

Revista de Información, Seguridad, Salud, Cultura, Mascotas y Negocios.

NUMERO 10 MAYO/ 2023

Salud

Cadena de supervivencia

Marketing

para pequeñas empresas

Relatos

¿Toda la culpa es de Pandora?

Medio ambiente

**Bolitas de lodo
Para reforestar el planeta**

Mascotas

Salud, personas mayores y mascotas

Seguridad

El Secuestro Virtual

Opinión

Voces del Observatorio de Seguridad Ciudadana.

De fábula.

Una Rana autentica

Medio ambiente

Islas de calor Urbanas

Visita nuestro
Directorio Digital
de Negocios.



Visita números
anteriores de:
Barco de papel.



Mayo en Barco de Papel.

En este número 10 de nuestra revista Barco de papel, hemos preparado una interesante selección de temas:

En materia de **SALUD**, nos unimos al proyecto de divulgación de la Fundación Mapfre y su campaña europea «Una sociedad que salva vidas» un proyecto de concienciación ante el paro cardíaco.

Un tema con muy poca difusión en nuestro país, pero que según la estadística representa entre 150,000 y 250,000 casos al año y en donde casi el 95% de ellos muere en cuestión de minutos. Si la población general, tuviera programas de capacitación e incluso con información simple como la que presentamos hoy en este número, seguramente esta realidad cambiaría para bien.

En temas de **SEGURIDAD** tenemos un artículo bien documentado sobre un método de extorsión asociado a la capacidad de comunicación y el engaño a través de la tecnología: El Secuestro Virtual.

Dos temas de **NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE**: las bombas de Fukuoka una forma extraordinaria de reforestación nacida en Japón, que va más allá de la romántica pero poco eficiente idea de arrojar semillas secas de frutales, por todos los jardines de la ciudad y como segundo tema:

Las Islas de calor urbanas, un tema vinculado a una nueva forma de habitar las ciudades de manera más inteligente y con sencillos consejos de expertos, para reducir las altas concentraciones de temperatura, que hacen de nuestras ciudades los nuevos desiertos de concreto, metal y vidrio.

En de **FÁBULA...** La extraordinaria aunque desgarradora historia de una Rana auténtica, un clásico del genial maestro: Augusto Monterroso.

En **MARKETING**, El marketing para pequeñas empresas, ideas simples con poca inversión y que pueden ayudar a mejorar tus ventas.

En **VOCES DEL OBSERVATORIO** continuamos con el proyecto, Hagamos comunidad para volver a la Unidad y hoy hablaremos de la indispensable Cultura del Diálogo, frente a la cultura de la Cancelación.

Nuestro querido **Dr. Nico Valencia**, abre en este número un tema lleno de mitología y heroísmo con una sutil pincelada sobre Pandora, la mujer envuelta en una historia de venganza, belleza, curiosidad y una caja con... todos los males del mundo.

Y en la sección **MASCOTAS** un gran tema: sobre la positiva influencia de una mascota en la vida de las personas de la tercera edad.

Así que si les parece de interés algún tema, y quieren ayudarnos a difundir, con amigos, clientes y familia, por favor háganlo con toda confianza, nosotros y nuestros anunciantes se los agradecemos profundamente.

Porque siempre es grato saber que en esta aventura, muchos amigos comienzan a subirse a nuestro Barco de papel, y especialmente en este mes de mayo, algunos temas de verdad, pueden salvar nuestras vidas.

La cadena de Supervivencia.

La cadena de supervivencia es un proceso que permite salvar una vida en caso de paro cardíaco, que es según la Organización Panamericana de la salud siguen siendo la principal causa de muerte en América. Sufrir esta clase de accidente cardíacos pone en riesgo de muerte a la persona, que necesita ser atendida lo antes posible. Los primeros minutos son cruciales para que se pueda superar exitosamente este percance y se eluda de la mejor manera posible las repercusiones más graves.

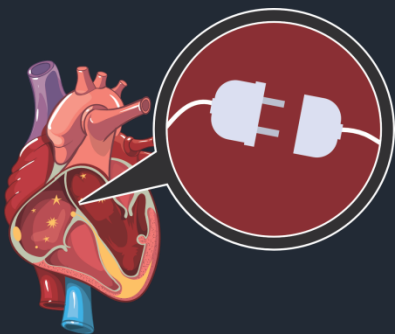
Aunque suelen estar asociados e incluso confundirse es importante definir dos términos que usamos de manera coloquial pero que son diferentes:

Paro cardíaco

Ataque cardíaco o Infarto

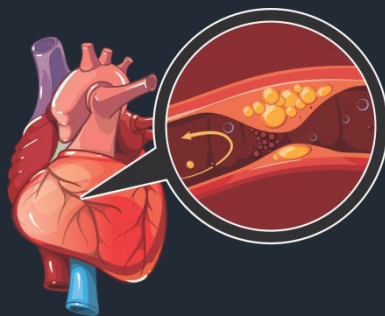
El paro cardíaco, es una afección en la que el corazón deja de latir en forma repentina. por un mal funcionamiento de conducción (eléctrica) en el corazón. Cuando esto ocurre, se dice que el corazón se encuentra en un estado de **Fibrilación** (La fibrilación ventricular (FV) es el ritmo cardíaco rápido y potencialmente mortal que comienza en las cavidades inferiores del corazón), la sangre deja de fluir hacia el cerebro y otros órganos vitales. Si no se trata, el paro cardíaco suele causar la muerte en cuestión de minutos.

El infarto o “ataque” cardíaco ocurre cuando una arteria coronaria se encuentra bloqueada. Esto evita que la sangre rica en oxígeno llegue a una sección del músculo cardíaco. Si no se destapa este bloqueo, la parte del corazón normalmente alimentada por esa arteria, comienza a morir. A diferencia del paro, la víctima casi nunca pierde la conciencia, sin embargo, se pueden presentar fuertes dolores de pecho, dificultades para hablar, sudores fríos y/o náuseas o vómitos. Mientras más tiempo la persona permanezca sin tratamiento, mayor será el daño.



Paro cardíaco.

El corazón se detiene por un mal funcionamiento de conducción (eléctrica) .



Infarto

El corazón experimenta una falta de suministro de sangre y oxígeno por una obstrucción .

Síntomas

Los síntomas del paro cardíaco repentino son inmediatos y graves, e incluyen los siguientes:

Colapso súbito

Falta de pulso

Falta de respiración

Pérdida del conocimiento

A veces, se producen otros síntomas antes del paro cardíaco repentino. Entre estos, se podrían incluir los siguientes:

Molestia en el pecho.

Falta de aire.

Debilidad.

Corazón que late rápido, con aleteo o fuertes palpitaciones, lo que se conoce como palpitaciones.

No obstante, el paro cardíaco repentino suele ocurrir sin previo aviso.

De acuerdo al extraordinario proyecto español : Aprende Emergencias, puedes salvar una vida. La cadena de supervivencia se encuentra contenida en este infográfico que iremos desarrollando paso a paso, y está compuesta por cuatro eslabones: Identificación de la situación y Alerta al servicio de emergencia, Resucitación Cardiopulmonar manual (RCP), Desfibrilación Eléctrica y RCP profesional.

sabemos que los límites de cada eslabón se encuentran limitados por la disponibilidad de los elementos necesarios para cada una de las acciones requeridas, pero también sabemos que cada uno de ellos constituye una oportunidad de vida para la persona que sufre un paro cardíaco.



1. Reconocimiento de la situación y alerta.

Los eslabones de la cadena de supervivencia

La cadena de supervivencia describe los pasos fundamentales que son necesarios para tratar una emergencia en la cual peligra la vida de la víctima, por ejemplo, un ataque cardíaco, paro cardíaco, accidente cerebrovascular y obstrucción de las vías respiratorias por un objeto extraño. Los eslabones de esta cadena de supervivencia son los siguientes:

Acceso temprano al sistema de respuesta de emergencia.

RCP temprana para ayudar a la circulación al corazón y al cerebro hasta que se restablezca la actividad cardíaca normal.

Desfibrilación temprana para tratar el paro cardíaco causado por fibrilación ventricular.

Atención avanzada temprana por parte del SME y del personal hospitalario.

El primer eslabón, el **acceso temprano** al sistema de respuesta de emergencia, implica reconocer de manera temprana la emergencia cardíaca y notificar inmediatamente al personal de rescate a través del sistema telefónico universal 911 (u otro número de emergencia).

El Reconocimiento.

Ante una emergencia es necesaria la evaluación objetiva de lo que está sucediendo y si esta situación puede derivar en una parada cardiorrespiratoria para intentar evitarlo: atragantamiento, infarto, hemorragia... Y si a la persona se la encuentra desfallecida.

Básicamente podemos encontrarnos con tres situaciones según el estado de consciencia y la respiración:

En el primer caso podemos englobar los infartos, atragantamientos, hemorragias, desmayos por bajada de azúcar, por calor... Todas son situaciones que pueden derivar en una parada por lo que debemos intentar resolverlas.

En el segundo encontramos la persona inconsciente, pero respirando. Esto puede pasar en un coma étlico por haber bebido gran cantidad de alcohol, una intoxicación por drogas, un golpe fuerte en la cabeza... También suele ocurrir esta situación tras una convulsión. Es necesario realizar la posición lateral de seguridad y controlar pulso y respiración hasta que lleguen los servicios de apoyo.

En el tercer caso es cuando la persona está en parada cardiorrespiratoria o PCR y rápidamente tendremos que realizar la RCP. Una PCR se define como: **"el cese brusco, inesperado y potencialmente reversible del latido cardíaco y de la respiración"**. Lo vas a poder saber **si está inconsciente y no respira**. Antiguamente se tomaba el pulso, pero ya no se aconseja porque se pierde demasiado tiempo y porque no es necesario.

