

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

CELEBRANDO EL PODER Y LA INFLUENCIA

del las mamás
de nuestra sociedad.

Medicina preventiva para la mujer
(Sección 1 - Bienestar)

VIFAC: Transformando vidas,
un embarazo a la vez.
(Sección 3 - Responsabilidad Social)

Cocina saludable para mamás
(Pruébalo en Lomas)

EDITORIAL

En esta edición especial de mayo, "Lomas News" **rinde homenaje a las madres**, esas figuras centrales en nuestras vidas y comunidades, abordando desde diversos ángulos su impacto y las maneras en que podemos apoyarlas y aprender de ellas.

Desde la sección de bienestar, nos sumergimos en el mundo de la **nutrición consciente con Paty Pineda**, quien ilumina cómo una alimentación adecuada es crucial no solo durante el embarazo y el postparto, sino como una práctica de vida. Su enfoque en la bioindividualidad y la importancia de la hidratación y alimentación balanceada ofrece a nuestras madres las herramientas para nutrir no solo sus cuerpos, sino también los de sus familias.

En tendencia, exploramos **aplicaciones que simplifican la vida diaria**, demostrando cómo la tecnología puede ser una aliada para las madres en la gestión del tiempo y la organización familiar. Estas herramientas son esenciales para que las madres puedan encontrar un equilibrio entre el cuidado de sus familias y el cuidado personal.

La responsabilidad social se destaca con una mirada profunda a **VIFAC**, una organización **dedicada a apoyar a madres jóvenes en vulnerabilidad**. A través de historias de transformación y empoderamiento, VIFAC refleja la resiliencia y la fuerza de las mujeres que, con el apoyo adecuado, superan adversidades para reconstruir sus vidas y las de sus hijos.

Finalmente, discutimos los proyectos viales en Puebla, importantes para garantizar **la seguridad y la eficiencia en los traslados de nuestras familias**. Estas iniciativas reflejan nuestro compromiso con un futuro más conectado y accesible.

CADA ARTÍCULO DE ESTA EDICIÓN ES UN TRIBUTO A LAS MADRES,

esas educadoras de primera línea, y una invitación a ejercer su poder y derecho con responsabilidad, especialmente en las urnas. A través de la educación, el apoyo y el compromiso comunitario, "Lomas News" **se dedica a enriquecer la vida de cada madre y cada familia en nuestra comunidad**.

COLUMNA

En Lomas News, ESTE MES DE MAYO CELEBRAMOS A LAS MADRES DE NUESTRA COMUNIDAD:

Reconociendo su papel insustituible **como pilares de la familia y su influencia en moldear el futuro**. Las madres no solo nutren y educan, sino que también representan una fuerza de cambio y progreso en todos los aspectos de la vida.

Este año, además de rendir homenaje a su incansable dedicación y amor, **queremos reforzar el poder que cada madre tiene como votante en las próximas elecciones**. Su voto tiene el poder de influir en decisiones que afectarán no solo su futuro sino el de sus hijos. Por eso, invitamos a todas las madres de nuestra comunidad a ejercer su derecho al voto con conocimiento y responsabilidad.

EN UN MOMENTO EN QUE EL PAÍS SE PREPARA PARA TOMAR DECISIONES CRUCIALES,

la participación informada y activa de las madres es más importante que nunca. Ellas, quienes con tanto cuidado gestionan el bienestar de sus hogares, **tienen una perspectiva única y esencial que aportar** en los asuntos públicos. Su voto es una voz por la seguridad, la educación y la salud, temas que resuenan en el corazón de cada familia.

En **Lomas+News**, estamos comprometidos con brindar información clara y veraz que pueda **ayudar a todas las madres a tomar decisiones informadas** en las urnas. Creemos firmemente que el bienestar de nuestras familias depende de la participación activa de quienes las forman y lideran, y por eso, este mes, más que nunca,

TU VOZ ES CRUCIAL.

