



17 AL 20 DE NOVIEMBRE 2023

# COMPRAS CON AMOR

LLEGÓ EL MOMENTO DE CONSENTIRTE A TI Y A LOS TUYOS.  
¿CÓMO ENCONTRAR EL MEJOR OBSEQUIO PARA EXPRESAR ESE CARIÑO?  
**AQUÍ UNA GUÍA PARA IDENTIFICAR LAS MEJORES OFERTAS**





OEM

ORGANIZACIÓN  
EDITORIAL  
MEXICANA

† Mario Vázquez Raña

Fundador

Paquita Ramos de Vázquez

Presidenta y Directora General

Francisco Torres Vázquez

Vicepresidente Ejecutivo

Francisco José Torres Cano

Director General de Ventas y Estudios Tepeyac

Jesús Sánchez Villarreal

Director General de Administración

Martha Ramos Sosa

Directora General Editorial

Antonio Rodríguez Demeneghi

Director General División Papel

Ebodio Sánchez Rodríguez

Director Nacional de Tecnología

Victor M. Pimentel González

Director Nacional de Recursos Humanos

El Sol de México Edición Diaria. Número Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2008-071518235000-101 Número Certificado de Licitud del Título: 14159 Número de Certificado de Licitud del Contenido: 11732 Domicilio de publicación: Guillermo Prieto N°. 7 Col. San Rafael, México, D.F., Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06470. Impreso: Talleres de la Cía Periodística del Sol de México, S.A.

de C.V. Guillermo Prieto N° 7, Col. San Rafael, México, D.F. C.P. 06470. Distribuidor: Expendios de la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Teléfonos: Dirección: 55-46-95-13 Redacción: 51-40-10-00, ext. 1506 Conmutador: 51-40-10-00

Publicidad y Ventas: 51-40-10-58 y 51-40-10-60

Correo Electrónico:

dcarrillo@oem.com.mx

Nota: Las letras IP al final de una información significan Inserción Pagada. Prohibida la reproducción total o parcial de las informaciones y material de esta edición, sin autorización previa de la Dirección.

No se devuelven originales.



Escanea este código y descubre más contenidos que mereces este Buen Fin

# Momento de relajación



Fotos: Pexels

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

BRENDA MARQUEZHAYOS

## ESTOS SON LOS BENEFICIOS DE HACER DE TU CASA UN SPA; ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES

Prepara el *spa* en casa y pasa un buen rato consintiendo a tus seres queridos.

Olvídense de las tareas del hogar y el caos ciudadano que en ocasiones te hacen estar ausente a ti y a tu familia la mayor parte del día. Encuentra ese momento indicado para hacerlo parte de su cotidianidad y pueda incluso ayudar a romper la rutina.

Para comenzar, debes construir un ambiente de paz. Utiliza velas perfumadas, coloca algunas en la habitación donde vayan a pasar el tiempo. Otra opción es usar un difusor de aceites esenciales con fragancias relajantes como lavanda, menta o eucalipto.

Completa la atmósfera con música suave para crear un ambiente confortable. Puede ser de inspiración para considerar un asunto con atención y detenimiento, para estudiarlo y reorganizar tus pensamientos.

Dale una nueva vida a un lugar permanente, ya sea un estudio, sala o habitación de visitas; todo depende de donde decidas armar esta actividad, cualquier rincón tiene potencial para convertirse en un lugar de reposo y tener un santuario en donde relajarse y sanar de manera integral.

Ya que tienes el espacio, hagan una sesión de yoga o meditación, así lograrán relajarse. Este tipo de actividades son excelentes para aumentar la dopamina y la oxitocina, además ayudan a reducir el estrés y mejorar la salud mental. Un tip es que puedes usar una aplicación o videos de *YouTube* para guiar la clase.

Opta por un baño de sales y burbujas, ya que son buenas para mejorar y exfoliar la piel. Reposen mientras ponen música suave de alguna *playlist* y traten de tener luces tenues e incluso puedes poner velas o su incienso favorito (aromas como la lavanda, el palo santo o fragancias como el *nag champa* ayudan a relajar el sistema nervioso y reducir el estrés, además de favorecer la concentración). Según el médico internista, Niket Sonpal, los baños en la tina son excelentes para estimular el sistema nervioso, exfoliar la piel y relajar los músculos. Además de ser una de las mejores formas de descansar para aliviar la tensión, estimular la circulación e incluso los dolores y molestias musculares.

También puede ser bueno para las personas con artritis, fibromialgia o alguna condición similar.



### VENTAJAS

**EL HIDROMASAJE** está específicamente indicado para combatir la diabetes tipo 2, ya que provoca una reducción de los niveles de azúcar en la sangre



Aplica, pero consciente de alergias o sensibilidades a ciertos ingredientes

## No olvides el rostro

SUPLEMENTOS

Después de un buen baño y todos los pasos mencionados, prepara una mascarilla facial y un masaje. Existen varios tipos, puedes elegir la que más funcione según el tipo de piel. Te sugerimos revisar cuáles son tus objetivos y elegir los ingredientes ideales.

PARA LA NOCHE

Pueden contener ácido hialurónico y son ideales para pieles extremadamente secas o maduras.

ARCILLA, AZUFRE O BARRO

Absorben la grasa y tienen un ligero efecto exfoliante a corto plazo.

LÁMINAS CON ANTIOXIDANTE

Son hidratantes y, si las guardas en la nevera funcionan como antiinflamatorias.

**Tip.** Incluso puedes hacer una mascarilla casera utilizando ingredientes como avena, miel, yogur o aguacate.



## UN MASAJE REPARADOR

Para terminar el día de *spa*, puedes utilizar aceites esenciales y una técnica suave para ayudar a aliviar la tensión muscular. Con estas indicaciones, crearás una experiencia relajante en casa para toda la familia. ¡Disfruten del momento!



# 50 ANIVERSARIO



# ¡Tu FUTURO te espera en BAJA CALIFORNIA, estudia en la mejor universidad del noroeste del país! INSCRIPCIONES ABIERTAS

Contamos con simuladores clínicos, cabina de radio, sala de juicios orales, auditorio, canchas deportivas, salas de cómputo y espacios recreativos que servirán de apoyo a tu formación.

## ¡Contáctanos para agendar un recorrido virtual!

- Planes de estudio multidisciplinarios.
- Laboratorios, talleres y aulas especializadas.
- Docentes altamente especializados.
- Convenios académicos nacionales e internacionales
- Acreditaciones y certificaciones.
- Becas y apoyos financieros.

## NUESTRA OFERTA ACADÉMICA

- Administración y Desarrollo Empresarial
- Mercadotecnia
- Comercio Internacional y Aduanas
- Derecho
- Criminalística
- Comunicación y Relaciones Públicas
- Diseño
- Arquitectura
- Ciencias de la Educación
- Medicina
- Optometría *(campus Tijuana y Mexicali)*
- Psicología
- Nutrición *con enfoque clínico*
- Enfermería *(campus Ensenada y Mexicali)*
- Bioingeniería en Procesos de Manufactura



### ¡Contáctanos!

(646) 117-1766  
CAMPUS ENSENADA

(664) 120-9359  
CAMPUS TIJUANA

(686) 216-4192  
CAMPUS MEXICALI

66 29 34 42 27  
REPRESENTANTE HERMOSILLO



xochicalco.edu.mx

# Los productos de cabecera



**50+**  
DEBE contener un  
bloqueador, según  
la recomendación  
dermatológica

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

**BRENDA MARQUEZHOYOS**

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

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

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

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

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



Invierte en cremas que reduzcan el envejecimiento prematuro



Las prendas de calidad harán que tu clóset dure más tiempo

### **UN LUJITO**

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

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



Este fin de año reinventate y prueba nuevos estilos

## Para la cosmética diaria

**BRENDA MARQUEZHOYOS**

### BASE DE MAQUILLAJE

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

### CREMA HIDRATANTE FACIAL

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

### PERFUME FAVORITO

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

### PROTECTOR SOLAR

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

### COMPLEMENTA

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

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

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

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

# LLEGÓ EL



# A

# CUBIMÁS



**GAMPANAS DECORATIVAS**

TEKA \$ 5,832	NIMBUS BLACK 90 CM \$4,609 75 CM \$4,609 60 CM \$3,860	NIMBUS ISLA INOX \$7,920	SUPRA ISLA \$8,585	MABE PARED \$11,199 ISLA \$12,825	TECNOLAM ISLA \$12,277	TECNOLAM \$9,399	AXCENT \$6,230
------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-----------------------------------------	---------------------------	---------------------	-------------------

**PARRILLAS GAS**

VOLLER \$4,295	VOLLER \$4,395	MABE \$6,375	SUPRA \$5,729	TEKA \$15,364
TEKA \$6,566	AXCENT \$5,067	DISA INOX \$2,500	DISA CRISTAL \$2,995	ANTARES \$10,115

**GAMPANAS UTILITARIAS**

KOBLENZ \$1,795	TMX INOX 80 CM \$2,202 76 CM \$2,073 60 CM \$1,814	TMX TITANIUM, BLANCA O NEGRA 76 CM \$1,425
--------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

**PAQUETES TEKA**

- TEKA HORNO + TEKA MICROONDAS \$21,299
- TEKAWAY ANIVERSARIO CUBIMAS \$5,800 TARJA + GRIFO + ACCESORIOS
- TEKA PARRILLA + TEKA HOT PLATE \$10,529
- TEKA TEKAWAY \$3,599 TARJA + GRIFO + ACCESORIOS

**PARRILLAS INDUCCIÓN**

TEKA \$24,653	TEKA \$18,297	SUPRA \$3,690
------------------	------------------	------------------

**PARRILLAS HÍBRIDAS**

TEKA \$21,091
------------------

**HORNOS ELÉCTRICOS**

TEKA STEAKMASTER \$27,586	TEKA \$10,475
------------------------------	------------------

**ESTUFAS EMPOTRABLES**

MABE \$7,549	KOBLENZ \$9,829	KOBLENZ \$9,075	WHIRLPOOL \$10,595	TEKA \$14,316
-----------------	--------------------	--------------------	-----------------------	------------------

**HORNOS GAS**

MABE \$8,399	MABE \$10,929	TEKA \$12,570	TEKA \$9,987	TEKA \$9,218	TECNOLAM \$13,345
-----------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	----------------------

**TARJAS DE CUARZO**

TEKA \$6,075	SCHOCK \$7,635	SCHOCK \$7,635	SCHOCK \$6,770	SCHOCK \$12,860
-----------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------------

**HORNOS GAS**

MABE \$8,399	MABE \$10,929	TEKA \$12,570	TEKA \$9,987	TEKA \$9,218	TECNOLAM \$13,345
-----------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	----------------------

**ESTUFA DE PISO**

KOBLENZ \$9,880
--------------------

**ASPIRADORA SANITIZANTE**

KOBLENZ \$999
------------------

**OTROS**

- DISPENSADOR DE JABÓN KELE \$435
- BASURERA DESLIZANTE REIPLAS \$1,695
- FREIDORA DE AIRE MABE \$1,479

**PROMOS REFRIGERADORES**

LÍMITE DE PIEZAS EN PROMOCIÓN DISPONIBLES.

TEKA REFRIGERADOR + TEKA MICROONDAS \$15,999	TEKA REFRIGERADOR + TEKA FRIGO \$29,999
-------------------------------------------------	--------------------------------------------

**LLAVES**

TEKA \$5,499	TEKA \$2,234	RUBINETT \$2,345	AXCENT \$1,665	AXCENT \$1,955	AXCENT \$3,100	ALAN \$1,605	TECNOLAM \$1,410	TECNOLAM \$1,470	RUBINETT \$1,050
-----------------	-----------------	---------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-----------------	---------------------	---------------------	---------------------

**TARJAS**

TEKA 8" \$1,983	TEKA 7" \$918	TEKA \$1,224	TEKA \$971	TEKA \$550	ECLIPSE \$2,975
--------------------	------------------	-----------------	---------------	---------------	--------------------

**MICROONDAS**

MABE \$4,879	MABE \$5,189	WHIRLPOOL \$2,035	TEKA \$3,039	TEKA \$7,961
-----------------	-----------------	----------------------	-----------------	-----------------

**PAQUETES**

**KELE GO** KELE GO 2 \$6,999 TARJA + GRIFO + ACCESORIOS

**COMBOS CUBIMÁS**

**CUBIMÁS EMPOTRAR** \$12,625

- CAMPAÑA VOLLER
- PARRILLA MABE
- GRIFO RUBINETT
- TARJA TEKA

**CUBIMÁS CUBIMONTAR** \$23,999

- CAMPAÑA VOLLER
- PARRILLA MABE
- HORNO MABE
- GRIFO RUBINETT
- TARJA CUBIMÁS O HOLBOX

**TORREÓN** (871)732-1644 / 731-7277  
DIAGONAL REFORMA #3355  
Ó #3333 OTE. COL NUEVO TORREÓN

**DURANGO** (618)810-8353 / 810-8355  
CALLE PROFRA. GUADALUPE PATONI #703  
ESQ. CON ALFONSO CORONA DEL ROSAL

**MAZATLÁN** (669)982-2796 / 982-2797  
CALLE EJÉRCITO MEXICANO #1028  
FRACC. SAN ÁNGEL

**CULIACÁN** (667)718-0962 / 749-6257  
AV. REVOLUCIÓN  
#2517 COL. EMILIANO ZAPATA

VÁLIDO DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE 2023 O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS. NO ES VÁLIDO CON OTRAS PROMOCIONES. ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO Y DÉBITO EXCEPTO AMERICAN EXPRESS. PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO Y A DISPONIBILIDAD DE LOS PRODUCTOS. LAS IMÁGENES SON ILUSTRATIVAS, PUEDEN VARIAR. LÍMITE DE PRODUCTOS DISPONIBLES POR PROMOCIÓN.

# Asómate al espejo

BRENDA MARQUEZHOYOS

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

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

### ¿CUÁL ES TU TIPO DE PIEL?

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

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

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



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



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

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

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

### TEN EN CUENTA

**Enriquece la apariencia de tu cara con estos tips**

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

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

### EVÍTALOS

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

Fotos: Unsplash



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



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

## Cinco productos esenciales

### SUPLEMENTOS

**Arma una rutina completa de cuidado y tendrás mejores resultados**

### LIMPIADOR FACIAL

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

### TÓNICO

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

### SERUM

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

### CREMA HIDRATANTE

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

### PROTECTOR SOLAR

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

### PRECAUCIÓN

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

# Disfruta el sabor en su forma clásica



#DestápalaEnVidrio



HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704 4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR  
COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. © The Coca-Cola Company, 2023.