CONSCIENTE	RESPIRACIÓN	¿COMO ACTUAR?
✓	✓	LA ATENCIÓN PRIORITARIA SE ORIENTA A ATENDER LAS: HEMORRAGIAS, FRACTURAS, QUEMADURAS, ETC.
✗	✓	LA ATENCIÓN PRIORITARIA SE ORIENTA A ATENDER LAS: PLS, HEMORRAGIAS, RESPIRACIÓN.
✗	✗	LA ATENCIÓN PRIORITARIA SE ORIENTA A : RCP



Toda la línea de TABLETAS A UN SOLO PRECIO:
caja 150 UNIDADES 120.00



Aparato Circulatorio

- GLISER 15-1 Afecciones agudas del corazón
- GLISER 30-2 Afecciones crónicas del corazón
- GLISER 81-2 Arteriosclerosis
- GLISER 51 Hemorragias
- GLISER 44 Hemorroides
- GLISER 100 Hemorroides sangrantes
- Unguento Hemorroides
- Unguento Hemorroides con coque y amlor
- Unguento Hemorroides sangrantes
- GLISER 31-1 Hipertensión arterial
- GLISER 33 Miopata cardíaca
- GLISER 49 Púlsos del corazón
- GLISER 56 Úlceras varicosas
- GLISER 34 Varices
- Unguento Úlceras varicosas y quemaduras

Homamela Pulveris Gliser
Homamela Calculea Gliser
Homamela Calculea Aesculus Gliser
Aesculus hep. Sulphur Gliser



Aparato Digestivo

- GLISER 11 Aflos y úlceras en la boca
- GLISER 4-1 Aguras
- GLISER 4-2 Cóllis con gases
- GLISER 48 Cóllis intestinal
- GLISER 66-1 Cóllis hepáto
- GLISER 46 Congestión hepáto
- GLISER 2 Diarrea
- GLISER 1 Disenteria
- GLISER 24-2 Engorje gástrico
- GLISER 9 Excrementos
- GLISER 50-1 Fiebre por indigestión
- GLISER 52-2 Gastritis
- GLISER 47 Hepatitis
- GLISER 28-2 Hipersensibilidad dental
- GLISER 37 Intoleria
- GLISER 24-1 Indigestión dolorosa
- GLISER 84 Inflamación del bazo
- GLISER 30 Páculos intestinales
- GLISER 10 Vómitos por indigestión



Oído, nariz y vías respiratorias

- GLISER 79 Aflosia por laringitis
- GLISER 13 Amigdalitis aguda
- GLISER 76 Amigdalitis con ulceraciones
- GLISER 88 Amigdalitis crónica
- GLISER 18-1 Afta
- GLISER 25-1 Bronquitis aguda
- GLISER 80-1 Bronquitis crónica
- GLISER 80-2 Bronquitis con dificultad para respirar
- GLISER 93 Cáncer bronquial
- GLISER 6-1 Catarro nasal agudo
- GLISER 21-1 Catarro nasal crónico
- GLISER 27-1 Dolor de oído
- GLISER 3-2 Gripe
- GLISER 8 Laringitis
- GLISER 7-2 Neumonía
- GLISER 4-2 Rinitis alérgica
- GLISER 21-2 Rinitis alérgica crónica
- GLISER 27-2 Supuración de oídos
- GLISER 25-2 Tis con flemas
- GLISER 96 Tos espasmódica
- GLISER 7-1 Tos seca



Vías urinarias

- GLISER 80-2 Cálculos biliares y renales, de niveles altos de colesterol y lípidos en la sangre
- GLISER 64-2 Incontinencia urinaria
- GLISER 30-1 Inflamación aguda del riñón
- GLISER 30-2 Inflamación crónica del riñón
- GLISER 31-1 Inflamación aguda de la vejiga
- GLISER 31-2 Inflamación crónica de la vejiga



CLIC PARA
IR A NUESTRO



EVALUACIÓN DE LA CONSCIENCIA Y LA RESPIRACIÓN

Lo primero que debes hacer es asegurar la zona, que no haya riesgo para ti y para la persona. Es el primer paso de la conducta PAS: Proteger / Auxiliar / Socorrer. (Conducta básica en primeros auxilios y que debe ser aplicada ante cualquier emergencia).

Para saber si la persona está inconsciente debes producirle estímulos sensoriales. Háblale fuerte: "¿¡Oiga, se encuentra bien, me escucha!?" ; a la vez que lo agitas ligeramente de los hombros o le aplicas algo de dolor apretándole. Hazlo en la posición que te la encuentres, no lo muevas.

Si hace algún movimiento o sonido significa que está consciente y eso indica que respira y que tiene pulso. Tendrías que pasar a evaluar si existen hemorragias, fracturas... Intentar averiguar qué ha ocasionado el desmayo (bajada de azúcar, tensión, calor...) y avisar al 911. Mientras se recupera mantén sus piernas elevadas.

Si observas que está inconsciente pero que respira, debes colocarlo en posición lateral de seguridad. Es una postura que impide que la lengua bloquee las vías respiratorias y también para que en caso de vómito la persona no se ahogue. Llama a emergencias y explica la situación. La persona puede haber sufrido un coma etílico, una intoxicación por drogas o por humo... pero no está en parada.

Un paciente inconsciente y que respira debe ser ubicado en la Posición Lateral de Seguridad. Esta postura asegura la respiración y previene el atragantamiento en caso de vómito.

La técnica básica es: (practícala con amigos y familia, puede salvar una vida).

- Con la persona boca arriba, totalmente estirada, colócate de rodillas junto a un costado.
- Estira hacia arriba el brazo más cercano a ti o colócalo doblado a 90º con la palma de la mano hacia arriba.
- Colócale el otro brazo sobre su pecho con su mano en la mejilla.
- Cógele del hombro y de la rodilla más alejada y tracciona hacia ti hasta apoyar su rodilla en el suelo.
- Coloca su mano bajo la cabeza y realiza una pequeña hiperextensión del cuello para asegurarte de que las vías aéreas quedan abiertas.



* Posición Lateral de Seguridad. Esta postura asegura la respiración y previene el atragantamiento en caso de vómito, Lo veremos un poco más adelante en este mismo artículo.



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

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ψ

✓ TERAPIA INDIVIDUAL

✓ TERAPIA INFANTIL

✓ TERAPIA CON ADOLESCENTES

✓ TANATOLOGÍA

✓ TERAPIA DE PAREJA

¡TE ESPERAMOS!

FUNDIDORA DE MONTERREY
28 COLONIA INDUSTRIAL

55-21-24-05-91

@TERAPIACTAP

Si no respira, Cuando una persona está inconsciente, todos los músculos quedan relajados. La lengua, que es un músculo, puede caer hacia atrás y bloquear las vías respiratorias.

Debes realizar una maniobra que desplace la lengua de las vías y deje paso al aire. La maniobra más usada se llama frente-mentón porque debes colocarle una mano en la frente y la otra en el mentón o mandíbula y desplazar la cabeza hacia atrás hiper extendiendo el cuello.



Una vez abierta la vía aérea comprueba si respira. Debes acercarte a su nariz y ver, oír y sentir la respiración. Durante al menos 10 segundos mira si se mueve el pecho o el abdomen y si oyes o sientes la respiración en tu mejilla. Si esta maniobra funciona y la persona respira procede a colocarle en la posición de PLS.

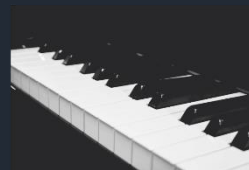
Si no observas nada, la persona no respira y por lo tanto está en parada cardiorrespiratoria.

Es el momento de avisar al 911 y decirle que vas a iniciar la RCP a una persona con PCR, dónde te encuentras, si sabes qué ha pasado... todo lo que te pregunten. Si hay más gente, pídele que llamen ellos y no pierdas tiempo en iniciar la RCP. Solicita que el apoyo cuente con un desfibrilador.

La Asociación Americana del Corazón clasifica a tres tipos de personas que pueden ayudar en una situación de Paro cardíaco:

- **Persona sin capacitación.**
- **Persona capacitada y lista para actuar.**
- **Persona con capacitación pero que hace tiempo que no realiza práctica.**

Este artículo pretende orientar a Personan sin capacitación, porque como advierte La Asociación Americana del Corazón: Si tienes miedo de hacer RCP o no estás seguro de cómo hacerlo correctamente, debes saber que siempre es mejor intentarlo que no hacer nada. La diferencia entre hacer algo y no hacer nada puede ser la vida de una persona.



Clases de Música desde 3 años en adelante
Guitarra / Bajo / Batería / Violín Canto /
Teclado / Piano.

Aurora 51 Col. Industrial 5545832383
Prof. Víctor Contreras.



LAVANDA
Beauty Spa

Nuestros
SERVICIOS

Uñas

Pestañas

Tratamientos
capilares

Pintados
trenzas

CALLE MUNDIAL #6, COL. INDUSTRIAL

@LAVANDA.BEUTYSPA
LUNES A VIERNES 11AM - 7PM
SÁBADO 10AM - 4PM
AGENDA TU CITA
5517237635

Clic y visita nuestras redes



Persona sin capacitación. Si no has recibido capacitación en RCP o no estás seguro de si puedes hacer respiraciones de rescate, solamente haz RCP con las manos.

Esto significa hacer compresiones ininterrumpidas en el pecho, entre 100 y 120 por minuto, hasta que lleguen los paramédicos (se describe con más detalle a continuación). No es necesario que intentes hacer respiración de rescate.

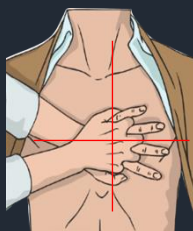
Solo las compresiones son capaces de restaurar el flujo sanguíneo

Las compresiones significan que usarás tus manos para presionar con fuerza y rápidamente de una manera específica sobre el pecho de la persona. Las compresiones son el paso más importante en la RCP.

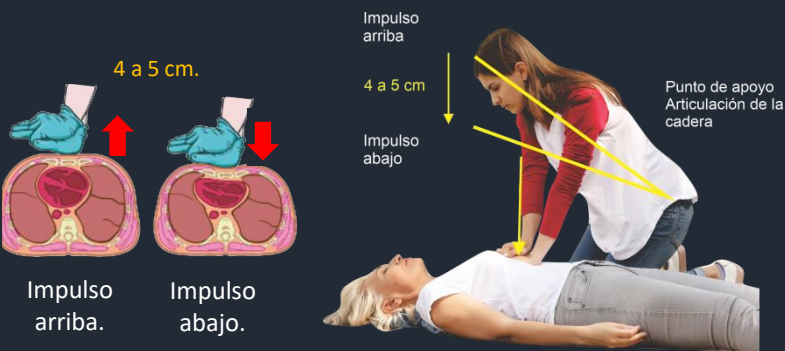
Sigue estos pasos para hacer compresiones de RCP:

1. Acuesta a la persona de espalda sobre una superficie firme.
2. Arrodíllate junto al cuello y los hombros de la persona.
3. Coloca la parte inferior de la palma (base) de tu mano sobre el centro del pecho de la persona, entre los pezones.
4. Coloca tu otra mano encima de la mano que está sobre el pecho.
5. Mantén los codos estirados y coloca tus hombros directamente encima de tus manos.
6. Presiona hacia abajo el pecho (comprime) al menos 5 centímetros, pero no más de 6 centímetros. Usa todo el peso de tu cuerpo (no solo tus brazos) cuando hagas compresiones.
7. Presiona el pecho con firmeza a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto y Deja que el pecho vuelva a su posición (retracción) después de cada compresión.
8. Continúa realizando compresiones en el pecho hasta que haya señales de movimiento o hasta que llegue el personal médico de emergencia.

