

Procrastinación

El síndrome de la avestruz ▶

Logotipos

del símbolo a la Marca. ▶

Métrica y Vistas

La trampa de las ventas en Redes. ▶

La Extorsión.

El gran mercado de la delincuencia. ▶

Salud.

Inyección Intramuscular
Una guía ilustrada Paso a paso. ▶

ACP

Un extraordinario Auxiliar para dientes sensibles. ▶

La CDMX

a un Clic. ▶

De fábula.

Lo que piensa el Cuervo. ▶

A la Vibora Vibora.

El Homo Ludens. ▶

Mascotas.

Los animales de compañía y el espejo emocional. ▶

Visita nuestro Directorio Digital de Negocios. ▶



Visita números anteriores de: Barco de papel. ▶



Métrica y Vistas

La trampa de las ventas en Redes.

Seguro que esta idea y otras similares las puedes leer en muchas de las plataformas digitales de venta.

“Si un árbol se cayó en un bosque y nadie lo escuchó, ¿emitió algún sonido? Podrías hacer la misma pregunta acerca de los anuncios. Si un anuncio se publicó en la parte inferior de una página web o aplicación para dispositivos móviles y nadie se desplazó hacia abajo para verlo, ¿causó una impresión?” (Tomado de Amazon ads).

La visibilidad es una métrica que se utiliza en la publicidad digital para realizar un seguimiento de las impresiones que los usuarios pueden ver o no. El hecho de que un anuncio se haya publicado en un bloque de anuncios no significa necesariamente que un visitante del sitio lo haya visto.

Aunque este parece ser un dato de gran valor para muchas personas cuando hablamos de marketing digital, incluso muchos de ellos antes de adquirir un servicio preguntan sobre “las Métricas” como sinónimo de número de las vistas que tendrá su anuncio, suponiendo que el número de visitantes a un sitio representa también el número de vistas a su anuncio, aunque generalmente no tienen relación.

Todo este asunto de la métrica para muchas personas suena lógico, incluso útil. Sin embargo, aunque a simple vista lo parece, una vez que miras con otra perspectiva quizá no lo es del todo, sobre todo si tienes un pequeño o mediano negocio, con recursos limitados para el marketing y requieres justamente visibilidad y no solo (vistas) y todo esto a un costo muy razonable.

Te has preguntado ¿qué significa realmente una "vista"? La definición estándar indica que un anuncio debe ser visto durante al menos un segundo para los anuncios de display.

La publicidad de display son anuncios en línea que combinan elementos de texto y visuales con un mensaje de llamada a la acción (CTA) que se vincula a una página de destino.

Normalmente, ves anuncios de display en la parte superior o a los lados de un sitio web o de las revistas digitales interactivas, a veces, en medio del contenido que estás leyendo.

Anatomía de un Anuncio de display.

1 Anuncios de Display

2. Anuncio en video promoviendo un evento.

3. Botón interactivo para visitar página de destino y ampliar la información.

4. Información envuelta en la publicidad de display





INVITACIÓN



Es lógico pensar que si lo que deseas es llevar tráfico o visitantes a tu marca, necesitas una página de destino donde llevarlos. Que permita a tus visitantes conocer más de tu propuesta de servicio, negocio o productos.

Por otro lado, y siguiendo con la evaluación de las métricas se considera como visto si el visitante mira al menos dos segundos de un anuncio de video. Esta es la definición de los estándares de visibilidad de Internet Advertising Bureau's (IAB) Media Rating Council's (MRC), pero las pautas pueden depender de otros factores y vendedores o medios individuales.

Esto quiere decir que de acuerdo al concepto anterior. La vista es uno de los puntos más engañosos de la publicidad digital, te pongo un ejemplo; en un sitio con tráfico medio alto te vieron mil personas, pero de este número ¿cuántas hicieron contacto? ¿qué puedes decir de tu negocio en 1 segundo o en dos si es en video? ¿A dónde dirigirás a tus posibles clientes si no tienes una página de destino?, ¿a Facebook? Quizá requieras un poco más de inversión y tener una página de destino propia que le dé a tu negocio la importancia que merece, no abandones Facebook, utilízalo como un apoyo para llevar tráfico a tu verdadera casa, porque como en la vida siempre resulta útil tener un espacio propio y no ligado a los algoritmos y a las decisiones de las plataformas comerciales.

Y aunque estas plataformas nos venden la idea y nosotros la compramos de que la visibilidad es un tema vinculado más a la cantidad de visitas que a la calidad de estas.

En este punto, la pregunta es simple: Tú, que estas tratando de posicionar, promover o vender tus productos y/o servicios. Que prefieres, ¿Una plataforma global de 1000, 2000 o 30000 usuarios que pueden “ver” tu publicidad, una vez, un segundo o dos y pasar de largo?

O una compuesto por 200 usuarios en expansión, formado por vecinos cercanos a tu negocio, capaces de hacer recomendaciones y promoverlo entre familiares o amigos, que en realidad son tus verdaderos clientes potenciales y que con una estrategia de marketing de asociación con otros negocios de tu zona, puedas incrementar y posicionar a tú marca, en diferentes puntos o espacios físicos y digitales, en donde tú imagen y la de tus productos tengan una mayor oportunidad de visibilidad, (no de métrica digital, no de vistas) visibilidad real porque estarán presentes en lugares cercanos a los que posiblemente no tendrías acceso si tratas de hacerlo solo o por otros medios.

Y tu que prefieres, ¿publicidad real o solo vistas?
Hagamos equipo.



Logotipos.

del símbolo a la Marca.

El logotipo es un símbolo marcario. Se utiliza desde hace cientos de años para denotar: calidad, origen y características de diferenciación, lo utilizan hoy todas las empresas, entidades gubernamentales, países, profesionales independientes y demás organizaciones que necesitan un a marcar que les represente frente a los ojos del mundo.

Un logo es un signo, es un elemento representativo de una persona, empresa, cosa o fenómeno que no están presente como tal, pero que gracias a él, puede manifestarse tanto visual como verbalmente.

Un logotipo puede formarse por un conjunto de símbolos, formas, colores y letras.

El logotipo de una compañía está presente en cada una de las acciones de comunicación con sus clientes, durante el proceso de creación de identidad, posicionamiento o reconocimiento de la marca, antes de la venta, durante la venta, durante la utilización del producto o servicio, y posiblemente al inicio del siguiente ciclo.

De esta forma, el logo es siempre el atributo más reconocible de la imagen de una empresa y asegurarse de que representa adecuadamente la marca debe ser el objetivo principal a la hora de diseñarlo.

Clasificación de logotipos.

Existen varias clasificaciones y maneras de agrupar lo que es un logotipo, pero desde el punto de vista de elementos que los componen, los logotipos pueden ser diferenciados como:

- ❖ Logotipo.
- ❖ Isotipo.
- ❖ Isologo.
- ❖ Monograma.
- ❖ Firma.

IMPORTANTE. "Las imágenes de marcas expuestas a continuación, son usadas solo de forma ilustrativa, sin mayor pretensión que la de mostrar ejemplos específicos de los temas tratados."

Optovisor.
OVI
Tipo diadema.

350.00
Entrega a domicilio
Sector Tepeyac



Características:

- 4 Aumentos:
1.2x , 1.8x , 2.5x y 3.5x
- Lentes intercambiables
- Interruptor de encendido y apagado.
Luz LED.
- Utiliza pilas tipo botón
LR1130
1,5 V cc (incluidas)

**Es Ideal para trabajos
de precisión
Ligera y muy Fácil de
utilizar.**

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Nuevo Cepillo
Dental

MAX CLEAN

Más de

800 filamentos
cónicos

ultradelgados y suaves,
trabajando para la salud
de tus dientes y encías



**480 x 12
Unidades**

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Logotipo. Contiene el nombre de la marca y se compone por letras y demás elementos tipográficos.



Isotipo. Contiene el elemento gráfico que representa la marca y es capaz de tener independencia visual. tipográficos



Imagotipo. Contiene la unión entre logotipo e isotipo, sin que exista dependencia alguna entre ellos.



Monograma. Es un símbolo visual integrado por letras o cifras que abrevian un concepto o nombre.



Firma. Es un símbolo visual que representa a una persona específica.



Ramos, Recuerdos, Centros de mesa para toda ocasión.

55 33 72 92 17

CLIC PARA IR A NUESTRO

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A NUESTRO

55 55 37 30 17



Quando diseños o encargues el diseño de un logotipo para tu empresa recuerda que el logotipo está en el centro del marketing de tu negocio. Se utiliza en todo, incluyendo cartas, tarjetas de visita, página web, folletos, anuncios, etcétera. En realidad el logotipo es tan importante como el nombre de tu compañía.

¿Aún no tienes un Código QR para tu Negocio o producto?

Llámanos te podemos
ayudar

Para solicitar información.



CLIC PARA
IR A NUESTRO

**VOLVER**

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



CLIC PARA
IR A NUESTRO



Escuela Industrial 125 Local A-1 sobre, Excelsior, Industrial, 07800
Ciudad de México. CDMX Tel. 55 2679 69 59



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Av. Joyas, Zafiro
esquina, Col. Estrella.

55 57 48 10 00



CLIC PARA
IR A NUESTRO



[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



Alkazyne

Detergente Enzimático. Avalado por el Instituto Pasteur (Francia) para la desinfección y eliminación de la materia orgánica en superficies de dispositivos. Virucida, Fungicida Bactericida.

