



REVISTA DIGITAL.



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

NUMERO 9 MARZO/ 2023

**Carta Mundial
de las Mujeres**
para la Humanidad.

En línea Mujeres

**Arboles para
la ciudad.**

**Crónica de un
encuentro por la
seguridad en el
sector Tepeyac.**

**El Método
Tellington Ttouch.**

Mascotas.

**La extraordinaria
historia del
Dentífrico**

**No existe seguridad
Sin comunidad**

La ley Olimpia.

**Voces
del Observatorio de
Seguridad Ciudadana.**

Salud emocional.

De fábula.

***El Cuervo y la
Jarra.***

**QR y Páginas de
destino**

**Carmen Mondragón...
¡que mujer!**

Visita nuestro
Directorio Digital
de Negocios.



Visita números
anteriores de:
Barco de papel.



No existe seguridad... Sin comunidad.

No existe seguridad sin comunidad y el que no entiende esta ecuación está condenado a vivir en un estado de ansiedad de confianza y riesgo y aunque buena parte de la seguridad es una tarea de las autoridades, la otra cara de la moneda somos los ciudadanos.

Cuando nos encerramos en el reducido sitio que puede ser nuestro trabajo, nuestro hogar, nuestra familia. lo acorazamos, lo blindamos y nos preocupamos únicamente por nuestro entorno personal, pensando que así, estaremos más seguros, pronto descubriremos que esta falsa seguridad: nos arrincona y nos vuelve más vulnerables.

No existe seguridad sin comunidad, cuando abandonamos y permitimos la precarización de nuestras calles, parques, colonias y desarrollamos malas relaciones vecinales y nos dividimos. Dejamos enormes espacios para el crecimiento de la delincuencia y es aquí en donde intervienen estos pequeños grupos como los nuestros. Pequeños, pequeñísimos grupos ciudadanos ante la magnitud de un reto enorme como la Ciudad de México.

Grupos formados por personas que inicialmente no se conocen, pero que se vincula a través de WhatsApp o de algún otro medio y que luego son capaces de dejar esa zona de confort y trascender algo más grande, que nos da la oportunidad de dejar el anonimato de las redes, conocernos y apoyarnos de una forma más tangible.

Ocuparnos de los problemas de los otros y descubrir que son también los nuestros y generar comunidad, entender el poder de la gente, ese poder que nos permite formar un grupo de ciudadanos libres, organizados y después: Descubrir que esta magia se puede repetir por toda la ciudad, porque la gente, la gente siempre necesitamos de la gente para vivir.

Y es así como nuestros grupos de Emergencia conocimos al Observatorio de Seguridad Ciudadana, lleno de personas extraordinarias y gentiles que han formado más de 90 grupos distribuidos por diferentes alcaldías de la ciudad de México, unos grupos más grandes, otros más pequeños, pero que al integrarnos de manera respetuosa y organizada, nos convertimos en gigantes y gracias a eso podemos tener encuentros como el de hoy, construir canales que faciliten la comunicación directa entre autoridades y ciudadanos.

Nosotros con nuestros pequeños grupos organizados, podemos incidir de una forma directa en la seguridad de nuestra ciudad y con el trabajo de todos, de todos los que los que estamos y de los que llegarán: ciudadanos, organizaciones, empresas y negocios, grupos independientes, instituciones religiosas y autoridades, ayudar no solo a las personas que participan en nuestros grupos, sino a muchos a muchos otros ciudadanos más, vecinos que aún no conocemos pero que al igual que nosotros anhelan una ciudad más segura.



Carta Mundial de las Mujeres para la Humanidad.

Aprobada el 10 de diciembre de 2004 en Kigali, Ruanda, durante el 5o. Encuentro Internacional de la Marcha Mundial de las Mujeres.

Preámbulo

Nosotras, las mujeres, hace mucho tiempo que estamos marchando para denunciar y exigir el fin de la opresión a la que somos sometidas por ser mujeres, para que la dominación, la explotación, el egoísmo y la búsqueda desenfrenada del lucro que traen injusticias, guerras, conquistas y violencias tengan un fin.

De nuestras luchas feministas y las de nuestras antepasadas que bregaron en todos los continentes, nacieron nuevos espacios de libertad para nosotras, nuestras hijas, nuestros hijos, para todas las niñas y los niños que, después de nosotras, caminarán sobre la tierra.

Estamos construyendo un mundo en el que la diversidad sea una ventaja, la individualidad al igual que la colectividad un enriquecimiento, donde fluya un intercambio sin barreras, donde la palabra, los cantos y los sueños florezcan. Este mundo considerará a la persona humana como una de las riquezas más preciosas. Un mundo en el cual reinará, equidad, libertad, solidaridad, justicia y paz. Un mundo que, con nuestra fuerza, somos capaces de crear.

Las mujeres constituimos más de la mitad de la humanidad. Damos la vida, trabajamos, amamos, creamos, militamos, nos distraemos. Nosotras garantizamos actualmente la mayoría de las tareas esenciales para la vida y la continuidad de esta humanidad. Sin embargo, nuestra posición en la sociedad permanece subvaluada.

La Marcha Mundial de las Mujeres de la cual formamos parte, identifica al patriarcado como el sistema de opresión hacia las mujeres y al capitalismo como el sistema de explotación de una inmensa mayoría de mujeres y de hombres por parte de una minoría.





Estos sistemas se fortalecen mutuamente. Se fundamentan y se conjugan con racismo, sexismo, misoginia, xenofobia, homofobia, colonialismo, imperialismo, esclavismo y trabajo forzado. Constituyen la base de los fundamentalismos e integristas que impiden a las mujeres y a los hombres ser libres. Generan la pobreza, la exclusión, violan los derechos humanos, particularmente los de las mujeres y ponen la humanidad y el planeta en peligro.

¡Rechazamos este mundo!

Proponemos construir otro mundo donde la explotación, la opresión, la intolerancia y las exclusiones no existan más, donde la integridad, la diversidad, los derechos y libertades de todas y todos sean respetados.

Esta Carta se basa en los valores de igualdad, libertad, solidaridad, justicia y paz.

Igualdad.

Afirmación 1. Todos los seres humanos y todos los pueblos son iguales, en todos los ámbitos y en todas las sociedades y tienen igual acceso a las riquezas, a la tierra, a un empleo digno, a medios de producción, a vivienda adecuada, a educación de calidad, a formación profesional, a la justicia, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente, a servicios de salud física y mental, a la seguridad durante la vejez, a un medioambiente sano, a la propiedad, a cargos de representación política y de toma de decisiones, a la energía, al agua potable, al aire puro, a medios de transporte, a las técnicas, a la información, a los medios de comunicación, al ocio, la cultura, el reposo, la tecnología y la ciencia.

Afirmación 2. No hay condición humana o de vida que justifique la discriminación.

Afirmación 3. No hay costumbre, tradición, religión, ideología o sistema económico o político que pueda justificar el poner a una persona en situación de inferioridad, ni permitir actos que pongan en peligro su dignidad e integridad física y psicológica.

Afirmación 4. Antes de ser cónyuges, compañeras, esposas, madres y trabajadoras, las mujeres somos ciudadanas de pleno derecho.

5. Las tareas no remuneradas, calificadas de femeninas, tareas que aseguran la vida y la continuidad de la sociedad (labores domésticas, cuidado de las niñas y los niños, de los familiares) son actividades económicas que crean riqueza y deben ser valorizadas y compartidas.

Afirmación

6. Los intercambios comerciales entre países son equitativos y no son perjudiciales para el desarrollo de los pueblos.

Afirmación 7. Cada persona tiene acceso a un trabajo de justa remuneración, efectuado en condiciones seguras y salubres que le permite vivir con dignidad.



Foto de una de las protestas del 8 de marzo. EFE

Libertad.

Afirmación 1. Todo ser humano vive libre de todo tipo de violencia. Ningún ser humano pertenece a otro, ni puede ser objeto de esclavitud, ni tener obligación de casarse, ni sufrir trabajos forzados, ni ser objeto de tráfico ni de explotación sexual.

Afirmación 2. Cada persona goza de libertades individuales y colectivas que garantizan su dignidad, en particular: libertad de pensamiento, de conciencia, de creencia, de religión, de expresión, de opinión, de vivir libremente su sexualidad de manera responsable y escoger la persona con la que quiere compartir su vida, de votar, de ser elegida o elegido, de participar en la vida política, de asociación, de reunión, de sindicalizarse, de manifestarse, de elegir su domicilio, su nacionalidad, su estado civil, sus estudios, de escoger su profesión y ejercerla, su manera de desplazarse, de disponer de su persona y de sus bienes, de elegir su idioma de comunicación respetando a la vez las lenguas minoritarias y las decisiones colectivas respecto del idioma de uso y de trabajo, de informarse, de cultivarse, de intercambiar ideas y de tener acceso a las tecnologías de la información.

Afirmación 3. Las libertades se ejercen en un ámbito de tolerancia y de respeto de la opinión ajena, y dentro de parámetros democráticos y participativos. Las libertades conllevan responsabilidades y deberes para con la comunidad.

Afirmación 4. Las mujeres tomamos libremente las decisiones en lo que a nuestro cuerpo, sexualidad y nuestra fecundidad se refiere, y decidimos por nuestras mismas si tener o no hijas o hijos.

Afirmación 5. Sólo en un marco de libertad e igualdad puede ejercerse la democracia.



Toda la línea de TABLETAS a UN SOLO precio:
caja 150 UNIDADES 120.00



Aparato Circulatorio

- GLISER 35-1 Afecciones agudas del corazón
- GLISER 35-2 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 aloe
- Unguento Hemorroides sangrantes
- GLISER 41-1 Hipertensión arterial
- GLISER 53 Hipotensión cardiocircul
- GLISER 49 Purpuras del corazón
- GLISER 56 Purpuras varicosas
- GLISER 54 Varices
- Unguento Úlceras varicosas y quemaduras

Hamamelis Pulveris Gliser
Hamamelis Calentada Gliser
Hamamelis Calentada Ascorut Gliser
Ascorut Hipp. Sulphur Gliser



Aparato Digestivo

- GLISER 11 Algas y úlceras en la boca
- GLISER 4-1 Aguras
- GLISER 4-2 Cólicos con gases
- GLISER 48 Cólico intestinal
- GLISER 46-1 Cólicos hepáticos
- GLISER 46 Congestión hepática
- GLISER 2 Dismen
- GLISER 1 Disenteria
- GLISER 24-2 Enagosto gástrico
- GLISER 9 Excrementos
- GLISER 52-1 Fiebre por indigestión
- GLISER 52-2 Gastritis
- GLISER 7 Hepatitis
- GLISER 26-2 Hipersensibilidad dental
- GLISER 27 Intolerancia
- GLISER 24-1 Indigestión dolorosa
- GLISER 84 Inflamación del bazo
- GLISER 20 Páculas intestinales
- GLISER 10 Vómitos por indigestión



Oído, nariz y vías respiratorias

- GLISER 79 Afonía por laringitis
- GLISER 13 Amigdalitis aguda
- GLISER 76 Amigdalitis con ulceraciones
- GLISER 88 Amigdalitis crónica
- GLISER 18-1 Asma
- GLISER 25-1 Bronquitis aguda
- GLISER 80-1 Bronquitis crónica
- GLISER 80-2 Bronquitis con dificultad para respirar
- GLISER 93 Catarro bronquial
- GLISER 6-1 Catarro nasal agudo
- GLISER 21-1 Catarro nasal crónico
- GLISER 21-2 Dolor de oído
- GLISER 9-2 Grippe
- GLISER 8 Laringitis
- GLISER 7-2 Neumonía
- GLISER 9-2 Rinitis alérgica
- GLISER 21-2 Rinitis atrofica crónica
- GLISER 27-2 Supuración de oídos
- GLISER 25-2 Tos con flemas
- GLISER 96 Tos espasmódica
- GLISER 7-1 Tos seca



Vías urinarias

- GLISER 66-2 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 cistitis
- GLISER 30-2 Inflamación crónica del cistitis
- GLISER 31-1 Inflamación aguda de la vejiga
- GLISER 31-2 Inflamación crónica de la vejiga



CLIC PARA
IR A NUESTRO



Solidaridad.

Afirmación 1. Se promueve una solidaridad internacional entre las personas y los pueblos exenta de todo tipo de manipulación e influencia.

