

**Asertividad,
Agresividad
y Sumisión**

**Xerostomía
La saliva y su
ausencia.**

**Economía
Circular.**

**Hablemos de la
importancia
de los
endulzantes en
los postres.**

**La química
detrás del amor
y el desamor.**

**Los Monta
choques**

**SFC
Síndrome de
Fatiga Crónica.**

**Animales de
servicio
y de apoyo
emocional.**

**De fábula.
La sopa de
piedra.**

**Pensión
compensatoria y
compensación económica
en el divorcio...
Una mirada bajo la
perspectiva de género.**

Junio en Barco de papel.

En Junio nuestra Revista Digital Barco de Papel, nos llevara a conocer 3 formas de conducta básicas que definen nuestra actitud frente al mundo, desde la agresividad hasta la sumisión, pasando por el estructurado camino de la asertividad, incluyendo también un test, para saber a que escala de conducta nos acercamos más.

En materia de seguridad hablaremos de los denominados Montachoques un elaborado delito que acecha en los conductores de nuestras ciudades.

Hablaremos sobre el desarrollo cada vez más necesario de la denominada Economía circular y de una visión diferente sobre el consumo y el medio ambiente. Elección razonada o supervivencia.

Nuestra experta Roc. nos hablará de un dulce tema, el papel de los endulzantes en los postres y el manejo de estos frente a enfermedades como la diabetes.

En materia de salud, abordaremos un tema de actualidad, que ha incrementado su presencia a nivel mundial con el paso de la COVID, y que seguramente en México muchos podemos padecer, el sub diagnosticado y cada vez más frecuente Síndrome de Fatiga Crónica.

Nuestra nueva colaboradora, la Lic. Laura Guerrero nos ofrece una visión de género sobre un problema fundamental **La pensión compensatoria frente al divorcio.**

En de **FÁBULA**... disfrutaremos el delicioso sabor de una: **Sopa de piedra.** La adaptación libre de una antigua historia.

En **Temas odontológicos** hablaremos sobre de la Xerostomía un padecimiento que reduce la producción de saliva, revisaremos: origen, síntomas y formas de hacerlo más llevadero.

En nuestra sección «Los amorosos» hablaremos sobre la química del amor y el desamor una visión científica que intenta explicar el porque nos libera o nos duelen tanto las relaciones sentimentales y lo que pasa en nuestro interior cuando nos enamoramos.

Y en la sección **MASCOTAS**, la Dra. Adriana García nos habla sobre los animales denominados de servicio y los de apoyo emocional y su importante función en relación con el hombre.

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

Porque siempre es grato saber que en esta aventura, muchos amigos comienzan a navegar con nuestro Barco de papel.

Asertividad Agresividad y Sumisión.

Por. Ali Iniestas



El término "asertividad" tiene sus raíces en la psicología y la terapia de comportamiento.

Surgió en la década de 1960 como parte del desarrollo de la terapia conductual y cognitiva. Albert Bandura, un destacado psicólogo canadiense, fue uno de los pioneros en el estudio de la asertividad y su aplicación en la comunicación interpersonal.

Bandura introdujo el concepto de "conducta asertiva" en contraposición a la conducta agresiva o pasiva o sumisión.



La conducta asertiva se define como la habilidad de expresar los propios pensamientos, sentimientos y deseos de manera directa, clara y respetuosa, sin violar los derechos de los demás.

Esta noción se convirtió en un componente fundamental de la psicología social y de la comunicación efectiva.



En tanto que la conducta Agresiva se caracteriza por expresar los propios pensamientos, sentimientos y deseos de manera dominante, impulsiva y sin consideración por los derechos y sentimientos de los demás.

Las personas agresivas tienden a imponer sus opiniones, utilizar un tono de voz elevado, usar amenazas o insultos, y recurrir a tácticas intimidatorias para lograr sus objetivos.

Este estilo de comunicación puede generar conflictos, resentimiento y deterioro en las relaciones interpersonales.



Por su parte la sumisión, implica una falta de expresión de los propios pensamientos, sentimientos y necesidades, cediendo ante los deseos de los demás de manera excesiva y sacrificando los propios intereses.

Las personas sumisas suelen evitar el conflicto a cualquier costo, aceptando situaciones injustas o desagradables sin defender sus derechos o expresar sus opiniones. Este comportamiento puede llevar a la frustración, el resentimiento y la falta de autoestima.

Las características de la asertividad.

Las características de la asertividad incluyen habilidades y comportamientos específicos que permiten a las personas comunicarse de manera efectiva, respetuosa y honesta.

Algunas de las características clave de la asertividad son:

Expresión clara: Los individuos asertivos comunican sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera directa y comprensible, evitando ambigüedades o vaguedades en su comunicación.

Respeto por uno mismo: Las personas asertivas tienen una autoestima saludable y reconocen sus propios derechos y valores, lo que les permite defender sus intereses de manera firme pero respetuosa.

Respeto por los demás: Aunque expresan sus opiniones y deseos, las personas asertivas también muestran empatía y consideración hacia los sentimientos y derechos de los demás, evitando comportamientos agresivos o dominantes.

Afirmación de derechos: Los individuos asertivos conocen y defienden sus derechos legítimos, como el derecho a expresar opiniones, decir "no" cuando sea necesario y establecer límites personales.

Escucha activa: La asertividad implica no solo expresarse, sino también saber escuchar a los demás de manera atenta, abierta y respetuosa, mostrando interés genuino en sus puntos de vista y sentimientos.

Manejo constructivo de conflictos: Las personas asertivas son capaces de abordar conflictos de manera positiva y buscar soluciones mutuamente beneficiosas, evitando la confrontación agresiva o la sumisión pasiva.

Autocontrol emocional: La asertividad implica tener un buen manejo de las emociones, expresándolas de manera adecuada y controlando las reacciones impulsivas en situaciones difíciles.

Negociación: Los individuos asertivos son capaces de negociar de manera efectiva, buscando acuerdos que satisfagan las necesidades de todas las partes involucradas sin recurrir a tácticas manipuladoras o coercitivas.

Estas características de la asertividad son fundamentales para establecer relaciones interpersonales saludables, comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos de manera constructiva.

Test sobre Asertividad.

Publicado por: Fundación Confemetal

Responde a las siguientes afirmaciones valorando sus pensamientos y sentimientos actuales. Para determinar su puntuación, 3 para cada Siempre, 2 para cada A veces, y 1 para cada Nunca.

	Siempre	A veces	Nunca
Puedo expresar mis sentimientos abiertamente ante los demás	☐	☐	☐
Cuando una persona me trata injustamente, le llamo la atención sobre ello	☐	☐	☐
Cuando cometo algún error, lo admito sin dificultad	☐	☐	☐
Cuando me piden que haga un trabajo que no me gusta, expreso lo que siento al respecto	☐	☐	☐
Creo que tengo capacidad para acabar los trabajos que empiezo	☐	☐	☐
No me cuesta trabajo decir “no”	☐	☐	☐
No me importa que me observen mientras trabajo	☐	☐	☐
El contacto visual es importante al hablar con otros, e intento mantenerlo	☐	☐	☐
Cuando me pongo furioso, intento no mostrar mi enfado, mi frustración o mi decepción	☐	☐	☐
Creo que lo que quiero o necesito es tan importante como los deseos y necesidades de los demás	☐	☐	☐
Si alguien da muestras de tener un hábito irritante, me siento con libertad para pedir a dicha persona que lo evite	☐	☐	☐
Puedo proceder ante los conflictos como un adulto	☐	☐	☐
Cuando alguien se comporta groseramente delante de mí, le llamo la atención sobre ello	☐	☐	☐
Cuando una persona realiza una crítica sobre mí, intento aprender de ello	☐	☐	☐
Cuando no estoy de acuerdo con una persona, puedo mostrar mis discrepancias con cortesía	☐	☐	☐

40 o más eres asertivo de forma constante.
30 - 39 Sueles ser asertivo, pero deberías desarrollar esa habilidad para serlo constantemente.
20 - 29 Eres ligeramente asertivo.
19 o menos Tiene dificultades para ser asertivo.

Ejercicios y técnicas que ayudan a desarrollar y mejorar tu asertividad.

Existen varios ejercicios y técnicas que pueden ayudarte a desarrollar y mejorar tu asertividad.

Estos ejercicios se centran en practicar habilidades de comunicación efectiva, expresión de pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, y establecimiento de límites personales. Aquí te presentamos algunos ejemplos de ejercicios para ser más asertivo:

Practicar la comunicación directa: En situaciones cotidianas, practica expresar tus pensamientos y sentimientos de manera directa y clara. Por ejemplo, en una conversación, sé específico sobre lo que deseas comunicar y utiliza un tono de voz seguro pero respetuoso.

Ejercicio del "Yo-Mensaje": Enfócate en usar "Yo-Mensajes" en lugar de "Tú-Mensajes" al comunicarte. Por ejemplo, en lugar de decir "Tú siempre me interrumpes", puedes decir "Cuando me interrumpes, me siento frustrado porque no puedo expresar mis ideas".

Role-playing: Practica situaciones sociales difíciles mediante juegos de roles. Simula escenarios donde necesitas ser asertivo, como pedir un aumento en el trabajo o establecer límites con amigos o familiares.

Aprender a decir "no" de manera asertiva: Practica decir "no" de manera respetuosa pero firme cuando sea necesario. Por ejemplo, si alguien te pide hacer algo que no quieres o no puedes hacer, puedes decir "Lo siento, pero en este momento no puedo comprometerme con eso".

Escucha activa: Practica la escucha activa al prestar atención completa a lo que dicen los demás, hacer preguntas para clarificar y demostrar empatía.

Esto muestra respeto por los sentimientos y opiniones de los demás mientras mantienes tu propia postura asertiva.

Visualización positiva: Visualiza situaciones en las que te gustaría ser más asertivo y practica mentalmente cómo te comportarías de manera asertiva en esas situaciones. Esto te ayudará a sentirte más preparado cuando realmente enfrentes esas circunstancias.

Xerostomia.

La Saliva y su ausencia.

Por C.D. Adriana García / C.D. Ulises Velasco

Seguro que todos conocemos y tenemos una idea más o menos clara de lo que es la **saliva**, esa secreción producida por las glándulas salivales, clasificadas como glándulas exocrinas (porque tienen un conducto excretor por el que sale la sustancia que elaboran, en este caso la saliva).

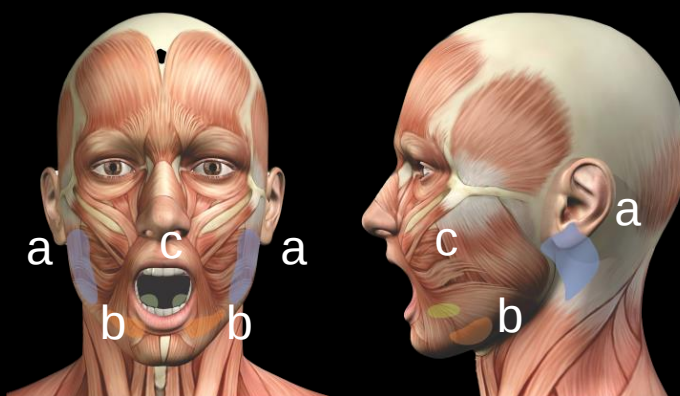
Lo que quizá no sepas es que en nuestras bocas existen más de 700 glándulas salivales divididas de acuerdo a su tamaño y producción en dos grupos:

Mayores que son 3 pares. ubicadas del lado derecho e izquierdo de la boca.

a. 2 parótidas.

b. 2 submandibulares

c. 2 sublinguales.



Y una enorme cantidad, más de 700 glándulas salivales menores, llamadas así por su pequeño tamaño entre 1-5 mm. Y Se encuentran distribuidas por todo el resto de la boca.

Todas ellas con mayor o menor capacidad de producir saliva, son las responsables de mantener la boca húmeda y sana.

La saliva **tiene al menos 9 importantes funciones conocidas:**

Lavado.

Humectación.

Acción antimicrobiana.

Contribuye en la formación del Bolo alimenticio.

Contribuye químicamente en el proceso digestivo.

Se encuentra vinculada al sentido del gusto.

Interviene como amortiguador de PH, para la regulación ácido básica en la boca.

Actúa como un vehículo de transporte en los procesos de Remineralización dental.

Contribuye en la fonación.

Así que como se puede ver, la saliva es un componente esencial para el mantenimiento de la salud por su enorme cantidad de funciones, pero ¿Qué sucede cuando se reduce su flujo o falta.?

