

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Mujer, motor de la sociedad

Cuerpo, alma y mente: El trío que toda mujer necesita (*Sección 1 - Bienestar*)

Comunidad: El reto de formar a los hijos en la generosidad (*Sección 3 - Comunidad*)

Abriendo el camino: La Mujer en la Responsabilidad Social (*Sección 4 - Responsabilidad Social*)

EDITORIAL

En esta edición de **Lomas+News** COMMUNITY & LIFESTYLE

Celebramos a las mujeres que día a día transforman su entorno con su esfuerzo, pasión y determinación.

Desde quienes lideran empresas hasta quienes construyen redes de apoyo, pasando por aquellas que, con su ejemplo, inspiran a futuras generaciones, las mujeres son el verdadero motor de nuestra sociedad.

Sabemos que ser mujer implica llevar múltiples roles a la vez,

pero también sabemos que el bienestar no es un lujo, sino una prioridad. Por eso, en este número exploramos cómo el equilibrio entre cuerpo, mente y alma puede ayudarnos a vivir con plenitud y energía.

abordamos

Además, la importancia del **autocuidado emocional** y de la responsabilidad social, donde muchas mujeres encuentran una misión de vida al ayudar a otros.



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

También celebramos el **espíritu emprendedor femenino**, destacando cómo cada vez más mujeres rompen barreras y lideran negocios con creatividad e innovación.

Ser mujer en el mundo del emprendimiento es abrir caminos y demostrar que el éxito no tiene género.

A lo largo de estas páginas, encontrarás historias que inspiren, reflexiones que invitan a la acción y herramientas para seguir fortaleciendo nuestro papel en la comunidad. Porque cuando las mujeres avanzan, toda la sociedad avanza con ellas.

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

sabemos que juntas somos más fuertes.

Sigamos construyendo una comunidad donde todas podamos brillar.

Marzo

UN MES PARA CONECTAR
y crecer juntos

En portada:



Mujer, motor de la sociedad

DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx



SECCIÓN BIENESTAR

1

CUERPO, ALMA Y MENTE: El trío que toda mujer necesita

Imagínate esto: estás corriendo entre el trabajo, la casa, los niños (si los hay) y mil pendientes, y de repente te das cuenta de que llevas tres días sin lavarte el pelo y durmiendo mal. ¿Te suena? Ser mujer es una locura hermosa, pero si no nos cuidamos, acabamos agotadas. Por eso, hoy te traigo la clave: **cuidar cuerpo, alma y mente, el trío dinámico que toda mujer necesita para brillar, no solo sobrevivir.**

Primero, el cuerpo. No hace falta que te vuelvas la reina del gym ni que vivas a puro kale (¡qué flojera!). Se trata de comer decente, moverte aunque sea persiguiendo al perro por la casa y checarte con el doctor de vez en cuando. Porque, amiga, entre la regla que llega como visita sorpresa y la menopausia que te hace sudar como si estuvieras en un horno, necesitamos estar al tiro.

Luego, las emociones. Con tanta presión —“sé perfecta, haz todo”— a veces estamos más tensas que cuerda de violín. Eso nos vuelve más propensas a la irritabilidad, la impaciencia y terribles para manejar el estrés diario. Aquí va un tip: **habla o escribe lo que sientes a diario.** Si vas por los niños, saca tu libreta y escribe 5 minutos, no necesitas más; si vas sola en el coche, habla contigo misma. Sacar lo que traes dentro evita que explotes como palomita en microondas. **¡No te guardes el drama, suéltalo!**

Y la mente, ¡ay!, esa que a veces parece una tormenta. La ansiedad nos acecha más a nosotras, pero hay trucos: **respira profundo 5 veces.** Cuando el estrés apriete, esto te aterriza rapidito. Nada de dejar que los pensamientos negativos ganen la pelea.

¿Y el tiempo para cuidarte? Fácil: usa la técnica **Pomodoro.** Trabaja o haz pendientes por intervalos: **trabaja 25 minutos, descansa 5 y repite.** Así organizas tu día y hasta te sobra un ratito para ti. Porque sí, mereces ese café en paz o esa serie sin culpa.

