

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

JUGANDO & APRENDIENDO: Construyendo el futuro juntos

FOTO: **Vicenta
& Cayetana**,
inspiración de
@mamáenjulio.
Conoce su historia
en la pag.1

Nutrición infantil: un viaje
de descubrimiento y sabor
(Sección 1 - Bienestar)

**Cambios en los niños
antes y después** de la pandemia
(Sección 2 - Tendencia)

Orquesta Esperanza Azteca:
Música que transforma vidas
(Sección 3 - Responsabilidad Social)

  @lomasnewsmx
 www.lomasnews.mx

EDITORIAL

En este mes de abril **queremos conmemorar a los niños de nuestra comunidad**. Cuando hablamos de infancia solemos pensar en diversos temas, desde crianza, desarrollo personal, educación, entretenimiento. En esta edición quisimos ahondar en los temas más actuales como son **la repercusión postpandemia** en los niños, **su correcta alimentación**, así como **su desarrollo a través de la música**.

Sin duda, los niños y niñas de la actualidad se han convertido en actores sociales primordiales de nuestra sociedad, es por eso por lo que en los últimos años hemos visto acrecentarse infinidad de teorías, estudios y puntos de vista sobre lo que es correcto o no hacer con respecto a su educación, alimentación, inserción a la sociedad, por mencionar algunos. A partir de toda esta información y lo que, como padres creemos que es importante para nuestra familia, **debemos mantenernos informados para que podamos tomar mejores decisiones**.

¡LA INFORMACIÓN ES PODER!

En esta edición te presentamos a **@mamaenjulio** con una **propuesta muy interesante sobre la alimentación infantil** y familiar, también la Universidad Anáhuac Puebla nos comparte un artículo sobre los niños pandemia y postpandemia; y podrás ver un proyecto interesantísimo con el director de la orquesta Esperanza Azteca.

Esperamos que disfrutes este número tanto como nosotros lo hicimos al prepararlo.

¡FELIZ DÍA DEL NIÑO!

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

DIRECTORIO

KAROL OREA Y MARIELLA AGUILAR
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinadora General

MARCELA ROMERO
Diseño Editorial y Producción Audiovisual

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

COLUMNA

Generación de cristal

PROS Y CONTRAS DE SU EVOLUCIÓN

Siempre comparando a la “Generación de cristal” con lo que fuimos de niños, donde **aseguramos como verdad arraigada** que tuvimos una mejor infancia, la disfrutamos más y nos formó socialmente y éramos niños resistentes a prueba de todo, no como ahora, que se rompen más fácilmente.

Y para entrar en contexto **sería importante saber** ¿Qué rayos es una generación?, ¿Quién dice cuánto dura?, ¿Quién le pone nombre y cuáles son las características de cada una?, ¿En qué momento cambia una generación?

Así que vamos por partes, existe algo llamado **teoría generacional** que le da respuesta a todas estas preguntas, pero por el momento es imprescindible entender que una generación es un conjunto de individuos que nacen en un periodo de tiempo donde comparten ciertas características, experiencias donde han sido influenciados por eventos históricos, culturales y avances tecnológicos en su juventud y de ahí se forman valores, creencias, comportamiento y preferencias.

Si bien es incorrecto llamarlos **Generación de Cristal** (su nombre correcto es “homeland”, o **generación contemplativa** y su periodo en México empieza en 2005 y sigue hasta 2029 aprox. “*las generaciones mexicanas*” E. Carcaño.) Lo cierto es que coincidimos en que **existe una gran brecha entre lo que fue la infancia** en los 80’s y 90’s comparado con lo que existe ahora, donde los vemos con una sensibilidad excesiva, una gran **dependencia a la tecnología**, una **falta de resiliencia**.

- Pero si nosotros aguantábamos todo, no necesitábamos de la tele, salíamos a jugar a la calle, sobrevivíamos sin la ayuda de nuestros papás -, **comenta cualquier cuarentañero** al que le preguntes.

¿Entonces la infancia de esta nueva generación ya no valió la pena, ya los echó a perder? Resulta que **las habilidades y competencias que se necesitan hoy por hoy para subsistir son muy diferentes** a las de hace 30 años, donde estos chavos de alguna manera evolucionaron y nos están educando para cuidar el planeta, con una gran conciencia social, mental y ambiental, cuestionan mucho las normas establecidas y encuentran soluciones innovadoras para los desafíos que enfrentan. También están **dispuestos a aceptar y respetar las diferencias**, con más humildad.

