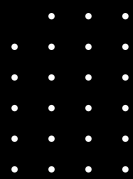


Vivir bien para estar bien



- **EMPRENDE** : Finca Santa VeraCruz, ejemplo de emprendimiento dentro de una franquicia (Sección 3)
- **COMUNIDAD** : Mesas directivas de macro clusters y clústeres, conoce más sobre ellas (Sección 4)
- **PRUÉBALO EN LO+** : Nuevas opciones para ti (Sección 6)



EDITORIAL

“Si no puedes convivir contigo mismo, entonces nunca podrás hacerlo con otras personas”

Joel Osteen

Hace algunos días, en medio del tráfico mañanero, un psicólogo en un programa de radio dejó caer una frase que inspiró esta editorial; que sí, estaba planeada para abordar la festividad propia de febrero, pero que nos dio la oportunidad de enfocar el tema desde una perspectiva diferente. Así fue como esa afirmación, “el amor propio es el rey de todos los amores”, nos motivó a mover la lente hacia adentro para entender que las relaciones que entablamos con los demás son un reflejo del vínculo y el trato que tenemos con nosotros mismos.

Con este interés, escuchamos en un podcast, de la talentosa Amalia Osorio, la definición de amor propio: (...) “toda una manera de ser y estar en la vida, donde cada quien se ve a sí mismo como un ser capaz, que se trata desde el bien y aspira a ser alguien de bien”. Lo cual nos aclara la relación intrínseca que hay entre amor y bondad y que cuando somos conscientes de ello, nuestra trascendencia sólo es a través del bien.

Esta explicación valida todas las frases populares que ocupamos cotidianamente: “Nadie da lo que no tiene”, “el amor empieza en ti”, “trata como te gustaría que te trataran”, entre muchas otras. Y justo aquí, viene el punto de reflexión que más nos importaba abordar en **LO+ NEWS**, no sólo es hablar ligeramente del amor, ese que nos lleva a comprar regalos y reunirnos con nuestros seres queridos en una fecha específica.

No, es dirigir nuestro pensamiento a darnos cuenta que el amor es un valor propio de los seres humanos que entre más sintamos de forma genuina, desinteresada y humilde más bondad generará en nosotros y hacia los demás. Y cuando se vive en COMUNIDAD, este amor es el requisito INDISPENSABLE para una convivencia armónica y en paz.

Si cada uno de los que formamos parte de esa COMUNIDAD, cultivamos el amor por nosotros mismos será inevitable que eso se irradie hacia los que nos rodean, ya sea nuestros familiares, amigos, vecinos, gente con la que nos encontramos en la calle. Porque nuestro actuar será cálido, respetuoso, empático y solidario.

Todos los que integramos la comunidad de Lomas de Angelópolis anhelamos ese tipo de relación, no hay duda. Trabajemos en ello; el primer paso, que impulsa todos los demás, es descubrir cuánto me quiero y cómo me trato a mí mismo porque de esa forma lo estoy haciendo con mis semejantes y si me corrijo tendrá un benéfico efecto mariposa.

Claro, festejemos el día del amor y la amistad, chequen nuestras recomendaciones en las secciones de Tendencias y Pruébalo en Lomas. Y con un renovado afán de interesarnos por el otro revisa la infografía de Comunidad y el trabajo que se hace en los Macros.

DIRECTORIO

KAROL OREA y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinador General

ROMINA NESME
Contenidos y Relaciones Públicas

ANNY TABLERO
Producción Audiovisual

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

MARÍA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Formación y Diseño Editorial

COLUMNA

El amor y el desamor: Un negocio muy rentable

Por: Dra. Silvia Aguilar Yúdice

Sin importar lo que consumas, las verdaderas conexiones emocionales dentro de una relación no tienen un costo monetario, pero sí un costo emocional. Escoger día a día conectarme con mi pareja, implica ejercitar primero la compasión, la comunicación, la negociación mientras que cultivo primero mi amor propio para poder compartirme en bienestar. Siempre es más fácil llenar vacíos personales con cosas materiales y financieras cuando no contamos con los recursos emocionales.



