

# Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE



## Inscripciones Abiertas

**Prepa Bicultural**  
**23 licenciaturas presenciales**

**35%** Beca directa del  
a la comunidad  
de Lomas de Angelópolis

**40**  
ANIVERSARIO  
UNIVERSIDAD  
INTERAMERICANA

**INTERCONECTA**  
con tu proyecto

**Vacaciones sin deuda** cómo  
sobrevivir al verano sin vaciar tu cartera  
(Sección 1 - Bienestar)

**Verano seguro:** Cuida tu piel y tu  
cabello bajo el sol (Sección 3 - Salud)

**Ser papás hoy:** cómo impacta en  
nuestra sociedad (Sección 4 - Tendencia)

  @lomasnewsmx  
 [www.lomasnews.mx](http://www.lomasnews.mx)

## EDITORIAL

Este mes en

**Lomas+News**  
COMMUNITY & LIFESTYLE

El verano llegó con todo: calorcito, vacaciones, días más largos y una energía distinta que nos invita a salir de la rutina.

Es esa época del año en la que buscamos descansar, convivir, explorar... pero también es una gran oportunidad para reconectar con lo que verdaderamente importa.

En esta edición de **Lomas News** reunimos ideas y reflexiones que nos ayudan a vivir este verano con más intención. Porque sí, se vale disfrutar, pero también se vale hacerlo con conciencia: cuidando nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra seguridad y hasta nuestras finanzas.

Por ejemplo, ¿sabías que un helado aquí y un cafecito allá pueden convertirse en un gasto considerable al final del mes?

En nuestra sección de **Bienestar**, Raquel Sing nos da consejos prácticos para gozar las vacaciones sin terminar con la tarjeta temblando. Y hablando de cuidados, la Dra. Itiel Pérez nos recuerda lo importante que es proteger nuestra piel y nuestro cabello en esta temporada de sol intenso.

# Julio

UN MES PARA CONECTAR  
y crecer juntos



Pero también traemos temas que nos invitan a mirar más profundo. Mariella Aguilar, en su nueva columna, nos propone reflexionar sobre cómo estamos formando a nuestros hijos en una era digital que muchas veces nos rebasa. Ser mamá o papá hoy implica aprender, cuestionarnos y acompañarnos en comunidad.

Y como siempre, celebramos las iniciativas locales que hacen la diferencia. Desde quienes promueven el juego al aire libre, hasta quienes crean espacios de conexión y naturaleza para las infancias, como Pequexplorers.

En **Lomas News** creemos que el bienestar no se trata solo de verse bien o estar de vacaciones, sino de vivir con propósito, en equilibrio y en comunidad. Gracias por dejarnos acompañarte un mes más.

Te invitamos a leer,  
compartir, reflexionar y seguir  
construyendo juntos un entorno  
más consciente, seguro y  
conectado.

Lo que pasa aquí, nos importa.

**Lomas+News**  
COMMUNITY & LIFESTYLE

## DIRECTORIO

**KAROL OREA Y ANA GABRIELA LÓPEZ**  
Consejo de Administración y Editorial

**ANA GABRIELA LÓPEZ**  
Contenido Editorial, cuentas comerciales  
y alianzas

**MARCELA ROMERO**  
Coordinadora de Diseño y Producción  
Audiovisual

**MARIA DE LA PAZ HERNÁNDEZ**  
Diseño Editorial

**JAVIER MONTIEL**  
Producción Audiovisual

**FERNANDA GUTIÉRREZ**  
Redacción



En portada:  
**Universidad  
Interamericana**

### DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx



# SECCIÓN BIENESTAR

# 1

## VACACIONES SIN DEUDAS

cómo sobrevivir al verano sin vaciar tu cartera.

El verano es esa temporada que invita a relajarse, salir, consentirse...y a veces también a gastar sin freno. Pero disfrutar no tiene por qué ser sinónimo de descontrol financiero. Como alguien que trabaja día a día con datos, he aprendido que todo - desde una empresa hasta nuestras finanzas personales - mejora cuando se tiene claridad y control.

### Aquí van algunos consejos para que tu verano no termine en números rojos:

01

#### Planea con números reales.

Haz un presupuesto simple. ¿Cuánto puedes gastar en salidas, viajes, compras? Escríbelo. Puedes usar una app o simplemente una hoja de Excel. El truco está en hacerlo antes, no después. Asignar un monto a cada categoría te permite disfrutar sin culpa.

02

#### Cuidado con los gastos hormiga.

Helados, cafés fríos, botanas en carretera o antojos que parecen pequeños...al final del mes pueden sumar más de lo que imaginas. Registrar estos gastos, aunque sea en una nota del celular, te ayuda a tener mayor conciencia y tomar decisiones más inteligentes. Verlo en números cambia la perspectiva.

03

#### Usa la tarjeta con estrategia.

Evita verla como una extensión del dinero que no tienes. Si vas a pagar a meses, que sea en algo duradero, no en experiencias momentáneas.

Recuerda: lo que se disfruta en una hora, a veces se paga todo el año. Ser realista con tu capacidad de pago evita sustos posteriores.

04

#### Divide gastos sin complicaciones.

Si viajas con familia o amigos, evita malentendidos. Existen herramientas como Splitwise que permiten dividir cuentas y dejar todo claro desde el inicio. Esto reduce las tensiones y permite que todos disfruten la experiencia sin preocupaciones adicionales.

05

#### Protege tu información.

Durante las vacaciones, es común conectarse a redes públicas o realizar pagos en línea desde cualquier lugar. Usa solo redes seguras, evita ingresar datos en sitios dudosos y activa tus notificaciones bancarias para monitorear tus movimientos. Pequeñas precauciones hacen una gran diferencia.

06

#### Divide gastos sin complicaciones.

Gastar no es malo. El secreto está en hacerlo con intención y no desde el impulso. El descanso se disfruta más cuando sabes que no vas a enfrentar un estrés financiero después. Disfrutar y cuidar tu dinero pueden ir de la mano.



Raquel Sing  
Linkedin: Raquel Sing Palomeque  
Coordinadora de Inteligencia de Negocios  
Residente de Lomas

f @  
andespuebla.com

Crece creando  
un futuro brillante.



ANDES  
Preschool

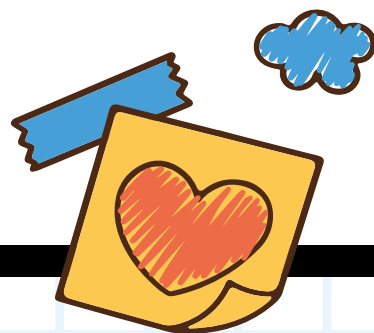
Informes

222 812 13 59

Sede Lomas

CONTÁCTANOS





# SER PAPÁS HOY

## cómo impacta en nuestra sociedad

Es un honor para mí arrancar esta sección en **LomasNews** enfocada a concientizar y formar a un sector fundamental de la sociedad y que damos por hecho: **los padres de familia**.

Hemos escuchado infinidad de veces, incluso lo hemos dicho, que **nadie nos enseña a ser padres**, y quizá con ese pretexto nos escudamos para justificar lo que nos sale mal, desde que nuestro hijo no salude correctamente a una persona, hasta cuestiones más delicadas como el bullying, el acoso escolar, o tristemente, un caso de homicidio como el que hace unos meses sacudió a nuestra comunidad y traspasó las fronteras de nuestro país.

La mayoría de las veces, cuando nos enteramos de algo así, tendemos a pensar, en el mejor de los casos: **¿Dónde están los papás?, ¿Cómo será la familia?, ¿Qué hicieron mal?**; pero también nos volvemos inquisidores, como dice Ana Milán "el juicio no es más que la inquisición", entonces nos volvemos expertos en dictaminar y asumir qué se hizo mal y cómo deberían de haberse hecho las cosas. **Hoy te invito a que reflexionemos como sociedad sobre lo que estamos haciendo como padres de familia en cuanto a prevención del bullying, del acoso escolar y también, de la formación de nuestros hijos en esta era digital que cambia y se desarrolla a pasos agigantados y que, aceptémoslo, nos está ganando la batalla.**

Pero bueno, démosle un poco de optimismo a todo esto, que si nos ponemos las pilas podemos enderezar el barco haciendo equipo, cito a **Gustavo Zerbino, sobreviviente del accidente de Los Andes, "mientras haya esperanza hay vida"**.

El pasado mes de marzo presenté aquí en Puebla mi libro **"Reconocerme en el otro"**, mi objetivo es proporcionar una herramienta para la educación emocional de papás y maestros de niños y adolescentes. Creo firmemente que nadie enseña lo que no conoce o lo que no cree, por otro lado, no puedes amar a alguien más si no te amas a ti mismo primero; como en los aviones, primero tú ponte la mascarilla y luego ayudas a los demás. **Tuve como inspiración tres libros increíbles en los que basé mi propuesta:**

- Triple Focus de Daniel Goleman y Peter M. Senge
- Universo de Emociones de Rafael Bisquerra
- La Sociedad de la Nieve de Pablo Vierci

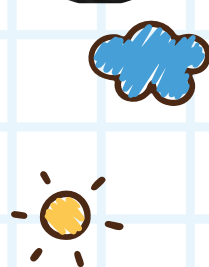
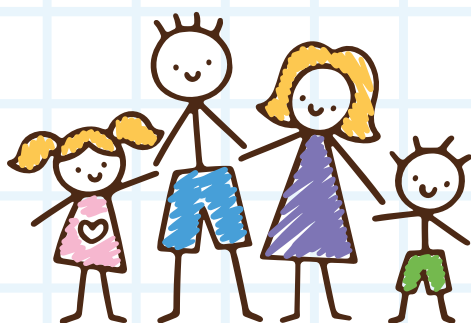
Con base en el **Triple Focus** presento en cada uno de esos enfoques, herramientas sencillas y claras para ti papá y/o maestro, que puedes aplicar en ti mismo, y que por consecuencia podrás posteriormente aplicar en los que tienes la responsabilidad de formar, nuestros niños y adolescentes.

**En los próximos meses estaré compartiendo dichas herramientas en este espacio, además de que tendré invitados que nos hablarán de temas que pueden complementar la propuesta que planteo.**

Gracias **LomasNews** por este espacio y por comprender que también se hace comunidad promoviendo nuestra formación, entendiendo nuestra responsabilidad y haciéndonos cargo de nuestra realidad con acciones que sumen y nos hagan crecer como sociedad y como seres humanos.



Mariella Aguilar Corripio  
@reconocermeenelotro  
@Reconocermeenelotro  
Whatsapp: (222) 260-2568



## REPORTE RESIDENTE

**LomasNews**  
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 WhatsApp



2224 02 52 79  
@lomasnewsmx



## VERANO SEGURO

### Cuida tu piel y tu cabello bajo el sol

#### Protección solar diaria (¡sí, todos los días!)

El protector solar debe aplicarse diariamente, incluso si el cielo está nublado. Asegúrate de elegir uno con un FPS de al menos 50 y de amplio espectro (protección UVA, UVB y PA+++). Aplica 20 minutos antes de la exposición y reaplica cada 2 horas o después de nadar, esto no solo evitará quemaduras solares además ayudará a prevenir futuras manchas y líneas de expresión sobre tu piel.

#### Viste tu protección

Además del bloqueador, opta por prendas con factor de protección ultravioleta (UPF), que bloquean eficazmente los rayos solares. Camisas, trajes de baño y sombreros con UPF 50+ son ideales para quienes pasarán mucho tiempo al aire libre, sobre todo niños y personas de piel clara.

El verano es una de las estaciones más esperadas del año: días largos, vacaciones, actividades al aire libre y mucha exposición al sol. Pero también es una época en la que debemos redoblar los cuidados de la piel y el cabello para prevenir daños como quemaduras, deshidratación o envejecimiento prematuro. Como dermatóloga, te comparto recomendaciones sencillas pero efectivas para que disfrutes del sol de forma segura y sin comprometer tu salud y la de tu piel.

#### Cabello bajo control

El sol, el cloro y la sal del mar dañan la fibra capilar. Antes de nadar, moja tu cabello con agua potable y aplica una mascarilla hidratante para crear una capa protectora. También puedes usar productos capilares con filtro UV o cubrirlo con un sombrero de ala ancha.

#### Hidratación constante

El calor aumenta la pérdida de agua por sudoración. Bebe agua frecuentemente durante el día y evita bebidas con exceso de azúcar o cafeína. También puedes usar agua termal e hidratar tu piel con cremas ligeras después del baño, cuando la piel aún está húmeda.

#### Bronceado saludable, sí existe (y no es por quemadura)

El bronceado natural es en realidad un mecanismo de defensa de la piel frente al daño solar. En lugar de exponerte sin protección, elige alternativas más seguras como autobronceadores o protectores con efecto de color. Así obtendrás un tono dorado sin comprometer el futuro de tu piel.

Cuidar tu piel y tu cabello en verano no significa dejar de disfrutarlo, sino hacerlo con responsabilidad. Estas recomendaciones dermatológicas te permitirán aprovechar la temporada con seguridad, belleza y bienestar. Recuerda: una piel sana es siempre una piel más bonita.



Dra. Itiel Pérez,  
dermatóloga clínica, estética y tricóloga  
Instagram @Dermateh



## CASA XA'A

### Pueblo Mágico

Tlaxianguales, nuestro encantador Pueblo Mágico, se encuentra estratégicamente ubicado en la Sierra Occidental de Puebla, lo que facilita su acceso desde las principales ciudades del centro y sur de México.



En Casa Xa'a nos enfocamos en que cada huésped disfrute y viva una experiencia inolvidable. Desde una aventura en senderos o cascadas, un viaje de relajación en el spa o una deliciosa comida en Cajetas, contamos con una habitación ideal para ti.

Casa Xa'a es un hotel boutique en Tlaxianguales, Puebla. Ofrecemos hospedaje exclusivo, restaurante, fusión, spa, tours y experiencias únicas. Descansa entre montañas, arte y naturaleza.

Donde las  
Experiencias  
se Viven  
Distinto.



### Te Atreves?

Descubre camerás, tours, gastronomía, promociones, festivales, información, y mucho más en nuestras redes sociales.

2017-18 2019

@hotelxa.a  
@restaurante-cajetas

Casa Xa'a  
Restaurante Cajetas

0222-1884019



## TIPS DE SEGURIDAD para comprar y vender un auto

### Documentación en regla

Verifica que todos los documentos del vehículo estén al día, como la tarjeta de circulación, pagos de tenencia y verificación vehicular. Esto transmitirá confianza al comprador.

### Evalúa las opciones de pago

Ten claras las formas de pago que aceptarás. Es recomendable no hacer pagos en efectivo sin una verificación previa de los fondos, para evitar problemas.

### No compartas tu dirección ni datos bancarios.

Por más amable que parezca la otra persona, nunca envíes tu domicilio o cuenta sin garantías de seguridad sin que un asesor profesional supervise la operación.

### Ten toda tu documentación en orden.

Lleva contigo copia de la factura, verificación, tenencia y tarjeta de circulación. Te ahorrará dolores de cabeza y transmite confianza al comprador.

### No vayas solo.

Siempre lleva a alguien contigo, especialmente si vas a mostrar el auto. Tu seguridad siempre es lo primero.

### Si vas a comprar:

Asegúrate que el auto está en buenas condiciones mecánicas y que no tiene problemas legales, existen diferentes métodos para poder asegurarte que ambas cosas están en orden.

Rodrigo Echevarría - Director General  
www.automatchup.com 222 131 7701  
@automatchup\_



## ¿Estás pensando en vender tu coche?

Aquí te damos algunos consejos esenciales para que el proceso sea seguro y sin complicaciones:

### Investiga el valor de tu coche

Es importante conocer el valor real de tu auto en el mercado. Investiga precios de autos similares para fijar una cifra competitiva y justa.

### Establece un precio razonable

Evita fijar un precio demasiado alto o bajo. El precio debe estar alineado con el valor real del coche, el mercado y el estado en que se encuentra.

### Muestra el auto en lugares públicos y con vigilancia.

Una plaza comercial, un estacionamiento con cámaras o incluso una cafetería con buena visibilidad son opciones ideales. Evita calles solas, domicilios privados o lugares sin señal.

### Confirma que el pago está completo antes de firmar o entregar.

Nada está cerrado hasta que el dinero esté validado en tu cuenta. No firmes documentos ni entregues llaves por adelantado.

### ¿Y si pudieras olvidarte de todo esto?

En Automatchup, te ayudamos a vender tu auto sin poner en riesgo tu seguridad, tu tiempo ni tu dinero. Nuestro equipo se encarga de publicar tu coche, responder mensajes, filtrar compradores y acompañarte durante todo el proceso hasta la entrega de tu vehículo.



## RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

221 388 07 98



**Puebla**  
GOBIERNO DE LA CIUDAD

LA CAPITAL  
IMPARABLE



INSTITUTO MUNICIPAL DE ARTE Y CULTURA DE PUEBLA



# La Imparable

AGENDA CULTURAL

MÁS DE **500**  
**ACTIVIDADES**



Consulta  
**aquí**

# 5

SECCIÓN

# PRUÉBALO

# EN LOMAS

## OFERTA EDUCATIVA en Lomas de Angelópolis

### Colegio Rotherham

Parque distrito escolar, circuito Dr. Mario Molina no.11 San Andrés Cholula, 72828 Puebla, Pue.

+522222230045 @colegiorotherham

### Andes - Preescolar Lomas

Av. África 604, Lomas de Angelópolis, Segunda sección, 72830 San Andrés Cholula, Pue.

+522224318213 @andes.puebla

### Prepa UPAEP

Circuito Molina 15, San Antonio Cacalotepec, 72828 Pue. +522225822102 @prepaupaepomas

### Colegio México Nuevo

Av. África 206, Lomas de Angelópolis, 72830 San Bernardino Tlaxcalancingo, Pue.

+522224318363 @colegiomexiconuevooficial

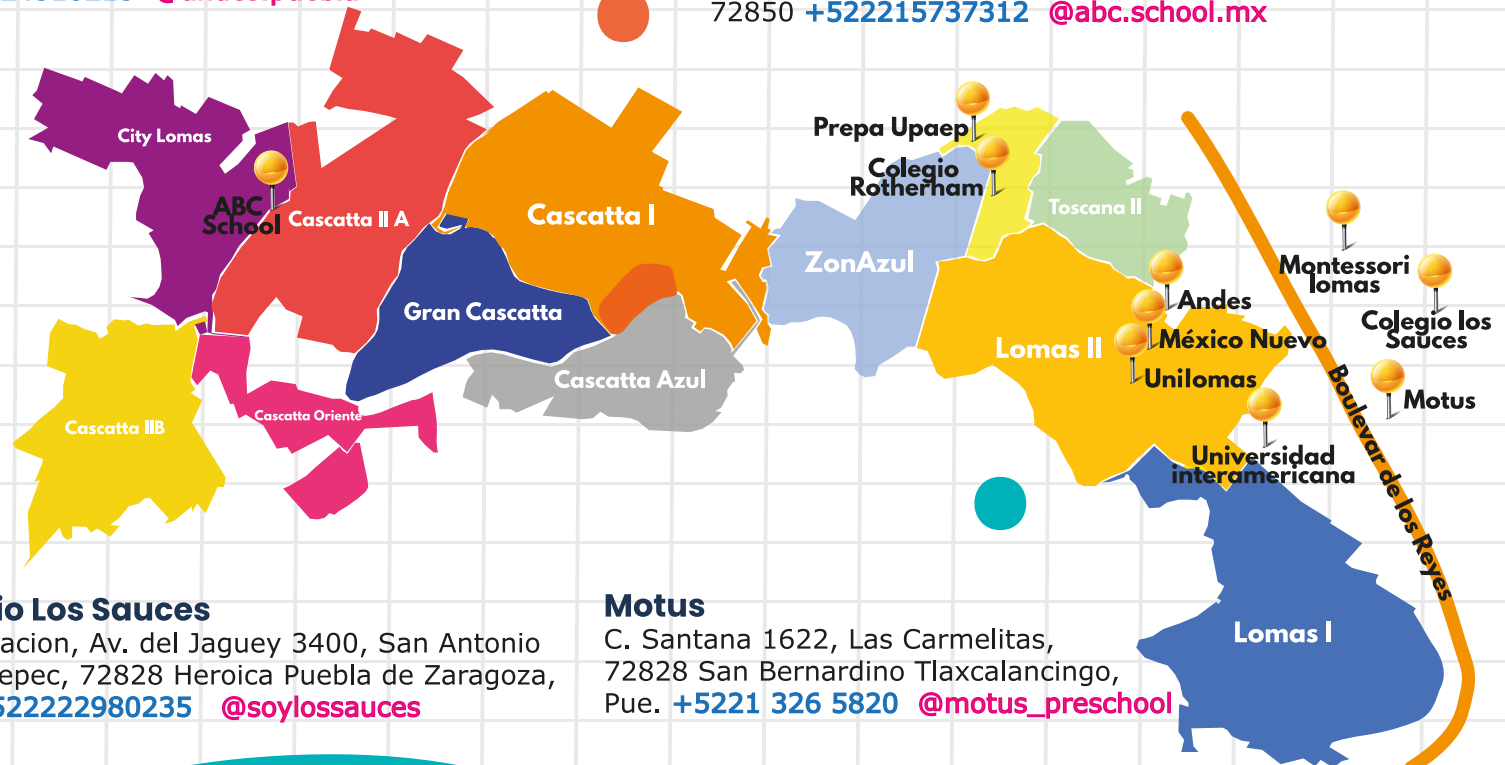
### UNIVERSIDAD UNILOMAS

Av. Antártida 1, 72820 San Andrés Cholula, Pue.

+522226226581 @unilomaspuebla

### ABC school

Blvd de los Lagos Sur 12, Lomas de Angelópolis III, 72850 +522215737312 @abc.school.mx



### Colegio Los Sauces

Prolongacion, Av. del Jaguey 3400, San Antonio Cacalotepec, 72828 Heroica Puebla de Zaragoza, Pue. +522222980235 @soylossauces

### Motus

C. Santana 1622, Las Carmelitas, 72828 San Bernardino Tlaxcalancingo, Pue. +5221 326 5820 @motus\_preschool

### Montessori Lomas

C. Santana 6248, Reserva Territorial Atlixcáyotl, 72828 Heroica Puebla de Zaragoza, Pue.

+522224314474 @montessorilomas

### Universidad Interamericana, A.C.

Lateral Sur de la, Atlixcáyotl 7007, 72830 San Bernardino Tlaxcalancingo, Pue.

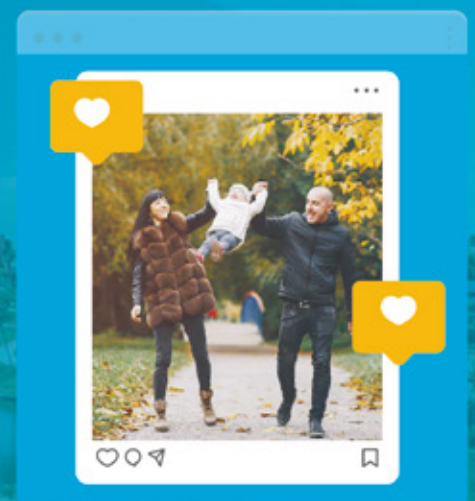
+522222424700 @universidad\_interamericana

Síguenos en  
**todas**  
nuestras  
**redes**

**Lomas+News**

COMMUNITY & LIFESTYLE

@lomasnewsmx



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

**INSCRIPCIONES ABIERTAS!**

**OFERTA ACADÉMICA  
NUEVAS LICENCIATURAS**

**Pedagogía y Gestión  
Educativa**

**Contaduría Pública y  
Estrategia Financiera**

**Criminalística y  
Criminología**



**Contacto**

**Tel: 2224866043**

**jefatura.promocion@lainter.edu.mx**

***lainter.edu.mx***



## SAQUEMOS A LOS NIÑOS AL PARQUE

El poder de la naturaleza en la infancia

En un mundo cada vez más acelerado y digital, hay un regalo sencillo y poderoso que podemos darles a nuestros hijos: tiempo en la naturaleza. Estudios recientes han demostrado que los niños que pasan tiempo al aire libre desarrollan mejores habilidades motoras, mayor capacidad de atención y una conexión más profunda con el mundo que los rodea. Y lo mejor de todo: esto puede comenzar desde el primer año de vida!

Investigaciones publicadas por la Universidad de Illinois y la Asociación Americana de Pediatría respaldan lo que muchas familias han sentido de forma intuitiva: el contacto regular con entornos naturales reduce los niveles de estrés infantil, fortalece el sistema inmune y estimula el aprendizaje activo. Además, el juego libre en espacios verdes promueve la creatividad, la resolución de problemas y el vínculo entre cuidadores e hijos.

En Pequexplorers, creemos firmemente en estos beneficios. Por eso, cada miércoles a las 9:15 a.m., nos reunimos con un grupo de mamás y niños de 1 a 3 años en alguno de los parques más bonitos de Lomas de Angelópolis para vivir una hora mágica de exploración. Caminamos con carriolas, jugamos con hojas, tierra y agua, observamos aves e insectos, y realizamos actividades sensoriales inspiradas en pedagogías como Waldorf y la escuela bosque. Todo está pensado para fomentar la curiosidad natural de los niños y fortalecer su conexión con el entorno desde edades tempranas.



Estas sesiones no solo benefician a los niños. Las mamás también encuentran en este espacio un momento para respirar, compartir y crear comunidad con otras familias que valoran una crianza más conectada y en sintonía con la naturaleza.

Además, como parte de nuestro compromiso con el planeta, en Pequexplorers organizamos jornadas de acción ecológica que involucran directamente a los más pequeños. Una de las actividades más esperadas es la plantación de arbolitos, una experiencia que realizamos en colaboración con el parque y el equipo de mantenimiento. Ver a los niños tocar la tierra, cavar con sus propias manos y sembrar vida es un momento que deja huella, tanto en ellos como en los adultos que los acompañan.

Muy pronto repetiremos esta hermosa actividad, y será una nueva oportunidad para aprender juntos sobre el cuidado del medio ambiente, el ciclo de la vida y el poder que tenemos, incluso desde pequeños, para hacer del mundo un lugar mejor.

En Pequexplorers, cada paso al aire libre es una semilla de bienestar. Te invitamos a unirse a esta aventura verde, donde crecemos con la naturaleza y cultivamos memorias que durarán toda la vida.



Paulina Alonso Márquez  
Residente de Lomas  
Instagram @pequexplorers



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





# SECCIÓN MACROS

# 7

## Lomas I



- 1 Reunión con contabilidad para revisión de estrategias de trabajo
- 2 Recorrido con empresa de señalética
- 3 Rehabilitación de señalización vial
- 4 Reunión con Macro Presidentes y empresa de seguridad
- 5 Reunión con personal directivo de protección civil
- 6 Limpieza de alcantarillas



Reparación de Barrera vehicular

## Lomas II



- 1 Atención a fuga de agua en Asia
- 2 Tala de Palmera frente a Parque Venetto
- 3 Bacheo en cadenas de Asia
- 4 Retiro de escombros en Parque Teatro
- 5 Colocación de adoquín en America
- 6 Reparación de Puerta dañada en Parque Flores



Limpieza de zona del lago en Parque Teatro

## ZonAzul

- 1 Aplicación de primer estructural en pergolas
- 2 Mantenimiento de canchas de tenis
- 3 Elaboración de drenes perimetrales
- 4 Reparaciones menores en andadores
- 5 Excavación y siembra de jacarandas en camellón central de Blvd. de las Cascadas
- 6 Limpieza diaria de lodo en andadores



Siembra de jacarandas en camellón

## Acciones en favor de la COMUNIDAD



# 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