VISITA

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



La Extorsión

El gran mercado de la delincuencia.

La palabra extorsión proviene del latín *extorsio*. Forzar, extraer, retorcer. Y tiene su origen en la antigua Roma, derivado de un fenómeno denominado la *concussio*, que es una exacción (la acción de exigir impuestos, multas o prestaciones) arbitrarias que lleva a cabo un funcionario público en provecho propio.

De acuerdo al Dr. Omar Breglia Arias, autor de "Delitos de Extorsión Simple, Básica o Común y Documental".

"En el año 149 A.C. El derecho romano, determinó que ciertas formas de la *concussio* pueden ser cometidas por particulares. La coacción moral, la intimidación, como métodos para obtener un provecho ilegítimo no se reconocen como exclusivos de los funcionarios.

Y es así, como la extorsión, hija de las exacciones ilegales y de la *concussio*, descendiente lejana del hurto, asume una condición independiente y comienza a vivir una vida propia".

La extorsión como definición, puede consistir en amenazas, intimidaciones o agresiones con la finalidad de doblegar la voluntad o el deseo de la víctima.

Se trata de un delito que de acuerdo a sus características, se enmarca en los delitos pluriofensivos debido a que ataca más de un bien jurídico. No solo afecta a la propiedad del agredido, sino también a su libertad, a su salud y a su integridad física y psicosocial.

Una clasificación simple nos habla de dos modalidades de este tipo de delito:

Extorsión directa: Ocurre cuando una persona se presenta en tu hogar o tu negocio para amenazarte si no pagas lo que comúnmente se conoce como derecho de piso.

Extorsión indirecta: Se realiza mediante llamadas telefónicas y se dice que en México tiene sus orígenes a principio del año 2000, cuando el acceso a la telefonía celular y al internet fue creciendo progresivamente en la población. Los delincuentes comenzaron a utilizar este medio para contactar a sus posibles víctimas, mediante llamadas o mensajes de texto.

¡ALERTA SOBRE MODALIDAD DE EXTORSIÓN!

Así operan:

1. Hablan de manera intimidante identificándose como integrantes de un grupo criminal.
2. Amenazan afectarte o dañar a tu familia si no se deposita una cierta cantidad de dinero.

Recomendaciones

- Cuelga inmediatamente y bloquea los números
- ✗ No des información personal.
- Por ningún motivo deposites dinero.

Identifica una posible extorsión telefónica:

1. Dice estar vigilándote.
2. Amenaza con difamar o hacer daño.
3. Se presenta como integrante de algún grupo delictivo.
4. Te dice que tiene a un familiar "secuestrado" y sacúchalo a alguien llorando.
5. Se identifica como comandante, policía o servidor público.
6. Te amenaza con tus "deudas".
7. Usa un lenguaje intimidatorio.

¿QUÉ HACER EN CASO DE UNA EXTORSIÓN TELEFÓNICA?

ESTADO DE MÉXICO

- No alarmarse, tratar de permanecer tranquilo; no manejar cantidades y no negarse a una posible negociación.
- Si no cuenta con identificador de llamadas, anotar el día y la hora de la llamada, así como el nombre de la persona que le habló.
- En caso de ser ganador de un supuesto concurso verifique su legalidad.
- Si es posible, grabe las llamadas.
- Anotar las exigencias de la persona que habla, tales como: montos exigidos, sucursales bancarias, entre otras.

Marca:  o 

Lo que nunca debes compartir en redes o whats

- Los peques de la casa son muy monos, pero guarda sus fotos para la familia y amigos
- Cuando salgas a correr, cuidado al compartir tu ruta. ¡Nunca empieces en la puerta de casa!
- No compartas tus rutinas en las redes. No publiques a qué hora sales o cuándo vas a por los niños al cole
- No te quejes del trabajo. Tus críticas podrían llegar a tus superiores
- No compartas información personal y vigila que no se vea de fondo en tus fotos
- Revisa los permisos de las apps y no permitas que accedan a tus datos privados

A través de la comunicación vía celular, los delincuentes planteaban supuestos escenarios que incluían situaciones de riesgo o peligro para la posible víctima y/o familiares, tales como amenaza de daño físico o patrimonial, secuestros, detenciones de familiares a causa de un delito, así como actividades de organizaciones delictivas que “vendían” seguridad, entre otras formas.

Características.

En la Extorsión Directa , es común que el delincuente se identifique como integrante de una organización delictiva. Con este argumento pretende realizar un cobro para brindar seguridad o no hacer daño; por ello, amenaza con privar de la vida a algún familiar o a la probable víctima, así como causar afectaciones materiales si no se entrega una cantidad periódica de dinero, existen casos en los que los delincuentes se vinculan a negocios de distribución “legítimos” de productos o servicios con la intención de forzar a los negocios de una comunidad, por ejemplo, a la compra de productos solo con proveedores designados por ellos, en un esquema de extorsión monopolizada.

En ocasiones, los delincuentes dejan una tarjeta con un número telefónico y la instrucción de comunicarse para acordar la cantidad de dinero a entregar.

Para intimidar a la víctima, la delincuencia puede realizar distintas acciones como bandalizar y dañar el inmueble o enviar paquetes con mensajes que asusten a la víctima, a esto se conoce como intimidación por cobro de derecho de piso.

Una modalidad nueva de extorsión directa es a través de la simulación de un accidente de tráfico, donde los delincuentes intimidan al conductor del vehículo con algún arma o verbalmente y exigen alguna compensación económica a cambio de no lastimarlos.

Existe también la extorsión a través de la intimidación por acusaciones con montajes de delitos de carácter sexual, la variedad de este tipo de extorsión es enorme.

En la extorsión directa, al igual que en los fenómenos documentados como el “Gota a gota” el lenguaje corporal y verbal del delincuente generalmente va aumentando en su grado de exaltación y agresividad, ya que intenta generar miedo.



**ALERTA
DE FRAUDE**

No te dejes engañar ante mensajes que brindan ofertas laborales con opciones atractivas

* Existen links maliciosos que te dirigen a sitios fraudulentos.

* Se ven de sitios web para acceder a tu celular y recabar datos personales, bancarios, contraseñas, fotografías y contactos personales, poniéndote en situación vulnerable y ser víctima de amenazas, extorsión y/o fraude.

Te recomendamos:

- ✓ Evitar responder a estos mensajes.
- ✓ No abrir el link adjunto
- ✓ Bloquear comunicación.

Sabemos que no podemos evitar los sismos... pero sí podemos prepararnos para enfrentarlos

ANTES

1

Crea un plan familiar de protección civil

2

Organiza y participa en simulacros de evacuación

3

Identifica las zonas de seguridad

4

Revisa las instalaciones de gas y luz

5

Almacena alimentos no perecederos y agua

DURANTE

1

Aléjate de ventanas y objetos que puedan caer

2

Conserva la calma y ubícate en la zona de seguridad

3

Corta el suministro de gas y electricidad

4

Aléjate de postes, cables y marquesinas

5

Estacionate alejado de edificios altos

DESPUÉS

1

Revisa las condiciones de tu casa

2

No enciendas cerillos o velas hasta asegurarte de que no hay fugas de gas

3

Utiliza el teléfono sólo para emergencias

4

Mantente informado y atiende las recomendaciones de las autoridades

5

Mantente alerta, se pueden presentar réplicas

Estemos preparados. Hacer frente a un sismo tiene 3 etapas.

El sismo que no se esperaba

La modalidad indirecta ha desarrollado a lo largo de los años una mayor capacidad de formas y mecanismos para extorsionarnos, ya que existen recursos e instrumentos muy sofisticados y una población creciente y proclive “por su estilo de vida” a ser víctimas potenciales de este delito.

La extorsión indirecta, se realiza Mediante llamadas o mensajes de texto, la delincuencia contacta a sus víctimas y les plantea situaciones de riesgo o peligro para la persona o su familia.

En la mayoría de los casos, los delincuentes exigen al azar a sus víctimas, utilizando directorios telefónicos y datos personales obtenidos a través de distintas vías, como las redes sociales de las propias víctimas. Utilizando la violencia psicológica o la buena fe de las víctimas, les solicitan hacer un depósito de dinero en tiendas departamentales, comercios o transferencias bancarias.

De acuerdo al Manual Extorsión de la Policía Federal.

Se detectan seis versiones dominantes en este tipo de delitos, en el que es frecuente el uso del servicio de telefonía.

1. Premio: se recibe una falsa notificación sobre la obtención de un premio que consiste en un viaje, un vehículo, una televisión o dinero en efectivo. El delincuente condiciona la entrega a cambio de un depósito bancario e insiste que el valor del premio es mucho mayor al monto solicitado.

2. Secuestro virtual de un familiar: en un tono violento, el delincuente indica que tiene a un familiar secuestrado y transmite la grabación de una persona, que por lo general es una mujer o un niño llorando. Luego, exige una cantidad de dinero a cambio de no hacer daño y dejarle en libertad.

3. Familiar proveniente del extranjero detenido: el delincuente se hace pasar por un familiar lejano con el que hace mucho tiempo no se tiene contacto. La retórica utilizada busca que la víctima se emocione, se confunda o dude, y permita al delincuente obtener información, que en muchos casos la propia víctima provee.

