

LO+ NEWS

AÑO 2 No.15 JULIO 2023



Vacaciones de Verano.

- **CONOCIENDO EL CENTRO DE PUEBLA** (Sección 1)
- **¿QUÉ HACER CON NUESTROS NIÑOS EN LOMAS?** (Sección 4)
- **RECOMENDACIONES PARA IR A COMER** (Sección 6)



@lomasnewsmx  
www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Si bien esta edición especial de Lo+ News tiene el objetivo de ofrecer a nuestros lectores una vasta propuesta de actividades y lugares para disfrutar en familia, particularmente con los pequeños de la casa, durante estas vacaciones de verano; no quisimos dejar de lado la conmemoración de una de las fechas del mes que, en nuestro mundo pospandémico, cobra una singular importancia.

Cada 24 de julio se celebra el Día Internacional del Autocuidado, una iniciativa que consiste en promover acciones que nos permitan tener clara conciencia de las diferentes dimensiones que componen nuestra persona, de la relación intrínseca que existe entre ellas y de cómo al cuidarnos desarrollando buenos hábitos éstos impactarán de forma integral en todo nuestro ser.

Pareciera complejo, pero es de lo más cotidiano que hacemos...o no, lamentablemente. Es decir, cuando hablamos de Autocuidado de inmediato solemos pensar en nuestra dimensión física: dormir por lo menos 8 horas al día, comer sano y balanceado, hacer ejercicio, realizarnos revisiones médicas y dentales una vez al año, evitar el consumo de sustancias adictivas, entre otras. Sin pensar que si hacemos todos estos actos, inevitablemente estaremos generando bienestar en las demás esferas de nuestra persona, sobre todo en aquellas intangibles que hoy nos provocan los mayores dolores: la psicológica, espiritual y social.

Demos un ejemplo para clarificarlo mejor. Alimentarnos bien y descansar lo necesario suministran a nuestro cerebro los nutrientes requeridos para que tengamos un buen rendimiento intelectual, nos enfoquemos, seamos creativos, memoricemos fácilmente; pero también nos disponen a ser reflexivos, identificar nuestras emociones, gestionarlas y con ello tener mejores pensamientos que nos lleven a tomar decisiones adecuadas para nuestro cuidado. Pero lo mismo sucede a la inversa, si no atendemos un padecimiento que necesita de una dieta especial o hacer ejercicio, seremos blanco fácil de ideas y sensaciones negativas que impedirán que vayamos hacia un camino de soluciones en beneficio de nuestra salud física y mental lo que también podría propiciar afectaciones en nuestras relaciones con los demás; sobre todo con aquellos a los que cuidamos y que están tomando ejemplo, a través de nuestras prácticas, de la forma en que deben cuidarse y de lo merecedores que son de ello.

Por lo anterior, es fácil comprender que salir a los parques, hacer picnic saludables, visitar museos, caminar por los centros históricos de los municipios que nos rodean y conocer su historia, fomentará en nuestros niños, niñas y adolescentes la idea de que esto es parte de su autocuidado, que a través de estos vínculos con el arte, la naturaleza y ambientes pacíficos, en el marco de una convivencia familiar amorosa, estamos nutriendo no sólo su cuerpo, sino alma y su mente.

Así que disfrutemos de este verano y honremos la maravillosa oportunidad de cuidarnos adecuadamente y hacerlo con los que más queremos.

DATOS DE CONTACTO

LO+ NEWS

☎ 22 24 02 52 79

✉ contacto@lomasnews.mx

@lomasnewsmx

www.lomasnews.mx

COLUMNA

Para los niños ¿verano con actividades, o sólo descanso? La pregunta del millón

Seguramente también te has hecho esta pregunta, qué tan bueno es dejarlos libres en el verano, que se levanten tardísimo y que descansen después de un ciclo escolar muy demandante. Pero después de unos días dudamos si sería mejor buscarles alguna actividad para que pasen las vacaciones entretenidas y la rutina en casa no se vuelva un desastre. ¿Qué es lo mejor?

Platicamos con la Psicóloga Cristina Gutiérrez Cuellar y la Psicóloga Adriana Contreras Navarro de la primaria IMEX para conocer algunos consejos para tomar la mejor decisión al respecto, ya que existen varios factores que debemos considerar para elegir la mejor opción para nuestros hijos.