Así que si me preguntas si nosotros éramos de piedra y ahora ellos son de cristal, **yo te diría simplemente que somos diferentes** y que nos ayudaría mucho **aceptar que esta evolución también nos enriquece**, nos hace más fuertes y de alguna manera nos libera.

LIA VERA LICHTLE

Linktr.ee/liavera
www.nivel180.com
@lia_vera180
@liavera11
2223246370



DATOS DE CONTACTO

@lomasnews
22 24 02 52 79
www.lomasnews.mx
contacto@lomasnews.mx



NUTRICIÓN INFANTIL:

Un viaje de **descubrimiento y sabor.**

En Lomas News, tuvimos el placer de conversar con **@mamaenjulio**, quien nos abrió las puertas al mundo de la nutrición infantil, **un tema esencial en la vida de nuestros pequeños**. A través de su experiencia y sabiduría, compartió con nosotros cómo **la alimentación puede ser una aventura** deliciosa y nutritiva para toda la familia.

La idea detrás de su proyecto, "*Mamá en julio*", nació con el deseo de **compartir su conocimiento** y tips sobre maternidad y alimentación infantil, desmitificando la creencia de que las comidas sin sal y azúcar son insípidas para los niños. Su enfoque radica en demostrar que los pequeños, desde una edad temprana, **no necesitan estos aditivos** para disfrutar de una comida sabrosa y nutritiva.

Al adentrarnos en su cuenta de Instagram, descubrimos recetas que **desafían los mitos alimenticios**, ofreciendo alternativas saludables y llenas de sabor. Su pasión por la cocina se refleja en cada platillo, diseñado para cautivar tanto a los niños como a los adultos de la familia, **facilitando la inclusión de todos** en la mesa.

Uno de los puntos más destacados de nuestra charla fue **la importancia de cocinar platos que se adapten a todos** en la familia, incluyendo a los bebés. **@mamaenjulio** subrayó cómo es posible preparar comidas que sean adecuadas para cualquier edad, simplificando la vida de los padres y promoviendo una alimentación balanceada desde los primeros bocados.

Su recetario, "*Desayunemos Juntos*", nació de la observación directa en su hogar y de la necesidad de crear un espacio común en el que **todos puedan disfrutar de los mismos alimentos**,

eliminando la necesidad de preparaciones separadas. Este proyecto no solo ha sido un éxito entre las familias, sino que también **se convirtió en una iniciativa solidaria**, demostrando su compromiso con causas sociales importantes.

La experiencia de **@mamaenjulio** se ha enriquecido aún más con su reciente llegada a México, donde **ha tenido que adaptarse a nuevos sabores y costumbres**, integrando el picante y las tortillas en su repertorio culinario, y enfrentándose a los universales mitos alimenticios con **humor y conocimiento**.

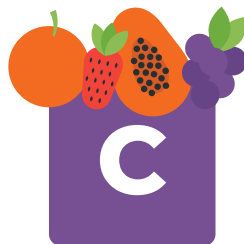
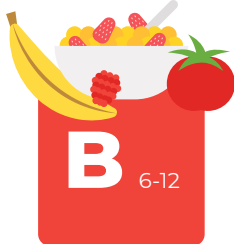
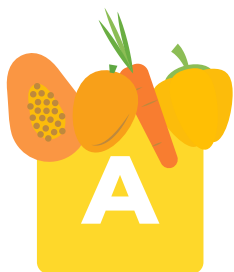
Para aquellos interesados en profundizar en la nutrición infantil, **@mamaenjulio** ofrece asesorías personalizadas, presenciales y en línea, adaptándose a las necesidades de cada familia. Su mensaje final es claro:

**INFORMARSE,
EDUCARSE Y
ABRIRSE A
NUEVOS
MÉTODOS DE
ALIMENTACIÓN**

puede transformar la manera
en que **nuestros hijos**
se relacionan con la comida,
promoviendo una relación
sana disfrutable desde
la infancia.



En Lomas News, creemos firmemente en **el poder de una buena alimentación y en la importancia de compartir** estos conocimientos con nuestra comunidad. Sigamos explorando juntos el camino hacia **una vida más saludable y feliz** para nuestros niños.



