

Los nuevos retos de las mamás de hoy

AÑO 2 No.13 MAYO 2023



Foto de Jonathan Borban en Unsplash

- **BIENESTAR:** *Unilive, el nombre de la esperanza de ser mamá* (Sección 1)
- **COMUNIDAD:** *De la idea a la realidad, el viaje de Lomas News* (Sección 4)
- **TENDENCIAS:** *Sonata Cowork, espacios de trabajo de vanguardia* (Sección 6)



@lomasnewsmx  
www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Hace un año, con toda la ilusión, compromiso y amor con el que se hace realidad un sueño, un par de mamás, residentes de Lomas de Angelópolis, emprendimos un proyecto que con un genuino interés por esta comunidad en la que vivimos, le dimos nombre, personalidad y lo lanzamos para cumplir su objetivo. Y justo en mayo, **LO+NEWS** dedicó su primera edición a reconocer y festejar a las madres.

De ahí que para **LO+NEWS** este mes y este número sean motivo de una doble celebración que mucho tienen en común. En primer lugar, homenajeamos a las madres, por supuesto, a las incansables guerreras que al ser bendecidas con la maternidad adquieren, para siempre, ese maravilloso rol de compañeras del proceso de formación de sus hijos pero que, lamentablemente, la vida actual ha vuelto más complejo porque lo tienen que compaginar con otras funciones que también necesitan para sentirse plenas pero que les exigen un esfuerzo mayor.

Así nos lo explica en la columna nuestra especialista María Pía Rodríguez, quien hace un especial reconocimiento a esas mamás que además son cabezas de familia. También en las secciones de Bienestar, Responsabilidad social y Salud, hemos atendido necesidades importantes para las mamás que están camino a serlo, esta travesía, como todas lo sabemos, está lleno de inquietudes y de decisiones que no son siempre fáciles de tomar.

Sin embargo, el lugar donde convergen los dos motivos que festejamos es en la acción de GESTAR. Las madres, con todo cariño y cuidado, lo hacen durante 9 meses y nosotros en **LO+NEWS** lo hemos hecho durante este año. Si bien, tanto el impreso como todo el ecosistema digital que conforman la plataforma multimedia fue lanzada hace un año; en este periodo, el equipo que conformamos **LO+NEWS**, nos hemos dedicado a hacer de este "bebé" un ciudadano de Lomas de Angelópolis, que ha ido formando parte de ella de manera orgánica y que hoy es una presencia habitual para la comunidad. Y claro que la sección central la hemos dispuesto para compartir con ustedes cómo ha sido este fascinante proceso de gestación.

Porque este proyecto no es posible sin su apoyo como lectores, seguidores digitales, repartidores voluntarios, reporteros residentes... así que GRACIAS. Y gratitud también para aquellas mesas directivas de macro clusters, clusters y administradoras que han apoyado a **LO+NEWS** porque la ven como el aliado perfecto para seguir construyendo una comunidad participativa, unida y orgullosa del lugar en el que vive.

Felicidades mamás!! Que las apapachen tanto como lo merecen.

Felicidades integantes del equipo de **LO+NEWS**, su profesionalismo y trabajo invaluable mantiene vivo y en marcha el ritmo de este viaje que aún tiene muchos kilómetros por recorrer. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

DATOS DE CONTACTO

LO+NEWS

☎ 22 24 02 52 79

✉ contacto@lomasnews.mx

@lomasnewsmx

www.lomasnews.mx

COLUMNA

La otra cara de las mujeres

Por: **María Pía Rodríguez Regordosa**

Cada año, cuando llega el mes de mayo, las familias se concentran en celebrar a las mamás. México es un país en el que la figura de la madre tiene un lugar muy especial y, por eso, el 10 de mayo puede paralizarse la ciudad por la cantidad de festejos que hay para agradecerle su labor en el desarrollo de las familias. La sociedad, muchas veces, se ha centrado en la madre que está en el hogar y que cuida de todos los detalles para que cada miembro de la familia pueda estar confortable y sentir que tiene un lugar, sin embargo, hoy quiero reconocer a un grupo de mamás que forma parte del 38% de hogares en el Estado de Puebla (ESDIFAM, 2012) y que con su labor comprometida, esforzada, incansable y dedicada transforman la vida de muchos seres humanos. Me refiero a las mujeres jefas de familia, que, por distintas causas como la viudez, la separación o el divorcio, enfrentan día a día grandes retos de la vida cotidiana.

