

LO+ NEWS



ARRANCA CUMPLIENDO PROPÓSITOS

• HÁBITO DEL AHORRO, ¿QUÉ TAN CLAROS TIENES LOS PASOS A SEGUIR? (Sección 1 - Bienestar)

• CLUB DE LECTURA (Sección 2 - Pruébalo en Lomas)

• GRUPOS DEPORTIVOS (Sección 3 - Comunidad)

Foto: Grupo Lomas Bike



@lomasnewsmx  
www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Con mucho interés por ofrecer en cada edición de **LO+ NEWS** información útil para la comunidad de Lomas de Angelópolis, escogemos un tema guía para tratarlo desde diferentes perspectivas en las secciones que conforman nuestro impreso.

En este número con el que iniciamos 2024, no podíamos dejar pasar la oportunidad de **motivar** en los lectores una **reflexión** sobre lo que desean para este año que inicia y cuáles son los propósitos para lograr esa mejoría.

Una residente compartió una anécdota que ayudó a dar perspectiva a esta editorial. "Desde hace 3 meses no veo la mía, nos decía con mucho pesar esta persona a finales de diciembre; a principios de octubre me caí, lo cual me provocó un esguince en un pie, 3 semanas me movía con una bota ortopédica, tomé fisioterapia para recuperar la movilidad; después en noviembre, me dio una infección muy fuerte en la garganta que se convirtió en una gripa que me encerró en mi casa y para rematar a lo grande hace algunos días un coche, a exceso de velocidad, se pasó un alto y chocó mi auto. De milagro salí ilesa pero mi unidad estará varios días en el taller lo que me ha provocado una serie de inconvenientes. Ya quiero que acabe este año y paren todas todos esto problemas", remataba con gran hartazgo.

Alfonso Ruiz Soto, semiólogo mexicano, señala que las pruebas y los conflictos deben resolverse y no sólo lamentarse y que para ello es necesario hacer dos cosas:

- **Forzarse a aceptar la realidad para avanzar.**
- **Enfrentar la vida con herramientas que nos permitan solventar sus retos de la mejor manera.**

En el caso de nuestra residente, como el de muchos de nosotros que pasamos por "malas rachas", quizá no haya el **cuestionamiento** de qué está provocando todos esos acontecimientos para con ello **aceptar** esa situación, **buscar su solución** y así **generar un nuevo comienzo**.

Lo más valioso de las enseñanzas de Ruiz Soto es el hecho de **"hacernos de herramientas"**; esto requiere de una gran humildad y asertividad para, en primera instancia, **conocernos**; y a partir de ello definir cómo **capacitarnos y prepararnos** en lo que nos hace falta.

Así, en esta edición **LO+ NEWS** de la mano de nuestros especialistas, les ofrece información para lograr que sus hábitos sean atómicos; los pasos a seguir para obtener el hábito del ahorro; cómo formar parte de club maravilloso dentro de Lomas de Angelópolis y adquirir una de las herramientas que más empoderan a una persona, la lectura.

Como pueden observar, queridos lectores, por recomendaciones no paramos. Cada mes nos esforzaremos por darles las más provechosas y convenientes. Sirva el granito de arena para que cumplan sus propósitos de 2024.

¡Feliz Año!

DIRECTORIO

KAROL OREA Y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinadora General

MARCELA ROMERO
Diseño Editorial y Digital y Producción Audiovisual

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

COLUMNA

¿CÓMO LOGRAR QUE TUS HÁBITOS SEAN ATÓMICOS?

Escanea el QR para ver la entrevista completa.



Comienza enero y como cada año muchas personas se ponen metas para cambiar sus hábitos, deciden comer más sano, hacer ejercicio, bajar de peso, comenzar a meditar, hacer journaling, ahorrar, tener una mejor relación de pareja, ser mejores padres, etc. Y **nos ponemos metas muy ambiciosas que la mayoría en uno o dos meses hemos abandonado.**

El año pasado llegó a mis manos el libro "*Hábitos atómicos*" escrito por James Clair, editorial Paidós; el cual se volvió muy famoso ya que tiene un enfoque completamente diferente de lo que son los hábitos y cómo lograr anclarlos en tu día a día para que consigas tus metas; me pareció muy interesante ya que lo podemos aplicar fácilmente a nuestras vidas y lograr este cambio que cada cierto tiempo es necesario para crecer como persona. El autor menciona:

"El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida".

