

Asegúrate de llevar contigo estufa portátil, utensilios de cocina, platos, vasos y cubiertos. También es importante suficiente agua potable y recipientes. No olvides empacar no pencederos y bolsas de basura para mantener limpio.

ILUMINACIÓN BÁSICA

Pueden ser linternas o lámparas de cabeza, junto con baterías o pilas de repuesto. También puedes considerar llevar luces solares o recargables para ahorrar energía. Además, tener un kit de primeros auxilios.

ROPA Y EQUIPO ADECUADOS

Opta por prendas cómodas, ideales para el clima 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



ENVUÉLVETE

UTILIZA un saco de dormir, de franela, o resistente al agua, para clima cálido con forro 100% algodón

TAR
Aerolíneas



¡Espéralo!



tarmexico.com



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



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

ENTREGAMOS A NIVEL NACIONAL

ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO SIN CARGO ADICIONAL PAGO MÍNIMO CON TARJETA DE CRÉDITO 6 DEBITO \$300.00

www.despensaselfresno.com.mx Como cada año...es mejor una despensa!

ESPECIALISTAS EN ARMADO DE DESPENSAS PERSONALIZADAS



Contenedor SUPREMO

EMPAQUETACIÓN
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.

RINDE MÁS QUE UN VALE



Facebook [despensasfresno](#) Twitter [@despensasfresno](#) YouTube [Despensas El Fresno](#) LinkedIn [Empacadora El Fresno](#) Instagram [empacadoraelfresno](#)

compra en línea: www.despensaselfresno.com.mx

ventas@despensaselfresno.com.mx

ATENCIÓN A CLIENTES • CALL CENTER

LÍNEA DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA

55.36.40.97.40

55.13.14.04.44

55.42.25.68.91

LOS LITROS EXACTOS DE TOTALGAS® LLEGARON A SAN MIGUEL DE ALLENDE



La historia, innovación, combustible con aditivos únicos y una experiencia de carga diferente ahora es parte del desarrollo de la ciudad de San Miguel de Allende con la llegada de la empresa gasolinera TotalGas®, cuyos orígenes se remontan en 1930 y donde gracias a la mejora continua y adaptación de nuevos procesos hoy en día es catalogada como "Puntero" dentro del giro gasolinero.

Fue el pasado miércoles 4 de octubre del año en curso cuando los litros exactos de TotalGas® empezaron a abastecer las unidades de las familias Sanmiguelenses; a temprana hora las filas rebasaban los más de 100 vehículos para ser de los primeros en cargar y formar parte de la historia de TotalGas®.

Un desarrollo benéfico que viene a transformar el manejo y rendimiento de combustibles gracias a TotalPower®, aditivo de origen alemán que asegura un rendimiento máximo del motor gracias a una mejor calidad de combustión, reducción de depósitos y fricción, además de prolongar la calidad de vida del mismo, por lo que la gasolina de TotalGas® lleva el sello de TOPTIER™ que consiste en realizar pruebas de calidad de combustible para garantizar el nivel de detergencia óptimo, otorgando al vehículo y motor una vida más larga.

Además, la empresa llega con un gran enfoque de honestidad, brindando a todos los clientes la prueba de litro, una característica única de TotalGas®, la cual es un sello en todas sus demás estaciones en el norte del país, por lo que ahora buscan posicionarse dentro del territorio Sanmiguelense como una empresa confiable en la que el cliente puede solicitar su prueba de litro al inicio, durante o al finalizar su carga para corroborar que sus litros despachados son exactos.

El rendimiento y litros exactos se tendrán por partida doble, gracias a la inauguración de 2 estaciones estratégicamente posicionadas:

- **Estación Ventanas:** Carretera San Miguel de Allende a Dolores Hidalgo, Km. 2 y 2.5, Col. Club de Golf Ventanas, C.P. 37718
- **Estación Picachos:** Carretera San Miguel de Allende a Queretaro, Kilometro 1.00, Col. San José de la Posta, C.P. 37780

Actualmente la empresa gasolinera opera en Cd. Juárez, Parral, Delicias, Aguascalientes y actualmente San Miguel de Allende; confirmando que la expansión de marca podría llegar próximamente a más lugares de la república mexicana.