Te invitamos a ver la entrevista completa escaneando este código QR.



Psic. Cristina Gutiérrez Cuellar
Psic. Adriana Contreras Navarro
Instituto México

DIRECTORIO

KAROL OREA y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinador General

ROMINA NESME
Contenidos y Relaciones Públicas

MARÍA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Formación y Diseño Editorial

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

¡Las Vacaciones de verano inician!
Acompáñanos a conocer los museos y sitios de interés del Centro Histórico de Puebla

CONOCIENDO EL CENTRO DE PUEBLA

<https://museospuebla.puebla.gob.mx/>



Catedral

Ubicación:
5 Oriente 3, Col. Centro Histórico,
72000 Puebla, Pue.

Horario de Visita
Lun- Vie: 10:30 a 17:45 hrs.
Sab: 14:00 a 16:45 hrs.
Dom: 15:00 a 16:45 hrs.

ENTRADA LIBRE



Biblioteca Palafoxiana

Ubicación:
5 Oriente 5, Col. Centro Histórico,
72000 Puebla, Pue.

Horario de Visita
Mar- Jue: 10:00 a 17:00 hrs.
Vie - Dom: 10:00 a 18:00 hrs.
Dom: 15:00 a 16:45 hrs.

Entrada General \$45
Estudiantes e INAPAM \$23

C A T E D R A L

P

L

A

F

X

I

MUSEO

M

A

M

P

A

R

O

N

A

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

S

E

R

D

A

N

¿Sabías qué?
Tardaron 40 años en construir la Capilla del Rosario

CAPILLA DEL

R O S A R I O

BIBLIOTECA

¿Sabías qué?

El Obispo Palafox y Mendoza donó su biblioteca personal de 5000 volúmenes

Ubicación:
2 Sur 708, Centro, Puebla, Pue.,
México 72000

Horario de Visita
Mie - Lun: 10:00 a 18:00 hrs.

<https://museoamparo.com/actividades>



Museo Amparo



Capilla del Rosario

Ubicación:
Calle 5 de mayo, Centro Histórico

<https://capilladelrosariopuebla.com.mx/>

CASA DE LOS HERMANOS

S E R D A N

MUSEO REGIONAL DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA



Casa De Los Hnos. Serdán

¿Sabías qué?

Es en Puebla que inicia el movimiento de la Revolución Mexicana

Ubicación:
6 Oriente 206, Col. Centro Histórico, 72000 Puebla, Pue.

Horario de Visita
Mar - Jue: 10:00 a 17:00 hrs.
Vie - Dom: 10:00 a 18:00 hrs

Entrada General \$45
DOMINGOS ENTRADA LIBRE

Ubicación:
18 Poniente No. 103

Facebook: Museo de Arte Religioso Ex Convento de Santa Mónica

Entrada General \$70
DOMINGOS ENTRADA LIBRE



Ex-Convento De Santa Mónica

EX CONVENTO DE SANTA

MÓNICA

Puebla es una Ciudad con mucha historia

En caso de
EMERGENCIA

¿Sabes a quién dirigirte?

NÚMEROS DE EMERGENCIA

LO+ NEWS

» ADMINISTRADORES:

- Grupo España: 222 283 9922
- Capitol: 222 662 3050
- Housing: 555 462 1464
- Lomas I: 221 112 3304
- Lomas II: 221 112 5346
- Zona Azul: 221 112 33 10

- Cascatta I: 222 951 2426
- Cascatta II A: 222 753 4598
- Cascatta Azul: 221 349 6260
- Gran Cascatta: 222 362 7231

» NÚMEROS DE EMERGENCIA

- CIEM: 222 273 3737
- Protección Civil
San Andrés: 222 467 4000
Ocoyucan: 222 889 4309
- Policía Municipal
San Andrés: 222 403 7010
Ocoyucan: 222 225 8001

» SERVICIOS MÉDICOS

- Hospitales MAC: 222 2141660
- Hospital Ángeles: 222 303 6600
- Hospital Puebla: 222 594 0612

2

MÁS ALLÁ DEL CENTRO DE PUEBLA

¡Vacaciones de verano!

Vive la experiencia de los museos interactivos en los que podrás participar, experimentar y aprender de forma divertida, acerca de ciencia, fenómenos naturales y tecnología e historia.