Dra. Silvia Aguilar Yúdice

Licenciada en Psicología, Maestra en Desarrollo Humano, Doctora en Educación.

www.well-being.com.mx

Instagram: @silvia.aguilary

Facebook: @WellbeingCounselingmx



Escanea el código QR para leer la entrevista o escuchar el podcast de la columna

DATOS DE CONTACTO **LO+ NEWS**

☎ 22 24 02 52 79

✉ contacto@lomasnews.mx

@lomasnewsmx

www.lomasnews.mx



Terapia de Pareja

Actualmente es cada vez más común escuchar que la terapia psicológica forma parte de la vida cotidiana de las personas, sobre todo de las nuevas generaciones; pero por otro lado, sigue habiendo gente que cree que eso es exclusivo para temas que más bien abordaría un psiquiatra, y ya no hablemos de buscar ayuda para solucionar los problemas que existen en una pareja.

En este mes del amor y la amistad, nos acercamos a **Mayte Galindo**, especialista en el tema para conocer más a fondo cuándo es recomendable acercarse a un psicoterapeuta que apoye a una pareja en momentos de conflicto.

Mayte nos aclara: **“Vienes a aprender sobre ti mismo a la terapia para que puedas manejar mejor tus emociones y puedas regirte mejor en la sociedad... la terapia es un buen hábito que podemos tener en nuestra vida”**

Empecemos por entender qué es lo más importante en una relación de pareja, Mayte nos plantea 4 puntos básicos:

- Amor
- Compromiso
- Comunicación
- Respeto

Por otro lado, no debemos olvidar que en una relación también existen los derechos de las personas que la componen, normalmente pensamos en qué puede aportar la otra persona o qué puedo dar yo, pero pocas

veces nos planteamos cuáles son los derechos de cada uno. Mayte puntualiza que entre más nos apoyemos y haya una equidad en los trabajos del hogar, los hijos, el sustento del hogar, podremos hablar de tener los mismos derechos.

Una de las principales causas de los divorcios es que uno crece más que el otro, y esto puede ser económica, emocional, física o profesionalmente. Hay que tener claro que en la pareja debemos crecer juntos, quizá hay momentos en que uno tiene un éxito profesional pero la otra persona está creciendo también en aspectos importantes de su vida en ese momento.

Hablando de terapias de pareja, hay muchos tipos pero la que Mayte utiliza en sus sesiones es la terapia integrativa que busca, como su nombre lo dice, integrar a la pareja en un primer momento en tres aspectos: espiritual, emocional y física; muchas veces las parejas no están integradas en alguno de estos 3 puntos y es por eso que inician los conflictos, si en terapia logran reencontrarse ya están del otro lado.

¿Cuándo tenemos que ir a terapia de pareja?

- Si no te sientes bien, pleno, seguro, confiado, feliz, cuando las tareas del día a día ya pesan demasiado.
- La atracción por tu pareja ya no es la misma.
- Hubo una infidelidad.
- Tienes ansiedad o vives un episodio de depresión.
- Hay problemas con las familias políticas que estén afectando a la pareja.

@THW México 
www.thwmexico.com

VEN Y DISFRUTA

Sonata Family WEEKEND

KAMENIKE Fest 3° ANIVERSARIO

20 MAKRO PRESENTA

MARZO 4-5 2023

10 A 21 HRS CORREDOR SONATA

CONOCE TODOS LOS DETALLES EN @KAMENIKEMX. CONTÁCTANOS CON TODAS LAS MEDIDAS SANITARIAS.

SONATA TOWN CENTER

SÁBADOS KAMENIKE SHOWTIME

11, 18 Y 25 DE MARZO

DE 5 A 6 P.M.