4. Amenaza de muerte o secuestro: el delincuente llama utilizando el tono más agresivo e incluso vulgar que le sea posible y así, le dice a la persona que contestó el teléfono que su familia y vivienda se encuentran vigiladas.

En muchas ocasiones el delincuente utiliza datos reales que obtuvo previamente del directorio telefónico, página de internet, aplicaciones como google maps, whats app o redes sociales, incluso de un contacto personal previo con la víctima, puede ser un familiar, vecino o cliente, alguien que conoce información (incluso de oída), pero que le permite sacar ventaja. Paradójicamente en muchos de los casos, esa ventaja la obtiene de la información personal que nosotros mismos proporcionamos sin darnos cuenta.

5. Amenaza de supuestos funcionarios: el delincuente llama identificándose como una autoridad, vinculada a la seguridad o procuración de justicia e informa que tiene detenido a un familiar de la probable víctima. Con habilidad en el manejo de la conversación, buscará conseguir más datos, como por ejemplo nombres de familiares. Intenta convencer de que está haciendo un favor al dar la opción de recibir un pago para no remitir al supuesto familiar a las autoridades competentes; es decir, exige dinero a cambio de la liberación.



Arbol Digital

Equipos de Computo Reacondicionados



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Las mejores marcas de productos por catálogo reunidas en un solo lugar.



Calidad y tradición con un gran servicio

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



6. Deudas contraídas: se llama a un domicilio designado al azar y se informa a quien contesta que es una llamada telefónica de servicio de una institución bancaria o compañía encargada del cobro de cuentas. Se intenta convencer con argumentos y términos financieros que si la deuda no se paga, se puede generar una situación de embargo. El tono va de agresivo a más amable, con la promesa de evitar un daño mayor si se hace un pago mucho menor de la supuesta deuda.

Estas son algunas recomendaciones en las que coinciden los expertos en el tema.

- Desconfiar de encuestas, entrevistas o promociones comerciales y no proporcionar información personal a desconocidos.
- Mantener comunicación constante con integrantes de la familia. Es importante saber en dónde y con quién están, así como la hora prevista de regreso al hogar.
- Negar respuestas a peticiones de recomendación sobre familiares o amigos sin antes verificar plenamente la identidad de quien lo necesita.
- Tener a la mano un directorio telefónico con los datos de cada integrante de la familia, vecinos, amistades y números de emergencia.
- Indicar que se trata de un error y colgar cuando se reciba una llamada con el argumento de que minutos antes se recibió una llamada de su número y ello no sea cierto.
- Contestar “¿Con quién quiere hablar?” ante la pregunta “¿Con quién hablo?”. Si no se obtiene respuesta, lo recomendable es colgar.
- Evitar ingresar datos personales en computadoras de uso compartido y en redes públicas, aún en sitios relativamente seguros como restaurantes o centros comerciales.
- Instalar un identificador de llamadas en teléfonos fijos.
- Vaciar periódicamente la memoria del celular y utilizar una contraseña de ingreso, a fin de que en caso de robo o extravío, la información no pueda tener un mal uso.
- Revisar la configuración de privacidad de cuentas en redes sociales y no publicar datos, fotos o videos en perfiles públicos.



¿Equipo lento, infectado, des configurado, descompuesto o roto? Reparación y Mantenimiento preventivo y correctivo de PCs y Laptops, tanto en software como en hardware. **No Macs.**
Presupuestos sin costo en mi taller o a domicilio.



Mas de 18 años a su servicio

55 73 68 3726





Imagen tomada de animal Político. 2020.

- Verificar la seguridad y seriedad de los portales de instituciones bancarias, gubernamentales y de compras por internet.
- Rehusar a beber demasiado en sitios público o aceptar bebidas de desconocidos.

La extorsión como en todo “Negocio” posee una segmentación del mercado potencial, que el delincuente va descubriendo y que le permite crear una estrategia de bajísimo costo, en base a ensayos y error.

Para el extorsionador la población entera es el abanico de oportunidades, que con ligeros cambios en su operación puede ajustar a diferentes segmentos de la población, hasta que encuentra un mecanismo capaz de sorprender a un segmento específico (Comercios, ancianos, mujeres, jóvenes, automovilistas, infieles, etc.) a partir de este hallazgo, explotará activamente a sus víctimas y cuando este formato se agota, simplemente cambia a otra estrategia o a otro segmento.

Esta es una de las razones por las cuales combatir este tipo de delito requiere de la participación y organización ciudadana. No es un asunto solo de policías y delincuentes, es mucho más complejo que eso y requiere de nuestra participación, así que desde el lugar en el que nos encontremos, todos debemos ayudar a reducir su impacto y una herramienta extraordinaria, es la información y su divulgación entre nuestra familia, amigos y vecinos, así que...Hagamos la tarea juntos.



8 CONSEJOS

PARA EVITAR ATAQUES DE PHISHING

No dejes que te roben la identidad

¿Qué es el phishing?
PHISHING. Práctica delictiva que consiste en engañarte para robarte información confidencial haciéndose pasar por una persona o empresa de confianza.

¿Cómo detectar el phishing?
APRENDE A DETECTAR LOS MENSAJES SOSPECHOSOS

¿Cómo evitarlo?
LAS 8 CLAVES

1. Desconfía de correos con enlaces a webs/páginas para introducir tu usuario y contraseña.

2. Ante un enlace externo, verifica la dirección a la que te ha llevado.

3. ¡Vigila! Los hackers pueden utilizar cuentas oficiales para el envío.

4. No envíes tus claves o datos personales por correo.

5. Desconfía de correos que tienen faltas de ortografía.

6. Nunca respondas a correos que te piden datos confidenciales.

7. Si dudas, no hagas clic en el enlace del correo. Tercera la dirección en tu navegador.

8. Ante la mínima duda, se prudente y no te arriesgues.

600.00
Caja con 12 unidades



Two One
de CLINIC
Cepillo para paciente de Ortodoncia

Cepillo dental con cerdas recortadas en V especial para tratamientos ortodónticos.
Contiene en su interior un cepillo interdental independiente cuyo uso no interfiere con el cepillo dental.
Contiene 2 repuestos para el cepillo interdental



La Procrastinación.

El síndrome de la avestruz

Aunque se sabe que es un mito, la imagen de una avestruz enterrando la cabeza bajo la arena, es muchas veces usada como el símbolo de la inacción frente a las amenazas o los retos que la vida cotidiana nos pone enfrente, esta inacción es conocida como Procrastinación.

La Procrastinación (del latín procrastinare: pro, adelante, y crastinus, referente al futuro), es un sinónimo de postergación o posposición de la acción, es una conducta que retrasa, evade o posterga actividades o situaciones que deben atenderse de forma urgente y las sustituye por otras que son más irrelevantes pero gratificantes que nos permiten sobrevivir en una zona de confort.

Sin embargo, esta zona no siempre es “de confort” o agradable y evidentemente jamás es productiva, eso sí, es muy evasiva, en la Procrastinación existen componentes como la culpa o el sentimiento de pérdida de tiempo que influyen negativamente en nuestra conducta y que son capaces de formar hábitos.

La procrastinación parece un tema menor, pero no lo es, es sorprendente la cantidad de artículos que se han escrito al respecto.

Según Tim Urban, un experto especialista con formación en ciencias políticas y fundador del exitoso blog Wait But Why (Todo lo que debes saber) explica de una manera simple y muy divertida cómo funciona el cerebro humano y en especial el cerebro de un procrastinador.

Según Urban, el control del cerebro humano, está determinado en base a la interacción de tres personajes: **El motor de decisiones racionales (A)**, **el mono de gratificación instantánea (B)** y **el monstruo del pánico (C)**.



El mono de la gratificación inmediata. Es un personaje que interviene de forma inmediata en muchas de nuestras decisiones, no necesariamente en las mejores.

CDMX EN LINEA



Enlaces de Servicios Estatales y Privados / gratuitos en la CDMX

Plan familiar para la
Prevención de Riesgos

Apoyo Psicológico
Consejo Ciudadano 24 / 7

Constancia Digital de
NO Antecedentes penales

Verificación de
comprobantes fiscales

Verificación de vehículos
de procedencia ilícita FGJ

Reporte de vehículos
robados REPUVE

Reglamento de
tránsito SSC

Información actualizada sobre
Programa Hoy no Circula

Permiso para circular
sin placas / T. de Circulación /
Engomado hasta por 30 Días

Refrendo Tarjeta de
Circulación Vehicular



Cuando toma el timón, es capaz de improvisar y reaccionar a estímulos elementales, aunque puede ser amigable, sería también muy peligroso que él tomara el control de las decisiones importantes, ya que no aprende de experiencias anteriores, ni piensa en el futuro inmediato. solo disfruta el hoy y tiene una gran debilidad por lo fácil y lo divertido, es como el invitado de una fiesta, que se entrega totalmente al placer del momento, pero que a la mañana siguiente padece una enorme resaca, algo de depresión y sentimiento de culpa por su falta de control y el tiempo perdido.

El Motor de las decisiones racionales. es la parte reguladora del cerebro que en teoría debe asumir las decisiones importantes, este motor posee una forma de visualizar amplia y racional, aprende de las experiencias anteriores, entiende su presente y es capaz de planificar el futuro y también como el mono de la gratificación inmediata, sabe disfrutar de la vida y divertirse, aunque sin desbordarse.