Otro básico: **delega.** Apóyate en la gente que te rodea, deja la mentalidad —“**todo lo tengo que hacer yo**”— Y si te sientes perdida, recuerda que cuidarte no es lujo, es necesidad. **Una mujer en equilibrio físico, emocional y mental no solo está bien ella, sino que ilumina a todos alrededor.**

En resumen, este trío —**cuerpo, alma y mente**— es tu boleto para tener una buena calidad de vida y no solo sobrevivir. **Hazlo por ti, que vales oro. Así que, ¿qué esperas? ¡A darle cariño a esa mujer increíble que eres!**

¿Sufres ansiedad?, ¿estás pasando por una ruptura que no puedes superar?, ¿el estrés te ha rebasado?, ¿no logras ponerte en acción y cumplir tus objetivos? **En Psicología 1A1 somos un grupo de psicólogos y coaches especialistas en diversas áreas de la conducta y los trastornos mentales. Estamos para ayudarte en el camino hacia tu sanación.**

Por Fernanda Sánchez,
Psicóloga en Jefe de Psicología 1A1

Agenda tu cita en nuestras
redes: @psicologia1a1



@psicologia1a1



2221664305



psicologia1a1@gmail.com



¿Te gusta el Pickleball?

Participa en nuestra liga femenil

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

LIGA PICKLEBALL





ABRIENDO EL CAMINO: La Mujer en la Responsabilidad Social

Hace un par de semanas, conocí a la señora **Gloria**: una señora de **75 años que vive en el asilo**. Una mujer que dedicó toda su vida a dar lo mejor de sí misma a quienes estuvieron cerca de ella a lo largo de su vida, y que, sin juzgar las decisiones tomadas, hoy su familia no la visita con la frecuencia con la que ella quisiera. “¿Quién es esa mujer?” – eso mismo me pregunté yo al llegar y buscar sacarle plática. **Me di cuenta de que, dentro de cada mujer, se esconde una historia valiosa, única, irrepetible y digna de ser compartida.** Ella, así como muchas otras mujeres, cuentan nosotros.

La responsabilidad social (RS) se ha convertido en un pilar fundamental en la gestión empresarial y el desarrollo comunitario. En este contexto, la participación de la mujer ha cobrado una relevancia especial, no solo como agente de cambio, sino también como líder en la profesionalización de este sector. La profesionalización implica la adquisición de competencias especializadas, el acceso a espacios de toma de decisiones y el reconocimiento de su labor en la creación de impacto social sostenible.

Hace unos meses tuve la oportunidad de conocer a **Diana**, una **mujer embarazada**, a quien el mundo la orillaba a tomar un camino, encontró en una Asociación un lugar seguro en donde pudo reconocer su valor como mujer, y recordar el regalo de la vida que llevaba dentro. Con la ayuda integral que recibió en este lugar logró ver el tesoro tan grande que tenía en sus manos. Una historia realmente transformadora.

En México, la profesionalización de la mujer en RS ha sido impulsada por la creciente participación femenina en organizaciones de la sociedad civil, empresas y fundaciones.

Instituciones como el Centro Mexicano para la Filantropía (CEMEFI) han promovido la capacitación y certificación en RS, facilitando el acceso de mujeres a estos espacios.

La profesionalización de la mujer en la responsabilidad social es un proceso en crecimiento, que requiere el fortalecimiento de políticas de inclusión, capacitación y reconocimiento. Con el apoyo de instituciones académicas, empresas y asociaciones civiles, podemos hacer un cambio en nuestra sociedad. Mi vida, comenzó así: una mujer valiente, que gracias al apoyo de una asociación decide decir sí a la vida y gracias a ese **Sí, hoy** estoy

aquí y es por eso que creo en la gran labor de las asociaciones y fundaciones que buscan ser una ventana de esperanza para tantas y tantos mexicanos. Te invito a que encuentres la causa que más mueva tu corazón y actúa. Porque cada historia cuenta, y cada acción puede cambiar vidas.

Por Mariana Ariza Valdez

✉ mariana.arizava@gmail.com



LLEGA A PUEBLA
**EL SHOW DEL
CONEJO BLAS**
y su Mago Frank

**SÁBADO
5 DE
ABRIL
13:30 P.M.**

TEATRO
GABRIEL PASTOR
AL 52 PTE. NOS. GABRIEL PASTOR, IRA SOC. 7140
HERÓICA PUEBLA DE ZARAGOZA, PUE.

