

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE



Mirarnos con empatía

Día internacional de las personas con discapacidad: inclusión que transforma vidas
(Sección 1 - Bienestar)

Movember más allá del bigote
La realidad del cáncer de próstata en México. (Sección 2 - Salud)

Medidas preventivas indispensables para una gestión condominal sólida
(Sección 3 - Comunidad)

EDITORIAL

Este mes en **Lomas+News** COMMUNITY & LIFESTYLE

Noviembre siempre llega con una pausa. No es tan agitado como diciembre ni tan luminoso como octubre. Es ese mes que nos invita a mirar hacia adentro, a reflexionar sobre lo que hemos construido en el año y, sobre todo, sobre cómo convivimos con los demás.

En esta edición, varios temas se entrelazan bajo una misma idea: reconocer al otro. Desde la inclusión de las personas con discapacidad hasta la empatía que sembramos desde casa, pasando por el cuidado de la salud masculina, todo apunta a una misma dirección: vivir en comunidad implica mirar más allá de uno mismo.

A veces creemos que la empatía o la inclusión son grandes gestos, pero en realidad empiezan en lo cotidiano: ceder el paso, escuchar sin juzgar, preguntar cómo está alguien de verdad, acompañar a quien enfrenta un reto físico o emocional, o simplemente interesarnos en lo que le pasa al vecino. Son esos pequeños actos los que sostienen la red invisible que hace fuerte a nuestra comunidad.

Noviembre



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

También noviembre nos recuerda la importancia de cuidarnos. Los movimientos como Movember no solo hablan de bigotes, sino de abrir conversaciones sobre salud mental y física, especialmente entre los hombres, quienes tantas veces cargan en silencio. Cuidarnos es también una forma de empatía: con nosotros mismos y con quienes nos rodean.

En Lomas de Angelópolis convivimos miles de historias distintas, pero compartimos un mismo espacio. Y ese espacio solo puede ser verdaderamente nuestro si lo hacemos inclusivo, consciente y humano. Si en cada decisión —en casa, en la calle, en los comités, en las escuelas— ponemos un poco de esa mirada que entiende, que acompaña y que actúa.

Que noviembre sea, entonces, un recordatorio para mirarnos unos a otros con más respeto, con más compasión y con más intención.

¿Te sumas a construir una comunidad más empática?

#ilovelomas #meencantalomas #lomasnews

En portada:

Mirarnos con empatía

Dr. Eder Hernández Angelino
Médico funcional certificado,
con formación en microbiota,
hormonas y epigenética.



DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON discapacidad

Por: Mtra. Val Uscanga

Piensa en lo complejo que llega a ser nuestra vida: lo que implica lograr algo, sobresalir, ingresar a estudiar en ciertas instituciones.

Ahora piensa en lo cotidiano: cuando vas a visitar a tu familia o a una fiesta, eliges si tomas tu coche, un Uber o el transporte público. Pero, ¿qué pasa si eres una persona con ceguera, o con discapacidad motriz, y además no tienes recursos económicos para trasladarte? El plan simplemente se arruina, ¿no?

Cuando hablamos de inclusión, no pensemos únicamente en si una palabra debe o no llevar "e". Tampoco en sumar personas con discapacidad "solo porque sí", porque esa tampoco es la respuesta. Incluir es integrar, e integrar es garantizar condiciones para que las personas puedan desarrollarse: que haya transporte público accesible, educación pública que realmente los contemple y políticas públicas que transformen los derechos en realidades.

Por ejemplo: cuando acudimos al médico, si soy alguien con ceguera, ¿mi receta viene en braille? ¿existe una aplicación validada que me ayude a leerla?

En teoría, las personas con discapacidad son sujetas de derecho, como cualquiera de nosotros. Pero en la práctica, la brecha entre lo que deberían tener y lo que realmente reciben es enorme. En México, más de 20 millones de personas viven con alguna discapacidad (INEGI, 2020). Y aun así, 67 % de quienes trabajan en el país (32.9 millones de personas) no ganan lo suficiente para cubrir dos canastas básicas mensuales. Esto impacta doblemente: por un lado, limita la autonomía de quienes viven con discapacidad; por otro, restringe el acceso a servicios y oportunidades para sus familias.