Plantea que es probable que nuestros hábitos no nos estén conduciendo al camino que queremos, el **camino del éxito**, ya que cuando queremos instalar en nuestra vida un hábito y nos enfocamos tanto en eso que olvidamos que lo importante es el **sistema completo** para que ese hábito se convierta en una realidad. Y plantea que los pequeños cambios de hábitos con frecuencia parece que no generan ningún efecto hasta que cruzamos algo que el autor llama **el umbral crítico**, entonces se dispara el cambio.



Antonia Espinosa Siliceo

Psicoterapeuta Sistémica, Terapeuta EMDR,
Descodificadora Biológica, Consteladora Familiar.
Residente de Lomas de Angelópolis.

✉ antoniaespinosas@live.com.mx

☎ 222 765 5332 📷 @to.ny2628

DATOS DE CONTACTO

LO+ NEWS

☎ 22 24 02 52 79

✉ contacto@lomasnews.mx

📷 @lomasnewsmx

www.lomasnews.mx



HÁBITO DEL AHORRO, ¿QUÉ TAN CLAROS TIENES LOS PASOS A SEGUIR?

Las finanzas para muchos de nosotros es terreno desconocido, si bien mucha gente se ha formado en el tema, la realidad es que una gran parte de la población **desconoce cómo manejar correctamente su dinero**. Quizá de niños tuvimos una alcancía donde juntábamos lo que el abuelo nos daba o lo que alguna tía nos regalaba por un cumpleaños, pero a la primera oportunidad, encontrábamos el momento perfecto para gastarlo. Definitivamente en México no tenemos **cultura financiera**, pero nunca es tarde para aprender y empezar a planear las finanzas personales y familiares y que mejor momento que el inicio del año cuando, seguramente muchos de nosotros, nos propusimos **ahorrar o invertir en algún bien**.

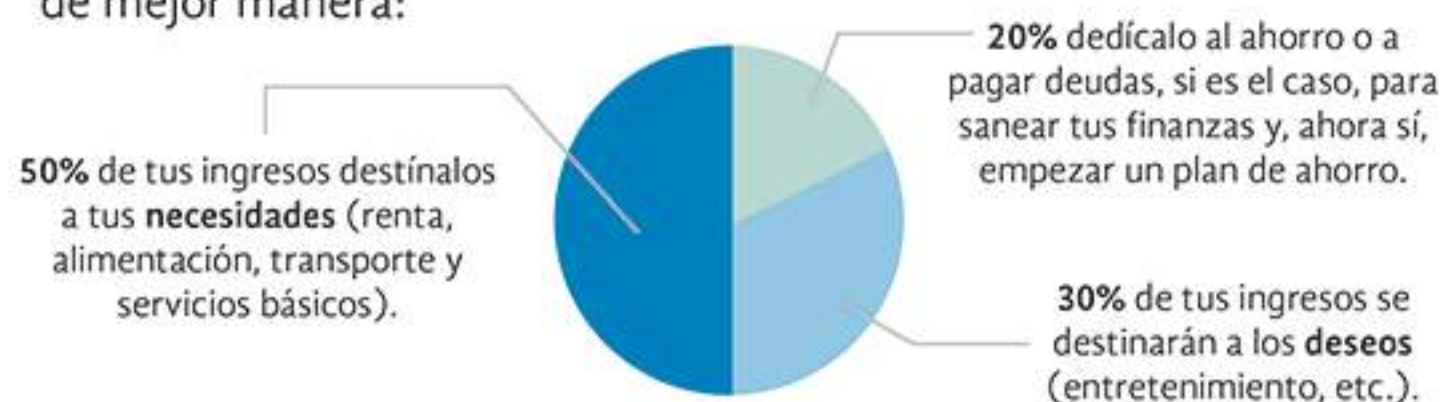
Para orientarnos sobre ello, platicamos con Rosve Kuri Rodríguez, Doctora en Finanzas, especialista en estos temas, para conocer de forma muy sencilla por dónde empezar y cómo empezar correctamente un plan de ahorro, ante esto Rosve nos dice:

“La primera recomendación es salir de las deudas, que puedas priorizar tus deudas a través de los diferentes intereses que estás pagando, amortizar las de más altos intereses”.