El mundo tecnologico a tú alcance



Equipos de Escritorio



Laptops



iMac y All in one

SERVICIOS:

- Venta de Equipos
- Reparación
- Instalación de Software
- Instalación de programas



462- 398 - 5605



462- 185 - 1518

477- 549- 7304



Casimiro Liceaga #1249 D Col. Álvaro Obregón. Irapuato, Guanajuato



The world of computers Irapuato



Lo mejor del Pacífico

#DESCUBRE



DOLORES HIDALGO C.I.N.

#ROSAGARAMBULLO



Guanajuato
Vive Grandes Historias
Secretaría de Turismo
GUANAJUATO.MX



GUANAJUATO
200
AÑOS DE GRANDEZA



¡ÚNETE A NUESTRO EQUIPO!

BUSCAMOS:

- AYUDANTE DE REPARTO
- ALMACENISTA
- CHOFER DE CAMIONETA 3.5 TONS
- CHOFER DE TORTON 10 VEL.

OFRECEMOS

- BONO POR CONTRATACIÓN DE \$5,000
- Sueldo semanal base.
- Aguinaldo, imss, vacaciones 12 días.
- Seguro de vida.
- Caja de ahorro.
- Vales de despensa 9%
- Fondo de ahorro 5%
- Útiles escolares.
- Comedor.
- Uniformes sin costo.
- Descuentos de la marca.
- Días adicionales con goce.
- Becas en tecmilecio.
- Préstamos de caja de ahorro y más...



Envía tu solicitud de empleo vía whatsapp al
722 463 5069



Av. 5 de febrero km 10300, zona Industrial Jurica 76100,
Querétaro, Qro.



DuraKelo SA de CV

"Cumpliendo nuestro compromiso con la nutrición..."



Si tienes una tiendita o changarro,
vende nuestros productos,
te los llevamos a tu negocio



 **Llama en tu ciudad en:**

* SALTILLO

844 437 6812

* QUERÉTARO

442 467 0028

* AGUASCALIENTES

618 815 3329

* DURANGO

618 135 4033

* SAN LUIS POTOSÍ

442 134 6365

* TORREON

871277 9176



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.

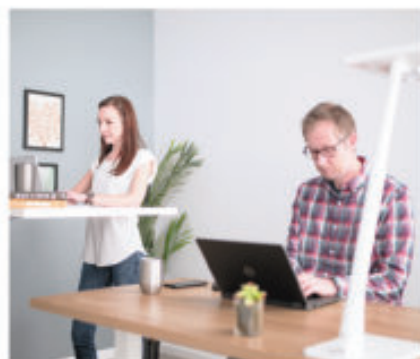
Primero contempla el espacio, es esencial para garantizar tu comodidad y rendimiento a largo plazo. Los expertos coinciden en que un ambiente de trabajo ergonómico es clave.

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.

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.