El autor de este concepto nos dice que es precisamente en este punto en donde ambos pueden coexistir.

Sin embargo en el cerebro del procrastinador es el mono quien dirige y justifica su conducta pensando que está bien posponer las cosas, porque va a hacerlo más tarde, sin ninguna excusa.

Pensando que el momento perfecto para hacer la tarea, será después, no ahora y desde luego, no hoy, porque sobre-estima sus capacidades.

Y lo que rompe con este binomio es un tercer elemento al que Urban denomina, el **Monstruo del pánico.** personaje que se encuentra asociado generalmente con los plazos de tiempo, en los que debemos definir, entregar, concluir o producir una tarea, una acción o responsabilidad impostergables.



Evidentemente los resultados de este “ponerte en marcha”, obligado por la premura de tiempo sin un proceso racional, escalonado y bien estructurado, generalmente produce efectos y resultados muy pobres e improvisados, resultados muy por debajo de las expectativas, además, inciden directamente en nuestros procesos mentales, en la formación de hábitos, patrones de conducta y autoestima.



CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Repostería y Pastelería Artística



CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Existen muchos autores que proponen consejos para ayudar en este proceso de la toma de decisiones, algunos de los mejores consejos de los especialistas los hemos colocado en esta lista, pero seguramente, tu podrás agregar algunos más.

Traer al Monstruo. Este punto es el equivalente a fijar fechas de entrega, autoimponerte una fecha implica aplicar orden, crear una agenda a tus procesos de toma de decisión.

Construye una escalera. Alcanzar objetivos puede ser un acto inmediato pero generalmente el éxito es progresivo y requiere de bases sólidas en que apoyarse, si vas hacia arriba, fabrica escalones.

Divide y vencerás. A veces las tareas son demasiado grandes para desarrollarlas en un tiempo relativamente corto, así que si ya decidiste incluir al monstruo y fabricar escalones, ahora deberás ajustar todo esto a tu ritmo.

Divide los problemas y empieza a resolverlos de uno en uno, un buen consejo es que empieces con los problemas o las decisiones pequeñas.

En Japón existe un concepto filosófico de la productividad denominado Kaizen que es una derivación de dos ideogramas japonesas (Kanjis), proveniente del vocablo KAI que significa “Cambio” y ZEN que significa “Bueno”.



KAI ZEN

Una de las frases que identifican a Kaizen es: “Cuanto más simple y sencillo es un proceso este es mejor”.

Así que empieza por cosas simples, estos pequeños éxitos tomados a tu tiempo te generarán confianza para tomar decisiones de mayor tamaño e importancia día a día, haciendo de “¡Hoy un día mejor que ayer, y mañana un día mejor que hoy!”.



Si eres diabético o te sangran las encías, prueba con **EXPERT.** Seguro que a tu sonrisa le va bien.



480.00 por 12 piezas.

EXPERT es un cepillo dental orientado a la salud gingival, con 7500 cerdas ultra delgadas que permiten una eficiente estimulación circulatoria durante cepillado de las encías, independientemente si se emplean cepillados de barrido o compresión isquemia-hiperemia.



5557814700 5528638144 papeleriaolimpiat8@gmail.com
Av. Río Blanco 88, Industrial, Gustavo A. Madero, 07800 Ciudad de México, CDMX



¿Qué hacer ante una posible llamada de extorsión telefónica?



Antes:
Verifica el número del que te están marcando; si es un teléfono desconocido para ti, evita contestar.

Durante:
Si respondiste y sospechas ser víctima de extorsión en cualquiera de sus variantes, cuelga inmediatamente.

Después:
Comunícate con las autoridades y reporta el número del que te llamaron.





Este artículo fue publicado hace algunos años, justo en el periodo mas activo del COVID19 , la razón era simple, el confinamiento limitaba nuestra movilidad y reducía las oportunidades de obtener apoyo médico especializado en el momento en que se necesitaba, así que pensamos que sería una buena idea ofrecer guías prácticas que pudieran ayudar a resolver problemas de salud en casa. esto solamente si no existe otra opción.

la Inyección intramuscular es la Acción de inyectar una sustancia en un músculo con distintos objetivos por lo general terapéuticos.

La vía intramuscular es una de las cuatro vías parenterales que existen para la administración de medicamentos. En esta entrada quisimos explicarte paso a paso la técnica de inyección intramuscular por ser sin duda la que más se utiliza y por su importancia para el tratamiento y control de enfermedades mediante la introducción de sustancias farmacológicas al cuerpo.

Es utilizada frecuentemente en hospitales en el área de urgencias para tratar padecimientos tales como cefaleas y dolores musculares por contusiones que no requieren internamiento.

El volumen de la medicación administrada a través de esta vía es pequeño y puede variar dependiendo del tipo de medicamento y la zona muscular en la que se vaya a aplicar, por ejemplo: si se aplica en un músculo pequeño como el deltoides, deberá ser un volumen igual o menor a 2 ml, en cambio si se aplica en el glúteo con inyecciones aceitosas, irritantes o muy dolorosas, el volumen puede ser de 2 ml. hasta 10 ml.

Ventajas

Vía de acceso rápida

No requiere la colaboración del paciente

La absorción de los fármacos se produce de una manera suficientemente rápida

Es útil para la administración de formas medicamentosas de liberación prolongada.

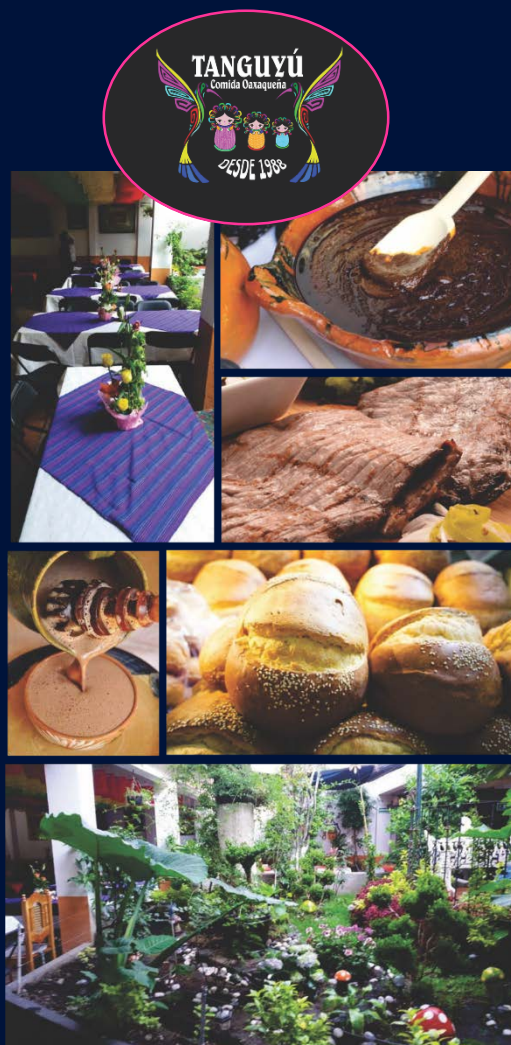


Av. Victoria 133, Industrial.
GAM. CDMX, México
55 5517 0111

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Calle Joyas 23, Col. Estrella. GAM. CDMX.
55 57 81 97 05

CLIC PARA IR A PÁGINA



Este artículo fue publicado hace algunos años, justo en el periodo más activo del COVID19, la razón era simple, el confinamiento limitaba nuestra movilidad y reducía las oportunidades de obtener apoyo médico especializado en el momento en que se necesitaba, así que pensamos que sería una buena idea ofrecer guías prácticas que pudieran ayudar a resolver problemas de salud en casa. esto solamente si no existe otra opción.

la Inyección intramuscular es la Acción de inyectar una sustancia en un músculo con distintos objetivos por lo general terapéuticos.

Desventajas

Limitada para el uso en pacientes con baja masa muscular o pérdida de masa muscular.
Puede causar infecciones localizadas o lesiones en nervios periféricos.
La administración constante en una misma zona puede ocasionar fibrosis local, lo que produce una reducción progresiva de la absorción.

Absorción

La absorción por vía intramuscular se realiza a través de los capilares sanguíneos, única membrana que debe atravesar las sustancias para penetrar en la circulación, muy raramente se produce a través de los capilares linfáticos.

Distribución

La distribución consiste en la unión del fármaco a las proteínas plasmáticas, y su posterior transporte a través del torrente circulatorio, a las diversas partes del organismo..

Elección del sitio anatómico de inyección intramuscular.

Las zonas donde se puede inyectar son:

- Dorsoglútea.
- Deltoides.
- Ventroglútea.
- Cara externa del muslo.

Aunque existen diferentes zonas donde se puede inyectar, en esta guía hemos elegido la zona dorsoglútea.

Antes de poner cualquier tipo de inyección:

- Revise en la receta si el nombre de la medicina es el correcto.
- Vea la fecha de caducidad y la cantidad que tiene que inyectar.
- Pregunte a la persona a la que va a inyectar si es o no alérgica a ese medicamento. Si le contesta que si, no se la aplique.
- Use siempre una jeringa desechable para evitar contagios de enfermedades como Hepatitis y SIDA.

