

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Tu **PREPA UPAEP**
sin salir de Lomas



**Historias que inspiran
y transforman**

Descubre los 5 lenguajes del amor con
Ceci Atala (Sección 1 - Bienestar)

Casetas Monumentales y empresas de
seguridad (Sección 3 - Comunidad)

El Poder de la Pintura: Un Respiro para
la Mente y el Alma (Sección 4 - Pruébalo en Lomas)

EDITORIAL

Febrero

UN MES PARA CONECTAR y crecer juntos

El amor y el bienestar son pilares esenciales en nuestra vida, pero ¿cómo los cultivamos de manera consciente?

Este mes en Lomas News exploramos distintas formas de fortalecer nuestros vínculos, crecer personalmente y transformar nuestro entorno

Para ello, conversamos con la especialista

Ceci Atala

quien nos invita a

descubrir los 5 lenguajes del amor

una herramienta que nos ayuda a entender cómo expresamos y recibimos afecto en nuestras relaciones. Desde las palabras de afirmación hasta el tiempo de calidad, cada lenguaje es una oportunidad para conectar con los demás desde el corazón.

En la sección de emprendimiento,

la historia de Paco Empanadas nos inspira a nunca rendirnos. Su camino, marcado por la adversidad y el esfuerzo, nos recuerda que la resiliencia y el amor propio pueden abrirnos puertas impensadas.

El bienestar

NO SOLO SE ENCUENTRA EN NUESTRAS
en nuestras **relaciones** o en **el trabajo**,

sino también en los momentos de calma y creatividad. Es por eso que en esta edición destacamos el poder de la pintura como una herramienta de relajación y conexión emocional, una práctica que nos permite expresar lo que a veces las palabras no pueden.

Por otro lado, abordamos la importancia del acompañamiento emocional en la adolescencia, una etapa de grandes cambios donde el apoyo familiar y educativo es clave para formar adultos emocionalmente fuertes.

FEBRERO ES EL MES DEL AMOR,

pero más allá de los regalos y las celebraciones, es un momento perfecto para recordar que el amor comienza con nosotros mismos.

Cuidarnos, nutrir nuestras relaciones y permitirnos espacios de crecimiento nos lleva a vivir con mayor armonía.

Desde
Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

te invitamos a hacer de este mes una oportunidad para cultivar el amor en todas sus formas: en nuestras palabras, en nuestros actos y en nuestra comunidad.

LOMAS NEWS | CREANDO COMUNIDAD

DIRECTORIO

KAROL OREA Y MARIELLA AGUILAR
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinadora General

MARCELA ROMERO
Coordinadora de Diseño y Producción Audiovisual

MARIA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Diseño Editorial

JAVIER MONTIEL
Producción Audiovisual

FERNANDA GUTIÉRREZ
Redacción

En portada:



**Historias que inspiran
y transforman**

Foto:
Alumnos prepa
UPAEP Lomas

DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx



Escanea el código QR para
ver la entrevista completa

SECCIÓN BIENESTAR

1

DESCUBRE LOS LENGUAJES DEL 5 AMOR

con Ceci Atala

En una reciente entrevista para **Lomas News**, la especialista en psicología aplicada, coaching ontológico, consultoría familiar y empresarial, tanatología y terapia, **Ceci Atala**, compartió su visión sobre los cinco lenguajes del amor. Este concepto, desarrollado por el autor Gary Chapman, nos ayuda a entender las diferentes maneras en que expresamos y recibimos amor en nuestras relaciones.



1 Palabras de afirmación

Son frases, elogios o expresiones verbales que refuerzan el amor y la conexión emocional. Un simple "te quiero" o un piropo puede significar mucho para quienes tienen este lenguaje.

2 Regalos

No se trata del valor monetario, sino del gesto de obsequiar algo con significado. Es una representación física del amor.



4 Tiempo de calidad

Dedicar momentos significativos a una persona sin distracciones es clave para este lenguaje.

3 Afecto físico

La intimidad, los abrazos y hasta una simple palmada en la espalda pueden ser esenciales para quienes perciben el amor a través del contacto.

4 Actos de servicio

Son acciones que alivian la carga diaria de la otra persona. Desde preparar un café hasta ayudar con una tarea, estos gestos reflejan amor en lo cotidiano.