JALISCO

ES MÉXICO

Disfruta sus coloridas ciudades



GOBIERNO DEL ESTADO DE AGUASCALIENTES



Aguascalientes
Gente de trabajo y soluciones
El gigante de México



BOLSA DE TRABAJO

¿Buscas empleo?
ESCANEA



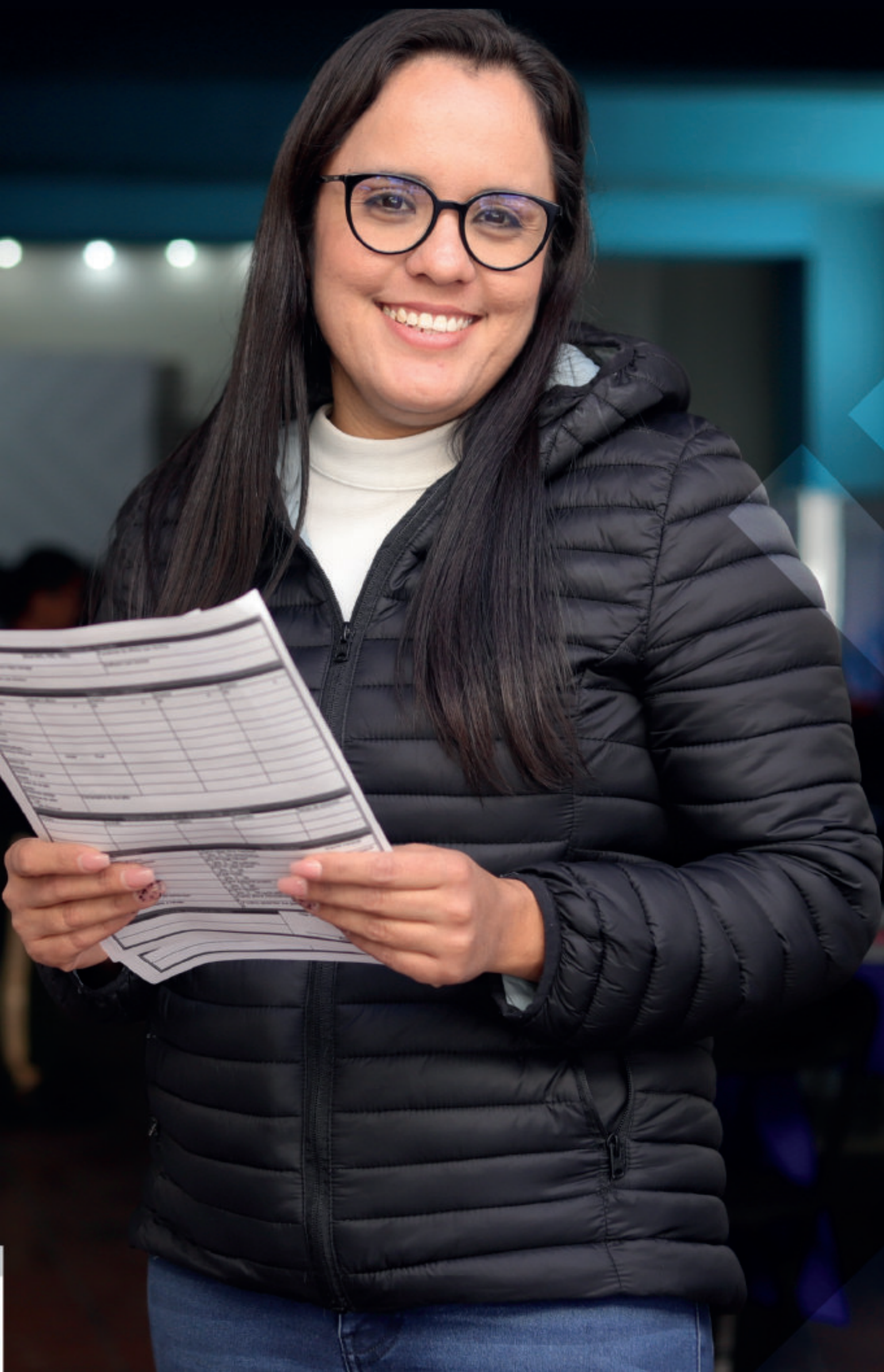
ÉSTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.



