

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Agosto a toda velocidad

Alimentación saludable para el regreso a clases (Sección 1- Bienestar)

Alexandra Mohnhaupt La mujer que desafía la velocidad y los estereotipos (Sección 4 - Talento en Lomas)

¿A dónde vamos hoy? 14 lugares para un verano inolvidable con niños en Puebla (Sección 5 - Especial de Verano)



  @lomasnewsmx
 www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Este mes en
Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

Agosto

entre vacaciones de
verano y el regreso a clases

Agosto siempre nos sabe a mezcla: todavía con calor, con días largos y planes familiares, pero también con la emoción —y a veces el corre-corre— del regreso a clases.

Es un mes que nos invita a disfrutar lo que queda del verano y, al mismo tiempo, a prepararnos para un nuevo ciclo.

En esta edición de **Lomas+News** reunimos temas que acompañan justo ese equilibrio.

Desde **consejos prácticos** para **cuidar la alimentación** y la salud de nuestros hijos en el regreso a clases, hasta reflexiones sobre la importancia de empackar también una **“mochila emocional”** llena de empatía, vocabulario emocional y conexión familiar.

Pero como todavía es verano, también quisimos celebrar los espacios que nos inspiran a vivirlo al máximo: playas mexicanas de norte a sur, planes en Puebla para pasar un día inolvidable con los niños y el talento local que nos recuerda que los sueños se persiguen sin fecha de caducidad.

Agosto es ese recordatorio de que podemos combinar disfrute y preparación, descanso y propósito. Porque crecer como comunidad también significa acompañarnos en cada temporada, con los retos y alegrías que trae.

Gracias por dejarnos ser parte de tu día a día en Lomas. Te invitamos a leer, compartir y contarnos cómo vives tú esta transición entre verano y regreso a clases.

¡Gracias por confiar en nosotros y por ayudarnos a construir una comunidad más fuerte y unida!

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:

Alexandra Mohnhaupt

La mujer que desafía la velocidad y los estereotipos

DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx



SECCIÓN BIENESTAR

1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA el regreso a clases

Por: Nutrióloga Sofía Soto Reyes

1. El desayuno: la base del día

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, especialmente durante la etapa de crecimiento y desarrollo. Si llegan a saltarse este alimento se puede presentar síntomas como fatiga, falta de concentración y un bajo rendimiento escolar. Un desayuno equilibrado debe incluir:

Carbohidratos complejos: pan integral, avena, cereales sin azúcar.

Proteínas: huevo, yogur natural, queso bajo en grasa.

Frutas frescas: como manzana, uvas o fresas.

2. Loncheras nutritivas

La lonchera escolar representa una excelente oportunidad para reforzar hábitos saludables. Los alimentos deben ser variados, equilibrados y visualmente atractivos. Algunas opciones recomendadas son:

Sándwiches integrales con pollo, atún o queso bajo en grasa.

Bastones de verduras con hummus.

Frutas frescas picadas o enteras.

Frutos secos y semillas.

3. Almuerzos balanceados

Cuando los estudiantes deben llevar almuerzo por actividades extracurriculares, es importante que este sea nutritivo y completo. Un plato saludable debe estar compuesto por:

Verduras: que representen la mitad del plato.

Proteínas y carbohidratos: un cuarto del plato.

Como **padres de familia**, es fundamental prestar atención a la alimentación de nuestros hijos durante su etapa de crecimiento, ya que de ella depende no solo su salud actual, sino también la formación de hábitos que influirán positivamente en las distintas etapas de su vida.

Con el inicio de un nuevo ciclo escolar, es esencial establecer rutinas alimenticias que favorezcan el rendimiento académico, el desarrollo físico y el bienestar emocional de niños y adolescentes. Una alimentación adecuada mejora la capacidad de concentración, el estado de ánimo y proporciona la energía necesaria para afrontar el día escolar.