“Lo primero que tenemos que establecer son nuestras **METAS FINANCIERAS**, que sean claras, que sean realistas; teniendo esa meta en nuestra cabeza, es más fácil saber para qué estamos ahorrando”. Estas metas pueden ser tan variadas como un fondo para emergencias, o para el anticipo de una vivienda, unas vacaciones, en fin, mil y una posibilidades según es el objetivo que queremos alcanzar. Por otro lado, debemos identificar nuestros **OBJETIVOS FINANCIEROS**, a la par de evaluar nuestra situación financiera, la Mtra. Kuri nos recomienda lo siguiente:



También nos comparte esta regla que nos permitirá organizarnos de mejor manera:



Ésta regla suena hasta cierto punto sencilla si tienes un **ingreso fijo**, pero qué pasa con los emprendedores o alguien que no tiene un sueldo fijo. Si bien nos dice la Dra. Kuri, es todo un desafío, no es imposible, todo radica en la organización de un presupuesto y, en lugar de enfocarlo en tus gastos mensuales, lo organices a partir de tus **ingresos básicos**, los que estás seguro de que entrarán.

Por otro lado, **el patrimonio que hemos ido consiguiendo, debe estar también considerado en nuestro plan financiero**.

Si ya lograste comprar una casa, un auto, etc., es importante evaluar la contratación de seguros; además de tener en cuenta un seguro de gastos médicos mayores que cubra a nuestros seres queridos que finalmente, son la razón de ser de todos estos esfuerzos financieros y de patrimonio.

Finalmente, podríamos empezar a evaluar el invertir parte de ese patrimonio diversificando esas inversiones en distintos instrumentos financieros. Si estás interesado

en evaluarlo te recomendamos buscar a Rosve para una asesoría más personalizada. Y, por último, no olvidar hacer un testamento para dejar un legado a nuestra familia claro y seguro.

EDUCACIÓN FINANCIERA

Si al escuchar términos financieros como los utilizados en este artículo y que fueron mucho más detallados en la entrevista con Rosve Kuri, que por cierto **puedes escucharla en el código QR de esta página**, no entiendes mucho sobre dichos términos, ella nos recomienda algunas páginas donde puedes acceder a diversos cursos que la CONDUSEF, en conjunto con la Comisión Nacional Bancaria y de Valores, Banco de México, las dos Bolsas de Valores existentes en México; así como algunas casas de bolsa y diversas universidades han preparado para todo público el **DIPLOMADO EN EDUCACIÓN FINANCIERA totalmente gratuito** y así puedas empezar con tu **educación financiera**.

Te compartimos a continuación los links para que puedas empezar con el pie derecho el 2024:

www.condusef.gob.mx/?p=contenido&idc=2306&idcat=1
eduweb.condusef.gob.mx/snef/index.html

REPORTE
RESIDENTE

LO+ NEWS

¿Tienes **INFORMACIÓN** importante
para nuestra **COMUNIDAD**?

Ayúdanos a difundirla con **REPORTE RESIDENTE** ¡NOSOTROS LO COMPARTIMOS!