Quizás hoy se nos hace ajeno pensar en la discapacidad. Pero la realidad es que en México gran parte de los casos son adquiridos con el tiempo —un accidente, una enfermedad crónica, el envejecimiento—. Es decir, nadie está exento. Y no se trata solo de pensar en "otros": el diseño universal beneficia a todos. Una mujer embarazada, un adulto mayor, alguien con muletas o un niño pequeño también enfrentan retos para desenvolverse en entornos no accesibles.

Entonces, tal vez pienses: yo no puedo cambiar mi ciudad, no puedo construir rampas ni modificar el transporte.

¿Qué puedo hacer?

- Hablar de forma respetuosa: no usar "minusválidos", "angelitos" o "personas especiales". Decir "persona con discapacidad motriz", "persona con discapacidad visual" o "persona con discapacidad auditiva".
- Respetar sus espacios: si un lugar está designado, no lo ocupes.
- Ser eco de sus derechos y necesidades: compartir información, exigir que se cumplan políticas públicas, alzar la voz cuando veas discriminación.

La inclusión empieza desde lo cotidiano, desde cómo hablamos y actuamos. Y aunque parezca pequeño, cada gesto va sumando hacia una sociedad más justa y accesible, por eso, aunque no lo pudiéramos creer, cada una de estas acciones permite que podamos construir un entorno más accesible.

Mtra. Val Uscanga
@redescubriendoladiscapacidad



Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE
te invita a reflexionar:

El 3 de diciembre se conmemora el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, una fecha que nos invita a reflexionar sobre los retos de accesibilidad, equidad y justicia social que millones de personas enfrentan día a día. Más allá de la empatía, se trata de generar condiciones reales: transporte público accesible, educación inclusiva, políticas públicas efectivas y un cambio en nuestra forma de hablar y actuar. Porque la inclusión no es un favor ni una etiqueta, es un derecho.



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



ESTACIONAMIENTO MOVILIDAD Y TRABAJO REMOTO

Por: Daniel Cruz Bartoluchi

Mientras las ciudades del mundo buscan soluciones sostenibles de movilidad, persiste un elemento frecuentemente ignorado: el estacionamiento gratuito. En promedio, los automóviles pasan casi 23 horas al día detenidos, usualmente sin costo para el conductor. Esta gratuidad no es accidental, sino resultado de políticas urbanas profundamente arraigadas que subsidian el uso del automóvil, tanto en vivienda como en empleo.

Una investigación reciente de Hao Ding y Michael Manville, publicada en The Journal of Transport and Land Use (2025), analiza este fenómeno utilizando una de las bases de datos más completas de EE.UU: la California Household Travel Survey (CHTS). Sus hallazgos son contundentes:

- El 87.9% de los hogares tiene estacionamiento incluido en su vivienda.
- El 79.2% de los trabajadores goza de estacionamiento gratuito en su empleo.
- El 99% de los viajes en automóvil concluyen en un espacio gratuito.

Estos datos revelan cómo los costos reales del estacionamiento no son asumidos por quien lo utiliza, sino por terceros como el arrendador, el empleador o el gobierno. Esta distorsión económica incentiva la tenencia de autos, reduce el uso de transporte público y contribuye a la expansión urbana dispersa.

Incluso controlando por ingresos, densidad urbana o número de licencias, los investigadores encuentran que el acceso a estacionamiento gratuito eleva significativamente la cantidad de kilómetros recorridos en automóvil y reduce el uso de medios alternativos de transporte.

El trabajo remoto no resuelve el problema.

Contrario a lo que se anticipaba tras la pandemia, trabajar desde casa no reduce necesariamente el uso del coche.

Muchos trabajadores remotos siguen utilizando el automóvil para desplazamientos múltiples a lo largo del día.