**Pisos de madera • Decks
Lambrín de PVC • Plastimadera**

Plaza Vía Lomas Local 114

☎ 22 12 37 07 07

📱 @THEWOODSMX



CAMBIOS EN LOS NIÑOS

antes y después de la pandemia por Covid-19

La pandemia por Covid-19 ha marcado un antes y un después en la vida de todos, especialmente en la de los niños. Su mundo, **antes lleno de interacción social, aprendizaje presencial y actividades al aire libre**, se vio drásticamente transformado por el confinamiento, las medidas de distanciamiento social y la virtualidad.

Prepandemia:

Los niños prepandemia disfrutaban de una vida más libre y despreocupada. La escuela era un espacio de aprendizaje y socialización fundamental, donde interactuaban con sus compañeros, participaban en actividades extracurriculares y exploraban su mundo. La interacción física era la norma, y el contacto con amigos y familiares era una parte esencial de su desarrollo.

Postpandemia:

La pandemia irrumpió en la vida de los niños de forma abrupta. La escuela se trasladó al ámbito virtual, las actividades extracurriculares se suspendieron y el contacto físico se vio limitado. El confinamiento y la constante incertidumbre generaron en ellos sentimientos de ansiedad, tristeza y aislamiento. La tecnología se convirtió en la principal herramienta para la educación, el entretenimiento y la comunicación, con el consecuente aumento del tiempo frente a las pantallas.

Muchas de las situaciones que tuvimos que resolver durante la pandemia llegaron para quedarse en nuestra vida diaria. Las clases virtuales que en su momento pensamos que serían eventuales se han convertido en una excelente alternativa de formación para nuestros hijos.

RECOMENDACIONES PARA ADAPTARNOS AL NUEVO CONTEXTO:

APOYO EMOCIONAL 1
Es fundamental brindar a los niños un **espacio seguro para expresar sus emociones** y hablar sobre sus miedos y preocupaciones. La comunicación abierta y la escucha activa son claves para ayudarlos a procesar sus sentimientos y adaptarse a la nueva realidad.



Implementar rutinas y horarios regulares puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y estables. Es importante **establecer un equilibrio entre el tiempo** dedicado a la escuela virtual, las actividades físicas, el descanso y el ocio.

RUTINAS Y ESTRUCTURA 2



RECONEXIÓN SOCIAL 3

Fomentar la interacción social con amigos y familiares, ya sea de forma presencial o virtual, es fundamental para el desarrollo social y emocional de los niños. Se pueden organizar juegos online, videollamadas o actividades al aire libre con las medidas de seguridad necesarias.



Es importante **establecer límites en el tiempo** que los niños pasan frente a las pantallas. **Fomentar actividades alternativas** como la lectura, juegos de mesa, deportes o hobbies puede ayudar a reducir el tiempo de exposición a la tecnología y promover un desarrollo integral.

EQUILIBRIO DIGITAL 4



ESPACIOS DE APRENDIZAJE 5

Adaptar un espacio en el hogar para la educación virtual es crucial para que los niños puedan concentrarse y **aprovechar al máximo sus clases online**. Un ambiente adecuado con buena iluminación, ventilación y libre de distracciones es fundamental para el aprendizaje.



CONCLUSIÓN:

La pandemia ha traído consigo cambios significativos en la vida de los niños en cuanto a las formas de socialización, de manejo de las tecnologías digitales y del monitoreo a su estado emocional. **Adaptarse a la nueva realidad postpandemia es un desafío que requiere del apoyo** y la comprensión de los adultos. Implementar estrategias que brinden apoyo emocional, fomenten la interacción social, establezcan un equilibrio digital y creen espacios de aprendizaje adecuados son fundamentales para ayudar a los niños a superar este período y prosperar en el futuro.



**MTRO. SERGIO
ARENAS MALDONADO**
Docente y Coordinador de
Educación Continua

Escuela de Psicología
Universidad Anáhuac Puebla

Escanea el QR para ver
la entrevista completa.