Comprender y aplicar los lenguajes del amor

Atala destacó que cada persona tiene un lenguaje primario del amor, el cual suele estar influenciado por el entorno familiar en la infancia. Sin embargo, también podemos aprender a desarrollar otros lenguajes.

Para identificar nuestro lenguaje principal, recomienda reflexionar sobre cómo tendemos a expresar afecto y qué acciones nos hacen sentir amados. Una estrategia efectiva es preguntarnos: "¿Qué es lo primero que pienso hacer cuando quiero demostrar cariño a alguien?". Otra herramienta útil es el journaling, escribir sobre nuestras emociones para identificar patrones y liberar pensamientos tóxicos.

La clave: la comunicación y la gratitud

Ceci enfatiza la importancia de entender que no todos expresan amor de la misma forma. Aprender a reconocer el lenguaje de los demás y recibirlo con gratitud ayuda a evitar conflictos innecesarios. En el entorno laboral, por ejemplo, saludar con un "buenos días" puede fortalecer la comunidad y mejorar el ambiente de trabajo.

Por último, nos invita a integrar los cinco lenguajes del amor en nuestra vida, pues juntos generan una experiencia completa. Su mensaje es claro: "No nacimos rotos y no nos rompemos. No hay nada que no pueda ser resignificado". El autoconocimiento es un viaje que comienza con un simple "sí, quiero".



@ceciatala_mentoring



2222395122

LIGA PICKLEBALL

LomasNews
COMMUNITY & LIFESTYLE

Inscríbete en las
Clases **MUESTRA**
Gratis
5,12 de Marzo 09:15 am



Regístrate aquí

Blvd Interamericano 135-Local 1B, Lomas de Angelópolis,



@epicshotpuebla

EPIC SHOT
PICKLEBALL, GOLF & BISTRO



PACO EMPANADAS: DE LA ADVERSIDAD al emprendimiento

Hace siete años, un joven vendedor de empanadas se volvió viral en YouTube gracias a su carisma y habilidades de venta. Su nombre es Francisco, mejor conocido como "Paco Empanadas", y su historia es un testimonio de resiliencia y determinación.

Paco llegó a Acapulco a los 10 años junto a su familia debido a la enfermedad de su madre, quien necesitaba un tratamiento especial con víbora de cascabel. Para apoyar el hogar, él y su hermana comenzaron a vender empanadas en las playas, iniciando con tan solo 20 o 30 piezas por día. La necesidad lo impulsó a desarrollar sus habilidades de venta, a pesar de su timidez. "Soy penoso, pero soy vendedor, y si quieres crecer, tienes que hablar", menciona.

El rechazo de la gente fue su mayor escuela. Aunque al principio le resultaba doloroso ver a familias disfrutando de sus vacaciones mientras él trabajaba, convirtió esa tristeza en motivación. "No necesito dinero para ser feliz, pero sí para sacar a mi mamá adelante", afirma Paco.

Un cliente le regaló el libro *El vendedor más grande del mundo*, del que aprendió que el amor es la fuerza que mueve fronteras. Ese amor fue su motor para mejorar su vida y la de su familia.

Los años difíciles y el punto de quiebra

A pesar de la mejora económica tras su viralización, la situación no fue fácil. Durante seis años, Paco siguió trabajando arduamente, mientras la pareja de su madre se beneficiaba de los ingresos.

Sus días comenzaban a las 4 de la mañana y terminaban a las 9 de la noche, en un ciclo agotador de trabajo y preparación para el día siguiente.

El 27 de febrero de 2023 marcó un antes y un después en su vida. Su madre lo llamó para alentararlo, pero minutos después, la pareja de ella lo amenazó si no vendía todas sus empanadas. En ese momento, Paco decidió que era hora de cambiar su destino.

Un nuevo comienzo

Dejó Acapulco y emprendió una nueva vida en Puebla junto a su esposa, quien lo apoyó incondicionalmente. Los últimos dos años han sido de crecimiento personal, emocional y familiar. Pasó noches enteras caminando en busca de reencontrarse, enfrentando recuerdos dolorosos y el distanciamiento de su madre y su hermano.

Hoy, Paco valora sus relaciones, su fe y su nueva familia, incluyendo a su padre, con quien ha reconstruido su vínculo. A través de sus redes sociales, busca inspirar a otros a sanar y dejar atrás el rencor.