Más aún, quienes tienen estacionamiento gratuito en su lugar de trabajo son considerablemente menos propensos a trabajar desde casa, lo que revela el poder de estos incentivos ocultos.

Este hallazgo desafía la idea de que el trabajo remoto, por sí solo, reducirá la congestión vial o las emisiones contaminantes. Mientras los incentivos económicos sigan favoreciendo el uso del automóvil, los beneficios ambientales del teletrabajo serán limitados.

Implicaciones para la política pública.

Los resultados del estudio exigen una reevaluación de la forma en que concebimos y regulamos el estacionamiento urbano:

- **Eliminar requisitos mínimos de estacionamiento:** permite desarrollos más flexibles y reduce el costo de la vivienda.
- **Implementar precios dinámicos en vía pública:** asigna eficientemente el espacio urbano y desincentiva el uso innecesario del auto.
- **Separar el estacionamiento del salario o renta habitacional:** hace más visibles sus costos reales y permite que los hogares tomen decisiones más racionales.

El estacionamiento no es un asunto logístico menor. Es una herramienta de política pública con consecuencias profundas sobre la equidad territorial, la viabilidad del transporte público, y la sostenibilidad de las ciudades. En contextos como América Latina, donde los retos de urbanización y desigualdad son particularmente complejos, entender y reformar el ecosistema del estacionamiento debe ser parte central de la agenda urbana.

Referencia: Ding, H., & Manville, M. (2025). Parking, travel behavior, and working from home. The Journal of Transport and Land Use, 18(1), 29-55.

Daniel Cruz Bartoluchi
daniel.cruz@cbadvisorymx.com



COMPRA AHORA Y EMPIEZA A PAGAR EN ENERO

Bonos de hasta **0% + \$50,000*** o tasas de desde **5.90%***

CXA



KIA
Angelópolis

10 Años
en México

¡Cotiza ahora: 222-576-8081!



*CAT Promedio 20.9% sin IVA. (Sportage: Excepto versión HEV) Vigencia del 1 al 18 de noviembre 2025 en la República Mexicana. Términos, condiciones y comisiones: Kia.com *10a Setor 2025 (todas las versiones).

MOVEMBER

MÁS ALLÁ DEL BIGOTE

La realidad del cáncer de próstata en México.

Dr. José Manuel Rodríguez González Cobián.

El cáncer, como lo conocemos ha existido desde antes del nacimiento de los primeros hombres (el tumor más antiguo documentado pertenece a un fósil de dinosaurio que data de hace unos 700 millones de años) desde las civilizaciones más antiguas se ha documentado su existencia, como lo comprueba el papiro de Edwin Smith (Egipto, 3000 BC, que describe un tumor de mama) y es un término acuñado desde los tiempos de Hipócrates, 400 BC, él le llamó "karkinos" (cangrejo) a los tumores debido a su semejanza con dicho crustáceo.

Esta introducción no es únicamente interesante e histórica, si no que es una llamada de atención a nuestra especie, ya que estamos hablando de un diagnóstico que es más antiguo que la raza humana, estuvo antes que nosotros y probablemente siga afectando las especies que nos sobrevivan en el planeta y, aun así, teniendo en cuenta su mortalidad, su impacto en nuestra calidad de vida y su impacto económico en las familias, le permitimos llegar desapercibido.

En el mundo existe un organismo que se encarga de la estadística oncológica del planeta, su nombre es Globocan y es algo así como un INEGI mundial de cáncer y sus números son y serán lo más aproximado a la realidad que tenemos, realidad que es, sinceramente, difícil de digerir. El cáncer de próstata es 4º lugar en la estadística de casos nuevos por año y más importante, top 10 en mortalidad. Ahora, en México la situación es aún más desalentadora ya que el cáncer de próstata es el 2º lugar en incidencia anual y el 2º lugar en mortalidad.



Dr. José Manuel Rodríguez
González Cobián
Urólogo, especialista en cirugía
laparoscópica y robótica Urológica.