SECCIÓN RESPONSABILIDAD SOCIAL

3

ORQUESTA ESPERANZA AZTECA:

Música que **transforma vidas**

En el corazón de Puebla, la **Orquesta Esperanza Azteca** no solo enseña a los niños a tocar instrumentos musicales, sino que **les ofrece una ventana a un mundo de oportunidades**, autoestima y colaboración. Hablamos con Uriel Ortega, coordinador académico, quien nos llevó a través del viaje de este proyecto que combina la educación musical con el compromiso social.

Desde su inicio en 2009, por iniciativa de Ricardo Salinas Pliego y bajo la dirección de Julio Saldaña, Esperanza Azteca ha mostrado que con determinación, es posible lograr lo *"imposible"*. En seis meses, **niños que nunca habían tocado un instrumento musical presentaron un concierto impresionante**. Este logro fue solo el comienzo de lo que se convertiría en un movimiento nacional, con más de 80 orquestas y 18,000 niños transformando sus vidas a través de la música.

La filosofía de Esperanza Azteca es clara: **democratizar la música, hacerla accesible a todos**, especialmente a aquellos de escasos recursos. Uriel Ortega resalta cómo el programa no solo busca formar músicos, sino ciudadanos de bien. A través del arte, los niños aprenden disciplina, trabajo en equipo y ganan confianza en sí mismos.

La música se convierte en un medio para que los niños desarrollen habilidades vitales que trascienden lo musical. **Aprender a escuchar, a colaborar y a esforzarse** individualmente por un objetivo común son lecciones que Esperanza Azteca enseña diariamente. La orquesta y el coro, por lo tanto, son más que grupos musicales; **son comunidades donde cada niño encuentra un lugar para crecer**, tanto personal como colectivamente.

Esperanza Azteca invita a los niños desde los cuatro años a explorar la música, ofreciéndoles no solo educación sino también instrumentos. **Este programa representa una oportunidad única para muchos niños y sus familias**, quienes se comprometen intensamente, asistiendo hasta 20 horas a la semana.

Las presentaciones de Esperanza Azteca **son un testimonio del trabajo duro y la dedicación** de estos jóvenes músicos. Para aquellos interesados en experimentar la magia de estas actuaciones, las redes sociales y el sitio web del programa son las mejores fuentes de información sobre eventos próximos.

En
Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE
celebramos iniciativas como
**ESPERANZA
AZTECA,**
que ilustran el **poder
transformador** de la música.

A través de las notas de cada instrumento, estos niños y jóvenes no solo están aprendiendo a tocar música; **están aprendiendo a vivir en armonía.**



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

📞 221 388 07 98





CREANDO

CALLES SEGURAS PARA LOS NIÑOS:Un **compromiso de todos**

En Lomas News, creemos firmemente en la importancia de **construir un entorno seguro y amigable para todos**, especialmente para nuestros niños. En este espíritu, tuvimos el placer de conversar con **Sergio Andrade-Ochoa**, un *especialista en movilidad y seguridad vial*, quien nos brindó valiosas perspectivas sobre cómo podemos contribuir a hacer de nuestras calles **un lugar más seguro** para la infancia.

Sergio, autor del libro *"Un, Dos, Tres por los Niños"*, nos recuerda que la responsabilidad de la educación vial no recae en los niños, sino en nosotros, los adultos. Diseñamos las ciudades, tomamos decisiones y, por lo tanto, **debemos asegurarnos de que nuestros espacios urbanos sean seguros** para los más vulnerables: los niños.

Es crucial reconocer que los niños no perciben el mundo de la misma manera que los adultos. Su visión, audición y comprensión del entorno aún están en desarrollo, lo que los hace **especialmente vulnerables en las calles**. Por ello, es esencial diseñar espacios públicos que tomen en cuenta sus necesidades y limitaciones.

Sergio subraya la importancia de gestionar espacios seguros donde los niños puedan jugar y moverse libremente. Un indicador clave de prosperidad social y económica es la capacidad de los niños para transitar de manera autónoma por la ciudad. Esto refleja no solo un entorno seguro, sino también **una comunidad que valora y protege a sus miembros más jóvenes**.

Las ciudades deben enfocarse en reducir la velocidad vehicular en zonas habitacionales y escolares, ampliar las banquetas, y asegurar que las señales de tráfico y los pasos peatonales sean claros y accesibles para los niños. Estas medidas no solo protegen a los niños, sino que también **fomentan un ambiente de juego y aprendizaje fuera del hogar**, crucial para su desarrollo social y cognitivo.