KAMENIKE ZOO

KAMENIKE PICKNICK

KAMENIKE COLECCIONABLES

Sweet SHOP

KAMENIKE GREEN MARKET

KAMENIKE PLAYLAND

KAMENIKE JOYRO

KAMENIKE BAZAR BOUTIQUE

Entrega de Juguetes Responsabilidad Social Projecta y Green Carson

Responsabilidad Social Projecta y Green Carso se unieron para llevar juguetes el pasado 14 de enero a la comunidad de Cacalotepec donde más de cien niños y niñas recibieron emocionados esta gran sorpresa.



Juguetes para chicos y grandes

Weber presenta su curso de elaboración de tartas en asadores

Fuimos invitados a esta deliciosa y enriquecedora experiencia de la mano de **Weber México** ubicado en el tercer piso de Plaza Vía Lomas en la cual un chef profesional nos enseñó a elaborar tartas usando aditamentos y el propio asador de la marca, una experiencia que sin duda alguna disfrutamos.



La creatividad fue esencial



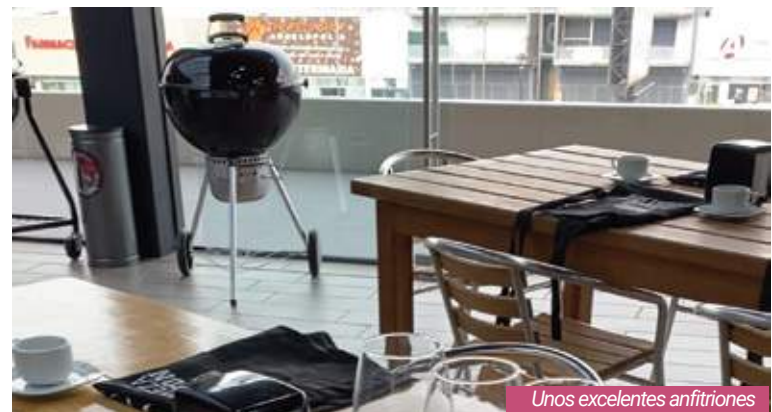
Un delicioso resultado



Todo listo para la demostración



Increíble experiencia



Unos excelentes anfitriones

Arby's Primera Sucursal en Puebla

La cadena americana de comida rápida Arby's inauguró el pasado 1ro de febrero su primera sucursal en Puebla la cual se encuentra a un costado de Farmacias del Ahorro sobre boulevard de los Reyes.



Un gran equipo de trabajo



Un sabor único en Puebla

San Andrés CHOLULA Ayuntamiento 2021-2024
Con tu PREDIAL 2023
HACEMOS FUTURO

Paga y gana en el sorteo de
UN MILLÓN
600 MIL PESOS EN PREMIOS

en los meses de febrero y marzo obtén un

50% de descuento

en multas y recargos impuesto predial y limpia habitacional



Finca Santa Veracruz, ejemplo de emprendimiento dentro de una franquicia

Finca Santa Veracruz es una franquicia mexicana con más de 20 años de historia; la sucursal que se encuentra en la planta baja local 37 en Plaza Sinfonía en Sonata abrió sus puertas en agosto de 2021. Al tener dicha apertura en plena pandemia hizo que sus dueños decidieran innovar buscando opciones que llamaran la atención de sus clientes actuales y potenciales.

Objetivo

Ofrecer productos diferentes que puedan acompañar la barra de café con la que ya cuentan y que a la vez hiciera de Finca Santa Veracruz Sonata el único lugar donde disfrutar de esta innovación.



Personal de Finca Santa Veracruz

¿Qué es lo que hicieron? Una impresión comestible que puede agregarse a cualquiera de sus bebidas; además de las donas de talavera que fue lo que los dio a conocer en gran medida. Así como de diseños en galletas, obleas, mazapanes o pasteles.