1 Toma una foto o video de lo sucedido



2 Mándanos la información por mensaje a nuestras redes o por WhatsApp



2224 02 52 79
@lomasnewsxm

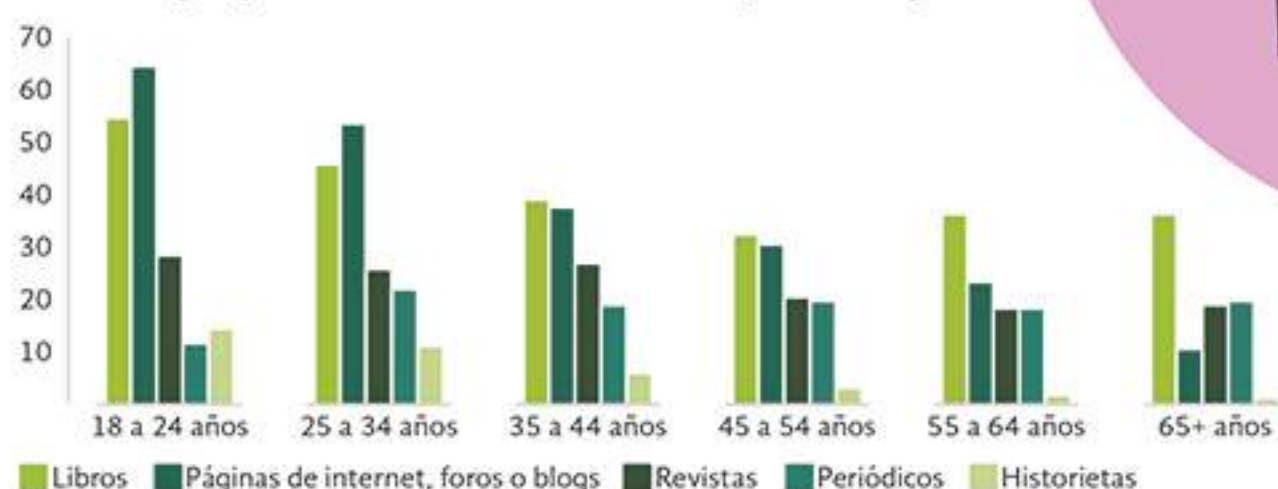


Desde hace tiempo sabemos que **México no es un país lector**, si bien durante la pandemia los índices de lectores aumentaron, al regresar a la vida cotidiana estos regresaron a sus números prepandemia. En febrero de 2023, el INEGI realizó un estudio sobre el comportamiento lector en México llamado **Módulo sobre Lectura 2023** (MOLEC) y en él podemos ver algunos datos interesantes que les compartimos en las siguientes gráficas:

Población alfabetizada de 18 años y más, según tipo de material de lectura (porcentaje)



Población alfabetizada de 18 años y más, según grupos de edad y tipo de material de lectura (porcentaje)



Tiempo promedio, por sesión, que la población alfabetizada de 18 años y más dedica a la lectura, según sexo



Fuente de las tres gráficas: INEGI. Módulo sobre lectura 2023

Si bien es cierto, seguimos siendo un país poco lector, además de que, como vemos en las gráficas, la tecnología les ha ganado terreno a los libros, creemos que no todo está perdido.

También en pandemia, se crearon muchos clubes de lectura virtuales que más adelante se volvieron presenciales, o quizá sembraron en algunos de nosotros la idea de que, en cuanto se pudiera, haríamos un grupo de lectura o buscaríamos unirnos a alguno. Algo similar fue el inicio del club de lectura **"El rincón de las letras Lomas"**.

Magy Aguilar y sus hijas Fer y Gaby son lectoras desde hace tiempo, dentro de su familia es un hábito ya muy arraigado. Buscaban algún club de lectura así que decidieron crear uno propio, además pensaron que en una comunidad tan grande como Lomas de Angelópolis seguramente encontrarían a muchas más mujeres que quisieran unirse.

Así es como surgió este club, que está enfocado 100% en mujeres con ya 60 miembros hasta ahora.

Posiblemente uno de tus propósitos para este año es iniciar el hábito de lectura, pero ¿cómo empezar? Ante esto Fer nos comparte: "Cuando no tienes un hábito hecho, realmente no hay trucos, lo tienes que empezar a hacer, yo diría, elige un libro que te guste o que te llame la atención... algo muy padre del club de lectura es que tienes alguien con quien comentarlo y eso te estimula a seguir avanzando". Los requisitos para unirse al club son: ser mujer, ganas de leer y preferentemente que seas residente de Lomas de Angelópolis.