*Coca-Cola*  
Magia de Verdad

# Autocuidado y bienestar

BRENDA MARQUEZHOYOS

## A CONTINUACIÓN, TE PRESENTAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA ESTAR SANO DE PIES A CABEZA

A medida que estás más ocupado, es importante recordar que necesitas tiempo para ti mismo. Al incorporar una rutina de autocuidado para estas áreas específicas de tu cuerpo, puedes consentirte y nutrir tu salud en general.

### MANOS SUAVES Y RADIANTES

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

### PIES RELAJADOS Y DESCANSADOS

Sumérgelos en agua tibia con sales de baño o aceites esenciales para relajar los músculos, mejorar la circulación y aliviar la tensión. Utiliza una piedra pómez o un exfoliante para pies, así lograrás eliminar las células muertas y suavizar la piel. Para hidratarlas aplica una crema y masajea suavemente para mantener la piel suave y evitar la sequedad. Para terminar, no olvides mantener un cuidado especial para las uñas. Recorta y límalas regularmente, y si lo deseas, aplica esmalte para agregar un toque de color. Otra opción es tener un podólogo para que te ayude a mantener estos cuidados.



Usa aceite de almendras o rosa mosqueta



El método wavy ayuda a cuidar el pelo ondulado

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



Puedes hacer uso de productos que contengan ingredientes naturales



### SABÍAS QUE...

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

### PELO SALUDABLE Y BRILLANTE

Utiliza productos de cuidado capilar para que tu tipo de pelo tenga un lavado y secado adecuado. Evita el uso excesivo de productos de calor como secadora y plancha, o químicos. También puedes aplicar una mascarilla una vez por semana para nutrir y reparar, y hacer un masaje de cuidado capilar, dedicando unos minutos al día para masajear suavemente, estimulando la circulación sanguínea y promoviendo un pelo más saludable. Como consejo extra, te sugerimos protectores térmicos antes de usar herramientas de calor, por ejemplo la plancha alaciadora.

Fotos: Unsplash

## Limpieza dental para viajes

SUPLEMENTOS

### Cuídate sin importar en el lugar que estés, por ejemplo, los dientes, en especial cuando estás fuera de casa

Durante los viajes, especialmente si son de placer, es común caer en la tentación de disfrutar de dulces y snacks azucarados. Sin embargo, el de estos puede contribuir al desarrollo de caries dental. Para cuidar tus dientes, trata de limitar el consumo de bebidas azucaradas, alcohol y tabaco, así como snacks que abusen del contenido de edulcorantes y sustitutos. A continuación te compartimos más consejos.

2  
VECES al año realiza un aseo profundo, junto con una buena rutina de higiene



Recuerda que el cepillo que elijas debe tener cerdas suaves

### EMPACA TU KIT

No te olvides de llevar tu cepillo de dientes, pasta dental y un irrigador bucal, así podrás mantener tu boca fresca y saludable durante toda tu estancia.

### RUTINA CONSTANTE

Aunque estés de viaje, es importante que no descuides tu lavado. Cepíllate los dientes al menos dos veces al día, preferiblemente después del desayuno y antes de acostarte. Recuerda que dedicar unos minutos a tu salud bucal diariamente puede marcar la diferencia a largo plazo.

### UTILIZA ENJUAGUE BUCAL

Ayuda a eliminar bacterias y refresca el aliento, lo cual te hará sentir más cómodo al interactuar en reuniones. Recuerda que hay tres tipos: Enjuagues bucales estéticos, enjuagues antisépticos y enjuagues bucales con flúor. Úsalo como complemento de tu rutina de cepillado y uso de hilo dental.

Foto: Unsplash



Juntos  
contra el fraude

citibanamex

# En Citibanamex refrendamos nuestro compromiso con los adultos mayores.

En México:

31.6% de las quejas y aclaraciones por fraude bancario pertenecen a los adultos mayores.

\*Fuente CONDUSEF

## ⚠️ ¿Cómo evitar un fraude?



No dejes que te asusten, amenacen o presionen vía telefónica ante un "problema" con tu cuenta.



Nunca te pediremos: claves de acceso, "códigos" que recibas por mensajes de texto, NIPs, claves de tu NetKey (o Token físico), ni CVV (el número al reverso de tu tarjeta).



No des click a links, ni descargues archivos a tu computadora o teléfono sin verificar el remitente.

**NO COMPARTAS TU INFORMACIÓN PERSONAL.**

Estamos convencidos de que la mejor manera de combatir el fraude será siempre con **INFORMACIÓN.**

CONOCE MÁS EN: [www.banamex.com/centro-de-seguridad/](http://www.banamex.com/centro-de-seguridad/)





Tres principales productores son China, Estados Unidos y Japón, según IHS

## Prolonga su vida

### SUPLEMENTOS

La calidad es un factor decisivo a considerar por qué los enseres domésticos son parte integral de la vida cotidiana. La temporada de rebajas es una excelente oportunidad para adquirir electrodomésticos de calidad a precios reducidos. Por ello necesitas saber algunos puntos clave antes de comprarlos.

Conoce las características puntuales que deberían tener los productos actuales, a veces su precio podría ser un poco más elevado, pero considera que tendrán mejor vida útil. Puedes hacer un presupuesto estimado para saber cuánto destinar a esta compra, sin poner en riesgo la economía familiar. También es importante medir los espacios y las dimensiones de estas adquisiciones, para evitar regresarlas a la tienda o hacer modificaciones en casa totalmente innecesarias.

Si quieres que te dure muchos años, asegúrate de su resistencia para afianzar una inversión a largo plazo. Su garantía debe ofrecer una vida promedio de 10 a 15 años, aunque esto puede variar según la marca, el modelo y el mantenimiento adecuado. Si lo buscas en oferta, pon mucha atención a la reputación del fabricante y a las opiniones de los usuarios sobre sus productos. Elige opciones reconocidas que ofrezcan protección de compra, atención a fallas y un historial comprobado de calidad.

# 2.8%

ES LA PRODUCCIÓN de la industria de electrodomésticos en América Latina reporta IHS

### ISO 9000

Es un conjunto de normas internacionales que certifican las prácticas de calidad, especificando los estándares, procedimientos, tiempo de entrega y niveles de servicio. Menciona la Organización Internacional de la Estandarización

# Actualiza y mejora

BRENDA MARQUEZHOYOS

## PARA RENOVAR LOS APARATOS DE TU CASA, PREGÚNTATE CUÁLES NECESITAS

Antes de cualquier compra, debes ser consciente de lo que tienes, si es que alguno de tus electrodomésticos necesita reparaciones constantes o si el costo de las reparaciones supera el valor del propio producto, puede ser un indicio para cambiarlo. Además, si se vuelve ineficiente en términos de consumo de energía es una buena oportunidad para actualizarlo. Evalúa si cumple con tus necesidades actuales, si las características y tecnologías más recientes mejoran tu experiencia.

Considera que los modelos actuales son una inversión inteligente por varias razones: En primer lugar, ofrecen un rendimiento superior y una mayor eficiencia energética, puede resultar en ahorros significativos a largo plazo en las facturas de servicios públicos. Además, tienen una vida útil más larga, significa que no tendrás que reemplazarlos con tanta frecuencia. También suelen contar con garantías duraderas, lo que brinda tranquilidad en caso de cualquier problema. Invertir en ello puede ahorrarte dinero y mejorar tu calidad de vida en el hogar.

Ahora con la tecnología del hogar en boga, reconoce si necesitas estas características. Esta tendencia permite un control más personalizado de las tareas tradicionales al ser conectados a través de dispositivos móviles, incluso su propio funcionamiento depende de una conexión WiFi, además de la integración de Bluetooth, útiles para el monitoreo y programación de actividades.

Se recomienda consultarlo con la familia para conocer su viabilidad en el uso sencillo para todos. Si bien, las innovaciones son para mejorar, no siempre es así y un mal manejo podría ocasionar problemas e incluso fallas en los sistemas por la poca familiaridad en el uso de su tecnología.

En el ámbito estético, los modelos se han renovado y varios de ellos dejaron el blanco estándar para presentar tonos cromados y coloridos, también puedes elegir aquellos que se combinen con la decoración de tu hogar.

Considera hacer una buena inversión en los siguientes productos, aquí te decimos qué cualidades y mejoras elegir.

**Refrigerador.** Busca aquel con tecnología avanzada de conservación de alimentos, como sistemas de enfriamiento eficientes, control de humedad y características de ahorro de energía.

**Lavadora.** Opta por una que ofrezca diferentes programas de lavado, opciones de ahorro de agua y energía, además de una capacidad adecuada a tus necesidades.

**Lavavajillas.** Encuentra una con buena capacidad, múltiples programas de lavado, eficiencia energética y características de bajo ruido.



**140** PAÍSES han publicado más de 12 mil normas de estándares de calidad, reporta la ASTM

Busca refrigeradores Energy Star o alta eficiencia energética



Prefiere diseños eficientes con el uso de agua



Incluye accesorios tecnológicos



Los modelos de 500 W rinden más

**Horno eléctrico.** Asegúrate de que cuenta con funciones de cocción avanzadas, control preciso de temperatura y un sistema o tecnología de convección.

**Aspiradora.** Elige aquella que contenga filtros eficientes, buena potencia de succión y accesorios intercambiables para diferentes superficies.

**Licudadora.** Fíjate en la velocidad del motor y durabilidad de las cuchillas, ya que determinarán su capacidad para mezclar alimentos y su resistencia a largo plazo.



La capacidad de una lavadora se mide en Kg



### EN EL MUNDO

MÉXICO cuenta con una importante industria de electrodomésticos, es el principal exportador de América Latina y el quinto a nivel mundial, según un reporte del gobierno



# AQUÍ...

**Con el IFT:  
más y mejores  
servicios de  
telecomunicaciones**



BRENDA MARQUEZHOYOS

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

**A**ntes de emprender cualquier plan, decide cuánto estás dispuesto a invertir, bajo ese rango, asegúrate de considerar los gastos de envío y cualquier otro costo adicional al calcular tu presupuesto. Asimismo, toma en cuenta las siguientes consideraciones:

Explora revistas de decoración, blogs y redes sociales para conocer lo último en decoración. Te ayudará a encontrar inspiración y a descubrir estilos que podrían funcionar bien en tu espacio.

Prioriza tus preferencias, gustos y necesidades. Considera los colores que te llaman la atención, las texturas atractivas para ti y los ambientes en los que te sientes cómodo. De esta manera, podrás crear un espacio que refleje tu personalidad.

Esto te permitirá cambiar la apariencia de tu espacio sin tener que reemplazar todos los elementos, a través de objetos versátiles. Por ejemplo, los muebles de líneas limpias y colores neutros suelen ser más adaptables y logran combinar con una variedad de estilos.

También puede combinar épocas, reflejadas con una mezcla de muebles y accesorios tradicionales con piezas contemporáneas para lograr un equilibrio entre lo atemporal y lo actual. Esto te permitirá crear un espacio único y poco rígido a la hora de explorar ambientes.

# 2,700

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

# Renueva tu hogar

**675**  
EMPRESAS conforman la industria de muebles en México, dice *Mordor Intelligence*



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

## EN EL PAÍS

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

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

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



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

## El mejor punto de encuentro

SUPLEMENTOS

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

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

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



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

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

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

# 1997

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

# ENTREGAMOS A NIVEL NACIONAL

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

[www.despensaselfresno.com.mx](http://www.despensaselfresno.com.mx) Como cada año...es mejor una despensa!

**ESPECIALISTAS EN ARMADO DE DESPENSAS PERSONALIZADAS**



Contenedor SUPREMO

EMPAQUETACIÓN  
GARANTÍA DE CALIDAD



# ¡UN TRABAJADOR...UNA DESPENSA!

ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO SIN CARGO ADICIONAL



EN CASO DE DESABASTO DE ALGUNO DE LOS PRODUCTOS, ÉSTOS SE REMPLAZARÁN POR UNO DE CALIDAD Y CARACTERÍSTICAS SIMILARES DE LAS MARCAS DISPONIBLES EN EL MERCADO AL MOMENTO DE REALIZAR SU COMPRA. LOS PRODUCTOS DE NUESTRO CATÁLOGO PUEDEN VARIAR O SER SUSTITUIDOS POR OTROS, EN SU CASO, CONSULTE CON NUESTROS EJECUTIVOS PARA VERIFICAR LOS PRODUCTOS DISPONIBLES PARA SU COMPRA. LAS FOTOGRAFÍAS QUE ACOMPAÑAN LA PRESENTACIÓN DE NUESTRAS DESPENSAS SON DE CARÁCTER ILUSTRATIVO POR LO QUE LAS MARCAS, GRAMAJES Y PRESENTACIONES PUEDEN VARIAR AL MOMENTO DE HACER SU COMPRA.

RINDE MÁS QUE UN VALE



compra en línea: [www.despensaselfresno.com.mx](http://www.despensaselfresno.com.mx)  
ATENCIÓN A CLIENTES • CALL CENTER  
55.36.40.97.40 | 55.13.14.04.44

ventas@despensaselfresno.com.mx  
LÍNEA DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
55.42.25.68.91

despensasfresno @despensasfresno YouTube Despensas El Fresno LinkedIn Empacadora El Fresno empacadoraelfresno



**DISCULPE  
LAS  
MEJORAS**



**Nuestras unidades recorren todo Mexicali para bachear mejor y más rápido, tus calles y avenidas.**





www.electricamega.com.mx

f /electricamega



## Promoción Buen Fin

Te regalamos **2** focos LED  
9 watts, Luz de Día

Sólo lleva tu recibo de la luz a tienda

\*Promoción válida en Tienda Cuauhtémoc y Tienda Jardines del Lago \*Promoción válida durante el Buen Fin 2023. (17 al 20 de Noviembre de 2023) \*500 promociones hasta agotar existencias \*Una promoción por familia y por número de servicio de luz \*No se necesita realizar compra

### Foco Común LED

Kit 3 focos  
10 Watts  
**\$80**

### Regleta LED

4 pies, 18 Watts  
**\$60**

### Foco MR16 y GU10 LED

3 Watts  
**\$25**  
5 Watts  
**\$40**

### Reflector LED

Luz de día	RGB c/Control
10 Watts <b>\$100</b>	10 Watts <b>\$390</b>
30 Watts <b>\$200</b>	50 Watts <b>\$590</b>
50 Watts <b>\$300</b>	

### Cable 12

Caja c/100 metros  
**\$890**

### Tira LED Neón

5 metros c/Transformador  
**\$350**

### Tablero 220V Armado

Incluye Breaker, Cableado,  
Varilla p/Tierra, Mufa  
60 Amperes  
**\$2,100**  
100 Amperes  
**\$2,500**

### Foco Tubular LED

4 pies, 18 Watts  
(Conexión ambos lados)  
**\$50**  
8 pies, 36 Watts  
**\$180**

PRECIOS PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO

PRECIOS YA INCLUYEN IVA

Aceptamos tu tarjeta  
**Mejoravit**

\*En Tienda Cuauhtémoc

Cuauhtémoc **568.3401**  
Jardines del Lago **558.4602**

ventas@electricamega.com.mx  
Whatsapp (686)221.7920

**BRENDA MARQUEZHOYOS**

# Vive en el futuro

**SI ESTÁS CONSIDERANDO DAR EL SALTO A LA AUTOMATIZACIÓN DEL HOGAR, ES IMPORTANTE CONOCER LAS VENTAJAS; AQUÍ TE LAS CONTAMOS**

**M**odificar tu hogar para convertirlo en un espacio inteligente es más fácil y accesible que nunca. Los dispositivos actuales no solo brindan comodidad, sino que también pueden hacer que tu vida diaria sea más eficiente.