TRABAJO
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

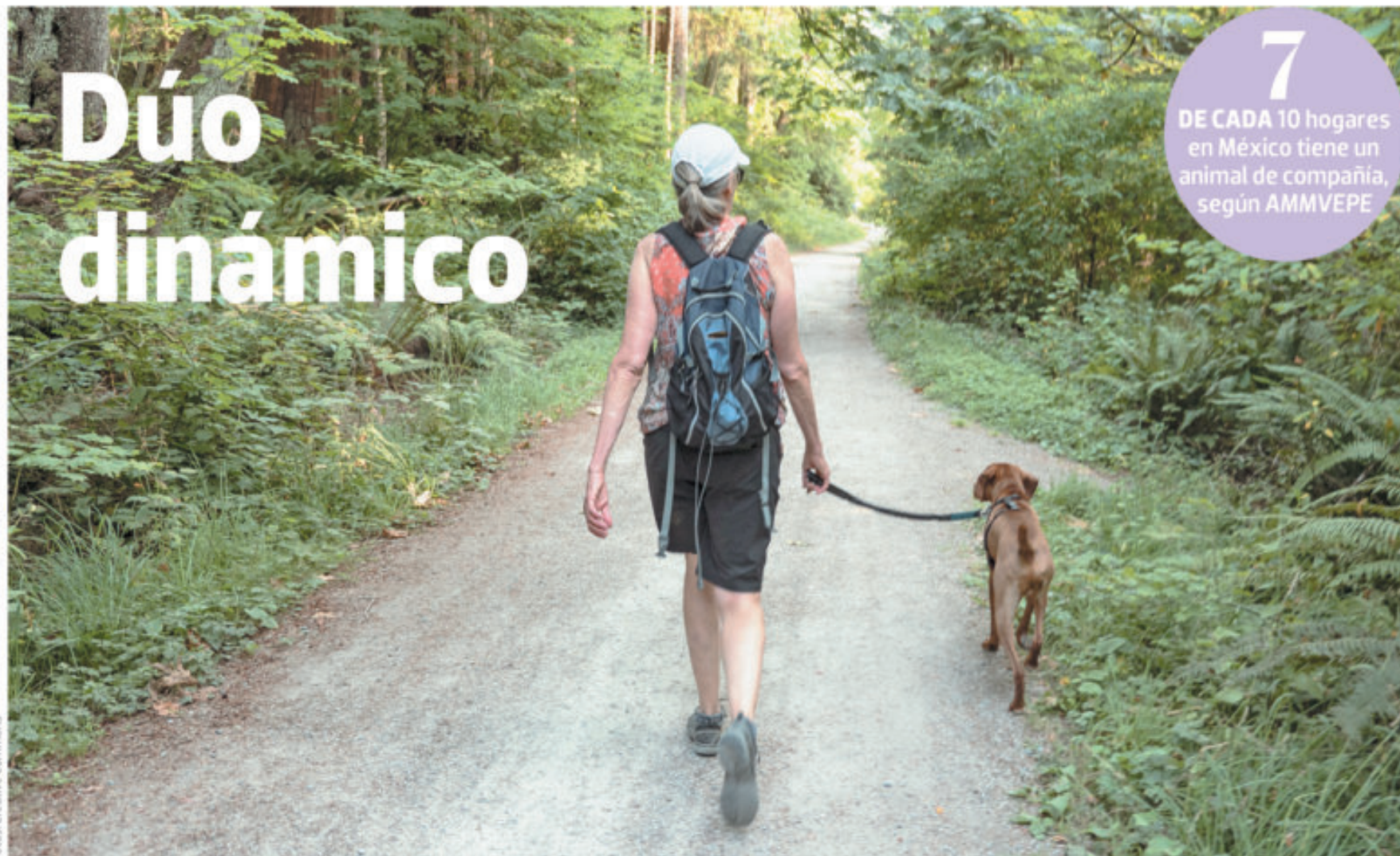


SNE
SERVICIO NACIONAL
DE EMPLEO



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 MARQUEZHOYOS

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



Inscribense 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



LA MUNDIAL DEL AGUA
22 de marzo del 2023



LLEVA JAPAMI, CUIDADO DE AGUA A ESCUELAS

La **Junta de Agua Potable, Drenaje, Alcantarillado y Saneamiento de Irapuato (Japami)**, trabaja cada día en llevar un mensaje de consciencia de cuidado del agua a la ciudadanía.

Es por ello que han creado distintos programas para cumplir con este objetivo, principalmente en las escuelas de nivel primaria, con acciones como: **"La AquaFeria"** y **"AquaFeria en mi escuela"**, impactado con ello a más 6 mil, niñas y niños.