Afirmación 2. Todos los seres humanos son interdependientes y comparten el deber y la voluntad de vivir juntos, de construir una sociedad generosa, justa e igualitaria, basada en los derechos humanos, exenta de opresión, de exclusiones, de discriminaciones, de intolerancia y de violencias.

Afirmación 3. Los recursos naturales, los bienes y los servicios necesarios para la vida de todas y de todos son públicos y de calidad, y todas las personas tendrán acceso a ellos de manera igualitaria y equitativa.

Afirmación 4. Los pueblos administran los recursos naturales que se encuentran en sus territorios y deben respetar el medioambiente y velar por su preservación y sostenibilidad.

Afirmación 5. La economía de la sociedad está al servicio de aquéllas y aquellos que la componen y se centra en la producción y en los intercambios de las riquezas socialmente útiles, las cuales se distribuyen entre todas y todos, garantizando ante todo el bienestar de la colectividad, eliminando la pobreza y asegurando un equilibrio entre el interés general y los intereses individuales. Es una economía con la cual se asegura la soberanía alimentaria. No permite la búsqueda exclusiva de la ganancia sin satisfacción social ni la acumulación privada de los medios de producción, de las riquezas, del capital, de las tierras; ni la concentración de las tomas de decisión en manos de algunos grupos o de algunas personas.

Afirmación 6. La contribución de cada una y de cada uno a la sociedad está reconocida y se traduce en derechos sociales, sea cual sea la función que ocupen.

Afirmación

7. Las manipulaciones genéticas están controladas. No hay derecho de propiedad sobre el ser vivo ni sobre el genoma humano. Se prohíbe la clonación humana.

Justicia.

Afirmación 1. Todas las personas, independientemente de su país de origen, de su nacionalidad y de su lugar de residencia, son consideradas ciudadanas y ciudadanos con plenitud de goce y ejercicio de sus derechos humanos (derechos sociales, económicos, políticos, civiles, culturales, sexuales, reproductivos, medioambientales) de una manera igualitaria, equitativa y verdaderamente democrática.



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

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



EN LA
COLONIA ESTRELLA

FESTIVAL
PRIMA
VERA
2023

19 de marzo, 2023
Inicio del desfile 11 am
calle Acerina esquina
Joyas

Disfrázate y trae a tu
mascota
Música, Comida,
Arte y mucho más
Parque de los Cocodrilos
Colonia Estrella



Afirmación 2. La justicia social está basada en una redistribución equitativa de las riquezas que permite eliminar la pobreza, limitar la riqueza y garantizar la satisfacción de las necesidades esenciales de la vida buscando mejorar el bienestar de todas las personas.

Afirmación 3. Se garantiza la integridad física y moral de todas y todos, se prohíbe la tortura, los tratamientos humillantes y degradantes. Las agresiones sexuales, las violaciones, las mutilaciones genitales femeninas, las violencias específicas contra las mujeres, el tráfico sexual y la trata de los seres humanos se consideran crímenes contra la persona y contra la humanidad.

Afirmación 4. Se insta un sistema judicial accesible, igualitario, eficaz e independiente.

Afirmación 5: Cada persona goza de la protección social necesaria para garantizarle el acceso a la alimentación, a la atención, a la vivienda salubre, a la educación e información, a la seguridad durante su vejez y tiene acceso a suficientes ingresos para vivir dignamente.

Afirmación 6. Los servicios de salud y los servicios sociales serán públicos, de calidad, accesibles y gratuitos para todos los tratamientos, todas las pandemias y en particular para el VIH.

Paz.

Afirmación 1. Todos los seres humanos viven en un mundo de paz. La paz resulta en particular de la igualdad entre los sexos, la igualdad social, económica, política, jurídica y cultural, del respeto de los derechos, la erradicación de la pobreza que garantizan a todas y todos una vida digna, exenta de violencia, donde cada cual dispone de un trabajo y recursos suficientes para alimentarse, tener vivienda, vestirse, instruirse, estar protegido en la vejez, tener acceso a los cuidados necesarios.

Afirmación 2. La tolerancia, el diálogo, el respeto a la diversidad son garantes de paz.

Afirmación 3. Se excluyen todas las formas de dominación, de explotación y de exclusión por parte de una persona sobre otra, de un grupo sobre otro, de una minoría sobre una mayoría, de una mayoría sobre una minoría, de una nación sobre otra.

Afirmación 4. Todos los seres humanos tienen derecho a vivir en un mundo sin guerra y sin conflicto armado, sin ocupación extranjera ni base militar. Nadie tiene derecho sobre la vida o la muerte de las personas o de los pueblos.

Afirmación 5. No hay costumbre, tradición, ideología, sistema económico o político que justifique la violencia.

Afirmación 6. Los conflictos, ya sean armados o no, entre países, comunidades o pueblos se resuelven mediante la negociación, para alcanzar soluciones pacíficas, justas y equitativas tanto a escala nacional, como regional e internacional.



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

Punadas trenzas

CALLE MUNDIAL #6, COL. INDUSTRIAL

@LAVANDA.BEAUTYSPA

LUNES A VIERNES 11AM - 7PM

SÁBADO 10AM - 4PM

AGENDA TU CITA

5517237635

Clic y visita nuestras redes



Llamado.

Esta Carta Mundial de las Mujeres para la Humanidad hace un llamado a todas las mujeres y a todos los hombres, a todos los pueblos oprimidos del planeta a proclamar individual y colectivamente su poder para transformar el mundo y modificar radicalmente los nexos que los unen para desarrollar relaciones basadas en la igualdad, la paz, la libertad, la solidaridad y la justicia.

Hace un llamado a todos los movimientos sociales y a todas las fuerzas de la sociedad a actuar para que los valores que defendemos en esta Carta sean verdaderamente puestos en práctica y para que las instancias de poder político tomen todas las medidas necesarias para su aplicación.

La Carta invita a la acción para cambiar el mundo. ¡Hay urgencia!

Ningún elemento de esta Carta puede ser interpretado o utilizado para emitir opiniones o llevar a cabo actividades contrarias al espíritu de esta Carta. Los valores que aquí se defienden forman un conjunto y son iguales en importancia, interdependientes e indivisibles; el lugar que ocupan en la Carta es intercambiable.

¿Qué es la Marcha Mundial de las Mujeres?

La Marcha Mundial de las Mujeres es un movimiento compuesto por grupos de mujeres de diferentes orígenes étnicos, culturas, religiones, políticas, clases, edades y orientaciones sexuales. En lugar de separarnos, esta diversidad nos une en una solidaridad más global. En 2000, como Marcha Mundial de las Mujeres, redactamos una plataforma política que contenía 17 reivindicaciones concretas con el fin de eliminar la pobreza en el mundo, realizar la distribución de las riquezas, erradicar la violencia contra las mujeres y conseguir el respeto a su integridad física y moral. Transmitimos estas reivindicaciones a los responsables del Fondo Monetario Internacional, del Banco Mundial y a las Naciones Unidas, de quienes no hemos recibido respuesta. Se entregaron también a las personas con cargos electos y a las y los dirigentes de nuestros países. Desde entonces continuamos, sin descanso, defendiendo nuestras reivindicaciones. Proponemos alternativas para construir otro mundo. Trabajamos activamente en el seno de los movimientos sociales mundiales y nacionales, a la vez que seguimos profundizando la reflexión sobre el lugar que ocupan y el que deben ocupar las mujeres en la sociedad. Con esta Carta Mundial de las Mujeres para la Humanidad y las acciones a venir reiteramos que otro mundo es posible, un mundo lleno de esperanza, de vida, un mundo en el cual sea agradable vivir. Declaramos nuestro amor a este otro mundo, a su diversidad y a su belleza.



















¿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

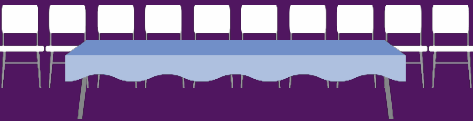


CLIC PARA IR A PÁGINA





SERVICIO Y CALIDAD
AL MEJOR PRECIO



TABLÓN, MANTEL Y 10 SILLAS
POR SOLO 150 PESOS

Contacto: 55 17 85 46 84

El código QR y tu página de destino. una combinación ganadora

El código QR fue desarrollado en 1994 por el Japonés, Masahiro Hara y los miembros de su equipo.

Este pequeño cuadro es una versión bidimensional del código de barras con el que seguramente todos estamos familiarizados ya que lo hemos visto por años impreso en los empaque de todos los productos del supermercado.

Y aunque originalmente fue desarrollado para optimizar los procesos logísticos de clasificación y almacenamiento, hoy el código QR se ha convertido en componente esencial del "marketing móvil" gracias al uso generalizado de teléfonos inteligentes.

Los códigos QR gozan de una creciente popularidad ya que esta tecnología es de "código abierto" debido a su disponibilidad para todos.

Las principales ventajas del código QR en comparación con los códigos de barras convencionales son: El mayor volumen de datos que pueden almacenar, por ejemplo un código unidimensional de barras verticales, puede contener una capacidad alfanumérica de 2334 caracteres.

En un código QR se pueden almacenar hasta 7.089 dígitos o 4.296 letras o signos de puntuación y caracteres especiales. Además de los números, las palabras y oraciones y, por lo tanto, las direcciones de Internet también se pueden cifrar. un QR posee una alta tolerancia a errores.

A primera vista, los patrones de píxeles en blanco y negro parecen pequeños crucigramas ubicados de forma arbitraria.

Pero Cuando miras de cerca puedes ver ciertas estructuras.

En realidad la arquitectura de un código QR es como un pequeño mapa que tiene elementos gráficos que ofrece instrucciones precisas al escáner para que pueda descifrarlo.

Cada uno de estos elementos gráficos son esenciales en la funcionalidad de un Código QR.

Pero, aunque podemos seguir hablando ampliamente del fascinante mundo del código QR desde el punto de vista técnico y estructural, vayamos al asunto central de este artículo, que es: ¿cómo hacer que la incorporación de este simple elemento grafico contribuya a un mejor desempeño de nuestro negocio o empresa?

Desde antes de la pandemia, pero especialmente y de manera más intensa en este periodo, las empresas han iniciado los procesos de digitalización y han descubierto que aquellas que lo han incorporado a sus negocios tienen una mayor oportunidad, sobre aquellas que no pueden o no han podido hacerlo.



Entonces, la pregunta es ¿qué recursos necesita un pequeño o mediano negocio, un consultorio o una clínica dental, un despacho de contadores o abogados una veterinaria un restaurante o una cafetería, para volverse más digital?

Si bien la facilidad con la que una empresa puede digitalizarse depende de los productos o servicios que brinde y su audiencia, las empresas pueden usar una amplia gama de canales digitales para mantenerse en contacto con los clientes: las redes sociales pueden ser un elemento gratuito que solo requiere tiempo para crear su contenido.

Es básicamente uno de los métodos más usados ya que puede llegar a un público objetivo más amplio y es la forma en que las pequeñas empresas pueden mantenerse en contacto con los clientes.

Y aunque esta puede ser una forma atractiva de marketing, los expertos consideran que la digitalización de una empresa no puede solo limitarse a estos canales gratuitos, en donde nuestras estrategias se definen por la política o algoritmo de cada red social como el famoso “Edgerank de Facebook”.

Una estrategia más completa de marketing es el usar estos canales como medios para atraer tráfico a nuestro propio canal, página de destino, blog o página web, quizá es el momento de desarrollar un sitio web propio, que se nutra de las redes y las aplicaciones de mensajería pero que tenga el sello de nuestra marca.

Con la importancia de la comunicación digital cada vez más evidente, el siguiente elemento a considerar es cómo desarrollar una estrategia.

Si bien existen infinitas opciones para hacerlo, una de las herramientas más flexibles y creativas para impulsar tanto el marketing digital como las estrategias de publicidad impresa son los códigos QR y un lugar en internet a donde puedan llevarte la captura de este código: Una página de destino de tu negocio. No alojada en Facebook, no gratuita, como decimos tu espacio... tus reglas.

La tecnología ha democratizado enormemente la capacidad de comunicarnos, cualquier pequeña empresa puede hacerlo de manera segura con mensajes bien dirigidos a prospectos y clientes, agregando una herramienta eficiente de marketing a un bajísimo costo y tener acceso rápidamente a un entorno digital.