FOMENTEMOS EL COMERCIO LOCAL



Descubre los Beneficios al consumir en tu colonia.

El dinero que ingresa, activa la economía local y circula dentro de la comunidad.

Más dinero, beneficia directamente la economía vecinal y familiar.

Genera mayor movilidad de personas por las calles y mayor cantidad de áreas iluminadas, haciendo más seguras a nuestras colonias.

Beneficia al medio ambiente, ya que al realizar las compras en negocios más cercanos, se ahorra combustible, energía y tiempo.

Se fortalecen las relaciones entre vecinos y comercios.

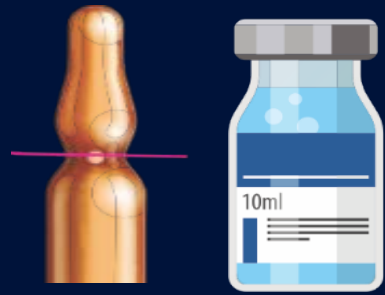


1. Lávese bien las manos con agua y jabón. Si lo desea póngase además, alcohol o gel Antibacterial.

2. Limpie bien la cabeza o cuello del frasco con un algodón humedecido con alcohol.

3. Quiebre la ampolla a la altura del cuello. De preferencia use un trapo limpio para evitar cortarse los dedos.

4. Abra el empaque de la jeringa desechable. Con cuidado y sin tocar la aguja ni ponerle alcohol, meta la aguja dentro del líquido que va a inyectar.

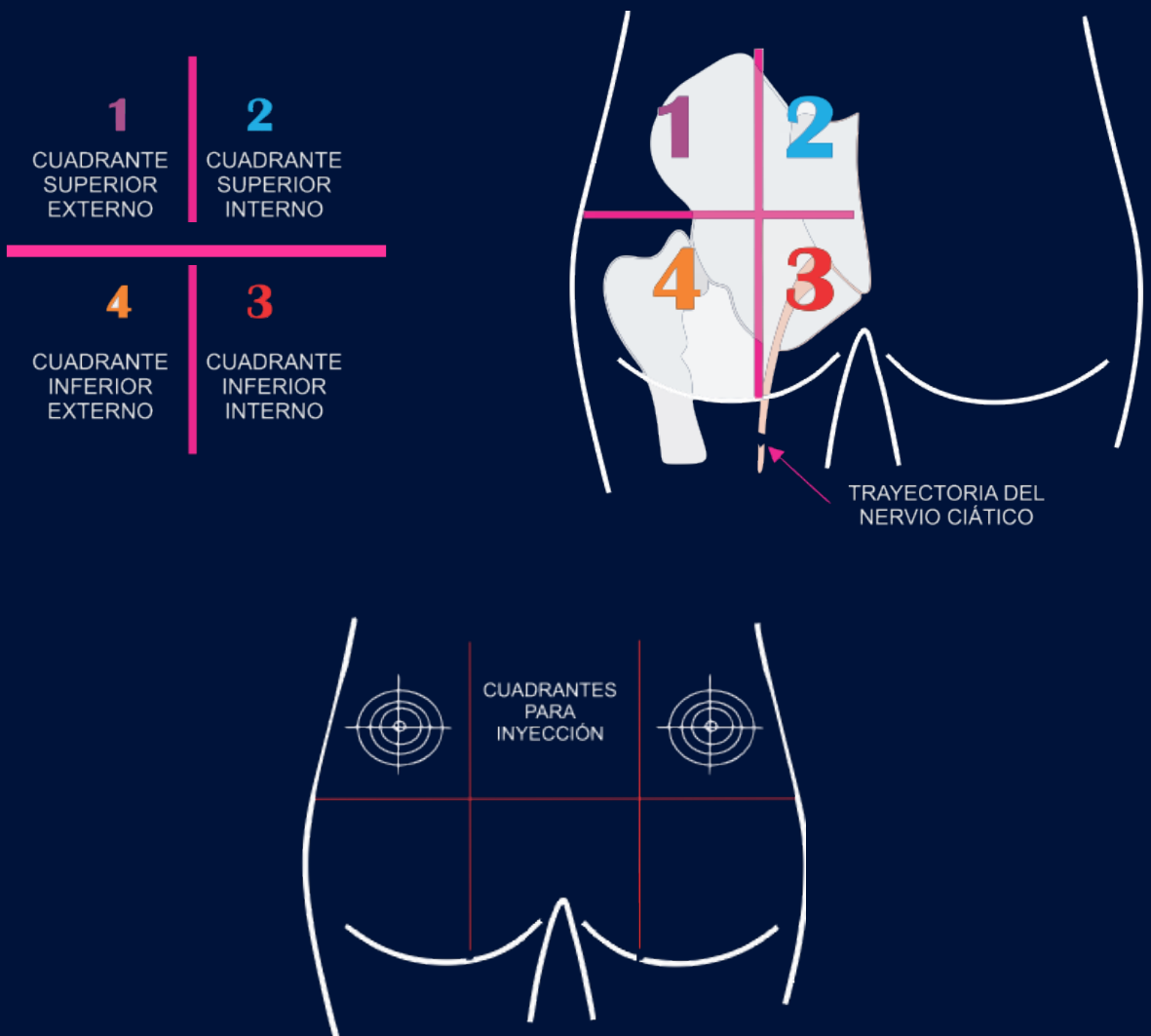


5. Después de haber aspirado todo el líquido o mezcla, ponga la jeringa con la aguja hacia arriba, déle unos golpecitos con los dedos para que las burbujas que están dentro del líquido se suban. La aguja no debe tocar las orillas de la ampolla.



6. Empuje el émbolo hacia arriba para sacarle el aire. Cuando empiece a salir un poquito de líquido por la aguja y no se vean burbujas dentro del tubo puede inyectar a la persona.

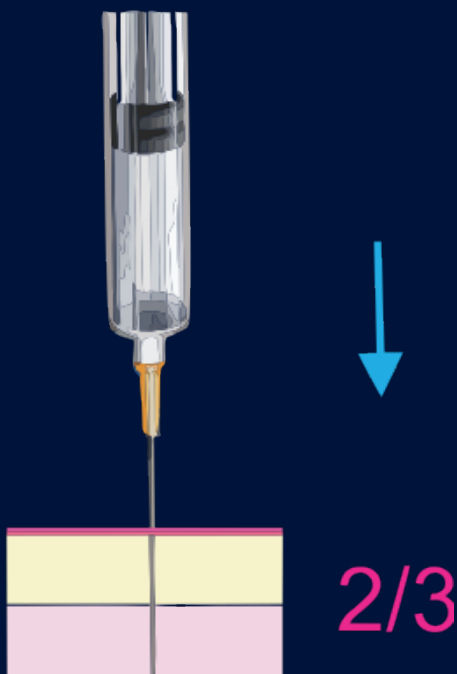
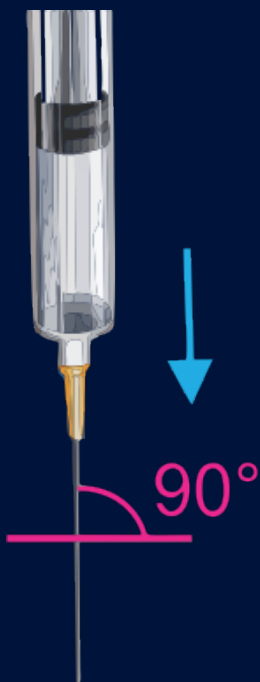
7. Para inyectar en el glúteo es necesario saber cuál es el sitio correcto, para ello: divídalo en 4 cuadrantes. el cuadrante para la inyección intramuscular es el cuadrante superior externo de cualquier glúteo (derecho o izquierdo) o cuadrante 1



8. Limpie el lugar donde vaya a inyectar con un algodón humedecido en alcohol.

9. Introduzca la jeringa de manera recta y de un solo intento, si lo hace poco a poco puede desgarrar el músculo de la nalga, causar más dolor y provocar que se forme un moretón.

Introduzca solo 2/3 de la aguja, si hubiese un accidente, esta puede ser extraída con facilidad.

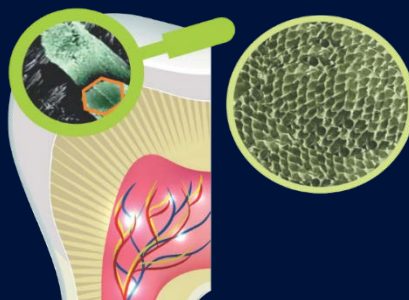


ACP.