Pudiéramos pensar "El cáncer de próstata es una enfermedad terrible y con mal pronóstico" y estaríamos completamente equivocados, ya que en su gran mayoría los tumores prostáticos, diagnosticados oportunamente son el absoluto contrario, son curables, controlables y de muy buen pronóstico, lo único que este terrible adversario nos pide es: **atención**, a información que ya circula desde hace muchos años, la gran mayoría de los lectores sabe lo que es un antígeno prostático, un ultrasonido, un urólogo, sin embargo también la gran mayoría de los lectores nunca se ha realizado uno de estos estudios o ha visitado a un especialista.

¿Por qué? ¿Miedo? ¿Ansiedad? ¿Síndrome de bata blanca?

...

Cada uno responderá para sí mismo, ya que cada cabeza es un mundo, lo que el día de hoy, con motivo del mes de conciencia del cáncer de próstata me encantaría dejar en cada uno de nuestros lectores es: Valorem la información, valorem la vida, valorem los avances médicos y más que nada, valorémonos a nosotros mismos. El balance entre la enfermedad local y la enfermedad avanzada, entre la curación y el tratamiento paliativo, entre la vida y la muerte puede estar en un solo piquete, una muestra de sangre, una consulta de 30-45 minutos con su urólogo de confianza.

Para llevar a casa:

Si tu papá o tu abuelo (de cualquier línea) tuvo cáncer de próstata: Inicia tus valoraciones de detección oportuna a los 40 años. No te preocupes, acude con tu urólogo (aunque nunca hayas ido antes) el o ella sabrá qué hacer.

Si no tienes familiares de primera línea con antecedentes de cáncer de próstata:

Acude a tu primera valoración de detección oportuna a los 45 años.

Tampoco te preocupes ¡tu urólogo sabe qué hacer! Dejémonos el bigote este noviembre (literal o figurativo) y reduzcamos juntos la mortalidad por cáncer de próstata, empecemos por Lomas, sigamos con Puebla y continuemos no hay límites para una población consciente.



Sé parte de la Comunidad
WhatsApp
Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

Este espacio fue creado
para mantenernos
conectados e
informados

¡Únete aquí!



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

+ 2224025279

Aquí encontrarás información
veraz, útil y oportuna
sobre lo que sucede en
Lomas de Angépolis

#LomasNews #ComunidadLomas #MeEncantaLomas #ILoveLomas

MEDIDAS PREVENTIVAS INDISPENSABLES PARA UNA GESTIÓN CONDOMINIAL SÓLIDA

Por: Mtra. Jenny del Razo – JdR Consultoría Jurídica Especializada

La estabilidad de un condominio no depende únicamente de sus reglamentos, sino de la capacidad de sus órganos de gobierno para anticipar conflictos y actuar con fundamento legal. En este sentido, las Mesas Directivas y las Administraciones son figuras esenciales para garantizar la transparencia, la legalidad y la sana convivencia dentro de la comunidad.

Uno de los errores más frecuentes en la gestión condominial es actuar sin sustento jurídico, lo que deriva en decisiones impugnables o carentes de validez. Por ello, toda acción debe sustentarse en la Ley que Regula el Régimen de Propiedad en Condominio del Estado de Puebla, en el Reglamento Interno del condominio y en las resoluciones de Asamblea, que constituyen el órgano supremo del condominio y la máxima autoridad para la toma de decisiones colectivas. Establecer procedimientos claros, formales y debidamente documentados es el primer paso para prevenir conflictos y garantizar una gestión transparente.

Asimismo, resulta indispensable implementar mecanismos de control preventivo que fortalezcan la rendición de cuentas y minimicen los riesgos operativos. Entre ellos destacan las auditorías jurídicas y contables anuales, los protocolos de contratación y licitación de proveedores que aseguren transparencia y competencia justa, evitando vínculos directos o intereses particulares entre los proveedores y los integrantes de la Mesa Directiva, para prevenir conflictos de intereses. De igual forma, deben establecerse candados legales dentro de los Estatutos Sociales o del propio Reglamento del Condominio, que delimiten con precisión las facultades, obligaciones y límites de actuación de la Mesa Directiva, la Administración y los residentes, asegurando así una gestión equilibrada, responsable y conforme a derecho.