Las Compresiones se realizan con el talón de la mano de contacto (en rosa) y con el apoyo de ambas manos.



Se realizan entre 100 y 120 compresiones por minuto.



 Jardinería fácil para principiantes

¿Tu orquídea no florea?

Tráela a consulta

La revisamos, damos mantenimiento y te decimos qué hacer

Consultas \$40



PLANTAS NATURALES
MACETAS
SUSTRATOS ESPECIALIZADOS
INSECTICIDAS Y FUNGICIDAS
SEMILLAS DE HORTALIZAS
HERRAMIENTAS DE JARDINERÍA
RECUERDOS CON PLANTAS SUCULENTAS

Av Talismán 45b Col. Estrella, CDMX
Tel / whts 553040 5164 www.vinde.com.mx



CLIC PARA
IR A NUESTRO



SERVICIO Y CALIDAD
AL MEJOR PRECIO



Contacto: 55 17 85 46 84

Marketing para pequeñas empresas.



No importa el tamaño de su empresa, el marketing es un componente del que debe acompañarse si pretende crecer, posicionarse y ganar reconocimiento de marca entre sus potenciales consumidores y también entre su competencia.

Aunque una pequeña empresa tiende a tener menos recursos y presupuestos más pequeños que un gigante corporativo, el marketing se basa en los mismos principios es por definición: El proceso de negocio orientado a estudiar, analizar y entender, el comportamiento del mercado de esta pequeña empresa y tiene por objetivo, proveer información a los responsables y dueños del negocio para mejorar la toma de decisiones, definir objetivos alcanzables, así como estrategias que logren, captar, atraer, retener y satisfacer las necesidades de sus clientes.

Para este fin al desarrollar un plan de marketing para pequeñas empresas

1. Establece metas medibles

Antes de ejecutar una campaña de marketing, es importante tener claro lo que espera lograr. ¿Quiere aumentar el conocimiento de la marca, adquirir nuevos clientes o aumentar las ventas? Sus objetivos de marketing ayudarán a determinar qué estrategias y tácticas de marketing son adecuadas para su negocio.

2. Conoce tu mercado objetivo

¿Quiénes son sus clientes y qué quieren? Considere su edad, sexo, ubicación e intereses. Cuanto más sepa sobre la demografía de su cliente objetivo, más fácil será elaborar un mensaje de marketing que resuene.

Una de las mejores maneras de conocer su mercado objetivo es realizar una investigación de mercado. Esto se puede hacer a través de encuestas, grupos focales o analizando a su competencia.

3. Describa sus productos y servicios en sus propios términos

Comience sus esfuerzos de marketing escribiendo descripciones de los productos o servicios que ofrece. Piense en el valor que aportan a su público objetivo o los problemas que resuelven. Haga una lluvia de ideas sobre lo que hace que sus ofertas sean tan geniales y escriba sobre ellas con seriedad. Esto proporcionará un marco sobre cómo comercializará su producto al público.

4. Evaluar la competencia

A menos que haya inventado un producto desde cero, es muy probable que tenga competidores. Tome nota de cómo comercializan sus productos.

¿Utilizan principalmente herramientas de marketing digital?

¿Han profundizado en el marketing en redes sociales?

¿Se involucran en el marketing de influencers, donde una famosa celebridad en línea respalda sus productos?

¿Qué lenguaje utilizan para describir sus productos?

Preste la misma atención a lo que están vendiendo y cómo lo están vendiendo.

5. Determine su propuesta de venta única

Una propuesta de venta única, o USP, es el rasgo que tiene su negocio que lo hace destacar del resto. Ahora que conoce a su competencia, decida cómo se diferenciará a los ojos de su público objetivo. Quizás supere a sus competidores en precio o en calidad del producto.

6. Establezca su presupuesto de marketing

Diseñe todos los gastos asociados con su plan de marketing y considere cómo distribuir mejor su dinero entre ellos. Es probable que necesite personas y herramientas, además de un presupuesto publicitario. También es posible que desee asignar productos gratuitos para personas influyentes o un presupuesto para tener presencia en un evento en vivo.

7. Planifica y comienza tus campañas de marketing

Habiendo establecido un presupuesto y un plan de marketing, es hora de que planifiques y lances tus campañas.

Dependiendo de su presupuesto, puede hacer que estas campañas sean diversas, con una combinación de publicidad digital paga (anuncios basados en la web, publicaciones pagas en redes sociales, marketing de influencers), publicidad tradicional (radio, televisión, anuncios impresos, vallas publicitarias), venta social (participación de persona a persona en plataformas de redes sociales) y marketing de contenido (publicaciones de blog, podcasts, videos explicativos).

Un plan de marketing esbelto y de inicio puede incluir cualquiera y todos los siguientes componentes:

Estrategia de marca. Esto responde a las preguntas: ¿Cuál es la identidad de su empresa, para quién existe y qué la diferencia de la competencia? Esta es la base de todos los planes de marketing, ya que define a su empresa en relación con el mercado.

Contenido. Esto es lo que su empresa quiere decir sobre sí misma, sus productos y quizás el mundo. El contenido puede tomar muchas formas: desde una publicación de Instagram hasta una publicación de blog y una valla publicitaria.

Publicidad. Esta es una de las formas en que obtiene su marca y su contenido en el mundo. Podría incluir pujar por palabras clave estratégicas en una estrategia de marketing de motores de búsqueda, promocionar publicaciones en redes sociales para llegar a nuevas audiencias o pagar por un espacio publicitario pre-roll en un podcast.

8. Realice un seguimiento de los resultados y realice ajustes.

No todos los esfuerzos de marketing tienen éxito. Está preparado para ver qué mensajes de marketing llegan (y cuáles no) y qué canales funcionan mejor.

El marketing no es una propuesta de "establecerlo y olvidarlo". Requiere un monitoreo continuo de métricas clave y hacer ajustes a medida que aprende más sobre su público objetivo, su consumo de medios y sus hábitos de gasto.

**¿Si lo que necesitas es marketing para tu Negocio o producto?
!Llámanos; te podemos ayudar.**



Para solicitar
información.



Voces.

Del Observatorio de Seguridad
Ciudadana Pro México A.C.



OBSERVATORIO
DE SEGURIDAD
CIUDADANA
PRO MÉXICO A. C.

Por. Ulises Velasco Sánchez.

La indispensable Cultura del Diálogo.

«Cuando yo tenía como 4 años de edad, mi gran compañera de juegos fue mi hermana, apenas unos años mayor que yo, teníamos lo que se dice una gran relación, con padres amorosos, que nos inculcaron el respeto y la sana convivencia, pero como todos los hermanos entre ella y yo siempre existían pleitos y diferencias, así que cuando nos enojábamos, ella tenía un método simple para resolver nuestra situación.

Ponía sus dos manos frente a mí, la derecha extendida y la izquierda parcialmente extendida y formando con el pulgar y el índice un aro me decía: Decide ¿la Guerra o la Paz?, así que yo, siempre tenía la oportunidad de decidir tomar la mano extendida de mi hermana y elegir la Paz, dejar pasar el momento de enfado y seguir jugando juntos, o podía también romper el aro, formado por sus pequeños dedos y dejarnos de hablar durante todo el día. Hoy nuestro país parece encontrarse en esta encrucijada de hermanos, ¿la Guerra o la Paz?, en mi experiencia infantil, siempre resulta mejor darnos la mano y reconsiderar nuestra relación hacia adelante, escuchando al otro, porque, cuando rompes el aro, ya no tienes a nadie con quien jugar».

Nunca como hoy la tecnología, ha establecido una red que permite la comunicación casi instantánea y global entre las personas. Paralelamente, sin embargo, también existe, en este momento, la sensación de que nuestra capacidad de relacionarnos está deteriorándose progresivamente. Así cada vez resulta más complicada la comunicación y el diálogo.

Teóricamente, El diálogo es un proceso comunicativo en el que personas con diferentes perspectivas buscan comprensión. Estar en diálogo significa que los participantes no solo se involucran entre sí a la luz de sus diferentes puntos de vista, sino que también se esfuerzan por lograr un grado de comprensión mutua que les permita la convivencia o incluso la sana y respetuosa distancia.

Y es justamente en este punto en donde se funda la posibilidad del diálogo, el arte de dialogar nos lleva necesariamente a la capacidad de conocer, descubrir y procesar puntos de vista diferentes, necesidades e ideas, que para las personas que dialogan pueden ser, extrañas y ajenas, pero que también pueden enriquecer el conocimiento tanto el propio: ¿cómo me siento yo frente a tal o cual idea o conducta de los otros? o ¿cómo se sienten ellos frente a mis puntos de vista o acciones? y así producir o no empatía.



Nuestra capacidad de comunicación actual ampliamente tecnificada, nos permite verter casi sin filtro una enorme cantidad de opiniones, ideas y contenidos, a un número cada vez mayor de personas, conocidas, pero generalmente anónimas.

Se estima por ejemplo que solo en México existen más de 94 millones de usuarios, que emiten sus opiniones y puntos de vista a través de las redes y seguramente por esta cascada de opiniones tan diversas, cada vez surgen en las redes tendencias como la “cultura de la cancelación”, un concepto que consiste en retirar el “apoyo” o la capacidad de comunicación y dialogo: “cancelar” a una persona que dijo o hizo algo ofensivo o cuestionable, desde el punto de vista de un sector de la sociedad, a pesar de que en muchos casos no exista ninguna prueba de por medio y en otros con puntos de vista sesgados, fuera de contexto o subjetivos.