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

DIRECTORIO

KAROL OREA Y MARIELLA AGUILAR
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinadora General

MARCELA ROMERO Y KARLA GARCÍA
Diseño Editorial y Producción Audiovisual

JAVIER MONTIEL
Producción Audiovisual

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

CELEBREMOS EL DÍA DE LAS MADRES

no solo con regalos y palabras de agradecimiento, sino **también con el compromiso de apoyarlas** para que sean líderes en nuestra comunidad y defensoras de su bienestar.

Las puertas de Lomas News siempre están abiertas para explorar y discutir cómo **juntos podemos construir un futuro mejor para todos**.

DATOS DE
CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx



MEDICINA PREVENTIVA

para la **mujer**.

La salud es un constructo que abarca <UN ESTADO **DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL**, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES>

De acuerdo a la OMS, por ello, cuando hablamos de “*medicina preventiva para la mujer*” debemos hablar **de estudios, visitas al médico, trabajo socio-emocional y diversas estrategias** que puedan mejorar su calidad de vida en tres niveles diferentes:

EL PRIMERO: EVITANDO LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES.

Entre las más prevenibles y con mayor impacto en la salud se encuentran las alteraciones nutricionales y los factores socioemocionales que pueden contribuir al sobrepeso/obesidad, deshidratación, depresión, etc. Pequeñas medidas como: la integración en un grupo social libre de violencia que favorezca el crecimiento, ejercicio, buena hidratación y una alimentación saludable, **pueden reducir notablemente el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, autoinmunidad, depresión, etcétera**. En ésta nos concentramos en mantener a la paciente sana en todas sus esferas: peso/talla, ritmos hormonales acordes a su edad y etapa de vida, esquemas de vacunas, estrategias para establecer relaciones seguras, etc.

Es fundamental mejorar los factores emocionales que contribuyen al autocuidado, ya que la cultura y diversos factores psicosociales pueden fomentar en la mujer el cuidar de los demás arduamente y no encontrar tiempo para cuidar de sí mismas de igual modo, entonces, como el ejemplo arrastra: **la medicina preventiva es amor, es observación, es cuidado, pero, ante todo, es autocuidado.**



EL SEGUNDO: ENCONTRAR TEMPRANA- MENTE LAS ENFERMEDADES Y ATENDERLAS.

Mastografía y papanicolau o colposcopia nos ayudan a detectar cáncer de mama y cervicouterino; exámenes generales nos ayudan a detectar alteraciones en la glucosa, colesterol, presión arterial y otros parámetros que producen enfermedades cardíacas y cerebrales que causan un tercio de las muertes en nuestro país, etc. Como existen factores individuales, los médicos, como si miráramos una esfera mágica de cristal, miramos a la paciente y su historia clínica y con ello buscamos detectar “*de qué se va a enfermar si no intervengo ahora*” e intervenimos.

LA TERCERA: “SIEMPRE HAY ALGO QUE HACER POR EL PACIENTE Y POR ALIVIAR SU SUFRIMIENTO”.

Al ser la medicina preventiva un constructo que atañe a todos los aspectos de la vida, se requiere de un trabajo multidisciplinario y colaboración de la sociedad, para que los núcleos de bienestar sean cada vez más grandes y el acceso a éstos, **más que un privilegio, sea un derecho.**

DRA. MARION M. PEARL COBIAN

Docente de la Escuela de Ciencias de la Salud
Universidad Anáhuac Puebla





CINCO APLICACIONES

que nos facilitan la vida.

ORGANIZACIÓN

1

COZI

Mientras más crecen los hijos, es más difícil organizar las actividades de toda la familia, **COZI te ayudará a tener en un sólo lugar toda la información de la familia**, desde clases extracurriculares, fiestas, hasta tus citas de trabajo o las de tu esposo, así podrán apoyarse para ir por los niños si es el caso o que no se te olvide algún evento de los niños en el colegio o que se empalme con tu trabajo.

NUTRICIÓN

2

NATSBERRY

Si ya no sabes qué hacer de comer o cómo organizar los menús de la semana para la familia, esta app es para ti. Aquí **puedes encontrar recetas balanceadas, menús específicos, organizar los menús de tu familia** dentro de la aplicación, incluso meter tus propias recetas.