VENTA DE
BOLETOS EN:

Black
TICKETS

OSCONITO

TEATRO

TEATRO

TEATRO



Gobierno de
Ocoyucan
2024-2027



Información para llamar a emergencias

1 Ubicación exacta

2 Tipo de emergencia

3 Número de personas afectadas

4 Condición de la víctima

- ¿Esta consciente? ¿Respira?
- ¿Sangra? ¿Tiene dolor en el pecho?

5 Riesgos en la escena

- ¿Hay fuego, derrames, cables caídos estructuras inestables
- ¿Es seguro para los paramédicos acercarse?

6 Tu nombre y número de contacto

- Para recibir indicaciones y que puedan ubicarte si es necesario

¡Cada segundo cuenta!

Proporcionar información clara ayuda a que los paramédicos lleguen rápido y preparados.



**Protección Civil
Ocoyucan**
222 889 4309



Protección Civil Ocoyucan



**Emergencias
Ocoyucan**

22 22 25 80 01
22 21 33 44 99



SECRETARÍA DE
SEGURIDAD PÚBLICA
Y PROTECCIÓN
CIUDADANA
AYUNTAMIENTO 2024-2027



NÚMEROS DE EMERGENCIA SAN ANDRÉS CHOLULA

POLICÍA Y VIALIDAD



LÍNEAS TELEFÓNICAS

222 403 7010
222 403 7011

WHATSAPP

221 246 7173



SSPPC San Andrés Cholula



SSPPCSnAndresCH

PROTECCIÓN CIVIL Y BOMBEROS



LÍNEAS TELEFÓNICAS

222 409 0770
Ext. 101

**APLICACIÓN CELULAR
SACH CIUDADANO ALERTA**

EL RETO DE FORMAR a los hijos en la generosidad

Quizás al leer este título muchos pensemos: ¿¿Otro reto??, ¿No es suficiente con enseñarlos a tener buenos modales, limitar su tiempo en pantallas, ver que vaya bien en la escuela y que recoja su cuarto y arregle su closet? Y además bien y de buenas como decían las abuelas. Sin duda, la educación y formación de los hijos es ya un reto por definición, pero definitivamente hay bases que pueden darnos por añadidura como resultado todo eso que, al final del camino, quisiéramos ver.

Platicamos con la **Dra. Elena Anaya**, especialista en el tema ya que es Doctora en Neurociencias y Cognición por la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra, España; maestra en Psicología Clínica con orientación en Terapia Familiar y licenciada en Psicología por la UPAEP. Es fundadora y directora de Marca Familia, está casada desde hace 20 años y es madre de seis hijos.

"La generosidad es una virtud maravillosa, es una virtud en la que, a través del desprendimiento, de la disponibilidad que pones sobre todo de tu corazón, porque no sólo es entregar cosas, digamos, se concreta a través de la entrega de algo que generalmente es material, pero no necesaria y exclusivamente, también entregas el tiempo, entregas tu persona, entregas tus talentos, lo que sabes.... Es una disposición que viene desde dentro y que es una manera de hacer, justo visible, cuando tienes interés o amor por una persona" inicia Elena explicándonos sobre dicha virtud. "No podría yo entender el amor a una persona sin que haya actos de generosidad"

La Dra. Anaya nos comparte también algunas definiciones de la RAE (Real Academia de la Lengua Española) la cual define a la generosidad como la nobleza heredada de los mayores. Y Elena la complementa compartiéndonos que hay etapas en la vida donde no nos damos cuenta y otras en las que no nos damos cuenta que no nos damos cuenta; "los niños no se dan cuenta de todos los esfuerzos y sacrificios que hacen los padres, no se dan cuenta, simple y llanamente ellos se viven y viven bajo el cuidado, la generosidad y el servicio de los padres; un chiquito no se pregunta si va a comer, si va a vestir, si va a tener colegio... sabe que eso va a llegar, y esta es la forma más providente que nada le va a faltar." Los adolescentes, por otro lado, dentro de las situaciones lógicas de esta etapa, no se dan cuenta que no se dan cuenta de todo lo que sus padres hacen por ellos... "el adolescente tiene agudizada la mirada a criticar, porque en el fondo también así se vive, criticándose a sí mismo, está siendo un ensayo de quién va a ser y no se da cuenta que su papá y su mamá han hecho actos de generosidad hermosos"