Si te interesa unirse al club puedes buscarlas en sus redes sociales: @elrincondelasletraslomas ☎ 222 217 2710



Primera reunión del club de lectura

**Con tu
PREDIAL 2024**
HACEMOS FUTURO



**Paga tu predial 2024 y obtén descuento
por PRONTO PAGO del 5% directo
del 01 al 31 de Enero de 2024
y participa en el SORTEO**

**San Andrés
CHOLULA**
Ayuntamiento
2021-2024

PERMISO DE GOBERNACIÓN EN TRÁMITE

**Condonación del
50%**

**EN MULTAS Y
RECARGOS
PARA EJERCICIOS
ANTERIORES A 2024**

**1 MILLÓN
600 MIL PESOS EN PREMIOS**

ANÁHUAC



**SOMOS LOS QUE
APOYAMOS A QUIENES MÁS
LO NECESITAN.**

El **70%** de la comunidad
universitaria ha participado en
acciones de **compromiso social**.

anahuac.mx/puebla/

GRUPOS DEPORTIVOS

AIR PADEL CLUB

Ubicado en el último piso de Vía Lomas. Cuenta con 3 canchas profesionales al aire libre, recepción y oficinas administrativas, cafetería y mesas para consumo, terraza techada, área infantil, tienda de artículos deportivos, gradas y bancas para visualización de partidos y baños para hombres y mujeres con vestidores cada uno. Además puedes reservar a través de Playtomic.

Renta de canchas

L-V de 6 a 11hrs y 16 a 23hrs - \$400

L-V de 11 a 16hrs, S de 8 a 17hrs y D de 9 a 14 hrs - \$360

Horarios

Clases de 6 a 17hrs | Juego de 6 a 23hrs

Clínica niños: L y Mie de 16 a 17:30hrs

Clínica teens: M y J de 16 a 17:30hrs

☎ 222 670 4187 @airpadelclub

airpadelpuebla@gmail.com

CENTRO ECUESTRE BABIECA

Desde hace 10 años el Centro Ecuestre Babieca se encuentra en Cascatta, donde se ofrecen **clases de equitación** para todos los niveles. Tanto niños como adultos que deseen aprender a montar a caballo.

Cuenta con clase muestra gratuita

Horarios: de 8 am a 12 pm y de 3 a 6 pm



Únete al grupo en Facebook: @lomasbike

LOMAS BIKE

Descubre el espíritu de **Lomas Bike**, nacido en octubre de 2020 en respuesta a la crisis sanitaria. Nos aventuramos por los cerros de Lomas y más allá, gestando un vibrante grupo de WhatsApp que perdura. En tiempos de aislamiento, el ciclismo de montaña y ruta se convirtió en nuestra salida activa y saludable. Coordinamos salidas para todos los niveles, ¡totalmente mixtas y abiertas a todos! Somos una comunidad de vecinos apasionados por el ciclismo, especialmente unidos por Lomas de Angelópolis. Extendemos la invitación a todos los amantes del ciclismo, ya sea en carretera o montaña, a unirse a nuestro grupo. Explora nuestras rodadas recreativas, entrenamientos desafiantes para competencias en diversas categorías, y participa activamente en las rutas que nos rodean.

¡Te esperamos para rodar juntos hacia un 2024 lleno de salud, bendiciones y alegrías sobre dos ruedas!

17
SÁBADO
FEBRERO
2024

WWW.TERTULIAFEST.COM.MX



Tu acceso directo

www.eticket.mx

Call Center (442) 223 0423



MOLOTOV - MALDITA VECINDAD
ELEFANTE - LITTLE JESUS
LOS AMIGOS INVISIBLES - KINKY
LA GUSANA CIEGA - DANIELA SPALLA
GENITALICA - LOS DANIELS
LNG SHT - ELSA Y ELMAR
LOS ROMÁNTICOS DE ZACATECAS
MASKATESTA - DANIEL CORONA
METAL MIURA - LQNF-DJS

FESTIVAL
TERTULIA®

ACCESO 11:00hrs.