Museo Infantil la Constanza



Ubicación:
Av. Obreros Independientes, S/N, Col. Luz

Horario de Visita
Ma - Jue: 10:30 a 17:00 hrs.
Vie-dom: 10:00 a 18:00 hrs.

ENTRADA GENERAL: \$45
DOMINGO ENTRADA LIBRE

Casa del Títere Marionetas



Paseo de Gigantes



Ubicación:
Francisco Villa 4, Las Fuentes de Puebla, Puebla, Puebla.

A un costado de la Ex Fábrica Textil La Constanza.

ENTRADA LIBRE

Zona Arqueológica de Cholula



Ubicación:
Av. Morelos y 8 Norte, San Pedro Cholula, Puebla.

Horario de Visita
10:00 - 17:00 hrs.

GENERAL: \$80

Ubicación:
Zona histórica de los Fuertes

Horario de Visita
Ma - dom: funciones
12:00, 14:00, 16:00 y 18:00 hrs

ADULTOS: \$80
NIÑOS Y ESTUDIANTES CON CREDENCIAL: \$70
INAPAM: GRATIS



Planetario

Ubicación:
Zona histórica de los Fuertes

Horario de Visita
10:00 A 21:30 hrs

SENCILLO: \$70
REDONDO: \$120



Teleférico

Museo Interactivo
La Estación del 5 de Mayo



Ubicación:
Unidad Cívica 5 de Mayo. Los Fuertes, Puebla, Pue.

Horario de Visita
Ma - Dom: 10:00 a 17:00 hrs.

ENTRADA LIBRE

¡Viaja al espacio en el Planetario!

¡Viaja en las alturas y descubre el Teleférico y "al infinito y más allá" en el Planetario!

ENCUENTRO NACIONAL DE
ARTESANOS
SEDE SAN ANDRÉS CHOLULA 2023
PARQUE INTERMUNICIPAL

DEL 29, 30 DE JUNIO AL
1 Y 2 DE JULIO



CORREDOR ARTESANAL
GASTRONOMÍA | MÚSICA | DANZAS

San Andrés Cholula 2023

SECRETARÍA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SECTOR AGROPECUARIO

Unión de Artesanos del Estado de Puebla

CHOLULA
PUEBLO MÁGICO



ENTRETENIMIENTO

3

Parque Loro



Ubicación:
Benito Juárez 33, Cuayantla, San Bernardino Tlaxcalancingo, Tlaxcalancingo, Pue.

Horario de Visita
Mie - Mar: 10:00 a 17:30 hrs.

**NIÑOS: \$115
ADULTOS: \$135
IINAPAM: \$115**

¡Aventuras extremas!

Africam Safari



Ubicación:
Carretera al Oasis 17302-22, Blvd. Capitán Carlos Gamacho Espiritu Km 16.5, Oaxis, Puebla, Pue.

Horario de Visita
Mie - Mar: 10:00 a 17:00 hrs.

**NIÑO: \$340
ADULTO: \$350
IINAPAM: \$175**

Acuario Michin

Ubicación:
Parque Puebla, Calz. Ignacio Zaragoza local C, Corredor Industrial la Ciénega, Puebla, Pue.

Horario de Visita
Jue - Mar: 10:00 a 20:00 hrs.

ENTRADA GENERAL: \$269



Ubicación:
Carril a San Bartolo SN Colonia Casa Blanca, Ex Hacienda San Bartolo, Amozoc de Mota, Mexico

Horario de Visita:
Lunes a Domingo
08:00 a 18:00 hrs

ENTRADA LIBRE

Parque Estatal Flor del Bosque



Ubicación:
Carr. Federal México-Puebla Km. 4-5, 74135 San Lucas el Grande, Pue.

Horario de Visita
Mar-Dom: 08:00 a 17:30 hrs.

**GENERAL: \$45
NIÑOS: \$12**

Si te quedas en Puebla y deseas explorar el fascinante mundo de la vida silvestre mientras aprendes sobre su conservación, no puedes perderte la oportunidad de visitar: Parque Loro, Africam Safari, Acuario Michin, Arboterra, Flor del Bosque, Ex Hacienda de Chautla con su enfoque en la recreación y la preservación, nos ofrecen una experiencia enriquecedora para todas las edades.