A continuación, te comparto algunas recomendaciones para lograrlo:

4. Hidratación adecuada

La hidratación es clave para mantener un buen desempeño físico y mental ya que la deshidratación puede afectar el rendimiento físico y cognitivo de los estudiantes. Se recomienda que lleven una botella con suficiente agua y que puedan rellenarla durante el día escolar. Es importante evitar el consumo de bebidas azucaradas o energizantes, ya que pueden afectar la concentración y la salud a largo plazo.

5. Reducir el consumo de ultraprocesados

Alimentos como papas fritas, galletas industrializadas, embutidos y refrescos deben consumirse de forma muy ocasional. Estos productos contienen altos niveles de azúcares, grasas saturadas y calorías vacías, es decir, que no aportan nutrientes y pueden afectar negativamente la salud de los estudiantes.

Así que recuerda, para que el regreso a clases sea exitoso, es fundamental comenzar con una alimentación adecuada. Promover hábitos saludables desde casa, planificar menús balanceados y fomentar una correcta hidratación puede marcar una gran diferencia en el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes



Nutriologa Sofía Soto Reyes
@nutrisofiasoto
Nutriologa Sofía Soto
Teléfono: 22-28-51-51-22



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





LAS PLAYAS MEXICANAS

un destino de ensueño de Norte a Sur

México cuenta con una de las costas más diversas y espectaculares del mundo. Desde el caribe hasta el pacífico pasando por el Golfo de México, las playas mexicanas ofrecen aguas cristalinas, arenas suaves, paisajes impresionantes y una gran variedad de actividades para todos los gustos y presupuestos. México es conocido por sus hermosas playas, cada una con su propia personalidad y encanto.

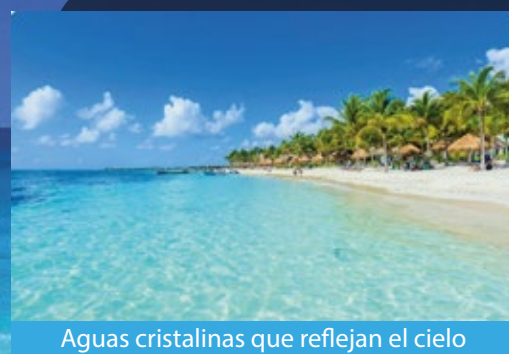
En el caribe mexicano como Cancún y Tulum encontrarás aguas turquesa y arenas blancas perfectas para relajarte practicar snorkel y buceo. En el pacífico; destinos como Puerto Vallarta, Los Cabos y Mazatlán combinan playas doradas con montañas y una vibrante vida local. Además tenemos playas tranquilas y poco exploradas como las de Oaxaca sin olvidar el famoso Puerto Escondido para los amantes del surf. Rivera Nayarit ideales para los que buscan desconexión y naturaleza, no dejemos atrás a nuestro hermoso Acapulco un clásico mexicano famoso por su bahía, acantilados y vida nocturna.

Las playas mexicanas también son famosas por su hospitalidad, su deliciosa gastronomía y la posibilidad de vivir experiencias únicas desde nadar con tortugas, avistamiento de ballenas hasta explorar ruinas mayas junto al mar.

Si estás listo para explorar las playas mexicanas y disfrutar de un viaje de ensueño, estoy aquí para ayudarte. Como agente de viajes, puedo apoyarte a organizar tu viaje y asegurarme de que tengas una experiencia inolvidable. Desde la reserva de tu hotel hasta la planificación de tus actividades y excursiones, estoy aquí para ayudarte a crear un viaje personalizado que se adapte a tus necesidades y preferencias.



Descubre las hermosas playas de México



Aguas cristalinas que reflejan el cielo



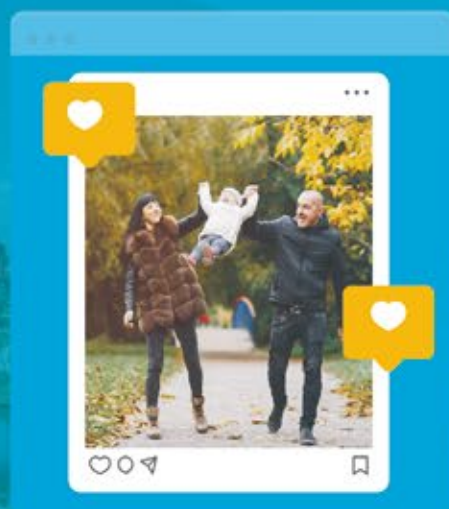
Paraísos en México



Agente de viajes
Mariana Díaz Martínez
Travel-Enjoy-Live
Teléfono: 56-45-36-01-03

Síguenos en
todas
nuestras
redes

LomasNews
COMMUNITY & LIFESTYLE
@lomasnewsmx



SALUD FEMENINA CON EMPATÍA

ciencia y corazón

Por: Dra. Noemí González Bravo:



En Lomas de Angelópolis, cada vez más mujeres están priorizando su bienestar físico y emocional. Y en ese camino, encontrar una ginecóloga que escuche, acompañe y oriente con calidez es fundamental. La doctora Noemí González Bravo, egresada de la Universidad La Salle y con casi 10 años de experiencia, es justo esa aliada médica que muchas buscaban.

“Decidí dedicar mi vida al cuidado de las mujeres inspirada por todas aquellas grandes mujeres que me han rodeado”, comparte la Dra. Noemí. Desde su consultorio en las Torres Médicas de Angelópolis, ofrece una atención cercana, informada y profundamente humana.



**Hormonas y salud femenina:
un viaje que comienza desde la adolescencia**

La salud hormonal no comienza en la adultez, sino mucho antes. Durante la pubertad, las niñas experimentan una oleada hormonal —particularmente de estrógenos— que desencadena cambios físicos, emocionales y sociales: el desarrollo de los senos, la aparición del vello púbico, el inicio de la menstruación, y transformaciones en el estado de ánimo.

En esta etapa, muchas jóvenes viven estos cambios sin información clara o acompañamiento profesional. Eso puede generar ansiedad, inseguridad o incluso problemas futuros como desórdenes menstruales, síndrome de ovario poliquístico (SOP), o malos hábitos en salud íntima.

“La prevención empieza desde la adolescencia. Acompañar a las niñas y adolescentes con educación adecuada y revisiones ginecológicas a tiempo puede marcar una gran diferencia en su salud futura”, explica la Dra. Noemí.

Estrógenos: la hormona que marca el ritmo del cuerpo femenino. Los estrógenos son hormonas clave en la vida de una mujer. Regulan el ciclo menstrual, mantienen la salud ósea, contribuyen al funcionamiento cerebral, protegen el corazón y juegan un papel vital en el estado de ánimo, la piel y la libido.

“Hoy más que nunca, las mujeres nos empoderamos, nos validamos, nos acompañamos y sanamos juntas”, afirma convencida.

Sin embargo, no se producen en la misma cantidad durante toda la vida. A partir de los 35 años, los niveles comienzan a bajar gradualmente, y de forma más acelerada al acercarse la menopausia. Esta disminución puede provocar síntomas como cambios de humor, insomnio, resequeza vaginal, fatiga, pérdida de masa ósea o aumento de peso.



¿Qué es la reserva ovárica y por qué importa?

Cada mujer nace con un número limitado de óvulos —aproximadamente entre 1 y 2 millones—, lo que se conoce como reserva ovárica. Esta va disminuyendo con el paso de los años. Esta reducción no solo afecta la fertilidad, sino también la producción hormonal, impactando el equilibrio emocional, metabólico y sexual de la mujer.

“Sentirte cansada, irritable o desconectada de ti misma no es normal si es constante. Tus hormonas pueden estar intentando decirte algo. Escucharte y buscar atención profesional es el primer paso para sanar”, afirma la doctora.



5 CONSEJOS para vivir tus cambios hormonales con conciencia y bienestar

- 1 Infórmate con fuentes confiables. Conocer tu cuerpo te empodera. Consulta a profesionales y evita caer en mitos o soluciones mágicas.
- 2 Escucha sin juzgar. Ya sea a ti misma o a otras mujeres. Cada experiencia hormonal es única y válida.
- 3 Valida tus síntomas. Cambios en el estado de ánimo, sueño, menstruación o energía pueden estar ligados a tus hormonas. No los ignores.
- 4 Decide desde el autocuidado. No estás obligada a “aguantar”. Buscar atención profesional no es debilidad, es amor propio.
- 5 Habla del tema. Romper el silencio sobre los cambios hormonales ayuda a otras mujeres a sentirse acompañadas.

Dra. Noemí González Bravo
Consulta en: Torres Médicas de Angelópolis,
Torre 2, Consultorio 501
@xhidranoemiglez



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

📞 221 388 07 98

4

SECCIÓN

TALENTO

EN LOMAS

ALEXANDRA
MONHAUPT:La mujer que desafía la
velocidad y los estereotipos

Alexandra Monhaupt: La mujer que desafía la velocidad y los estereotipos

Con tan solo ocho años, Alexandra Monhaupt descubrió una pasión que marcaría el rumbo de su vida. Bastaron tres vueltas en un kart de renta para enamorarse del automovilismo, un deporte que no solo ha conquistado, sino que también ha utilizado como plataforma para romper estereotipos de género y dejar huella en la historia del deporte motor en México.

Desde sus inicios, Alexandra ha vivido momentos que han definido su carrera. Uno de los más significativos ocurrió en una competencia de gokarts en la que, tras cambiarse de categoría a último momento, ganó el pase para representar a México en Portugal. Otro hito importante fue su primera victoria en Fórmula 4 en Puebla, donde no solo se coronó ganadora, sino que también se convirtió en la primera mujer en lograrlo. "Ese día gané dos carreras. El sábado fue mi primera victoria y el domingo hubo aún más gente apoyándome. Me dio mucho orgullo poner mi granito de arena en el libro del automovilismo mexicano", recuerda.

Aunque su camino ha estado lleno de triunfos, también ha enfrentado obstáculos, muchos de ellos por el simple hecho de ser mujer. Desde niña escuchaba comentarios como "¿cómo una niña te va a ganar?", especialmente por parte de los padres de otros competidores. Incluso llegó a enfrentar decisiones injustas como que no le permitieran más caballaje en su coche por considerar que "no lo iba a aguantar". Sin embargo, Alexandra nunca se dejó vencer y siempre contó con un equipo que creyó en su talento. Hoy, afirma con fuerza que "en la pista, todos somos iguales".

Además de su destreza al volante, Alexandra resalta la importancia de la preparación mental. "La concentración es vital, sobre todo por la temperatura en la cabina, la resistencia y el ruido exterior", explica. Antes de cada carrera, escucha música y mantiene una conexión especial con su camioneta, con la que asegura estar en sintonía.

Actualmente, su meta a corto plazo es ganar el campeonato de novato del año y avanzar a los playoffs. Más adelante, busca consolidarse en Nascar México y eventualmente competir en Estados Unidos.

Si pudiera hablar con su yo de hace diez años, le diría que no se rinda. Un accidente grave la obligó a retirarse durante cinco años, pero asegura que esa pausa le dio la madurez para enfrentar nuevos retos. "Soy una prueba viva de que los sueños no tienen fecha de caducidad", afirma.

A las nuevas generaciones de Lomas de Angelópolis, les deja un mensaje claro: "Si sueñan con estar en el automovilismo, ya sea como atletas, mecánicos o ingenieros, que lo intenten."

"Nada cae del cielo. Hay que entrenar, trabajar duro y perseguir el sueño".

10 años en México merecen un gran festejo.
Tasa fija anual del 8.90% sin iva.*



KIA
Angelópolis

10 Años
en México

¡Cotiza ahora!



BTEC 2025



CONOCE LAS CARRERAS DE PROFESIONAL
Y LA EXPERIENCIA ESTUDIANTIL EN CAMPUS.

Campus Puebla
27 de septiembre • 8:30 horas

Informes:
☎ 221 181 9971



El verano es sinónimo de tiempo en familia, risas al aire libre y nuevas aventuras. En Puebla, las opciones para disfrutar con niños van mucho más allá de los centros comerciales. Desde parques ecológicos hasta museos interactivos y actividades culturales gratuitas, esta ciudad y sus alrededores ofrecen una variedad de espacios ideales para crear recuerdos inolvidables.

Si estás buscando planes para disfrutar con los más pequeños durante estas vacaciones, aquí te presentamos algunas opciones dentro y cerca de Puebla que combinan entretenimiento, aprendizaje y mucha diversión. ¡Prepárate para llenar este verano de momentos especiales!



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

¿A dónde vamos hoy?

14 ^{lugares de} VERANO
inolvidable con niños

- 1 Africam Safari
@africamsafaripuebla
- 2 Acuario Michin Puebla
@acuariomichinpuebla
- 3 Arboterra
@arboterra
- 4 Parque Estatal Flor del Bosque
@parqueflordelbosque
- 5 Volcanik Park
@volcanikpark
- 6 The Mins (Plaza Solesta)
@theminsmx
- 7 Parque El Loro
@parqueloro
- 8 Kid's Universe
@kidsuniverse.puebla
- 9 Inflalandia Quak
@inflalandiaquack_puebla
- 10 Chikimundo (Outlet Puebla)
@chikimundoutletpueblapremier
- 11 Museo de la Evolución
@museoevolucionpuebla
- 12 Museo Infantil la Constanza Mexicana
@mihcpuebla
- 13 Museo Nacional de los ferrocarriles
@museoferrocarrilesmx
- 14 Exposición de las Ilusiones Puebla
@ilusionesmexico



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 Mándanos la información por mensaje a
nuestras redes o por WhatsApp



2224 02 52 79
@lomasnewsmx



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



INSCRIPCIONES ABIERTAS



OFERTA ACADÉMICA POSGRADOS

MAESTRÍAS ESCOLARIZADAS:

Automatización Industrial, Manufactura Digital y Robótica
Ciencias de la Comunicación y Medios Digitales
Dirección y Gestión de Empresas Turístico – Gastronómicas

MAESTRÍAS MIXTAS

Administración de Negocios
Ciencias de la Educación
Derecho Fiscal y Finanzas Corporativas
Administración y Dirección de Instituciones de Salud

MAESTRÍAS VIRTUALES

Innovación y Tecnología Educativa
Inteligencia de Negocios y Analítica de Datos
Marketing Digital y Conocimiento

DOCTORADOS

Innovación y Desarrollo Educativo
Alta Dirección



Contacto

Tel: 2224866043

jefatura.promocion@lainter.edu.mx

lainter.edu.mx



PREPARA LA MOCHILA emocional de tus hijos en este regreso a clases

Estamos a unos días de que los niños y adolescentes regresen a clases. Si eres papá seguramente tienes millones de pendientes que van desde forrar libros, comprar uniformes, mochilas y todos los útiles necesarios para ellos. Aunque todo ello es muy importante para su desempeño escolar, en esta ocasión quisiera pedirte que hagas un alto en el camino y que revisemos juntos la lista de útiles emocionales.

Vocabulario Emocional:

Sin importar la edad de tus hijos, algo primordial es ayudarlos a darle nombre a las emociones para, después, poder gestionárselas. No es lo mismo estar enojado a estar frustrado, rencoroso, celoso o iracundo; o estar triste no es igual a estar desilusionado, decepcionado o resignado.

Empieza a hacer algunas actividades con ellos, puede ser en lo que resta de las vacaciones, y cuando suceda algo donde las emociones de tu hijo se manifiestan puedes aprovecharlo para ayudarlo a identificarlas. Hay emocionarios muy bonitos para niños que te pueden apoyar a darle nombre a dichas emociones, los puedes encontrar en cualquier librería o en línea.

EMPATÍA. Creo que es lo más trillado de la inteligencia emocional pero también es cierto que es de lo que más carecemos. Sin embargo, el paso anterior es importantísimo. No podemos pedirles a los niños que sean empáticos si ellos mismos no entienden las emociones que sienten, no puedo entender el enojo de alguien más si no lo he asimilado como tal en mí mismo.

Te comparto lo que he llamado: el S.O.S. de la empatía:

- NO MINIMIZAR
- NO JUZGAR
- NO ALECCIONAR

Durante estos días, haz un esfuerzo por aplicarlo en ti mismo y en tus hijos: si llora porque se le rompió la paleta que estaba comiendo evita decirle: “¿por eso lloras?” o “¡Qué drama! No es para tanto”. **Ten siempre presente que lo que para ti es una tontería, para alguien más puede ser el mundo entero, si logramos que nuestros hijos lo entiendan conseguiremos que empiecen a ser cada día más empáticos en los lugares donde se relacionen con otras personas.**

Papás emocionalmente inteligentes:

Es la parte más importante de esta mochila, ¡el ejemplo arrastra! Estoy consciente que a la mayoría de los padres de los niños y adolescentes de hoy no tuvimos la formación cuando éramos niños en estos temas, pero nunca es tarde para aprender, seguramente has escuchado y tú también has dicho que nadie nos enseña a ser papás, pero eso no es pretexto para no formarse y seguir aprendiendo y si lo hacemos de la mano de nuestros hijos, ¡que mejor! La mayor enseñanza que podemos darles a los hijos es la humildad de aceptar que no lo sabemos todo pero que estamos dispuestos a aprender.

Por otro lado, es real que muchos de los problemas en las escuelas se potencian cuando los papás intervienen y lo vuelven “problema de familia”, es entendible que queramos defender a nuestros hijos ante cualquier situación sea quien sea el culpable; hoy te invito a bajar la guardia, si entendemos que nadie es perfecto, que no hay ni hijos, ni familias, incluso ni escuelas perfectas, seremos mucho más empáticos tratando de ayudarnos entre todos para salir adelante juntos como comunidad.

Si te interesa profundizar en los temas que aquí te comparto, te invito a ver mi podcast en YouTube y comprar el libro en Amazon



Mariella Aguilar Corripio
@reconocerteenelotro
@Reconocerteenelotro
Whatsapp: (222) 260-2568

Agradecemos a la mesa de **Lomas II** saliente su trabajo y compromiso con la **comunidad**. Damos la **bienvenida** a la nueva mesa, **deseándoles mucho éxito** y esperando que podamos seguir colaborando en equipo para el bien de todos

Mesa Saliente

Juan Manuel del Campo - Presidente
Carlos Arce - Tesorero
Sandra Treviño - Secretaria
Alejandra Jassi - Comisaria

Mesa Entrante

Carlos Arce - Presidente
Sandra Rosete - Tesorero
Javier Domínguez - Secretario
Miguel Aramburo - Comisario

¡Gracias!



SECCIÓN MACROS

7

LOMAS I



Reunión con empresa de seguridad



Reparación de barreras



Colocación de señaléticas



Cambio de contrapuerta



Boletín informativo

LOMAS II



Mantenimiento a zona de lagos en Teatro.



Bacheo de adoquín en Boulevard América



Pegado de caucho en zona de juegos en Parque Teatro



Limpieza de baños de parques



Desazolves en vialidades.



Limpieza de andadores de Parques

ZONAZUL



Aplicación de impermeabilizante



Transplante de rocío en jardineras



Colocación de lonas informativas



Limpieza de oficina de administración por inundación



Poda de césped con maquinaria



Ampliación de retorno en Blvd Lomas

CASCATA 1



Mantenimiento a vialidades



Mantenimiento a cancha de Padel



Cambio de luminarias



Limpieza de cascadas



Retiro de velocímetros y entrega a Proyecta

CASCATA AZUL



Mantenimiento a vialidades



Trabajos de jardinería Parque Guacamayas



Mantenimiento a caseta de seguridad

Limpieza en vialidades



Sorteo ANÁHUAC^{MR}
Aniversario

NUEVO

¡ÚLTIMA OPORTUNIDAD!



1



347

+9.1 MILLONES
DE PESOS EN
PREMIOS

10 AUTOS
VIAJES A
EUROPA

¡COMPRA TU
BOLETO ANTES
DEL 18 DE SEPT!



FECHA DEL SORTEO

18 • SEPT • 2025

BOLETO **\$700**

SOLO 50,000 BOLETOS