Impresión sobre alimentos y bebidas



Donas de Talavera

Finca Santa Veracruz Sonata es la única sucursal de la franquicia que ha hecho estas innovaciones, tienen el apoyo absoluto del corporativo, aunque deben cumplir como franquiciatarios con los estatutos de la marca, han logrado hacer una buena sinergia que se ha visto reflejada en el éxito de sus nuevos productos.

Finca Santa Veracruz Sonata

@fsvsonata

Plaza Sinfonía PB37

221 331 7711

Lunes a Sábado 8:30 am - 9:00 pm
Domingo 9:30 am - 7 pm

Finca Santa Veracruz Sonata



¡Visítanos en Sonata!



Plaza Sinfonía, 2a Planta, local 2-5
Distrito Sonata, Lomas de Angelópolis II
San Andrés Cholula, Pue.

SONATA
BUSINESS CENTER

Sabemos que el espacio de trabajo puede ser muy diferente entre profesionistas y creativos, por eso diseñamos un lugar que se adapta a las necesidades específicas de cada miembro.

¡VISÍTANOS GRATIS!

DAY
PASS 1

DAY
PASS 2

DAY
PASS 3

4

Sección COMUNIDAD

* ¿Cómo se conforma la mesa directiva ?

MACRO CLÚSTER



La **mesa directiva** del Macro clúster, jurídicamente hablando se conforma a través de una **Asociación Civil** la cual está regulada por:

- Sus **estatutos**, esto con el objeto de dar cumplimiento a toda la normatividad vigente.
- Un **equipo administrativo** mediante el cual se da legalidad a los actos que de ella se desprenden.

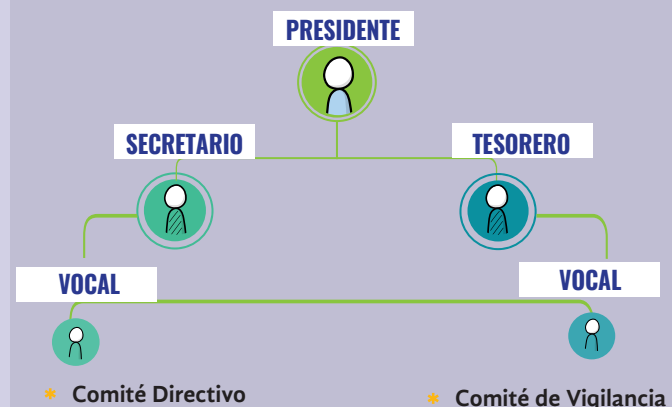
CLÚSTER

- ◆ Postulación de los candidatos.
- ◆ Votación de las postulaciones en asamblea, con acta protocolizada.
- ◆ Selección con la votación del 50+1 de los participantes de la asamblea.
- ◆ Participación de los integrantes de forma voluntaria sin fines de lucro, sin ninguna remuneración económica.
- ◆ Toma de decisiones de manera colectiva bajo conocimiento de todas las partes y en común acuerdo.

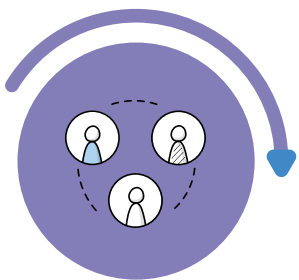
* ¿Cuáles son los puestos o cargos que conforman a la mesa directiva?



- ◆ Presidente
- ◆ Secretario
- ◆ Tesorero
- ◆ Vocal
- ◆ Vocal
- ◆ Equipo Administrativo



* ¿Cuáles son las principales responsabilidades, obligaciones y derechos de una mesa directiva?



En primera instancia es salvaguardar los recursos recaudados provenientes de las cuotas de mantenimiento, realizar una correcta aplicación del dinero para dar mantenimiento de áreas verdes y vialidades, pago de servicios entre otras cosas, así como proporcionar de forma transparente cualquier tipo de información requerida relacionada con la operación de la A.C.