Ubicación:
Av 35 Ote 2403, Sta Mónica, Puebla, Pue.

Horario de Visita
Mie - Lun: 10:00 a 17:00 hrs.

ENTRADA GENERAL: \$267

Arboterra



Ex Hacienda de Chautla



Síguenos en todos nuestros canales



LOO NEWS



LOO NEWS



LOO NEWS TV



LOO NEWS WhatsApp



@lomasnews.mx

☎ 2224 02 52 79



encuesta



participa

Participa con tu retroalimentación

www.lomasnews.mx • contacto@lomasnews.mx

¿QUÉ HACER CON NUESTROS NIÑOS EN LOMAS?



¡Diversión a lo grande!

Nuestra comunidad está rodeada de hermosos parques, los cuales están distribuidos por todos los macrocondominios que la componen, dándonos más de 24 opciones para caminar en la tarde, ir con nuestros hijos a jugar, pasear a nuestras mascotas, tener un picnic o incluso ir a meditar un rato con la naturaleza.



En nuestra querida comunidad, en ocasiones es posible encontrar pequeños animales como el conejo teporingo (especie en extinción) ardillas, cacomixtles, tlacuaches, ratones de campo, te pedimos no los maltrates, ellos viven en la naturaleza y forman parte de nuestro ecosistema.

¡Cuidemos las áreas verdes!



Cascatta II B

• PARQUE
ESCONDIDO

City Lomas

Cascatta II A

• PARQUE
DEL LAGO
• PARQUE
ACUÁTICO
• PARQUE
LINEAL

Cascatta I

• PARQUE DE LOS
FLAMINGOS

• PARQUE DE LOS
CONEJOS

• PARQUE DE LAS
TORTUGAS

• PARQUE DE LOS
COLIBRÍES

• PARQUE DE LOS
BERRENDOS

• PARQUE DE LOS
VENADOS

• PARQUE DE LAS
BALLENAS

• PARQUE DE LOS
BÚHOS

• PARQUE DE LOS
TIGRILLOS

Cascatta Azul

• PARQUE DE
LAS GUACAMAYAS

Gran Cascatta

• PARQUE
CASCATTA

Cascatta del Oriente



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

¿CUÁNTOS DE NUESTROS PARQUES CONOCES?



Distrito Escolar

Toscana II



Zona Azul

- PARQUE DE LA MARIPOSA
- PARQUE DE LA LOMA
- PARQUE DE LOS DEPORTES
- PARQUE DE LA RESERVA

Lomas II

- PARQUE DE LAS FLORES
- PARQUE CENTRAL
- PARQUE DEDOS VERDES
- PARQUE AJEDREZ
- PARQUE DEL TEATRO



Lomas I

¡Pasar tiempo en familia, es lo mejor!



Parque Acuático en Lomas

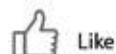


LO+ NEWS

El parque acuático se encuentra frente a parque Tlaxcala. La Zona infantil con arenero con un horario: abierto toda la semana de 9:00 am a 16:00 hrs. Las atracciones acuáticas estarán activas de miércoles a domingo de 10:30 am a 15:30 hrs. Para el acceso es necesario llevar la credencial de residente, de no tenerla se puede llevar un comprobante de domicilio que compruebe la residencia en Lomas de Angelópolis.



55 comments



Like



Comment



Share



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

221 388 07 98



Comida de Graduación de la Generación 2023 del Colegio México Nuevo



Evento de Graduación Generación 2023



El sábado 1 de junio, se llevó a cabo la Graduación de la generación 2017-2023 del nivel primaria del Colegio México Nuevo.

Por ello el Comité organizador de padres de familia realizaron una comida en honor a los graduandos quienes concluyeron la primera parte de la educación básica para dar inicio a la segunda y última que será la secundaria.

Familiares y amigos de los festejados disfrutaron de la celebración que se llevó a cabo en un nuevo espacio dentro del Salón Los Girasoles en San Andrés Cholula; la cual estuvo amenizada por música de dj, carros chocones y endulzada con unas deliciosas crepas. Sin duda una linda fiesta que todos los presentes recordarán con mucha alegría.