Además, Sergio propone involucrar a los niños en la transformación del espacio público. Proyectos comunitarios, como pintar cebras peatonales o diseñar señales de tráfico con y para los niños,

no solo **mejoran la seguridad vial**,
sino que también
**LES ENSEÑAN A SER
CIUDADANOS ACTIVOS
Y CONSCIENTES**
de sus derechos y responsabilidades.

En Lomas News, **invitamos a toda la comunidad de Lomas de Angelópolis** a reflexionar sobre cómo podemos hacer nuestras calles más seguras para los niños. Al comprometernos con acciones concretas y fomentar la participación de los más jóvenes en el diseño de nuestra ciudad, **podemos crear un entorno** donde todos, especialmente nuestros niños, puedan crecer, jugar y aprender en seguridad y armonía.

**REPORTE
RESIDENTE**

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

¿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 WhatsApp2224 02 52 79
@lomasnewsmx

Escanea el QR para ver
la entrevista completa.



Staccato Music Academy se ha consolidado como un faro de creatividad y aprendizaje para niños y adultos apasionados por la música. Durante una charla con **Mauricio**, fundador de esta innovadora escuela, descubrimos cómo Staccato ha transformado el panorama musical para las familias en la comunidad.

Desde su apertura hace dos años, Staccato ha sido más que una academia de música; se ha convertido en un espacio donde familias enteras exploran su amor por la música, aprendiendo a tocar juntos y, en muchos casos, formando sus propias bandas caseras. Mauricio nos comparte la esencia de Staccato:

APRENDER MÚSICA DE MANERA AMENA, ACCESIBLE Y DIVERTIDA,

sin el rigor de un conservatorio, pero
sirviendo como puente hacia
una educación musical más formal
para aquellos interesados.

La academia ofrece una amplia gama de clases instrumentales, incluyendo batería, guitarra eléctrica y acústica, piano, bajo, canto, ukelele, violín, y más. Staccato también se aventura más allá de lo convencional, impartiendo nociones básicas de audio profesional para que los alumnos puedan grabar sus propios demos, reflejando la evolución de la industria musical hacia lo digital.

No hay límites de edad para sumergirse en el mundo de Staccato; la academia recibe a alumnos desde los cinco años en adelante, convirtiéndose en una herramienta poderosa para el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales. La música, según Mauricio, no solo es una distracción saludable, sino un medio para el alivio del estrés, un fortalecedor del trabajo en equipo y una fuente de alegría y satisfacción personal.

El testimonio de éxito se encuentra en los resultados: alumnos que llegan sin conocimientos previos y, en poco tiempo, aprenden a leer partituras y a interpretar canciones de sus artistas favoritos. Este acercamiento, que combina técnica con pasión, ha demostrado ser efectivo y gratificante para estudiantes de todas las edades.

Staccato Music Academy invita a la comunidad de Lomas a descubrir el poder transformador de la música. Con promociones accesibles y la posibilidad de probar una clase de manera gratuita, la academia se posiciona como un espacio inclusivo y estimulante para quienes buscan explorar su potencial musical.

Como reflejo del compromiso de Lomas News con el bienestar y desarrollo integral de nuestras infancias, celebramos iniciativas como Staccato Music Academy, que no solo enriquecen el espíritu sino que fortalecen los lazos familiares y comunitarios a través de la universalidad de la música.



Mauricio Clavería, baterista de "La Ley"



Todo tipo de instrumentos musicales para practicar



Aprende de los mejores.