Pero cómo enseñarla a los hijos ya que no son conscientes muchas veces de nuestros actos de generosidad como padres. Elena Anaya nos comparte este ABC de la generosidad y en el cual nos dice que ésta debe ser:

Voluntaria

Estable

Firme

Por último, retomamos una cita de Elena que nos dice "LA FAMILIA ES UN AULA VIVA", si queremos que nuestra sociedad se vaya transformando en positivo, hagamos de nuestra familia ese laboratorio donde se prepara una mejor sociedad.



@marca_familia



3323388965



Marca Familia

CENTRO COMERCIAL
**DOWN
TOWN**
Puebla



Actividades y sorpresas únicas. Viernes, sábados y domingos de abril.

Instagram downtown_puebla

Facebook Downtown Puebla



GRACIAS

por formar parte de

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Somos una COMUNIDAD de

 **22,660** 
PERSONAS

 **60%**
MUJERES

"Las mujeres en nuestra comunidad digital"

Facebook
49.65%



Instagram
48%



Tik tok
49%



Facebook



Instagram



Tik tok



**4-6
ABRIL**

 Hípico Babiéca Cascatta
Lomas de Angelópolis



EASTER

Hunt

ENTRADA LIBRE

Rally de Pascua Bazar
Feria FoodCourt Easter egg
COPA PUEBLA 2025

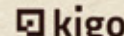
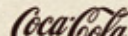
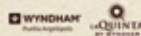


ANÁHUAC



Decorē

Liverpool



LA MUJER PROFESIONISTA
y emprendedora

En la actualidad, en nuestro país, el mundo y en todos los ámbitos de nuestra sociedad el papel de las mujeres ha tomado una gran relevancia, lo mismo en la política, la economía, la cultura, la ciencia etc.



En el ámbito empresarial la mujer profesionista y emprendedora representa una de las **figuras más dinámicas y transformadoras de la sociedad**. Hoy en día, las mujeres no solo ocupan posiciones clave en diversas industrias, sino que también están liderando sus propios negocios, demostrando su capacidad para innovar y asumir riesgos. **Recordemos en este sentido que el número de mujeres que han tomado el rol de jefas de familia ha aumentado de manera considerable en los últimos años, sienten ellas las proveedoras de su hogar al 100 por ciento.** Este rol desafía los estereotipos tradicionales y promueve una visión más equitativa de lo que significa el éxito. Con su resiliencia, creatividad y habilidades de liderazgo, las mujeres emprendedoras contribuyen al crecimiento económico, **generan empleo e inspiran a futuras generaciones a seguir sus pasos, demostrando que el talento y la determinación no tienen género.**

Las mujeres empresarias son fundamentales en el desarrollo económico y social de cualquier sociedad. A lo largo de la historia, han enfrentado innumerables desafíos, pero su resiliencia, creatividad y capacidad para innovar las han llevado a convertirse en actores clave en el mundo de los negocios. Su presencia en el ámbito empresarial no solo impulsa el crecimiento económico, sino que también fomenta la diversidad de perspectivas, lo cual es crucial para la toma de decisiones más equilibradas y acertadas.



Isabel Rubinos



@Isabel.rubinos



IsaRV



Networking Lomas



Networking Lomas



Las mujeres empresarias, al igual que sus contrapartes masculinas, no solo crean empleos, sino que también generan una **cadena de impacto positivo**, desde el bienestar de sus empleados hasta el fortalecimiento de las comunidades en las que operan. A través de sus empresas, muchas mujeres han logrado transformar sectores enteros, incorporando valores de sostenibilidad, ética y responsabilidad social.

Además, al ser modelos a seguir, las mujeres empresarias inspiran a nuevas generaciones a romper barreras y perseguir sus sueños profesionales. Su empoderamiento no sólo beneficia a ellas mismas, sino que también contribuye a la igualdad de género y a una sociedad más inclusiva y justa. Por todo esto, la importancia de las mujeres empresarias radica no solo en lo que logran para ellas mismas, sino en el impacto positivo y duradero que tienen en el entorno que las rodea.