Porque todo lo que necesita tu negocio para mostrarse al mundo de manera digital, es una página de destino, que le diga al mundo lo que vendes y la forma en que lo haces, eso que te caracteriza, que te hace diferente a los demás, una página de bajo costo enlazada a un código QR, que puedes poner en tus tarjetas, trípticos, recetas, paredes, playeras, etc.

Para escanear un código QR solo se necesita un teléfono inteligente, Los códigos QR son accesibles para casi la mitad del planeta , lo cual es una gran razón por la que se han vuelto más populares para marketing y negocios.

Las posibilidades del código QR son ilimitadas, se pueden usar para casi cualquier cosa . si cuentas con una página de destino a donde llevarte, puedes usarlos para tarjetas de presentación, impresos,, aplicaciones, videos y redes sociales, también se pueden usar para eventos, archivos de sonido, PDF, imágenes, exposiciones e incluso son tan confiables que han sido un requisito frecuentemente solicitado en el certificado de prueba diagnóstica de COVID para descartar posibles fraudes o falsificaciones del mismo.

Entonces, no importa lo que venda su pequeña empresa, ciertamente hay una forma en que los códigos QR pueden ayudar.

**¿Así que si aún no manejas los
Código QR para tu Negocio o producto?
Llámanos te podemos ayudar**



Para solicitar
información.



Un Encuentro por la seguridad.



LA CRÓNICA.

Por. Nicolás Valencia.

Todo comienza muy tempranito cuando en el restaurante Tanguyu de la Colonia Estrella, un equipo de dinámicas damas algunas del equipo de organización y otras propietarias y empleadas del lugar, se ocupan de las diferentes tareas, para crear el ambiente adecuado en este importante primer encuentro: Organizado Por. El Observatorio de Seguridad Ciudadana (OSC), Grupo 100 (G100) y sus grupos de Emergencia, Vecinos Estrella, Todas por la Estrella, Negocios Seguros Estrella, la Parroquia Sagrado Corazón de Jesús, Unidad Habitacional Lindavista Vallejo vecinos de la zona del Tepeyac y autoridades de seguridad encabezado por el Secretario Omar García Harfuch y su gabinete de la SSC.

En el acceso principal del recinto, un grupo de mujeres organizan listas y gafetes de control de acceso (por seguridad), a las que les colocan un clavel de papel rojo, fabricado a mano por Paquita una participante de G100, como arrancándole con un golpe de color la solemnidad al encuentro.

En el segundo acceso, Claudia y Conchita acomodan en una canasta bolsitas de dulces con un mensaje de bienvenida, que entregarán acompañadas de una sonrisa a todos los asistentes.

En la cocina se mezclan los deliciosos aromas de tamalitos de mole con carne, pan, y chocolate en agua que aún se están cocinando.

La cita es a las 9:00 horas, personalmente he decidido usar transporte público para evitar contrariedades al buscar lugar cerca del Tanguyu ya que es de esperarse un gran dispositivo de seguridad, por la naturaleza de los funcionarios de la SSC que asisten al evento.

En los alrededores del punto de reunión, los accesos están atiborrados de peregrinos que con su admirable devoción intentan llegar a la basílica de nuestra Señora de Guadalupe a tan solo unos cientos de metros del lugar, invadiendo el camellón central de la calzada de Guadalupe y calles paralelas alrededor de la fundación Mier y Pesado.

Es por demás sorprendente como la gente entre su devoción y seguro desvelo tiene que tomar precauciones para no tener problemas con borrachos, drogadictos y seguramente raterillos y carteristas que inmediatamente son distinguibles de entre la multitud.

Vaya argumento real de vida, para darle más pertinencia al encuentro que nos ocupará en poco tiempo.



Efectivamente, al llegar al restaurante, hay una buena cantidad de patrullas del sector Tepeyac apostadas en fila sobre la avenida Joyas.

Al llegar a la puerta de acceso me reciben unas hermosas damas de la organización de g100 para entregarme mi gafete de identificación para el evento.

Después un grupo de bellas edecanes: María de la Luz, Luz del Carmen, Luz Amparo y Luz Victoria. vestidas con ropas tradicionales oaxaqueñas nos orientan sobre sitio que nos corresponde en el segundo nivel del lugar.

Ya cerca de las 10:30 más de 100 vecinos de las colonias y poco mas de 10 funcionarios de la SSC mas integrantes del OSC toman sus lugares en La mesa de presídium.

Siendo exactamente las 10:37 AM hace su aparición el secretario y tan solo un minuto después se puede escuchar las primeras voces de bienvenida a cargo de Rodrigo de León, presentando a funcionarios del presídium e invitados especiales así como organizadores principales, siendo recibidos todos por un torrente de aplausos de la verdaderamente amable y gentil concurrencia.

La primera en tomar la palabra es Adriana García para dar un cordial mensaje a los funcionarios y asistentes y lanzar el primer y neurálgico mensaje de la sesión, agradeciendo primero la amable disposición de los funcionarios para estar ahí, pero resaltando también el esperable empeño que ellos deberán imponerse para entregar soluciones y buenos resultados...

Acto seguido hace su aparición la Presidenta del OSC: Trinidad Belaunzaran, reiterando la bienvenida a funcionarios y vecinos y destacando como el OSC a través de una metodología simple y clara, ha creado importantes lazos de integración y comunicación con los órganos policiales y los grupos vecinales de al menos 200 colonias en 12 alcaldías de la CDMX, impactando en la seguridad ciudadana, implementando sendas plataformas e instrumentos basados en las redes sociales, dando como resultado que en conjunto con las acciones y deberes de la SSC los indicadores de impacto delictivo estén disminuido.

Tan solo siete minutos después de iniciada la reunión como tercer participante apareció el propio Secretario Omar García destacando de sus palabras lo siguiente: él y su equipo están esforzándose por acercarse a la gente, a la ciudadanía y por ello este tipo de Encuentros entre ciudadanos y la SSC de la CDMX, reuniones en donde de primera mano él y todo su equipo reciben quejas, observaciones y sugerencias; sacando de sus oficinas a los responsables de la organización para ese acercamiento real con la gente, creando un ambiente propicio donde el ciudadano se sienta en libertad de expresarse no importando si la observación o solicitud les pertenezca plenamente a ellos y mas bien siendo el primer canal de enlace entre la ciudadanía y el gobierno de la ciudad.



Destacó que todos los mandos son operativos, que realizan trabajo de campo en las calles y no solamente en sus oficinas estando alertas para responder.

También resalto que esta policía trabaja distinto al pasado, que si bien antes era netamente preventiva ahora se le agrega la función de la investigación e inteligencia procurando con ello implementar un proceso más integral en la ejecución y cierre de ciclos de seguridad y persecución de posibles actos delictivos o sospechosos.

En otras palabras, la facultad de investigación les confiere una necesidad de ser mas operativos y estar escuchando a la gente.

Pasados 10 minutos, tomó la palabra Ulises Velasco quien ofreció un mensaje iniciando con una frase: “No existe seguridad sin Comunidad” hablando de la necesidad de generar comunidades fuertes que permitan desarrollar grupos ciudadanos que eviten la precarización de sus colonias, para eliminar espacios delictivos y ocuparse de los problemas vecinales y de seguridad, utilizando plenamente el poder de la gente.

Un proceso que una vez implementado en cada comunidad será más fácil de replicar con otros grupos de ciudadanos en diferentes espacios de la ciudad, y que el OSC puede ser una extraordinaria plataforma para esta iniciativa, con la participación comprometida de la gente.

Después de este breve mensaje, representantes de las colonias presentes procedieron exponer sus preocupaciones en materia de seguridad y sus solicitudes respectivas.

Imelda Santos y Adriana García, presentaron un breve informe que más tarde fue entregado al Secretario por escrito, donde se destacó la integración de jefes y oficiales de cuadrantes a los grupos de Emergencia de G100, manifestando los buenos resultados en materia de comunicación y respuesta, sin embargo, solicitaron la dotación de al menos 3 patrullas, que sumadas a las actualmente disponibles permitirán contar con al menos una patrulla por cuadrante con un mínimo de dos tripulantes por unidad.

También se solicito presencia de personal de pie y vehículos ligeros con equipamiento y comunicación pertinente para intervenir, en sitios especialmente conflictivos, como accesos de metro y metrobús, escuelas, Parques de las diversas colonias del sector Tepeyac, así como el contacto directo con tránsito para favorecer la movilidad, seguridad y optimizar el flujo peatonal.

Especialmente en intersecciones como Euzkaro e Insurgentes, Euzkaro y Misterios, Robles Domínguez - Calzada de Guadalupe y Misterios.



El secretario manifestó la inminente participación de escuadrones en cuatри motos y revisión del número actual de unidades y personal para en su caso incrementarlos especialmente para los cuadrantes: 1, 3, 4, 5 y 6.

El siguiente orador del día fue el Padre Ángel de la Parroquia Sagrado Corazón de Jesús de la colonia Estrella quién después de manifestar el orgullo y privilegio de ser oriundo de esta colonia, destacó que existen varias asociaciones civiles en la colonia que pretenden crear un ambiente socio cristiano en la comunidad. El padre levantó la voz por los peregrinos que en muchas ocasiones son víctimas de la corrupción presente en algunos elementos de la policía y solicitó el apoyo de las autoridades para controlar esta condición.

El Secretario tomo la palabra y manifestó la importancia de la participación de asuntos internos en este tipo de situaciones al dar de baja a múltiples elementos policiacos de toda la ciudad, luego pidió la participación ciudadana en este tipo de denuncias de manera inmediata...

El micrófono fue cedido al cronista Socrates Vera vecino de la colonia estrella quien destaco los problemas específicos de vialidad en su colonia y la necesidad de ingeniería vial para mejorar la seguridad en largos tramos de Av. Talismán, que ponen en riesgo el paso de peatones.

En respuesta el secretario ofreció canalizar una solución con transito.

Unos minutos después inicio la participación de Blanca Estela Torres del grupo: Todas por la Estrella quien en resumen hablo de la ineficiencia y desaprovechamiento del módulo de la policía auxiliar sin servicio tangible a la comunidad de la colonia Estrella.

El secretario ofreció hacer un análisis de la problemática pues es un problema común en toda la ciudad. Módulos, cámaras del C5 y policía auxiliar serán tres temas a tratar en la próxima junta de gobierno.

El siguiente orador fue el Profesor. Abel Aguilar propietario del restaurante Tanguyu, que tomo la palabra para mencionar que los tres grupos específicos de la colonia Estrella junto con las instancias de la SSC están trabajando juntos para atenuar los delitos, sin embargo, solicitó mayor presencia y eficiencia a la SSC, sobre todo en delitos como el combate al robo de autopartes y robo de tuberías.

También se mencionó la naciente necesidad de que en los negocios emplean policía privada lo cual no debería darse si la estrategia y comunicación de comercios con las autoridades se realizara de manera más eficiente.

El secretario mencionó que ellos tienen la exigencia de parte del gobierno de celebrar reuniones de seguimiento para verificar que las peticiones hayan sido atendidas y se hayan dado soluciones concretas.



El siguiente orador fue Juan Loera entrenador de Basquetbol que trabaja especialmente en actividades deportivas en la zona y solicito: Protección a los niños y gente que usa parques y jardines, sobre todo en el Parque Ma. Teresa o Cocodrilos, pues es evidente la ausencia de la policía en este además también se sumó a las solicitudes anteriores de presencias de oficiales y rondines en parques y acceso a escuelas del sector Tepeyac.

Finalmente tomo la palabra Guadalupe Montes de la Unidad Habitacional Lindavista Vallejo quien manifestó la complejidad inherente a un espacio con más de 4112 departamentos casi, 14 mil habitantes. Los problemas son de drogadicción tanto en consumo como en distribución ya que hay un déficit de unidades móviles de respuesta inmediata.

También manifestó los problemas de vialidad en el CETRAM Politécnico pues el espacio que ellos ocupan no es suficiente para sus operaciones y con ello invaden las opciones de estacionamiento por los vecindados en las cercanías a este Centro.

Por eso se solicita un reordenamiento de uso de espacios así como mayor vigilancia, para evitar temas como la extorsión y cobro de piso que se han detectado en la zona.

El SSC mencionó que esta por implementarse un programa para unidades habitacionales. Se les pide a los vecinos hacer uso de la denuncia inmediata.

Después de una hora con 5 minutos termino la intervención de ponentes y vino el otorgamiento de reconocimientos a servidores públicos y gente destacada de la comunidad ciudadana.