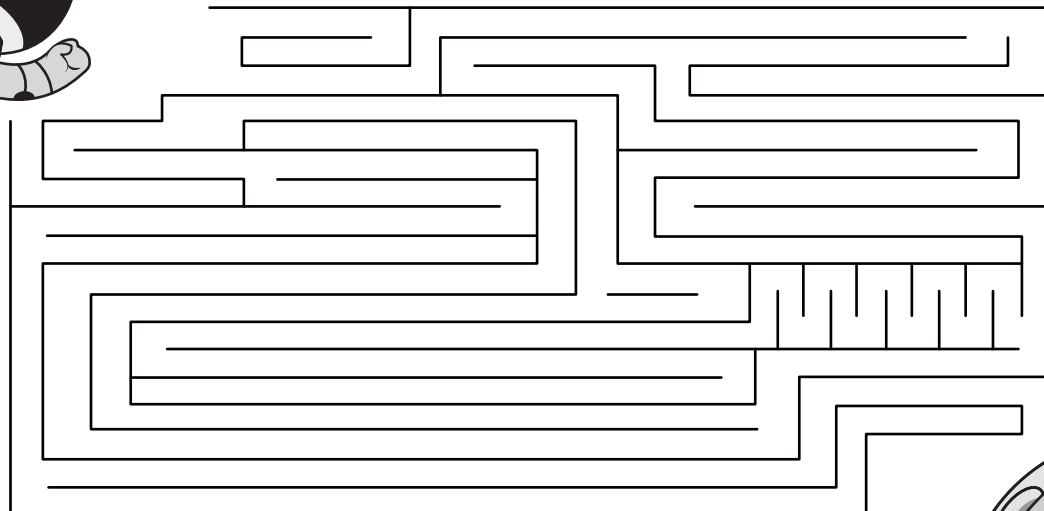
Instalaciones de primera.



El pasado Domingo de Pascua una vez más recibimos la visita del conejito y muchos niños de nuestra comunidad salieron a los parques en busca de los huevitos. Aquí una muestra de algunos de ellos con sus regalitos

LABERINTO **Lomas+News**
COMMUNITY & LIFESTYLE

AYUDA AL ASTRONAUTA



A LLEGAR A SU NAVE

FUENTE: www.frepick.com

MULTICOBRE®
SOLUCIONES DE CALIDAD

SUCURSAL
**LOMAS DE
ANGELÓPILIS**



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



Blvd. Atlixcayotl 6520, San Bernardino Tlaxcalancingo, 72810



222 688 8568



222 135

Como parte de los trabajos de mejoras para el macro condominio Lomas de Angelópolis I, **se están realizando trabajos de mantenimiento a adoquín de vialidades** en conjunto con autoridades municipales de San Andrés Cholula.



Cambio de consejo directivo en ZonAzul

Agradecemos el compromiso y entrega de todos los y ls integrantes del consejo saliente y damos la bienvenida al nuevo consejo esperando encontrar sinergia y acciones en favor del macrocluster ZonAzul

CONSEJO DIRECTIVO SALIENTE	
CARGO	NOMBRE
PRESIDENTE	EDUARDO CRUZ FREGOSO
TESORERO	CARLOS QUINTERO GONZÁLEZ
SECRETARIO	FERNANDO RIVERA MIRANDA
VOCAL	FRANCISCO MARTÍNEZ RAMÍREZ

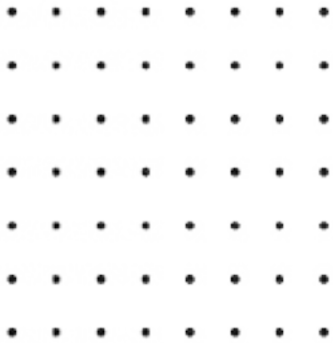
CONSEJO DIRECTIVO ENTRANTE	
CARGO	NOMBRE
PRESIDENTE	JUAN MANUEL PEÑA LUNA
TESORERO	DAVID ISRAEL BERENGUEL RODRÍGUEZ
SECRETARIO	JUAN EDMUNDO GARCÍA AMIGÓN
VOCAL	GERARDO HARO VALDÉS
VOCAL	SAMUEL OMAR RAMÍREZ ESCUTIA
VOCAL	WENDY ARÁNZAZU GARCÍA HERNÁNDEZ
VOCAL	JORGE ALBERTO PEAVEY FREILE

www.lomasnews.mx

@lomasnewsmx



De residentes para residentes



Queremos ser los mejores para ti
Participa con tu retroalimentación



**¿QUIERES VENDER, RENTAR
O COMPRAR UNA PROPIEDAD?**

PROPIEDADES
ASESORES
INMOBILIARIOS
PREVENTAS
TERRENOS
VENTA
PUEBLA
BIENES RAÍCES
DEPARTAMENTOS
VENTA
RENTA
PREVENTAS
PROPIEDADES

Nosotros somos la solución

221 112 5374
221 112 8986



SNORKEL EN MICHIN

¡PARA TODA LA FAMILIA!