Un extraordinario Auxiliar para dientes sensibles

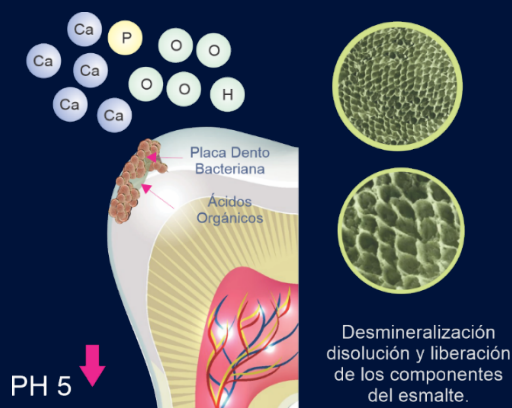
El esmalte del diente está formado por un compuesto mineral de gran dureza conocido como hidroxiapatita, $(Ca_5(PO_4)_3(OH))$. Esta, a su vez, está integrada por la unión química y estructural de cuatro elementos: Calcio, Fósforo, Hidrógeno y Oxígeno, dispuestos en forma de cristales irregulares pero de forma hexagonal.

hidroxiapatita $(Ca_5(PO_4)_3(OH))$

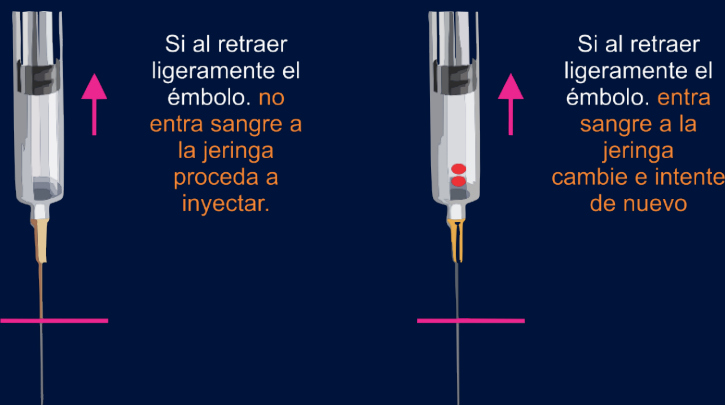


La placa dento-bacteriana, es una colección organizada de bacterias que se adhiere a la superficie del esmalte cuando existe una deficiente higiene oral.

Estas son capaces de degradar los azúcares y otros carbohidratos de la dieta y producir ácidos orgánicos, cuando el PH es inferior a 5, (Habitualmente en la boca el PH tiene un valor de 7 ligeramente alcalino) la acidez, producida por las bacterias, afecta al esmalte provocando su desmineralización, que disuelve al esmalte gradualmente al esmalte, separando sus componentes calcio, fósforo, hidrógeno y oxígeno.



10. Una vez introducida la aguja, jale un poquito el émbolo hacia fuera, para ver que no entra sangre a la jeringa. Si entró sangre saque la aguja y vuelva a inyectar en un sitio cercano.

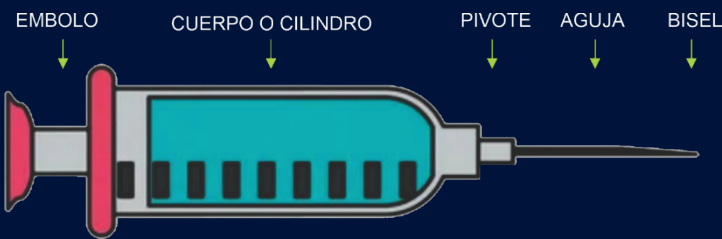


11. Cuando termine de inyectar, saque la aguja de un sólo jalón.

12. No sobe, sólo limpie con su algodón humedecido en alcohol, el punto de sangre que puede quedar en el sitio de la inyección.

13. Si tiene que aplicar varias inyecciones, no ponga todas en la misma nalga, vaya alternado una y otra.

Una jeringa es una simple bomba recíproca que consiste en un émbolo (aunque en las jeringas modernas es en realidad un pistón) que encaja firmemente dentro de un tubo cilíndrico llamado cuerpo. El émbolo puede ser tirado y empujado linealmente a lo largo del interior del tubo, permitiendo que la jeringa tome y expulse líquido o gas a través de un orificio de descarga en el extremo frontal (abierto) Pivote.

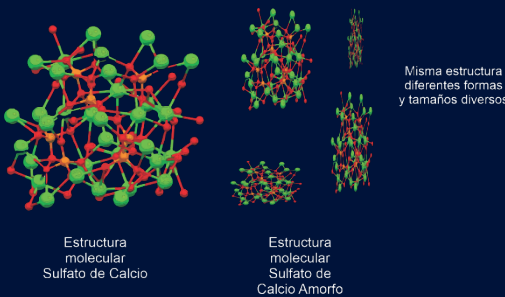


La desmineralización del esmalte hace permeable esta estructura protectora del diente y provoca la sensibilidad dental, a los alimentos frios, dulces, ácidos y también puede ser el inicio de una caries dental incipiente.

Siempre hemos pensado que sería fantástico que esta hidroxiapatita, calcio y fósforo contenidos en el esmalte y perdidos por la desmineralización, pudiera ser reintegrados a este tejido gracias a una dieta rica en ellos a través del proceso digestivo y de la biodisponibilidad. Sin embargo. La poca estabilidad de la estructura molecular de estos elementos hacen difícil su reincorporación al esmalte.

La Universidad de Melbourne en Australia, desarrollo un compuesto extraído de la Caseína, la principal proteína de la leche que contiene el complejo caseín-fosfopéptido (CPP) con un fósforo de calcio amorfo (ACP).

Este complejo tienen la capacidad de estabilizar los iones de Calcio, Fósforo y Fluoruro como elementos amorfos solubles en agua, que proporcionan calcio, fósforo y fluoruro de iones en condiciones de biodisponibilidad para los dientes.



Lonja Mercantil San Rafael

Ing. Roberto Gayol, esquina con Av. Ing. Basilio Romo Anguiano.

En el extremo abierto de la jeringa generalmente se ensambla una aguja hipodérmica. La mayoría de las agujas son de acero inoxidable. Suelen ser huecas con un túnel tipo agujero en su interior y se encuentran divididas en tres partes. El cubo, que encaja en el pivote de la jeringa, el eje; que es la longitud larga de la aguja, y el bisel que es la punta en horizonte inclinado de la aguja.

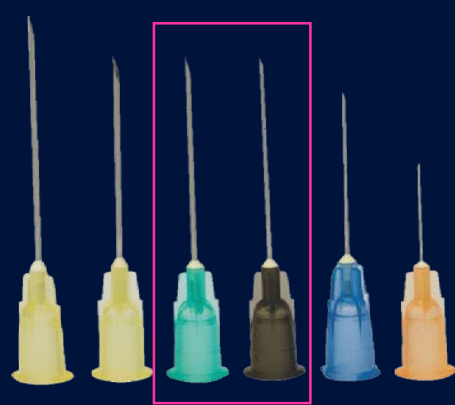
El bisel se utiliza para crear una hendidura o un pequeño orificio en la piel de una persona que se utiliza para pasar el líquido cuando se inyecta la jeringa en el cuerpo. La hendidura se cierra una vez que se extrae la aguja de la piel, lo que garantiza que no se produzcan fugas de líquido médico o de sangre.

En cuanto a los tipos de agujas, se diferencian en función de su longitud y su diámetro. Las agujas suelen variar entre 1/2 pulgada y 3 pulgadas. El diámetro de la aguja se mide normalmente en calibres, que van desde el calibre 07 hasta el 33.

La selección del calibre se realiza en función de la densidad del medicamento que debe inyectarse en el cuerpo. Si el medicamento es muy denso, la aguja preferida es la de calibre pequeño y diámetro grande.

La medicación intramuscular se administra con agujas largas, mientras que las más cortas se utilizan para la medicación subcutánea.

Los colores suponen una gran ayuda para una identificación rápida según la necesidad de uso que tengamos. Los mas comunes para la inyección intramuscular son: VERDE : Uso intramuscular o intravenoso en adultos o GRIS: Uso intramuscular o intravenoso en niños.



IMPORTANTE.

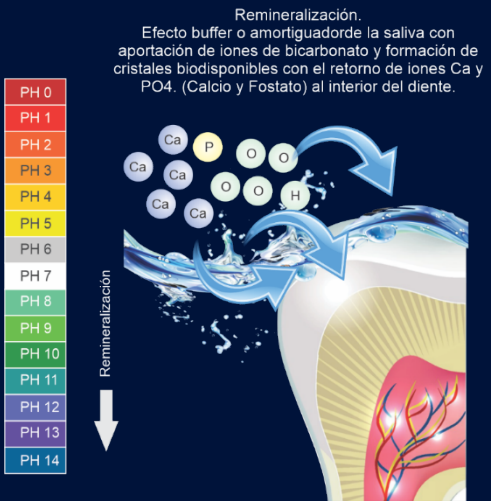
Este artículo es meramente informativo, para una información más completa, Te invitamos a consultar apoyo especializado.



El ACP han demostrado que junto a la acción transportadora de la saliva posee una gran capacidad para integrar y reparar (remineralizar) a los dientes en las primeras etapas de la caries dental mediante la sustitución de los iones calcio y fosfato perdidos en la desintegración ácida producida por la placa dental.

Otro efecto interesante del ACP es su acción frente a la sensibilidad dental que de forma progresiva es reducida con la aplicación de este compuesto, con un efecto más permanente, debido que a diferencia de las pastas dentales , que reducen la sensibilidad de forma temporal, el efecto re mineralizador del ACP sobre el esmalte produce una mayor impermeabilidad a los estímulos externos.

Para este proceso también se requiere de la extraordinaria función de la saliva y sus efectos amortiguadores de PH frente a la acidez y de transporte iónico.



El Compuesto de Fosfato de Calcio Amorfo se presenta como una crema que auxiliado por una guarda de aplicación hecha a la medida, le permite el contacto adecuado del producto sobre las superficie del esmalte y tiene como acciones

La Estimulación de la salivación.