Finalmente Humberto Morgan Vicepresidente del OSC agradeció a todos los participantes de esta reunión destacando el valor de una comunidad bien organizada para alcanzar objetivos claros en materia de seguridad y cerro el evento formal.

Como ultimo y refrescante acto se celebró un convivio donde se degustaron tamales pan de dulce y chocolate en agua. Cabe destacar que en este último acto se manifestaron por gran parte de los asistentes sus problemáticas personales tanto verbal como a través de pequeñas notas elaboradas ex profeso para entregar a los funcionarios asistentes de la SSC y obviamente se tomaron un gran número de fotos del recuerdo.

En mi apreciación muy personal el evento estuvo muy bien organizado y fue harto disfrutable de principio a fin.

Es muy esperanzador y hasta tierno, presenciar este tipo de eventos auspiciados por la voluntad y firme creencia de los ciudadanos en sus servidores públicos, sin embargo la incredulidad personal anidada en décadas de decepciones como ciudadano, me hace seguir desconfiando. Aunque como cronista, ahí dejo los hechos acaecidos y ojala que en contra de mi pesimismo habitual frente a estos encuentros, este evento, tenga para todos los asistente los resultados esperados.



Clic para ir al video

Voces.



OBSERVATORIO
DE SEGURIDAD
CIUDADANA
PRO MÉXICO A. C.

Del Observatorio de Seguridad Ciudadana Pro México A.C.

Lanzamiento de la Campaña: Hagamos comunidad para Volver a la Unidad.

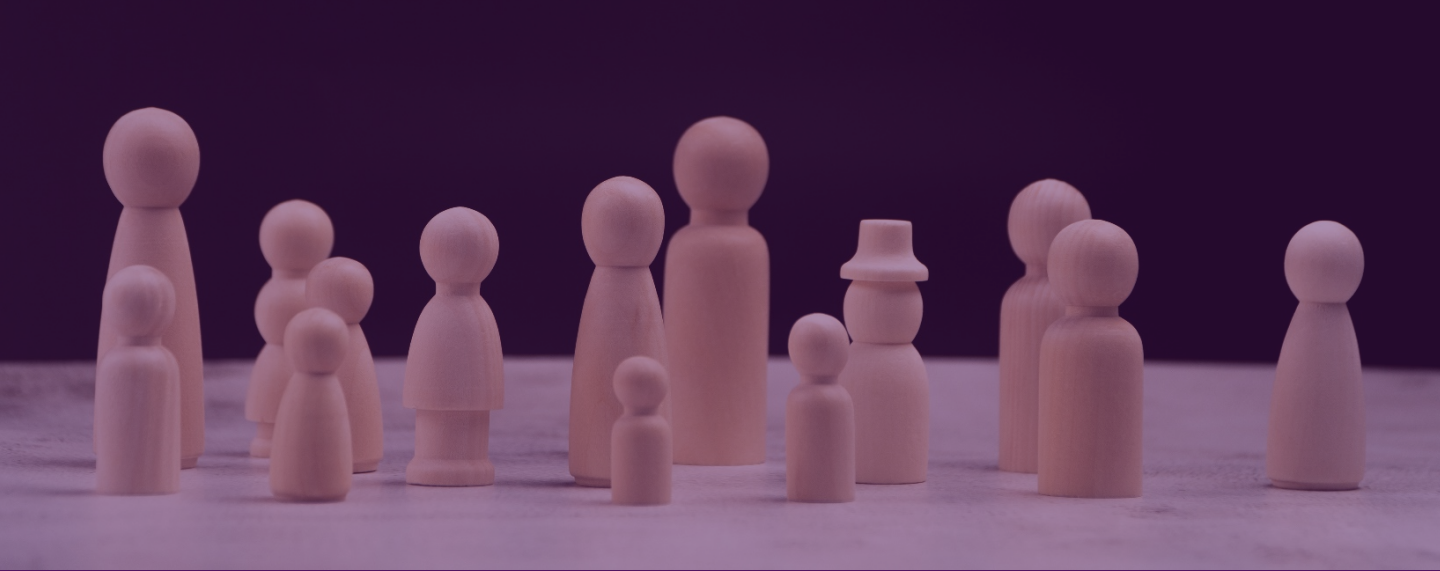
El pasado lunes 6 de marzo en las instalaciones del Hotel NH de la Ciudad de México, el OSC presento ante medios de comunicación el inicio de su Campaña “Hagamos comunidad para volver a la Unidad”. Nuestra Presidenta Trinidad Belaunzarán y nuestro Vicepresidente Humberto Morgán acompañados por al menos 30 representantes de grupos del OSC manifestaron que: “Esta campaña parte de una preocupación general entre los miembros del Observatorio, además de la opinión y sentir de muchos otros ciudadanos, que pensamos que nuestro país se encuentra en un periodo de crispación social y polarización que tiene su origen (en gran medida) por las disputas partidistas (internas y externas) en busca del poder y de posiciones ventajosas en los próximos procesos electorales.

Sabemos que toda contienda electoral suele ser un campos fértil para las disputas, acusaciones (fundadas o infundadas) y las descalificaciones, sin embargo, el burdo nivel con el que los partidos y muchos de sus integrantes, han abandonado los argumentos estructurados por las mentiras y los insultos y el nivel de vulgaridad con el que se profieren, no solo a contrincantes políticos, sino también a ciudadanos no alineados, contribuyen a avivar el fuego de la polarización.

Además, Todo este escenario es transportado y llevado todos los días al territorio del internet y las redes, de acuerdo al escritor y filósofo italiano, Umberto Eco, “El drama de internet es que ha promocionado al tonto del pueblo al nivel de portador de la verdad” las redes están cargadas de mentiras, retoques, Photoshop y fake news, y es evidente que el avance de internet es imposible de regular, ¿pero quien navega en la red?

Según la revista Forbes México. “Diversos estudios estiman que entre el 35 y hasta el 52% de los usuarios de redes sociales podrían ser falsos (dependiendo de la coyuntura y el uso); del 9 al 15% de las cuentas están automatizadas y soportadas por inteligencia artificial; entre el 55 y el 60% de todos los mensajes, posts, enlaces y materiales en línea fueron difundidos por cuentas de bots y todavía peor, casi el 80% del tráfico de “notas políticas” fueron difundidas, amplificadas o reenviadas por perfiles artificiales.

Además, como en una buena estrategia de Marketing, se trazan perfiles y se crean segmentos de población para construir con características afines bots con funciones específicas: Bots fans Para crear popularidad, apoyo, preferencia. Bots amplificadores que inundan las redes con un mensaje repetitivo, simple e inmediato (que alojan fácilmente las fake news) y quita la atención de los temas esenciales para poner los ojos en temas estruendosos, pero sin contenido, Bots de acosadores de ataque frontal, para saturar los espacios del adversario con insultos, memes y amenazas y los bots infiltrados, que con un bajo perfil recolectan información de los adversarios en sus propias redes, información que pueda ser usada, después como elemento de cabildeo o ataque.



Pero ¿cómo recuperar el sentido de comunidad, ante un panorama como este?

Evidentemente esta no es ni una pregunta, ni una tarea que puedan ser resueltas fácilmente, el reto es enorme y los obstáculos directos e indirectos son difíciles de ver y sortear, porque en general los gobiernos del mundo no están interesados en crear las condiciones que ayuden a formar organizaciones ciudadanas sólidas, mas allá de los que puedan controlar y alinear, e invierten grandes recursos para dividir, con beneficios, apoyos o servicios diferenciados que generan rupturas y disputas entre ciudadanos.

Así que este proyecto en principio tendrá que ser desarrollado a partir del organizaciones ciudadanas bien estructuradas e intercomunicadas como nuestro OSC y sabemos que tendrá una muy empinada curva de aprendizaje, pero también sabemos una premisa que es segura: para mejorar nuestras casas, calles, colonias y ciudades, interactuar con vecinos y recuperar nuestras comunidades, una de las cosas más importantes que podemos hacer es averiguar ¿qué es lo que tenemos en común? ¿Cuáles son las cosas que nos unen? Y a partir de aquí comenzar a hilar fino.

El compartir algo con las personas que nos rodean (sin importar qué tan pequeño o insignificante parezca el proyecto) puede ayudar a hacer conexiones que nunca pensamos que se podían lograr.

Proyectos comunitarios de mejoramiento de espacios públicos como jardines, eventos simples pero sensibles que recuperen tradiciones y cultura y nos devuelvan el orgullo y el sentido de pertenencia, comunicación franca y abierta entre ciudadanos, que nos permita generar vínculos, empatía, diálogos y respeto a las diferencias, son tareas que parecen pequeños pasos, pero ante el tamaño del reto son monumentales y difíciles de alcanzar.

Así que nosotros comenzaremos ya esta larga faena desde los grupos de nuestro querido Observatorio de Seguridad Ciudadana a la voz de "Hagamos comunidad para Volver a la Unidad.

Conoce al Observatorio de Seguridad Ciudadana Pro México A.C.



OBSERVATORIO
DE SEGURIDAD
CIUDADANA
PRO MÉXICO A. C.

El Observatorio de Seguridad Ciudadana Pro México A.C.: es una organización civil apartidista, conformada por una amplia red de ciudadanos, que promueve el entendimiento de las condiciones de seguridad, justicia y legalidad.

Tiene como objeto social, la coadyuvancia entre ciudadanos y autoridades, para prevenir y combatir la inseguridad y la mala impartición de justicia.

Colabora desde la sociedad civil en la transformación de las condiciones de seguridad, justicia y legalidad de la ciudad de México, por una labor de interacción y observación ciudadana, independiente y profesional para incidir responsablemente en las políticas públicas que se desarrollen con este fin.

Es una agrupación que promueve diversas actividades cívicas, sociales y culturales, encaminadas a la prevención del delito, la protección del menor, la promoción de la equidad de género y los derechos humanos, el cuidado animal y del medio ambiente, además de la producción de contenidos que permitan favorecer y contribuir al desarrollo de estos temas.

Para este fin el OSC busca el acercamiento a organismos, dependencias y asociaciones orientadas a fines similares que nos permitan fortalecer relaciones y sinergias y trabajar en beneficio de la seguridad ciudadana.



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.



Clic para ir al video

Arboles para la ciudad.

Plantar más árboles en la ciudad puede reducir en un tercio las muertes por calor

Más del 4 % de las muertes que se producen en las ciudades durante los meses de verano se deben a las altas temperaturas. **Una cobertura arbórea del 30 % podría reducir un tercio de estas muertes**, según un estudio de modelización publicado en *The Lancet* y liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal). Los resultados, obtenidos con datos de 93 ciudades europeas, enfatizan los beneficios sustanciales de plantar más árboles en las ciudades para atenuar el impacto del calentamiento global.

Las olas de calor están involucradas en la mortalidad prematura, enfermedades cardiorrespiratorias e ingresos hospitalarios.

Sin embargo, las temperaturas moderadamente altas del período estival también pueden ayudar a que aparezcan estos problemas. **Las ciudades son los lugares más vulnerables a esta realidad.**

La menor vegetación, la mayor densidad de población y las superficies impermeables de edificios y calles provocan una diferencia de temperatura entre la ciudad y las zonas circundantes. Este fenómeno se conoce como isla de calor urbana, y en vista de la crisis climática, puede empeorar en las próximas décadas.

El efecto de la isla de calor urbana

ISGlobal

Se refiere al **aumento de temperatura** que registran los **entornos urbanos** en comparación con las áreas que los rodean.



La investigadora de ISGlobal y primera autora del trabajo, Tamara Lungman, afirma a SINC que “todas las ciudades tienden a ser islas de calor, pero dentro de una misma ciudad hay mucha variabilidad. Por ejemplo, cuando decimos que los parques son pulmones de la ciudad también nos referimos a que proveen enfriamiento”.

Papelería EL PUNTO FINO

Copias - Enmascarados - Engargolados - Bisutería - Computo



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



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



El estudio señala que los lugares con mayor tasa de mortalidad por calor se encontraban en el sur y el este de Europa. El estudio no incluye América pero es contundente al establecer que “Todas las ciudades presentan un porcentaje bastante bajo de cobertura de árboles” estarán condenadas a mayores tasas de mortalidad por calor de manera directa o asociada.