En materia jurídica, la prevención siempre resulta menos costosa que la corrección. Una administración organizada, con acuerdos debidamente asentados y aprobados por Asamblea, genera confianza, seguridad y orden. Por el contrario, la falta de actas de asamblea debidamente protocolizadas o inscritas ante la Sindicatura Municipal, así como la ausencia de presupuestos aprobados o procesos internos claros, abre la puerta a la desconfianza y puede derivar en responsabilidades civiles, administrativas o incluso penales para quienes ejercen cargos de representación.

Por ello, toda Mesa Directiva debería iniciar su gestión con una auditoría jurídica integral, que verifique el cumplimiento normativo del condominio, la validez de sus contratos, las obligaciones fiscales y laborales, así como la vigencia de su representación legal. Esta medida preventiva no sólo fortalece la estructura institucional, sino que protege tanto a los representantes como a los propios condóminos.

Un condominio funcional requiere estructura legal, comunicación transparente y decisiones colegiadas. Las Mesas Directivas deben entender que su función no es improvisar, sino administrar con visión de futuro, respetando los principios de legalidad, equidad y rendición de cuentas.

Porque, en definitiva, sin estructura legal, no hay condominio funcional.



Mtra Jenny del Razo
JdR Consultoría Jurídica Especializada
Tel: 222 3523 948
jennydelrazo@consultoriajuresp.com

JdR

JENNY DEL RAZO

Consultoría • Jurídica • Especializada



**“SIN ESTRUCTURA LEGAL NO
HAY CONDOMINIO FUNCIONAL”**

☎ (222) 352 3948

✉ jennydelrazo@consultoriajuresp.com

🌐 consultoriajuresp.com

📷 @Jdrconsultoriajuresp



Sorteo ANÁHUAC^{MR}

¡ÚLTIMOS BOLETOS!

¡VISITA LA CASA AMUEBLADA EN

PUEBLA!

Fecha del Sorteo:

20 Nov. 25

\$500 Precio
de boleto

www.sorteoanahuac.mx

📍 LOMAS DE ANGELÓPOLIS

BLVD. DE LOS VOLCANES SUR # 1301, LOMAS DE ANGELÓPOLIS, 72830 SANTA CLARA OCOYUCAN, PUE. DE LUNES A DOMINGO DE 11:00 AM - 6:00 PM



@sorteoanahuac

PERMISO SEGOB 20250046PS07 | IMÁGENES ILUSTRATIVAS

NOVIEMBRE AZUL EL MES PARA HABLAR de lo que los hombres casi nunca hablan: SU SALUD

Por: Dr. Eder Hernández Angelino

Durante años, muchos hombres aprendimos a no hablar de lo que sentimos, a ser fuertes, productivos y silenciosos. Pero ese silencio ha cobrado factura: los hombres viven, en promedio, menos años que las mujeres, enferman antes y acuden al médico cuando el problema ya está avanzado.

Noviembre llega con una invitación distinta: hablar, prevenir y actuar.

Cada año, el movimiento Movember se convierte en un recordatorio mundial para cuidar la salud masculina. Su símbolo, el bigote, representa algo más profundo: la necesidad de romper el tabú de hablar sobre temas como el cáncer de próstata, el cáncer testicular y la salud mental masculina.

Son tres áreas donde la prevención puede marcar la diferencia entre una vida larga

En la consulta funcional, cada vez vemos más hombres jóvenes con fatiga, bajo deseo sexual, irritabilidad o dificultad para concentrarse. Muchos asumen que es estrés, edad o trabajo; sin embargo, detrás suele haber un desequilibrio hormonal, exceso de cortisol, inflamación o alteraciones metabólicas.

La buena noticia es que estos procesos pueden revertirse. Con un enfoque integral es posible equilibrar hormonas, mejorar el metabolismo y recuperar energía.