A la par de esto, la **Japami**, visita de manera permanente a las instituciones educativas con el programa **"Japami en mi escuela"**, llevando juegos, dinámicas y acciones que crean reflexiones en torno a una mejor cultura del agua.

Se ha buscado crear conciencia principalmente con ellos por medio de actividades lúdicas y por medio del entretenimiento, buscando que se lleven un aprendizaje a sus casas el cual puedan compartir con sus padres y que cada uno aporte con un granito de arena y principalmente un mensaje positivo.

Para finalizar el año, la **Japami** espera lograr la meta de llegar a más de 10 mil niñas y niños de primaria de distintos puntos de la ciudad, además de comunidades.



japami
el agua nos une

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!

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 convertirte en chefs; siempre hay recetas que puedes seguir paso a paso, con ayuda de las instrucciones de un video tutorial.

Conecta con tu familia



FOTOS: Creative Commons

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



El control parental permite gestionar el contenido ideal para niños



Varias plataformas streaming ofrecen paquetes grupales

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.

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.

DESARROLLO

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

TODOS PARTICIPAN

LAS APLICACIONES de viajes pueden ser de gran ayuda para planificar y organizar las vacaciones familiares en conjunto



AL AIRE LIBRE

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



TROVA BI ERTA

FESTIVAL

17, 18, 19 noviembre
Querétaro, México / Plaza Fundadores

FERNANDO DELGADILLO • EUGENIA LEÓN
AMAURY PÉREZ
MONSIEUR PERINÉ • RAFA MENDOZA
MUERDO • EL KANKA • MIGUEL INZUNZA
FRAN FERNÁNDEZ • EL DAVID AGUILAR
BELÉN CUTURI • GERARDO PEÑA • PABLO ALARCÓN
AMANDA TOVALÍN • PAULINA PARGA • ZOFI ZARO