La liberación de altas concentraciones de iones fosfato y calcio en una condición de biodisponibilidad que, permita su estabilización en la superficie dentaria.

De Fabula...



Lo que piensa el Cuervo.

Una cálida mañana de verano, un campesino terminaba sus labores, preparando los surcos y enterrando las semillas de maíz en ellos, para luego cubrirlos con un poco de tierra.

El calor era intenso y pensó en lo bueno que sería para su siembra, que enfriara un poco el día y callera algo de lluvia por la tarde, se quitó el sombrero para refrescarse y luego se seco el sudor de la frente, después levanto la cabeza y miró al cielo, con la esperanza de ver alguna nube, que le dijera que era posible que lloviera, pero su mirada solo encontró el resplandor de un sol radiante y un cielo limpiecito y sin nubes, comprendió tristemente, que esa tarde no llovería.

En eso estaba pensando cuando vio muy por encima de su cabeza el majestuoso vuelo de una águila, que surcaba veloz aquel horizonte luminoso, haciendo círculos perfectos en el cielo, contempló admirado el poder de sus alas, que rompían el viento haciendo vibrar sus esplendidas plumas, que parecían de plata reflejando la luz del día. Por unos segundos el águila siguió volando y después como disparada por un arco inicio el descenso con mayor velocidad y fuerza, de pronto con un control perfecto de su vuelo, frenó un poco y con una exquisita precisión, tomo con sus garras a una pequeña oveja que se encontraba en un campo vecino.

El campesino quedó admirado con la perfección del cazador alado.

A lo lejos en la copa de un árbol un cuervo también fue testigo de aquel evento, y pensando en lo fácil que fue para el águila, también se animo a intentarlo, levanto el vuelo con poca altura, dio dos vueltas y se lanzo contra las ovejas.

El impacto fue brutal, se golpeo la cabeza, se lastimo el pico y se quedó enredado en la abundante lana de una oveja adulta, que después de zarandearlo un poco lo arrojó al piso sacudiéndose bruscamente.

El campesino se apiadó del pobre cuervo maltrecho que yacía tirado en la tierra casi muerto, tomó al cuervo entre sus manos y cortando las puntas de sus alas lastimadas, se lo llevó a sus hijos.

Los niños sorprendidos le preguntaron que clase de ave era aquella, y él les contestó:

- Para mí, sólo es un pobre cuervo; pero él, se engaña creyendo que es una poderosa águila.

El agregado de iones capaz de inhibir la desmineralización sobre la superficie del esmalte, que contribuye a la remineralización cuando ésta ya ha iniciado su avance, gracias a la preservación de un ambiente super saturado de estos iones en contacto con la superficie de los dientes y la modificación del pH.

Además, actúa como buffer o amortiguador para prevenir y contrarrestar las bajas del pH, producidas por las bacterias, tanto en la saliva como en la placa dental. Esta capacidad ayuda a prevenir la disolución de la hidroxiapatita del esmalte.

Para mayor información o concertar una cita, comunícate a ProOrto, dando clic aquí.



Guardas / Guardas Oclusales & Deportivas

CLIC PARA
IR A NUESTRO



En Estética David Mitchell, tenemos los mejores tratamientos para tu cabello.

! Llámanos y consulta lo que más le favorece a tu cabello!, escríbenos al





A la Víbora Víbora De la Mar.

¿Cómo se recupera un país cuando se han perdido muchas de las cosas que nos daban identidad?

La UNICEF dice que Cuando los niños deciden jugar, no piensan: “Voy a aprender algo de esta actividad”, pero su juego crea potentes oportunidades de aprendizaje en todas las áreas de desarrollo. El desarrollo y el aprendizaje son de naturaleza compleja y holística; sin embargo, a través del juego pueden incentivarse todos los ámbitos del desarrollo, incluidas las competencias motoras, cognitivas, sociales y emocionales.

De hecho, en las experiencias lúdicas, los niños utilizan a la vez toda una serie de competencias.

Muchas de las cosas que aprendemos y que nos dan estructura, carácter e identidad están relacionadas con la forma en que jugamos.

Para el investigador Johan Huizinga autor del libro **Homo Ludens**, el acto de jugar es consustancial a la cultura humana. Porque además de homo sapiens (hombre sabio, hombre que piensa) y homo faber (hombre que fabrica) , el hombre es también homo ludens (hombre que juega) .

Y en base a este concepto, uno de los principales beneficios del juego es que ayuda a la formación y el fortalecimiento del espíritu humano, permitiéndoles crear nuevos mundos, potenciando su creatividad e imaginación y, al mismo tiempo, ayudándoles a abrirse al mundo. A su juicio, *sin cierto desarrollo de una actitud lúdica, ninguna cultura es posible.*

Es por esta razón, que si nuestra intención es recuperar parte de la tradición cultural de un país, es esencial también reencontrarnos con sus juegos, esos que formaron una parte fundamental en nuestra infancia y que debemos intentar transmitir a las nuevas generaciones, antes de que se pierdan frente al aplastante incremento de juegos tecnológicos.

A la Víbora, Vibora de la mar, por aquí pueden pasar...

Este juego tiene un origen europeo y muy antiguo que al llegar a México tuvo una metamorfosis que le permitio adaptarse a conceptos conocidos, según el maestro Arturo Ortega Morán,



Cocina Mexicana.



CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A PÁGINA



Dentro del deportivo 18 de marzo.
Calle Habana sin número
Col Tepeyac Insurgentes.

55 89 5117 66

“Desde siglos antes de le era cristiana, los griegos fundaron colonias en la península Ibérica. Ahí permanecieron por siglos hasta que poco a poco fueron asimilados por la dominante cultura de los romanos. No obstante, algunas huellas dejaron y, entre ellas, las de los pequeños que, como los de todos los lugares y todos los tiempos, hacían sus juegos imitando lo que veían y lo que vivían.

En el rudimentario comercio, los arrieros llegaban a los pueblos con su recua de mulas cargadas de mercancía y para pasar los puentes tenían que pagar una cuota que en tiempos de dominación árabe la llamaron almojarifazgo. Poco pudientes, los arrieros solían pagar en especie dando parte de su mercancía o ya de plano la última mula con todo y carga.

De esta circunstancia, los niños griegos jugaban a hacer un puente y el resto simulaba la recua de mulas de las que, una de ellas, la de atrás, se quedaba para pagar el derecho de paso.”

Tomado de
Publicado: abril 14, 2015 | **Autor:** [Arturo Ortega Morán](#) | **Archivado en:** [Mundo hispanohablante](#)



Esto dio pie a la creación de una canción popular que hacía referencia a ese impuesto en el que el último de la fila se pagaba como impuesto.

El viaje por las tierras españolas llevó a que la canción se relacionara con caracoles marinos que los niños vascos llamaban “vígaros” del mar. Esta palabra llegó hasta América, pero como nadie sabía que era un vígaro se sustituyó por la víbora de la mar. Y así es como el último de la fila es atrapado por la víbora de la mar.

como mucho de los juegos infantiles conforme llega a tierras lejanas se entrelazan con las culturas y reciben de ellas pinceladas de su tradición y folclore y así sucedió con este juego, primero en la región .



+

−

X

÷

SERVICIOS CONTABLES

Luz Ariana
De la Cruz Ruiz.
Contador Público.

55 55 17 78 90
Calzada de Guadalupe
426 “G”
Col. Industrial.



PIZZA WEST
55 55 77 45 98
Real del Monte 265 (Luxo)

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Programa ciudadano “Aliento e vida”
Que invita al Uso del
silbato como elemento de seguridad.

Información



Se cuenta que en la península ibérica, en épocas antiguas, los comerciantes debían pagar un impuesto al cruzar un puente, el cual muchas veces resultaba ser lo que llevaba en la última mula de la fila.

Esto dio pie a la creación de una canción popular que hacía referencia a ese impuesto en el que el último de la fila se pagaba como impuesto.

El viaje por las tierras españolas llevó a que la canción se relacionara con caracoles marinos que los niños vascos llamaban “vígaros” del mar. Esta palabra llegó hasta América, pero como nadie sabía que era un vígaro se sustituyó.

Según Javier Bezos, especialista en ortotipografía de la Fundación del Español Urgente (Fundéu). “Las palabras las vamos creando los hablantes de modo espontáneo, simplemente porque necesitamos expresar un concepto o entenderlo” y es así como muy probablemente estos vígaros marinos españoles desconocidos en México pasaron primero a ser víboras y luego a ser víboras de la mar.

(Tomado de: Javier Bezos. *Tipografía, ortotipografía y estilo del español*).

Así que este largo viaje del juego infantil griego, encontró en nuestro país una nueva forma de cantarse, quizá con una dinámica similar pero con una canción distinta.

A la víbora víbora de la mar de la mar por aquí pueden pasar los de adelante corren mucho y los de atrás se quedarán tras, tras, tras. Una mexicana que fruta vendía: ciruela, chabacano, melón o sandía. Verbena, verbena jardín de matatena, verbena verbena jardín de matatena. Campanita de oro déjame pasar con todos mis hijos menos el de atrás tras, tras, tras. Será melón, será sandía, será la vieja del otro día, día, día, día, día.

Incluso con adaptaciones regionales:

A la...A la... A la víbora, víbora de la mar, de la mar, por aquí pasa el macehual con su cola de petate y sus ojos de comal.