En **Networking Lomas** hemos promovido la construcción de una red de contactos en un ambiente de igualdad lo cual nos permite ampliar el alcance de nuestros negocios y empresas en un ambiente de confianza, creando conexiones de valor que nos proporcionen nuevas oportunidades de negocio, así mismo tener una red sólida también ofrece un sistema de apoyo que puede ser crucial en momentos de desafío, ya sea para obtener orientación profesional o para encontrar nuevos socios estratégicos.



En **Networking Lomas** celebramos de manera importante que más de la mitad de los integrantes de nuestra Asociación son mujeres empresarias exitosas, por esta razón nuestro reconocimiento, cariño y apoyo incondicional, así como a otras empresarias de nuestra comunidad Lomas de Angelópolis.



MARZO 29-30 2025

10 A 21 HRS JARDÍN DEL AJEDREZ



MAKRO

PERU BOTA

KAMENIKE
Playland

ABRIL 5-6 2025

10 A 21 HRS CORREDOR SONATA

¿TIENES MEJORAS
PARA NOSOTROS?
ENVÍANOS TUS
SUGERENCIAS Y
COMENTARIOS
ESCANEO EL
CÓDIGO POR FAVOR.



CONOCE TODOS LOS DETALLES EN @KAMENIKEMX

Sé parte de la Comunidad **Lomas+News** WhatsApp

Aquí encontrarás información veraz, útil y oportuna sobre lo que sucede en **Lomas de Angelópolis**.

Este espacio fue creado
para mantenernos
**conectados e
informados**

¡Únete aquí!



Recuerda que si tienes un reporte
nos puedes escribir de manera directa.