Cancelar es un tipo de bullying grupal ya que son muchas personas que parecen ponerse de acuerdo para atacar o descalificar los puntos de vista de otra persona, de algún grupo o empresa. Esto se ha vuelto aún más popular al delatar actitudes que para algunos pueden contener racismo, homofobia, clasismo, machismo y una amplia gama de conductas que pueden hacer fruncir el ceño a una gran cantidad de usuarios, pero que en algunos sectores o grupos puede escalar e incluso generar acciones más agresivas, que pueden quedarse solo en la violencia virtual, pero que en algunos casos trascienden al plano real

La cultura de la cancelación, es un movimiento tan grande y poderoso que varias personas han perdido sus trabajos, reputación y estilo de vida por ser canceladas, sin la posibilidad de desmentir, explicar, enmendar o intentar arreglar sus acciones, quedando sumergidas en una avalancha de odio público.

Cancelar rompe de tajo con la posibilidad del dialogo y convierte a la sociedad en un conjunto de personas polarizadas, antagónicas y que destruyen la opción de comunicarnos, convertir al otro en adversario reduce al mínimo la oportunidad de dialogar, transformando la relación a una lucha en donde necesariamente existirá un ganador y un perdedor.

porque para dialogar se debe construir una cultura de respeto al otro, tener el interés por escuchar de manera activa las opiniones y puntos de vista, más aún, si el otro es un familiar, un amigo, un vecino o un ciudadano, una persona con el que compartimos. Afectos, historia, cultura, ciudad o país.

Promover y trabajar de forma permanente en la cultura del dialogo y el respeto es una tarea esencial que debemos promover y estimular todos los ciudadanos, no podemos permitir que por mala fe o inacción, se dinamiten esos puentes de comunicación ya sean virtuales o reales.

Sabemos que existen muchas cosas que requieren cambios de dirección, pero también sabemos, que será imposible avanzar hacia un mejor lugar para vivir, si cerramos las posibilidades de comunicarnos, es preciso asumir un papel más activo en donde entendamos que tenemos un extraordinario país, donde cabemos todos y debemos trabajar para convertirnos junto a todos los demás en los respetuosos interlocutores que elegimos dirimir nuestras diferencias, a través del dialogo, y evitar convertimos en duros contrincantes enfrentándonos permanentemente, en donde el que seguramente perderá... será México.

Cultivemos la cultura del dialogo que nos permite seguir buscando alternativas y soluciones a problemas comunes y trabajemos en pequeñas acciones cotidianas, seguramente con una dosis de comunicación positiva, sabremos que es más lo que nos une que lo que nos separa, respetemos a los otros y sigamos en el juego, construyendo una mejor comunidad.

10 propuestas para reducir “la crisis por el agua” desde una visión ciudadana.

Parte del suministro de agua en la Ciudad de México se consigue a través del Sistema Cutzamala, el cual, a su vez, es alimentado a través de tres presas: Valle de Bravo, El Bosque y Villa Victoria.

Estas tres presas -ubicadas cerca de la cuenca del río Cutzamala- tienen una capacidad total de 800 millones de metros cúbicos; sin embargo, para la segunda semana de marzo de 2023, este sistema cuenta con un almacenamiento de solo 386.87 millones de metros cúbicos, es decir, el 49.9 por ciento.

El día de hoy y en los próximos meses, Nuestra ciudad vivirá una profunda reducción en el suministro y presión del agua que llega a nuestras casas, es necesaria la solidaridad, el compromiso y la participación de todos.

Por favor, hagamos la parte que nos toca como ciudadanos.



Los Pequeños esfuerzos de muchos, mueven al mundo.





¿Bolitas de lodo ... para salvar al planeta?

Seguro que alguna vez lo has leído en internet “Vamos a lavar, secar y tirar semillas en el campo, como se ha hecho en Tailandia, para llenar el campo de árboles frutales”. Y aunque esta idea puede ser creativa y novedosa Los expertos en Agricultura, y Alimentación nos explican que, en principio, no hay nada que objetar a esta iniciativa, aunque su resultado práctico puede ser ineficaz.

Ya que la forma de repoblar con semillas de frutales que se propone es **técnica y económicamente inviable** en la gran mayoría de los casos, debido a las condiciones de aridez, pobreza de suelos y topografías accidentadas imperantes en las diferentes zonas de nuestras ciudades desprovistas de vegetación arbórea..

Destacan que la única forma de hacerlo efectivo requiere de la compaginación con trabajos de agricultura de ayuda al arraigo y crecimiento de las plantas (preparación del suelo, abono, riegos, etc.).

Sin embargo, también nos comentan que en algunos casos concretos -como lugares con cierta humedad o calidad de suelo- pueden prosperar ejemplares de frutales adaptados a las condiciones del entorno de plantación. No obstante, salvo casos puntuales, resulta muy complicado que dichas semillas lleguen a transformarse en árboles sin un trabajo forestal de ayuda a la repoblación.



CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA
IR A NUESTRO

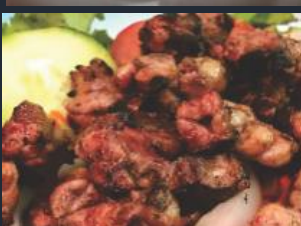


Escuela Industrial 125 Local A-1 sobre, Excelsior, Industrial, 07800
Ciudad de México, CDMX Tel. 55 2679 69 59



Av. Joyas, Zafiro
esquina, Col. Estrella.

55 57 48 10 00



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Alkazyme

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



Probablemente esta romántica idea de la siembra de frutales solo con arrojar sus semillas, se encuentra inspirada en el denominado Nendo Dango, una técnica Desarrollada por el biólogo japonés Masanobu Fukuoka como estrategia contra la deforestación.

La técnica *Nendo dango* –bola de arcilla, en japonés– consiste en armar bolitas de arcilla, semillas un sustrato vegetal y agua que, luego de dejarlas secar, se esparcen en el terreno. Con la primera lluvias intensas, se deshacen y brotan.

La arcilla protege a las semillas, mientras germinan, de sufrir daños como el ser devoradas por animales o insectos o de ser barridas por el viento o afectadas por las sequías, lo que mejora ampliamente su productividad”



De acuerdo a varios especialistas con este método se consigue la germinación del 2 % de las semillas.

La palabras en el libro de Fukuoka revela parte de esta visión “hace mas de cuarenta años planté las primeras semillas, al año siguiente se lleno de pájaros y animales, Dios se ocupó de todo lo demás” Fukuoka construyo un método agrícola pero también filosófico y a través del tiempo traspasó las fronteras del Japón y terminó configurando una referencia dentro de la agricultura natural en el mundo y también de la permacultura. Que es a grandes rasgos, un sistema de principios de diseño agrícola, económico, político y social basado en los patrones y las características del ecosistema natural.

Y está basado en el principio de mínima intervención humana en los procesos agrícolas, además de 5 reglas generales:

1. No arar: la tierra se remueve de manera natural al penetrar las raíces de las plantas y por la actividad de pequeños animales como las lombrices. Si se ara, se destruye la biodiversidad que enriquece a la tierra; y también, al modificar la composición del suelo, sus características óptimas de humedad.

Nuevo Cepillo
Dental
Max Clean

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Más de

800 filamentos
cónicos

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



**480 x 12
Unidades**

RICOS AROS DE CEBOLLA

\$60

¡Pruébala ahora!

deliciosos DEDOS DE QUESO

CERILLOS

Costillas BBQ

4 COSTILLAS

\$85

REFRESCOS PREPARADOS

OSI ALITAS

OSI ALITAS

Av. Joyas #104 Col. Estrella

Servicio a domicilio

5586211194

Probablemente esta romántica idea de la siembra de frutales solo con arrojar sus semillas, se encuentra inspirada en el denominado Nendo Dango, una técnica Desarrollada por el biólogo japonés Masanobu Fukuoka como estrategia contra la deforestación.

La técnica *Nendo dango* –bola de arcilla, en japonés– consiste en armar bolitas de arcilla, semillas un sustrato vegetal y agua que, luego de dejarlas secar, se esparcen en el terreno. Con la primera lluvias intensas, se deshacen y brotan.

La arcilla protege a las semillas, mientras germinan, de sufrir daños como el ser devoradas por animales o insectos o de ser barridas por el viento o afectadas por las sequías, lo que mejora ampliamente su productividad”



De acuerdo a varios especialistas con este método se consigue la germinación del 2 % de las semillas.

La palabras en el libro de Fukuoka revela parte de esta visión “hace mas de cuarenta años planté las primeras semillas, al año siguiente se lleno de pájaros y animales, Dios se ocupó de todo lo demás” Fukuoka construyo un método agrícola pero también filosófico y a través del tiempo traspasó las fronteras del Japón y terminó configurando una referencia dentro de la agricultura natural en el mundo y también de la permacultura. Que es a grandes rasgos, un sistema de principios de diseño agrícola, económico, político y social basado en los patrones y las características del ecosistema natural.

Y está basado en el principio de mínima intervención humana en los procesos agrícolas, además de 5 reglas generales:

1. No arar: la tierra se remueve de manera natural al penetrar las raíces de las plantas y por la actividad de pequeños animales como las lombrices. Si se ara, se destruye la biodiversidad que enriquece a la tierra; y también, al modificar la composición del suelo, sus características óptimas de humedad.

Ejemplo gráfico de una isla de talos urbanas fuentas:
<http://www.construcgeek.com>



Todo lo que necesitas
en un mismo lugar



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Todo lo que necesitas en tu jardín, lo
encuentras en Plantas Vivas

Abonos, tierra, sustratos, masetas,
plantas de diferentes características,
para todos los gustos.

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Un pequeño manual práctico para que cualquiera pueda desarrollar estas bombas de reforestación desde casa, el proceso, según el manual es muy sencillo, aquí publicamos este entusiasta instructivo dividido en 5 pasos :

: 1- Cortar periódico con las manos en trozos o tiras. Sugerencia de tamaño: 1/2 o 1/3 de la superficie de un smartphone.

Poner los pedazos estirados en el cuenco y añadir agua hasta que queden sumergidos totalmente.

Dejar en remojo al menos 2 horas.

2- Mezclar en el otro cuenco las semillas con un pellizco generoso de pimienta molida hasta obtener una mezcla homogénea.

La pimienta protegerá las semillas de los animales. Si se utiliza sustrato, lo que recomendamos, añadirse a la mezcla en proporción de 2 partes de sustrato por cada 1 de semillas, o lo que es lo mismo: la mezcla resultante estará compuesta por 1/3 semillas y los otros 2/3 sustrato.

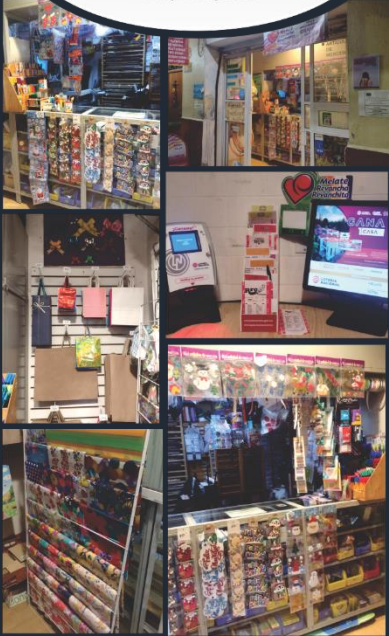
3- Cubrir la palma de la mano estirada con tiras del papel de periódico mojado y aplastar con la otra mano para eliminar exceso de agua. Hacer cuenco con la mano cubierta de papel mojado, colocar en el centro las semillas (o la mezcla de semillas y sustrato) y envolverla con el papel que tenemos en la mano hasta formar una bola de unos 3 cms de diámetro. Se puede envolver después en un trozo fino de servilleta de papel para terminar de eliminar el exceso de humedad y darle más consistencia.

4- Dejar secar al aire libre durante 24 horas aproximadamente, o hasta que se haya secado por completo. Hazles unas fotos.

5- Organiza el ataque con bombas de semillas y ¡dales vida a los rincones!



[VOLVER](#)



Extenso surtido en material de papelería, oficina, maquetas, copias e impresiones b/n y color, enmicados, engargolados, envoltura de regalos. También te ayudamos a generar líneas de captura, CURP, Actas de nacimiento y más.

AGENCIA PRONOSTICOS Y LOTERIA NACIONAL AUTORIZADA

Necaxa 167 esq. fundidora de Monterrey col industrial.

[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](#)



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

Sé inteligente...
Porta un silbato

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

Información

ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

Diferencias entre Hilo dental y Tefloss de CLINIC

El hilo dental o seda dental se compone de filamentos muy finos y se utiliza para el cuidado bucal diario, ya que nos permite retirar pequeños fragmentos de comida en zonas donde el cepillado simple o convencional no puede alcanzar, debido a sus limitaciones físicas.

Nos previene de infecciones en las encías, así como de halitosis (mal aliento) y caries. Estas son las diferencias entre el hilo dental convencional y Tefloss de CLINIC:



Hilo dental de nylon convencional.

- 1) Puede deshilacharse
- 2) Se compone de muchos filamentos y de perfil redondo
- 3) Puede estar encerado o no para simplificar su introducción
- 4) Su acceso a zonas interdetales suele ser a presión, ya que por sus características, no se desliza fácilmente y esta condición puede provocar que se lastime la encía al forzar su ingreso.

Tefloss.

1. No se deshilacha ya que es un monofilamento de perfil pano
- 2) Este único filamento se compone de (PTFE), politetrafluoroetileno, más conocido como teflón, que es un polímero similar al polietileno, en el que los átomos de hidrógeno han sido sustituidos por átomos de flúor.
- 3) Tiene un muy bajo coeficiente de rozamiento y gran impermeabilidad, manteniendo, además sus cualidades en ambientes húmedos. lo que garantiza un suave y eficiente deslizamiento interdental.

Vivimos en una zona sísmica
No sabemos cuando, pero es seguro que temblará.
¡Estemos preparados!

MOCHILA DE EMERGENCIA

TENERLA LISTA PUEDE SALVAR TU VIDA EN CASO DE SISMO.

CONTIENE:
Artículos y utensilios de aseo, abrigo, alimentación y comunicación para dos personas.

CARACTERÍSTICAS:
Tipo de mochila: Espaciosa con bolsillos laterales y frontales.
Peso aproximado: 8 Kg.

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL - INDEC



Toda la culpa es de pandora. ¿Será?

Por Nicolás Valencia.

Cuantas veces como adultos jóvenes o adultos mayores no hemos recurrido a echarle la culpa a alguien o a alguna circunstancia de lo que nos sucede en el día a día o en periodos, a veces largos, de nuestra vida.

Cualquier psicólogo o especialista en el comportamiento humano nos diría que es muy común que como niños, le echemos la culpa a algo o a alguien al ser incapaces de asumir un estado de adulto verdadero.

Ellos nos dirán que analicemos las circunstancias que nos rodean y, sobre todo, nos alejemos de los malos sentimientos y de las personas que actúan sin valores, sin moral o que carecen de ética y adoptemos en su lugar un esquema de vida sano, adoptando valores y sentimientos positivos y además poniendo límites a las personas para que sus estados de ánimo o comportamientos propios no nos afecten.

El objetivo final es serenarnos y vivir lo mas cercano a un estado de felicidad, sin echarle la culpa a nada ni a nadie de lo que nos pasa o pudiera llegar a pasar.

Este tema es tan viejo como la creación misma. No es nada nuevo; hace más de tres mil años los griegos ya planteaban este tema en un estilo de vida sumido en la teatralidad: donde la tragedia y la lucha de los egos era permanente y jerárquico.

Tal jerarquía era esquematizada por una línea que desciende de los dioses a los titanes y de los titanes a los humanos y estos últimos en armonía con el reino animal.

En aquellos tiempos, cuando el humano se preguntaba porque los humanos sufrían o se angustiaban a causa de otros que actuaban con maldad o perversidad solían recordar la historia de Pandora y su relación con Epimeteo, Prometeo y los dioses del Olimpo...



Jacopo Zucchi - La Asamblea de los Dioses (Segmento).

EN LINEA
Mujeres



Solo da clic a cualquier logo y
enlázate a diferentes organismo de
apoyo a la mujer



CasaGaviota
un vuelo sin violencia a.c.

FONDO SEMILLAS
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD



CATÓLICAS
POR EL DERECHO
A DECIDIR
MÉXICO



Al principio de los tiempos, los titanes Prometeo y Epimeteo, fueron responsables de la creación del hombre.

Prometeo tenía el poder o don de Prever el futuro -el planeador por excelencia- y Epimeteo el don de ejecutar lo planeado o hacer o construir las cosas materiales.

Para proteger y promover el desarrollo evolutivo de su creación, prometieron dotar al hombre de una particularidad del universo que permitiera su logro y para ello, Prometeo debía robar el fuego sagrado de los dioses y liberar a la humanidad de la obscuridad y el frío.

Sin embargo, el titán Prometeo sabía que no escaparía impune de tal robo y que tarde o temprano terminaría siendo castigado por los dioses.

También sabía que el destino de su hermano y de la humanidad estaba en peligro y por eso le aconsejo a su fraterno: *Epimeteo mi querido hermano mi desgracia no será suficiente para aplacar la ira de Zeus así que pase lo que pase nunca aceptes ningún regalo de los dioses y así nuestra creación estará a salvo.*

Epimeteo recibió el consejo con gratitud y le aseguró que no aceptaría ningún regalo de los dioses.

Tal como Prometeo lo había predicho, Zeus conspiró contra Epimeteo y la humanidad. El dios supremo ordenó a Hefesto que creara la primera mujer humana.

El dios artesano creó la más elegante de las criaturas.

Fue presentada a los dioses que le dieron diferentes regalos: Afrodita le dotó de una increíble belleza; Hermes le concedió el poder de la palabra; las Gracias la adornaron con ropas y joyas; Pandora era realmente una criatura magnífica.

Zeus le ordena a Hermes que le regale Pandora a Epimeteo como un regalo, como su compañera.

Antes de eso, Zeus le entrega a Pandora una hermosa caja como obsequio de adorno para su casa y enfáticamente le dice a ella: *lleva este regalo contigo, pero no lo abras en ninguna circunstancia.*

Y así, Pandora fue presentada a Epimeteo.



Repostería y Pastelería
Artística



Epimeteo estaba tan encantado con la asombrosa belleza de la joven que olvidó el consejo de su hermano de no aceptar nunca ningún regalo proveniente de los dioses.

Epimeteo instala a pandora en una habitación de su palacio y ahí está ella admirando todos los días la hermosa caja que trajo como regalo de los dioses para los hombres, siempre conmovida por la curiosidad.

Pandora se preguntaba qué tipo de regalo era este que no debía abrir. Se preguntaba qué debe haber ahí dentro de impresionante ya que la caja en sí, ya es suntuosa y hermosa.

No puede resistir su curiosidad y decide espiar lo que hay dentro de la caja.

Pandora abre la caja con cuidado; la ingenua joven no tenía ni la menor idea de lo que se avecinaba: una gran presión empuja a Pandora lejos como sucede en una explosión y mientras tanto, fuera de la caja, comienza a soplar una ventisca negra.

Esta niebla contenía todos los males que Prometeo no contempló en sus planes que existiera entre los hombres ya que eran su creación y la de su hermano Epimeteo.



Hasta ese momento el hombre era puro y vivía en un mundo ideal y no había necesidad y ningún conflicto; era un mundo de pura felicidad.

De la caja salió todo tipo de males que plagarían a la humanidad: la envidia, la crueldad, la codicia, la enfermedad y el hambre eran ahora parte del mundo de los hombres.

La asustada Pandora trato con todo su ser de cerrar la caja sin éxito y sin que se diera cuenta de que todos los males que Zeus colectó ya habían salido de la caja. Pero en el fondo de la caja quedó la esperanza. La esperanza da la fuerza al hombre para no renunciar a la vida ante los males y adversidades que le afligen y entonces a través de ella, el perverso Zeus sabe que puede prolongar el castigo impuesto a los hombres indefinidamente. Pero este no es todo el contexto. Habrá que enterarse del como Prometeo robo el fuego y motivo a Zeus a vengarse de él y de los humanos a través de la caja de Pandora... Continuará.

Miscelánea
La Veracruzana

Abarrotes y Cremería
Excelsior 118 Col. Industrial

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



Ofrecemos servicios de impresión digital como lonas, volantes tarjetas de presentación y también realizamos regalos personalizados como playeras, gorras, tazas, alcancías de madera, vasos y mucho más.

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



A wide-angle photograph of a city skyline at sunset. The sky is a deep orange and yellow, with the sun low on the left side, creating a bright glow. The city below is densely packed with buildings, and the overall scene is bathed in the warm light of the setting sun. The text 'Islas de calor Urbanas.' is superimposed in the center in a white, bold, sans-serif font with a slight drop shadow.