Te invitamos a leer la columna completa en nuestra página web



Escanea el código QR, para escuchar el Podcast



María Pía Rodríguez Regordosa

Facebook icon Pía Rodríguez

Instagram icon @pia0471



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

MARÍA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Formación y Diseño Editorial

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital



Unilive, el nombre de la esperanza de ser mamá

Durante el mes de mayo lo más común es ver en todos lados alusiones al día de las madres. Somos testigos de mensajes de agradecimiento, reconocimiento y amor para las mamás en muchos sentidos. Pero esta vez quisimos reconocer también a aquellas parejas que, por cualquier circunstancia, no han logrado el objetivo de ser padres y sobre todo, unirnos a esta esperanza de que hoy por hoy, existen más opciones que antes para formar una familia.

Platicamos con la **Dra. Nadia Espinoza Pineda**, Ginecóloga Obstetra con especialidad en reproducción asistida y cirugía de mínima invasión, y codirectora de Unilive, centro de reproducción asistida ubicado en la zona de Angelópolis.

Pero cómo saber cuándo debemos acercarnos a un especialista en reproducción asistida. La Dra. Nadia nos comenta: "El primer foco rojo es... hay que entender que la reproducción es de dos personas... se estudian a ambos hombre y mujer, no solo es la mujer la que tiene un problema, normalmente los dos tienen algún problema. De hecho de 10 personas que tienen problemas de reproducción, 30% es por causa femenina, 30% por causa masculina, de 20 a 25% es una causa mixta y 15% es una esterilidad de origen desconocido". Y cómo saber si soy estéril, la Dra. Espinoza dice que si la mujer es menor de 35 años, tienen relaciones sexuales y no se cuidan con ningún tipo de planificación y no logran embarazarse durante un año, se puede pensar en un problema de esterilidad. Por otro lado, si la mujer es mayor de 35 años, tenemos que entender que aunque muchos aspectos de la mujer han cambiado en temas profesionales, personales y de relaciones, y por lo mismo ahora piensan en lograr ciertas metas antes de decidir formar una familia, es cierto que tienen un reloj biológico a diferencia del hombre.



Equipo de última generación

Es un hecho que la calidad de vida que llevamos actualmente es uno de los factores que puede propiciar infertilidad, el stress, el ritmo acelerado de nuestros días, y que después generan situaciones de angustia, ansiedad o depresión, la mala alimentación y falta de ejercicio nos cobran factura y si le agregamos la edad que tiene la pareja y que comentamos anteriormente, dan como resultado que cada vez más parejas tengan que buscar a especialistas en reproducción asistida, para el desarrollo de todas sus potencialidades".

Por último, tocando la cuestión bioética de la reproducción asistida, la Dra. Espinoza nos dice: "Creo que el concepto que tenía la pareja de qué es una técnica de reproducción asistida debe de ir cambiando porque realmente nosotros no hacemos nada fuera del cuadro ético que debemos de manejar". Te invitamos a ver la entrevista completa y enterarte de los detalles de estos procedimientos y mucho más escaneando el código QR de esta sección.

"No pierdas la esperanza de ser mamá, todo lo que hagas vale la pena, todo lo que hagas por un bebé lo vale, todo!" nos comparte la Dra. Nadia desde su punto de vista de especialista pero también de mamá que pasó en carne propia esta situación.

La edad idónea para el embarazo va de los 23 a los 29 años, a partir de los 30 disminuye la posibilidad de lograrlo y a partir de los 35 es una caída libre. "Después de los 35 años, si yo no quedo embarazada en 6 meses de intentarlo con mi pareja, ya tengo que ir a un centro de reproducción asistida para que me ayuden a encontrar la causa por la que no estoy logrando embarazarme" nos comparte la Dra. Nadia Espinoza.