Hacia un modelo de ciudad integral

Ha pasado más de un siglo desde que el urbanista **Ebenezer Howard** fundara el movimiento de la ciudad jardín, que pretendía hacer frente a la distinción modernista entre “ciudades industriales” y “ciudades dormitorio”. A este respecto, Lungman destaca que “es importante empezar a pensar las ciudades más en función de las personas y menos en función de los coches”.

El estudio subraya los beneficios sustanciales de plantar más árboles en el espacio urbano. No obstante, los autores reconocen que el diseño de algunas ciudades puede dificultar la plantación de árboles, por lo que debe combinarse con otras alternativas como tejados verdes para reducir la temperatura. Para las áreas urbanas más compactas y densas, Lungman propone “bajar el objetivo a un 25 % y acompañarlo con otras estrategias como **jardines verticales, techos verdes y reemplazar superficies impermeables como el asfalto por superficies vegetales**”.



Este giro hacia planes urbanísticos integrales puede traer grandes beneficios, “incluyendo **mejoras en la salud mental y física**, además de los propios beneficios en el medioambiente”, comenta la científica. Por el contrario, una continuidad de los modelos actuales puede conllevar graves problemas de salud para los residentes de estas zonas. *Modelos inspirados en la ciudad jardín enfrían los espacios en verano y benefician la salud mental y física.*

"Las predicciones basadas en las emisiones actuales revelan que las enfermedades y muertes relacionadas con el calor se convertirán en una carga mayor para nuestros servicios de salud en las próximas décadas", alerta Lungman. "Nuestro objetivo es informar a los y las responsables de las administraciones locales de las ventajas de integrar zonas verdes en todos los barrios para promover entornos urbanos más sostenibles, resilientes y saludables".



PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ψ

C.T.A.P.

www.terapiactap.com

- ✓ TERAPIA INDIVIDUAL
- ✓ TERAPIA INFANTIL
- ✓ TERAPIA CON ADOLESCENTES
- ✓ TANATOLOGÍA
- ✓ TERAPIA DE PAREJA

¡TE ESPERAMOS!

FUNDIDORA DE MONTERREY
2B COLONIA INDUSTRIAL

55-21-24-05-91

@TERAPIACTAP

Nuevo Cepillo Dental

Max Clean

Más de 800 filamentos cónicos ultradelgados y suaves, trabajando para la salud de tus dientes y encías

CLIC PARA IR A NUESTRO

480 x 12 Unidades

Mark Nieuwenhuijsen, director de la Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud de ISGlobal, lideró un equipo que estimó las tasas de mortalidad de residentes mayores de 20 años en 93 ciudades europeas —un total de 57 millones de personas— entre junio y agosto de 2015.

Los investigadores también recopilaron datos sobre las temperaturas diarias rurales y urbanas de cada ciudad. En primer lugar, simularon un escenario hipotético sin isla de calor urbana para calcular la mortalidad prematura.

En segundo lugar, estimaron la reducción en temperaturas que se obtendría aumentando la cobertura de árboles hasta 30 %, así como las muertes que podrían evitarse.

El efecto protector de los árboles.

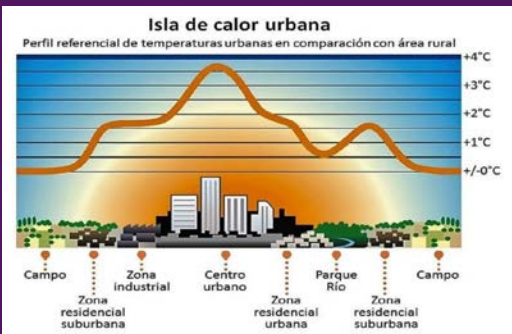
Las ciudades fueron de media **1,5 grados más calientes que sus alrededores** durante el verano de 2015. Unas 6.700 muertes prematuras pueden atribuirse al aumento de las temperaturas urbanas, lo que representa el 4,3 % de la mortalidad total durante los meses de verano y el 1,8 % de la mortalidad durante todo el año. Un aumento de la cobertura arbórea en un 30 % habría reducido las temperaturas, evitando un tercio de estas muertes, **un total de 2.644 fallecidos**.

"Nuestros resultados también muestran la necesidad de preservar y mantener los árboles que ya tenemos porque son un recurso valioso y **los árboles nuevos tardan mucho tiempo en crecer**.

Además, no se trata sólo del número de árboles, sino también de cómo se distribuyen", afirma Nieuwenhuijsen. A este respecto, Lungman puntualiza que "las áreas donde vive más gente son las que menor porcentaje de árboles presentan, lo cual indica que la población no se está beneficiando de los mismos y los impactos van a ser mayores".

El estudio da ciertas claves para hacer ciudades más resilientes frente al impacto climático

Los análisis se hicieron con datos del 2015 porque no se disponía de datos de población para años posteriores, pero, como señala Lungman, los resultados son generalizables y el estudio proporciona información valiosa para adaptar nuestras ciudades y hacerlas más resilientes al impacto del cambio climático.



Ejemplo gráfico de una isla de calor urbana. Fuente: <http://www.construcgeek.com>



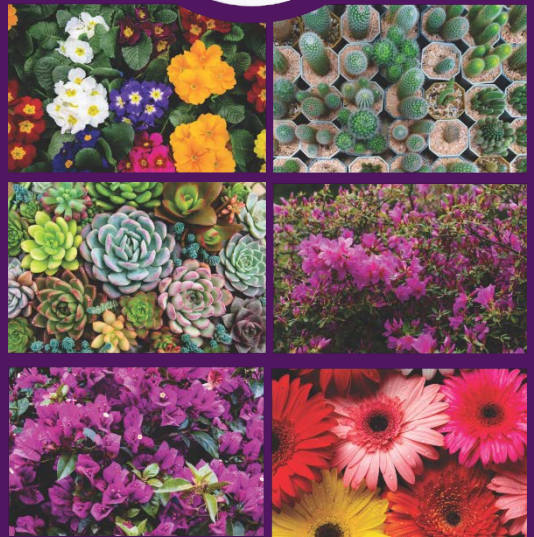
Todo lo que necesitas en un mismo lugar



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



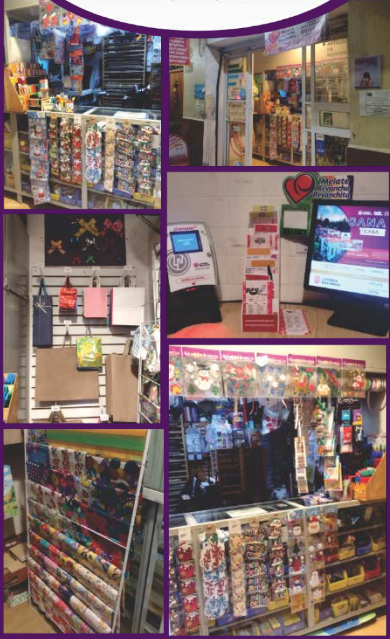
"Aquí solo analizamos el efecto de los árboles sobre la temperatura, pero aumentar las áreas verdes en las ciudades tiene muchos otros beneficios para la salud, incluyendo el incremento en la esperanza de vida, la reducción de los problemas de salud mental y mejoras en la función cognitiva de las personas", añade la científica.

Para **Antonio Gasparrini**, profesor de Bioestadística y Epidemiología en la London School of Hygiene & Tropical Medicine, coautor del estudio:

"La vulnerabilidad al calor cambia de una ciudad a otra en función de varios factores. Comprender los beneficios de políticas como el aumento de la cubierta arbórea puede ayudar a fundamentar las medidas para reducir los riesgos y prevenir muertes evitables, especialmente con el cambio climático".

Referencia:

Lungman, T. et al. Cooling cities for health through urban green infrastructure: a health impact assessment for European cities. *The Lancet* (2023).



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



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.

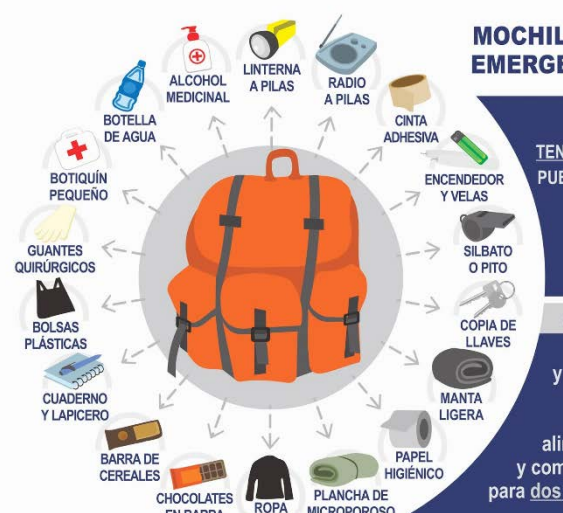
- 1) Puede deshilacharse
- 2) Se compone de muchos filamentos y de perfil redondo
- 3) Puede estar encerado o no para simplificar su introducción
- 4) Su acceso a zonas interdentes suele ser a presión, ya que por sus características, no se desliza fácilmente y esta condición puede provocar que se lastime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





Carmen Mondragón... ¡que mujer!

Primera parte.

Por Nicolás Valencia.

Como ya se había comentado, Carmen fue la primera mujer que posó totalmente desnuda para un fotógrafo en México, siendo esto un completo escándalo. Ella bebía del erotismo como un catador de probar vinos. Pero también luchaba día a día por la libertad y derechos de las mujeres. Ella fue una adelantada a su tiempo, se dedicó a la poesía y la pintura además de ser la musa de pintores, poetas y fotógrafos de arte:

Gerardo Murillo – Dr. Atl – Y Carmen Mondragón, Se conocen cuando ella todavía está casada con el pintor y diplomático Manuel Rodríguez Lozano. Carmen deja a su esposo, así nomás, para iniciar su relación con Gerardo Murillo, pintor y vulcanólogo, que como leímos en la primera parte, se había ido a vivir al Convento de La Merced, en el Centro Histórico de la Ciudad de México, para evitar su destrucción.

La ruptura con su pareja homosexual y el inicio de su relación con el Dr. Atl abre el espacio para que Carmen Mondragón inicie un proceso de transformación profunda que comienza con la elección de su nuevo nombre, que en náhuatl significa el cuarto movimiento del sol. Debe resaltarse que en esa época el nacionalismo entre los artistas mexicanos era equivalente a la fiebre por el internet, hoy día por nuestros niños y jóvenes.

Con Gerardo Murillo, Dr. Atl, forjó una relación caracterizada por un toxico romance lleno de peleas, reencuentros y días enteros de encerrona sexual, diríamos con la seguridad de quedarnos muy cortos, que tuvieron “un intenso romance”. Sus escándalos así como sus cartas de rechazo y reconciliación conforman todo un acervo digno de estudio.

En ese momento Nahui Olin, - el movimiento perpetuo, el cuarto movimiento del sol - famosa por su extraordinaria belleza y sus hermosos ojos verdes, comienza una nueva vida y acrecienta su actividad como poeta y pintora. Y surge una poderosa mujer transgresora de las normas y las convenciones sociales.

Su rebeldía la lleva a expresarse con la desnudez de su cuerpo. Los artistas quieren hacer fotos de ella y también pintarla. Su belleza y personalidad atrae y todos quieren relacionarse con ella.

La relación entre Nahui Olin y el Dr. Atl dura cinco años y sabemos hoy día por boca de ella, que Nahui fue una persona que estallaba como polvorín con suma facilidad, motivada siempre por los celos y además era una mujer que exigía un amor total. La suya fue una pasión que al mismo tiempo los destruyó a ambos.

EN LINEA

Mujeres



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



Por otra parte, en el ámbito social, Carmen Mondragón fue una de las dos únicas mujeres integrantes de la Unión Revolucionaria de Obreros, Técnicos, Pintores, Escultores y Similares, y en 1935 fundó la Liga Feminista de Lucha contra las Toxicomanías, que buscaba erradicar los vicios que, a su modo de ver, afectaban el progreso del país; aprovechó la Liga para unirse a la lucha que buscaba la instauración del voto femenino, la igualdad de género, el acceso al trabajo con leyes que beneficiaran a las mujeres en estado de embarazo, el derecho a poseer tierras, la integración de las mujeres indígenas y el acceso a la educación para las mujeres sin distinción.

De acuerdo con diversos biógrafos, Nahui Olin escribió decenas de cartas durante su relación con Dr. Atl, aunque ninguna ha sido publicada en su versión original. Solo se tienen fragmentos...

En su libro Gentes profanas en el convento, Dr. Atl permite que el público conozca la intensidad con la que la también fundadora de la Liga Feminista de Lucha contra las Toxicomanías lo amó y odió.