Las casas inteligentes están equipadas con sistemas automatizados que permiten a los usuarios controlar varios aparatos electrónicos de iluminación, seguridad, temperatura, calidad del aire y otras funciones desde un único control remoto o aplicación de teléfono.

Esta mecanización puede ahorrar tiempo, dinero y energía, al brindar comodidad a los propietarios, por ello aquí te mencionamos varias ventajas al optar por la tecnología del hogar. Te ofrece un nivel de bienestar que antes solo podíamos soñar. Maneja todos tus dispositivos y sistemas desde la palma de tu mano o mediante comandos de voz. Imagina ajustar la temperatura, las luces y la música con un simple comando.

En cuanto a seguridad, se ha vuelto más efectiva con las innovaciones actuales, como cámaras de seguridad, sensores de movimiento y sistemas de alarma se pueden monitorear en tiempo real desde tu celular, brindándote tranquilidad en todo momento. Asimismo, puedes programar y elegir la preferencias de la iluminación y la temperatura, para obtener beneficios a niveles energéticos. Luces que se apagan automáticamente y sistemas de climatización bien regulados pueden reducir tus facturas de energía considerablemente.

Para personas de la tercera edad o con alguna discapacidad puede ser una verdadera revolución. Por ejemplo, los asistentes de voz con las funciones de accesibilidad facilitan las tareas y aumentan la independencia. Mientras que en cuestiones de ocio, ofrecen entretenimiento de alta calidad, con preferencias de audio y video integradas.



Las innovaciones pueden hacerte la vida más fácil en tareas pequeñas

## CÓMO INICIAR

Transformar tu casa en una inteligente puede requerir una inversión inicial significativa

**Acércate** a un experto en la materia ya que no todos los dispositivos y sistemas son compatibles entre sí, y lo ideal es diseñar un plan integrado

**Protege** a tus dispositivos de sobretensiones eléctricas, ante la posibilidad de tener más receptores de energía

**Asegura** tu internet de cobertura amplia e ininterrumpida, porque sin conexión algunas funciones avanzadas podrían no estar disponibles hasta que se restablezca

# 13%

**DE LOS HOGARES** en México tiene algún tipo de tecnología, entre ellos, dispositivos de control de voz

# 120

**MILLONES** de altavoces inteligentes se vendieron en todo el mundo durante el 2021

# 91%

**DE LOS MEXICANOS** son usuarios que se conectan diario a internet, según el INEGI

## GADGETS ESENCIALES PARA CONVERTIR TU ESPACIO



### ASISTENTE DE VOZ

Dispositivos que permiten controlar otros gadgets con simples comandos asociados a acciones específicas



### BOMBILLAS

Ajusta el brillo y color de las luces desde tu teléfono o mediante tus palabras



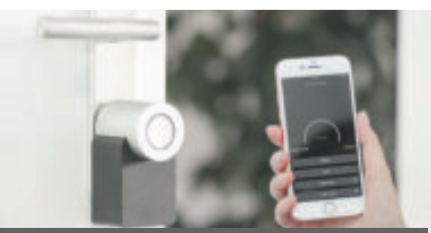
### TERMOSTATO

Regula la temperatura de tu hogar de forma remota y ahorra en costos de energía



### ENCHUFES

Conecta tu red inalámbrica para comunicarse con un aplicación móvil y controla la alimentación eléctrica



### CERRADURAS Y TIMBRES

Monitorea y dirige el acceso a tu puerta desde cualquier lugar, ya sea adentro o fuera de casa sin llaves



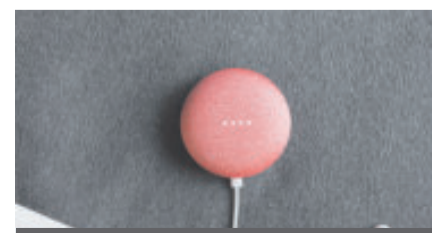
### CÁMARAS DE SEGURIDAD

Échale un ojo a tu casa y seres queridos en tiempo real, además recibe alertas



### ALTAVOCES

Disfruta de música en streaming y controla varias tareas al hablar



### ASISTENTES VIRTUALES

Utiliza dispositivos como el Nest Hub de Google para ver recordatorios, recetas y más



# EL BULLYING NO ES UN JUEGO

*Afecta la convivencia  
escolar*

*Lastima física y  
emocionalmente*

*Daña la armonía en una  
comunidad educativa*

*Ocasiona problemas  
legales*

*Y sus consecuencias  
son irreversibles*

**No hay diversión en el bullying  
ÚNICAMENTE SUFRIMIENTO**

**Prevengamos y erradiquemos  
el bullying en nuestras escuelas**

**Porque en un mundo  
sin bullying  
¡TODOS GANAMOS!**



**BAJA  
CALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

**EDUCACIÓN**  
Secretaría de Educación





Fotos: Creative Commons

Para el toque de color, prefiere los que tienen zafiros, esmeraldas o rubíes

# Listos para el gran paso

## SUPLEMENTOS

### EL TAMAÑO, CON O SIN PIEDRA, PERSONALIZADO Y DE COLORES, HAY MUCHOS ELEMENTOS A CONSIDERAR EN UN ANILLO ANTES DE LLEGAR AL ALTAR

El compromiso es un momento especial en la vida de una pareja, donde dos personas deciden unir sus vidas y prometen amor, además compañía mutua. Una de las tradiciones más icónicas de esta etapa es el intercambio de anillos de compromiso.

Aunque hay una amplia gama de modelos disponibles en el mercado, no es necesario gastar una fortuna en uno para que sea significativo y especial. A continuación te compartimos algunos datos para involucrarte más con esta costumbre, los tipos de anillos que hay y cómo elegir el ideal.

#### ESTABLECE UN PRESUPUESTO

Determina cuánto estás dispuesto a gastar; esto ayudará a la hora de seleccionar porque puedes centrarte en los que estén dentro de tu rango de precios.

## ALIANZAS

**SON UN DISEÑO** sencillo, pero elegante, y a menudo están grabadas con un mensaje especial

## NO TIENE PRECIO

**EN LUGAR** de enfocarse en el valor material, una pareja puede centrarse lo emocional y lo simbólico



Opta por un estilo que represente su historia de amor



La piedra central es crucial y comúnmente la miden en quilates

## DALE TIEMPO

No lo dejes hasta el último momento, ya que si deseas adquirir algo único y personalizado, debes tomar en cuenta que los joyeros tardan de tres semanas a un mes y medio, para la fabricación de un diseño.

## LO COMPLEJO DE LA TALLA

Asegúrate de conocer la medida de su dedo anular, si no la tienes, puedes tomar un anillo que use frecuentemente o tener como cómplice a alguien cercano que conozca su medida.

## CHECA EL MATERIAL

Antes de comprar tienes que decidir si quieres oro blanco, amarillo o rosa y también los quilates; es preferible elegir uno de 14, pues es una excelente combinación entre resistencia, calidad y costo.

## PIENSA EN TODO

**ASEGÚRATE** de comprar en una joyería que ofrezca garantías y certificados de autenticidad para las piedras preciosas

## LAS 4 C DE UN DIAMANTE

Para tomar una mejor decisión respecto a la roca que lleva, debes saber lo siguiente

**Claridad.** Se refiere a la pureza del diamante

**Color.** Si es más transparente, es de mayor calidad

**Corte.** La forma que se le da a la piedra. La regla básica a seguir es que entre más brillo tenga, mejor están hechos los cortes

**Carat (quilate).** Tiene que ver con el peso del diamante; entre más pese su costo es mayor



**NOVEMBER  
ROCKS**

**MOTORCYCLE  
GIVEAWAY**



**RIDENOW**  
POWERSPORTS

Sábado 4 y 18 de Noviembre | 3PM-5PM y 8PM-10PM

¡Juega para tu oportunidad de ganar una

**INDIAN MOTORCYCLE NUEVA!**

**QUECHAN**  
CASINO ♦ RESORT

**Tanto. Tan Cerca.**

525 Algodones Road, Winterhaven, CA  
playqcr.com | 877.783.2426

Debe ser miembro del Players Rewards Club. La gerencia se reserva todos los derechos.



**DISCULPE  
LAS  
MEJORAS**



**Nuestras unidades recorren todo Mexicali para bachear mejor y más rápido, tus calles y avenidas.**



**GOBIERNO  
DE MEXICALI**



**UNIENDO  
ESFUERZOS**  
24 Ayuntamiento

# PROCONSA

CONSTRUYE · REMODELA · MEJORA · REPARA

FALTAN  
**04** : )  
DÍAS

DEL 17 AL 20 DE NOVIEMBRE

BUEN  
FIN :)  
MUY  
PRONTO



**CONSTRUYE**  
E INIERTE EN ALGO DURADERO



**REMODELA**  
COMO UN EXPERTO AL MEJOR PRECIO



**MEJORA**  
CON UN PRESUPUESTO A PAGOS



**REPARA**  
ANTICIPA CUALQUIER IMPREVISTO

## UBICACIONES

 **Progreso**  
Blvd. Progreso #185

 **Quiroga**  
Blvd. Antonio Quiroga  
Esq. Con Av. Navajoa



# Cambio de imagen a tu casa

BRENDA MARQUEZHOYOS

## DEDICAR TIEMPO A LA RENOVACIÓN DE TU VIVIENDA PUEDE SER UNA INVERSIÓN VALIOSA

Cada vez pasas más tiempo en casa, y es esencial crear un entorno que fomente la serenidad. La mejora de estos espacios puede tener un impacto significativo en la calidad de vida. Aquí te presentamos algunos consejos para llevar a cabo proyectos que mejoren tu entorno.

Convierte un lugar de tu sala o incluso un pequeño espacio en el jardín para meditar, leer, o simplemente descansar. Agrega cojines, plantas, iluminación suave y colores relajantes para crear un ambiente acogedor. También es importante atender las necesidades familiares, así que considera invertir en electrodomésticos eficientes, organiza los utensilios de manera efectiva, y considera una remodelación para actualizar el aspecto general de la cocina, ya que muchas veces es el corazón del hogar.

Potencia la luz natural y asegúrate de que tus ventanas estén limpias y despejadas para dejar entrar la mayor cantidad de sol. Si es necesario, considera la instalación de tragaluces o ventanas más grandes. Asimismo, incorpora elementos como madera, piedra y plantas, para crear un ambiente armonioso. Las flores, en particular, pueden mejorar la calidad del aire y añadir un toque de frescura.

Dedica tiempo a organizar y despejar las áreas. Considera donar o vender artículos que ya no necesitas. Un lugar ordenado se traduce en una mente más tranquila, aunque no dejes de experimentar y agrega elementos que reflejen el estilo de tu personalidad. Cuadros, fotografías, objetos decorativos y muebles personalizados pueden hacer que te sientas más conectado con el lugar que has creado.

### CONSTRUIR ES POSITIVO

No se trata de una felicidad eterna o sin sentido, sino una buena canalización de energía en un proyecto en el que podrías pasar horas sin darte cuenta y sobre todo, disfrutarlo. El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi describió a este fenómeno como flujo: se trata de momentos en los que estás tan completamente absorto en una actividad que nada más parece importar. Según este profesional, la fluidez es el secreto de la felicidad, una afirmación que respalda con su investigación.

# 44.2%

DE LA POBLACIÓN mexicana registra humedad en su domicilio, indica el INEGI



**35.3**  
MILLONES de viviendas particulares habitadas en México, dice el INEGI

La renovación está a tu alcance con objetos simples y resultados sorprendentes



Crea proyectos de bricolaje que reflejen tu estilo



Ponte manos a la obra y personaliza cada rincón

## HAZ LA DIFERENCIA

Un espacio bien cuidado tiene la capacidad de ayudar a reducir el estrés, aumentar la productividad y promover un ambiente de relajación, así que toma en cuenta los siguientes trabajos para mejorar tu entorno

**Cambia las perillas.** No te llevará más de 10 minutos y con un destornillador quitas todo lo viejo

**Actualiza tus lámparas.** Si solo se te hace pasada de moda, observa si el funcionamiento es el adecuado para darle nueva vida

**Personaliza las puertas de los armarios.** Con una capa de esmalte, un espejo u otro color de tu agrado

**Retapiza una silla.** Requiere de poca tela y podrías utilizar alguna prenda de textil duradero como una camisa o chamarra que no utilices y se limpie con facilidad

**Remodela estantes.** Cambia el acomodo de tus cosas, píntalos o dales una temática de objetos coleccionables, souvenirs, fotos u obras que te gusten

# 32-37

METROS cuadrados se puede pintar con un galón aunque varía según la superficie

## TECHIE

HAY MUEBLES con USB integrados, mesas ajustables eléctricamente y con sistemas de sonido

“Cuando estamos involucrados en –la creatividad–, sentimos que estamos viviendo más plenamente que durante el resto de la vida”, dijo Csikszentmihalyi durante una charla TED en 2004. “Sabes que lo que necesitas hacer es posible hacerlo, incluso aunque sea difícil, y el sentido del tiempo desaparece. Te olvidas de ti mismo. Te sientes parte de algo más grande.”

Los efectos del flujo son similares a los de la meditación, dice la terapeuta ocupacional Victoria Schindler. La ciencia ha demostrado que la meditación puede, entre otras cosas, reducir el estrés y combatir la inflamación de algunas zonas, cuando ocurre por malestar.



CENTRO CULTURAL TIJUANA

CELEBRANDO

41

AÑOS

CONTIGO

1982-2023

Consulta nuestra cartelera en  
[www.cecult.gob.mx](http://www.cecult.gob.mx)

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana  
[mexicoescultura.com](http://mexicoescultura.com)



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro  
Cultural  
Tijuana

**¿Debes tus placas?  
NO TIENES QUE ESCONDERTE**

**El Gobierno del Estado  
TE DESCUENTA**

**75%**

**EN NOVIEMBRE**

**50%**

**EN DICIEMBRE**

**EN MULTAS Y RECARGOS**

**Y si pagas en:**

<https://www.bajacalifornia.gob.mx/hacienda/>

**¡HAY DESCUENTO DEL 100% HASTA DICIEMBRE!**

**¡QUE NO SE DETENGA TU CARRAZO  
APROVECHA ESTE DESCUENTAZO!**



**BAJA  
CALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO







# ¿Quieres dar el siguiente paso en tu educación? ¡ÚNETE A LA UABCS Y DESCUBRE TU FUTURO!

La Universidad Autónoma de Baja California Sur te ofrece una oportunidad para alcanzar tus metas académicas y profesionales

Con programas de alta calidad, cuerpo docente comprometido y un entorno que promueve el aprendizaje, somos tu mejor opción para desarrollarte y crecer

Contamos con:

- Programas de licenciatura presenciales y en línea
- Ingenierías y carreras Técnico Superior Universitario
- Áreas de conocimiento en Ciencias Agropecuarias; Ciencias Sociales y Humanidades; y Ciencias del Mar y de la Tierra
- Servicios de apoyo al estudiantado
- Becas
- Modelo de Responsabilidad Social
- Presencia en los 5 municipios de BCS
- Múltiples actividades extracurriculares
- Infraestructura de primer nivel

¡Te invitamos a formar parte de nuestra comunidad de excelencia!

LA PAZ  
LOS CABOS  
INSURGENTES  
GUERRERO NEGRO  
LORETO

**PUBLICACIÓN DE LA CONVOCATORIA**  
27 DE MARZO 2024





Fotos: Unsplash

Con una sacudida pueden deshacerse del 70% del agua

## Peludos limpios

SUPLEMENTOS

**La frecuencia para bañar a tu amigo canino depende de su raza y que estilo de vida tiene**

Existen tres factores clave que los expertos sugieren para determinar cuándo necesitas asear a tu mascota: su rutina habitual, tipo de pelaje y condiciones de la piel.

Aunque no existe una ciencia exacta detrás de esto, los animalitos necesitan cuidados adecuados. Aquí te proporcionamos algunos consejos para determinar cuándo es tiempo de una buena limpieza.

Los perros activos que disfrutan de aventuras al aire libre pueden necesitar aseo continuo al menos una vez cada dos semanas. En contraste, con los tranquilos, es posible que solo necesiten un par de baños al año. Por otro lado, el tipo de pelaje también influye en la frecuencia, aquellos con un tipo medio a largo generalmente requieren aseo cada cuatro a seis semanas y los de pelo corto pueden bañarse cada tres meses.

### MUY PULCRO

Todos merecen una rutina particular

**AUTOLIMPIEZA.** Al igual que otros animales, tu perro hace instintivamente su propio baño, ya que su saliva contiene químicos antibacterianos útiles

**SIN EXCESO.** Exponerlo al agua y jabón continuamente podría ocasionar piel seca o irritada, acude con un profesional si presenta alguna molestia

**CEPILLADO.** Esto afloja la suciedad del pelaje y será más fácil activar al aplicarse el jabón

**SECADO.** Frótalo con una toalla, aunque él hará lo propio con una fuerte sacudida de nariz a cola

# Cuida bien sus patitas

BRENDA MARQUEZHOYOS

## ELLOS TAMBIÉN REQUIEREN DE ATENCIÓN ESPECIAL EN LAS ALMOHADILLAS AL CAMINAR

Uno de los aspectos más importantes a considerar es el cuidado de las patitas, ya que son fundamentales para su movilidad y bienestar general. Son utilizadas no solo para caminar o correr, sino también para jugar, cavar y explorar su entorno. Por ello, mantenerlas en buen estado es clave para asegurar una vida activa y plena para los amigos de cuatro patas. Aquí te decimos qué debes tomar en cuenta.

Realiza una revisión diaria, busca cortes, heridas, ampollas, irritaciones o señales de incomodidad. Si notas algo inusual, acude a un veterinario. Lava sus patitas con agua tibia y jabón neutro después de los paseos, especialmente si ha caminado sobre superficies sucias o calientes.

Mantén sus garras cortas para evitar que se enreden o se rompan. Si no te sientes seguro haciéndolo tú mismo, acude a un profesional para evitar lesiones. Durante climas muy calurosos, el asfalto caliente puede dañar sus patitas. Evita que camine en superficies demasiado calientes y considera el uso de bálsamos o protectores específicos para las almohadillas.

Durante el paseo, intenta que tu perro transite sobre superficies suaves y seguras. Evita aceras rotas, escombros o terrenos ásperos que lo puedan dañar.



Dale un masaje con bálsamo para mantener sus gomitas suaves



Fotos: Unsplash

Cuida sus caminatas para prevenir infecciones o molestias

22

MINUTOS de paseo equivale a 2 mil 760 pasos, dicen especialistas de Pace



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

8 MIL son las zancadas que da un perrito que pasa todo el día en casa, según Dogtopia

Ahora tus comandas en mesa se toman desde una **Terminal de pago**

### Terminal Comandera

La primera solución que integra la administración, operación y cobro del restaurante, en un solo dispositivo.

- Agiliza las ventas
- Reduce costos
- Facilita tu conciliación

Con el respaldo de Soft Restaurant® y Smart Payment Solutions.



Terminal Comandera cuenta con la integración autorizada del software "Soft Restaurant Movil", propiedad de Harbora Soft de México Sociedad Anónima Promotora de Inversión de Capital Variable. El uso de la marca "Soft Restaurant" está autorizado por Harbora Soft de México Sociedad Anónima Promotora de Inversión de Capital Variable. Como titular marcanlo, para fines comerciales y de comunicación. El uso de la marca Smart Payment Solutions está autorizado por Smart Payment Solutions, Sociedad Anónima de Capital Variable. Como titular marcanlo para fines comerciales y de comunicación. \*Para llevar a cabo la conciliación y obtener reporte de ventas del restaurante, es necesario contar con el sistema central - punto de venta con licencia (Soft Restaurant versión 10) como mínima. Consulta nuestro archivo de Privacidad en www.ignacio.com.mx El servicio de adaptación es prestado por Global Payments Technology México, S.A. de C.V. (GPTM) no forma parte del Grupo Financiero HSBC.

**CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES VILASECA**

**VILASECA**  
CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES

# Felicita

▶▶▶ A LA PRIMERA GENERACIÓN DE LA ◀◀◀

## Maestría en Educación

Generación 2021-2023

cesvilaseca.edu.mx  
6 5 3 1 5 5 4 3 6 6

#haciersiempreentodolomejor

**The Villa Group**  
**Hotel Santa Fe**  
Los Cabos, Baja Sur, México

*¡Planifica tus vacaciones al sol!*

**HABITACIÓN FAMILIAR**  
(2 Adultos y 2 Menores)

**A SOLO \$1,499.00 MXN**

\* Impuestos incluidos. Hospedaje con desayuno continental incluido. Oferta válida viajando a partir del 7 de enero del 2024, sujeto a disponibilidad, mencionando este anuncio.



**HAZ TU RESERVACIÓN**

T. (624) 143 4401 | WhatsApp. 624 244 9993  
ventassantafe@villagroup.com | Síguenos en Facebook @SFCABO  
[www.sfcabo.com](http://www.sfcabo.com)

C. Ignacio Zaragoza Esq. Álvaro Obregón, Col. Centro, C.P. 23450, Cabo San Lucas, B.C.S, México. Estamos ubicados a 5 cuadras de La Marina

# REFACCIONARIAS DEL VALLE

Refaccionaria y Servicio Mecánico como de Agencia en un solo lugar

**Castrol** **LTH** **NGK** **PIONEER** **PEAK** **UCP**

**Fundada en Tijuana, Baja California en el año de 1974**

**1974**

**2023**

**Somos una empresa 100% mexicana** líder en la región, en el ramo de la compra y venta de partes, accesorios y lubricantes para automóviles y camiones.

Consolidados como un referente de refacciones, lubricantes, productos y servicios mecánicos de calidad en la región noroeste del país, esperando para atenderlo como usted se merece ya sea acudiendo a nuestras sucursales o solicitando servicio a domicilio.

**Contamos con almacenes principales en:**

- ▶ Tijuana, B.C.
- ▶ Mexicali, B.C.
- ▶ Ensenada, B.C.
- ▶ San Luis R. C., Son.
- ▶ La Paz, B.C.S.

Con más de 65 puntos de venta al público en general y 29 talleres anexos con servicio mecánico automotriz.

[WWW.REFACCIONARIASDELVALLE.COM.MX](http://WWW.REFACCIONARIASDELVALLE.COM.MX)

# Nuevo integrante

SUPLEMENTOS

Cuando decides darle la bienvenida a una mascota en tu hogar, es importante considerar el tipo de vivienda; como pisos, casas con jardín o terrenos más extensos, pueden influir en la elección adecuada para ti. Te ayudamos a tomar una decisión informada al proporcionarte esta guía útil y que te proporcionará una visión clara de tus opciones.

Si vives en una casa, generalmente tienes un poco más de espacio. Esto te permite considerar una variedad más amplia de animalitos que podrían vivir contigo. Sin embargo, si careces de un jardín, es posible que no sea adecuado para la mayoría de las razas de perros, especialmente aquellas con altos niveles de energía.

Para lugares como los departamentos, es probable que el espacio disponible sea más limitado, lo que influye en a quién puedes integrar a tu vida. Los perros grandes y enérgicos, por ejemplo, pueden no ser la mejor opción debido a la falta de espacio para que corran.

En espacios más amplios como una casa que incluye un jardín, tus opciones de mascotas se expanden. Algunas viviendas cuentan con terrenos más amplios pero antes de integrar un animalito a tu vida, investiga sus necesidades específicas. Considera que se adapte a tu estilo de vida y espacio disponible. Recuerda que cualquiera que elijas, requiere de atención, cuidados y amor, independientemente de su tamaño o tipo.



Considera que los erizos son muy sensibles a situaciones de estrés

## OTRO HÁBITAT

Sé consciente del entorno que puedes brindarle a un animalito

**En la ciudad.** Si tu vivienda lo permite, podrías tener conejos, gatos, perros con bajos niveles de energía, roedores, pájaros, peces y tortugas

**Exóticos.** Consulta las leyes locales para saber sobre las especies que están prohibidas y como un acto de conciencia, no los saques de su hábitat, indica The Spruce Pets



Fotos: Unsplash

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

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

# Cliente distinguido

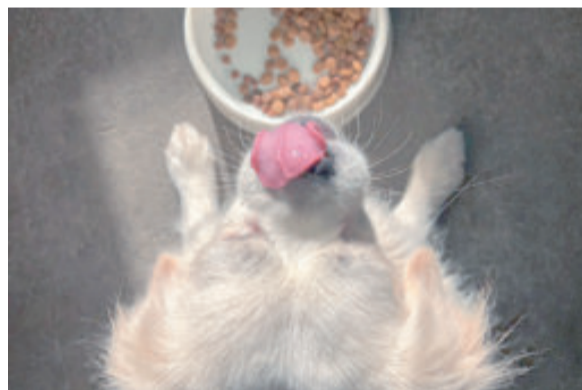
TE DAMOS IDEAS PARA ADQUIRIR ALIMENTOS Y ACCESORIOS DE MASCOTA MÁS BARATOS

BRENDA MARQUEZHAYOS

Son miembros importantes de la familia merecen lo mejor en cuidado y atención. Para mantenerlos felices, además de saludables es necesario contemplarlos en los gastos y no como algo esporádico. Por ello, mostraremos cómo encontrar ofertas en alimentos y accesorios para tu mascota sin sacrificar tu presupuesto. Elige comida de calidad y no necesariamente tiene que ser costosa, aprovecha los descuentos que a menudo se encuentran en las tiendas en línea y físicas.

También considera comprar alimentos en grandes cantidades, ya que suelen estar con precio por unidad más bajo. Mantente atento a las redes sociales y sitios web de las marcas porque suelen ofrecer cupones o promociones, que podrían mandar a tu correo. Además, las tiendas físicas regularmente hacen eventos con descuentos especiales. Otro tip de compra es adquirir arena para gatos o bolsas de alimento a granel, puedes obtener un precio más bajo. Esto es especialmente útil si tienes varias mascotas o planeas usar ese producto durante un período prolongado.

Asimismo, puedes aprovechar algunas de las diferentes promociones en clínicas veterinarias locales, que a veces tienen rebajas en consultas, vacunas y tratamientos de prevención. Además, investiga sobre programas de seguros de salud que se ofrecen, para que puedan ayudarte a cubrir los costos de atención médica o laboratorios en caso de ser necesario.



Utiliza platos especiales para ralentizar la velocidad de alimentación de los perros



Los cuyos son capaces de reconocer a las personas, responder a su nombre y disfrutar de la convivencia

Ten en cuenta que algunos accesorios como jaulas, transportadoras o camas, pueden ser costosos cuando se compran nuevos. Considera buscar opciones en tiendas de consignación, en línea o en grupos de intercambio. A menudo puedes encontrar productos en excelentes condiciones a una fracción del precio original, si son de medio uso.

**350**

RAZAS de perros son reconocidas por la Federación Cinológica Internacional

## LOS MESTIZOS

SON los preferidos por las familias mexicanas, menciona LABYES

**84%**

DE LAS mascotas en México son perros, así indica Statista

**57**

DE CADA 100 hogares en el país tiene al menos una mascota, según LABYES



# Nuevo Hospital del Niño 460

Iniciamos la construcción del primer hospital en Durango que brindará atención en:

- Paidopsiquiatría
- Ortopedia
- Cardiopediatría
- Rehabilitación
- Cirugía

¡Uno de los proyectos más importantes para el cuidado de la niñez de la gran familia!: Toño Ochoa.



La inversión es de  
**80 millones**  
de pesos



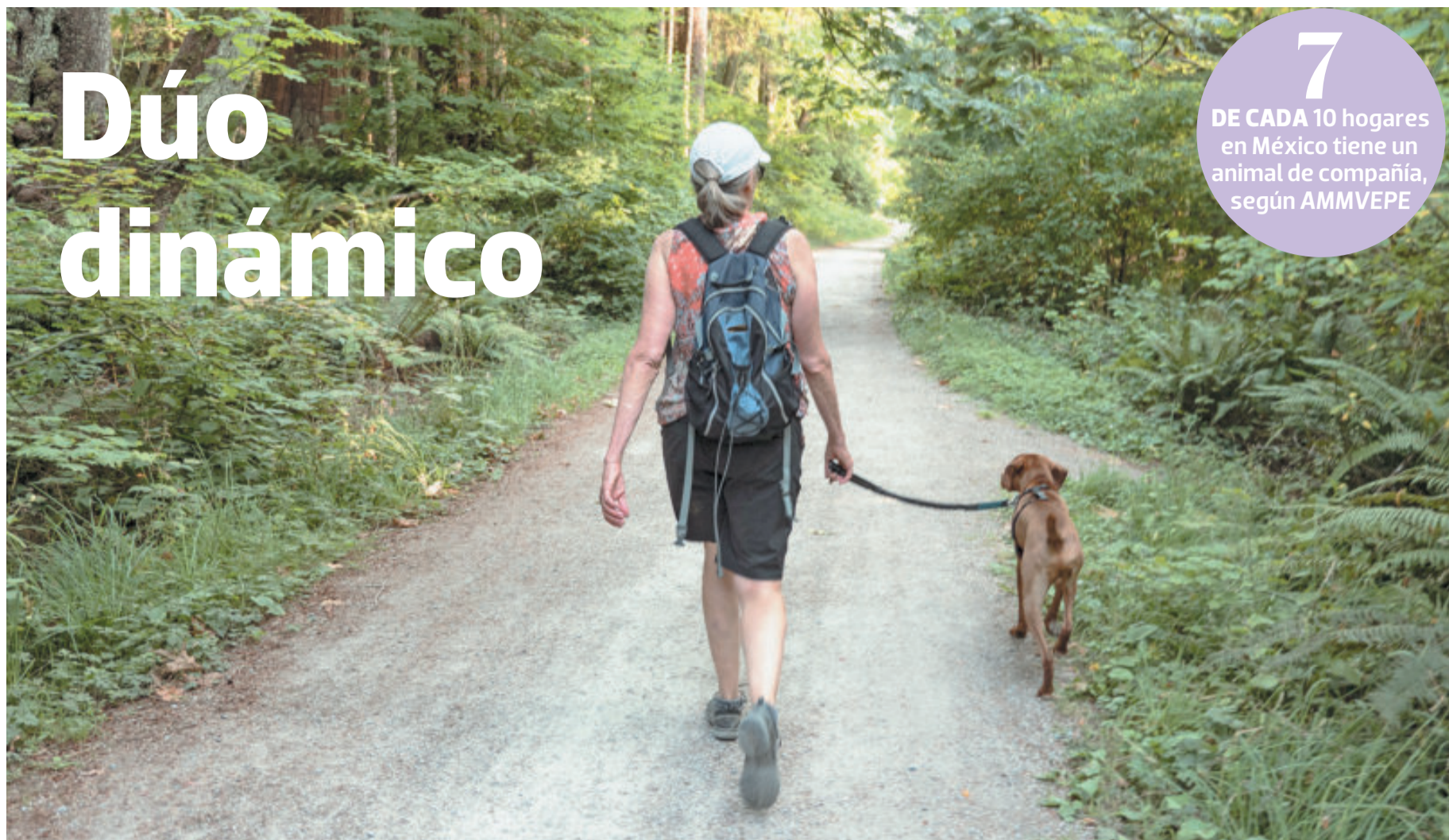
Se brindará atención  
médica a más de  
**65 mil**  
niños



# Dúo dinámico

7  
DE CADA 10 hogares en México tiene un animal de compañía, según AMMVEPE

Fotos: Creative Commons



**Haz ejercicio** al aire libre con tu can, les ayudará, entre muchas cosas, a mejorar su estado de ánimo

**BRENDA MARQUEZHOYOS**

## TE DECIMOS LAS VENTAJAS DE INCORPORAR A TU PERRO A LA HORA DE EJERCITARTE; ADEMÁS, TIPS DE CÓMO HACERLO

La importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable, ha llevado a muchas personas a encontrar una fuente de motivación inigualable: sus adorables compañeros caninos. Hacer ejercicio no solo es beneficioso para la salud, sino que también fortalece el vínculo entre ambos.

Cuando incorporas a tu perro en tu rutina, te conviertes en su modelo a seguir. Su emoción por la actividad física puede contagiarte y ser una fuente de inspiración para hacer ejercicio. Ya sea caminar, correr o estiramientos con tu compañero ayuda a fortalecer los músculos, mejora la resistencia y además de mantener un peso saludable para ambos.

Pasar tiempo de calidad juntos fortalece el vínculo emocional. El ejercicio compartido es una excelente manera de crear conexiones más fuertes y profundas con tu acompañante, lo que puede mejorar su obediencia y comportamiento en general. Salir al aire libre, disfrutar del entorno; crea una experiencia relajante que disminuye los niveles de estrés y ansiedad para los dos.

15

**A 30 MINUTOS** diarios de ejercicio son suficientes para que los peluditos adopten mejor condición física



**Caminar libremente** sin la correa, será una práctica de descanso para ambos



**Inscribanse** a una carrera petfriendly, cosechen más logros juntos

### RUTINAS EN CONJUNTO

Si todavía no sabes bien cómo podrían integrarse a realizar actividades similares, considera las siguientes opciones:

**Paseos diarios.** Son esenciales para la salud y una excelente manera de mantenerse activos. Aprovecha para explorar diferentes rutas y lugares, lo que hará que los paseos sean más interesantes.

**Juegos al aire libre.** Atrapan una pelota, frisbee o simplemente correr en un parque son actividades que pueden proporcionar un gran ejercicio cardiovascular. Asegúrate de llevar consigo juguetes adecuados y agua para mantenerse hidratados.

**Senderismo.** Si te gusta la naturaleza, el senderismo es una actividad perfecta para compartir con tu perruno amigo. Investiga senderos seguros, lleva una mochila con agua y algunos bocadillos para ambos.

**Clases de obediencia.** Inscribirse a lecciones no solo es una forma divertida de hacer ejercicio, sino que también mejora la obediencia de tu perro y su agilidad. Estas actividades desafiantes pueden proporcionar un gran estímulo mental y físico.

**Yoga en cuatro patas.** Si existe este tipo de actividad, también conocido como "doga". Estas clases combinan el yoga tradicional con ejercicios suaves y relajantes. Es una forma única de ejercitar cuerpo y mente juntos.

73.9%

**DE LA POBLACIÓN** que realiza deporte o ejercicio físico declara hacerlo por salud, según el INEGI



# ¡Ya viene!, evita ser víctima de fraude



Es importante tener precauciones adicionales durante el Buen Fin para evitar fraudes y/o estafas. Pon especial atención en las siguientes recomendaciones y cuida tus finanzas.

## Compras en Línea o Digitales

- 🔒 **Sitios Seguros:** Compra solo en sitios web seguros (que comiencen con "https://") y de confianza.
- 🔒 **Tarjetas Virtuales:** Usa tarjetas virtuales o de un solo uso para mayor seguridad.
- 🔒 **Mantenimiento del Dispositivo:** Mantén tu computadora o teléfono actualizados y con un buen antivirus.
- 🔒 **Ofertas Razonables:** Desconfía de ofertas increíblemente baratas y verifica la reputación del vendedor.
- 🔒 **Políticas de Devolución:** Conoce las políticas de devolución antes de comprar para evitar problemas futuros.
- 🔒 **Información Privada:** Nunca compartas información sensible por correo o mensajes de texto.
- 🔒 **Guarda Evidencia:** Conserva recibos y confirmaciones de compra en caso de problemas.
- 🔒 **Consulta [www.elbuenfin.org](http://www.elbuenfin.org),** ahí encontrarás las empresas y páginas de internet participantes.
- 🔒 **Reporta:** Si detectas sitios o grupos sospechosos, repórtalos a [delitos.electronicos@chihuahua.gob.mx](mailto:delitos.electronicos@chihuahua.gob.mx)

## Compras Físicas o en Tienda

- 🔒 **Protege tus Tarjetas:** Usa fundas protectoras para tarjetas y evita que te roben información por radiofrecuencia.
- 🔒 **Revisión de Cuentas:** Revisa regularmente tus estados de cuenta para detectar actividades sospechosas.
- 🔒 **Tarjetas con Chip:** Usa tarjetas con chip y evita cajeros automáticos en lugares poco seguros.
- 🔒 **Vigilancia al Pagar:** No pierdas de vista tus tarjetas al hacer pagos en tiendas físicas.
- 🔒 **Nunca Compartas tu NIP:** No reveles tu número secreto a nadie y guarda los recibos de tus compras.



Recuerda tener cautela y confiar en tus instintos al hacer compras tanto en línea como en tiendas físicas para proteger tu información y evitar fraudes.



**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
*Juntos Sí podemos*

Para denuncias o  
emergencias llama  
a los siguientes  
números:





**Acentúa** tu cuello y estiliza tus prendas básicas con una pashmina



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

# Actualiza tu guardarropa

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

## SUPLEMENTOS

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

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

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

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

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

## ¿A MESES?

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



Fotos: Unsplash

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



## PLUS

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

## MATERIALES DURADEROS

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

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

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

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

## LOS TRUEQUES Y MÁS

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

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

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

## EL PAÑUELO

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








SABÍAMOS QUE PODÍAMOS CREAR  
HISTORIA EN NUESTRAS TIERRAS

VISITA EL VIÑEDO MÁS  
GRANDE DE CHIHUAHUA



[www.cavall7.com](http://www.cavall7.com)

 @cavall7  Cavall 7  (639)119 12 29



Fotos: Creative Commons

La mezcilla se originó en Francia

## Con muchas más vidas

BRENDA MARQUEZHAYOS

Una prenda que ha resistido la prueba del tiempo es la chaqueta de mezcilla, una pieza versátil y atemporal que puede recibir una nueva vida con un poco de creatividad o algunos sencillos trucos. Te decimos cómo renovarla y transformarla en una prenda de tendencia.

### LIMPIEZA Y EVALUACIÓN

Antes de comenzar cualquier proyecto de renovación, es importante asegurarse de que la chaqueta esté limpia y en buenas condiciones. Lava y seca siguiendo las instrucciones de cuidado. Una vez limpia, examina en busca de desgastes, manchas o áreas que requieran reparación.

### PARCHES Y PINES

Busca elementos que reflejen tus gustos y personalidad: desde flores y logos vintage hasta diseños coloridos. Colócalos en áreas estratégicas como el cuello, los bolsillos o la espalda. Los pines también son una excelente opción para agregar un toque de estilo único.

### PINTURA Y ESTAMPADOS

Puedes optar por estampar sellos con pintura de tela, crear patrones con plantillas o incluso realizar pinturas a mano alzada para un enfoque más artístico. Esta es una excelente manera de personalizar tu chaqueta y expresar tu creatividad.

### BORDADOS DETALLADOS

Agrega flores, figuras geométricas o frases en lugares como los puños, la solapa o los hombros. Si no eres un experto en bordado, puedes encontrar parches bordados que se adhieren con calor.

## \* PENSAR VERDE

PARA elaborar demin se emplean actualmente técnicas de teñido más respetuosas con el medio ambiente

# El toque verde

MILDRED ESTRADA

## CRECE LA NUEVA GENERACIÓN DE DISEÑADORES MEXICANOS CON VISIÓN SOSTENIBLE

Desde a inicios del 2000 cuando la Secretaría de Educación Pública (SEP) autorizó una licenciatura de moda que dio origen a un importante movimiento en la industria del diseño mexicano, logrando que algunas universidades buscaran incluir esta disciplina en su plan de estudios y profesionalizar a los creadores de la confección. Asimismo, se consolidaron instituciones dedicadas 100% a este importante oficio.

De acuerdo a Cynthia Gómez, coordinadora de la carrera de diseño de moda y textiles sostenibles de la Ibero, "surgieron talentos que enaltecieron al diseño y las industrias creativas comienzan a ser apoyadas por el gobierno, lo que significa un gran detonador para impulsar al rubro, además de que México tiene una riqueza textil que vale la pena fortalecer".

La directiva dijo que desde entonces, se han forjado a los futuros diseñadores mexicanos e implementado prácticas que atienden sus necesidades, por ese motivo, esta licenciatura dio un giro y se renovó tanto en su nombre, que ahora incluye la palabra "sostenible"; se enfocan en desarrollar textiles, conceptualizar, diseñar e implementar soluciones para la industria a partir de las necesidades materiales y sociales, que permitan promover el bienestar social y ambiental tanto en ámbitos locales como globales.



Fotos: Cortesía Ibero

Para la innovación se recurre a la impresión 3D o la fabricación aditiva

## MANZANA

STELLA McCartney utiliza este fruto para imitar la piel del cocodrilo en sus prendas



## MÁS SUSTITUTOS

EN LA INDUSTRIA se pueden ver botas altas hechas con mylo, un material a base de hongos que tiene la resistencia y la durabilidad del cuero

## LO QUE SE QUEDA

Las tendencias que permanecerán cruzan los siguientes temas

- Diseño sostenible
- Integración de la tecnología
- Espacios y experiencias inteligentes
- Atención en los aspectos emocionales
- Desarrollo de historias y diseño inclusivo
- Inteligencia artificial en los procesos creativos

# 80%

DE PIEZAS básicas y 20% de tendencia logran un balance en tu clóset

"Aunque ahora es más común utilizar la palabra sostenible u orgánica, la realidad es que esto no es nuevo, todos estos términos surgieron a partir del acelerado crecimiento del fast fashion", explicó.

Ante este panorama, la institución educativa busca inculcar una visión hacia un futuro sostenible, con materias optativas que ayudan a explorar temas como biotextiles, textiles inteligentes, tipos de tejido, alta costura, bordado, sastrería y joyería.

"La industria textil es una de las más contaminantes, por eso nos dimos cuenta como institución, que era importante hablar de la sostenibilidad; era necesario investigar qué estaba pasando en el mundo y sólo lo lograremos, con las nuevas generaciones de diseñadores que serán los encargados de transmitir ese mensaje", añadió.

Refirió que para lograr que la industria sostenible crezca, es necesario implementar prácticas responsables, además de promover insumos renovables y reciclados.