Actualmente, Paco sigue vendiendo empanadas, pero ahora bajo un modelo de dark kitchen, entregando sus productos en toda Puebla. Su próximo paso es abrir su primer punto de venta en Boulevard Serdán y Calle 15 de Mayo, en Plaza Cimentero. Para él, la cercanía con sus clientes es clave, por lo que disfruta hacer entregas personalmente.

Su historia no solo es un ejemplo de emprendimiento, sino también de superación y transformación personal. Paco Empanadas no solo vende empanadas, sino también un mensaje de esperanza y fortaleza para quienes enfrentan la adversidad.



@pacodelasempanadas



2226804443

**JUEVES 27
DE FEBRERO
20.30 HRS**

TEATRO
GABRIEL PASTOR
Av. 37 Pta. 705, Col. Gabriel Pastor,
1ra Secc, 72420, Puebla, Pue.
CON ESTACIONAMIENTO

BOLETOS DISPONIBLES EN

B BOLETÓPOLIS.COM

El Amor visto a través de los ojos de un mago...

El Mago Frank es Francisco Suárez en:

**LA HISTORIA DE
GAZAPO**

Descubre lo más mágico
y divertido del Amor...



NÚMEROS DE EMERGENCIA



Lomas I

221 112 3304

Administradora
GRUPO ESPAÑA

Cascatta I

222 951 2426

Administradora
GRUPO TERRA

Cascatta II B

222 539 5503

Administradora
URBANTIA

CIEM

OFICINA

222 273 3737

Lomas II

221 112 5346

Administradora
GRUPO ESPAÑA

Cascatta Azul

221 349 6260

Administradora
ADMINISTRA RESIDENCIAL

Barrio Cascatta

222 539 5503

Administradora
URBANTIA

Protección Civil Ocoyucan

OFICINA

222 889 4309

Toscana II

222 539 5503

Administradora
URBANTIA

Gran Cascatta

222 539 5503

Administradora
URBANTIA

Sonata

222 539 5503

Administradora
URBANTIA

Protección Civil San Andrés

OFICINA

221 246 7173

ZonAzul

221 112 3310

Administradora
GRUPO ESPAÑA

Cascatta II A

222 753 4598

Administradora
CAPITOL

Policia Municipal San Andrés

OFICINA

222 403 7010

Policia Municipal Ocoyucan

OFICINA

222 225 8001

REPORTE

RESIDENTE

Lomas+News
COMUNIDAD & 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 WhatsApp



2224 02 52 79
@lomasnewsxm

@lomasnewsxm

22 24 02 52 79



MAPA DE CASETAS MONUMENTALES Y EMPRESAS DE SEGURIDAD

En ediciones anteriores hemos compartido mapas de nuestra comunidad donde recabamos información de la división, distribución y ubicación de macroclústers, clústers, parques, plazas comerciales y estacionamientos.

En esta ocasión nos enfocaremos en las casetas monumentales que son las que dan paso de un macroclúster a otro; también incluimos información sobre las empresas de seguridad que atienden dichas casetas y sus datos de contacto, esto con la finalidad de que, si tienes alguna solicitud, comentario o denuncia, sepas a quién acudir.



Lomas I	Lomas II	Toscana II	ZonAzul	Cascatta I
221 268 2252 GEIC 221 112 3304 Administradora GRUPO ESPAÑA	221 268 2252 GEIC 221 112 5346 Administradora GRUPO ESPAÑA	222 539 5503 Administradora URBANTIA	221 268 2252 GEIC 221 112 3310 Administradora GRUPO ESPAÑA	221 436 2046 MAVER 222 951 2426 Administradora GRUPO TERRA
Caseta Monumental 1.- Arco Norte (Periférico) 2.- Acceso Norte 3.- Acceso Sur	Caseta Monumental 4.- Europa 5.- Dominó	Caseta Monumental 6.- H-6 Torino	Caseta Monumental 7.- ZonAzul	Caseta Monumental 8.- C-3 Volcanes Norte Chedraui 9.- C-1 Volcanes Sur Provenza



ANÚNCIATE CON NOSOTROS

ESPACIOS DISPONIBLES

☎ 222 455 6724
contacto@lomasnews.mx





SANTA CLARA
OCOYUCAN

SAN ANDRÉS
CHOLULA



Cabe mencionar que la información de este artículo puede cambiar en el tiempo, es decir, está vigente a febrero de 2025 pero en un futuro podría haber cambios en las empresas de seguridad, puedes acercarte con nosotros para confirmarla o con la administración de tu macroclúster.