La medicina funcional propone ir más allá de los síntomas. Evaluar hormonas (testosterona, DHEA, cortisol), marcadores inflamatorios y composición corporal permite identificar desequilibrios antes de que se vuelvan enfermedad. Cuidar la microbiota intestinal y la calidad del sueño son pilares igual de importantes que el ejercicio o la alimentación.

Otro tema urgente es la salud mental masculina. El estrés crónico, la exigencia constante y la falta de descanso están llevando a muchos hombres al límite. Aprender a gestionar el estrés, mejorar la respiración y crear espacios de desconexión no es un lujo: es medicina preventiva.

La prevención también salva vidas frente al cáncer. A partir de los 40 años es recomendable realizar un chequeo prostático anual y, en hombres jóvenes, practicar el autoexamen testicular. La detección temprana es la herramienta más poderosa.

Este mes de noviembre, te invito a romper el silencio. A entender que cuidarte no te hace débil, te hace consciente.

Porque la verdadera fortaleza no está en resistir, sino en prevenir.



Dr. Eder Hernández Angelino
Médico funcional certificado,
con formación en microbiota,
hormonas y epigenética.



PET FEST LOMAS

Presentado por
animalitos
HOSPITAL VETERINARIO 24 horas

EXPERIENCIAS
Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

Forma parte como **EXPOSITOR**
y conecta tu marca con una
comunidad activa, responsable
y apasionada por los animales.

30 **Noviembre**
10:00 am - 6:00 pm
Parque de la Montaña

Entrada libre | Pet Friendly | Evento con causa
Dona croquetas y apoya al refugio Amor Peludo.



222 402 5279



lomasnews.mx



@lomasnewsmx

23 LICENCIATURAS

ESTUDIA TU CARRERA EN 3 AÑOS

ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS
CIENCIAS SOCIALES
ARTE Y HUMANIDADES
CIENCIAS DE LA SALUD
INGENIERIAS

¡INSCRIPCIONES
ABIERTAS!
ENERO 2026

EDUCACIÓN BICULTURAL

INTERCAMBIOS
INTERNACIONALES

TALLERES
EXTRACURRICULARES

DESCUBRE TU
PROPÓSITO



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

lainter.edu.mx



¿CÓMO ENTRENAR LA EMPATÍA DESDE CASA?

Por: Mariella Aguilar Corripio

Seguramente has escuchado frases como "ponerse en los zapatos del otro" o "estar en sintonía", pero realmente sabemos qué es la empatía y, sobre todo, cómo vivirla diariamente y formar a nuestros hijos en ella. Definitivamente no es fácil porque para eso tendríamos que ir un paso atrás aprendiendo a identificar las propias emociones, hacerlas conscientes y gestionarlas para así, poder verlas en los demás y realmente tener esa conexión.

Daniel Goleman dice que "la base de la empatía es entender cómo se sienten y piensan los demás, pero también lo son las destrezas sociales, la cooperación y el trabajo en equipo"..., cambia la cosa no?, no sólo es ponerse en los zapatos del otro, también es entender qué necesita el otro de mí para lograr un objetivo, cómo puedo abonar a un proyecto común desde mi perspectiva y, hablando de trabajo en equipo, detectar qué de mi proceder podría afectar al éxito o fracaso del conjunto.

Goleman plantea 3 tipos de empatía:

Cognitiva: entender qué piensan y cómo ven el mundo las demás personas desde sus perspectivas, experiencias e historias propias. Nos permite expresarnos de forma que el otro nos entienda.

Emocional: es un enlace de cerebro a cerebro, nos da la sensación de entender, incluso sentir lo que la otra persona siente.

Preocupación empática: es literalmente la acción empática, es cuando las buenas intenciones se convierten en acción.

Aunque no lo creas seguramente has experimentado las 3, te pongo un ejemplo: hace unas semanas vivimos muy de cerca la afectación por las lluvias e inundaciones en Veracruz, Hidalgo y Puebla.