Existen diferentes versiones del juego desde el clásico juego infantil hasta juegos donde participan adultos, pero la mecánica es muy similar. los jugadores forman una fila, ya sea tomándose de las manos, de los hombros o de la cintura. La fila deberá pasar, al ritmo de la canción, por debajo de un “arco” formado por dos jugadores que se toman de las manos.

Al final de la canción, los niños que forman el arco deberán atrapar a alguien de la fila. Cuando esto suceda, le preguntarán si desea irse con Melón o con Sandía para formar dos equipos. Una vez que los equipos estén formados, utilizando una cuerda, un pañuelo y un gis, ambos equipos medirán sus fuerzas para obtener al ganador.



Cuando asociamos una tarjeta a través de un código QR a una Landing page o página de destino. Este pequeño rectángulo impreso de 9 x 5 cms. se convierte en un poderoso instrumento de comunicación, exposición y venta.



Puedes asociar tu tarjeta a un:

- 1. Catálogo de productos.
- 2. Currículum vitae.
- 3. Exposición de fotografía, arte.
- 4. Videos ...





Los animales de compañía y el espejo emocional.

En 2020 vivimos una situación límite, causada por la pandemia de COVID-19, provocando graves consecuencias a nivel emocional.

Los confinamientos locales despertaron distintos sentimientos, como la soledad, el miedo, la culpabilidad o la frustración.

Estas emociones también se transmitieron a nuestros animales de compañía, con los que convivíamos de manera más cercana durante este periodo, produciéndose un efecto conocido como “espejo emocional”.

Existen múltiples estudios que demuestran cómo los animales detectan las emociones humanas y las asumen como propias. A este fenómeno se le denomina somatización.

La influencia de las emociones en nuestros perros y gatos, ¿cómo afectan? Las relaciones entre humanos y mascotas se remontan a miles de años de convivencia y, lógicamente, esto ha desarrollado una percepción y una sensibilización entre especies más allá de lo que pensamos y sentimos. En ese sentido, se han generado varios estudios, entre los que destaca el de la Universidad de Viena, que estudió la relación sobre el estrés, valorando 132 parejas de propietario-perro.

Se observó cómo los perros huelen nuestras emociones, detectando las hormonas que segregamos con el miedo o la ansiedad y se comportan en forma de espejo emocional, esto produce una modificación de su comportamiento. Los investigadores también llegaron a la conclusión de que la intensidad del vínculo es clave en la respuesta del animal, por lo que mantener una relación más directa con nuestro perro aumenta el espejo emocional.

En la misma línea, un estudio de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lincoln ha demostrado que los canes son capaces de interpretar varias informaciones a la vez, como la expresión facial y la entonación de la voz.



Según la revista Experto animal.



PASEAR A TU PERRO REDUCE SU ANSIEDAD, HIPERACTIVIDAD E IRRITABILIDAD.

Nosotros lo hacemos de forma profesional.



PASEO Y BAÑO BÁSICO A DOMICILIO
PARA TU AMIGO PERRUNO.
PASEADORES CANINOS.

- ARMANDO HUELLITAS
- ARMANDO_HUELLITAS
- A.HUELLITAS
- huelitasdog01@gmail.com
- 56 12 07 64 53
- 55 83 45 61 88



ELLOS NO TIENEN VOZ

DENUNCIA EL MALTRATO ANIMAL NO MIRES PARA OTRO LADO

<https://paot.org.mx/denunciantes/inicia-tu-denuncia.php>
TELÉFONO: 55 52 65 07 80
HORARIO DE ATENCIÓN
Lunes a jueves de 9 a 18 horas. Viernes de 9 a 15 horas.

Esta peculiaridad ya se había observado antes en primates, pero es la primera vez que se ha podido evidenciar como una característica intrínseca de la especie canina.

De esta manera, los resultados en esta investigación demuestran la gran capacidad de información sensorial y emocional, que una mascota extrae de nuestras conductas y su capacidad de diferenciar las actitudes positivas y negativas a través de la expresión, tanto de humanos como de otros canes.

En relación con los gatos la Universidad de Lincoln y la de Nottingham Trent, se ha centrado como foco principal en la relación entre ambas personalidades, la felina y la humana, y la influencia que tenemos nosotros como dueños y propietarios en la conducta y bienestar emocional de las mascotas con las que convivimos.

Para llegar a resultados convincentes, los expertos realizaron un análisis que incluyó a más de 3.000 propietarios de gatos de Reino Unido, que participaron respondiendo a preguntas relacionadas con su comportamiento, además de la salud y el estilo de vida de los gatos con los que habitan.

Todo ello con el objetivo de comprobar cómo los hábitos o la personalidad de los dueños podrían repercutir en las emociones de sus animales de compañía.



Los resultados de ambos estudios de perros y gatos han sido muy similares. Así que la **influencia que podría tener el comportamiento o la forma de actuar de los humanos frente a sus mascotas** podían afectar a los sentimientos y emociones de éstos últimos y a sus patrones de conducta.

El 50 % de las inundaciones en la CDMX, tienen su origen en la basura de nuestras calles.

7 Acciones ciudadanas para prevenir las inundaciones.

1

No arrojemos basura en las calles porque tapan las alcantarillas, está comprobado, que una simple bolsa de plástico extendida sobre una coladera puede ser el inicio de una inundación.

2

Mantengamos limpias las coladeras cercanas a nuestra casa, no solo retiremos la basura. En nuestras colonias las hojas y ramas de los arboles pueden contribuir a una inundación.

3

No arrojemos al drenaje aceites o grasas, ya que al solidificarse pueden generar una obstrucción.

4

No arrojemos al drenaje, las bolsas plásticas con las heces de nuestras mascotas.

5

No arrojemos al drenaje la arena "Biodegradable" de los gatos, ya que contiene elementos aglutinantes, que seguro harán su efecto en el drenaje.

6

Cuando lavemos los trastes, separemos los restos de alimento antes de lavarlos, así evitaremos que se acumulen en los drenajes y reduzcamos el porcentaje de la fauna nociva.

7

Solicitemos a las autoridades vía SUAC el desasolve de nuestros sistemas de drenaje, de forma periódica y preventiva, no esperemos una obstrucción. Organicémonos con nuestros vecinos. Ya que una inundación, a todos nos afecta.

De perros y Gatos te ofrece:

Mochila Back Pack Transportadora Gato Perro Mascota Pequeña.

Medidas: Altura: 42cm, Largo 31cm y 18cm de ancho. Peso Maximo: 7kg

Incredible bolsa de transporte para tus mascotas, es útil en variedad de mascotas pequeñas como perros, gatos, conejos, aves, hurones, etc.

El diseño y tamaño son perfectos para brindar una experiencia al momento de viajar con tu mascota, diseño especial que contempla:

- Flujo de aire continuo.
- Compartimentos para transportar premios, alimentos o bebidas.
- Elaborada de resistente loneta impermeable (fácil de lavar) y amplio domo transparente de PVC, asa de mano y tirantes respirables acojinados con cinta.

ENTREGA A DOMICILIO EN LA ZONA TEPEYAC Y LINDAVISTA

750.00

POR

UNIDAD

¡¡¡LLAMAMOS!

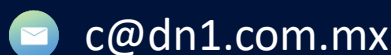
CLIC PARA IR A NUESTRO

Las conclusiones han sido de hecho parecidas, puesto que estos estudios de personalidad afirman que la **inestabilidad de las emociones** también denominada **neuroticismo**, se ve **reflejada de manera negativa en sus mascotas**. Por ello, es muy importante la comunicación emocional que tenemos con ellas. Cuando hay un ambiente tóxico, caracterizado por desapego y abandono , los animales pueden somatizar esos desequilibrios emocionales en un estado de estrés constante. En ese sentido, el comportamiento de nuestras mascotas nos puede servir también para descubrir nuestro propio estado emocional.

Si observamos que nuestro animal está alterado, nervioso o inseguro, deberíamos plantearnos en qué estado mental nos encontramos y los sentimientos que proyectamos hacia los demás y hacia él. Por ello, debemos trabajar en este aspecto, con el objetivo de gestionar de una manera más efectiva nuestras propias emociones y la forma en la que estas afectan a nuestras relaciones humano-humano y humano-animal.



En Barco de papel nos interesa tu opinión y participación, si tienes algo que decir, algo que publicar o algún producto o servicio que quieras promocionar en nuestra revista y en nuestro portal “Directorio Digital de Negocios” ponte en contacto por alguno de nuestros medios.



Fuentes.

Imágenes. Vudi / Freepik / Tequio image / Mm.fvc / Animal Político.

Fuente *1. La Extorsión. Ricardo Uceda

Fuente *2. Fuente *Fuente *3. Manual Extorsión de la Policía Federal

Fuente *4. Arturo Ortega Morán | **Archivado en:** Mundo hispanohablante

Fuente *5. Si la vida te da limones. Ulises Velasco.

Fuente *6. Etología, psicología comparada y comportamiento animal. Fernando Colmenares.

Fuente *7. Clínica Mayo.

Fuente *8. Presentación sobre La extorsión. Mtro. José Francisco Villagomez Pulido.

Vinculación a servicios. Gobierno federal / Gobierno de la CDMX / virtual CANVA