Administración de los recursos financieros

Velar por el bienestar del clúster

Enlace de comunicación con la autoridad

Administrar acuerdos mediante las asambleas

CENA
maridaje
& WORKSHOP
DIRECCIÓN Y LIDERAZGO

01 7:00 - 10:00 PM
MARZO CASAREYNA, PUE.



- Incluye:
- Beneficios exclusivos
 - Kit empresarial
 - Networking
 - Experiencia cata mezcal
 - Valoración de potencial
 - Acceso comunidad BARRERA Mexico

JOSÉ LUIS LOYO



SIMULADOR REAL

LOS 4 ERRORES QUE COMETEN LOS LÍDERES Y DESTRUYEN A SUS EQUIPOS

Estrategia (coach) certificado de equipos de Alto Desempeño Engage & Grow: Heineken México, Grupo Modelo, Inbursa, John Deere, Yara, Syngenta, Televisa, entre otros.

¡Disfruta de la experiencia!

*Mezcal desde Oaxaca

OFERTA ESPECIAL HASTA 24 FEB 2023

Todos sabemos de la existencia de las mesas directivas tanto de Macro clústers como de clústers, pero sabes ¿Cómo funcionan?, ¿Cómo se conforman?, ¿Cuáles son sus responsabilidades?, ¿En qué momentos te pueden apoyar?. Para conocer los detalles de este tema entrevistamos a **Arturo Fuentes Picasso**, Presidente de Concentradora Angelópolis, A.C. de Lomas 1 y a **María del Pilar Ventura Baeza** Presidenta del clúster Natura.

Escanea el código QR,
para ver la entrevista completa



¿Cuáles son sus alcances?

MACRO CLÚSTER

Los alcances de la mesa directiva están **regulados en los estatutos de cada A.C.**, mismos que se cumplen cabalmente, todo ello relacionado para garantizar la plusvalía y confort de la comunidad.

SI

Criterios de acuerdo al Reglamento

Acuerdos tomados en Asamblea

Referentes a la administración del clúster

Por ejemplo: Problemas de mantenimiento

CLÚSTER



Como residente, ¿En qué situaciones podría buscar a la mesa directiva para apoyo y en cuáles no? *

Como residente me puedo apoyar en la Concentradora en cualquier situación que afecte mi entorno relacionado con la seguridad, con los servicios como, luz, agua, vialidades, jardines, etc.etc., sin embargo, en temas de carácter personal, los propios estatutos de la Concentradora limitan a la Concentradora en su actuación.

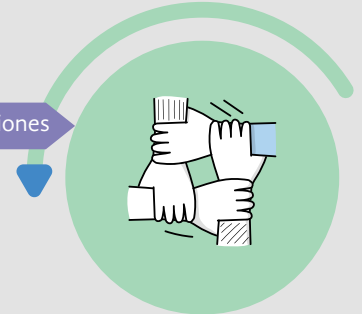
SI

Puertas abiertas al diálogo

Enlace para resolver oportunamente las situaciones

NO

Pleitos con 3eros

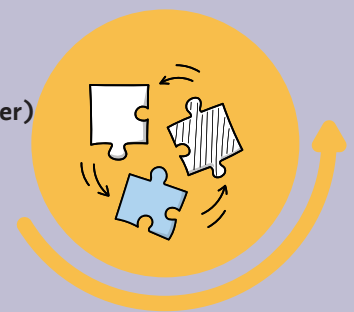


Conoce más a detalle la estructura de la organización y gobierno “La Gobernanza en Lomas de Angelópolis”

Escanea el código QR,
para leer el artículo completo



En ambas organizaciones (Macro Clúster y Clúster) el trabajo se realiza como un aporte altruista a la comunidad.



DAVID
MARTIN



PLANTILLA DIGITAL OKRs

METODOLOGÍA DE
LOS OBJETIVOS
Y RESULTADOS CLAVE

Estratega (Coach) de control y gestión del negocio: Director General y Comercial RECINER México, Garante de Ventas Comercializadora GONAC, entre otros.