Murillo escribe:

“Para mí -para ti- ya no habrá ayer ni mañana -para nosotros dos sólo hay un solo día, la eternidad del amor y un solo cambio: más amor-, amor que se transforma en más amor donde no hay ayer ni mañana, sólo un espacio infinito -un día donde la noche no existirá sino para amarnos- una noche que será más luminosa que el día mismo cuando nuestras carnes se junten -es nuestro destino”

Carmen escribe a su vez:

“Amor mío, tú debes morir, porque cada palabra tuya, cada mirada, cada movimiento abre en mí una nueva herida de amor -y mi cuerpo no tiene ya un lugar para otra herida más. Estoy llena de sangre como un mártir. Mi juventud se deshace entre la furia de tu pasión y mi pasión se exalta y gira alrededor de tu falo como una mariposa alrededor de una luz; y en las noches calladas, envuelta en tu lujuria, mi razón se ofusca y mi boca grita te amo, te amo, te amo”

“Señor, tengo el cuerpo cubierto de llagas, pero sólo destruyen mi materia sin consumir mi espíritu”



Repostería y Pastelería
Artística



Gerardo a su vez replica:
“Pero te alejas de mí sin piedad –y yo también sin piedad me olvido de ti. Preferiría degollarte y guardar tu cabeza en un frasco lleno de alcohol para estarte viendo siempre y te abriría los ojos para que tú me vieras a mí, y poco a poco llenaría el frasco con mis lágrimas y dentro de mis lágrimas vivirías siempre cerca de mí teniendo tus ojos abiertos y tu boca lívida y tu cráneo vacío y en el fondo de tus ojos habría un relámpago oscuro que sería tu llamada”.

Su relación sentimental con el Dr. Atl terminó tan volátilmente como comenzó, después de compartir el Convento de la Merced por aproximadamente de cinco años.
Además, existen relatos populares de que ella pretendía dispararle con un arma de fuego al Dr. Atl mientras dormía; está relación fue y continua como una expresión de formas innovadoras, que hoy continúa inspirando a creadores en todos los campos del arte, así como un ícono de libertad que en esos años fueron un cambio revolucionario como la guerra que había terminado.
Tras dejar al Doctor Atl y conocer al caricaturista Matías Santoyo, se trasladó a Hollywood, donde se enfrentó al papel sexual de la mujer en el cine. Sin embargo, nunca acepto trabajar en Hollywood por sentir que su imagen es tomada como símbolo sexual. Algo totalmente contrario a lo que ella busca con el desnudo en el arte.

Autora de más de cinco poemarios. Su obra se encuentra recopilada en una antología editada por la Universidad Autónoma de Nuevo León, aunque no incluye su obra inédita. Sus obras pictóricas se exhibieron en una exposición colectiva en Bellas Artes en 1945. En sus últimos años de vida fue maestra de pintura en una escuela primaria.

La hija del general Mondragón cuestionó su época, rompió parámetros opresivos de la condición femenina a través de escritos, poesía, partituras para piano y esculturas, etcétera, obras que pasaron casi desapercibidas y quedaron casi en el olvido, junto con los desnudos que realizó para los artistas, retratos con los que trató de demostrar la libertad de las mujeres para el disfrute de su cuerpo y sexualidad.

José Emilio Pacheco la llamó el último mito sexual del siglo XX, dejando de lado su aportación como pintora desenfadada, poeta excéntrica y, se dice, compositora locuaz. Una artista de su momento, que Patricia Rosas reconociera como el Quinto Sol (esos soles podrían ser ella, Pita Amor, Frida Kahlo, Nellie Campobello y Elena Garro), cinco mujeres que brillaron p, or sí mismas en un tiempo de tinieblas adversas a su inteligencia.



Miscelánea
La Veracruzana
Abarrotes y Cremería
Excelsior 118 Col. Industrial

600.00
Caja con 12
unidades

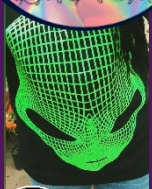
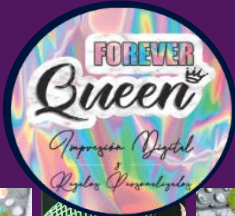


Two One
de CLINIC
Cepillo para paciente de
Ortodoncia

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



5557814700 5528638144 papeleriaolimpia18@gmail.com
Av. Río Blanco 88, Industrial, Gustavo A. Madero, 07800 Ciudad de México, CDMX



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 los cuarenta años conoció al capitán Eugenio Agacinoquien aparece en algunos de sus cuadros. Con él viajó a Cuba, España y Francia, donde participa en una exposición y da conciertos de piano. Cuando él muere, al parecer de ingesta de marisco en mal estado o de shock anafiláctico (no está claro), Carmen Mondragón se retiró de la vida pública, dedicando más tiempo a la escritura que a la pintura. Fue entonces cuando compuso su diatriba contra la teoría de la relatividad de Einstein que tituló Energía Cósmica, un libro donde mezcla poemas, reflexiones y asertos científicos.

Durante los últimos años de su vida, Carmen Mondragón se desempeñó como maestra de pintura en una escuela primaria y también se sustentó con una beca proporcionada por Bellas Artes. Lamentablemente, Mondragón falleció mientras estaba en su casa de la infancia en Tacubaya el 23 de enero de 1978. Su cuerpo fue enterrado en el Panteón Español en la Ciudad de México, junto con su hermano y su sobrina.

Enferma, pidió a sus sobrinas que la trasladasen a la recámara donde nació, y el 23 de enero de 1978, a los 85 años, Nahui Olin cerró para siempre sus bellos y enormes ojos verdes. Sus restos descansan en el Panteón Español de la Ciudad de México.

POEMA: BAJO LA MORTAJA DE NIEVE DUERME LA IZTATZIHUATL EN SU INERCIA DE MUERTE

Bajo la mortaja de leyes humanas, duerme la masa mundial de mujeres, en silencio eterno, en inercia de muerte, y bajo la mortaja de nieve– son la Iztatzihuatl, en su belleza impasible, en su masa enorme, en su boca sellada por nieves perpetuas, por leyes humanas.

Mas dentro de la enorme mole, que aparentemente duerme, y sólo belleza revela a los ojos humanos, existe una fuerza dinámica que acumula de instante en instante una potencia tremenda de rebeldías, que pondrán en actividad su alma encerrada, en nieves perpetuas, en leyes humanas de feroz tiranía.– Y la mortaja fría de la Iztatzihuatl se tornará en los atardeceres en manto teñido de sangre roja, en grito intenso de libertad, y bajo frío y cruel aprisionamiento ahogaron su voz; pero su espíritu de independiente fuerza, no conoce leyes, ni admite que puedan existir para regirlo o sujetarlo bajo la mortaja de nieve en que duerme la Iztatzihuatl en su inercia de muerte, en nieves perpetuas.–



CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



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



480.00 por 12 piezas.

CLIC PARA IR A NUESTRO



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.



Salud Emocional.

La salud emocional es un aspecto de la salud mental. Es su capacidad para hacer frente a las emociones positivas y negativas, lo que incluye su conciencia de ellas. Las personas emocionalmente sanas tienen buenos mecanismos para hacer frente a las emociones negativas y también saben cuándo acudir a un profesional en busca de ayuda.

El bienestar emocional está ligado a la salud física. Las personas que experimentan grandes cantidades de estrés y emociones negativas a veces desarrollan otros problemas de salud.

Estos problemas no son causados directamente por los sentimientos negativos, sino por comportamientos en los que pueden influir las emociones negativas debido a la falta de regulación emocional. Por ejemplo, algunas personas disfrutaban fumar cigarrillos o beber alcohol como una forma de aliviar el estrés. Sin embargo, esos hábitos lo ponen en mayor riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y otras enfermedades.

Debemos tener en cuenta que una persona puede experimentar una enfermedad mental o días malos y aun así tener un buen bienestar emocional. Las enfermedades mentales a menudo tienen causas más profundas, como un desequilibrio químico o un trauma. La salud emocional tiene más que ver con la regulación emocional, la conciencia y las habilidades de afrontamiento, y estas estrategias pueden ser utilizadas por personas con o sin una enfermedad mental.



La extraordinaria historia del dentífrico

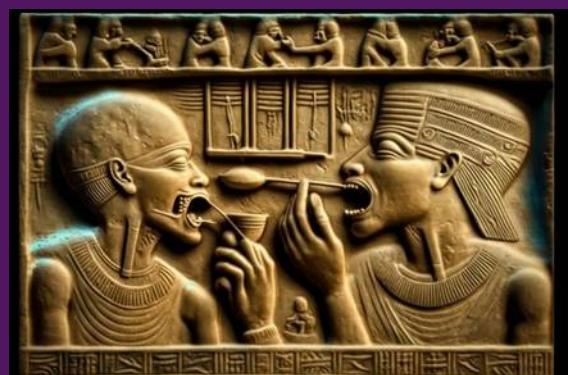
Uno de los elementos cotidianos en nuestra higiene oral, son los dentífricos, de acuerdo al Report linker el valor del mercado global de éstos en sus diferentes presentaciones y formulas, se pronostica que será superior a los 50 mil millones de dólares para 2023.

La diversificación y especialización de este tipo de productos se ha multiplicado en forma tal, que cada día aparecen nuevos jugadores en el mercado internacional, incluidas más de 20 grandes empresas globales como 3M, Amway, Arbonne, Avon, GlaxoSmithKline, Procter & Gamble, por mencionar solo algunas y a este mercado se agregan además, las marcas locales de diferentes países.

Existen diferentes rastros de sus orígenes, uno de los más remotos corresponde a los años entre el 3000 y el 5000 a. C., los egipcios elaboraban una pasta para limpiar sus dientes mezclando cenizas pulverizadas de pezuñas de buey con mirra, cáscaras de huevo quemadas, piedra pómez y agua.

En la antigua China por ejemplo existe información sobre el uso de una amplia variedad de ingredientes empleados en la fabricación de pastas elaboradas con productos como ginseng, mentas y hierbas mezcladas con sal.

Los ingredientes de la pasta de dientes de los antiguos griegos y romanos incluían huesos triturados, conchas de ostras, carbón vegetal y corteza de árbol.



Cómo saber si estás luchando con la salud emocional.

Algunas señales de advertencia de salud emocional que necesitan atención incluyen:

Aislarse de amigos, familiares o compañeros de trabajo.

Menos energía de lo habitual.

Dormir demasiado o demasiado poco.

Comer demasiado o muy poco.

Mayor consumo de sustancias.

Pensamientos acelerados.

Bajo rendimiento en el trabajo.

Más conflictos interpersonales de lo habitual.

Sentimientos de irritabilidad, culpa, desesperanza o inutilidad.

Descuidar la higiene y el cuidado personal.

Cómo trabajar en su salud emocional.

Hay muchas maneras de mantener o incluso mejorar su salud emocional, que incluyen:

Vivir un estilo de vida equilibrado. Trate de tener un buen equilibrio entre el trabajo y su vida personal, la actividad y el descanso, y la moderación en todas las cosas.

Mantente conectado.

La comunidad es importante. Planifique tiempo compartido regular con amigos y familiares. Las conexiones virtuales son buenas, pero ver a alguien en persona de vez en cuando también es útil.

Meditar. La meditación te ayuda a darte cuenta de tus pensamientos y emociones, lo cual es clave para el bienestar emocional.

Mira cómo hablas de ti. El diálogo interno negativo puede convertirse en una profecía autocumplida, o simplemente ponerte en una mentalidad negativa. Trabaja en crear una imagen positiva de ti mismo con tus palabras. Tus pensamientos pueden seguir pronto.

Establezca metas y celebre sus logros. Date algo por lo que luchar y celebra tus logros para desarrollar la autoestima y los sentimientos positivos sobre ti mismo.

Según Fray Bernardino de Sahagún: Los antiguos mexicanos empleaban sustancias de origen vegetal y animal, como las raíces de la especie denominada chacmun, que aplicaban contra los dientes para tratar las caries, las molestias dentales y halitosis, y que según la hervolaria tiene efectos antiinflamatorios y toda una gama de beneficios de salud . Según Histora de National Geographic : Las modernas pastas de dientes tienen su origen en el siglo XVIII. Un dentista llamado **Peabody fue el primero en modificar la composición original de la pasta, a la que agregó jabón.**

Así que si vamos siguiendo un poco el hilo de la historia encontraremos que los objetivos básicos que integran un dentrífico aunque con cambios radicales en sus componentes elementales siguen siendo los mismos:

- 1. Componente abrasivo.
- 2. Componente aromático y saborizante.
- 3. Componente detergente
- 4. Componentes de emulsión.
- 5. Componente medicamentoso.