FOTOGRAFÍA

3

PIXYALBUM

¿Cuántas fotos tienes en tu celular? Seguramente miles. Y ¿qué pasaría con ellas si algo le sucediera a tu aparato? Para evitar un mal rato, te recomendamos Pixyalbum, **donde puedes descargar tus fotos, crear álbumes impresos**, imanes o cuadros de muy buena calidad. También puede ser un excelente regalo para abuelos, tíos o amigas.

SEGURIDAD

4

FAMILY LINK

Es una app de **controles parentales con la que puedes proteger a tu familia en línea**. Con ella puedes dar de alta desde tu celular los aparatos que utilicen tus hijos. Solo necesitas tener una cuenta de Gmail y abrirles una a cada uno. Una vez dados de alta los aparatos que quieres monitorear, puedes decidir desde tiempos de exposición hasta el tiempo de descanso. Además, Family Link **te mandará avisos cuando tu hijo quiera descargar alguna aplicación** y solicitará autorización para hacerlo.

CONTROL

5

LIFE360

Otra aplicación de control parental, aunque únicamente **está enfocada en ubicar geográficamente dónde se encuentran los aparatos electrónicos dados de alta** en tu "círculo" en Life360, es muy útil para estar pendientes de nuestros hijos y de que lleguen a su destino. Incluso algunos de los niños la utilizan para saber si sus papás vienen en camino y dónde, sobre todo en estos días en que el tráfico nos hace pasar malos ratos.



WR THE WHITE ROOM

PROM SEASON

@thewhiteroompuebla

Tel: (222) 688 4577 | Whats App: (221) 223 8241
Teziutlan Sur 43, Col. La Paz, 72160 Puebla, Pue.



Escanea el QR para ver
la entrevista completa.



SECCIÓN RESPONSABILIDAD SOCIAL

3

VIFAC:

Transformando vidas, un embarazo a la vez.

En Lomas News, nos enorgullece destacar iniciativas que no solo mejoran nuestra comunidad, sino que también ofrecen esperanza y apoyo donde más se necesita. **Martha Castellanos, presidenta del Consejo VIFAC Puebla y Luis Castañeda vicepresidente del Consejo VIFAC Puebla**, comparten la misión de esta organización, que es vital para madres jóvenes en situaciones vulnerables.

VIFAC (Vida y Familia A.C.) se estableció en 1985 por Marilu Vilchis, con el objetivo principal de **apoyar a mujeres embarazadas que enfrentan desafíos significativos** y no tienen a dónde ir. Esta organización no lucrativa proporciona un refugio seguro donde las mujeres pueden vivir libremente durante su embarazo, recibiendo no solo alojamiento y alimentación sino también cuidado médico completo, acompañamiento psicológico y capacitación laboral. Este enfoque integral asegura que cuando las mujeres estén listas para reintegrarse a la sociedad, tendrán las habilidades y el apoyo necesarios para prosperar independientemente.

El apoyo de **VIFAC va más allá del cuidado prenatal**, pues también se enfoca en la formación profesional, ofreciendo cursos que van desde belleza hasta computación, permitiendo que estas mujeres salgan con certificaciones que mejoran sus oportunidades laborales. Lo más destacado, según Luis y Martha, es el **acompañamiento psicológico** que ayuda a las mujeres a sanar emocionalmente y ganar la fortaleza necesaria para enfrentar nuevos desafíos.

VIFAC también hace una distinción clara entre sus programas para residentes internas, que viven en las instalaciones, y externas, que solo asisten durante el día para cursos y atención médica. **Esta flexibilidad permite que el programa se adapte a diversas necesidades** y circunstancias de las mujeres que atienden.

Además de su trabajo en Puebla, VIFAC tiene presencia en varios estados de México, **todos comprometidos con el mismo nivel de cuidado y apoyo**. Cada centro trabaja en colaboración con hospitales y especialistas para asegurar que cada mujer y su bebé reciban la mejor atención posible.



En nuestra conversación, con parte del patronato de esta fundación, también destacaron cómo la comunidad puede involucrarse. Desde donaciones monetarias hasta voluntariado y provisiones, hay muchas maneras en que los vecinos pueden contribuir a esta causa noble. La visibilidad es crucial; solo hablar de VIFAC y su trabajo puede llevar a más apoyo y recursos, ampliando su impacto.