OKR

The
JOHN MAXWELL
Team

CASAREYNA
HOTEL-RESTAURANTE

BARRERA
PEOPLE & BUSINESS DEVELOPMENT



¡PAQUETES &
FACILIDADES DE PAGO!

f @in@barreramexico
www.barreramexico.com



MÁS INFO: 223 113 7787

Dirigido a Directores & Dueños de negocio

Un corazón sin presiones

Cuando se trata de temas del corazón, lo ideal es no tener ningún problema con él, ni en el plano emocional ni en el físico.

En cuanto a este último aspecto, es importante enfocar nuestra atención en la presión arterial: ésta se define como la presión que el corazón ejerce sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y se expresa en dos números: el primer número, o el más grande, es la presión sistólica que se produce en cada contracción del corazón; el segundo, o el más pequeño, es la presión diastólica, y se produce con cada relajación.

La presión arterial elevada casi nunca presenta síntomas, por eso es tan peligrosa. La hipertensión continua o sostenida ocasiona que el corazón, las arterias y los riñones realicen un esfuerzo adicional, aumentando el riesgo de padecer infartos cerebrales y del miocardio, insuficiencia renal e insuficiencia cardíaca. Si esto lo combinamos con otros aspectos como obesidad, tabaquismo, colesterol alto o diabetes, tenemos una bomba de tiempo.

La American Heart Association clasifica los niveles de presión arterial de la siguiente manera:

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

El mejor tratamiento de la hipertensión es una buena prevención, para esto es fundamental seguir un estilo de vida cardiosaludable que incluye:



El aumento de tensión emocional también es peligroso para el corazón: el estrés en casa y en el trabajo hacen más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. *El ejercicio, prácticas como yoga o meditación, y dedicar tiempo para realizar actividades que nos gustan son estrategias que nos ayudan a controlar el estrés.*

Ahora, si eres hipertenso, no puedes conformarte con las recomendaciones anteriores, ya que es posible que debas seguir un tratamiento farmacológico. Existe una gran variedad de fármacos antihipertensivos, cada uno con acción específica. *Es importante acudir con un especialista para que, de ser necesario, recomiende el medicamento ideal para ti.*

Te recomendamos visitar la página <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/controla-tu-riesgo/presion-arterial.html> la cual contiene más información sobre este tema tan importante.



FARMACIAS
TODOS SANTOS

Te invitamos a conocernos en Plaza Aquara

Horario: Lunes a Domingo de 9am a 9pm



Blvd. Interamericano #102 Local 10,
Lomas de Angelópolis, C.P. 72830
San Andrés Cholula, Pue.



farmaciastodosantos



22 1410 9543

Nuevas opciones para ti

Siempre están llegando nuevos lugares a Lomas de Angelópolis ya sea tiendas, servicios o restaurantes así que en este reportaje te traemos aquellos restaurantes que estamos seguros no conocías.



Kimchee Korean BBQ
@kimchee_lomas

Ubicado en la planta baja de Plaza Elementa se encuentra un restaurante de parrillas coreanas la cual ofrece un conjunto de platillos coreanos de carne asada generalmente res, cerdo o pollo, éstos son traídos hasta tu mesa crudos junto con verduras y una parrilla de gas en donde podrás asar los alimentos y poner la salsa o aderezos que más te gusten, una experiencia ideal para compartir en pareja, amigos o solo.



Hudson Burgers
@hudsonburgers.mx

Ubicadas en la planta baja de Arco Lomas del lado del acceso de periférico se encuentra este delicioso restaurante de hamburguesas que con su pan brioche, sus deliciosas papas y su variedad de opciones en el menú hacen que sea tu opción número 1 al querer comer hamburguesas.



Wafflegg
@wafflegg_mexico

Ubicado en la planta baja de Plaza Adagio en la parte de afuera se encuentra este increíble lugar, el cual tiene como base el waffle original pero elevado a otro nivel; donde su menú ofrece sándwiches de waffle con demasiadas combinaciones tanto dulces como saladas, sin duda alguna no te lo puedes perder.



Chiquifit

En Chiquifit encontrarás un espacio para pequeños desde 1 mes de nacidos hasta 13 años, y también para los adultos desde 18 años. Ofrecen actividades como estimulación temprana, danza, gimnasia, karate, inglés, computación, matemáticas, acondicionamiento físico y baile fitness. ¡Visítalos!

Escanea el código QR, para leer el artículo completo



Anagrama **LO+NEWS**

Resuelve los anagramas de cada palabra. Utiliza las letras en círculos para completar el nombre del autor de la frase.

SOOL

LE

MOAR

EERCC

DOACNU

SE

PTAEERR

“La contradicción del amor”

“A O O O I N O O O I N T O X O O O O Y ”

Amor que crece y se comparte

La Familia y el **compromiso social**




**6^{to.} CONGRESO
DE LA FAMILIA
IMEX.**

4 y 5 de marzo

Instituto México Campus San Pedro
Antiguo Camino Real a Cholula 4232,
La Rivera, 72170 San Andrés Cholula, Pue.

IMEX45
AÑOS EDUCANDO LÍDERES

Inscríbete en: imex.edu.mx

-Costo del congreso: \$100.00

Informes:

249.07.27 / 40 Ext.213 • contacto@imex.edu.mx



Principales acciones de nuestros Macro Condominios - Diciembre 2022 y Enero 2023

LOMAS II



Trabajos de resane y barnizado de madera de juegos infantiles de Parque Flores.

Reacomodo de adoquines por trabajos para retirar raíces en banqueta de Gran blvd. Lomas.

Reacomodo de adoquines en vialidades del Macro Condominio.

Cambio de reflectores fundidos en luminarias de Parque Central.

Instalación de lona de cobranza a UNILOMAS en boulevard África.

Trabajos de resane de grietas en lago de Parque Teatro.

LOMAS I



Instalación y retiro de adornos y árbol de Navidad.

Acciones de patrullaje en el Macro Condominio.

Acciones inmediatas a tomar para mejorar la seguridad de esta zona.

Reunión con las autoridades en materia de Seguridad Pública del H. Ayuntamiento de San Andrés Cholula.

Intervención de jardinería en el Blvd. Europa y Avenida del Castillo.

Acciones inmediatas a tomar para mejorar la seguridad de esta zona.

ZONA AZUL



Colocación de adornos e iluminación en temporada navideña.

Colocación de módulos de atención para el registro de placas y activación de Parkimóvil.

Colocación de antenas REPUVE, colocación de cámaras NUEVAS para lectura de placas, mejoras en la calidad. de internet.

Rehabilitación de fuentes en acceso periférico.

Mantenimiento y pintura a pérgolas del Parque de la Loma.

Reemplazo de reflectores fundidos en escultura Ave Fénix.



Mantenimiento y pintura de porterías en cancha de fútbol.

Limpieza de caseta monumental.

Reemplazo de lonas para residentes de ZA.

Reemplazo de herrajes en sanitarios de Parque Deportes

Síguenos en todos nuestros canales



LO+ NEWS



LO+ NEWS



LO+ NEWS tv



LO+ NEWS wa



@lomasnewsmx

☎ 2224 02 52 79



encuesta



participa

Participa con tu retroalimentación

www.lomasnews.mx • contacto@lomasnews.mx

CONECTANDO EMOCIONES

Real therapy, online

Experimenta una terapia virtual en el momento y desde la comodidad e intimidad del lugar que tu elijas.

thwmexico.com



☎ 55 6577 3201

thw Emociones[®]
Positivas
México

Lomas de Angelópolis • Chipilo • La Paz