 **2224025279**



#LomasNews #ComunidadLomas #MeEncantaLomas #ILoveLomas

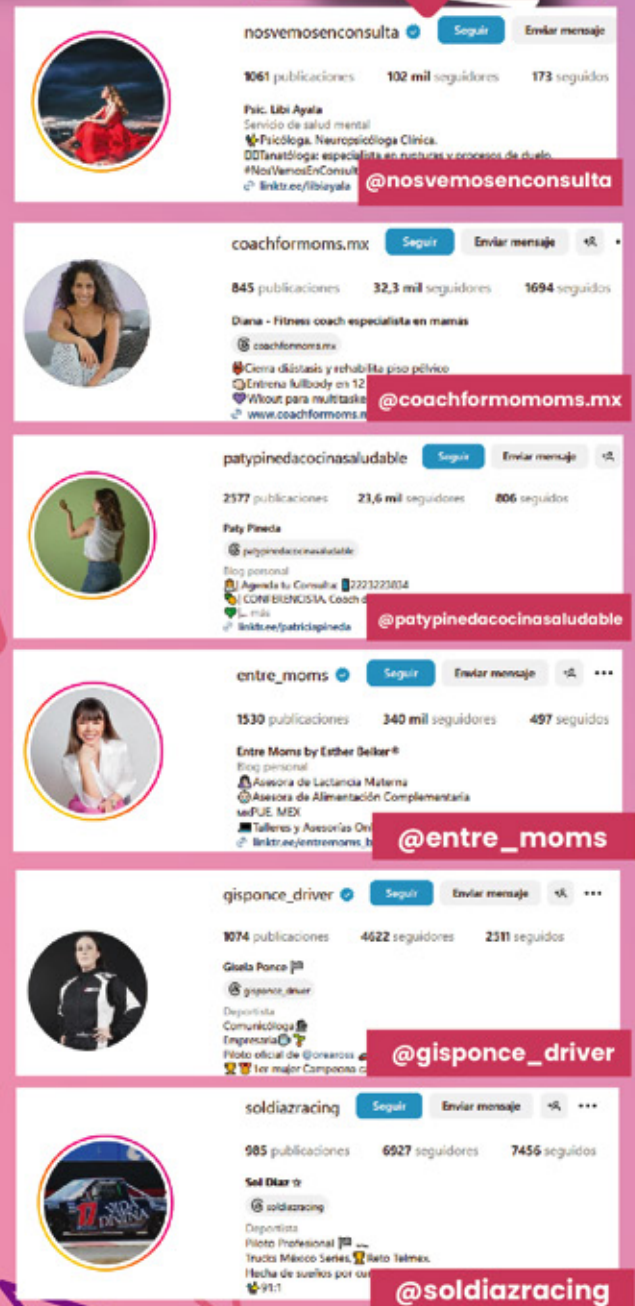
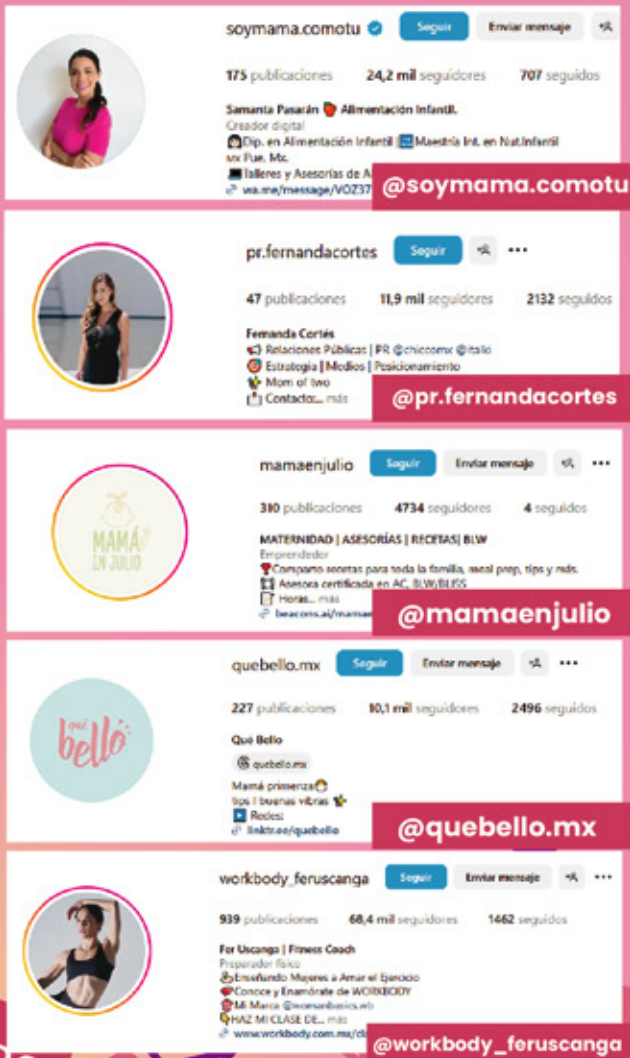
5

SECCIÓN PRUÉBALO EN LOMAS

INFLUENCERS

Actualmente la mujer se ha desarrollado en diversas áreas del mundo social y laboral, y nuestra comunidad no ha sido la excepción.

A continuación te compartimos las cuentas de algunas influencers de Lomas que, con su dinamismo en redes nos demuestran que por un lado, podemos trabajar y emprender a la par de todo lo que hacemos diariamente y además, también puede ser divertido y poner nuestros talentos al servicio de la comunidad.



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

221 388 07 98





SECCIÓN MACROS



6

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

Cambio de poste por golpe

LOMAS II



Poda de árboles frente a rotonda frente a Veneto

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



Colocación de adoquín en perímetros de andadores en caseta monumental

Inicio de trabajos en tope peatonal de Blvd de las Cascadas

Aplicación de pintura anti-corrosiva en mobiliario metálico de Parque de los deportes

Retiro de escombros de bodega de mantenimiento

Mantenimiento de cristales en cancha de Pádel

Recuperación y banqueo de flor nativa para resguardo en vivero

Aplicación de Plan de riego de áreas verdes comunes

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

Mádanos la información por mensaje a nuestras redes o por WhatsApp



2224 02 52 79
@lomasnewsmx

@lomasnewsmx 22 24 02 52 79

*De residentes
para residentes*



encuesta



participa

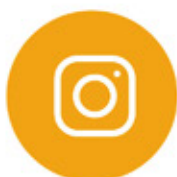
*Queremos ser
los mejores para ti*

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