7º CONGRESO DE LA FAMILIA IMEX.

Familia formadora de esperanza en el mundo de hoy

Feb.28, Mar. 1 y 2
Instituto Mexicano de Puebla

Ve más alto
IMEX.



Inscríbete aquí

4 SECCIÓN PRUÉBALO EN LOMAS

EL PODER DE LA PINTURA UN RESPIRO

Un Respiro para la Mente y el Alma

En un mundo donde el estrés y la ansiedad parecen estar siempre al acecho, encontrar actividades que nos ayuden a desconectar y recargar energías es esencial. Una de las formas más efectivas y placenteras de hacerlo es a través de la pintura. Más allá de ser una simple expresión artística, pintar tiene un impacto profundo en nuestra salud mental, especialmente cuando se combina con la socialización en entornos relajados y creativos como los que ofrecemos en Atelier.

Pintar es una terapia sin palabras

Cuando tomamos un pincel y dejamos que los colores fluyan sobre el lienzo, entramos en un estado de concentración similar al mindfulness. Este enfoque en el presente ayuda a reducir la rumiación (sobre pensar), el estrés y la ansiedad, proporcionando una sensación de calma y claridad mental.

Además, si bien la pintura en sí misma es terapéutica, hacerlo en grupo multiplica sus beneficios. Socializar mientras pintamos nos brinda un espacio seguro para compartir experiencias, expresar emociones y conectar con otras personas sin presiones. En Atelier, hemos visto cómo nuestros eventos se convierten en pequeños refugios de bienestar, donde las risas, la creatividad y la compañía ayudan a fortalecer los vínculos que tenemos con los seres amados y a expresar amor y alegría en una actividad creativa y compartida.



Con **horarios** que van de jueves a sábado de 11:00 am a 11:00 pm y para todas las edades.

 @atelier_pueblacity



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

 221 388 07 98



La importancia del acompañamiento emocional de los jóvenes en la etapa del bachillerato

By: Jorge Rosales Tula & Rebeca Aspiazu Ramírez.
Orientadores educativos Prepa UPAEP Lomas



La etapa del bachillerato es un periodo crucial y significativo en la vida de cualquier adolescente. No es una etapa más, es el momento en que el trabajo académico se vuelve más demandante, generando un intenso cambio en su desarrollo tanto emocional como social, enfrentando desafíos relacionados con su identidad, su autonomía y la toma de decisiones para su futuro. Es ahí cuando la importancia de un acompañamiento emocional se convierte en algo fundamental para su bienestar y éxito profesional.

El acompañamiento emocional, debe brindar a los jóvenes un entorno seguro y de apoyo, donde puedan expresar sus inquietudes, miedos o emociones sin temor al juicio, así como fortalecer la resiliencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la salud (OMS), la salud mental es el componente esencial del bienestar general, previene de problemas de ansiedad, depresión y estrés crónico en los adolescentes (OMS, 2021)

En Prepa UPAEP Lomas, el acompañamiento se realiza desde diferentes niveles, en primer lugar, un Tutor que está pendiente de las necesidades académicas y sociales del estudiante, haciendo enlace continuo con los padres de familia y buscando generar un clima escolar positivo, de valores y comprensión; contamos también con Orientadores Psicopedagógicos, quienes identifican y previenen problemas de conducta y emocionales, además de acompañar el proceso de toma de decisiones al elegir una carrera, situación que genera ansiedad e incertidumbre, a través de una atención personalizada se logra una mediación del conflicto y se fortalece su resiliencia, además de promover programas de bienestar emocional, ayudando al desarrollo de habilidades emocionales que les permitan enfrentar los desafíos de esta etapa.

Los padres de familia también desempeñan un papel importante en este proceso, ya que deben generar en casa, espacios que permitan una adecuada comunicación asertiva, que fortalezca los vínculos afectivos entre sus miembros y así los adolescentes se puedan sentir más seguros y comprendidos.

Es importante resaltar que la colaboración entre la escuela y las familias, siempre será la clave para que se pueda generar un adecuado entorno que ayude a los adolescentes a afrontar la etapa del bachillerato con confianza y equilibrio emocional.

**Tu PREPA UPAEP
sin salir de Lomas**

Visítanos
e inicia tu proceso de admisión
¡Te estamos esperando!