Todos seguramente hemos experimentado alguna vez en la vida la reducción o falta de saliva, porque muchas de las funciones de nuestro organismo, nuestros hábitos y estilos de vida, son capaces de alterar su flujo provocando la desagradable **sensación de boca seca o xerostomía**.

La sequedad en la boca, puede tener causas tan elementales como: no tomar suficiente líquido, dormir con la boca abierta, tomar agua caliente, comer alimentos secos, respiración bucal o efectos secundarios de medicamentos.

Sin embargo, aunque la sequedad de boca no es una enfermedad en sí misma, puede ser un síntoma de un trastorno más complejo, como alguna **enfermedad sistémica**.

El síndrome de Sjögren.

Es un trastorno autoinmune en el que las células inmunitarias atacan y destruyen por error a las células sanas de las glándulas que producen las lágrimas y la saliva.

Existen diversas ideas de su origen aunque ninguna es definitiva y va desde un origen genético, ambiental e incluso viral o bacteriano..

Las personas que lo padecen tienen sequedad en la boca y en los ojos. La sequedad de la boca afecta el gusto, hace más difícil masticar y tragar, y aumenta el riesgo de caries dental, pérdida de dientes e infecciones en la boca.

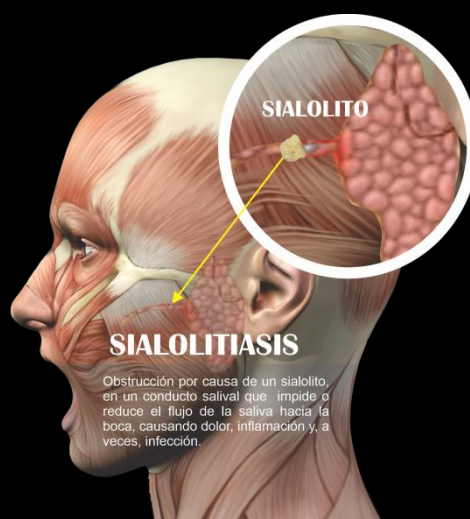
Además, el síndrome de Sjögren puede causar sequedad de la piel, la nariz y la vagina y puede afectar otras partes del cuerpo, incluidos los riñones, los vasos sanguíneos, los pulmones, el hígado, el páncreas y el cerebro.

Diabetes y sequedad de boca.

La diabetes es una enfermedad sistémica vinculada a la boca seca. El organismo al enfrentar altos niveles de glucosa en sangre intenta eliminar el exceso de esta a través de la orina. Este proceso reduce los niveles del agua presente en el, además, algunos medicamentos utilizados para tratar la diabetes o la hipertensión pueden tener efectos secundarios que incluyen la xerostomía.

Trastornos directamente relacionados a las glándulas salivales.

Como mencionamos anteriormente las responsables de la producción de saliva son las glándulas, así que si existe algún trastorno en las glándulas **puede desencadenar episodios de sequedad de boca**. En algunos casos y muy ligados a la falta de hidratación general puede darse la formación de cálculos (sialolitos) en los conductos que llevan la saliva, reduciendo o impidiendo la liberación de saliva.



La boca seca también se presenta en pacientes bajo tratamientos oncológicos, como la radioterapia, Quimioterapia e Inmunoterapia, pueden hacer que la saliva se vuelva más espesa y provocar sequedad en la boca.

Muchas personas mayores tienen síntomas de sequedad bucal a medida que envejecen. También se encuentran asociados, aspectos funcionales como el ronquido y la respiración bucal.

Hábitos como el consumo de café, alcohol, tabaco y algunas drogas pueden también tener efectos sobre este padecimiento y no se pueden descartar aspectos psicológicos como la depresión y el estrés.

La ruta de tratamiento para un paciente con xerostomía debe decidirse paso a paso, descartando los aspectos predisponentes que presenta el paciente.

Los síntomas más comunes de la ausencia de saliva son:

Sequedad y sensación de pastosidad en la boca.

Saliva que se siente espesa y fibrosa.

Mal aliento.

Dificultad para masticar, hablar y tragar.

Sequedad o irritación de la garganta y ronquera.

Sequedad o ranuras en la lengua.

Cambios en el sentido del gusto.

Problemas para usar dentaduras postizas.

Mayor Predisposición a infecciones, orales, respiratorias y digestivas.

Tratamiento.

No existe un tratamiento único o definitivo para la xerostomía, generalmente es abordada, atendiendo las causas más visibles que la provocan, requiere de observación, paciencia, búsqueda y cooperación por parte del paciente, el equipo de salud y familiares.

Sin embargo se tienen una serie de medidas y recomendaciones generales, que sirven en cualquiera de los casos entre ellas:

Recomendaciones.

Beber una mayor cantidad de agua.

Beber agua o una bebida sin azúcar con las comidas. Esto hará que le sea más fácil masticar y tragar , además también puede mejorar el sabor de los alimentos.

Masticar goma de mascar sin azúcar o chupa dulces duros (caramelos) sin azúcar para estimular el flujo de la saliva (Los dulces duros con sabor a cítricos, canela o menta son buenas opciones).

Evitar el el tabaco, el alcohol y el consumos de drogas sin prescripción.

Redoblar los esfuerzos por mantener la boca limpia, independientemente de si el paciente tiene o no dientes.

Evitar bebidas con cafeína, como el café, té y algunas sodas.

Evitar los alimentos picantes o salados, que pueden causar dolor cuando se tiene la boca seca.

Considerar el uso de un humidificador por la noche.

No utilizar enjuagues bucales que contengan alcohol porque pueden causar sequedad de boca.

Evitar los antihistamínicos y descongestionantes de venta libre porque pueden empeorar los síntomas.

Si con estos pasos no mejora la sequedad de la boca, habla con tu médico o dentista.

Podría ser a causa de un medicamento o de otro problema de salud.

Los medicamentos son una de las causas más comunes de la sequedad en la boca. Para aliviar la sequedad de la boca a largo plazo puede ser necesario interrumpir o cambiar el medicamento o la dosis, o examinar los problemas de salud subyacentes.

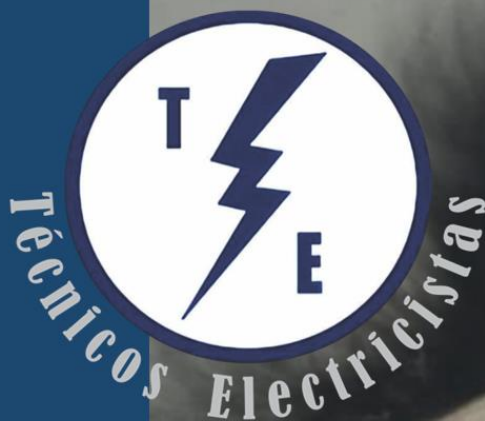
Si tienes alguno de estos síntomas y quieres asesoría telefónica o concertar una cita, En PROORTO contamos con atención integral.

Llámanos 56 17 71 64 51
c@dn1.com.mx



**SERVICIO A
TODAS LAS
ALCALDIAS,
LAS 24 HORAS.**

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Evita los riesgos por Fallas Eléctricas.

Pon tu instalación en manos de expertos

**15 años de experiencia garantizan nuestro
trabajo.**



INFORMACIÓN: 5570865479

Consejos de seguridad para evitar incendios eléctricos .

Las conexiones eléctricas defectuosas son causa mayor de fuegos residenciales. Revise periódicamente los tomacorrientes en las paredes para asegurarse de que no estén flojos, que no haya alambres sueltos, deformación en los conectores o en las placas de estos. Ponga atención a los chisporroteos y sonidos similares entre las paredes. Desconecte la electricidad inmediatamente y llame a un profesional para reemplazar los interruptores de luz que se sienten calientes al tacto y las luces que producen chispazos o que parpadean.

Monta choques.

Por. Equipo de investigación.
Barco de Papel.

Los denominados montachoques son grupos delictivos que provocan intencionalmente colisiones automovilísticas o de vehículos, como motos, minimotos o bicicletas, con el objetivo de extorsionar o robar, fingiendo que son víctimas de un accidente.

Cada día este delito evoluciona, porque pueden tener diferentes escalas con niveles de motivación y de violencia distintos, desde el simple montaje de un accidente leve, para obligar a una negociación (por las buenas) con la intención de obtener una cantidad de dinero en efectivo, teléfonos celulares o alguna otra compensación, de forma rápida, a través de la intimidación pasiva, pasando a otro nivel, que puede ser una negociación (por las malas) que involucra violencia verbal, la intimidación activa, amenazas e incluso violencia física.

Actualmente se han documentado casos de montachoques que usan esta estrategia también para robar vehículos o cometer delitos como el secuestro express..

Y ya que este delito se basa en el montaje, podemos desmenuzar toda esta puesta en escena en varios personajes y actos.:



Las Víctimas.

De acuerdo a los datos del Consejo Ciudadano para la Seguridad y la Justicia de la CDMX. La edad de las víctimas puede variar pero se encuentran en rangos de 46 a 70 años. No son elegidos por el género pero si por la vulnerabilidad, son preferentemente seleccionados los conductores que viajan: solos, distraídos, con niños, o en parejas.



El Escenario.

El escenario puede ser cualquier alcaldía y municipio del país, existen reportes en lugares como Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Jalisco, Nuevo León, Puebla y Veracruz.



De acuerdo a datos de la SSC de la CDMX , aunque no existe una estadística precisa, ya que se estima que solo el 25% de estos delitos se denuncian, se han ubicado la presencia de montachoques en vialidades como: Circuito Bicentenario, Calzada de Tlalpan, Calzada Ignacio Zaragoza, Viaducto Miguel Alemán, Periférico Adolfo López Mateos.



Preferentemente en horarios en que la vialidad es fluida y da la opción de perseguir a la víctima si esta escapa o no ha caído en la trampa al primer intento, el horario más frecuente para estas maniobras se encuentra entre las 11:00 a las 15:00 horas, y después de las 22:00 horas.

Los delincuentes.



En el caso de los montachosques, es casi imposible que un delincuente actúe solo, ya que para que este delito funcione, se necesita al menos de 2 personajes, y esto está en función de la trama, pongamos 2 tramas distintas:

Trama 1.

Un vehículo manejado por un hombre acompañado por su hija menor, circula a velocidad moderada (auto objetivo), por una avenida como Tlalpan, entonces aparece en escena otro auto al que llamaremos cebo, que cambia de carril incorporándose delante del vehículo objetivo, y unos instantes después frena de forma intempestiva; el auto objetivo no alcanza a frenar y choca.

Posteriormente, del auto cebo, descienden dos o tres hombres, molestos, que se ubican estratégicamente a los lados del auto objetivo, aparentemente para verificar el daño, (intimidación pasiva), no se requiere de mucho diálogo o negociación “El que pega paga” e intentan cobrar un dinero por el golpe; cantidades que, de acuerdo con lo reportado ante las autoridades, van de los mil 500 a los 35 mil pesos.



Generalmente con solo la intimidación pasiva (El conductor del auto objetivo es muy vulnerable y además le acompaña su hija) es suficiente para que acepte pagar y salir de la amenaza de forma rápida.

Trama 2. Pero si esta trama no funciona el tono de la demanda de los delincuentes sube, es común que el auto cebo venga acompañado de otro u otros vehículos ,que unos minutos después del incidente, ya han bloqueado la salida del auto objetivo.

Es común que el conductor del auto objetivo baje del carro y quede expuesto a la violencia verbal o física, si en todo este periodo, no se presenta ninguna autoridad, lo más probable es que a través de esta presión pague.



Trama 3. Montachoques y robo. Existen documentos en video que han mostrado que la estrategia del montachoques es empleada también para que una vez que el conductor desciende del vehículo es despojado del mismo con amenazas.

La Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC) de Ciudad de México emitió las siguientes recomendaciones, en caso de presenciar o estar involucrado en un incidente de este tipo:

Mantén la calma y no te bajes del auto.

Llama al seguro, reporta el incidente y dale tu ubicación.

Si no tienes seguro y los "montachoques" amenazan o se tornan violentos, comunícate al 911 o contacta a través de la cuenta de X de la SSC o de la app Mi Policía.

Anota las placas, modelo y señas del vehículo que usen los agresores; si das esta información a las autoridades, se registran y se puede sancionar hasta con 8 años de cárcel a los responsables.

No des dinero para "arreglar" el incidente.

Verifica que el personal de la aseguradora cuente con identificación oficial, uniforme y documentos legales que los acredite como parte de la empresa.

No pierdas de vista tus pertenencias como llaves, licencia de conducir, póliza de seguros, celular, entre otros. Siempre mantente presente durante la verificación por parte del personal de las empresas de seguros.