Abrasivos:

Son las sustancias que arrastran los depósitos que hay sobre la superficie de los dientes. Los más conocidos son el bicarbonato sódico micronizado y el carbonato cálcico.

Aromatizantes / saborizantes.

Proporcionan la sensación de frescor y el sabor de la pasta de dientes: menta, mentol, hierbabuena, fresa, timol, eucalipto, etc.

Detergentes:

Su función es dispersar los agentes activos presentes en la pasta de dientes y penetrar entre las piezas dentales para deshacer los depósitos de restos que hay entre ellas y así eliminarlos, son los responsables de las burbujas y la producción de espuma.

Use sustancias con moderación. A veces, beber demasiado alcohol es una forma de adormecer las emociones difíciles. Fíjate cuando estés consumiendo sustancias más de lo habitual y piensa si existe una causa emocional para ello.

Aprender estrategias para la resiliencia. Esta es su capacidad para reaccionar ante emociones difíciles y situaciones estresantes. Muchas de las mismas cosas que lo ayudan con la salud emocional también pueden mejorar su resiliencia .

Dormir lo suficiente. Los estudios muestran que la falta de sueño reduce su capacidad para sentir las emociones de los demás y su capacidad para procesar las emociones en general.

Ejercicio. Mantenerse físicamente activo durante al menos 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su salud emocional en general. El ejercicio no necesita ser demasiado duro o intenso. Simplemente salir a caminar o bailar alrededor de su casa puede ayudar.

Encuentra sentido a tu vida. Algunas personas tienen trabajos que les dan un sentido de propósito, pero esa no es la única forma de encontrarle sentido a la vida. Algo tan simple como cuidar una mascota o ser voluntario en una causa que te apasione también puede generarte ese sentimiento.

Sepa cuándo pedir ayuda. No tienes que manejar las emociones negativas por tu cuenta. Saber cuándo acudir a un profesional de la salud mental para obtener ayuda con las emociones difíciles es una habilidad útil. También debe comunicarse con uno si ha tratado de mejorar su salud emocional, pero aún no se siente lo mejor posible.

FUENTES:
familydoctor.org: "Salud mental: mantener su salud emocional".
Guía de ayuda: "Construyendo una mejor salud mental".
Journal of Sleep Research: "Los efectos de la privación del sueño en la empatía emocional".
NOAH: "Señales y síntomas de mala salud emocional".
NCBI: "Bienestar emocional y su relación con la salud".
MAYO CLINIC: "Mayo Mindfulness: Cómo superar el diálogo interno negativo".
healthdirect: "Establecimiento de objetivos".
Guía de ayuda: "Automedicación de la depresión, la ansiedad y el estrés".
Asociación Estadounidense de Psicología: "Construyendo su resiliencia".



Emulcionantes: son las sustancias que mantienen la humedad y la integración del dentífrico, evitando que se endurezca. Entre ellos destacan la glicerina y el sorbitol.

Agentes activos

Flúor: se presenta en forma de sales, como el fluoruro sódico, el fluoruro de amina o el monofluorofosfato sódico. El mejor es este último, dada su mejor compatibilidad con los agentes abrasivos que contiene cualquier pasta de dientes y sobre los que se basa su acción limpiadora. Es el agente activo básico para evitar la caries. Debe estar en una concentración, salvo en el caso de los dentífricos infantiles, de entre 1.000 y 2.500 partículas por millón (ppm). A dosis elevadas puede mejorar la hipersensibilidad dental.

Clorhexidina: en la etiqueta se reconoce porque se encuentra en forma de gluconato de clorhexidina. Es el agente antibacteriano más común en los dentífricos que se utilizan para combatir la formación de placa bacteriana y, por tanto, para proteger las encías. Su único problema es que tiene un sabor amargo que se suele camuflar con otros componentes aromáticos y que un uso prolongado puede provocar la tinción de dientes y mucosas orales. No obstante, se le añade acetato de zinc para evitar la pigmentación de estructuras orales .

Hexetidina: como al anterior, también está indicado para eliminar la placa bacteriana, proteger las encías y en algunos casos tratar las enfermedades periodontales. No tiñe los dientes.



Lonja Mercantil **San Rafael**

Toda Una tradición de nuestra colonia.

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



La Ley Olimpia.

El avance de la tecnología nos ha permitido conectarnos, compartir información importante, hablar y crear conciencia sobre las violaciones de los derechos humanos.

Pero también ha proporcionado un terreno fértil adicional para la violencia de género contra las mujeres y las niñas en un grado alarmante y con poca rendición de cuentas. Ha alimentado la perpetración de acciones dañinas insidiosas, a menudo por parte de parejas y exparejas, pero también de personas anónimas, perpetuando un entorno en el que la sociedad parece normalizar la violencia contra las mujeres y las niñas.

Los bloqueos impuestos durante la pandemia de COVID-19 solo amplificaron este problema de larga data, con una gran cantidad de casos de abuso sexual en línea.

Aunque tanto hombres como mujeres pueden experimentar incidentes de violencia y abuso en línea, las mujeres tienen muchas más probabilidades de ser víctimas de formas repetidas y graves de acciones dañinas en línea o con la ayuda de la tecnología.

Todos los días, escuchamos sobre mujeres y niñas que han sido víctimas, por nombrar solo algunas, de imágenes o videos compartidos sin consentimiento, intimidación y amenazas por correo electrónico o plataformas de redes sociales, incluidas violaciones y amenazas de muerte, acoso sexual en línea, acecho, incluso con el uso de aplicaciones y dispositivos de seguimiento, así como la suplantación de identidad y el daño económico a través de medios digitales.

Las niñas jóvenes son particularmente vulnerables a la explotación y el abuso sexuales, así como al acoso por parte de sus pares en el espacio digital. En algunos casos, tales actos también han resultado en violencia física o han llevado a las víctimas incluso a tener pensamientos suicidas.

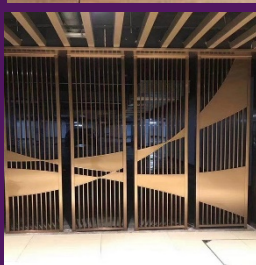
Pero esto es solo una instantánea del problema. La falta de una recopilación de datos completa y precisa en esta área da como resultado que la información sea fragmentada e incompleta, pero lo poco que sabemos es suficiente para concluir que la magnitud de la violencia digital contra las mujeres y las niñas y la consiguiente impunidad sigue siendo colosal y tiene un impacto en la sociedad como entero.

Triclosán: es un fenol de actividad bactericida y antifúngica. Las pastas de dientes que lo contienen suelen utilizarse ante la presencia de gingivitis. No producen la tinción de los dientes.

Cloruro de estroncio y nitrato potásico: son el agente activo de los dentífricos específicos para el tratamiento de la hipersensibilidad dental.

Alantoína: su acción cicatrizante hace que esté presente en las pastas de dientes denominadas gingivales, es decir, aquellas que se utilizan en el tratamiento de las encías sangrantes y enfermedad periodontal.

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



INFORMES
55-5105-8582

Olimpia Coral Melo Cruz tenía 18 años cuando un video sexual fue divulgado por la red, de pronto Todos en su pequeña ciudad, Huauchinango, en Puebla, en el centro de México, hablaban del video en el que ella salía desnuda.

Su novio, con quien llevaba seis años y con quien había hecho el video, pero que no se identificaba en el mismo, negó que fuera él quien lo divulgó.

El proceso por el que pasó Olimpia fue largo y difícil:

“Sentí que mi vida había terminado. Me encerré en mi casa durante ocho meses y no me atrevía a salir.

Era muy joven y no sabía a quien acudir, cómo denunciar.

Y para colmo, todo había pasado en el ámbito digital, así que parecía que nada había pasado.

¿Cómo me iba a defender si yo misma había grabado el video?

Quise suicidarme en tres ocasiones. En una de ellas estuve a punto de tirarme de un puente cuando por suerte pasó un amigo y se bajó del coche en el que iba a preguntarme cómo estaba. No sé si él se dio cuenta, pero me salvó la vida.

Mi madre, que no usaba internet, no sabía del video y yo pensé que iba a tardar en descubrirlo. Le dije que existía un rumor sobre un video, pero que no era yo.

Pero un domingo en el que estaba reunida toda mi familia en la casa, mi hermano, de 14 años, llegó de la calle y aventó su teléfono en medio de todos.

"Ese video de mi hermana sí existe y sí es Olimpia", dijo.

Mi mamá se puso a llorar.

La Ley Olimpia sanciona:

Difundir, compilar, publicar, hacer visibles **contenidos íntimos reales o alterados**, videos, fotografías, imágenes **sin el consentimiento de las personas** (delitos contra la intimidad sexual). Incluso, la **sexualización/cosificación** a través de difusión o producción de videos o imágenes. Así como, el acoso o insultos relacionados a la difusión de imágenes, audios y videos de contenido íntimo sexual.

Por medios: digitales y de comunicación que atenten contra los derechos de las personas.

Datos importantes*

Quiénes tienen y comparten videos de personas que no dan el consentimiento para ello, pueden ser cómplices.

Esta ley protege a las mujeres y sus cuerpos al castigar el delito de violación a la intimidad sexual «con agravante si es cometido por alguien con quien la víctima haya tenido una relación sentimental, afectiva o de confianza (se incrementa el doble o triple de pena) o exista alguna amenaza.

En cada estado o cada tipo de violencia digital se sanciona de manera diferente, por ejemplo, en Nuevo Leon desde el 2019 se aprobó y actualmente se castiga con 8 años de cárcel.

9.4 millones de mujeres han sufrido ciberacoso

55% de los agresores son hombres

Actualmente, en Zacatecas hay 88 casos de violencia digital, las víctimas son mujeres de entre 18 y 29 años de edad.

no más violencia

*Para más información, visita: @FrenteNacionalParaLaSororidad.



Cocina Mexicana.



CLIC PARA IR A PÁGINA



La Mejor Tortillería

ESTAMOS UBICADOS EN:
Miraflores n°4 esquina calle Robles Domínguez, Col. Industrial, Alcaldía Gustavo A Madero, CDMX.

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



Fue el día más triste de mi vida. Yo me abalancé a los pies de mi mamá y le pedí perdón de rodillas a ella y a toda mi familia. Me sentía culpable. Les dije que quería morirme, que me ayudaran a morirme.

Pero mi mamá, una mujer de una comunidad indígena que no había terminado ni la educación secundaria, que no sabe ni escribir, me sorprendió.

Me levantó la cabeza y me dijo viéndome a los ojos: "Todas cogemos. Tu prima coge, tu hermana coge y yo también. La diferencia es que a tí te ven coger. Eso no te hace una mala persona o una delincuente".

FUENTE: bbc. -america-latina-

Desde 2014, Olimpia fortalecida y convertida en activista comenzó a impulsar reformas a los códigos penales de distintos estados que fueron nombradas como “Ley Olimpia”, misma que entró en vigor en la Ciudad de México el 22 de enero de 2020, tras ser aprobada por el Congreso local.

Al Código Penal capitalino se agregó el delito contra la intimididad sexual, así como su sanción de cuatro a seis años de prisión, así como una sanción de 500 a 1000 Unidades de Medida y Actualización –equivalentes a entre 44,810 y 89,620 pesos– a quien difunda contenido íntimo sin consentimiento.

El Artículo 181 Quintus del Código Penal de la CDMX afirma lo siguiente: *Quien exponga, distribuya, difunda, exhiba, reproduzca, transmita, comercialice, oferte, intercambie y comparta imágenes, audios o videos de contenido sexual íntimo de una persona, a sabiendas de que no existe consentimiento.* La misma sanción se aplica para quien grabe o produzca imágenes o audios reales o simulados de contenido sexual íntimo de una persona sin su autorización o bajo engaño.

Las penas se incrementan una mitad en los casos en los que exista una relación familiar, de pareja, confianza, educativa o laboral, así como cuando sea cometida por un servidor público o cuando la víctima sea de un grupo vulnerado como personas con discapacidad o en situación de calle. Se agravarán las sanciones hasta el triple cuando se amenace con la difusión mediante medios tecnológicos contenido sexual íntimo de una persona sin su consentimiento, indica el Artículo 209.