Dra. Nadia Espinoza Pineda, Ginecóloga Obstetra

Agradecemos a la Clínica Unilive, las facilidades otorgadas para esta entrevista



Laboratorio de Andrología

Síguenos en todos nuestros canales

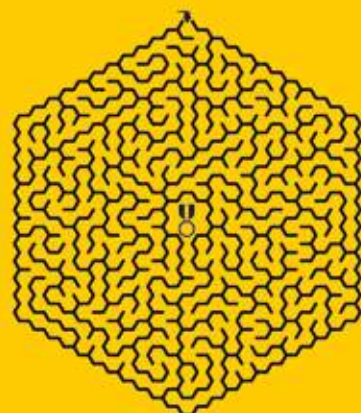


www.lomasnews.mx
contacto@lomasnews.mx

@lomasnews
2224 02 52 79

LABERINTO LO+ NEWS

El objetivo es trazar el recorrido desde el inicio hasta la medalla





f CAM Puebla



Centro de ayuda para la mujer
latinoamericana. A.C.

Cómo el Centro de Ayuda para la Mujer Latinoamericana (CAM) brinda apoyo a mujeres embarazadas en situación de desamparo

El Centro de Ayuda para la Mujer Latinoamericana (CAM) es una asociación que se dedica a brindar apoyo a mujeres embarazadas en situación de desamparo para que puedan afrontar su maternidad con los mejores recursos. Fundada en México en 1993, el CAM cuenta con presencia en casi todos los estados de la república y en varios países de Latinoamérica.

La directora de CAM Puebla **María Pérez Grados**, y la coordinadora de CAM Puebla, **Liliana Rivera**, explican que el CAM es una organización que tiene como objetivo acompañar a las mujeres durante todo el proceso que viven en una situación de embarazo inesperado y en condiciones de vulnerabilidad. Cuando las mujeres acuden al CAM, se les brinda una atención personalizada que va desde escuchar sus necesidades hasta ofrecerles opciones para que tomen decisiones informadas sobre su maternidad.

El CAM cuenta con un grupo de especialistas que ayudan a las mujeres a salir de situaciones de vulnerabilidad en las que se encuentran. Ya que muchas de estas mujeres han sido abusadas y se encuentran en una situación de desesperación, sin tener el apoyo de su pareja o familia.



María Pérez Grados, Directora CAM Puebla y Liliana Rivera, Coordinadora CAM Puebla

En la primera entrevista, el CAM trata de escuchar y ver qué opciones tienen las mujeres. La atención que se brinda a cada mujer es única y personalizada, ya que cada caso es diferente. El CAM cuenta con colaboraciones con otras instituciones que ayudan a las mujeres a conseguir trabajo, capacitarse para el empleo o para que puedan ser beneficiarias de un programa social.

El CAM también brinda ayuda a las mujeres a nivel médico y psicológico. Además, si la mujer necesita casa de acogida o desamparas, el CAM también puede ayudarles. La asociación cuenta con una red de ginecólogos, pediatras, ecólogos, orientadores, personas del banco de alimentos, empresarios y otras áreas que intervienen para brindar la mejor atención posible.

La ayuda que se brinda al CAM puede ser en especie o en efectivo. La asociación cuenta con un bazar donde la gente puede llevar cosas que ya no necesita y el CAM las vende para obtener fondos que le permiten seguir trabajando. Además, también es posible hacer depósitos en efectivo en una cuenta a nombre del Centro de Ayuda para la Mujer Latinoamericana.

Escanea el código QR, para
ver la entrevista completa



Contacto:

22 22 43 11 18 22 25 01 3923

Ubicación:

2 Sur No. 2506, Col. El Carmen



MEDIO MARATÓN DEL DÍA DEL PAPÁ 2023
SAN ANDRÉS CHOLULA

JUNIO 18

INICIO Y META
COMPLEJO DEPORTIVO QUETZALCÓATL
SAN ANDRÉS CHOLULA, PUE.
HORA DE ARRANQUE: 7:00 A.M.



Deliciosos sabores tailandeses: La historia detrás del emprendimiento culinario de Adriana Jiménez Peláez, Lomas Thai.