## CONCEPTOS Y MATERIALES QUE TOMAN FUERZA



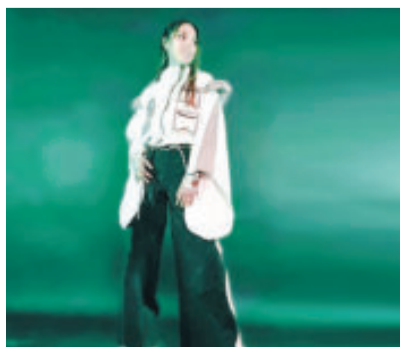
Algodón orgánico



Lino y bambú



Tencel (Lyocell)



Tejidos con certificación GOTS



Nylon reciclado



Biotextiles y textiles inteligentes

# IMPULSAMOS EL DESARROLLO DE LA GANADERÍA DEL ESTADO DE CHIHUAHUA



## UNIDADES DE NEGOCIO:

SUBASTA | TIENDA | CORRALES | CUARENTENARIAS  
PLANTA DE ALIMENTOS | CENTRO DE BIOTECNOLOGÍA



UniónGanaderaRegionaldeChihuahua



union\_ganaderachihuahua

Carretera a Cuauhtémoc Km8.5. Las Ánimas. Chihuahua, Chih.

# Accesorios al rescate

BRENDA MARQUEZHAYOS

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

Mantener el clóset alineado y modernizado con las últimas tendencias, es complicado por lo costoso y lo poco sostenible. Sin embargo, existe una solución sencilla y asequible: accesorios. Descubre cómo pequeñas adiciones pueden tener un gran impacto en tu estilo y cómo elegir las piezas adecuadas sin alterar tu presupuesto. Con esta guía, estarás preparado para enfrentar cualquier situación con la confianza de estar a la moda.

## VERSÁTIL

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



## EL PODER DE LOS BOLSOS

Son auténticas joyas de la moda, capaces de elevar tu estilo a otro nivel. Apuesta por diseños versátiles y atemporales que se adapten a múltiples conjuntos, y verás un gran cambio en tu apariencia, incluso si llevas puesto un atuendo simple

## JOYERÍA CORPORAL

Un estilo cautivador tiene el poder de alzar un vestido sencillo en una expresión de sofisticación, mientras que unos pendientes pueden iluminar y resaltar la belleza de tu rostro. Además, las pulseras y los anillos agregan un toque de color brillante a tu conjunto

## BUFANDAS Y PAÑUELOS

Puedes convertir una simple bufanda en una envoltura de hombros elegante o rodear tu cintura. Los pañuelos, versátiles como pocos, también son ideales para darle vida a tu cabello, realzar tu cuello o incluso agregar un toque de estilo a tus bolsos



## DIAMANTE

**SI TU ROSTRO** es de esta forma, opta por gafas que tengan un equilibrio entre la parte superior y la inferior; también pueden ser cateye



## GAFAS DE SOL

No solo brindan protección a tus ojos, sino que son un accesorio infalible en el mundo de la moda. La elección de un par que se adapte a la forma de tu rostro y que esté alineado con las tendencias actuales, puede ser la clave para figurar

## CALCETINES Y MEDIAS

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

# Revolución Mexicana Inmobiliaria

## de FRANQUICIAS



la más **grande** del norte del país



- Capacítate con profesionales inmobiliarios
- Únete a nuestro equipo: Experiencia en Finanzas, Educación y Servicio
- Invierte en Bierati, cosecha éxitos

■ Contamos con el mejor software inmobiliario



- Franquicia Bierati con sede en Cd. Juárez, Chihuahua, región Camargo, Delicias, con sede en Saucillo y Cuauhtémoc



[www.bierati.com](http://www.bierati.com)

Cd. Juárez, Chih.  
☎ 656-841-5304

México  
☎ 55-3254-0617

[aaronyanezlimas@bierati.com](mailto:aaronyanezlimas@bierati.com)

# Una elección diferente

Te contamos sobre las opciones que hay en el mercado masculino

Al igual que las mujeres, los hombres también enfrentan la decisión de elegir el traje adecuado. Aunque las tendencias pueden cambiar según la temporada, es interesante explorar qué prefieren usar ellos y las diferentes opciones disponibles en las tiendas departamentales.

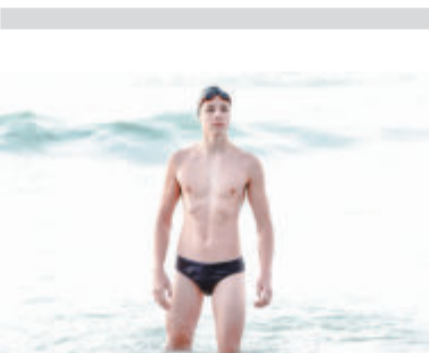
## SUPLEMENTOS



Fotos: Creative Commons

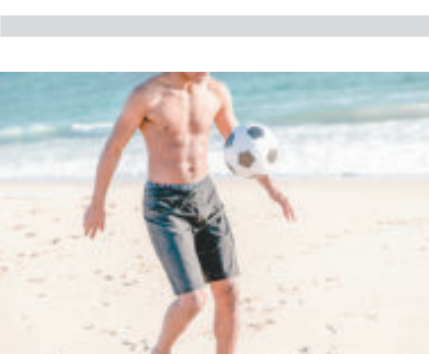
## BÓXER

Es la elección más tradicional. Se caracteriza por su diseño similar a los calzoncillos ajustados. Son cómodos y ofrecen buena cobertura, lo que los convierte en una opción segura y popular para aquellos que buscan comodidad y estilo clásico.



## SLIP

Estos son más ajustados y de menor longitud que los bóxers. Ofrecen una apariencia más atlética y aerodinámica; son preferidos por aquellos que desean resaltar su físico o mostrar más piel.



## SHORTS

Son más sueltos y largos, suelen tener una longitud que llega hasta la rodilla. Los shorts de baño ofrecen una apariencia más relajada y casual, y son ideales para actividades acuáticas o para aquellos que prefieren una mayor cobertura.

# ¡A tomar el sol!

## SUPLEMENTOS

DESLUMBRA CON MÁS CONFIANZA Y DISFRUTA TUS VACACIONES AL MÁXIMO CON EL TRAJE PERFECTO

Se aproximan las vacaciones decembrinas, y con ellas la hora de sacar a relucir nuestros trajes de baño y disfrutar de días soleados en la playa o la piscina. Elegir el diseño adecuado es necesario para sentirte cómodo y seguro en tu propia piel. En este artículo, te brindaremos algunos consejos para seleccionar la pieza perfecta. ¡Toma nota!

## CONOCE TU TIPO DE CUERPO

Todos son únicos, por lo que es esencial conocer tus propias características y encontrar el que se adapte a tu figura. Puede ser reloj de arena, triángulo, rectángulo o pera; después busca estilos que resalten tus atributos. Por ejemplo, los que tienen la parte superior con aros y braguitas de cintura alta pueden ser favorecedores para las siluetas de reloj de arena, mientras que los que tienen estampados llamativos pueden añadir volumen a las figuras rectangulares.

## TAMAÑO CORRECTO

Uno que te quede bien no solo es más cómodo, sino que también te hará sentir más segura. Presta atención a las medidas al comprarlo. Tómame el tiempo para medir tu busto, cintura y caderas y compáralas. Recuerda que pueden variar entre diferentes marcas, así que no te desanimes si necesitas un tamaño diferente al que sueles usar.



Este estilo es ideal para broncearse en la playa; siempre que se use protector



En sus orígenes, este tipo de prenda estaba hecha de lana



Después de lavarlo, no lo seques al sol por mucho tiempo, puede perder color

## COLORES Y ESTAMPADOS FAVORECEDORES

Si quieres resaltar ciertas áreas, elige colores brillantes o *prints* llamativos en esas zonas. Por otro lado, si deseas disimular alguna parte, los colores oscuros y los estampados más sutiles pueden ser una buena opción.

## DETALLES Y CORTES

Ambos elementos pueden marcar la diferencia en tu apariencia. Las copas con relleno, aros o tirantes ajustables pueden brindar mayor soporte y realzar el busto. Los lazos ajustables en la parte superior o inferior permiten adaptarse a tu gusto. Además, los cortes de cintura alta, los de talle bajo o los de tiro alto ofrecen opciones para resaltar o disimular diferentes áreas del cuerpo.

## PRUEBA DIFERENTES ESTILOS

Visita varias tiendas y prueba formas para encontrar aquellos que te hagan sentir más cómoda o segura. Que se vea bien en una percha no necesariamente será el adecuado para ti, así que dale una oportunidad a diferentes estilos y descubre cuál te queda mejor.

Recuerda que la clave para elegir el traje perfecto es sentirte cómoda y segura en él. No te compares con los estándares de belleza impuestos y abraza tu belleza única.

Fotos: Creative Commons



1946  
FUE el año en que se presentó el primer bikini, en París

Los de una pieza ofrecen una mayor seguridad y se usan para nadar



Todas las categorías ▾

Productos Parma



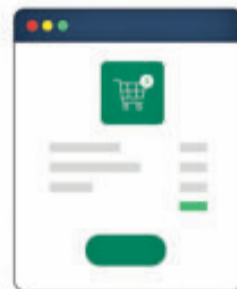
Hola  
Elige tu dirección

3  
Carrito

# ¡Productos **PARMA**<sup>®</sup> en Amazon!



Ya puedes pedir por  
amazon nuestra  
**línea de madurados  
Parma**



[www.parma.mx](http://www.parma.mx)



# Haz buen monitoreo

BRENDA MARQUEZHOYOS

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



Fotos: Creative Commons

## INVESTIGA

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



## LISTA DE DESEOS

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



## NEWSLETTERS

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



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

# El elegante invierno

EL SOL DE MÉXICO

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

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

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

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

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

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

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

### CONTRA EL FRÍO

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

### ALARGA SU VIDA

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

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

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



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

Fotos: Creative Commons

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

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

### DE DÓNDE SE OBTIENE

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





# CreateX

connect / experience / challenge

Gana grandes premios y conoce la Beca al Talento Creativo.

SÁBADO 25 DE NOVIEMBRE | 9:00 HORAS  
CAMPUS CHIHUAHUA

Informes:

☎ 818 358 2000

✉ admisiones.chi@info.tec.mx

📱 @TECcampusCHI

Regístrate en:  
[uqr.to/createx-chh](https://uqr.to/createx-chh)



## SIGAMOS CUIDANDO EL AGUA

CIERRA LA LLAVE MIENTRAS TE  
BAÑAS, CEPILLAS LOS DIENTES,  
LAVAS TRASTES O ROPA

PEQUEÑOS CAMBIOS NOS  
AYUDAN A TODOS Y TODAS



**SINALOYA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

**SEBIDES**  
SECRETARÍA DEL BIENESTAR  
Y DESARROLLO SUSTENTABLE





AYUNTAMIENTO DE  
**CULIACÁN**

**CAPITAL  
DE BIENESTAR**

*¡Ofrece!*



**Descuentos del**

**100%**

**MULTAS Y RECARGOS**

**75%**

**Multas de tránsito  
y Municipales**

**6**

**MESES SIN  
INTERESES**  
con tarjetas  
participantes

• **Predial**

- ISAI
- Estacionamiento
- Mercados y Vía Pública
- COMUN

**Del miércoles 15 al lunes 20 de Noviembre**

**MÓDULOS PARA PAGO  
CON TARJETA**

- Plaza Fiesta
- Plaza Las Américas
- Plaza Sur
- Plaza Campiña
- Gobierno del Estado
- Delegación Sur

**MÓDULOS PARA PAGO  
EN EFECTIVO Y TARJETAS**

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| • Ayuntamiento de Culiacán | • Eldorado                        |
| • Centro de Negocios       | • Aguaruto                        |
| • USE                      | • Quilá                           |
| • Culiacancito             | • Barandilla                      |
| • El Tamarindo             | • Tránsito Municipal              |
| • Costa Rica               | • Dirección de Servicios Públicos |

**Horario: 8:00 a.m. a 3:00 p.m.**

También puedes pagar en línea: **www.culiacan.gob.mx**

## ¿Has hojeado el periódico en tu teléfono?

Descarga nuestra app y suscríbete a la edición digital





### El Software #1 de Punto de Venta ideal para tu negocio

*BladeRunner* es diseñado específicamente a las necesidades de información requerida en cadenas comerciales con línea de cajas para el cobro de productos a sus clientes. *BladeRunner* cuenta con la capacidad de adaptarse y cumplir las necesidades de operación y de control. Además, en nuestra área de desarrollo es posible lograr la comunicación con los sistemas administrativos y operativos instalados. *BladeRunner* resuelve el aspecto operacional mediante el control de productos, departamentos, impuestos, entre otros aspectos manejados en los establecimientos comerciales de autoservicio o departamentales. *BladeRunner* tiene presencia a nivel nacional en las principales cadenas regionales de autoservicios del país.

### AMPLIA GAMA DE FUNCIONALIDADES

 Sistema Robusto	 Sencillo de Operar	 A prueba de fallos	 Fácil de personalizar	 Funciones de Registro	 Funciones de Cobro	 Multimedia, Interacción de Video, Imágenes y Sonido
 Promociones	 Ofertas y limitaciones	 Sistema Cliente Distinguido	 Cobro de Servicios	 Sistema de Apartados	 Niveles de Operador	 Punto de Venta Autónomo

### SISTEMA AUTOCOBRO

BladeRunner evoluciona día a día y esta preparado para instalarse en una o varias línea de cajas de auto-cobro, la cual permite al cliente cobrar su cuenta (compra) de manera autónoma de una forma fácil, segura y dinámica, logrando una experiencia de compra moderna y rápida.



#### MAYORES INFORMES



+52 612 175 0443 | ventas@mcsa.mx  
[www.mcsa.mx](http://www.mcsa.mx)



# combugas®

SIEMPRE LLAMA AL

(871)  **732-11-11**

SÍGUENOS    PIDE POR LA **APP**

O MARCA AL  **\*3211**

# Planea el itinerario

BRENDA MARQUEZHOYOS

## PREPÁRATE PARA DESCUBRIR CÓMO HACER EL VIAJE DE TUS SUEÑOS UNA REALIDAD SIN ROMPER TU BOLSILLO

Si tienes en mente al fin lograr ese destino paradisiaco o esa ciudad que siempre has querido visitar, pero te preocupa el costo del vuelo y alojamiento, en este artículo te revelaremos cómo planificar las vacaciones soñadas y aprovechar al máximo las ofertas.

### FLEXIBILIDAD EN LAS FECHAS

Los precios varían significativamente según la temporada y el día de la semana. Utiliza herramientas de búsqueda de vuelos que te permitan explorar diferentes opciones y ajusta tus fechas según la disponibilidad.

### RESERVA CON ANTICIPACIÓN

Las aerolíneas y hoteles suelen ofrecer precios más bajos para reservas anticipadas, así que adelántate y asegura tus vacaciones con suficiente tiempo de antelación.