**Islas de calor
Urbanas.**

Estas “islas de calor” urbanas aumentan la demanda de energía para alimentar los sistemas de aire acondicionado, ventiladores, aumentan los niveles de contaminación en el aire y pueden causar enfermedades relacionadas con el calor e incluso la muerte.

Las denominadas islas son zonas de calor relativo creadas por temperaturas del aire y de la superficie más altas que las de las áreas arboladas cercanas. La temperatura del aire en una ciudad grande puede ser de 1 a 12 °C más elevada que en las áreas rurales circundantes.



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.



Las islas de calor se forman cuando las ciudades reemplazan la cobertura natural del suelo (árboles, pastos, humedales) con pavimento y edificios. Estos cambios provocan un aumento de la temperatura por las siguientes causas:

La remoción de árboles y vegetación elimina los efectos naturales de enfriamiento de la sombra y la evaporación del agua del suelo y de las hojas.

El pavimento, los techos y otras superficies no permeables o reflectantes absorben el calor durante el día y lo liberan por la noche, lo que eleva la temperatura durante la noche.

Los edificios altos y las calles estrechas reducen el flujo del viento y calientan el aire que queda atrapado entre ellos.



El calor residual de vehículos, fábricas y acondicionadores de aire agregan calor al aire, lo que aumenta aún más el efecto de isla de calor.

Las islas de calor también se ven afectadas por la geografía de una ciudad y las condiciones climáticas prevalecientes. Por ejemplo, los vientos fuertes y la lluvia pueden expulsar el aire caliente y estancado de los centros urbanos, mientras que el clima soleado sin viento puede intensificar las islas de calor.



Vive el momento y nosotros lo guardamos para ti.

CLIC PARA IR A NUESTRO

Book fotográfico
Sesiones de perfil corporativo
Sesiones fotográficas
Eventos infantiles
Baños
Eventos Corporativos
Perfiles corporativos
Productos y alimentos
Parejas
Cumpleaños
Sesiones padres e hijos
Graduaciones y Graduaciones virtuales
Fotos Conceptuales
Mascotas.

#CosméticaConciente

CONTACTO
55 89 61 14 46
55 89 61 14 47

Sabes qué nos destaca del resto?

Todos nuestros productos son una alternativa natural, sostenible, libre de aditivos y sintéticos, lo que impacta positivamente en tu salud. Utilizamos insumos naturales de la mejor calidad para la elaboración de nuestros productos. Estamos comprometidas a generar un impacto social y ambiental y participamos activamente en Programas Sociales.

Abril, 2023

Minikit

Gracias Mama

- JABÓN
- VELA DE MIEL
- CREMA SÓLIDA
- SALES AROMÁTICAS

\$67.50

Aceites Esenciales

Personaliza con tu propia marca

Las Restaurantes / Café

Hortensias

Servicio a domicilio sin costo.

+ 10 de desechable
Puede traer sus recipientes

55 9025 8225

55 8233 7653

@lshortensias_deli

Instagram Facebook TikTok

AV. Necaxa 101, Industrial, Gustavo A. Madero, C.P 07800 Ciudad de México, CDMX.

Las temperaturas más altas afectan la salud de las personas, la calidad del aire y del agua y la cantidad de energía que utilizamos para enfriar los ambientes.

Salud de las personas: las islas de calor pueden intensificar el clima caluroso extremo, lo cual puede causar problemas respiratorios, calambres por calor e insolación, además de provocar enfermedades o incluso la muerte, especialmente en personas vulnerables como adultos mayores, niños, o personas que realizan trabajos al aire libre.

Calidad del aire: las islas de calor aumentan la demanda de energía para alimentar los sistemas de aire acondicionado, y las emisiones de carbono de la centrales eléctricas causantes del cambio climático.

Las temperaturas más elevadas también aceleran la reacción química que produce ozono a nivel del suelo, o smog.

Calidad del agua: el pavimento caliente aumenta la temperatura de los drenajes públicos, lo cual puede causar daños a la infraestructura .

Uso energético: las islas de calor son responsables del 5 al 10 % de la demanda de electricidad durante el verano, lo que aumenta el costo de las facturas de electricidad, la presión sobre la red eléctrica, caídas de tensión y apagones.

1) Aumente el área de sombra alrededor de su casa.

Plantar árboles y otra vegetación reduce la temperatura del aire y de la superficie, ya que proporciona sombra y enfriamiento a través de la evapotranspiración. Los árboles y la vegetación que dan sombra directamente a su hogar pueden disminuir la necesidad de sistemas de aire acondicionado, hacer que su hogar sea más cómodo y reducir el costo de la factura de electricidad. Los árboles también protegen la salud de su familia, ya que mejoran la calidad del aire, proporcionan sombra para actividades al aire libre y reducen la exposición a la radiación ultravioleta nociva.





Simply Yoga

Clases de yoga
Calzada San Juan de Aragón
a un costado de la Clínica 23
Inf. 55 44 46 26 69



ELECTROTERAPIA



EFICAZ PARA
CONTRACTURAS
MUSCULARES
RECUPERACIÓN
+ DE LESIONES
EFECTO
CALMANTE
ANTIINFLAMATORIO

ELECTRO FIX

TERAPIA
FISICO / ESTÉTICA
55 24 93 55 71

Drenaje Linfático

PROMOCION
3 SESIONES POR \$500
12 SESIONES POR \$1500

¡Llámanos y agenda tu cita!
(55) 24935571

APLICACION DE
SERUM ACIDO
HIALURONICO Y
CONTRONO DE
OJOS DE REGALO



PIERDE PESO Y TONIFICA TU CUERPO

TENS Y LIPOLASER ALL IN 1

- TENS- TONIFICA Y MOLDEA TU CUERPO
- LIPOLASER Y CAVITACION
- VACCUMTERAPIA Y RADIODRENCIA
- PRESOTERAPIA Y MESOTERAPIA

5524935571

20%
EN PAQUETES
COMPLETOS Y
MASAJES CON
APLICACION DE
SERUM

PREGUNTA POR LAS
PROMOCIONES Y PAQUETES
DE ESTE MES Y DEL DIA DE LA
MADRE.

¡TODOS LOS PAQUETES
TIENEN UN REGALO EXTRA!





ALERTA DE FRAUDE

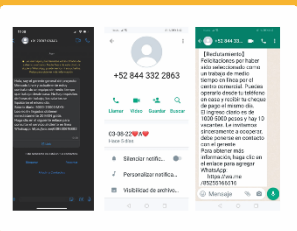
No te dejes engañar ante mensajes que brindan ofertas laborales con opciones atractivas

* Existen links maliciosos que te dirigen a sitios fraudulentos.

* Se valen de sitios web para acceder a tu celular y robar 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 abras el link adjunto
- ✓ Bloquea comunicación.

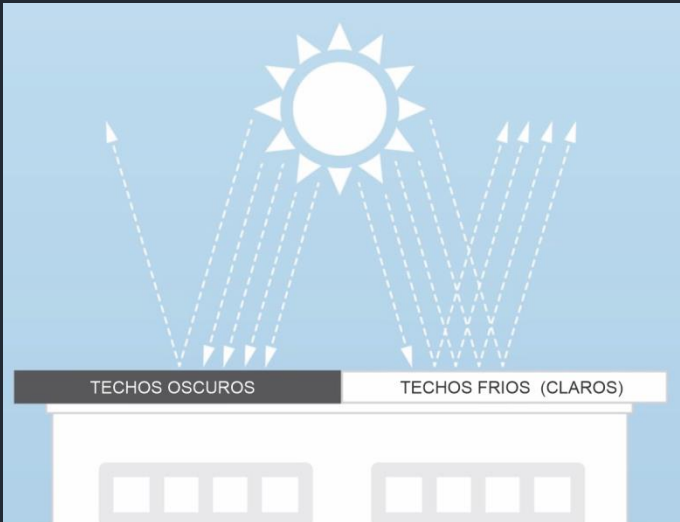


2) Instale techos ecológicos.

Un techo ecológico, o jardín en azotea, es una capa vegetativa que crece en una azotea. Los techos ecológicos proporcionan sombra y eliminan el calor del aire a través de la evapotranspiración, lo que reduce la temperatura de la superficie del techo y del aire circundante. Los techos ecológicos absorben el calor y actúan como aislantes para su hogar, reducen la energía que se necesita para proporcionar refrigeración y calefacción (lo cual disminuye el costo de la factura de electricidad), mejoran el confort interior y disminuyen el golpe de calor asociado a las olas de calor.

3) Instale techos fríos.

Los techos fríos (o reflectantes) ayudan a reflejar la luz solar y el calor de su hogar. Esto permite que su hogar se mantenga más fresco. reduciendo así la temperatura del techo. La emisividad térmica elevada también desempeña un papel importante, en particular, en climas cálidos y soleados. En conjunto, estas propiedades contribuyen a que los techos absorban menos calor y se mantengan entre 28 a 33 °C más frescos que los materiales convencionales durante el clima pico de verano.



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



El Mejor
Postre

Ventas al 55 28758704
Entrega a domicilio.
\$30 por pieza.



PRODUCTO
KETO

nano
THE
BROWNIE
BAKERY
PRODUCTOS GEBROCHONCOS

Sin Harina
Sin Huevo
Sin Conservadores
Sin Levadura

Ingredientes: sin harina, huevo, levadura y conservadores	
**Contenido Energético	
Proteínas	1.5g
Grasas Totales	8.5g
Grasas Saturadas	2.0g
Carbohidratos	2.87g
Carbohidratos Totales	2.8g
Azúcares (Promedio)	1.5g
Proteína	1.5g
Conservante	0.3g
Sodio	100 mg
INGREDIENTES:	
- 50 g de Chocolate (Amargo, Semi Amargo, Semi Dulce)	
- 100 g de Semillas (Chia, Linaza, Muesli, Levadura y Conservadores)	
- 100 g de Azúcar (Promedio)	
- 100 g de Harina (Promedio)	
- 100 g de Huevo (Promedio)	
- 100 g de Conservante (Promedio)	
- 100 g de Sodio (Promedio)	
- 100 g de Proteína (Promedio)	
- 100 g de Grasas Totales (Promedio)	
- 100 g de Grasas Saturadas (Promedio)	
- 100 g de Carbohidratos (Promedio)	
- 100 g de Carbohidratos Totales (Promedio)	
- 100 g de Azúcares (Promedio)	
- 100 g de Proteína (Promedio)	
- 100 g de Conservante (Promedio)	
- 100 g de Sodio (Promedio)	
- 100 g de Azúcar (Promedio)	
- 100 g de Harina (Promedio)	
- 100 g de Huevo (Promedio)	
- 100 g de Semillas (Chia, Linaza, Muesli, Levadura y Conservadores)	
- 100 g de Chocolate (Amargo, Semi Amargo, Semi Dulce)	



Lonja Mercantil

San Rafael

Toda Una tradición de nuestra colonia.

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

El Secuestro Virtual.



El secuestro virtual, es una forma de extorsión a distancia, desarrollada gracias a la tecnología de la comunicación, Que permite al delincuente realizar desde estafas o fraudes, en los que la víctima sufre un despojo, colaborando a través del engaño, hasta extorsiones de mayor calibre, en las que la cooperación se obtiene mediante la violencia verbal, psicológica el engaño o la intimidación, a base de amenazas y advertencias sobre el daño que puede ejercer el secuestrador a la integridad física o a la vida de un familiar o de una persona cercana de quien es victima de la extorsión.

Modus operandi:

Generalmente El delincuente realiza llamadas telefónicas a números fijos de forma aleatoria. es a través de esa llamada falsa que puede obtener información. El delincuente busca una víctima que suene vulnerable, como menores de edad o personas de edad avanzada,

Para llevar adelante este engaño, manipulan a las personas de manera psicológica, haciendo que la víctima aporte datos familiares o personales sin darse cuenta.

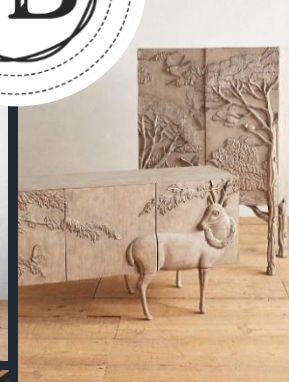
Hagamos un ejemplo de un caso real y común, te llaman y dicen estar en presencia de un accidente de tránsito con una persona herida, y sin darte cuenta, brindas información al delincuente del parentesco o nombre de algún familiar. Por tal motivo, es de suma importancia, escuchar lo que nos dicen y no agregar información al respecto cuando recibimos este tipo de llamadas.

Una vez que obtienen la información necesaria para iniciar la extorsión, proceden a indicarte que en realidad esa persona esta secuestrada.

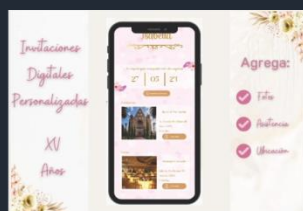
SERVICIOS CONTABLES

Luz Ariana De la Cruz Ruiz.
Contador Público.

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



INFORMES
55-5105-8582



Montaje de coreografías para XV años o cualquier tipo de evento. Servicio de maquillaje y peinado. Elaboración de invitaciones digitales personalizadas. Elaboración de arreglos de dulces, dulceros para fiestas, centros de mesa. Contacto: 55 24 94 65 89



También es común que el delincuente se identifique como integrante de una organización delictiva.

En su comunicación será agresivo, a fin de intimidar a su víctima.

Luego le pedirá un número telefónico celular y le ordena no interrumpir la comunicación, bajo la amenaza de dañar a su familia o su propiedad.

Ordenará a la víctima descolgar el teléfono fijo de la casa y en algunas ocasiones, tomar objetos de valor y dinero, que para el resto de la familia al llegar al hogar, será un escenario de violencia o saqueo.

En continuidad a la llamada telefónica, dirige a la víctima a una tienda de conveniencia para comprar un nuevo celular; le pide el nuevo número y tirar a la basura el celular personal.

Luego le pide ir a un hotel. Una vez que el delincuente logró que la víctima quede incomunicada en un sitio desconocido para el resto de la familia, llamará nuevamente al domicilio de la víctima para decirles que está secuestrada.

Cuando la familia intenta localizar a la víctima, se encontrará que su teléfono está apagado.

Esto le brinda al delincuente el escenario que requiere para comenzar a exigir el pago de un rescate para liberar a la víctima, quien en realidad se encuentra a solas en un hotel.

Un aspecto característico en estos casos es que el supuesto secuestrador disminuirá rápidamente su exigencia económica, ante la posibilidad de que tanto la familia como la víctima se den cuenta de que es un engaño.

Al llegar a un “acuerdo económico” con la familia, el extorsionador solicita un pago de rescate mediante un depósito bancario o envío exprés, porque no tiene ni la estructura ni la capacidad de realizar el cobro de manera directa.

En ocasiones, el delincuente pide dejar el rescate en un lugar público, donde el familiar de otra víctima de un caso similar recoge el pago y hace el depósito bancario.

Incluso hay ocasiones en donde las propias víctimas “secuestradas” son quienes recogen el pago y hacen el depósito.

En esta modalidad, el delincuente no tuvo contacto físico con la víctima en ningún momento, no la tenía vigilada y tampoco tuvo la posibilidad de causar un daño real.



Cocina Mexicana.



CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A PÁGINA

Optovisor. Tipo diadema.



350.00

Entrega a domicilio,
Sector Tepeyac

4 Aumentos:
1.2x , 1.8x , 2.5x y 3.5x
Lentes intercambiables.

Luz LED.
Utiliza pilas tipo botón LR1130
1,5 V cc (incluidas)

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Incluso hay ocasiones en donde las propias víctimas “secuestradas” son quienes recogen el pago y hacen el depósito.

En esta modalidad, el delincuente no tuvo contacto físico con la víctima en ningún momento, no la tenía vigilada y tampoco tuvo la posibilidad de causar un daño real.

Para evitar este tipo de situaciones, es necesario tener un plan familiar que contemple qué hacer cuando se reciba este tipo de llamadas y antes de tomar cualquier decisión, solicitar el apoyo de la autoridad.

Características del Secuestro Virtual.

El virtual, es un secuestro inexistente.

Los delincuentes aprovechan la ausencia de una persona (viajes, cine, escuela, etc.) para extorsionar a la familia.

Las cifras solicitadas son menores, por lo que es más fácil reunir las sumas que demandan.

Consejos:

- Ser cuidadoso con las llamadas que se reciben de números desconocidos: generalmente estas personas se hacen pasar por policías, inspectores municipales o médicos.
- No brindar ningún dato o información a la persona que te está llamando, sobre ti, sobre ningún otro miembro de tu familia, y menos aún sobre familiares que estuvieran ausentes en ese momento.
- Pide un teléfono fijo (NO celular) de contacto de la presunta empresa o institución desde la cual le están llamando para poder chequear la información.
- Si el llamado procede desde un teléfono público es probable que sea realizado desde un centro de detención, en algunos estados, sobre todo en la frontera, esta circunstancia es informada por un mensaje automático previo. Rechaza la comunicación si no tiene personas conocidas en esa condición.
- No llenes cupones con datos telefónicos a desconocidos: ya sea en comercios, cines, centros de compras o en la calle.
- No agendes en tu celular números con la palabra "mami" o "papi". Mejor pon nombres o sobrenombres y evitará problemas en caso de que extravíe o le roben el celular.



VuDi

Publicidad & Marketing

Tu página de internet
Personal o para tu negocio
desde 100 pesos al mes.
Incluye: Diseño, Alojamiento
Mantenimiento y Actualizaciones.

Tu
Logotipo

Tu Marca

SLOGAN



Foto 1



Foto 2

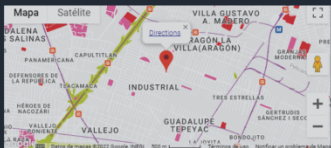


Foto 3



Área de
contacto
y enlaces.

Descripción y
generalidades
de tu producto
o servicio
promociones.



Ubicación
con mapa
interactivo



Con enlace
directo desde
cualquier
medio
incluyendo
código QR

- En redes sociales públicas, no compartas datos imágenes, planes, direcciones, lugares frecuentes o datos que le dan ventaja al delincuente.
- No prestes tu celular a ningún desconocido, en ningún lugar y por ningún motivo.
- Si lo pierdes o te lo roban, avisa a tu familia o amigos de inmediato, recuerda que ellos pueden ser objeto de extorsión, también denúncialo a tu compañía celular, y denúncialo en línea a la Fiscalía, solo dale un clic al logo y te dirigiremos a la página en donde podrás realizar tu denuncia digital para constancias generales de extravío y delitos.

<https://www.denunciadigital.cdmx.gob.mx/>



Si Compras, Vendes o Intercambias, algún Producto o Servicio hazlo en Bazar, el grupo de comunicación y ventas para la zona del Tepeyac y estimulemos el comercio local.

Visita: conexionlp.com/bazar
O dale clic al logo.



De Fábula.

Una Rana auténtica



Fábula de: Augusto Monterroso

Había una vez una Rana que quería ser una Rana auténtica, y todos los días se esforzaba en ello.

Al principio se compró un espejo en el que se miraba largamente buscando su ansiada autenticidad. Unas veces parecía encontrarla y otras no, según el humor de ese día o de la hora, hasta que se cansó de esto y guardó el espejo en un baúl.

Por fin pensó que la única forma de conocer su propio valor estaba en la opinión de la gente, y comenzó a peinarse y a vestirse y a desvestirse (cuando no le quedaba otro recurso) para saber si los demás la aprobaban y reconocían que era una Rana auténtica.

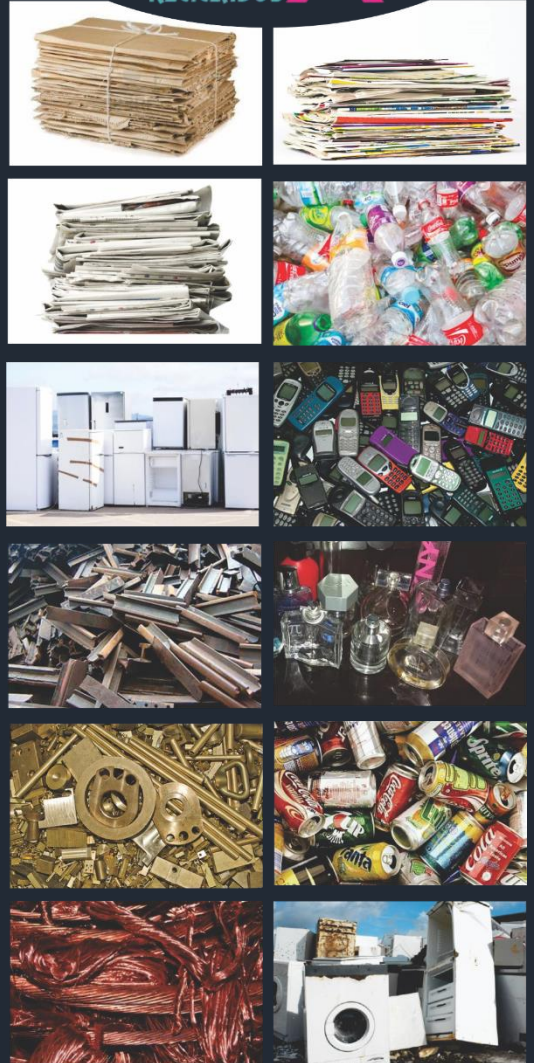
Un día observó que lo que más admiraban de ella era su cuerpo, especialmente sus piernas, de manera que se dedicó a hacer sentadillas y a saltar para tener unas ancas cada vez mejores, y sentía que todos la aplaudían.

Y así seguía haciendo esfuerzos hasta que, dispuesta a cualquier cosa para lograr que la consideraran una Rana auténtica, se dejó arrancar las ancas, y vio como los otros se las comían, y ella todavía alcanzó a oír con amargura cuando decían que qué buena Rana, si hasta parecía Pollo.

Augusto Monterroso nació en Tegucigalpa, Honduras, en 1921. Por motivos políticos se exilió en México, en 1944, donde pasó el resto de su vida. Murió a los 81 años en el Distrito Federal, en 2003.



MAXI
RECICLADOS



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



¿Equipo lento, infectado, desconfigurado, 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.





Salud, personas mayores y mascotas

Hay muchos beneficios obvios en la crianza de mascotas: amor incondicional y afecto ilimitado, por ejemplo. Pero también hay beneficios para la salud de vivir con un perro o un gato que no son tan conocidos, especialmente para los estadounidenses mayores.

Según los **Centros para el Control y la Prevención de**, las mascotas "aumentan las oportunidades para hacer ejercicio y actividades al aire libre, [contribuyen a] una mejor función cognitiva en los adultos mayores y [ofrecen] más oportunidades para socializar".

Tener una mascota también está relacionado con beneficios para la salud, como disminución de la presión arterial, niveles de colesterol y niveles de triglicéridos.

Tener una mascota incluso se asocia con una reducción de los sentimientos de soledad, ansiedad y trastorno de estrés postraumático.

Gary Culp, ex director de crecimiento del negocio Medicare Advantage de Cigna comenta que después de su jubilación, que las mascotas son verdaderamente una parte importante y querida de la familia, al igual que lo son en tantos hogares del mundo".

«En casa tenemos tres perros y puedo contarles de primera mano sobre el importante papel que juegan las mascotas para mantenernos agradecidos, conectados a tierra y en el momento, especialmente en estos etapa de mi vida",



Según la revista Experto animal.



PASEAR A TU PERRO REDUCE SU ANSIEDAD, Hiperactividad e irritabilidad.

Nosotros lo hacemos de forma profesional.



f ARMANDOHUELLITAS
i ARMANDO_HUELLITAS
A.HUELLITAS
huellitasdog01@gmail.com
56 12 07 64 53
55 83 45 61 88

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

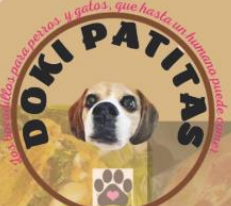
CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA









Pedidos al 5635917711

GALLETAS	GELATINAS
Bolsita con 10 Galletas chicas. \$30	Bolsita de Gelatina mini 10pz \$40
Bolsita con 6 Galletas medianas. \$40	Bolsita de Gelatina mediana 6pz. \$45
Bolsita con 2 Galletas gigantes. \$45	Bolsita de Gelatina grande 2pz. \$50
PIZZA	CUPCAKES
Pizza tamaño perronal. (18cm). \$70	Cupcake con cubierta adornada \$40
Pizzatamaño mediano (27cm). \$130	ANTOJITOS MEXICANOS
PASTELES	Taquitos (quesadillitas) c/4 \$65
Pastel chico Diám 12cm x 4cm \$160	Sopasitos de pollo c/4 \$65
Pastel gda. Diám 21cm x 6cm. \$350	Gorditas de pollo c/4 \$65
PALETAS DE HIELO	Tostadas de tinga c/4 \$85
Paleta de hielo mini. \$25	
MUFFINS	
Muffins (3pz) \$70	

Proximamente más bocadillos



A continuación, profundizamos en algunos de los beneficios para la salud física y mental que las mascotas brindan a los adultos mayores.

Las mascotas hacen que sus dueños se sientan necesarios.

Cuidar de un ser vivo le da sentido a nuestra vida y ayuda a establecer una rutina que estructura nuestros días. Ese vínculo mutuo puede ayudar a mejorar la salud física y mental de los humanos y las mascotas por igual.



Las investigaciones muestran que las mascotas ayudan a los adultos mayores a lidiar con problemas de salud mental y física, según una nueva encuesta nacional: Tres de cada cuatro dueños de mascotas de 50 a 80 años dicen que sus animales reducen el estrés y les dan un sentido de propósito.

Las mascotas ayudan a sus dueños a establecer conexiones con otras personas.

Sin duda, las mascotas son excelentes compañeras, pero también ayudan a sus humanos a conectarse con otras personas y a construir una red de apoyo social, lo que también tiene beneficios para la salud.

Según el estudio ser dueño de una mascota es la tercera forma más común en que las personas mayores conocen a otras personas en sus vecindarios. Y los dueños de mascotas tienen un 60 % más de probabilidades de generar nuevas relaciones interpersonales que los que no tienen mascotas.

Llevar a tu perro a dar un paseo por el parque puede ser un excelente tema de conversación.



Ramos, Recuerdos,
Centros de mesa para toda
ocasión.



55 33 72 92 17

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





Venta por kilo



Incluye:

- Cebolla morada
- 2 Salsas habanero
- Tortillas
- Limones



\$290 kg

Pedidos al 5525614321



Anticipación con 2-3 días





La mejor atención

 Mantenimiento

 Scaneo

 Afinación

 Cambio de aceite

 Diagnóstico

 Clutch

 Suspensión

 Dirección

 Frenos

 Transmisión

 55 4070 0901

 477 735 7044

GENERAL POPO #109 COL. TEPEYAC INSURGENTES



Mas de 18 años a su servicio

55 73 68 3726

Las mascotas ayudan a aliviar los sentimientos de soledad y aislamiento

Cigna «Una de las más grandes empresas estadounidenses dedicada al ramo de los seguros realizó una gran encuesta nacional en línea de adultos estadounidenses y descubrió que **la soledad en los Estados Unidos** estuvo en niveles epidémicos en 2019. Las respuestas de la encuesta de más de 10,400 adultos encontraron que tres de cada cinco estadounidenses (61%) reportaron sentirse solos, en comparación con más de la mitad (54%) en 2018.

La compañía de un perro o un gato puede ayudar a las personas a sentirse menos solas. Las mascotas no solo pueden brindar caricias reconfortantes y apoyo emocional, sino que también son los compañeros perfectos para los adultos mayores que viven solos.



De hecho, **la investigación de Este** descubrió que los adultos mayores que reportaron tener una mascota tenían un 36% menos de probabilidades de reportar soledad que los adultos mayores que no tienen mascotas.

Las mascotas ayudan a las personas a ser conscientes. Mindful.org define la atención plena como "la capacidad humana básica de estar completamente presente, consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo, y no demasiado reactivo o abrumado por lo que sucede a nuestro alrededor".

Las mascotas viven el aquí y el ahora, sin preocuparse por el futuro ni pensar en el pasado.

Jugar o acurrucarse con su perro o gato puede ayudarlo a hacer lo mismo. un muestra que el 87% de las personas se sienten más relajadas después de pasar tiempo con una mascota.

Y para las personas que tienden a preocuparse, el mismo estudio encontró que las mascotas las ayudan a vivir el momento y a mantenerse conscientes.



Con solo dar un clic
podrás visitar y conocer
el trabajo que realizan
los: Centros y
fundaciones de apoyo a
mascotas

AMORSINRAZA
foundation





Las mascotas pueden acelerar la recuperación. Los estudios sugieren que una perspectiva positiva puede acelerar la recuperación después de una enfermedad o lesión. Las mascotas son tan buenas para ayudarnos a ver el lado positivo que muchos hospitales, centros de rehabilitación y centros de atención a largo plazo han establecido programas de visitas de mascotas para los pacientes. Los perros son especialmente efectivos para ayudar a los pacientes mayores que tienen discapacidades físicas.

un estudio desarrollado por la Universidad de Michigan, encontró que el 70 % de los adultos mayores dijo que su mascota los ayuda a sobrellevar los síntomas físicos o emocionales, y el 46 % dijo que sus mascotas los ayudan a olvidarse del dolor.

Las mascotas ayudan a mejorar el estado físico. Las mascotas le brindan una razón clara para caminar todos los días, y esa responsabilidad de llevar a un perro puede ayudarlo a formar un hábito de ejercicio duradero. en el BMC Public Health Journal encontró que las personas que tienen un perro caminan 22 minutos más en promedio que aquellas que no tienen un perro. Incluso una caminata diaria de baja intensidad de 20 minutos puede mejorar la salud del corazón, disminuir la presión arterial y aliviar el estrés.



CLIC PARA IR A NUESTRO

56 35 91 77 11



VuDi

Publicidad & Marketing

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.



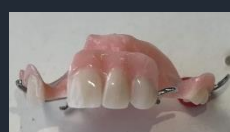
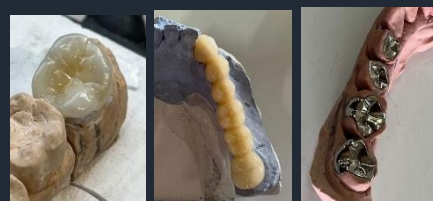
Puedes asociar tu tarjeta a un:

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

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A NUESTRO



55 55 37 30 17



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.



c@dn1.com.mx

Responsables de la Línea editorial. Adriana García / Ulises Velasco
Diseño y Dirección General. Ulises Velasco.

Portada.
www.freepik.es/foto-gratis/nina-triste-asustada-ojos-inyectados-sangre-amorados-llorando-asustada_12727583.htm#query=abuso%20infantil&position=25&from_view=search&track=spl>Imagen de master1305 en Freepik