»» **Evento Gratuito** ««

www.trovabierta.mx

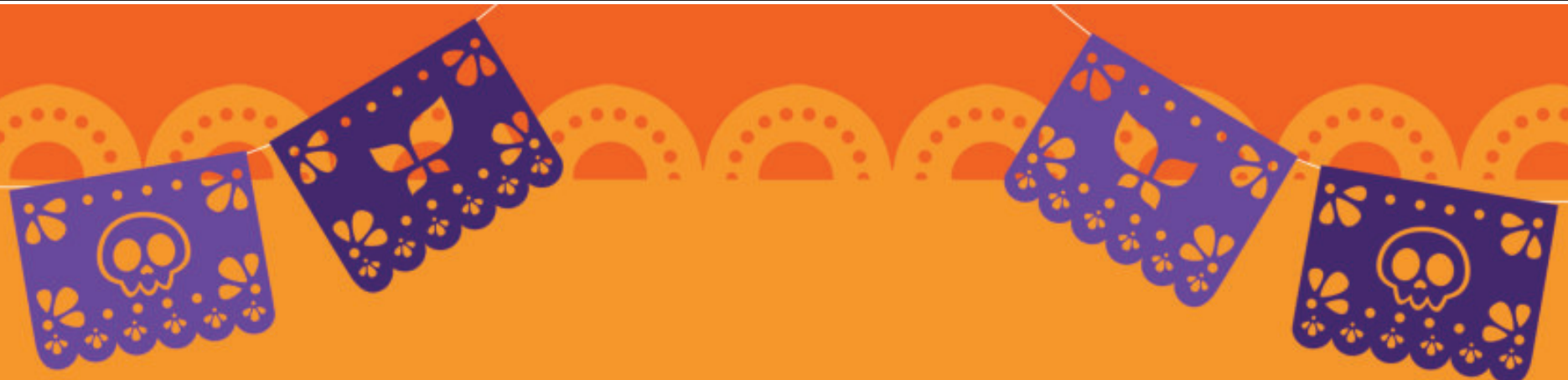


QUERÉTARO
— MUNICIPIO —

Querétaro
La Ciudad que queremos

Canta
México
Canta a.c.
Cultura, Expresión del Alma

IMPULSO
EVENT & MEETING PLANNER



**En la fiesta de muertos,
la Catrina venía,
“¡Ay, caray!”, exclamaba,
“¡qué descuentos había!”**



Con

90% y 75%

en multas,

en recargos
por liquidar,

Predial y agua,

**¡Hazlo tuyo,
no lo dejes pasar!**

Tlaĳomulco) es tuyo



PG PALOS GARZA



DONDE LA LOGÍSTICA EVOLUCIONA

CON
**PALOS
GARZA**
EL COMERCIO INTERNACIONAL
ES SENCILLO Y SEGURO



**TRANSPORTE
INTERNACIONAL**
AÉREO, TERRESTRE,
MARÍTIMO, FERROVIARIO



**AGENCIA
ADUANAL**
IMPORTACIÓN Y
EXPORTACIÓN



DISTRIBUCIÓN
ALMACENAJE SECOS,
REFRIGERADOS Y
ESPECIALIZADOS



**ASESORÍA
PROFESIONAL**

**MÁS
INFO**

ANDRÉS LARA
446 212 9064

MIGUEL RIVERA
442 836 9811



**NUESTRAS
CERTIFICACIONES**

WWW.PALOSGARZA.COM

AUTOR: BRENDA MARQUEZHAYOS

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 que pueden ayudarte a mejorar tu productividad y simplificar tu vida diaria de maneras sorprendentes.

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".

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.



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

Fotos: Creative Commons

Te permiten controlar luces, termostatos y cerraduras de puertas

Un amigo sabelotodo

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



Un par de palabras y el volumen sonará en lo alto



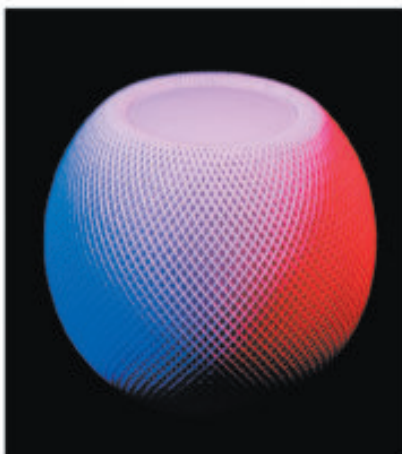
Asegúrate que la batería está cargada y en lugar estable

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

PRIVACIDAD

AUNQUE la información se utiliza para mejorar la interacción, plantea preocupaciones sobre qué tan segura está la data respecto a su nivel de confidencialidad



¡Date una vuelta al Congreso y vive el arte!

Visita las instalaciones del Congreso del Estado y disfruta las exposiciones que el Centro Cultural Santa Fe tiene preparadas para ti.



CENTRO CULTURAL
SANTA FE

HORARIO

Lunes a viernes
9:00 am a 5:00 pm
Paseo del Congreso No. 60
Col. Marfil, Guanajuato, Gto.
Tel. 473 102 00 00



**CONGRESO
GUANAJUATO**
LXV LEGISLATURA

1200 AÑOS
CONGRESO GUANAJUATO



CONGRESOGTO.GOB.MX

SOMOS TU VOZ, TU CONGRESO



DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

ESTÍMULOS FISCALES

EN RECARGOS, GASTOS DE COBRANZA Y MULTAS

ADÉMÁS PUEDES REGULARIZAR TUS TRAMITES DE PADRÓN MUNICIPAL, PROTECCIÓN CIVIL, Y LICENCIA AMBIENTAL CON UN ESTIMULO FISCAL A MULTAS Y ACCESORIOS.

MÁS INFORMACIÓN: LUNES A VIERNES DE 8:30 AM A 3:30 PM / SECRETARÍA DE FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN / SUBSECRETARÍA DE FINANZAS / DIRECCIÓN DE INGRESOS



ZACATECAS
Ayuntamiento 2021 - 2024