Mamás y festejados celebrando



Familia celebrando la Graduación



Celebración por los logros de los festejados



Los felices Graduados



Celebrando su Graduación

Chile
en
Nogada
FEST

AGOSTO 5-6 2023
10 A 21 HRS CORREDOR SONATA

KAMENIKE
FEST
SONATA



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

20 años
HEREDITO

BACK TO
SCHOOL

AGOSTO 12-13 2023
10 A 21 HRS CORREDOR SONATA

SÁBADOS KAMENIKE
SHOWTIME

19 Y 26 DE AGOSTO
DE 5 A 6.30 P.M.



RECOMENDACIONES PARA IR A COMER

6

Gastronomía Poblana

Descubre una explosión de sabores y tradiciones en la tierra de la gastronomía mexicana: Puebla es capital IBEROAMERICANA DE LA CULTURA GASTRONÓMICA, esta vibrante ciudad ofrece una variedad de platillos auténticos que te transportarán a una experiencia culinaria única. Sumérgete en la cultura gastronómica de Puebla y descubre por qué es reconocida como un tesoro culinario en México.

El Mural de los Poblanos

Ubicado en el pintoresco escenario del Centro Histórico de Puebla, en la calle 16 de Septiembre No. 506



El Mural de los Poblanos

Desayunos: 8:00 a 12:00 pm
Comidas y cenas: 12:01 a 12:00 am
Reservaciones: 222 225 0650

Hotel Boutique y Restaurante Royalty

Ubicado en el Portal de Puebla sobre la av. Don Juan de Palafox y Mendoza



Royalty Puebla

Lunes a viernes de 7:30 am a 11:30 pm
Reservaciones: 222 164 9871

Antigua churrería de la Catedral

Ubicados en Av. Manuel Espinosa Yglesias 620, Ladrillera de Benítez



Antigua Churreria de Catedral

Martes a Domingo de 11:00 am a 8:00 pm

Hotel Xelhua:

Ubicado en la calle 4 Sur, número 106, en San Pedro Cholula



Hotel Xelhua

Reservaciones: 222 225 0650

Licorería San Pedrito

Ubicada en la Av. Morelos #405, int. 1, en San Pedro Cholula



Licorería San Pedrito

Martes a miércoles: 6:00 pm a 1:00 am
Jueves a sábado 6:00 pm a 2:00 am

Divará Campestre

15 Sur 902, San Cristobal Tepontla, 72764 Cholula, Pue.



Divará Campestre

Martes a Lunes de 08:30 am a 10:00 pm

Santa Elena Campestre

Ubicado en Serdán 9, Concepción la Cruz, 72197 Puebla, Pue.



Santa Elena Campestre

Reservaciones: 222 358 3377

Paraíso Palmira

Libramiento Puebla a Izúcar de Matamoros #118 Col. Ricardo Flores Magón, Atlixco, Mexico



Paraíso Palmira

Lunes a Domingo 9:00 am a 7:00 pm

PISOS DE MADERA - DECKS - CARPINTERÍA
PRÓXIMAMENTE
EN LOMAS

WWW.THEWOODS.COM.MX



PREPA IMEX[®]

>>> **construye
tu futuro**



Inscríbete ya
imex.edu.mx

WhatsApp: 221 350 13 06

Maternal · Preescolar · Primaria · Secundaria · Prepa





MACROS

7

ACCIONES EN LOMAS DE ANGELÓPOLIS



Reacomodo de adoquines en blvd. Asia



Canaleta en perímetro de cancha de arenas



Reconexión de luminarias en boulevard América



Mantenimiento a membrana del lago



Limpieza de canaletas y trampas pluviales



Reacomodo de adoquines



Colocación de adoquines en andador entre Veneto y El Deseo



Limpieza de canaletas pluviales



Limpieza de lago del Parque Teatro



Trabajos de nivelación de adoquín. (Agua de Puebla)



Deshabilitación de botoneras Lomas I



Limpieza y rehabilitación de fuentes de Arco Lomas



Atención de Agua de Puebla a reporte de fuga



Corte de raíces y nivelación de adoquín

www.grupoinmobiliarioespana.com

ESPAÑA
GRUPO INMOBILIARIO

AÑOS

Administramos más condominios sin perder la **excelencia** de tu servicio.

iLíderes en
administración de
condominios!



¡Conócenos!



Selecto
CHEODRAUI
LOMAS DE ANGELÓPOLIS



Disfruta del Verano
con la más amplia línea de productos
para toda la familia