Distrito Escolar Lomas de Angelópolis, Circuito Molina No. 15

¡Contáctanos!



5

SECCIÓN MACROS



LOMAS I



Recorrido con agua de Puebla

Reunión con administración

Recorrido con jardinería para verificar avances

Habilitación de luz

Rehabilitación de casetas

Seguimiento reparación de fuga

LOMAS II



Aplicación de pintura vial

Reparación de fuga en Parque Central

Re ubicación de letrero

Instalación de reflectores

Re ubicación de palmera

Limpieza de hojas en vialidades

ZONAZUL



Reparación de instalaciones eléctricas en postes de luz de Blvd. de las Cascadas

Aplicación de impermeabilizante fibrado rojo terracota sobre andadores reparados

Inicio de trabajos de demolición en Andador de Gran Blvd. Lomas de Mariposas hacia Capellania

Rescate, banqueo y embolsado de flora nativa

Mantenimiento de canchas de tenis

Fumigación de hormiga mediante insecticida

CASCATTA AZUL



Poda de árboles en Avenida del Valle

Colocación de nuevo diseño de luminarias

Reunión con Macro Presidentes

CASCATTA 1



A toda la comunidad de CASCATTA 1:
Informamos sobre los cambios de luminarias en Blvd Lagos y Blvd Volcanes del 13 al 20 de Enero



Juntos contribuimos con acciones en favor de la COMUNIDAD

Cambio de luminarias en Blvd. Volcanes y Blvd. Lagos, siendo un total de 170 lámparas de aditivos metálicos a LED de 200 w.

CONECTAR
CREAR
CRECER

Sonata CoWork

OFICINAS PRIVADAS, COWORKING, SALAS DE JUNTAS

Lupita Cuautle

Primeros
100
días

100 días de gobierno en San Andrés Cholula: avances en seguridad, inclusión y desarrollo **SUSTENTABLE**

San Andrés Cholula avanza con paso firme. A 100 días del inicio de su administración, la presidenta municipal Lupita Cuautle Torres presentó su primer informe de gobierno, en el que destacó los logros alcanzados en materia de seguridad, desarrollo urbano sustentable, equidad e inclusión.

El informe, realizado en el Auditorio de la Presidencia Municipal, reunió a representantes del Gobierno del Estado, universidades, empresarios, medios de comunicación y diversos sectores sociales, quienes fueron testigos de los primeros resultados de esta gestión.

Desde el inicio de su administración, Cuautle Torres ha puesto en marcha un plan de trabajo basado en una estrategia alineada con el Plan Municipal de Desarrollo 2024-2027, el cual fue construido a partir de la participación ciudadana.

"Nuestra atención se encuentra centrada en quienes viven en situaciones de inequidad y desigualdad, con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las y los sanandreses y garantizar su dignidad", expresó la alcaldesa, subrayando su compromiso con un gobierno incluyente y de resultados.

Los ejes de trabajo

La administración municipal ha enfocado sus esfuerzos en cinco agendas prioritarias, diseñadas para impulsar el desarrollo sostenible de San Andrés Cholula:

Seguridad: Fortalecimiento de la estrategia de prevención y vigilancia.

Igualdad, equidad e inclusión: Implementación de programas para reducir brechas sociales.

Competitividad y desarrollo económico sostenible: Creación de condiciones favorables para el crecimiento de negocios y empleo.

Infraestructura y desarrollo urbano sustentable: Mejoras en movilidad, vivienda y servicios públicos.

Gobierno transparente e innovador: Optimización de procesos y fomento a la participación ciudadana.

Cuautle Torres resaltó que este primer periodo de trabajo es solo el comienzo de una gestión que busca generar oportunidades, fortalecer la seguridad y mejorar la calidad de vida de los habitantes del municipio.

La presidenta municipal reiteró que el éxito de estos proyectos depende de la participación de todos los sectores. Con este mensaje, invitó a la ciudadanía a sumarse a las iniciativas del gobierno municipal, promoviendo una comunidad más unida y con mayores oportunidades de desarrollo.

Con estos primeros 100 días como punto de partida, San Andrés Cholula se encamina hacia una etapa de transformación, con el compromiso de construir un municipio más seguro, equitativo y sostenible para todos.



Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

*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

www.lomasnews.mx

@lomasnewsmx  



☎ 2224 02 52 79
contacto@lomasnews.mx

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE