

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Ser mamá entre el Amor, el Caos y la Transformación

Coach for moms (Sección 1 - Bienestar)

Mamita en apuros (Sección 2 - Tendencia)

Apps para mamás (Sección 3 - Comunidad)

Uji Private Kitchen: Sabores de Asia en
una experiencia de autor
(Sección 4 - Emprende)

  @lomasnewsmx
 www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Este mes en

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

Mayo es, inevitablemente, un mes que nos hace mirar hacia la maternidad. Pero más allá de las flores y las celebraciones, quisimos dedicar esta edición a las realidades profundas —y muchas veces invisibles— que viven las mamás cada día.

En estas páginas encontrarás historias que nos recuerdan que ser mamá es un viaje tan único como desafiante.

› Diana Álvarez

Nos habla con honestidad del cuerpo después del embarazo, ese cuerpo que cambia y que muchas veces no encuentra lugar en la conversación.

› Amy Carvajal

nos hace reír y reflexionar desde su cuenta Mamita en Apuros, donde la maternidad se vive con humor y amor propio.



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 exploramos cómo la tecnología puede ser aliada en el caos cotidiano y cómo los parques de Lomas de Angépolis no solo son paisajes bonitos, sino verdaderos pulmones emocionales para quienes crían.

Y como siempre, nos gusta cerrar con inspiración: desde la propuesta gastronómica de autor de

Uji Private Kitchen

hasta el proyecto transformador de Reconocerte en el otro, un libro y podcast que nacen desde la empatía y el deseo de cambiar la forma en la que vemos al otro... y nos vemos a nosotros mismos.

En esta edición, celebramos a las mamás, pero también las escuchamos. Reconocemos su fuerza, su vulnerabilidad y su capacidad infinita de transformarse una y otra vez.

**Gracias
por leernos.**

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

**Sigamos construyendo una comunidad
donde todas podamos brillar.**

En portada:

Diana Álvarez Blasco
[@coachformoms.mx](https://www.instagram.com/coachformoms.mx)



**Ser mamá entre
el Amor,
el Caos y la Transformación**



DATOS DE CONTACTO

[@lomasnews](https://www.instagram.com/lomasnews)

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx

COACHS FOR MOMS

Tu cuerpo ya hizo la parte *más difícil*

Te voy a contar mi historia. Cuando estaba embarazada de mi primer bebé, todos los días podía ver todo lo que pasaba con mi cuerpo y el de mi bebé, me sentía acompañada e informada, en manos de la naturaleza, confiando en que hiciera su magia.

Nació y de pronto toda la atención se volcó en él, en un torbellino de emociones pero sin una gota de información sobre lo que pasaba conmigo en el postparto. Claro que gozaba a mi bebé al máximo, pero con una incertidumbre y angustia por notar que mi cuerpo estaba más cambiado de lo que yo podría haber imaginado, y lo que más me angustiaba, tuve que usar pañal las primeras semanas de mi postparto y además tenía un hoyo en la panza del tamaño de la palma de mi mano.

Me asustaba pensar en ser la única a la que le estaba pasando eso y que no hubiera una solución fácil. Me sentí abandonada, nadie me había platicado la parte oscura del postparto.

Todo eso desencadenó el enfocarme en todas las mamás que podrían estar sintiendo igual que yo. **Hoy mi misión como coach especialista en mamás, es ayudar a más mujeres a reenamorarse de ellas mismas, a normalizar el camino del postparto** (que por cierto no dura ni 40 días ni 8 semanas... pero de eso platicamos otro día) pero con toda la información que necesitan para hacerlo mucho más sencillo.

Una prioridad para nosotras las mamás es rehabilitar y fortalecer nuestro piso pélvico y abdomen después de cada embarazo, sin importar hace cuánto hayas sido mamá, músculo que se trabaja es un músculo que se activa.

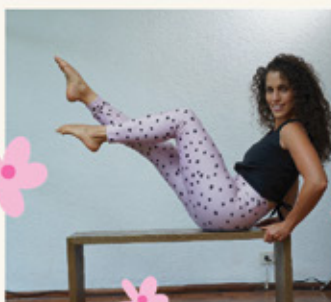
La incontinencia (aunque sea solo al reírte o saltar), dolor de espalda, un bulto en el abdomen, presión en la pelvis, sensación de que no se vacía la vejiga por completo, pueden ser síntomas de debilidad en el piso pélvico o diástasis (separación de los rectos abdominales), y eso lo podemos resolver con ejercicios muy sencillos que puedes hacer desde tu casa.

No se trata de un tema de vanidad, hay consecuencias serias como prolapso de los órganos o incontinencia severa que se pueden evitar dedicando tan poco como 12 minutos de tu día.

La cantidad de mujeres que llegan a mí en sus 60's contándome anécdotas de terror por las que han pasado gracias a que nadie les platicó que no tenían que quedarse con esos síntomas de por vida, es impresionante. Tú no tienes que esperarte tanto tiempo, tú tienes el privilegio de tener la información hoy.

Tu cuerpo ya hizo la parte más difícil que fue la magia de convertirte en mamá, ahora solo queda en ti regresarle su fuerza y seguridad, tanto internamente como externamente, y que cuando pases por el espejo te sientas orgullosa y sepas que estás creando tu versión más fuerte.

En conclusión, el cuidado emocional de los padres es un regalo tanto para ellos mismos como para sus hijos. **Al priorizar su bienestar y modelar estrategias saludables, los adultos no solo se fortalecen, sino que también siembran en los niños las herramientas para enfrentar la vida con equilibrio y resiliencia.** La clave está en el ejemplo: padres emocionalmente sanos crían hijos emocionalmente fuertes.



@coachformoms.mx

Diana Álvarez Blasco

Fitness coach especialista en mamás

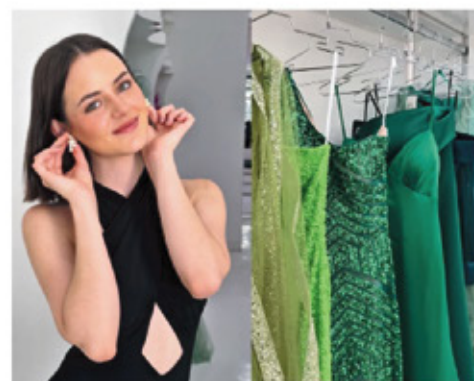


PROM *season*

Encuentra el look ideal en WR

@whiteroompuebla
221 223 8241

Teziutlan Sur #43 La Paz, 72160 Puebla, Pue





Mamita en apuros

la maternidad con humor, amor propio y comunidad

Escrito por Amy Carvajal

Ser mamá ha sido lo que siempre soñé, pero también el reto más grande de mi vida. Mi camino comenzó en plena pandemia, donde la ilusión de vivir cada momento del embarazo se vio reemplazada por la soledad y la incertidumbre. No hubo baby shower, ni visitas de amigos o familiares, ni paseos para elegir la ropita o decorar el cuarto de mi bebé. Todo lo viví en silencio, a través de una pantalla. Y cuando mi bebé llegó, también lo hicieron emociones intensas que no sabía cómo manejar.

De esa experiencia nació Mamita en apuros, un espacio en Instagram que creé con la necesidad de conectar con otras mamás (y papás) que, como yo, se han sentido solos, abrumados o simplemente necesitaban reír. Comencé haciendo reels divertidos sobre situaciones comunes en la maternidad y la vida en pareja, buscando normalizar esas pequeñas locuras del día a día que nos pasan a todos. Poco a poco, la comunidad fue creciendo y se convirtió en un refugio donde reírnos juntos, compartir y saber que no estamos solos.

@mamitaenapuros

Después de mi segundo embarazo, enfrenté otra batalla: la diástasis abdominal. Mi cuerpo cambió muchísimo y, al principio, me costó aceptar esa nueva versión de mí misma. Hacer videos me daba mucha inseguridad, pero al mismo tiempo me impulsó a tomar acción. Quise estar mejor por mis hijos y, sobre todo, por mí. Así comenzó mi camino hacia una vida más saludable. Hoy entreno cinco días a la semana, me siento más fuerte que nunca y comparto mi proceso para motivar a otras mamás a no dejar de lado su amor propio.

En Mamita en apuros también comparto mi otra pasión: la lectura. Me encanta recomendar novelas románticas porque sé que, como mamás, a veces no tenemos tiempo para nosotras. Leer se ha convertido en mi momento personal y quiero inspirar a otras mujeres a reconectar con ese placer.

Nuestro objetivo es seguir creciendo como una comunidad auténtica, real y cercana. Tenemos muchos planes para expandir el contenido: desde consejos prácticos y "hacks" para la vida diaria, hasta más inspiración para reír, cuidarnos y seguir construyendo esta hermosa red de apoyo que hemos creado juntas.

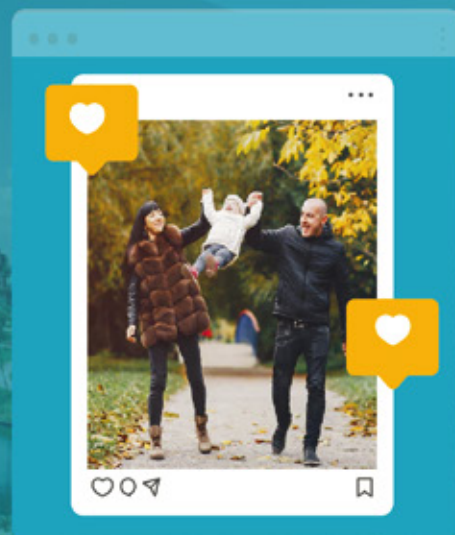


⚡mamita en apuros⚡



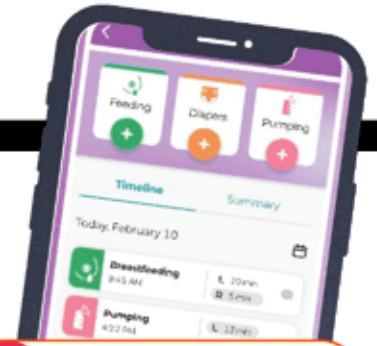
Síguenos en
todas
nuestras
redes

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE
@lomasnewsmx



7 Apps que hacen la vida más fácil para las Mamás

Ser mamá es una experiencia maravillosa, pero también conlleva una gran carga de responsabilidades. Desde el cuidado de los hijos hasta la organización del hogar y el bienestar personal, el día a día puede resultar abrumador. Afortunadamente, la tecnología está de nuestro lado. Aquí te presentamos siete aplicaciones diseñadas para hacer la vida de las mamás mucho más sencilla.



Apps para mamás

Baby Tracker: todo bajo control desde el nacimiento



Cuando llega un bebé, el caos y la falta de sueño pueden dificultar recordar cuándo fue la última toma o el cambio de pañal. Baby Tracker permite registrar de forma sencilla la lactancia, siestas, cambios de pañal, medicamentos y mucho más. Esta app se convierte en una aliada perfecta durante los primeros meses, ayudando a detectar patrones y a compartir la información con la pareja o el pediatra.

OurHome Organización familiar en equipo



La carga mental de llevar la casa recae muchas veces en las mamás. OurHome permite asignar tareas a los hijos y otros miembros del hogar, estableciendo responsabilidades y fomentando la colaboración. Incluso tiene un sistema de recompensas para motivar a los más pequeños. Así, la organización del hogar se convierte en un esfuerzo compartido.

FirstAid Respuestas rápidas a emergencias



Cuando hay niños, los accidentes son inevitables. First Aid de la Cruz Roja proporciona guías claras para actuar en situaciones de emergencia, desde fiebre hasta heridas o alergias. Tener esta información a mano puede marcar una gran diferencia en momentos de tensión.

Flo Cuida tu salud femenina



La salud de mamá, importa. Flo es una aplicación para el seguimiento del ciclo menstrual, síntomas, cambios hormonales y bienestar general. Incluye recordatorios, predicciones y consejos personalizados, lo que ayuda en medio del ajetreo diario: recordar cuándo fue la última toma o el cambio de pañal.



Peanut Una red social para mamás



Sentirse sola durante la maternidad es más común de lo que parece. Peanut es una red social pensada para conectar a mamás con intereses y etapas similares. Puedes chatear, compartir experiencias y hasta encontrar grupos locales. Es ideal para crear una red de apoyo.



Yummly Comidas fáciles y nutritivas



Pensar qué cocinar puede ser agotador. Yummly ofrece recetas personalizadas según tus gustos, tiempo disponible e ingredientes que tengas en casa. Además, permite planificar menús y generar automáticamente la lista del supermercado. Es perfecta para mamás que desean cocinar de forma práctica y saludable.

Mamá Feliz tu espacio emocional



A veces, todo lo que necesitamos es una pausa. Mamá Feliz es una app que funciona como diario de gratitud y bienestar emocional. Ayuda a enfocarse en lo positivo, reducir el estrés y mejorar la salud mental. Es una herramienta sencilla, pero poderosa, para cuidar de ti mientras cuidas de los demás.

Estas aplicaciones no sustituyen el amor ni el esfuerzo de una madre, pero sí pueden aliviar muchas de las cargas diarias. **Aprovechar la tecnología para organizarnos mejor, cuidarnos más y sentirnos acompañadas es un paso inteligente hacia una maternidad más equilibrada y feliz.**



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

 221 388 07 98



Parques en Lomas de Angelópolis:

Espacios que hacen la vida más fácil y bonita a las *Mamás*

Parque Colibríes



Ubicado en Cascatta 1, el Parque Colibríes ofrece un espacio ideal para mamás con hijos pequeños. Cuenta con una estancia infantil y un área de juegos exclusiva para residentes, lo que significa menos aglomeraciones y mayor seguridad. Uno de sus mayores encantos es el arenero, un espacio donde los niños pueden desarrollar su creatividad mientras juegan con palas y moldes, siempre a la vista de mamá. Al estar en un ambiente cerrado y controlado, las madres pueden relajarse un poco mientras los pequeños se divierten.

Parque Cascatta



Es sin duda, uno de los espacios más completos y bellos de Lomas. Ideal para pasar una tarde entera en familia, ofrece un gran espacio natural con senderos, jardines y un lago donde habitan patos, peces y tortugas. Los niños pueden aprender sobre la naturaleza mientras se maravillan con los animales. Además, hay varios areneros, perfectos para los más pequeños, y áreas deportivas como canchas de basquetbol y padel, ideales para mamás activas o para quienes buscan que sus hijos practiquen algún deporte. Este parque invita al movimiento, a la conexión con la naturaleza y al tiempo de calidad en familia.

La maternidad está llena de momentos hermosos, y por eso queremos compartirte algunos espacios diseñados especialmente para disfrutarlos. Qué mejor si son seguros, rodeados de naturaleza y, además, cerca de casa. En Lomas de Angelópolis, los parques no solo embellecen la zona: también son verdaderos aliados para las mamás que buscan un respiro, diversión para sus hijos y tranquilidad en su rutina diaria.

Parque Acuático



Los días calurosos tienen su mejor aliado en el Parque Acuático, un lugar lleno de energía y frescura. Las fuentes de agua interactivas permiten que los niños jueguen, corran y se mojen libremente en un entorno divertido y seguro. Además, este parque también cuenta con un arenero y palapas donde las mamás pueden sentarse cómodamente a la sombra, leer un libro o simplemente disfrutar el momento mientras observan a sus hijos. Es un espacio que combina juego libre con descanso para las madres, algo poco común y muy valioso.

¿Sabías que en Lomas hay más de 21 parques?

Además de estos 3 ideales para niños, hay muchos más con espacios para todas las edades



¡Descúbrelos todos escaneando este QR!

Estos parques no solo son espacios de esparcimiento: son verdaderas herramientas de apoyo para la crianza. Ofrecen lugares seguros donde los niños pueden liberar energía, socializar y desarrollarse, mientras que las mamás pueden relajarse, convivir o incluso reconectar consigo mismas. En Lomas de Angelópolis, la vida en comunidad se vive en sus parques... y las mamás lo agradecen cada día.

Recuerda que solo debemos alimentar a los animalitos de los parques con la **comida especial** de los dispensadores.

Galletas, pan, tortillas, botana los enferma y el agua de los lagos se contamina.



Escanea para más info.



CURSO DE VERANO

Niños de 4 a 12 años
9am a 1pm
Junio- Agosto

Actividades:
-Fútbol
-Artes
-Act. Acuaticas
-Fut-Basket
-Taekwondo
y más...

Aparta tu lugar:
☎2222126712



Uji Private Kitchen

Sabores de Asia en una experiencia de autor

Por: Natalia Santos

Ubicado en el corazón de Puebla, Uji Private Kitchen no es un restaurante común: es una experiencia cuidadosamente orquestada, donde cada detalle —desde el menú hasta el maridaje de bebidas— está diseñado para transportar al comensal a una dimensión distinta de la cocina asiática contemporánea. Al frente se encuentra la chef Natalia Santos, mente creativa y apasionada del arte culinario, quien junto al sommelier de alta especialidad en cerveza y con énfasis en té, Marcin Gorczynski, ha logrado consolidar una propuesta única en México: un restaurante de autor con alma asiática, donde el menú cambia cada mes para mantener viva la sorpresa y la evolución.

Uji nace del deseo de ofrecer algo íntimo, preciso y profundamente personal. Con capacidad limitada y un formato de "cocina privada", este espacio busca reconectar al comensal con el placer de la comida artesanal, hecha al momento, con ingredientes seleccionados y técnicas que van desde la cocina cantonesa y japonesa, hasta sabores del sudeste asiático y Corea. Aquí, cada platillo es una narrativa: una combinación de historia, ingredientes frescos, memoria cultural y mirada contemporánea. La chef Natalia Santos ha recorrido cocinas, mercados y fogones en distintos rincones de Asia, y su sensibilidad culinaria se traduce en platos que, sin ser reproducciones exactas, respetan la esencia de la tradición y la reinterpretan con elegancia y libertad creativa. En Uji no encontrarás un menú estático: cada mes se lanza una nueva colección de platos, inspirados en ingredientes de temporada, técnicas regionales específicas o experiencias personales de la chef. Desde currys complejos hasta fermentaciones sutiles y fondos aromáticos cocinados a fuego lento, su cocina está pensada para emocionar y desafiar los sentidos.

Complementando esta propuesta culinaria está la curaduría de bebidas de Marcin Gorczynski, sommelier de alta especialidad en cerveza, bebidas y con un marcado énfasis en té de especialidad. Su labor va más allá del servicio: Marcin construye maridajes a medida, seleccionando infusiones y fermentados artesanales —verdes, oolongs, fermentados o añejados— que dialogan con cada platillo, resaltando texturas, equilibrando umami o limpiando el paladar entre bocados. La experiencia sensorial se eleva gracias a este acompañamiento preciso, que sustituye al vino con una propuesta más delicada, compleja y profundamente asiática.

Uji es, ante todo, una cocina de autor. No hay fórmulas repetidas ni platillos permanentes. Aquí la innovación es constante y el cambio forma parte de la identidad del lugar. La intimidad del espacio —permite un diálogo directo con los ingredientes, los procesos y personas. Es un laboratorio gastronómico y, al mismo tiempo, un refugio para quienes buscan experiencias nuevas, profundas y con alma.

En cada servicio, Uji invita a sus comensales a un viaje que va más allá de lo gastronómico.

Es una cena, sí, pero también una ceremonia. Es comida, pero también cultura. Es técnica, pero también emoción. En Puebla, Uji se ha posicionado como un referente de la cocina asiática de vanguardia, y la dupla creativa de Natalia Santos y Marcin Gorczy-



@natalia.santos

@uji.private.kitchen



IGLESIA DE LA
SAGRADA FAMILIA
LOMAS

Todos los domingos al finalizar la Misa en Parque Cascatta

UN ESPACIO PARA LA FE, UN LEGADO PARA SIEMPRE

Tú también puedes formar parte de esta obra, mediante la adquisición de tu nicho, pensado para honrar la vida, la fe y el recuerdo de quienes amamos.

Es una oportunidad para dejar huella en un lugar sagrado que acogerá nuestras oraciones y la de futuras generaciones.

222 212 6899

ventas@sagradafamilialomas.org

sagradafamilialomas.org



Escanea los QR para ver el contenido en las siguientes plataformas

youtube



Amazon



RECONOCERTE EN EL OTRO: emociones, vínculos y transformación

Hace un par de meses, **Mariella Aguilar**, parte del equipo de **LomasNews**, tomó una decisión que cambiaría su rumbo y el de muchas personas más, publicó su primer libro "Reconocerte en el otro". Lo hizo movida por una inquietud profunda y urgente: hablar del bullying, pero no desde un solo ángulo. Quería encender una luz que alcanzara todos los rincones del problema—los bullies, las víctimas, los padres, los maestros y las escuelas—porque entendió que el silencio no sana, pero la comprensión sí puede transformar.

La chispa para esta obra nació de una experiencia cercana, que además tomó sentido marcó profundamente el sentido de su propuesta: el accidente de los Andes. Más allá de la tragedia, Mariella vio en ese suceso una metáfora poderosa de comunidad, de lo que sucede cuando, frente a lo más adverso, las personas deciden unirse para sobrevivir... y sanar. Ese mismo espíritu quiso trasladarlo a la lucha contra el acoso escolar: un problema que, como en la montaña, solo se puede superar juntos.

A partir de ese libro, titulado Reconocerte en el otro, han comenzado a abrirse puertas: **proyectos, espacios de diálogo, sesiones de acompañamiento para docentes y, recientemente, un podcast que lleva el mismo nombre, donde Mariella busca ir más a fondo, conversando con expertos sobre cómo podemos, entre todos, erradicar el bullying desde la raíz.**

Este camino no solo lo ha recorrido como autora o profesional de la educación, sino también como madre. Su maternidad ha sido una brújula emocional que la llevó a preguntarse cómo queremos que crezcan nuestros hijos, qué herramientas les estamos dejando para enfrentar el mundo y, sobre todo, cómo enseñarles a mirar al otro con empatía y respeto. En este Mes de las Madres, su historia nos recuerda que ser mamá también es sembrar conciencia, formar corazones y atreverse a transformar el entorno por amor a las nuevas generaciones.

En el primer episodio del podcast Reconocerte en el otro, **Mariella Aguilar, autora del libro del mismo nombre, conversa con Amalia Osorio, psicoterapeuta con más de 30 años de experiencia en desarrollo humano.** Juntas introducen los temas centrales de esta obra, pensada como una guía para padres y educadores que buscan acompañar emocionalmente a niños y adolescentes en su integración social.

El libro ofrece herramientas concretas basadas en tres enfoques emocionales: el conocimiento de uno mismo, la sintonía con los demás y la comprensión del mundo. Aguilar parte de la premisa de que la información es poder, pero el verdadero poder está en la acción.

Inspirado en obras como Triple Focus de Goleman y Senge, Universo de emociones de Bisquerra y La sociedad de la nieve de Pablo Vierci, el libro toma como base la teoría MATEA, que reconoce cinco emociones fundamentales: enojo, miedo, tristeza, alegría y afecto. Cada emoción tiene una función, y conocerla permite tomar decisiones más conscientes.

La primera parte del libro se enfoca en el autoconocimiento, resaltando dos palabras clave: **atención y paciencia.** Muchas veces, el diálogo interno se basa en el juicio y la auto exigencia. Aguilar invita a reconocer que no somos productos terminados, sino seres en constante cambio, sin importar la edad.

El segundo enfoque es la sintonización con los demás, donde destacan la empatía y la compasión. Comprender que cada persona vive circunstancias únicas es el primer paso hacia una convivencia más respetuosa. La compasión, por su parte, implica actuar, aun entendiendo que no siempre nuestra ayuda será aceptada. Aun así, sembrar una idea ya es valioso.

Finalmente, se aborda la comprensión del mundo como sistema: todo lo que hacemos (o dejamos de hacer) tiene impacto. El vínculo con los demás es lo que sana y da sentido.

Durante el episodio, Amalia propone una metáfora potente: la vida como un tren que necesita dos rieles para avanzar—uno es la atención a uno mismo y el segundo, la atención al otro. Si uno falta, el tren se descarrila.

Mariella cierra con una reflexión tomada de La sociedad de la nieve: lo que permitió sobrevivir a los protagonistas fue que todos compartían "el mismo tipo de moneda": valores, educación y formación. **¿Tenemos hoy en día esa misma moneda como sociedad? Y si no, ¿qué necesitamos para reconstruirla?**

@reconocerteenelotro

(222) 2602568

www.youtube.com/reconocerteenelotro



Lomas+News
Podcast



ESCÚCHANOS EN SPOTIFY

Todos los episodios



11 años apenas y participará en el Mundial de Robótica

Video - Lomas News

Algo que inició como un hobby, ahora se ha vuelto un verdadero orgullo para esta familia de la cual Jose Luis forma parte fundamental. Conoce en esta interesante plática que tuvimos con Jose Luis y Jan Pagan.

19 may - 14 min 21 s





**ESTUDIA TU CARRERA EN 3 AÑOS
Y GENERA COMPETENCIA
DENTRO DE TU ENTORNO LABORAL.**

INSCRIPCIONES ABIERTAS!

**OFERTA ACADÉMICA
LICENCIATURAS ON-LINE**

**Contaduría Pública y Estrategias Financieras
Ingeniería Industrial en Sistemas Integrados
Mercadotecnia y Diseño publicitario
Administración y Dirección de Empresas
Derecho**



Contacto
Tel: 2224866043
jefatura.promocion@lainter.edu.mx

lainter.edu.mx



SECCIÓN MACROS



5

Lomas I

- ¹ Jardinería y mantenimiento en áreas verdes
- ² Riego de áreas verdes y camellones
- ³ Guardias preventivas en casetas de cada Clúster
- ⁴ Programa de trabajo semanal
- ⁵ Reunión con despacho contable
- ⁶ Reunión con personal de agua de Puebla
- ⁷ Limpieza y poda de Palmera pequeña
- ⁸ Retiro de lonas de señalamiento



Lomas II

- ¹ Pintura de andador de Parque Flores
- ² Bacheo en Europa
- ³ Rehabilitación de puerta peatonal de Europa
- ⁴ Limpieza de lagos Parque Central y del Teatro
- ⁵ Activación de riego en Parque Central y Flores
- ⁶ Retiro de basura de cancha de tenis
- ⁷ Pintura de andador
- ⁸ Rehabilitación instalación eléctrica

ZonAzul

- ¹ Elaboración de chaflanes en filos de piezas de andadores
- ² Colocación de tubería de PVC de 6" para desagües pluviales
- ³ Construcción de traga tormentas en andadores
- ⁴ Programa de trabajo semanal
- ⁵ Mantenimiento constante de áreas deportivas
- ⁶ Limpieza constante en Blvd. de las Cascadas
- ⁷ Riego de áreas verdes en ZonAzul mediante pipas de aguas
- ⁸ Continuación de "programa cero lodo" en Parque de los Deportes



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
@lomasnewsxm

@lomasnewsxm
22 24 02 52 79

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