Además, se castiga a quien por medios de transmisión contacte a un menor de 18 años o a una persona que no tenga la capacidad de entender el hecho y le solicite imágenes, audio o video de actividades sexuales o un encuentro sexual, de acuerdo con el Artículo 179 Bis del Código Penal local.



+

-

X

÷

SERVICIOS CONTABLES

Luz Ariana
De la Cruz Ruiz.
Contador Público.

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

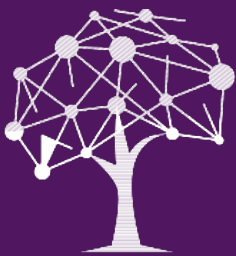


PIZZA WEST
55 55 77 45 98
Real del Monte 265 (Luxe)

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Arbol Digital

Equipos de Computo Reacondicionados



CLIC PARA
IR A NUESTRO



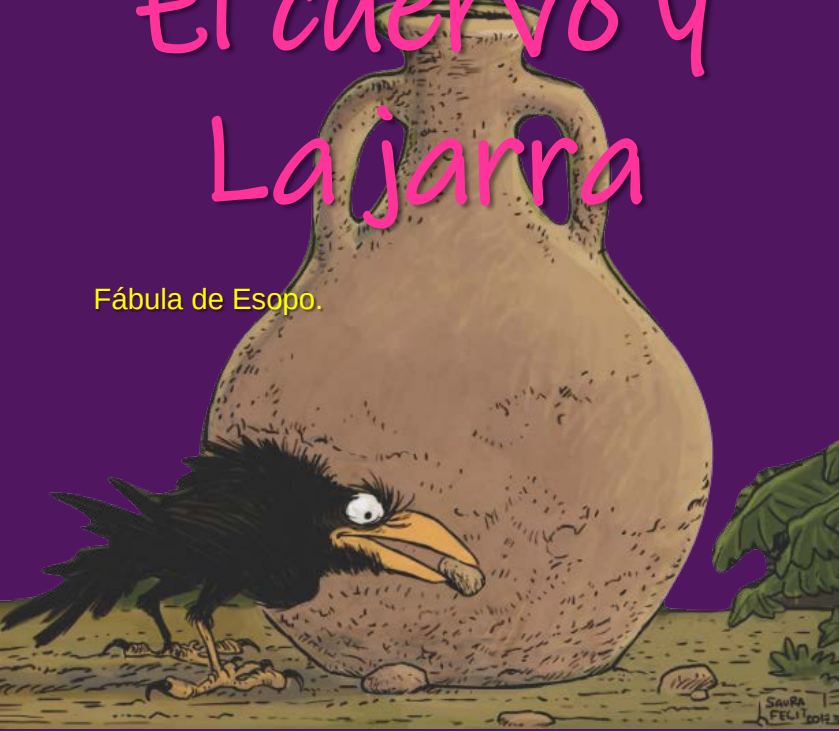
CLIC PARA IR A PÁGINA



De Fábula.

El cuervo y La jarra

Fábula de Esopo.



Hubo una vez una gran sequía. Un cuervo sediento vio, de pronto, una jarra, pero su pico no alcanzaba el agua.

—¡No puede ser! Moriré de sed si no encuentro la forma de beber.

El cuervo metió aún más el pico y zarandeó la jarra, pero nada... Entonces metió la pata con la idea de mojarla y poder lamer alguna gota, pero su pata también era demasiado corta.

A punto estaba de tirar la toalla cuando tuvo una idea. Durante una hora estuvo el cuervo metiendo piedras en aquella jarra.

Era un trabajo lento y pesado, pero al final obtuvo su recompensa. Gracias a las piedras, el agua subió hasta el borde de la jarra y el cuervo pudo saciar su sed.

Moraleja: *La necesidad agudiza el ingenio.* Esta es otra de las más famosas y mejores fábulas de Esopo. Enseña a tener paciencia ante los problemas, pues **ante las dificultades surgen las mejores ideas.**

MAXI
RECICLADOS



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



VOLVER



¿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.

VOLVER

CLIC PARA
IR A NUESTRO





El Método Tellington TTouch.



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 HULLITAS
- ARMANDO_HULLITAS
- A.HULLITAS
- hullitasdog01@gmail.com
- 56 12 07 64 53
- 55 83 45 61 88

En el artículo anterior sobre “El efecto de la pirotecnia en los animales” hablamos de El método se basa en movimientos circulares de dedos y manos sobre todo el cuerpo de un animal de compañía con el objetivo de activar la inteligencia celular. No necesita comprender la anatomía del animal para practicar el método Tellington TTouch.

En cambio, el método se basa en una combinación de toques específicos, ejercicios de movimiento y levantamientos destinados a aliviar la tensión y aumentar la conciencia corporal. También se sabe que el método alivia las reacciones temerosas de los animales a los que no les gusta que los toquen, además de permitir que los animales aprendan reacciones nuevas y mejoradas para reemplazar las malas. Por ejemplo, los perros temerosos o agresivos aprenden nuevas formas de lidiar con las situaciones.

¿Cómo hacer el método TTouch en casa con tu gato o perro?

Es un método super simple que tiene varias técnicas diferentes, pero es a través del tacto, envolturas corporales y ejercicios de movimiento para ayudar a activar las células y las vías neuronales. Para problemas serios, vale la pena trabajar con un profesional Tellington certificado.

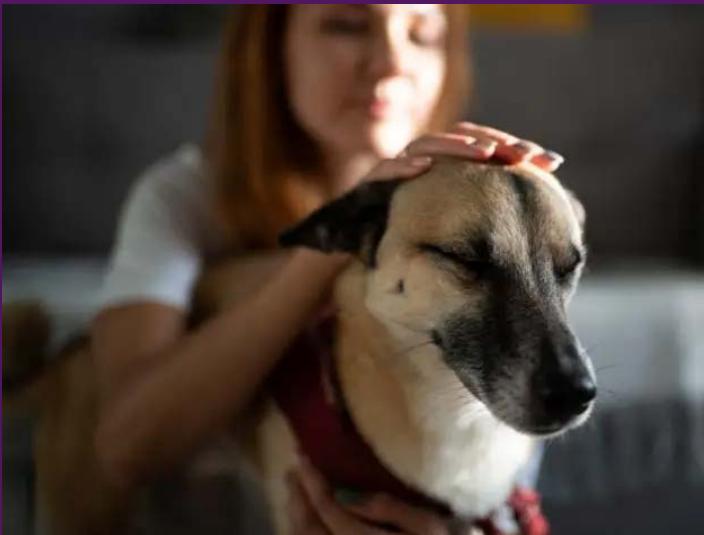
El Tellington TTouch es básicamente una variante de la digitopuntura, aplicada mediante toques realizados con los dedos, en forma circular, sobre el cuerpo del animal.

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 6pzas.	\$45
Bolsita con 2 Galletas gigantes.	\$ 45	Bolsita de Gelatina grande 2pzas.	\$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 grta. Diám 21cm x 6cm.	\$350	Gorditas de pollo c/4	\$65
PALETAS DE HIELO		Tostadas de tinga c/4	\$65
Paleta de hielo mini.	\$25		
MUFFINS			
Muffins (3pzas)	\$70		

Proximamente más bocadillos

Estos toques no son propiamente un masaje, sino que tienen la intención de activar la dinámica de las células, incrementando la sensibilidad en las mismas. La principal función de esta terapia es la de **provocar relajación, tranquilizar a un animal con alto grado de estrés y permitirle adaptarse a estímulos externos.**



Para hacer el TTouch en casa, debes imaginar la cara de un reloj en el cuerpo de tu animal, de un centímetro a dos centímetros de diámetro.

Coloca los dedos ligeramente curvados a las 12 en el reloj imaginario y presiona la piel muy levemente alrededor del reloj imaginario hasta dar una vuelta entera y un cuarto más del reloj. Coloca el pulgar a una separación de entre 4 cm a 6 cm de tu dedo índice y siente una conexión entre el pulgar y el dedo índice.

Cuando sea posible, apoyar el cuerpo suavemente con la mano libre, colocándola frente a la mano haciendo el círculo. Mantener un ritmo y presión constantes mientras damos la vuelta y un cuarto alrededor del reloj imaginario, sea la presión del TTouch más fuerte o más suave, hay que prestar especial atención a la redondez de los círculos.

Áreas activas de contacto.



Dirección de contacto.



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	Cambio de aceite	Suspensión
Scaneo	Diagnóstico	Dirección
Afinación	Clutch	Frenos
		Transmisión

55 4070 0901 477 735 7044

GENERAL POPO #109 COL. TEPEYAC INSURGENTES



seguridad y confianza



Entrega hasta tu casa

Mas de 18 años a su servicio

55 73 68 3726

Después de cada TTouch circular se puede mover a otro lugar al azar, o se puede ejecutar en líneas paralelas sobre el cuerpo, haciendo un círculo seguido de un pequeño tobogán y luego otro círculo. Ambos tipos de movimientos inducen la relajación y mejorar la confianza en sí mismo. Al colocar tu mano libre en una posición de apoyo y hacer una conexión entre tus dos manos, esto mantendrá el animal en equilibrio y aumentar el efecto de la TTouch.

La mayoría de las veces, hacer círculos en la dirección de las agujas del reloj es más eficaz para el fortalecimiento y la rehabilitación del cuerpo, así como la mejora de la autoestima y el rendimiento. Sin embargo, hay veces en que los círculos en sentido contrario a las agujas del reloj es apropiado para liberar la tensión.

Practics las dos direcciones y si tus dedos se mueven en contra dirección a las agujas del reloj, piensa que es por alguna razón.



Ambos tipos de movimientos inducen la relajación y mejorar la confianza en sí mismo. Al colocar tu mano libre en una posición de apoyo y hacer una conexión entre tus dos manos, esto mantendrá el animal en equilibrio y aumentar el efecto de la TTouch.

La mayoría de las veces, hacer círculos en la dirección de las agujas del reloj es más eficaz para el fortalecimiento y la rehabilitación del cuerpo, así como la mejora de la autoestima y el rendimiento.

Sin embargo, hay veces en que los círculos en sentido contrario a las agujas del reloj es apropiado para liberar la tensión. Practics las dos direcciones y si tus dedos se mueven en contra dirección a las agujas del reloj, piensa que es por alguna razón.



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

AMORSINRAZA
foundation



Los TTouch son pequeños y suaves movimientos circulares, elevaciones y deslizamientos sobre cada centímetro del cuerpo de un animal y están destinados a activar la función celular y a fortalecer el vínculo entre perro y amo, de manera atenta y concentrada.

TTouch de deslizamiento: Con los movimientos de deslizamiento sobre el manto del perro se activa la circulación sanguínea y se mejora la sensación de bienestar del animal.

TTouch circulares: Los movimientos circulares en el sentido del reloj desarrollan y aumentan la relajación, mejoran la capacidad atlética y reducen el estrés en los perros.

TTouch de elevación: Elevando ligeramente la piel del perro y devolviéndola suavemente a la posición inicial se consigue relajar una tensión muscular alrededor de una articulación o parte del cuerpo específica.

TTouch en partes específicas del cuerpo:

Algunos TTouch se realizan en partes específicas del cuerpo, como por las orejas, la boca, la cola o las patas.

Al contrario que en otras muchas otras formas de adiestramiento, el enfoque se centra en mejorar la calidad de vida de los animales.

Basándose en el respeto y la amistad en lugar de en la dominancia y sumisión, el método promueve que los animales desarrollen la confianza en sí mismos para afianzar los lazos con sus dueños.



Apoya la noble causa y el trabajo de los refugios de animales Comunícate a:



56 35 91 77 11

55 30 57 37 85

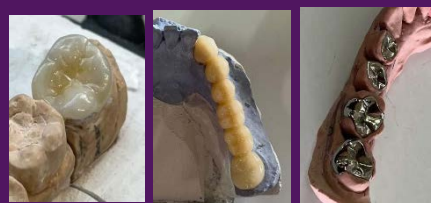


Cuando asociamos una tarjeta a través de un código QR a una Landing page o página de destino. Este pequeño rectángulo impreso de 9 x 5 cms. se convierte en un poderoso instrumento de comunicación, exposición y venta.



Puedes asociar tu tarjeta a un:

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



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.
Freepik