En caso de no tener seguro, pide que te lleven al Ministerio Público, para que el juez de turno determine quien tuvo la culpa o actuó de mala fe.

Muchas veces, los "montachoques" desisten de su intento de extorsión y se retiran del siniestro.

Recuerda descargar la aplicación Mi Policía que es una aplicación que te acerca de manera interactiva a la unidad más cercana en caso de una situación de emergencia.

Mi Policía puede ser descargada tanto desde app store como desde Google play solo dando un clic al botón respectivo.



S.F.C. Síndrome de Fatiga Crónica.

Por. C.D. Ulises Velasco Sánchez

¿Te encuentras cansado más de lo normal, sufres fatiga física o mental en tareas que antes eran habituales, duermes pero no descansas, experimentas mareos o vértigo posicional?, tal vez te enfrentas a el SFC

La fatiga crónica también conocida como es un trastorno complejo y debilitante que se caracteriza por un cansancio y agotamiento extremo que no se alivia con el descanso y que puede empeorar con la actividad física o mental.

Aunque la causa exacta de la fatiga crónica no se conoce completamente, se cree que es el resultado de una combinación de factores, incluidos los factores genéticos, inmunológicos, ambientales y psicológicos.

Según Mayo Clinic *1 La poca información clínica ha sido escasa, obsoleta o potencialmente dañina. en consecuencia, hasta el 91% de los pacientes en los Estados Unidos permanecen sin diagnosticar y los diagnosticados a menudo reciben un tratamiento inadecuado.

En Europa, existen pocos estudios porque actualmente solo incluyen países individuales y por lo tanto, se desconoce la prevalencia e incidencia este síndrome en su dimensión real.

Estos problemas son hoy de creciente importancia porque después de la COVID-19 aguda, un porcentaje significativo de pacientes presentan el denominado COVID largo y en muchos casos un condición similar a la encefalomiелitis miálgica.

Los síntomas del SFC pueden variar en intensidad de acuerdo a su edad, condiciones físicas y de salud presentes en cada paciente, pero generalmente se presenta:

Agotamiento extremo y recurrente, que no mejora con el descanso.



Los síntomas pueden empeorar después de una actividad mental o física, incluso en actividades comunes y cotidianas, que el paciente realizaba sin problema anteriormente.



Este agotamiento prevalece por días y meses.

El paciente experimenta problemas para dormir. O puede despertarse con sensación de cansancio o de no haber descansado.



Puede tener más dificultad para pensar con claridad, concentrarse y recordar cosas.



Puede tener sensación de mareo, debilidad o mayor dolor al estar de pie o sentado erguido durante mucho tiempo.



Es posible que también tenga dolores de cabeza, dolor muscular y articular, dolor de garganta y ganglios linfáticos sensibles al tacto en el cuello o las axilas.



A falta de un conocimiento más profundo de esta condición, actualmente las principales líneas de diagnóstico se basa en:

Reducción significativa en su capacidad de hacer las cosas que hacía antes de enfermarse —incluyendo trabajar, estudiar, actividades sociales o personales— que haya continuado por más de 6 meses.

Empeoramiento de los síntomas después de la actividad física o mental (malestar después del esfuerzo).

Problemas para dormir, incluyendo no sentirse descansado después de dormir (sueño no reparador).

Fatiga extrema que:

Es nueva o que no ha sido un problema de toda la vida.

No está causada por estar activo por un período prolongado de tiempo.

No mejora mucho después de descansar.

También se deben tener uno o más de estos síntomas:

Problemas de concentración, memoria a corto plazo o para encontrar la palabra correcta (deterioro cognitivo).

Sensación de mareo o desmayo al estar de pie o sentado erguido que mejora al acostarse (intolerancia ortostática).

Actualmente, **No existe un tratamiento específico para el SFC, pero los expertos nos dicen que se pueden tratar muchos de los síntomas.**

Para el paciente es importante encontrar y probar apoyado por profesionales: médico, fisioterapeuta, psicólogo, entrenador físico, familia, grupos de apoyo, etc. una combinación de alternativas, conductuales, físicas, de relajación y fisioterapia e incluso medicamentosas que le ayuden a mejorar.

Puede ser necesario probar cosas diferentes hasta encontrar lo que realmente sirva, y se ajuste al estilo de vida y actividades del paciente, ya que no hay una combinación única de tratamientos que funcione para todos.

La clave para vivir con SFC es aprender a encontrar el ritmo adecuado para hacer las actividades cotidianas e ir incrementando de forma gradual hasta sentirse funcional y en equilibrio.

Este equilibrio funcional y psicológico nos permitirá estar lo más activo que se pueda sin que los síntomas empeoren.

El paciente debe Evitar obligarse a conseguir hacer más cosas los días que se siente bien. Los especialistas sugieren Tomar descansos entre actividades y durante ellas.

También es posible que se deban cambiar algunos hábitos como los periodos de sueño y probar, relajación, meditación, yoga y actividades físicas para reducir en lo posible el uso medicamentos.

Cuando se tiene el SFC, es posible que no puedan hacer las cosas que nos gustaría hacer.

Esto puede generar sentimientos de frustración y ansiedad.

También puede conducir a la depresión.

Si bien es cierto que la depresión, no está al centro del diagnóstico de la enfermedad, es muy común que esta le acompañe, y sea capaz de empeorar los síntomas e incluso: generar un factor más de desequilibrio en la vida del paciente, su familia y entorno más cercano.

Aprender a sobrellevar los síntomas, buscar contenidos e información verificada sobre el tema, hablar con profesionales y otras personas que padezcan o se encuentren cerca de personas con SFC, puede ser para el paciente y su familia una forma más de ayudar a la comprensión del problema y vivir de forma funcional física y emocionalmente. En México, existe poca información y apoyo para este padecimiento. Entonces, es importante dar luz y buscar contenidos que se puedan compartir entre personas que necesitan esa información, elementos que les ayude a un entendimiento mas claro, de una condición que pueden estar viviendo, solos y deprimidos, por falta de un diagnóstico oportuno.

Infografía
producida por los
CDC.
Centros para el
Control y la
Prevención de
Enfermedades en
Estados Unidos.

Información para
pacientes o
familiares con
síntomas de SFC.

¿Podría usted tener EM/SFC? (Encefalomielitis miálgica/síndrome de fatiga crónica)

La EM/SFC es una enfermedad compleja y sus síntomas pueden parecer similares a los de muchas otras enfermedades. Para tener EM/SFC deben estar presentes estos **tres** síntomas:

1 Incapacidad para participar en actividades rutinarias que eran posibles antes de enfermarse (trabajo, escuela, vida social o personal, etc.) y que:

- **Dura más de 6 meses.**
- Se acompaña de una fatiga que:
 - suele ser intensa,
 - no tenía antes (no es de toda la vida),
 - no es el resultado de actividades,
 - no se debe a un esfuerzo mayor al habitual,
 - no mejora con el descanso.

2 Malestar posesfuerzo (PEM).

Empeoramiento de los síntomas después de un esfuerzo físico, mental o emocional que no hubiera causado un problema antes de la enfermedad. Las personas con EM/SFC a veces lo describen como tener un "bajón".

3 Sueño no reparador.

Las personas con EM/SFC podrían no sentirse mejor, incluso después de dormir toda la noche (p. ej., sentirse tan cansadas al levantarse como al acostarse).

Además, debe estar presente **al menos uno** de los siguientes síntomas:



Decaimiento de la memoria o la capacidad para concentrarse.

Las personas con EM/SFC podrían tener dificultades con la memoria, el aprendizaje de cosas nuevas, la concentración o la toma de decisiones.



Intolerancia ortostática (síntomas que ocurren al pararse erguido).

Las personas con EM/SFC podrían tener la sensación de mareo o marearse cuando se paran erguidos y podrían, incluso, desmayarse.

La lista de síntomas clave se obtuvo del informe del Instituto de Medicina (IOM) que fue creado por un comité experto de las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina, y publicado en el 2015: *Beyond Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Redefining an Illness* (Más allá de la Encefalopatía Miálgica y el Síndrome de Fatiga Crónica: Redefinición de una enfermedad). Es posible que tenga síntomas adicionales.

Solamente los proveedores de atención médica pueden diagnosticar la EM/SFC. Le preguntarán acerca de la frecuencia de sus síntomas y cuánto lo afectan. A veces, necesitará más de una visita médica antes de que se haga el diagnóstico. Aunque no todos los proveedores de atención médica están familiarizados con el diagnóstico de EM/SFC, hay recursos disponibles para ayudarlos a diagnosticar esta enfermedad.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases

Para obtener más información sobre la EM/SFC, visite cdc.gov/me-cfs/es/.

*1. Bateman L, Bested AC, Bonilla HF, Chheda BV, Chu L, Curtin JM, Dempsey TT, Dimmock ME, Dowell TG, Felsenstein D, Kaufman DL, Klimas NG, Komaroff AL, Lapp CW, Levine SM, Montoya JG, Natelson BH, Peterson DL, Podell RN, Rey IR, Ruhoy IS, Vera-Nunez MA, Yellman BP. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clin Proc. 2021 Nov;96(11):2861-2878. doi: 10.1016/j.mayocp.2021.07.004. Epub 2021 Aug 25. PMID: 34454716.

Distrito Colombia



Distrito Colombia

JEANS • FAJAS • BODY'S

Visítanos en
Puerta Tlatelolco

55 48 94 90 96

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Manuel González 113, San Simón Tolnahuac,
Cuauhtémoc, Ciudad de México,

Economía Circular.



Por.
J C Vinci

Nuestro sistema económico actual puede considerarse una “economía lineal”, construida sobre un modelo de extracción de materias primas de la naturaleza, convertirlas en productos y luego convertirlas en desechos. Actualmente, sólo el 7,2 por ciento de los materiales usados regresan a nuestras economías después de su uso.

Esto supone una carga importante para el medio ambiente y contribuye a las crisis climática, de biodiversidad y de contaminación.



Extracción



Transformación



Generación de desechos

La economía circular, por otro lado, tiene como objetivo minimizar los residuos y promover un uso sostenible de los recursos naturales, a través de un diseño de productos más inteligente. En una economía circular, los productos y materiales se mantienen en circulación mediante procesos que intentan alargar la vida útil del producto, además de estimular la reparación, la reutilización, el re acondicionamiento, reciclaje y compostaje. Prolongando su vida y eliminando el concepto de productos de un solo uso.



Así pues, la **economía circular** se refiere al reciclaje como una tarea indispensable para frenar a las economías lineales, pero también a cuidar los recursos que tiene el planeta, como el agua, la energía o los mares.

Es algo que atañe a multitud de actores, Gobiernos, Empresas y Ciudadanos, y que puede marcar cuál va a ser nuestra relación con el planeta en el futuro cercano.

El objetivo principal de la **Economía Circular** es que los productos y materiales no tengan un solo ciclo de vida, sino muchos, una economía que busque la reducción global de los desperdicios.

En 2008, Bea Johnson: Activista, autora, oradora y minimalista franco-estadounidense, junto a su familia implementaron cambios drásticos en la gestión de desperdicios en su hogar e iniciaron así un proyecto que a la postre sería el movimiento denominado: Basura Cero, con una meta esperanzadora: Una vida libre de desperdicios en el siglo XXI.



Imágenes tomadas del sitio oficial de Bea Johnson <https://zerowastehome.com/>

«Su trabajo ha inspirado a millones de personas a adoptar estilos de vida sin desperdicio, abrir tiendas sin envasar, concebir productos reutilizables y lanzar organizaciones, pero también ha inspirado a grandes corporaciones a ofrecer alternativas al uso único.»

Y su plan de acción parte de lo que la autora denomina las 5 R

Rechace lo que no necesita.



Reduzca lo que sí necesita.



Reutilice lo que consume.



Recicle lo que no pueda rechazar.



Reduzca o reutilice o pudra el resto.



Pensión compensatoria y compensación económica en el divorcio...

Una mirada bajo la perspectiva de género.

Por. Lic. Laura López Guerrero.

Las mujeres mexicanas, frecuentemente asumen toda o la mayor parte de la responsabilidad para realizar las labores del hogar y la crianza de los hijos. Muchas de ellas son relegadas al trabajo doméstico, lo que implica realizar diversidad de tareas cotidianas, bajo el falso argumento de ser “tareas propias de su género”.