### APLICACIONES Y SITIOS

Existen plataformas especializadas en ofertas de viaje, explora algunas como *Skyscanner*, *Kayak* o *Booking.com* para encontrar descuentos exclusivos y promociones de última hora.

### SUSCRÍBETE A BOLETINES

Ya que te enviarán interesantes ofertas directamente a tu bandeja de entrada. Asegúrate de verificar tu correo electrónico con regularidad y las carpetas como spam para no perderte ninguna oportunidad.



Arma una ruta para conocer los lugares más destacados



Llega con anticipación al aeropuerto por cualquier cambio de último minuto

**\* PARA SABER**

**EL MARTES** es el mejor día para reservar boletos de avión, sobre todo para vuelos de distancias cortas o dentro del país. El viernes para vuelos internacionales

**SÉ UN EXPERTO**

Caza las mejores ofertas con estos dos consejos de insider

**La madrugada** es el mejor momento para buscar vuelos, esto debido a su baja demanda

**Septiembre y enero** son los mejores meses para comprar tus pasajes

**96**  
MIL vuelos se realizan diario alrededor del mundo

**UTILIZA PUNTOS Y MILLAS**

Si eres miembro de un programa de lealtad de una aerolínea o una cadena hotelera, aprovecha estos beneficios para obtener descuentos y noches de hotel gratis.

**COMBINA VUELO Y ALOJAMIENTO**

Algunas agencias de viaje ofrecen paquetes que los mezclan, teniendo como resultado ahorros significativos. Investiga y compara para encontrar las mejores ofertas.

**NEGOCIACIÓN DIRECTA**

Considera contactar al hotel para negociar un mejor precio, especialmente si estás planificando una estadía larga o en temporada baja.

## Maleta con ruedas, tu aliada

SUPLEMENTOS

Este accesorio con ruedas se han convertido en el compañero de viaje favorito y por buenas razones; te explicaremos por qué son la mejor opción para transportar los artículos personales de tus próximas aventuras

Fotos: Unsplash



## FACILIDAD DE TRANSPORTE

Las ruedas te permiten desplazar tu equipaje con facilidad y sin tener que cargarlo en tus hombros o brazos. Esto es especialmente beneficioso si llevas equipaje pesado o voluminoso.



## AHORRO DE ENERGÍA

En lugar de arrastrar o cargar tu maleta, simplemente puedes tirar de ella o empujarla, lo que te permite conservar la energía suficiente para disfrutar plenamente de tu viaje.



## DISTRIBUCIÓN DEL PESO

A diferencia de las mochilas tradicionales que pueden ejercer presión en tus hombros y espalda, estas te permiten llevar el peso en el suelo, utilizando tus brazos para guiarla en lugar de soportar toda la carga.

## EL MEJOR SET

Para que puedas viajar tranquilo y ligero se recomienda una maleta grande y una de mano

**Peso distribuido.** Esto será posible con un neceser que te permite llevar ropa, accesorios, entre otros

**Ten en cuenta.** Consulta la lista completa de los artículos que están prohibidos, así evitarás deshacerte de ellos

**Mascotas documentadas.** Si necesitas viajar con tu peludito, revisa con anticipación todos los papeles que necesitas



Fotos: Unsplash

Lleva una cámara para inmortalizar momentos de tu viaje

**¡Hacemos el  
súper por ti!**



# TU SUPER A DOMICILIO



**Completo**



**Fresco**




**A tiempo**

Descarga nuestra  
**APP de  
Casa Ley**



ó llama al  
**800 CASA LEY**  
(800 2272 539)



- 1 DESCARGA ó LLAMA**  
LA APP DE CASA LEY AL **800 CASA LEY**  
(800 2272 539)
- 2 PIDE TU SÚPER**
- 3 PROGRAMA** EL DÍA O LA HORA QUE NECESITAS
- 4 DEFINE EL TIPO DE ENTREGA**  
RECOGER EN TIENDA ó A DOMICILIO
-  **COBERTURA TOTAL CULIACÁN, SINALOA.**

# Guía para el viajero solitario



**46%**  
DE LAS personas a nivel mundial, toma vacaciones por salud mental

**No dudes** en elaborar un resguardo online de tus documentos, en caso de un extravío

BRENDA MARQUEZHOYOS

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

Viajar solo es una experiencia que todos deberíamos vivir al menos una vez en la vida. Es una oportunidad para explorar el mundo según tus propios términos, aprender sobre otras culturas y, lo más importante, conocerte mejor a ti mismo. Sin embargo, para quienes se aventuran por primera vez, puede ser un poco abrumador. Pero no te preocupes, estamos aquí para guiarte en tu viaje y asegurarnos de que tengas el mejor posible.

**Para empezar,** ¿qué tipo de experiencia deseas tener? ¿quieres relajarte en la playa, explorar la cultura local o sumergirte en la naturaleza? Tener un objetivo en mente te ayudará a planificar tu itinerario. ¡Checa más ideas!

**Haz una investigación previa,** reúne toda la información que puedas antes de partir. Habla con personas que ya hayan visitado tu destino, únete a grupos de viajeros en línea y utiliza las redes sociales para obtener consejos de viaje. Cuanta más información tengas, más preparado estarás.

**Está bien tener un itinerario,** pero sé abierto a cambios y oportunidades inesperadas. A veces, los momentos más memorables ocurren cuando te desvías del plan general, no te excedas con el programa. Deja espacio para la espontaneidad y la exploración de nuevos sitios.



Fotos: Creative Commons

**Trasládate** con equipaje ligero

## NO OLVIDES

**LLEVA** un mini botiquín de viaje, organiza tus medicamentos y lleva los básicos para el dolor de cabeza o estómago



## A CONSIDERAR

Un par de recomendaciones más para tener una travesía inolvidable y placentera

**Gastronomía.** Prueba platos auténticos en restaurantes locales, es una forma increíble de conocer la cultura y la historia de un lugar

**Carga de celular.** Utiliza un adaptador de enchufe internacional que se pueda conectar en países como Canadá, Brasil, Alemania, Francia, Japón, India, Italia y más

**Encuentra una rutina,** visita el mismo lugar regularmente, ya sea una cafetería, un puesto de frutas o un restaurante. Con el tiempo, te harás amigable con el personal y podrías encontrar una zona de confort en medio de tu aventura.

**Fuera de tu zona de confort,** únete a recorridos a pie, clases de cocina o cualquier actividad que te permita conocer a otras personas. A menudo, estas experiencias son la clave para hacer nuevos amigos.

**La seguridad es primero,** informa a tus seres queridos sobre tu itinerario, lleva copias de tus documentos importantes, y mantén tus pertenencias seguras.

**Ya en el destino,** conecta con gente nueva, iniciar conversaciones con extraños puede ser un desafío, pero es una habilidad invaluable para un viajero solitario. Sonríe, sé amable y muestra interés. No tengas miedo de pedir ayuda o hacer preguntas.



Fotos: Creative Commons

**Un repelente** de insectos a la mano será vital

## Un camping inolvidable

SUPLEMENTOS

Si estás planeando aventurarte a un **camping**, es fundamental asegurarse de que tienes todos los elementos para lograr una experiencia perfecta. Aquí te presentamos cinco objetos que no puedes pasar por alto:

### TIENDA DE CALIDAD

Tu hogar temporal en el campamento debe ser confiable y resistente. Asegúrate de elegir una que se adapte a tus necesidades y proporcione suficiente espacio. Considera el peso y la facilidad de montaje.

### COMODIDAD AL DORMIR

Opta por sacos de calidad, almohadillas o colchonetas inflables, y mantas adicionales si en especial el clima puede volverse frío durante la noche.

### KIT DE COCINA

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

### ILUMINACIÓN BÁSICA

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

### ROPA Y EQUIPO ADECUADOS

Opta por prendas cómodas, ideales para el clima y la actividad que realizarás. No olvides empacar capas adicionales, chaquetas impermeables y zapatos resistentes.

## DESTINO LLUVIOSO

**CHECA** el pronóstico del tiempo y si este prevé lluvia, carga con una casa impermeable de doble capa



## ENVUÉLVETE

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



**DEL JUEVES 9  
AL 20 DE NOVIEMBRE  
DEL 2023**

**75%**

**DESCUENTOS EN RECARGOS,  
MULTAS, HONORARIOS Y GASTOS**

- ◆ **CALCAS**  
SERVICIO PARTICULAR Y PÚBLICO
- ◆ **CANJE DE PLACAS**  
SERVICIO PARTICULAR Y PÚBLICO
- ◆ **REFRENDO DE CONCESIÓN**  
SERVICIO PÚBLICO

- ◆ **CAMBIO DE PROPIETARIO**
  - ◆ **RENOVACIÓN DE LICENCIAS**
  - ◆ **LICENCIA POR PRIMERA VEZ**
- EXCEPTO APRENDIZ

**50%**

**PAGO EN LÍNEA A TRAVÉS DE:**  
🌐 **CIUDADANO.SINALOA.GOB.MX**  
APLICAN RESTRICCIONES



**SINALOA**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# A pasear en el auto

BRENDA MARQUEZHOYOS

**MÁS ALLÁ DE LOS IMPEDIMENTOS, ESTE TIPO DE TRAVESÍAS OFRECEN MÁS VERSATILIDAD Y LIBERTAD**

El 2021 fue testigo de un fenómeno que ganó popularidad en México: los *road trips*, es decir, los viajes por carretera o en automóvil que implican recorrer largas distancias por la autopista. Destacan por los paisajes variados y la visita a ciudades, pueblos y áreas naturales, deteniéndose en el camino para disfrutar de diversas experiencias y actividades.

Según la plataforma *Booking*, el 92% de la comunidad viajera mexicana se aventuró en viajes por carretera el año pasado, y con razón. Las restricciones en constante cambio hicieron que las aventuras sobre ruedas se convirtieran en la forma más conveniente y emocionante de tomarse unas vacaciones. Aquí te damos unos tips para que consideres hacer uno próximamente.

**Explora a tu ritmo.** Tienes el control total de la duración, la ruta, el destino y cada detalle de tu itinerario. Ya sea que busques escapar de la rutina diaria, explorar nuevos lugares o simplemente disfrutar de hermosos paisajes, los *road trips* tienen algo para todos.



En 1976 una pareja recorrió 113 países en su Volkswagen Campervan



Fotos: Creative Commons

**Calcula** la distancia entre paradas para tener suficiente combustible

**30 MIL Km** mide la autopista más larga del mundo y se llama Panamericana



**Verifica** los neumáticos, los frenos y los niveles de aceite, antes de partir

## \* PIONERA

**LA PRIMERA** carretera asfaltada del planeta se construyó en Detroit en 1909

**La importancia de planificar.** Aunque la espontaneidad es parte del encanto, tener control de ciertas cosas puede marcar la diferencia. Antes de salir, asegúrate de llevar la tecnología adecuada, como mapas, música y cargadores. Además, empaca sólo lo esencial; no necesitas mudarte de casa. Incluso si es solo investigar destinos y leer reseñas, puede mejorar significativamente tu viaje.

**Buenas vistas.** Para el 92% de los mexicanos que valoran los hermosos paisajes en sus vacaciones, los *road trips* son una elección ideal. Ofrecen vistas panorámicas inolvidables sin romper la billetera. Este tipo de viajes combina control y diversidad, permitiéndote elegir rutas que te lleven a los lugares más impresionantes sin gastar una fortuna.

**Rentat un auto.** El año pasado, el 23% de los viajeros en México optaron por alquilar un automóvil como parte de sus vacaciones. Esto les proporcionó la libertad de tener su propio vehículo a una fracción del costo y en casi cualquier parte del mundo. Asegúrate de llevar identificación y una tarjeta de crédito a nombre del conductor principal para agilizar el proceso.

## PRECISIÓN

**ACTUALMENTE,** los caminos se diseñan conforme al comportamiento de conductores, peatones y fauna

## A CONSIDERAR

**Piensa en todo con estas recomendaciones**

**Si el destino** es frío y el camino algo largo, considera llevar una cobija eléctrica hecha de material polar suave

**Una almohada** de viaje para los pasajeros es vital, específicamente las diseñadas con un contorno en forma de U para proporcionar un apoyo óptimo

**Si el sol está** muy potente, por seguridad, considera usar un extensor de visera para coches, ayuda a bloquear el deslumbramiento y las luces reflejadas

**Que nadie padezca** de hambre o sed, transporta tus alimentos y bebidas en una bolsa térmica aislada; hay diseños en los que puedes llevar hasta 32 latas



Foto: Creative Commons

**Reduce** tu consumo de sal unos días antes

## Haz pausas

SUPLEMENTOS

**Permanecer sentado durante trayectos largos, puede provocar hinchazón en las piernas**

**Esta molestia en pies y tobillos es muy común, puede ser causada por** mantenerse inactivo durante periodos prolongados como un vuelo largo o un trayecto continuo en carretera; si bien, puede parecer inofensiva, es importante reconocer que en algunos casos puede ser un síntoma de un problema de salud subyacente más serio.

El Dr. Tony Lu, cirujano vascular del *Hospital Houston Methodist*, explica que es esencial comprender las posibles razones.

## QUÉ LO OCASIONA

Ocurre cuando se acumulan líquidos o sangre. En ocasiones, es posible identificar las causas como una comida salada, el embarazo, una lesión, largos periodos de pie o estar sentado durante mucho tiempo.

En general, una ligera hinchazón en la parte inferior de la pierna que aparece y desaparece no es motivo de gran preocupación. Sin embargo, si es frecuente, dolorosa o persiste durante varias semanas, es importante consultar a un médico.

## ¿CÓMO ALIVIARLO?

Se recomienda la elevación y la compresión. Ambos métodos ayudan a redistribuir la sangre o los líquidos. Además, es importante mantenerse en movimiento. En cuanto a la compresión, el especialista sugiere el uso de calcetines o medias especiales que cubran toda la pantorrilla. Es importante evitar aquellos que solo llegan al tobillo o dejan los dedos de los pies expuestos, ya que pueden causar una acumulación de líquidos en los tobillos. Sin embargo, no las uses mientras duermes.

## \* EVITA

**NO CRUCES** las piernas, puede dificultar la circulación. Intenta mantener los pies planos en el suelo



# VIVE LA FIESTA Y LA PASIÓN DEL BEISBOL



*con*



BRENDA MARQUEZHOYOS

## CONSTRUYE RELACIONES MÁS SANAS CON AYUDA DE LA TECNOLOGÍA A FAVOR DE CONVIVIR

En esta era digital, la tecnología está presente en todos los aspectos de tu vida. Desde el trabajo hasta la educación, pasando por el entretenimiento y las relaciones sociales. Se ha convertido en una parte fundamental de la cotidianidad. Sin embargo, en ocasiones puede parecer que esto te aleja de tus relaciones interpersonales y de la convivencia en familia.