Al momento de ver en las noticias o en las redes sociales lo que estaba sucediendo en Poza Rica y otros lugares entendiste perfectamente lo que las personas que grababan esos videos estaban sintiendo, conectaste con su angustia, desesperación, tristeza, entre muchas más emociones. No sólo sabías lo que sentían, sino que además es probable que las hayas sentido en carne propia, puede ser que hayas recordado algo similar que te haya pasado a ti o a un familiar y seguramente empezaste a sentirte angustiado, preocupado o triste. Donde se detona la verdadera empatía es en el siguiente nivel, la preocupación empática, cuando decides buscar la forma de ayudar, llevar donaciones a un centro de acopio, poner tus propios recursos para ayudar a los damnificados o incluso ir al lugar del desastre para trabajar como voluntario.

Hasta ahí creo que todos hemos pasado por un proceso similar, ahora quisiera pasarlo al día a día. Para eso te planteo que te tomes unos momentos para reflexionar a partir de las siguientes preguntas: ¿Me pongo en el lugar de las personas con las que convivo diariamente? Y no me refiero a tu familia, sino a la persona que te atiende en un OXXO, o al valet parking de un restaurante, a tu compañero de trabajo o a los papás de los compañeros de tus hijos en la escuela. Ante situaciones o decisiones que toman las personas que antes mencioné, ¿Saco conclusiones juzgando sus acciones? ¿Los etiqueto con calificativos sin saber todo el contexto?

Te comparto lo que he llamado el S.O.S. DE LA EMPATÍA:

No minimizar

No juzgar

No aleccionar

Y que la próxima vez que te encuentres ante una situación o una persona con la que no puedas empatizar, recurras a él para intentar verlo desde otra perspectiva. Me encantaría que me compartas tus experiencias al aplicarlo, espero tus mensajes y comentarios en mis datos de contacto y redes sociales que puedes encontrar en este artículo. Y si quieres profundizar un poco más en los temas que aquí trato puedes hacerlo adquiriendo mi libro "Reconocerte en el otro" en Amazon o mandándome un mensaje por WhatsApp.



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



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

☎ 221 388 07 98



SECCIÓN MACROS

7



LOMAS I

- 1.- Reunión con administración para planeación de mes
- 2.- Reunión de seguimiento con Agua de Puebla
- 3.- Revisión a la instalación eléctrica
- 4.- Inicio del programa de rehabilitación de vialidades



LOMAS II

- 1.- Bacheo de adoquín en Blvd. América
- 2.- Cambio de red en cancha de volibol
- 3.- Instalación de lona de morosos
- 4.- Cambio de focos fundidos en Parque de las Flores



ZONAZUL

- 1.- Rotulación de vinil de camioneta de mantenimiento
- 2.- Mantenimiento de canchas de tenis
- 3.- Finalización de siembra de agapandos de Blvd. Aconcagua
- 4.- Proyecto de iluminación de andadores en su etapa 5



CASCATA AZUL

- 1.- Reunión con directivos de Agua de Puebla
- 2.- Entrega de radio de comunicación a Seguridad Publica de Ocoyucan, para contacto directo
- 3.- Plantación de flores de cempasuchil para decoración de temporada
- 4.- Reconocimiento a empresa de seguridad, por logros de objetivos



CASCATA I

- 1.- Instalación de reflectores en cascadas
- 2.- Reparación de adoquines
- 3.- Mantenimiento y pintura a juegos en Parque Tortugas
- 4.- Jardineria en áreas verdes

EXPERIENCIAS

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

TE INVITA A VIVIR UN DÍA DE PELOS EN EL:

**PET
FEST**
LOMAS

Presentado por
animalitos[®]
HOSPITAL VETERINARIO 24
horas

30 **Noviembre**
10:00 am - 6:00 pm

Parque de la Mariposa

Entrada libre | Pet Friendly
| Evento con causa

Dona croquetas y apoya al
refugio Amoor Peludo.



foodtrucks

adopciones **área infantil**

actividades

y muchas sorpresas

para ti y tu peludo

juegos

esterilización

bazar



**¡Ven con tu
peludo y sé
parte de la
fiesta más
divertida del
año!**