Son muchas mujeres las que realizan lo que se denomina “**doble jornada**”, pues debido a la situación económica que actualmente prevalece, es difícil sostener a la familia con el ingreso de uno solo de los padres. Las madres de familia, además de asumir el rol principal de amas de casa, también salen a trabajar, tienen empleos de medio tiempo, se dedican a las ventas, al comercio, a brindar servicios.

Es una constante a lo largo del país, ver mujeres que realizan preponderantemente las tareas del hogar y el cuidado de sus hijos así como de la familia y paralelamente contribuyen económicamente con el sostenimiento del hogar.

La obligación de darse alimentos mutuamente entre una pareja es un deber de apoyo mutuo, reciprocidad y solidaridad entre cónyuges, concubinos o miembros de la Sociedad en Convivencia. En caso de divorcio, la legislación tutela los derechos del cónyuge que tenga necesidad de recibir alimentos por cuestiones de edad, género o condición, por el mismo tiempo que duró el matrimonio, cuando se haya dedicado preponderantemente al cuidado del hogar, de los hijos, si se encuentra imposibilitado para trabajar o no cuenta con bienes propios.

El **principio de igualdad entre los cónyuges**, respecto a los derechos y obligaciones durante y después del matrimonio, está regulado en los artículos 1º y 4º Constitucional, el artículo 16 de la Convención sobre todas las formas de Discriminación contra la Mujer, el numeral 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, 17 de la Convención Americana de Derechos Humanos, así como en el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.



La interpretación de estos ordenamientos jurídicos, convergen en la protección de los derechos de los cónyuges, respecto de los ingresos y bienes adquiridos. En caso de divorcio, el juez del conocimiento, deberá resolver con perspectiva de género, al considerar las aportaciones relativas a la organización del hogar, el cuidado de los hijos y la ejecución de labores domésticas. Es decir, el aporte económico no es preponderante, se percibe igualdad de derechos para los cónyuges, por las diversas aportaciones que realizan al sostenimiento y al patrimonio familiar.



Como un logro, la Suprema Corte de Justicia de la Nación, reconoce en diversas jurisprudencia que el trabajo de la mujer en el hogar es una contribución al patrimonio de la familia. Asimismo, el Supremo Tribunal se ha pronunciado en relación al derecho a la **Pensión Compensatoria** entre cónyuges que se han divorciado, con un sentido resarcitorio, pues la mujer que se ha dedicado preponderantemente al hogar, aún de manera no exclusiva, tiene un costo de pérdida de oportunidad en varios aspectos de su vida profesional y laboral.

En este sentido, el trabajo del hogar se considera como una labor que aunque en su momento no es remunerada, si es cuantificable si la o el cónyuge se han dedicado preponderantemente al cuidado del hogar y de la familia, como una forma de contribuir al proyecto y al sostenimiento económico de la familia.

Pero la **Pensión Compensatoria** va mas allá, pues es una prestación de tracto sucesivo (se da a lo largo del tiempo). Al condenar a su pago, el juzgador considera resarcir las desigualdades patrimoniales estructurales al cónyuge o concubino por la pérdida de oportunidades que sufrió, al dejar de realizar un proyecto profesional y laboral. La pensión compensatoria subsiste hasta llegar, en caso posible, al estado que pueda acceder a una vida digna para cubrir sus propias necesidades, considerando el estado de salud, su preparación, la posibilidad si fuera posible al acceso a un empleo, los medios económicos con los que cuenta uno y otro cónyuge, entre otros aspectos.

Hasta aquí, hemos tenido un acercamiento a los derechos de pensión alimenticia y pensión compensatoria, con independencia del Régimen del Matrimonio.

Pero existe otra figura jurídica, la **Compensación Económica** que tutela el resarcimiento económico de ex cónyuges casados bajo el Régimen de Separación de Bienes. Haremos un acercamiento a esta figura de la compensación después del matrimonio, aunque en otra entrega, la abordaremos a más detalle.

Otro de los grandes avances para tutelar los derechos con perspectiva de género visibilizando el trabajo de la mujer en el hogar, se refleja en los criterios de la Corte que han reconocido el Derecho a una **Compensación Económica**, en el caso de cónyuges que se casaron bajo el Régimen de Separación de Bienes. Frecuentemente, la mujer dedicada preponderantemente al trabajo del hogar, a lo largo de los años no pudo generar posibilidades para hacerse de un patrimonio propio para su digna subsistencia, por lo que nuevamente opera el principio resarcitorio.

La compensación económica busca retribuir a quien no logró desarrollarse profesional y laboralmente y no pudo hacerse de un patrimonio propio, con el propósito equilibrar el patrimonio de los cónyuges, en base a los criterios de justicia distributiva, cuyo monto de compensación, se cuantifica en relación a los bienes patrimoniales del cónyuge deudor.

Somos mujeres, madres, esposas, parejas, criamos y formamos hijos e hijas, a quienes debemos sembrarles la semilla de los valores humanos de amor, solidaridad, cooperación y respeto mutuo por el otro género. Cuando formamos hijos con valores humanos, estaremos seguros que serán una pareja digna, aprenderán a interactuar con respeto, compartiendo tareas del hogar, apoyándose mutuamente para consolidar un proyecto personal, laboral y profesional para cada cónyuge.

De esta manera construirán con amor una familia y con confianza y equidad un patrimonio, para fomentar el sano desarrollo integral de todos los miembros de la familia.

Como profesional del derecho, así como lo recomiendo a un familiar, a amigo querido y a usted que lee este artículo, considero que las relaciones en la familia deben sentarse en el amor, cuidado y apoyo mutuo.

Ante una controversia, agotar la mediación en un conflicto entre las partes es de utilidad, evitando el desgaste personal, emocional y económico.

Sin embargo, si usted tiene vulneración de sus derechos familiares, necesita orientación legal para solicitar una pensión alimenticia, una compensación económica o cualquier asesoría de derecho familiar o civil, contáctenos. Nuestro equipo de abogados le orientará.

FUENTES

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, art. 1 y 4.

Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer
Declaración Universal de los Derechos Humanos

Convención Americana sobre Derechos Humanos.

Tesis Jurisprudencial VII.2º. J/14 C (10ª.)
Instancia: Tribunales Colegiados de Circuito.
“Pensión Compensatoria con Base en una Perspectiva de género. Su monto debe comprender el carácter resarcitorio y asistencial de acuerdo con las circunstancias particulares de cada caso concreto”.
Semanario Judicial de la Federación. Libro 5, Sep. 2021, Tomo II, página 2942



Realiza tu pedido o solicita tu servicio al 55 43 77 98 99 o visita nuestro Micrositio dando clic aquí

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





Es Yute

Lleva tu publicidad, la imagen de tu negocio, marca o evento a todas partes... con elegantes bolsas de Yute y tu publicidad grabada.

A partir de 20 unidades del mismo modelo o diferenciadas.



CLIC PARA IR A PÁGINA



Servicio a partir de las 8:00 a 16:30 horas.



Servicio a la carta.

Enchiladas suizas especiales
paquetes de antojitos
especialidades:
Cochinita Pibil, Pancita ,
Memelas o huaraches con bistec,
quesillo,
Conchita Pibil,
pechuga y más
pambazos, Conchas con nata
!Paquetes de antojitos
que incluyen jugo chico
y café.

Especialidades:
Cochinita Pibil por
orden o por Kilo.
Pancita.
Gordibuenas.
Memelas y Huaraches
sencillas y combinadas.
Sopes.
Enchiladas.
Pambazos.
Conchas con nata.

Gran variedad en bebidas:
aguas de temporada
jugos, licuados,
Malteadas y skimos
café de olla y más !!



Ordene y pase por su pedido:
Unión 56 colonia Industrial GAM



557-999-2824

55 86 24 55 77

Ordene con tiempo sus
pedidos de Cochinita Pibil por
Kilo.

Incluye Frijoles refritos,
cebolla morada y limones.



La química detrás del amor y el desamor.

Por. Ori Takane.

¿Cómo describirías el amor y el desamor? ¿Es un sentimiento o una emoción que nace o se rompe? ¿que te llena de júbilo o te deja postrado? ¿Una experiencia casi mágica o dolorosa? Es común escuchar que existe química entre personas que se aman, y esta expresión es seguro que sea verdad.

La química del amor y el desamor es un tema fascinante que ha sido objeto de estudio en la psicología y la neurociencia. Cuando nos enamoramos, nuestro cerebro experimenta una serie de cambios químicos y hormonales que influyen en nuestros sentimientos y comportamientos.

Las hormonas del amor son sustancias químicas que desempeñan un papel crucial en la regulación de las emociones, los lazos afectivos y las relaciones interpersonales. Algunas de las hormonas más importantes asociadas con el amor y la intimidad son:

La oxitocina, la serotonina y la dopamina que tienen un papel estelar en el enamoramiento, y es que, la neuroquímica juega un papel fundamental en las emociones.

Cuando nos enamoramos todos experimentamos sensaciones parecidas: un sentimiento intenso de alegría y felicidad, emociones a flor de piel, aumento de la energía, un deseo constante de estar junto a esa persona, mariposas en el estómago, pérdida del apetito... Y es que el amor libera dopamina, serotonina y oxitocina, que son las encargadas de que nos sintamos así.

La dopamina es ese componente químico que nos “enciende” y que hace que nuestro corazón palpite con más fuerza. Está relacionado principalmente con el deseo y el placer; es la culpable de que nos “enganchemos” a esa persona especial y que deseemos tener contacto físico y estar todo el rato con ella.

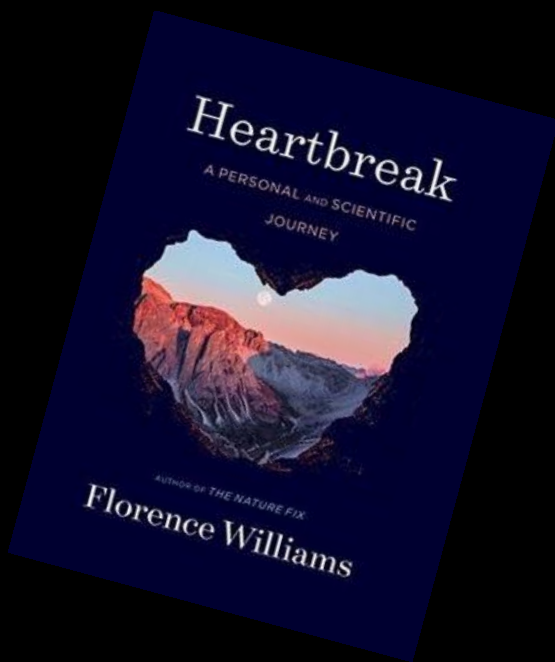
Por su parte, la oxitocina, también conocida como “la hormona del amor”, es la encargada de “conectarnos” con los demás y de hacer que vivamos ese amor romántico e intenso. Además, actúa como gran desinhibidor cuando sentimos esa pasión desenfrenada: ella es la responsable de que arriesguemos, nos lancemos a la piscina y de que no veamos la posible toxicidad de una relación.

La serotonina, conocida como el neurotransmisor de la felicidad, fundamentalmente actúa sobre nuestras emociones y nuestro estado de ánimo. Cuando experimentamos felicidad y emociones de amor los niveles de serotonina se disparan.

Según la neurociencia Nuestra corteza prefrontal en realidad se vuelve menos activa cuando estamos enamorados, lo que significa que nuestro juicio cuando estamos en el centro del enamoramiento está lejos de ser sólido. Y las resonancias magnéticas del estudio de 2010 mostraron que el “circuito de recompensa” en el cerebro se activaba cuando los sujetos hablaban de sus seres queridos, creando antojos por otra persona (o más bien, la sensación que provocan en nuestros cuerpos) que imitan la dependencia de las drogas. (¡De ahí el término sorprendentemente apropiado “amor elevado”!)

Por otro lado, el desamor también tiene una base química. Cuando experimentamos una ruptura o un desamor, nuestro cerebro puede experimentar una disminución en la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, lo que puede llevar a sentimientos de tristeza, depresión y ansiedad.