Adriana Jiménez Peláez es una mujer emprendedora que ha llevado los sabores de la comida tailandesa a los hogares mexicanos. En una entrevista exclusiva, Adriana compartió su historia detrás del emprendimiento culinario y los deliciosos platillos que ofrece en su menú.

¿Cómo surgió la idea de este emprendimiento?

Adriana reveló que todo comenzó con la nuera de su hermana, quien es tailandesa. Después de enamorarse de México, decidió quedarse y abrir un negocio de comida tailandesa en Cholula. Sin embargo, cuando se tuvo que ir, Adriana y su hermana se quedaron con el negocio y empezaron a aprender a cocinar los platillos. Después de quemaduras y salpicaduras, las dos hermanas lograron dominar la cocina tailandesa y Adriana decidió llevar su habilidad a otro nivel. Así es como nació su emprendimiento culinario, que lleva ya más de dos años funcionando.

¿Qué tipo de platillos se pueden encontrar en el menú?

Adriana explicó que su menú está basado en verduras, pastas y arroz, los cuales son ingredientes muy comunes en la cocina tailandesa. Además, se pueden encontrar platillos como curris, que son típicos de Tailandia, y se sirven con arroz para equilibrar la combinación picante.

También hay opciones de pollo, camarones y carne en los platillos, así como rollitos primavera rellenos de verduras frescas y arroz con queso philadelphia. Adriana destacó que su menú es ideal para aquellos que prefieren comidas más ligeras y saludables.



Deliciosos sabores tailandeses

¿Cómo inició su emprendimiento?

Adriana comenzó a promocionar sus platillos en su vecindario, compartiendo videos y recibiendo pedidos de amigos y conocidos. Poco a poco, fue expandiéndose y ganando popularidad. Aunque todavía no se ha anunciado oficialmente, Adriana espera poder seguir creciendo y llegar a más personas con sus deliciosos platillos.

La historia detrás del emprendimiento culinario de Adriana Jiménez Peláez es inspiradora y motivadora. Su amor por la cocina tailandesa y su habilidad para crear platillos deliciosos son una muestra del talento y la dedicación que se necesitan para emprender un negocio exitoso. Si estás en busca de nuevos sabores para disfrutar en casa, no dudes en probar los platillos de Adriana y su comida tailandesa.



Adriana Jiménez de Lomas Thai



Platillos deliciosos y caseros



Recetas al estilo Tailandés, con sazón poblano

Platillos Tailandeses, comida ligera y saludable

HAPPY CUT Children's Beauty Salon

Sucursal Lomas

BLVD. ATLIXCÁYOTL 6510, LOCAL 36,
RESERVA TERRITORIAL ATLIXCÁYOTL,
PLAZA ARCÁNGELES, PUE.

22268 885 789

10%
de descuento*

*Exclusivo para residentes Lomas, presentando un comprobante de domicilio o INE

4

Sección

COMUNIDAD



DE LA **IDEA**
A LA
REALIDAD



EL VIAJE DE
LO+ NEWS

12 EDICIONES
MAYO 2022
ABRIL 2023



DESCARGA NUESTRAS
EDICIONES ANTERIORES



CONTENIDO
DE INTERÉS
PARA TODA LA
FAMILIA



SECCIONES

- BIENESTAR
- SOCIALES
- EMPRENDE
- COMUNIDAD

RESPONSABILIDAD
SOCIAL

SALUD

TENDENCIAS

PRUÉBALO EN LOMAS

MACROS

TEMAS

FAMILIA
MAMÁS
PAPÁS
EDUCACIÓN
TERCERA EDAD
ESTILO DE VIDA
RESPONSABILIDAD SOCIAL
VIDA COMERCIAL

MAYO



JUNIO



JULIO



AGOSTO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



2022



**RENTA DE VALLAS
PUBLICITARIAS
EN LOMAS**

📞 221 388 07 98

¡CELEBRAMOS NUESTRO PRIMER ANIVERSARIO!