PLAZA CÍVICA DE LA VICTORIA
PUEBLA, MÉXICO



Coca-Cola

PRESENTA UNA PRODUCCIÓN DE

ALEJANDRO GOU & ERIK RUBÍN

Vaseline

Timbiriche

Libreto, Música y Letra:
JIM JACOBS &
WARREN CASEY

Traducción: JULISSA
Producción: BENNY
Musical: IBARRA



SÁBADO
10 DE FEBRERO

5:00 Y 8:30 PM



COMPLEJO
CULTURAL
UNIVERSITARIO

citibanamex

FR FIESTA
REWARDS

VIVA

McCORMICK

CONAMAT
COLEGIO NACIONAL DE MATEMÁTICAS

SKECHERS

Little Caesars

D'Gari

NUEVO AÑO, NUEVAS FORMAS PARA TENER DINERO



Iniciar un nuevo año siempre es motivo de renovación. Nuevos planes, formas de trabajar, cambio de hábitos, propósitos, para comenzar con optimismo y aprovechar el entorno generado por la temporalidad.

El regreso de las vacaciones y del periodo de fiestas, los gastos imprevistos o no planeados pueden comprometer las finanzas tanto personales, como en los negocios. Lo bueno es que siempre hay soluciones y opciones para tener liquidez sin tener que sacrificar nuestras metas.

Obtener un préstamo por tus bienes en Dondé Premier es una alternativa financiera inteligente. Gracias a su auto, su inmueble, arte, joyería y relojería de alta gama puedes obtener préstamos rápidos, con plazos cómodos y tasas preferenciales, reforzando tus finanzas de manera segura, accesible y confidencial.

¿POR QUÉ CONSIDERAR UN PRÉSTAMO POR TUS BIENES DE ALTO VALOR COMO OPCIÓN FINANCIERA?



1. Alto valor: con su auto, su inmueble, arte, joyería y relojería de alta gama, tiene un activo valioso en sus manos. Solicitar un préstamo dejándolos en garantía le permite aprovechar el valor de sus bienes, obteniendo un monto significativo para hacer frente a sus necesidades financieras.



2. Con agilidad, seguridad y confidencialidad: con procesos muy ágiles y más si son comparados con los trámites tradicionales, expertos valuadores se encargan de hacer avalúos de sus bienes de manera transparente, garantizando una transacción confiable.



3. Tasa de interés preferencial: A diferencia de otras opciones, los préstamos por sus bienes de alto valor ofrecen tasas de interés más competitivas.

En **Dondé Premier** resuelve de forma inteligente y con la solidez de una institución experta en préstamos con los siguientes beneficios:

- Líneas de crédito revolventes
- Préstamos a partir de 100 mil pesos
- Atención personalizada, segura y confidencial



Dondé

PREMIER

Dondé Premier es un área especializada que brinda préstamos con garantía por sus bienes de alto valor y forma parte de Fundación Dondé, una institución con más de 104 años de experiencia. Además, en Fundación Dondé contribuyes a impulsar la educación de miles de niños y jóvenes en todo México

La famosa cuesta de enero puede convertirse en una oportunidad para tener acceso a nuevas formas de **solidez financiera**.

Dondé Premier de Fundación Dondé es confiable, segura y confidencial para todos aquellos que buscan opciones financieras innovadoras.

¡Da el paso hacia unas finanzas saludables e inicia el año con tranquilidad!

Para conocer más de estas opciones, contáctanos al **55-8009-4227** con nuestro ejecutivo de cuenta Marco Rivera, puedes escribir a: **marivera@frd.org.mx** o visitar la oficina en Paseo Opera #4 Piso 1, edificio Escala, Sonata. Col. Lomas de Angelópolis.

www.dondepremier.com.mx





Dondé
PREMIER

Préstamos garantizados por tus bienes de alto valor

• Joyería • Relojería • Arte • Autos • Inmuebles

 Marco Rivera

 marivera@frd.org.mx

 55-8009-4227

 Paseo Opera #4 Primer piso, edificio Escala, Sonata. Col. Lomas de Angelópolis

www.dondepremier.com.mx

ENTREGA DE PREMIOS

CONCURSO DE ARBOLITOS 2023

Más de 20 personas participaron en nuestro "Concurso Arbolito de Navidad 2023" en el que mediante instagram nos hicieron llegar sus arbolitos de navidad y la comunidad eligió a los ganadores: **1er lugar: Libi, 2do lugar: Noe y 3er lugar: Mildred.** Gracias a nuestros patrocinadores los ganadores obtuvieron los siguientes premios:

Finca Santa Veracruz regaló donas navideñas para todos los participantes.

- **1er lugar:** 20 clases gratis para entrenar en Croco Lomas + un maquillaje social de Alice make up + paq. especial de donas de Finca Santa Veracruz.
- **2do lugar:** 20 clases gratis para entrenar en Croco Lomas + tarjeta Amazon por \$400 + paq. especial de donas de Finca Santa Veracruz.
- **3er lugar:** Inscripción gratis en ProArt en cualquiera de sus cursos + tarjeta Amazon por \$300 + paq. especial de donas de Finca Santa Veracruz.

POSADÓPOLIS 2023



La mesa directiva de Cascatta 1 organizó "Posadópolis 2023" con un rotundo éxito albergando a familias de todo Lomas de Angelópolis.

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



MACROS

Se llevó a cabo la Primer reunión de presidentes en donde además de temas de seguridad, se tuvo un momento para partir rosca y convivir entre presidentes y representantes de los diferentes clusters.

Los asistentes fueron:

- Ricardo Díaz - **Presidente de Cascatta Azul**
- Pilar Ventura - **Tesorerera de Cascatta Azul**
- Tomás Agustín - **Secretario de Cascatta Azul**
- Jesús García - **Administración Cascatta Azul**
- Lino Rojas - **Presidente de Natura**
- Jorge Fernández - **Presidente de Natura**
- Juan Pablo - **En representación de Parque Yucatán**
- María José - **En representación de Torre Amani**

CASCATTA AZUL



CASCATTA 1

Instalaremos radares para el control de velocidad y semáforos peatonales. Ya instalamos el primero.



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

📞 221 388 07 98

www.lomasnews.mx

@lomasnewsmx  

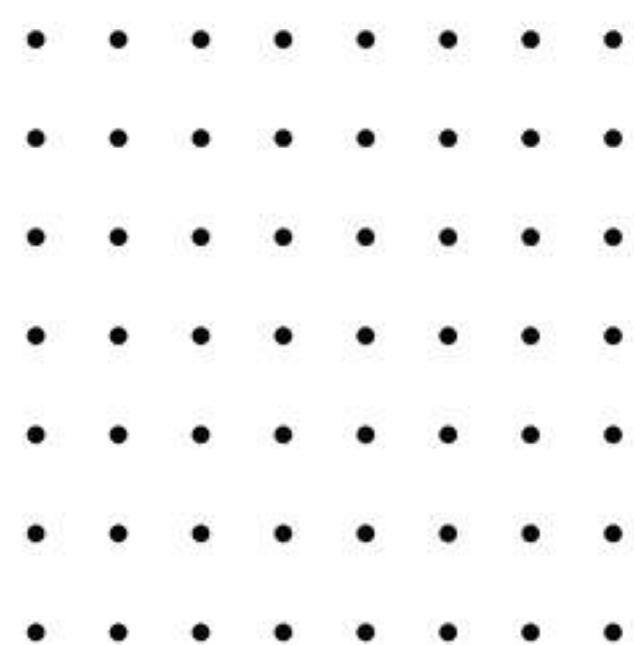
De residentes
para residentes



encuesta



participa



Queremos ser los mejores para ti
Participa con tu retroalimentación

Síguenos en todos nuestros canales



LO+ NEWS
paper



LO+ NEWS
community



LO+ NEWS
tv



LO+ NEWS
wa

@lomasnewsmx  
 2224 02 52 79
contacto@lomasnews.mx



LO+ NEWS