En
Lomas+News
reconocemos y celebramos el
trabajo excepcional de
VIFAC.

Instamos a nuestros lectores a **considerar cómo pueden ser parte de esta red de apoyo**, ayudando a transformar vidas y fortalecer nuestro tejido social. Las puertas de VIFAC están siempre abiertas para quienes necesitan ayuda y para aquellos que desean ofrecerla. **Juntos, podemos hacer una diferencia significativa** en las vidas de muchas mujeres y niños en nuestra comunidad.

@vifacpuebla 222 235 12 34 221 104 08 41
Privada Barreal N. 7 Col. Barreal, San Andrés Cholula Puebla, Puebla 72180.

N E L I M P I E Z A O O L T I U
A M D L M A Q U I L L A J E A R
T R C U A Z E P U U E O M H G E
P L G U C P N C R B A M O C O S
I R E D P A N C E O M U R O T P
B N O R E I C B A G A L G M A O
P U C T V N B I M A D T A U M N
E T G R E T O U O E U I N N I S
J R M C N C A Y S N R T I I E A
E I L R G M T T K N E A Z C N B
M C F R A E H O L P Z R A A T I
P I E S P O S A R T I E C C O L
L O C A R I N O B A A A I I L I
O N O S A C R I F I C I O O C D
I T E E M P A T I A A S N N C A
N R D B L R E S I L E N C I A D
P U A O A B N E G A C I O N C Y

CRUCIGRAMA

Abnegación
Comunicación
Esposa
Multitarea
Resiliencia
Agotamiento
Educación
Limpieza
Nutrición
Responsabilidad

Bebé
Ejemplo
Madurez
Organización
Sacrificio
Cariño
Empatía
Maquillaje
Protectora
Vínculo

4

SECCIÓN COMUNIDAD

Escanea el QR para ver
la entrevista completa.



Distribuidor vial
Periférico-Atlixcayotl y línea 4

INNOVACIÓN Y MOVILIDAD para la Comunidad de Lomas.

En Lomas News, tuvimos la oportunidad de dialogar con el **Secretario de Movilidad del Estado de Puebla, Omar Álvarez Arronte**, quien nos compartió detalles sobre los emocionantes proyectos viales y de movilidad que están en marcha y cómo estos beneficiarán a nuestra comunidad, especialmente en el área de Lomas de Angelópolis.

El gobierno del estado, liderado por el gobernador Sergio Salomón Céspedes, **ha iniciado un ambicioso proyecto para transformar la movilidad** en la zona sur de Puebla, donde se concentra un rápido crecimiento urbano.

En un reciente estudio táctico sobre la movilidad en nuestra área, se destacó la urgente necesidad de reestructurar el Distribuidor Vial del Periférico - Atlixcayotl para cumplir con los estándares de seguridad y eficiencia requeridos. **Este estudio reveló que el anterior diseño presentaba riesgos significativos** debido a su configuración deficiente ya que como estaba era inadecuado. Como resultado, se ha decidido implementar un nuevo diseño en forma de trébol tal como los distribuidores de Las Torres y Niño Poblano. Este cambio no solo promete mejorar la movilidad en todo el perímetro sino también aumentar la seguridad para todos los usuarios de la vía.

Esta actualización del Distribuidor Vial del Periférico, se adaptará para manejar un mayor flujo vehicular, eliminando los semáforos y las vueltas izquierdas que complican el tráfico, y **reemplazándolos con distribuidores viales tipo trébol** que faciliten los movimientos de vehículos sin detenciones.

Además, el Secretario destacó el impacto del crecimiento vehicular, mencionando que el último aforo mostró un aumento de 84,000 vehículos en 2016 a entre 128,000 y 130,000 diarios en 2020. Este aumento subraya **la necesidad de adaptar la infraestructura vial** para acomodar tanto a los residentes actuales como a los futuros.