¡No tiene por qué ser así! En lugar de ver la tecnología como una amenaza a la convivencia familiar, puedes utilizarla para fomentar la interacción y el tiempo de calidad. La digitalización puede ser una herramienta útil para compartir actividades, intereses y aficiones en familia, y ayudarte a crear recuerdos y momentos inolvidables juntos.

La psicóloga y terapeuta familiar estadounidense Dr. Alexandra Solomon explica que la tecnología puede ser utilizada de manera estratégica para fomentar la conexión y el tiempo de calidad juntos. En sus palabras: "La tecnología puede ser una herramienta que nos permita estar más conectados. Si se utiliza adecuadamente, puede ser una forma de compartir experiencias y fomentar la interacción en familia".

También ha señalado la importancia de establecer reglas claras y límites en el uso de la tecnología en el hogar, y de encontrar un equilibrio entre el tiempo en línea y el tiempo de calidad juntos en persona.

Te damos algunas ideas para usar los gadgets y otras tecnologías para mejorar la convivencia familiar activa, es decir, todo aquello que te permite pasar tiempo de calidad en familia. Veremos cómo pueden ser herramientas útiles para fomentar la actividad física, el aprendizaje, la creatividad y la diversión en casa. ¡Toma nota!

Para empezar, usar juntos las consolas de videojuegos, especialmente aquellas que requieren trabajar en equipo, con títulos deportivos, aventuras y misiones.

Otras aliadas son las *tablets*, pueden ser una herramienta educativa y divertida para los niños. Mientras que los padres se involucran compartiendo juegos o actividades que propicien el desarrollo de habilidades, como trivias o materiales didácticos. También puedes consultar videos de cocina para *tablet* o celular y convertirte en chefs; siempre hay recetas que puedes seguir paso a paso, con ayuda de las instrucciones de un video tutorial.



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



El control parental permite gestionar el contenido ideal para niños



Varias plataformas streaming ofrecen paquetes grupales

A este punto, existen estudios cuyos resultados muestran que los papás pasan mucho tiempo en sus dispositivos digitales, entonces, en busca de un equilibrio digital, se busca establecer reglas de convivencia con pantallas, pero también entretenimiento sano para cada integrante.

Tal vez, el más común es el proyector de cine en casa; para ver tus películas favoritas a lo grande en el hogar. Es una gran inversión para compartir en familia, ya que puede convertir cualquier habitación en una sala cinematográfica.

Los juegos de mesa digitales o electrónicos también forman parte de la nueva convivencia; existen varios clásicos, como Monopoly o Scrabble, disponibles en formato digital para tablets y smartphones, lo que permite compartir momentos juntos en cualquier momento y lugar. Si quieres algo más dinámico, hay aplicaciones para hacer ejercicio en casa.

### DESARROLLO

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

### TODOS PARTICIPAN

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



### AL AIRE LIBRE

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





*Siempre me da más*

**Recargas de**

**\$3000**

Pedido por llamada o WhatsApp.

  | **871 733 0000**



AUTOR: BRENDA MARQUEZHOYOS

Los asistentes de voz, como *Siri*, *Alexa* y *Google Assistant*, están transformando la forma en que realizamos tareas cotidianas. Estas tecnologías, inicialmente diseñadas para responder preguntas simples, han evolucionado hasta convertirse en herramientas versátiles que pueden ayudarte a mejorar tu productividad y simplificar tu vida diaria de maneras sorprendentes.

**AUTOMATIZACIÓN**

Sincroniza tus luces, termostato, cerraduras y electrodomésticos con tu asistente de voz para controlarlos con comandos simples. Por ejemplo, decir "Alexa, apaga las luces" antes de acostarte o "Siri, enciende el ventilador" en un día caluroso.

Invierte en focos inteligentes que ahorran hasta 80% de energía en comparación con las tradicionales de filamento que gastan hasta 60 W. Te permitirá disfrutar de una luz con mejor calidad y mucho más duradera.

**RECORDATORIOS**

Decir "OK Google, añade leche a mi lista de compras" o "Alexa, recuérdame que llame al médico mañana a las 10 a.m." será suficiente para mantener registro de tus responsabilidades y evitar que se te olviden las cosas importantes.

**INFORMACIÓN INSTANTÁNEA**

Haz preguntas sobre el clima, noticias, hechos históricos y prácticamente cualquier tema. Simplemente di "Hey Siri, ¿cuál es la noticia más reciente?" o "Alexa, ¿cómo está el tráfico hoy?" y recibirás respuestas al instante.

**CONTROL DE ENTRETENIMIENTO**

Si tienes dispositivos de entretenimiento en tu hogar, como televisores o altavoces inteligentes, los asistentes de voz pueden controlarlos. Solo necesitas pedirles lo que te dicte tu estado de ánimo, por ejemplo que reproduzcan música, películas o programas de televisión, videos y *podcast*. Repite: "Hey Google, reproduce música relajante" o "Siri, prende Netflix".

**GESTIÓN DE CALENDARIO**

Ayudan a administrar tu calendario y tu *mail*; además, a programar reuniones, consultar eventos futuros o incluso enviar correos electrónicos dictados a través de comandos de voz. Esto es especialmente útil para mantenerse organizado durante tu jornada laboral.

**TRADUCCIÓN DE IDIOMAS**

Si te encuentras en un lugar donde no hablas el idioma local, los asistentes de voz pueden actuar como traductores instantáneos. Simplemente di la frase que deseas traducir y pide a tu asistente que la traduzca al idioma deseado. Esta función es útil para viajeros frecuentes.

**BIENESTAR Y SALUD**

Puedes preguntar sobre consejos de salud, realizar un seguimiento de tu actividad física o recibir recordatorios para beber agua o tomar medicamentos.



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

Te permiten controlar luces, termostatos y cerraduras de puertas

# Un amigo sabelotodo

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



Un par de palabras y el volumen sonará en lo alto



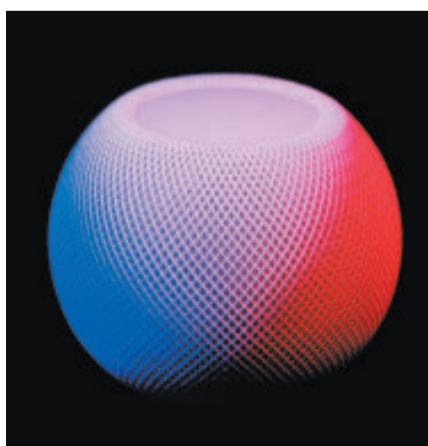
Asegúrate que la batería está cargada y en lugar estable

**A DETALLE**

Para entender su funcionamiento, te contamos dos datos más

**Estereotipos.** La mayoría de los asistentes de voz tienen una voz femenina. Esto se debe a preferencias de marketing

**Apoyo.** Ayudan a las personas con discapacidades y brindan una herramienta de práctica para aquellos en el espectro del autismo



Cada vez hay modelos más llamativos

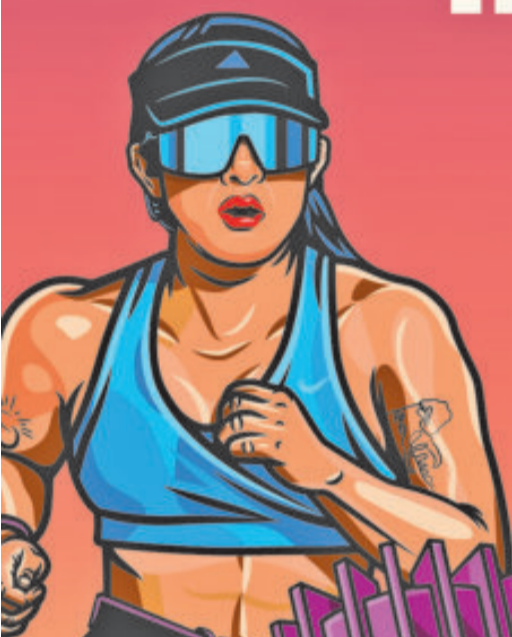
**PRIVACIDAD**

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

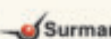
# MARATÓN LALA | 2024

# NO TE QUEDES FUERA AÚN TENEMOS INSCRIPCIONES CON CAUSA

CORRE Y AYUDA A UNA NOBLE CAUSA



INSCRÍBETE EN [MARATONLALA.ORG](http://MARATONLALA.ORG)



# 2024



# Apodérate del espacio

BRENDA MARQUEZHOYOS

## ADAPTA TU OFICINA EN CASA CON LOS DISPOSITIVOS ADECUADOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO LABORAL

La forma de trabajar ha cambiado drásticamente en los últimos tiempos, y el *home office* se ha convertido en una parte integral de la vida laboral para muchas personas. Sin embargo, hacerlo desde casa puede ser un desafío si no tienes la configuración adecuada. Aquí te proporcionaremos consejos prácticos para montar una oficina de manera eficiente y te sugerimos algunos *gadgets* que pueden mejorar tu productividad.

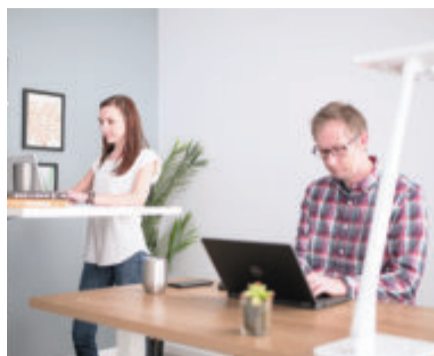
**Primero contempla el espacio**, es esencial para garantizar tu comodidad y rendimiento a largo plazo. Los expertos coinciden en que un ambiente de trabajo ergonómico es clave.

**Los colores fuertes**, como el rosa intenso combinado con tonos oscuros, pueden mejorar la concentración. Estos tienen un impacto psicológico en el estado de ánimo, así que elige una paleta que te ayude a mantenerte enfocado.

**Respecto a las estanterías abiertas**, estas te permiten exhibir objetos decorativos y mantener tus documentos organizados en cajas y archivadores uniformes. Recuerda que un espacio ordenado facilita la realización de las tareas durante el día.

**Otro aspecto es el escritorio**, tal vez la mejor inversión si adquieres uno ajustable en altura, que te permite trabajar de pie o sentado, promoviendo una buena postura. Esto es crucial para evitar problemas de espalda y fatiga.

**Lo infalible para una oficina competente** Son el mobiliario adecuado a tu estilo de vida y los *gadgets* que te facilitan las actividades para marcar la diferencia en tu día a día.



Los escritorios de pie favorecen el cambio de posición constante



Ayuda a las personas a lograr un equilibrio entre lo laboral y personal

# 2021

FUE el año en el que se registró un aumento significativo respecto al *home office*

# 70%

DEL TRABAJO ya puede realizarse vía remota, según la UNAM



Las reuniones virtuales tienden a ser más cortas que las presenciales



## LOS GADGETS

Equipa tu espacio y mejora tus tareas con sus características

**Monitor curvo.** Los ultrapanorámicos ofrecen una experiencia de visualización envolvente. Son ideales para la multitarea, la edición de video y la productividad. Además, su curvatura reduce la fatiga visual al mantener una distancia uniforme entre tus ojos y la pantalla.

**Cancelación de ruido.** Utilizan tecnología avanzada para bloquear el ruido ambiental no deseado, mientras que algunos modelos ofrecen sonido envolvente y una calidad de audio excepcional para conferencias.

**Teclado mecánico.** Ofrecen una experiencia de escritura superior con teclas individuales y retroalimentación táctil. Son conocidos por su durabilidad y capacidad de respuesta, lo que los convierte en una excelente opción para escribir textos de manera eficiente.

**Lámpara de escritorio.** Ajustan automáticamente la intensidad y la temperatura de la luz según las condiciones de iluminación ambiental y pueden ser compatibles con asistentes de voz.

**Cámara web.** Es esencial para videoconferencias claras y nítidas. Pueden dar seguimiento automático de rostros y ajuste de luz para mejorar la calidad de la imagen.

Foto: Creative Commons

# Libros para llevar a cualquier lugar

BRENDA MARQUEZHOYOS

## A continuación, te presentamos sugerencias para disfrutar de la lectura en versión digital

Actualmente, la forma en que leemos y consumimos libros ha experimentado una transformación significativa. Los dispositivos electrónicos, como el Kindle, han revolucionado la experiencia al proporcionarnos una biblioteca virtual en la palma de la mano. Aunque algunos aún se aferran al encanto del libro impreso, leer en digital tiene sus propias ventajas.



**3.2 MIL millones de dólares se registraron en ventas globales de libros electrónicos durante 2019**

Los programas más conocidos son MOBI, PDF y EPUB

## BIBLIOTECA INFINITA

Te da la posibilidad de acceder a una amplia variedad de libros en un solo dispositivo. Explora los títulos gratuitos o de precio reducido, así como las ofertas diarias o promociones temáticas.

## PERSONALIZA LA EXPERIENCIA

Ajusta el tamaño y la fuente del texto, cambia el brillo de la pantalla y utiliza el modo nocturno para leer en condiciones de poca luz. Además, puedes subrayar pasajes, tomar notas y utilizar la función de diccionario integrada.

## SINCRONIZACIÓN Y CONTINUIDAD

Si tienes múltiples dispositivos o utilizas la aplicación en tu teléfono y/o tableta, tu progreso de lectura se sincronizará automáticamente. Esto te permite retomar tu en el punto exacto donde lo dejaste, sin importar el gadget en el que estés.

Fotos: Especial



HEROICA  
CIUDAD  
**JUÁREZ**  
Gobierno Municipal 2021-2024

APROVECHA ESTE

**BUEN  
FIN:)**  
EL FIN DE SEMANA  
MÁS BARATO DEL AÑO  
17 AL 20 DE NOVIEMBRE

CONSUME EN  
**JUÁREZ**



# PROCONSA

CONSTRUYE · REMODELA · MEJORA · REPARA

FALTAN  
**04**  
DÍAS



DEL 17 AL 20 DE NOVIEMBRE

**BUEN  
FIN :)  
MUY  
PRONTO**

**CONSTRUYE**  
E INVIERTE EN ALGO DURADERO



**MEJORA**  
CON UN PRESUPUESTO A PAGOS



**REMODELA**  
COMO UN EXPERTO AL MEJOR PRECIO



**REPARA**  
ANTICIPA CUALQUIER IMPREVISTO



## HORARIOS

**VIERNES 17, SÁBADO 18  
Y LUNES 20**  
7:00 am a 8:00 pm

**DOMINGO 19**  
8:00 am a 8:00 pm