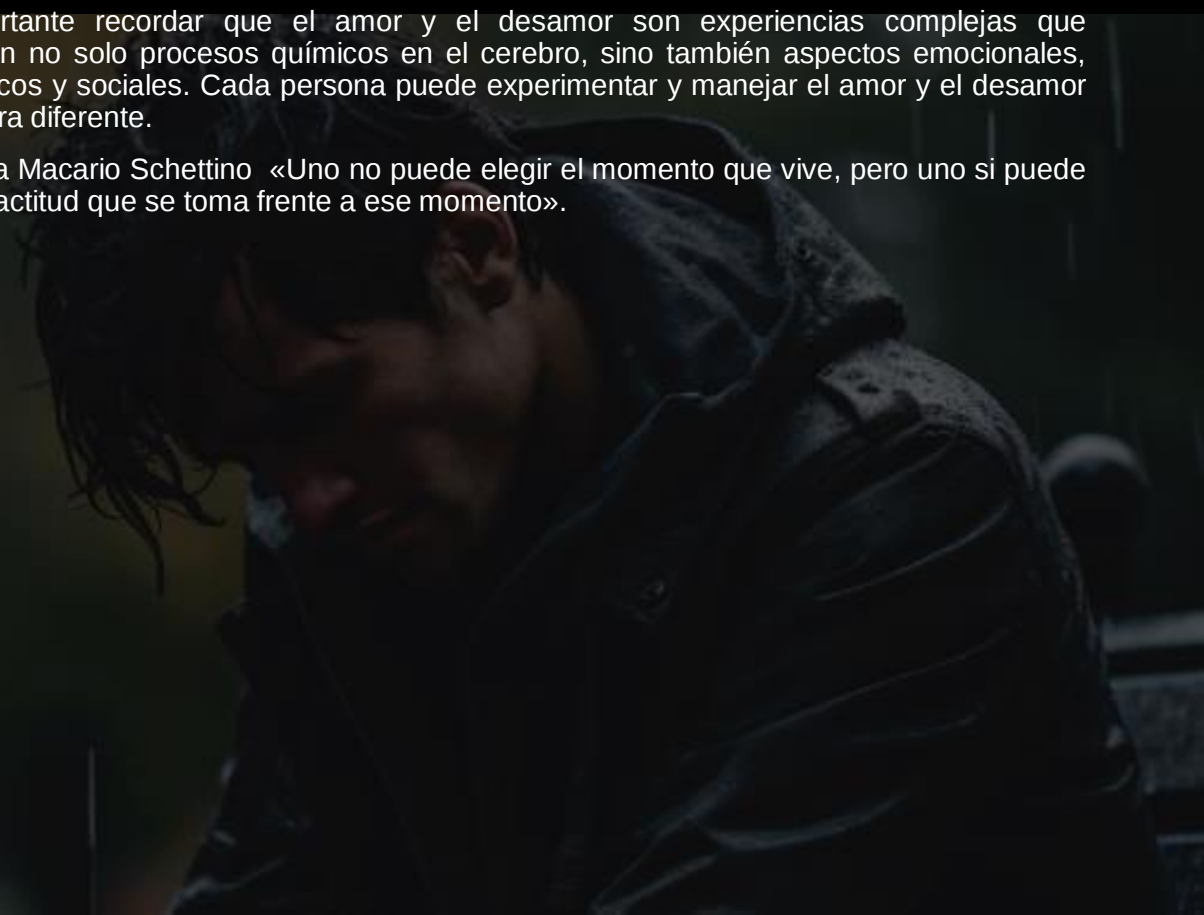
Florence Williams, autora del libro: *Heartbreak: A Personal and Scientific Journey* (Desamor: un viaje personal y científico) experimento en carne propia el desamor, **Cuando su matrimonio de veinticinco años de repente se desmorona, ella espera que la pérdida le duela. Pero cuando comienza a sentirse físicamente mal, emprende la búsqueda de una explicación racional. Viaja a las fronteras de la ciencia del “dolor social”**



El dolor social se define como una experiencia emocional desagradable que se desencadena al percibirse a uno mismo como excluido o rechazado por parte de personas o grupos con los que desea relacionarse, lo que produce los mismos sentimientos de sufrimiento que el dolor físico. Funcionalmente se procesa en las mismas áreas cerebrales que éste en su dimensión afectiva. Puede revivirse mentalmente, aunque la situaciones conflictivas interpersonales haya terminado hace tiempo.

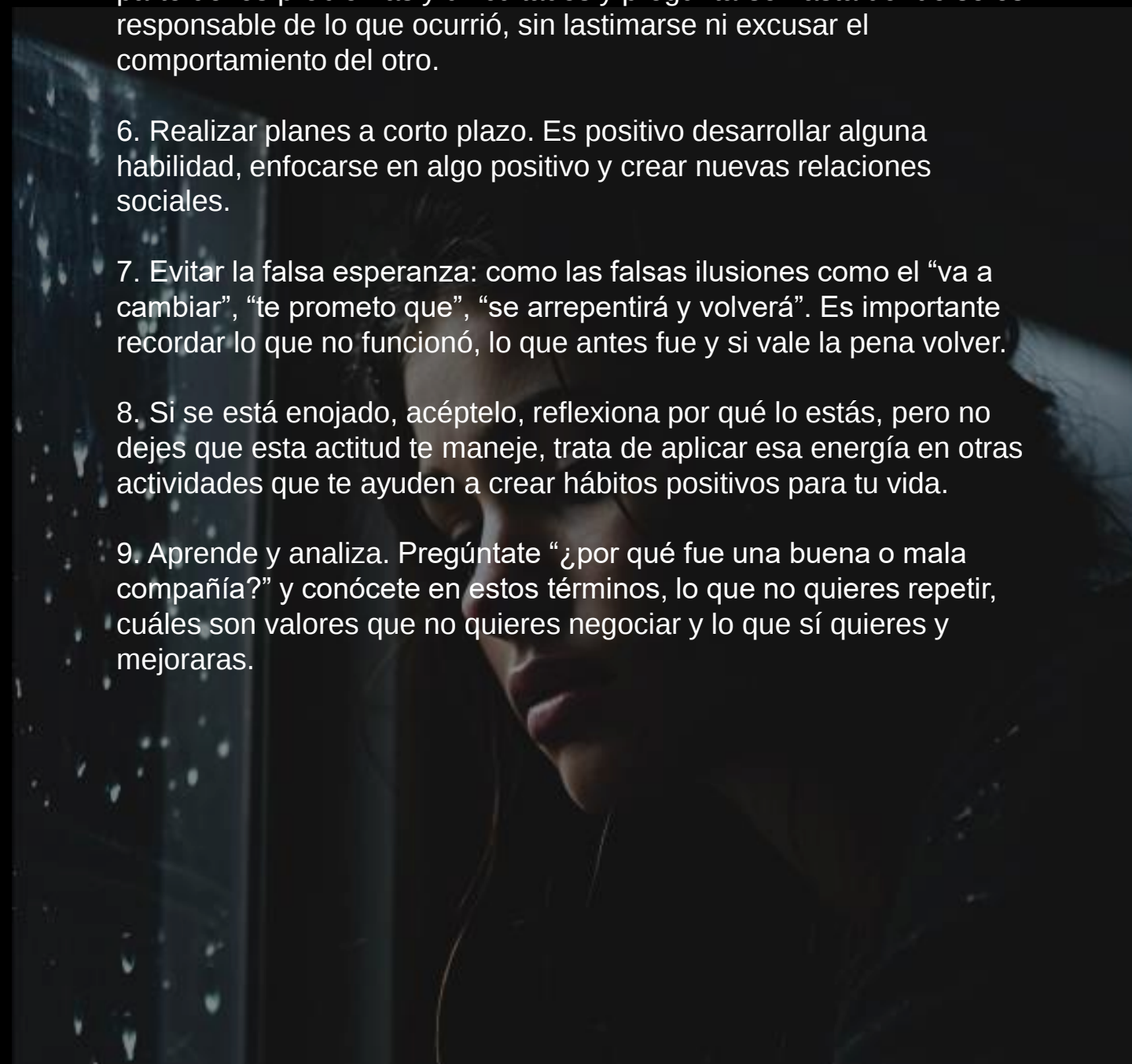
Es importante recordar que el amor y el desamor son experiencias complejas que involucran no solo procesos químicos en el cerebro, sino también aspectos emocionales, psicológicos y sociales. Cada persona puede experimentar y manejar el amor y el desamor de manera diferente.

Citando a Macario Schettino «Uno no puede elegir el momento que vive, pero uno si puede elegir la actitud que se toma frente a ese momento».



En el caso del desamor los expertos opinan algunas pautas para afrontarlo y eventualmente superarlo.

1. Aceptación. Acepta el dolor de la ruptura. Esto requiere de emplear diversas estrategias de afrontamiento dirigidas al sentimiento y solución de problemas para dar expresión a los sentimientos y emociones que deben ser apoyadas por la red social en la que se desenvuelve la persona que sufre la ruptura.
2. Experimentar el dolor. Darse tiempo para sentirlo, como llorar y expresar sentimientos.
3. Buscar apoyo social. Como el consuelo, consejos positivos y de expertos, comprensión y escucha de otros.
4. Tomar distancia. No mantener comunicación, limitar el uso de redes sociales y eliminar a tu expareja de las redes sociales, esto no habla de inmadurez, es aceptable alejarse.
5. Aceptar la propia responsabilidad. Reconocer que también formó parte de los problemas y dificultades y preguntarse hasta dónde se es responsable de lo que ocurrió, sin lastimarse ni excusar el comportamiento del otro.
6. Realizar planes a corto plazo. Es positivo desarrollar alguna habilidad, enfocarse en algo positivo y crear nuevas relaciones sociales.
7. Evitar la falsa esperanza: como las falsas ilusiones como el “va a cambiar”, “te prometo que”, “se arrepentirá y volverá”. Es importante recordar lo que no funcionó, lo que antes fue y si vale la pena volver.
8. Si se está enojado, acéptelo, reflexiona por qué lo estás, pero no dejes que esta actitud te maneje, trata de aplicar esa energía en otras actividades que te ayuden a crear hábitos positivos para tu vida.
9. Aprende y analiza. Pregúntate “¿por qué fue una buena o mala compañía?” y conócete en estos términos, lo que no quieres repetir, cuáles son valores que no quieres negociar y lo que sí quieres y mejorarlas.





T3 Protección Total

**Él necesita protección
máxima para cuidar su
boca**



**Jorgito cuando
juega...
también**

En PROORTO contamos con
Protectores Deportivos T3 una
solución personalizada de protección
bucal y maxilar para cada necesidad.

Llámanos para concertar cita.
56 17 71 64 51
c@dn1.com.mx



Hablemos de la importancia de los endulzantes en los postres.



Por. ROC

“Los postres son el cuento de hadas de la cocina” — Terri Guillemet

Desde su origen que de acuerdo a diferentes historiadores se remonta a la antigua Roma, el postre ha tenido diversas connotaciones. Para los romanos, por ejemplo, era una tradición que permitía “limpiar” el paladar ante los copiosos platillos salados, empleándolo como un componente dulce, cuando se cambiaba de un platillo al siguiente.

En Francia los orgullosos reposteros dejan que los pasteles pasen a considerarse como platos festivos, no cotidianos y comienzan a popularizar preparaciones básicas “postres” en porciones pequeñas, pero finamente elaboradas, para degustar con un café o solos como los crêpes, flanes o los croissants.

El postre en México llega con los españoles y fácilmente se integra a la tradición mexicana, desde las cocinas familiares y los conventos, pero se populariza comercialmente con el Porfirismo y la fusión de productos autóctonos con la repostería francesa y española.

Aunque independientemente de su origen, el postre es una tradición que ha tomado diferentes formas culturales a lo largo de los años, evolucionando junto con la ciencia de los alimentos.

Hoy nuestra experta ROC, directora de Rosweet “Repostería Fina” nos presenta una visión bien documentada sobre el postre y su componente central “Su dulzura”, porque como se dice, para el postre y el amor, siempre existe un hueco en el cuerpo o en el corazón.

Algunos de los aspectos a considerar al realizar los postres.