Otro aspecto crucial del proyecto es mejorar el transporte público. Se está planeando un nuevo sistema de transporte masivo articulado, conocido como la línea 4, que conectará desde San Lorenzo Amecatla hasta Chachapa, abarcando 44 km. Este sistema tiene la capacidad de transportar entre 20,000 y 40,000 personas que se desplazan diariamente a nuestra zona, contribuyendo así a **la eliminación de los taxis piratas y brindando una movilidad más eficiente y sostenible** para todos. Este sistema contempla unidades híbridas que recorrerán varios municipios, facilitando el acceso a la zona de Lomas y otros desarrollos importantes.

La conclusión de estos proyectos está programada para agosto o septiembre, y se espera que traigan un cambio significativo en la vida diaria de más de tres millones de personas que se beneficiarán directamente de estas mejoras. El compromiso del gobierno con estas iniciativas es claro, y la construcción continúa todos los días para **garantizar que estos beneficios se realicen lo antes posible.**

En Lomas News, comprendemos profundamente la importancia de mantener a nuestra comunidad informada y bien conectada con los avances locales. Por ello, hemos establecido un enlace directo con la Secretaría de Movilidad y Transporte del Gobierno de Puebla. **Este vínculo estratégico nos permite canalizar eficientemente todos los reportes de los residentes relacionados con el tráfico diario.** Gracias a esta colaboración directa, podemos proporcionar apoyo con recursos y unidades rápidamente, además de mantener a todos informados sobre cambios importantes, rutas alternativas, accidentes y más. Este esfuerzo conjunto refuerza nuestro compromiso con la seguridad y el bienestar de nuestra comunidad, asegurando que cada miembro esté bien informado y preparado para navegar por nuestra dinámica urbana.

REPORTERÍA
RESIDENTE

LO+ NEWS

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

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

1

Toma una foto o video de lo sucedido



2

Mádanos la información por mensaje a
nuestras redes o por WhatsApp



2224 02 52 79
@lomasnewsmx

@lomasnewsmx 22 24 02 52 79

2

ANIVERSARIO Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

24 ediciones impresas



NUESTRA COMUNIDAD opina



Más de 7,000 SEGUIDORES EN INSTAGRAM

Más de 6,400 seguidores en FACEBOOK

Más de 100 entrevistas y episodios con expertos que nos comparten contenido de valor



Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

FITO STRAUCH

Superviviente del accidente de los Andes

Te invita a la
CONFERENCIA
con causa
"CUANDO TODOS SOMOS UNO"
a beneficio de:



ESTEBAN KUKURICZKA

Aktor que interpreta a "Fito" en la Sociedad de la Nieve

Sábado
29 JUNIO | 17:00 hrs

Auditorio
EXPLANADA
Puebla

España

WARRIORS

artu

ELIM

Black

Escanea el QR para ver
la entrevista completa.



COCINA SALUDABLE PARA MAMÁS: Un enfoque consciente con Paty Pineda.

En esta edición dedicada a las madres de familia, Lomas News se adentra en el mundo de la alimentación consciente de la mano de **Paty Pineda**, coach de nutrición funcional y trofología. Paty nos ilumina sobre cómo **una dieta consciente puede marcar una diferencia significativa** durante las etapas cruciales de la maternidad, como el embarazo y el postparto, y también en nuestra vida cotidiana.

La nutrición consciente va más allá de simples dietas; **se trata de entender que cada cuerpo es único** - un principio de bioindividualidad - y que nuestras necesidades nutricionales pueden variar enormemente de una persona a otra y de una etapa de vida a otra. Esto es particularmente cierto durante el embarazo, donde cada experiencia es distinta y **las necesidades del cuerpo cambian**.

Paty enfatiza la importancia de la hidratación, especialmente durante el embarazo. El líquido amniótico se renueva cada 24 horas y mantener una buena hidratación es crucial no solo para la salud de la madre sino también para el desarrollo óptimo del bebé. Además, una adecuada ingesta de líquidos puede ayudar a manejar la hinchazón que muchas mujeres experimentan en las etapas finales del embarazo.

En cuanto a la dieta, Paty **sugiere centrarse en el consumo de vegetales ricos en fibra, que proporcionan saciedad** y ayudan a gestionar el cambio en los antojos y aversiones que son comunes durante el embarazo. También recomienda fraccionar las comidas en cinco pequeñas porciones al día para mantener el equilibrio y la energía.