**PRESENCIA
EN CLÚSTERES**

65%



10



ANUNCIANTES

POR EDICIÓN
INSTITUCIONES EDUCATIVAS,
GUBERNAMENTALES, PYMES
EMPRESAS DE SERVICIOS EN GENERAL



58

**RESIDENTES
COLABORADORES**

MÚLTIPLES ENTREVISTAS
Y REPORTAJES



**EDICION
MENSUAL
GRATUITA**

DE LOMAS PARA LOMAS

SOMOS LA PROPUESTA DE
**COMUNICACIÓN
FORMAL**, GESTADA DESDE
UN GENUINO INTERÉS DE RESIDENTES,
POR PROVEER A LOS
HABITANTES DE
LOMAS DE ANGELÓPOLIS

**INFORMACIÓN
ÚTIL Y
OPORTUNA**

**QUE AYUDA A
CONSTRUIR**

UNA COMUNIDAD
PARTICIPATIVA, UNIDA Y
ORGULLOSA
DEL LUGAR EN EL QUE VIVE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



ENERO



FEBRERO



MARZO



ABRIL



2 0 2 3

Vecino

Confirma aquí que las placas de tu auto y
número celular estén dados de alta en los
accesos de Lomas.

Si no, acude a la mesa de control en
parque Central para actualizar tus datos.



Escanea con App Parkimovil



La importancia de la salud ginecológica y reproductiva

A propósito del día de la madre, queremos hacer una reflexión de la importancia de cuidar a la mujer como núcleo de nuestra sociedad. Con esto en mente, les compartimos algunas recomendaciones de lo que debe hacer una mujer que está planificando un embarazo, o incluso, si ya se embarazó.

- ❁ Visitar a su médico.
- ❁ Si tiene sobrepeso o bajo peso, intentar tener un índice de masa corporal normal.
- ❁ Disminuir la ingesta de alcohol, en la medida de lo posible, evitarlo.
- ❁ Evitar el tabaco.
- ❁ Actualizar sus vacunas.
- ❁ Preguntar al médico si es posible realizar una prueba de compatibilidad genética con la pareja.
- ❁ Buscar alimentos ricos o fortificados con ácido fólico.
- ❁ Si hay antecedentes de enfermedades genéticas, acudir con el médico.
- ❁ Disminuir el riesgo de infecciones: tener una buena higiene en manos y evitar comer alimentos crudos o no pasteurizados, por ejemplo.
- ❁ Si consume medicamentos que no se pueden usar en el embarazo, consultar con su médico para cambiarlos o discontinuar su uso.
- ❁ Añadir a la dieta alimentos con vitaminas antioxidantes y bajos en grasa, extractos de raíz de maca y de la planta agnus castus, ya que ellos potencian la fertilidad.
- ❁ Evitar la exposición a plomo, contaminación, plaguicidas, mercurio y contenedores de alimentos con plásticos como bisfenol A y ftalatos.
- ❁ Si toma café, no exceder más de 200 mg por día.
- ❁ El ejercicio es saludable, pero su exceso (>5 horas por semana) puede disminuir la fertilidad.

Estos cambios en el estilo de vida son fáciles y ayudan a tener una fertilidad óptima y procuran un embarazo saludable.

Este artículo es una colaboración con el Dr. Jorge García Vargas

Dr. Jorge García Vargas
Biología de la reproducción Humana
📷 [dr.jorgegarciavargas](#)
Oficina: +52 (222) 283 . 98 . 96
Móvil: 2226 . 812 . 889

the art of giving life
PROCREA

🐦 ProcreaPuebla



FARMACIAS
TODOS SANTOS

Te invitamos a conocernos en Plaza Aquara
📍 Blvd. Interamericano #102 Local 10, Lomas de Angelópolis, C.P. 72830 San Andrés Cholula, Pue.

📱 [farmaciastodosantos](#)

Horario: Lunes a Domingo de 9am a 9pm

☎ 22 1410 9543

Contamos con servicio a domicilio



Todo lo que buscas en un solo lugar

Sonata Cowork, Espacios de trabajo de vanguardia

Una de las grandes enseñanzas de la pandemia fue que podíamos trabajar desde diferentes lugares y ser igualmente productivos, incluso más que en los esquemas tradicionales prepandemia. Si bien es cierto, no todos los trabajos se pueden adecuar a home office o a lugar de cowork, muchas empresas hicieron conciencia de la practicidad que los espacios híbridos de trabajo podrían ofrecer, amén de los resultados positivos tanto en la empresa como en sus colaboradores.

Dentro de nuestra comunidad existen varios sitios de este estilo, pero hoy queremos presentarles uno de ellos que, además, es la sede de **LO NEWS**: Sonata Cowork. Se encuentra en Plaza Sinfonía en el primer piso, cuenta con áreas comunes de trabajo, oficinas privadas, terrazas, varias salas de juntas ambientadas ya sea para reunirte con tu equipo de trabajo en un lugar que propicie la creatividad, u otra más formal para recibir algún cliente.



Bienvenido a tu nueva oficina

Estuvimos con Adriana Monjaraz, gerente de Sonata Cowork y nos compartió que este proyecto inició hace 3 años aproximadamente, con un ambiente tan flexible que se han establecido empresas de diferentes giros tales como aseguradoras, inmobiliarias, agencias de publicidad, entre otros.



Espacios agradables



SERVICIOS

- Ambiente agradable con diseño de vanguardia
- Internet de alta velocidad
- Coffee break
- Recepción
- Salas de juntas



Te invitamos a conocer Sonata Cowork, pronto nos sorprenderá con sus proyectos a corto y mediano plazo muy interesantes para ofrecer más oficinas a los emprendedores y empresarios de Lomas de Angelópolis.



Inicia o continúa tu aprendizaje de un nuevo idioma con los **Centros de Idiomas Volkswagen**, ahora en su nueva ubicación:

Sonata

Plaza Sinfonía, 2da Planta, Local 4,
Distrito Sonata, Lomas de Angelópolis II,
Puebla, Pue.

Conoce nuestra
oferta académica



Idiomasvw.com.mx



Inglés



Alemán



Francés



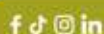
Chino
mandarín



Español para
extranjeros



Cursos
especiales



Centros de Idiomas VW

Contáctanos y conoce nuestras próximas fechas de inicio de cursos:

800 000 8974 | 222 264 8130 / 31 | 222 284 9494 / 95



MULTICOBRE®

SOLUCIONES DE CALIDAD

Plaza Punta,
Lomas de Angelópolis
Sucursal Sonata

LA FERRETERÍA **MÁS**
COMPLETA,
MÁS CERCA DE TÍ

Visítanos en nuestro horario: Lunes a Viernes de 8:00 am a 8:00 pm y Sábados de 8:00 am a 4:00 pm

Multicobre Sonata



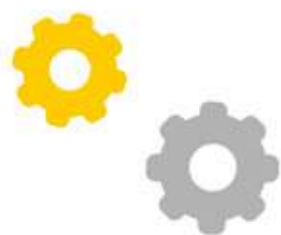
Sínfonia 1-12, Plaza Punta



222 688 90 60



222 135 4131



Sección

MACROS

7

ACCIONES LOMAS 1



Mantenimiento en canchas de tenis

Instalación de Porterías en Parque Dedo Verde

Bacheo en boulevares de Zonazul

Jardinería en Parque de los Deportes

Riego en Gran boulevard Lomas

ACCIONES ZONAZUL

Felicidades a Macro Condominio **Cascatta 1**, por la reciente integración de la nueva Mesa Directiva, integrada por **Victor Manuel Valerio Mercado** (Presidente), **Sergio Rafael Trejo Ávila** (Secretario) y **María del Pilar Miguel Sardaneta** (Tesorera). Les deseamos mucho éxito en esta nueva etapa.

Sonata FET

KAMENIKE
FEST
1° ANIVERSARIO

JUNIO 3-4 2023
10 A 21 HRS CORREDOR SONATA



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

SONATA
TOWN CENTER



SÁBADOS KAMENIKE
SHOWTIME
10, 17 Y 24 DE JUNIO
DE 5 A 6.30 P.M.

KAMENIKE
ZOO

KAMENIKE
PIERCING

KAMENIKE
COLECCIONABLES

KAMENIKE
Sweet
SHOP

KAMENIKE
GREEN MARKET

KAMENIKE
PLAYLAND

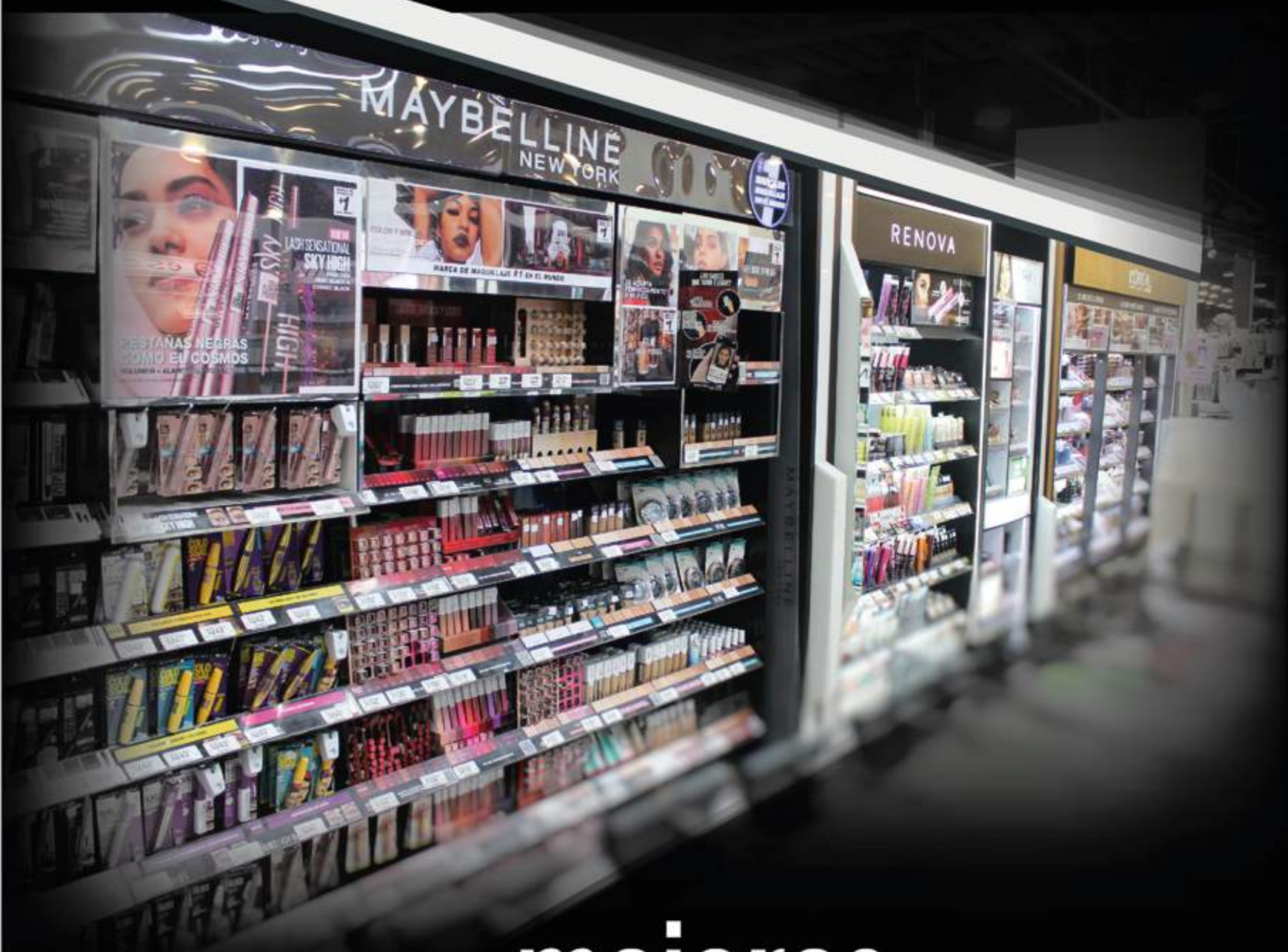
KAMENIKE
JOYERO

KAMENIKE
BAZAR BOUTIQUE

KAMENIKE
INNOVACIÓN
EMPRESARIAL

KAMENIKE
INDIGO

Selecto
CHEORAUI
LOMAS DE ANGELÓPOLIS



Descubre las **mejores**
marcas de **cosméticos**
en un mismo lugar