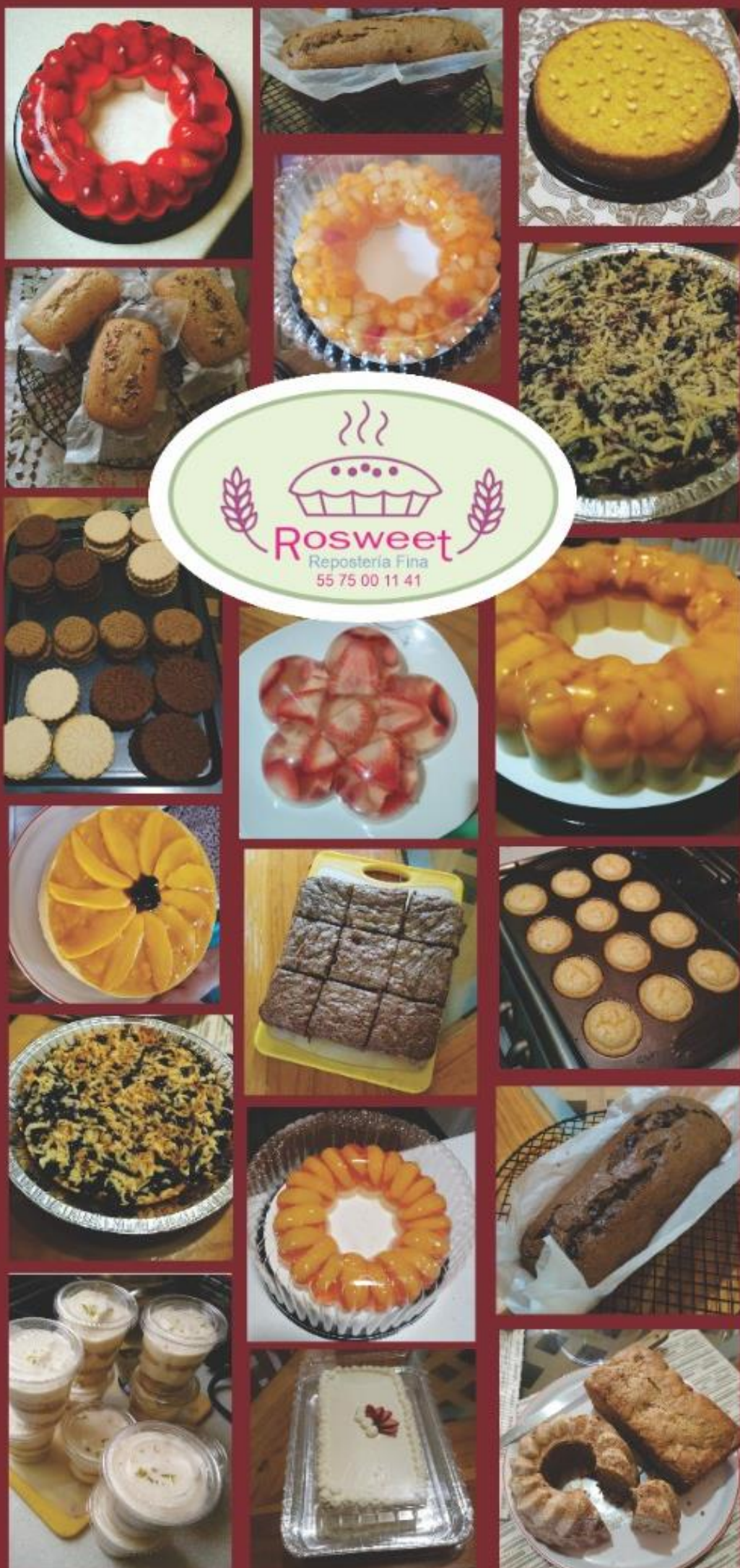
La más importante, es saber si una persona es diabética o tiene problemas con la glucosa, para ello es relevante que cuando decidas sustituir algún endulzante en cualquier receta se tome en cuenta su índice glucémico y sobre todo las recomendaciones de su doctor.

El índice glucémico o índice glicémico (IG) es un sistema para cuantificar la respuesta glucémica de un alimento que contiene la misma cantidad de carbohidratos que un alimento de referencia.

Este sistema permite comparar la «calidad» de los distintos carbohidratos contenidos en alimentos individuales, y proporciona un índice numérico basado en medidas de la glucemia después de su ingestión.

Debes tomar en cuenta que muchos de los ingredientes que se usan en las recetas de postres saludables (como lo son los brownies de espinacas, calabacín, manzana y plátano) ayudan a bajar el impacto de los endulzantes en la sangre tal es el caso de la avena, nueces, almendras o linaza.





Los pedidos deben realizarse al menos 2 días antes,
para ofrecer un producto fresco, sin conservadores
y de una calidad y sabor insuperables

Pedidos al 55 75 00 11 41

La avena:

Regula los niveles de azúcar.

Los betaglucanos, al ser solubles en agua, forman un gel durante la digestión que hace más lento el vaciado del estómago y el paso de los azúcares a la sangre.

Esto hace que la avena ayude a reducir los niveles de azúcar en la sangre y a mejorar la respuesta a la insulina. Se considera especialmente útil en casos de diabetes de tipo 2.

Las nueces:

Sirven de prevención a las personas propensas a padecer diabetes y es rica en Omega 3 y ácido alfa-linolénico. Las almendras son capaces de controlar el nivel de azúcar en la sangre, reduce la sensación de hambre y ayuda a controlar el peso.

Linaza:

Es rica en grasas sanas (ácidos grasos poliinsaturados esenciales y que nuestro cuerpo no produce: omega 3 y 6), proteína vegetal (similar a la de la Soya) y fibra dietética. En el caso específico de la Diabetes, tiene beneficios innegables. Hay evidencias científicas que permiten señalar que su consumo regular dentro de una dieta balanceada permite disminuir los niveles de hemoglobina glicosilada (A1c) y niveles de glicemia, disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca al contribuir con el control de los niveles de colesterol y mejorar la función renal en personas con diabetes. Por otra parte, sus efectos antioxidativos a nivel celular podría ser beneficioso para la prevención y la evolución de la prediabetes a diabetes.

JARABE o MIEL DE ARCE (MAPLE SYRUP - PURO):

- Es un endulzante natural extraído de la savia del árbol de arce.
- Contiene fitoquímicos que aportan beneficios antioxidantes por lo que ayuda a combatir el envejecimiento prematuro causado por los radicales libres.
- Estudios demuestran que tiene antioxidantes reconocidos por sus efectos inhibitorios sobre el crecimiento e invasión de células cancerígenas, propiedades antibacterianas y antidiabéticas, sobre todo con los jarabes de arce de color más oscuro.
- Contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc y vitaminas B1, B2 y B3 entre otros, por lo que te ayuda a elevar tu sistema inmunológico, favorece la cicatrización de heridas, el fortalecimiento de los huesos y la dentadura, además de muchísimos otros beneficios.
- Su Índice Glucémico es medio (55).

AZÚCAR DE COCO:

- Apto para diabéticos (con moderación) por su bajo Índice Glucémico (35), lo que controla los niveles de azúcar en sangre.
- Beneficia el crecimiento de los huesos por su aportar fósforo y calcio, y a los músculos gracias al potasio que contiene.

MIEL DE ABEJA:

- Utiliza miel cruda sin procesar para que tenga la mayor cantidad de nutrientes.
- Ha sido el endulzante natural más utilizado en la historia de la humanidad.





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

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



Anúnciate en nuestra revista interactiva.



Barco de papel



Visita nuestro micrositio
y descarga números anteriores

CLIC PARA IR A PÁGINA





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

y estimulemos el comercio local.

Envía un whats a



Para solicitar tu ingreso.

O dale clic al logo.



¿Cuentas con un sistema de Alertamiento Sísmico?

La alerta temprana de terremotos es una estrategia relativamente nueva para reducir el riesgo de desastres y aumentar la resiliencia al peligro sísmico en entornos urbanos, ya que brindan información en tiempo real sobre los terremotos en curso, lo que permite a las personas, comunidades, gobiernos, empresas, tomar medidas oportunas para reducir la probabilidad de daños o pérdidas antes de que los alcance el temblor del suelo inducido por el terremoto.

Nuestro Sistema de Alertamiento Sísmico, cumple con la normativa de protección civil y posee características especiales que lo convierten en un equipo de alta resistencia estructural con un gabinete diseñado en plástico y acrílico de seguridad, de fácil mantenimiento y limpieza.

Las ventajas funcionales de nuestro sistema son:

Avisa con tiempo anticipado ante un sismo.

Cuenta con Sistema de alerta por medio de voz oficial con opción a simulacros.

Receptor con modulo por radio frecuencia.

Salida para 4 trompetas de 30 W
(se cotiza adicionalmente).

Alcance de hasta 50 metros por bocina.
(el cable se cotiza adicionalmente).

Luz estrobo (se cotiza adicionalmente).

Señal de alerta sísmica de por vida.

Garantía de 6 meses (con opción a extenderse).

Batería de respaldo.

Alcance hasta 50 metros de cable por bocina.

Suministramos e instalamos, contamos con varios modelos para 4 y 8 bocinas, además de sistema de salida de audio con conexión a un amplificador para mas opciones de audio y salida de 12 Volts para estrobo.

Este equipo se entrega y se explica su instalación, en caso de que se requiera instalación se cotiza por separado dependiendo de los materiales a utilizar.

Llámanos y con gusto te vistamos y asesoramos



55.7034.0427 / 55.4168.7277

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



gestiongrimsa@gestiongrimsa.com



Gestion Grimsa



gestiongrimsa



Gestiongrimsa5



gestiongrimsa5



55.4346.0181



www.gestiongrimsa.com

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.



Visita nuestros videos dando clic

[Una hermosa gota de agua](#)

[Somos agua](#)



Uñería



Baño de acrílico sobre uña natural.

Ideal para uñas frágiles o quebradizas.

Uñas resistentes.

Se pueden retocar y decorar.

Uñas postizas TIP y escultural.

Calcio.

Baño de acrílico sobre uña natural.

Gelish pies / manos

Exfoliación.



W boutique



w.wboutique



CITAS.
55. 28. 64. 38. 09



Fundidora de Monterrey 88,
Col. Industrial. GAM.



Wboutique

Intentemos construir un esquema básico y muy elemental para tratar de conocer un poco más sobre el proceso, de aseguradoras y asegurados, desde la evaluación inicial del riesgo hasta la gestión de reclamaciones y el cumplimiento de regulaciones de una aseguradora.

De acuerdo a este esquema el proceso se desarrolla más o menos en las siguientes etapas

Evaluación de Riesgos:

Evaluación de factores de riesgo del asegurado (edad, salud, historial de conducción, etc.).

Determinación de la prima basada en el riesgo.

Contrato (Póliza de Seguro):

Emisión de la póliza que establece los términos y condiciones de la cobertura.

Acuerdo contractual entre la aseguradora y el asegurado.

Prima:

Pago regular del asegurado a la aseguradora por la cobertura.

Puede ser mensual, trimestral, anual, etc.

Principio del Gran Número:

Operación basada en la gestión de riesgos mediante un gran número de asegurados.

Distribución y compartición de riesgos para estabilizar costos.

Reservas:

Mantenimiento de reservas financieras por parte de la aseguradora.

Fondos apartados para cubrir reclamaciones futuras.

Papelería EL PUNTO FINO

Copias - Enmicados - Engargolados - Bisutería - Computo



**Artículos de Oficina
Artículos Escolares
Engargolado, Recargas,
Copias e Impresión,
Bisutería, y mucho más.**



[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)

[CLIC PARA IR A NUESTRO](#)

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



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

Importancia del Mantenimiento preventivo de tu equipo de computo.



Seguro te sorprendería como la falta de mantenimiento de tu PC arruina tu inversión pero también tu trabajo. El mantenimiento preventivo de equipos de cómputo es fundamental para garantizar su rendimiento óptimo y prolongar su vida útil. Su función esencial es:

Evitar fallas inesperadas: El mantenimiento preventivo permite identificar y corregir problemas potenciales antes de que se conviertan en fallas graves que puedan causar interrupciones en el trabajo o pérdida de datos.

Mejora el rendimiento: Realizar limpiezas periódicas de hardware, actualizaciones de software y ajustes de configuración ayuda a mantener el equipo funcionando de manera eficiente y rápida.

Ahorra dinero: La prevención de problemas mediante mantenimiento regular puede evitar costosos gastos de reparación o incluso la necesidad de reemplazar todo el equipo en casos extremos.

Protege la seguridad: Actualizar regularmente el software y realizar escaneos de seguridad ayuda a proteger los equipos de posibles amenazas como virus, malware y ataques cibernéticos.

Prolonga la vida útil: Al mantener los componentes en buenas condiciones y prevenir el desgaste excesivo, el mantenimiento preventivo puede extender la vida útil de los equipos, lo que significa un mejor retorno de la inversión a lo largo del tiempo.

Incrementa la productividad: Al prevenir fallos y mantener un rendimiento óptimo, se minimizan las interrupciones en el trabajo, lo que permite a los usuarios concentrarse en sus tareas sin distracciones ni tiempos de inactividad.

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

Presupuestos sin costo en mi taller o a domicilio.

Consultas / Contacto / Citas



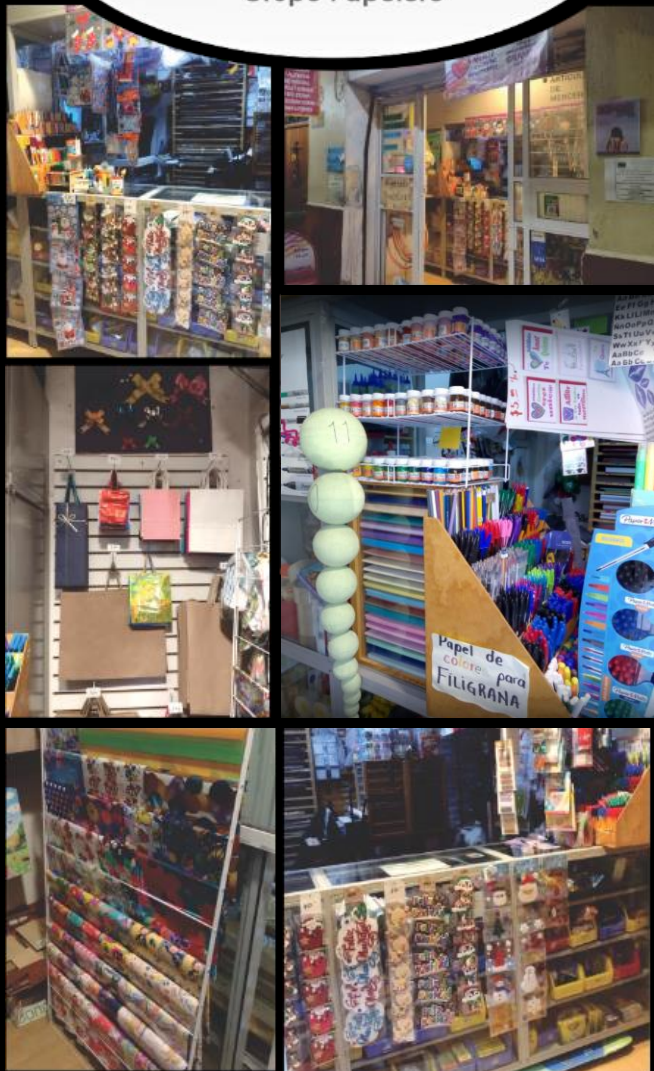
CLIC PARA IR A NUESTRO



55 55 03 73 23

MAKS

Grupo Papelero



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.

Victoria 131
esq. Imperial
Col. Industrial.

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Calidad y
tradición con un
gran servicio

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



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





Hacemos jabones exclusivos
sobre pedido, con formas y
aromas especiales, esa es la
esencia de lo artesanal.
Visítanos en nuestro micro
sitio.

conexionlp.com/en

CLIC PARA IR A PÁGINA 

CLIC PARA
IR A NUESTRO 

Algunos modelos de nuestro catálogo



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 y bacterias 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**:

[Información y venta.](#)

[CLIC PARA IR A NUESTRO](#)



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 inserción.

Tefloss.

1. No se deshilacha ya que es un monofilamento de perfil plano
- 2) Este único filamento se compone de (PTFE), politetrafluoroetileno, más conocido como teflón, 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.

Sé Inteligente... porta un silbato.



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

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

Información



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad



VENDÓ Terreno campestre escriturado ante notario



Agua luz todo con hermosa vista al lago rodeado de ecosistema ideal villa campestre cabañas turismo cultivos granja rancho construya casas lotes gusta de tranquilidad seguridad naturaleza, lugar turístico especial para vivir, terreno rodeado de bellas residencias desde cualquier punto usted tiene el lago frente a sus ojos a solo 15 minutos de Quiroga , a 40 minutos de Morelia a solo 30 minutos del Centro de Patzcuaro y a 3 horas y media de CDMX.

Vista al lago casi a pie de carretera, le invitamos a conocer la bella localidad de San José Opengüio que se ubica en el municipio de Erongaricuaru del Estado de Michoacán, México- Precio a tratar , la vista es bellísima.

OPORTUNIDAD ÚNICA SON 19,500 METROS CUADRADOS UNA OPORTUNIDAD MAGNÍFICA. zona TURÍSTICA
RÁPIDAMENTE ESCRITURADO ANTE NOTARIO San José Opengüio municipio de Erongaricuaru, Michoacán,
ESCUCHO OFERTAS.

Whats App 52 55 27 06 72 68

Una Visión **NATURISTA**

La Terapia Naturista es una manera distinta de ver los procesos de salud y enfermedad, es regresar a lo natural, viendo a la enfermedad desde el principio mismo. No hay magia ni milagros, es simplemente respetar las bases naturales de la salud.

Nuestros tratamientos se basan en un cambio de alimentación con una dieta basada en las necesidades, los gustos y los horarios de cada persona.

Nos apoyamos en acupuntura, auriculoterapia, herbolaria, El par biomagnético y otras terapias personalizadas. Estamos a tus órdenes para informes o comentarios



Naturismo-Tonatiuh



Naturismo_Tonatiuh



salud... naturalmente



@naturismotonatiuh



55 1146 46 28



Naturismo Tonatiuh

Salud ... Naturalmente



COPIAS DISEÑOS IMPRESIONES INTERNET ESCANEOS
REGALOS ENVOLTURAS ENGARGOLADO ENMICADO

ACEPTAMOS PAGO CON TARJETA



PAPELERIA OLIMPIA

SOFTWARE



 Mantenimiento preventivo
  Diagnóstico
  Reparación
 Hardware
 Instalación
  Configuración

 5557814700
  5528638144
  papeleriaolimpia18@gmail.com

Av. Río Blanco 88, Industrial, Gustavo A. Madero, 07800 Ciudad de México, CDMX

Todas las comodidades de la ciudad en un hermoso ecosistema que te maravillará.

Alojamiento entero: casa de campo.

11 huéspedes
4 habitaciones
8 camas
4 baños.

Casa campestre grande a orilla del Lago de Pátzcuaro con 6 mil m2 de jardín y con muelle propio, rodeado de vegetación es un lugar perfecto para descansar con tu familia

Se tiene completa privacidad y seguridad .
Ubicada en San José Oponguio (Michoacán de Ocampo) casa con todas las comodidades. Bien ubicada muy cerca de Pátzcuaro y de Quiroga.

Visita nuestra página y enamorate de nuestra finca.



CLIC PARA IR A PÁGINA





Micrositios.

el poder de lo pequeño

Si dudas del poder de lo pequeño... es que no has pasado nunca la noche con un mosquito.

Un micrositio web es una versión reducida de un sitio web complejo que generalmente se utiliza para promocionar un producto, servicio, evento o campaña específica.

Suele ser más pequeño en tamaño que un sitio web estándar y puede tener un diseño y contenido más enfocado en el propósito de la promoción.

Los micrositios web son útiles para campañas de marketing específicas, ya que permiten una experiencia de usuario más centrada y dirigida hacia un objetivo específico.

También cuenta un diseño diseño responsivo, lo que permite verlo estupendamente bien, desde cualquier plataforma.



Micros
Micro Sitios Web Dinámicos

Algunas de las virtudes de un Micorsitio:

Enfoque específico: Los micrositios web se diseñan para un propósito particular, lo que les permite concentrarse en un mensaje, producto o evento específico sin distracciones.

Mayor conversión: Al tener un enfoque claro y contenido relevante, los micrositios web pueden conducir a una mayor tasa de conversión para la acción deseada, como la compra de un producto, el registro para un evento, etc.

Facilidad de actualización y mantenimiento: Debido a su tamaño más, los micrositios web suelen ser más rápidos y fáciles de crear, actualizar y mantener en comparación de un sitio web convencional.

Costos y accesibilidad: Los micrositios web son mucho más baratos que un sitio web tradicional, son de acceso rápido a través de un link o un código QR, están en línea promoviendo tu producto servicio o negocio las 24 horas al día los 365 días del año, son tu mejor aliado

Tenemos planes para cualquier presupuesto.

Visítanos dando



De Fábula.

La sopa de piedra.

Érase una vez un hombre que después de un largo viaje llegó a un pequeño pueblo, que parecía casi abandonado, los comercios se encontraban cerrados, las calles vacías y llenas de hojarasca y descuido.

Entendió que en ese pueblo las personas que lo habitaban se encontraban divididas, porque a cada lado de la calle, ondeaban banderas de diferentes colores unas rojas y otras verdes, de pronto sintió mucha hambre y sed, como no ve se veía a nadie caminando por la calle, pensó tocar algunas puertas con la esperanza de que algún buen vecino lo ayudara.

Tocó la puerta de la primera casa que encontró. Una mujer abrió la puerta y el viajero le preguntó si tenía un poco de agua o comida. La mujer respondió un tanto molesta:

—Lo siento, no tengo nada que darte.

Y cerró de golpe la puerta.

Entonces, el hombre tocó otra puerta, pero la respuesta fue la misma: —Lo siento, no tengo nada que darte.

Y así, el viajero fue de puerta en puerta, tanto del lado de la calle con las banderas rojas como en la calle de las banderas verdes siendo rechazado una y otra vez.

Al ver que su plan no funcionaba, se dirigió a la plaza del pueblo, tomó una gran olla de cobre que llevaba en su mochila, la llenó con agua de una toma municipal de la plaza, después encendió un fuego y colocó la olla sobre este.

Detrás de sus ventanas los habitantes del pueblo le observaban con curiosidad, mientras le escuchaban tararear la tonadilla de una canción local que se había aprendido por el camino y que no dejaba de ejecutar, una canción que seguramente todos conocían en el pueblo.

Una vez que comenzó a hervir el agua, el hombre, tomó una piedra del suelo y después de lavarla cuidadosamente la colocó al interior de la olla, todos los curiosos se preguntaban de que se trataba el asunto, al fin un vecino del lado de los verdes se acercó a preguntar qué hacía y casi de inmediato otro curioso del lado de los rojos también apareció.

El hombre, los miró un momento y luego los saludó y esto provocó que ambos vecinos instintivamente respondieran al saludo y se saludaran entre sí, después el hombre contestó amablemente:

-Estoy cocinando una rica sopa de piedra. ¿Les gustaría acompañarme?

Seguramente más por curiosidad que por cortesía ambos respondieron que sí, el hombre extrajo una cucharada de la olla que dejó unos momentos enfriar y luego la sorbió con entusiasmo y dijo:

-Esta sopa está estupenda, pero seguro sabría mejor si le agregáramos un poco de sal-, Uno de los vecinos contestó: Yo tengo sal y corrió a su casa por ella.

El otro vecino sin decir nada también salió corriendo a su casa y regresó con zanahorias y cebollas, además trajo algo de cilantro, pensando que podría mejorar el sabor, el vecino que fue por la sal, trajo también algunas papas y a dos vecinos más que a su vez trajeron chiles, condimentos, incluso un pedazo de tocino.

Poco a poco el aroma de la sopa comenzó a invadir la plaza del pueblo y sus calles y los vecinos se acercaban para ver el entusiasmo con el que algunos de los más osados se animaban a probar un sorbo de esa sopa, para después decir: sabe muy bien pero seguro sabrá mejor cuando le agreguemos... y corrían a su casa en busca de aquel ingrediente que pensaban le daría un mejor sabor.

Así pues había cada vez más gente en la plaza, ya no se distinguía si eran del lado rojo o del lado verde, porque para este momento el centro del pueblo estaba tomado por vecinos, que esperaban su turno para probar la sopa y emitir su opinión, todo era un ir y venir de personas que sumaban ingredientes a la sopa, que ciertamente cada vez olía mejor.

Alguna vecina observó que la plaza estaba sucia y sin quejarse, sin decir nada a nadie, sacó una escoba y comenzó a barrer, otros vecinos que la observaban, hicieron lo propio y poco a poco la plaza recuperó la belleza de las cosas limpias, y en una plaza limpia comenzaron a salir y a jugar los niños, que hasta antes de ese momento, habían permanecido encerrados en sus casas.

De repente alguien llevó a la plaza algunas sillas, otros llevaron platos y cucharas, alguien más colocó algunas mesas y las personas se sentaron y comenzaron a hablar, al fondo se escuchaba, como muchos de los vecinos tarareaban la pegajosa melodía que todos ellos conocían.

El ambiente era amable, ya que todos estaban aportando algo a este festín.

Finalmente el cocinero, sacó la piedra de la olla y declaró:

— ¡La sopa de piedra está lista!

La sopa comenzó a servirse y todos comenzaron a comer, era estupenda, entre cucharada y cucharada, la reunión de vecinos se fue alargando hasta el anochecer, es claro que no todas las diferencias entre ellos se resolvieron de inmediato, porque la confianza como la sopa de piedra, es un asunto que se cocina lentamente y que se va enriqueciendo con los ingredientes que cada uno de nosotros aporta.

Según Emilce Brusa de vozycuento.com

A propósito de La historia de **Sopa de piedra** »se dice que es un cuento popular genuino en el sentido de que tuvo una larga vida en una tradición oral antes de ser publicado en forma impresa, se dice también que pudo haber sido escrita por encargo. La historia de **Sopa de piedra** no aparece en ninguna de las principales colecciones de cuentos populares de los siglos XVIII o XIX. No fue publicado por Charles Perrault o los hermanos Grimm. La primera versión que se encontró fue, la de Madame de Noyer (1720), es obra de una escritora de renombre internacional. ¡Nunca sabremos quién le “contó” la historia, si la leyó en un libro que no ha sido identificado o si lo inventó todo!»

Nosotros en Barco de papel, respetuosamente usamos la referencia del cuento libremente para contar esta historia.

W boutique



W boutique



w.boutique



CITAS.
55. 28. 64. 38. 09



Fundidora de Monterrey 88,
Col. Industrial. GAM.

Regalos para Dama, Caballero y niños

Juguetes, Peluches, Bisutería,
Ropa, Bolsas, Cristalería,
Carteras, Lapiceras, Libretas.
Alhajeros, Accesorios y más...

TODO PARA EVENTOS

Centros de mesa, Mesas de dulces
Recuerdos, Banner de bienvenida,
Dulceros y Decoración
de cualquier temática.

¡¡Te Esperamos!!



Animales de servicio y de apoyo emocional.

Por. Dra. Adriana García Ruiz.

El apoyo emocional se refiere a brindar consuelo, comprensión, empatía y afecto a alguien que está atravesando un momento difícil, una situación estresante o una crisis emocional. Puede ser ofrecido por amigos, familiares, profesionales de la salud mental o como en el caso de este artículo por mascotas.

El apoyo emocional es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental. Puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, fortalecer la resiliencia emocional y brindar un sentido de conexión y pertenencia.

Las mascotas pueden desempeñar un papel significativo en brindar apoyo emocional a las personas de varias maneras:

Compañía constante: Las mascotas, como perros y gatos, ofrecen compañía constante y presencia reconfortante, lo que puede reducir la sensación de soledad y proporcionar consuelo en momentos difíciles.

Reducción del estrés: Interactuar con una mascota, acariciarla o jugar con ella puede ayudar a reducir los niveles de estrés, disminuir la presión arterial y liberar endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

Aumento de la actividad social: Tener una mascota puede fomentar la interacción social con otras personas, como llevando al perro a pasear por el vecindario o participando en actividades con mascotas.

Mejora del estado de ánimo: El cariño, la lealtad y la compañía que ofrecen las mascotas pueden elevar el estado de ánimo, generar una sensación de calma y alegría, y proporcionar consuelo en momentos de tristeza.

Sentido de responsabilidad y propósito: Cuidar de una mascota puede brindar un sentido de responsabilidad y propósito, lo que a su vez puede promover la autoestima y el bienestar emocional.

Así los animales de apoyo emocional son mascotas que brindan compañía, consuelo y apoyo emocional a personas que están lidiando con problemas de salud mental, emocionales o psicológicos. A diferencia de los perros de servicio, que están específicamente entrenados para realizar tareas y asistir a personas con discapacidades, los animales de apoyo emocional pueden ser cualquier tipo de animal doméstico que brinde comodidad y apoyo a sus dueños.

Es importante tener en cuenta que, si bien los animales de apoyo emocional pueden ser de gran ayuda para muchas personas, no tienen el mismo estatus legal que los perros de servicio en términos de accesibilidad a lugares públicos.

Sin embargo, en entornos residenciales y algunos otros entornos, es posible que se permita la presencia de animales de apoyo emocional con la aprobación adecuada.

Las personas con discapacidades pueden utilizar animales de servicio y animales de apoyo emocional por diversas razones.

Un animal de servicio significa cualquier perro que está entrenado individualmente para trabajar o realizar tareas en beneficio de una persona con una discapacidad, incluida una discapacidad física, sensorial, psiquiátrica, intelectual u otra discapacidad mental.

Las tareas realizadas pueden incluir, entre otras cosas, tirar de una silla de ruedas, recuperar objetos caídos, alertar a una persona sobre un sonido, recordarle que tome medicamentos o presionar el botón de un ascensor.

Los animales de apoyo emocional, los animales de confort y los perros de terapia no son animales de servicio. ya que el trabajo o las tareas realizadas por un animal de servicio deben estar directamente relacionados con la discapacidad del individuo.

Un animal de servicio significa cualquier perro que está entrenado individualmente para trabajar o realizar tareas en beneficio de una persona con una discapacidad, incluida una discapacidad física, sensorial, psiquiátrica, intelectual u otra discapacidad mental.

Las tareas realizadas pueden incluir, entre otras cosas, tirar de una silla de ruedas, recuperar objetos caídos, alertar a una persona sobre un sonido, recordarle que tome medicamentos o presionar el botón de un ascensor.

De acuerdo a la ADA que es la Ley Estadounidense para las Discapacidades y que es quien regula el apoyo de animales de acuerdo a las diferentes discapacidades, Los animales de apoyo emocional, los animales de confort y los perros de terapia no son animales de servicio.

Otras especies de animales, ya sean salvajes o domésticos, entrenados o no, tampoco se consideran animales de servicio.





Informes. 55 11 96 68 76 55 55 67 31 70

Visita nuestro Micrositio dando clic aquí:

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



**Consulta veterinaria
SEGURA**

Ven a Marilú Veterinaria & Spa
Ing. Carlos Daza #172 frente al
parque de la pasión

@marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

ALECCI
MARES DUMAR
SOTELO

SEMINARIO DE PROFESIONALIZACIÓN

**ESTILISMO
CANINO**

INFORMES: 55 1196 6876

CAPACITACIÓN

@Marilú Veterinaria & spa

¿Ya tiene todas sus vacunas?

VACÚNALO

@marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

**¿Que tu perrita o
perrito tengan un
nuevo look!**

@marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

Aquí puedes
adquirir alimento
canino de las
siguientes
marcas:

- Hills
- Royal Canin
- NUPEC
- Pro Plan
- Purina

@marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

**¿Qué necesita
mi gato?**

Al llegar a casa
necesita:

- Alimento seco y
húmedo
- Arena
- Arenero
- Camita o casita
- Comedero
- Bebedero
- Rascador
- Collar con placa
- Transportadora

@marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

El trabajo o las tareas realizadas por un animal de servicio deben estar directamente relacionados con la discapacidad del individuo. No importa si una persona tiene una nota de un médico que indique que tiene una discapacidad y necesita tener el animal como apoyo emocional. La carta de un médico no convierte a un animal en un animal de servicio. Ejemplos de animales que se ajustan a la definición de “animal de servicio” de la ADA porque han sido entrenados específicamente para realizar una tarea para la persona con una discapacidad:

El Perro Guía o Seeing Eye® Dog: Es un perro cuidadosamente entrenado que sirve como herramienta de viaje para personas con discapacidad visual grave o ciegas.

El perro auditivo o de señales es un perro que ha sido entrenado para alertar a una persona que tiene una pérdida auditiva importante o es sorda cuando se produce un sonido, como un golpe en la puerta.

El Perro de Servicio Psiquiátrico es un perro que ha sido entrenado para realizar tareas que ayudan a personas con discapacidad a detectar la aparición de episodios psiquiátricos y disminuir sus efectos. Las tareas realizadas por los animales de servicio psiquiátrico pueden incluir recordarle al cuidador que tome medicamentos, realizar controles de seguridad o registros de habitaciones, encender luces para personas con trastorno de estrés postraumático, interrumpir la automutilación por parte de personas con trastornos de identidad disociativos y mantener a las personas desorientadas alejadas. peligro.

Un perro de señales sensoriales o perro de señales sociales (SSigDOG) es un perro entrenado para ayudar a una persona autista o a su cuidador. Estos perros están entrenados para realizar una variedad de tareas sociales o sensoriales según las necesidades del individuo. Por ejemplo, un perro puede indicarle a una persona que preste atención a los cruces de calles y pasos de peatones cuando camina hacia su trabajo. O un perro podría escuchar a un padre llamar el nombre de un niño y guiar al padre hacia el niño.

El perro de respuesta a las convulsiones es un perro entrenado para ayudar a una persona con un trastorno convulsivo. La forma en que el perro sirve a la persona depende de las necesidades de ésta. El perro puede vigilar a la persona durante una convulsión o puede pedir ayuda. Algunos perros han aprendido a predecir una convulsión y avisar a la persona con antelación para que se siente o se traslade a un lugar seguro.



Un animal de servicio significa cualquier perro que está entrenado individualmente para trabajar o realizar tareas en beneficio de una persona con una discapacidad, incluida una discapacidad física, sensorial, psiquiátrica, intelectual u otra discapacidad mental.

Las tareas realizadas pueden incluir, entre otras cosas, tirar de una silla de ruedas, recuperar objetos caídos, alertar a una persona sobre un sonido, recordarle que tome medicamentos o presionar el botón de un ascensor.

De acuerdo a la ADA que es la Ley Estadounidense para las Discapacidades y que es quien regula el apoyo de animales de acuerdo a las diferentes discapacidades, Los animales de apoyo emocional, los animales de confort y los perros de terapia no son animales de servicio.

Otras especies de animales, ya sean salvajes o domésticos, entrenados o no, tampoco se consideran animales de servicio.

El trabajo o las tareas realizadas por un animal de servicio deben estar directamente relacionados con la discapacidad del individuo. No importa si una persona tiene una nota de un médico que indique que tiene una discapacidad y necesita tener el animal como apoyo emocional. La carta de un médico no convierte a un animal en un animal de servicio.

Ejemplos de animales que se ajustan a la definición de “animal de servicio” de la ADA porque han sido entrenados específicamente para realizar una tarea para la persona con una discapacidad:

El Perro Guía o Seeing Eye® Dog: Es un perro cuidadosamente entrenado que sirve como herramienta de viaje para personas con discapacidad visual grave o ciegas.

El perro auditivo o de señales es un perro que ha sido entrenado para alertar a una persona que tiene una pérdida auditiva importante o es sorda cuando se produce un sonido, como un golpe en la puerta.

El Perro de Servicio Psiquiátrico es un perro que ha sido entrenado para realizar tareas que ayudan a personas con discapacidad a detectar la aparición de episodios psiquiátricos y disminuir sus efectos. Las tareas realizadas por los animales de servicio psiquiátrico pueden incluir recordarle al cuidador que tome medicamentos, realizar controles de seguridad o registros de habitaciones, encender luces para personas con trastorno de estrés postraumático, interrumpir la automutilación por parte de personas con trastornos de identidad disociativos y mantener a las personas desorientadas alejadas. peligro.

Un perro de señales sensoriales o perro de señales sociales (SSigDOG) es un perro entrenado para ayudar a una persona autista o a su cuidador. Estos perros están entrenados para realizar una variedad de tareas sociales o sensoriales según las necesidades del individuo. Por ejemplo, un perro puede indicarle a una persona que preste atención a los cruces de calles y pasos de peatones cuando camina hacia su trabajo. O un perro podría escuchar a un padre llamar el nombre de un niño y guiar al padre hacia el niño.

El perro de respuesta a las convulsiones es un perro entrenado para ayudar a una persona con un trastorno convulsivo. La forma en que el perro sirve a la persona depende de las necesidades de ésta. El perro puede vigilar a la persona durante una convulsión o puede pedir ayuda. Algunos perros han aprendido a predecir una convulsión y avisar a la persona con antelación para que se siente o se traslade a un lugar seguro.

Las tareas realizadas pueden incluir, entre otras cosas, tirar de una silla de ruedas, recuperar objetos caídos, alertar a una persona sobre un sonido, recordarle que tome medicamentos o presionar el botón de un ascensor.

Los animales de apoyo emocional, los animales de confort y los perros de terapia no son animales de servicio . ya que el trabajo o las tareas realizadas por un animal de servicio deben estar directamente relacionados con la discapacidad del individuo.





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 ponte en contacto por alguno de nuestros medios.



c@dn1.com.mx

Responsables de la Línea editorial.

Dra. Adriana García Ruiz / Dr. Ulises Velasco Sanchez

Agradecemos la colaboración para las diferentes secciones.

Psicól. Ali Iniestas
J C Vinci
Lic. Laura Guerrero
Ori Tanake
ROC

Apoyo de edición.
J.C. Vinci.

Imágenes .

prostolee
FP esp

Diseño y Dirección General. Ulises Velasco.