Tras el parto, la atención se centra en alimentos que ayudan a desinflamar y a recuperar el equilibrio hormonal. Paty **aconseja evitar alimentos altamente procesados** y optar por aquellos que son naturales y ricos en nutrientes. Los jugos verdes, la cúrcuma y la eliminación de lácteos son algunos de sus consejos para una recuperación postparto saludable.

La llegada de un hijo es un cambio de vida y, como señala Paty, no hay necesidad de apresurar el proceso de "volver a ser como antes".

EL CUERPO NECESITA TIEMPO PARA AJUSTARSE Y RECUPERARSE,

es esencial que **las nuevas madres se otorguen gracia y paciencia durante este período**.

Para aquellas interesadas en una guía más personalizada, **Paty ofrece asesorías que se adaptan a las circunstancias y necesidades específicas de cada madre**, ayudándolas a navegar estos cambios con apoyo y cuidado informado.

En Lomas News, reconocemos que **la alimentación consciente es una herramienta poderosa para mejorar nuestra calidad de vida**. Invitamos a nuestras lectoras a explorar estos principios y a incorporar hábitos que no solo nutran sus cuerpos sino que también enriquezcan sus vidas y las de sus familias.





SNORKEL EN MICHIN

¡PARA TODA LA FAMILIA!



5

SECCIÓN **SOCIALES**



Felices las y **los ganadores de la dinámica que realizamos en redes sociales**, ellos y ellas fueron quienes respondieron preguntas relacionadas con Lomas de Angelópolis y ganaron accesos **para vivir la experiencia de hacer Snorkel en el Acuario Michin.**



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

📞 221 388 07 98

Reconocemos el trabajo realizado por las mesas directivas de Lomas 1 y Lomas 2 durante estos años y

FELICITAMOS a las nuevas mesas directivas de **Lomas 1 y Lomas 2**, les deseamos mucho éxito en este nuevo compromiso por hacer de nuestra comunidad un mejor lugar para vivir.

LOMAS 1

MESA DIRECTIVA SALIENTE

JUAN CARLOS MAGAÑA OROZCO	PRESIDENTE	CARLOS ALBERTO VILLALBAZO GIORGANA
RICARDO MONTERO NAVARRO	SECRETARIA	JORGE GABRIEL HERNÁNDEZ SUÁREZ
LUIS GERARDO LIMÓN LÓPEZ	TESORERO	VÍCTOR MANUEL MORENO CAVAZOS
ALFONSO SOBERO PONCE DE LEÓN	VOCAL	ROCÍO VILCHIS GONZÁLEZ
KARINA JÁUREGUI	VOCAL	JESÚS MONTERO FERNÁNDEZ

MESA DIRECTIVA ENTRANTE

LOMAS 2

MESA DIRECTIVA SALIENTE

BLANCA TORRES VELÁZQUEZ	PRESIDENTE	JUAN MANUEL DEL CAMPO GALINA
SANDRA MARCELA ROSETE MORALES	SECRETARIA	SANDRA MARÍA TREVIÑO REYES
JUAN MANUEL DEL CAMPO GALINA	TESORERO	JENNY DEL RAZO CHIÑAS
SANDRA MARÍA TREVIÑO REYES	VOCAL	MARÍA ELENA GARCÍA ENTRÍQUEZ

MESA DIRECTIVA ENTRANTE

CASCATTA 1



Reparación y pintura por **daños** a las casetas monumetales.



Pintura y **reparación de** baños en parques.



Reparación y pintura de **topes**.

ZONAZUL

Pintura en topes y aplicación de microesfera.



Se realizan trabajos **de pintura** en rotonda y andadores en Blvd. Aconcagua.



Reparación de tubo de aguas Pluviales en paso peatonal Parque Mariposa.



Pisos de madera • Decks
Lambrín de PVC • Plastimadera

Plaza Vía Lomas Local 114

📞 22 12 37 07 07

📱 @THEWOODSMX



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



22 24 02 52 79



contacto@lomasnews.mx



Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE