

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Ser mamá: amor, fuerza y transformación

Tu piel después de los 30 del cuidado preventivo a la salud integral (Sección 1 - Familia Lomas)

Mamá también se cansa: la fatiga femenina que nadie está viendo (Sección 5 - Tendencia)

Cuando una mujer se fortalece, cambia toda su historia (Sección 6- Comunidad)

Alejandra Sandoval & Josefa Gallego

  @lomasnewsmx
 www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

Hay figuras que sostienen el mundo sin hacer ruido. Que organizan, cuidan, impulsan y contienen, muchas veces al mismo tiempo. Ser mamá no es solo un rol: es una forma de estar, de amar y de construir todos los días.

En esta edición, dedicada al Día de las Madres, quisimos mirar la maternidad desde distintos ángulos: el visible y el invisible, el fuerte y el vulnerable, el que se celebra... y también el que pocas veces se nombra.

Hoy reconocemos a las mujeres que, además de maternar, siguen construyendo sus sueños. Historias como la de quienes han sabido equilibrar su vocación profesional con el amor profundo por sus hijos, recordándonos que el camino no siempre es perfecto, pero sí profundamente valioso cuando se recorre con pasión y constancia.

En este mes tan significativo, queremos hacer una pausa para felicitar a todas las mamás. A las que están presentes en cada detalle y a las que acompañan a la distancia. A las que ríen, enseñan, sostienen y también a las que están aprendiendo en el camino. Su amor, su entrega y su capacidad de reinventarse todos los días son el motor de familias enteras y el corazón de nuestras comunidades. Gracias por todo lo que hacen, incluso por aquello que muchas veces no se ve.

Mayo >>>

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

También abrimos espacio a conversaciones necesarias. Porque detrás de la imagen de “poder con todo”, muchas veces hay cansancio, desgaste y silencios acumulados. Hablar de la fatiga, del autocuidado y de la importancia de escuchar el cuerpo no es un lujo, es una urgencia. Cuidarse también es una forma de maternar.

En estas páginas encontrarás reflexiones que nos invitan a repensar la maternidad desde un lugar más consciente y humano: la importancia de tener una red de apoyo, de construir una tribu, de permitirnos pausar y de no perdernos en el proceso. Porque ser mamá no debería significar dejar de ser mujer. Esta edición también pone sobre la mesa la importancia del bienestar integral. Desde el cuidado de la piel como reflejo de salud, hasta el acompañamiento profesional que nos ayuda a entender nuestro cuerpo en cada etapa. Porque una mujer informada toma decisiones más libres y más conscientes.

Y, por supuesto, destacamos el valor de la comunidad. Espacios donde las mujeres pueden aprender, compartir, sanar y fortalecerse. Porque cuando una mujer encuentra apoyo, no solo transforma su historia, transforma todo a su alrededor.

Ser mamá es, sin duda, una de las experiencias más transformadoras que existen. Es amor, pero también es aprendizaje constante. Es entrega, pero también debe ser equilibrio. Es dar... sin olvidarse de sí misma.

Hoy celebramos a todas las madres: a las que están, a las que están lejos, a las que comienzan este camino y a las que lo han recorrido por años. A las que lo hacen con certeza y a las que aún tienen dudas. A todas, les recordamos algo esencial: también merecen ser cuidadas, escuchadas y sostenidas. Porque al final, una mamá que se siente bien, construye un mundo mejor para todos.

En portada:



Ser mamá:
amor, fuerza y transformación

Alejandra Sandoval &
Josefa Gallego

DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx



Por: Dra. Lourdes Estrada

Personalización vs. Tendencias

Señales que debemos conocer

Detectar una lesión maligna a tiempo salva vidas.

Tu dermatólogo: Tu aliado en cada etapa

Los dermatólogos somos los intérpretes de tu piel. Nuestra labor es un acompañamiento profundo que nace del respeto por el órgano que te conecta con el mundo. Estamos aquí para proteger cada matiz de tu historia, desde el diagnóstico preciso de una enfermedad, el cuidado minucioso de la salud de tu pelo y tus uñas, hasta la detección temprana de un cáncer que, en nuestras manos, puede ser solo un recuerdo.

Dra. Lourdes Estrada
@dra.luluderma
5529178873



**Estrena con bono de hasta \$30,000 + Tasa del 10.84% sin IVA
+ Compra ahora y empieza a pagar en julio⁽¹⁾ y participa para
poder ganar un boleto doble⁽²⁾ para la Copa Mundial de la FIFA 2026™**



¡Cotiza ahora: 222-576-8081!



KIA
Angelópolis



ENTRE EL AMOR Y LA VOCACIÓN: EL EQUILIBRIO DE SER MAMÁ Y seguir conostruyendo sueños

Por: Ana Elena Martínez,

Tengo 59 años y soy mamá soltera de una hija de 30, quien ha sido uno de los motores más importantes de mi vida. Mi historia, como la de muchas mujeres, ha sido un constante ejercicio de equilibrio entre el trabajo, la maternidad y los sueños personales.

Durante 25 años trabajé en una empresa americana organizando tours gastronómicos alrededor de la República Mexicana. Fue una etapa que me permitió crecer profesionalmente, conocer mi país y desarrollar una gran disciplina de trabajo. Pero, al mismo tiempo, siempre estuve presente como mamá, aprendiendo a dividir mi tiempo, mi energía y mi corazón entre dos mundos que eran igualmente importantes para mí.

La pasión por la gastronomía ha estado en mi vida desde siempre, herencia de mi abuela paterna, y especialmente por lo dulce. Hace más de 30 años comencé en el mundo de la pastelería, elaborando pasteles decorados a partir de modelos que me compartían. Lo que inició como un ingreso adicional, pronto se convirtió en una verdadera vocación.

Soy contador público de profesión, lo cual me ha dado una base sólida en organización y constancia. Sin embargo, mi amor por la cocina me llevó a prepararme también en pastelería. Estudié en Chicago, en la French Pastry School, y en Ottawa, en Le Cordon Bleu, donde perfeccioné técnicas y confirmé que este camino también formaba parte de mí.

Nada de esto hubiera sido posible sin el apoyo de mi familia. De mis papás, mi abuela y mis hermanos aprendí el valor del trabajo, la responsabilidad y la perseverancia, pero sobre todo, a hacer las cosas con amor. Ese aprendizaje fue clave no solo en lo profesional, sino también en la forma en la que elegí ser mamá

Mi pastelería se llama MARGU, un nombre formado por las iniciales de mis apellidos y que representa un homenaje a mis padres. Más que un negocio, es una extensión de mi historia y de los valores con los que fui formada.

Ser mamá soltera no ha sido fácil. Ha implicado tomar decisiones difíciles, hacer sacrificios y, muchas veces, poner a los demás antes que a mí. Sin embargo, también ha sido una experiencia profundamente enriquecedora. Mi hija creció viendo mi esfuerzo, mi compromiso y mi amor por lo que hago, y saber que he sido un ejemplo para ella es una de mis mayores recompensas.



Con el tiempo entendí que el equilibrio no significa hacerlo todo perfecto, sino aprender a sostener lo importante en cada etapa. A veces fue el trabajo, otras veces la maternidad, pero siempre con la certeza de que ambos caminos podían convivir.

Hoy me siento agradecida por cada etapa vivida. He aprendido que nunca es tarde para reinventarse, para aprender algo nuevo o para seguir creciendo. La pastelería, que comenzó como algo pequeño, hoy es parte esencial de quien soy.

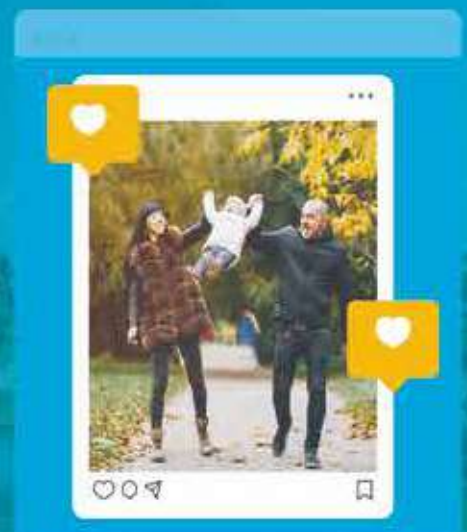
Sigo adelante con la misma ilusión de siempre, convencida de que el esfuerzo, la pasión y el amor son la base para construir una vida plena, tanto como mujer, como profesionalista y, sobre todo, como mamá.

Ana Elena Martínez
@margutododulce



Síguenos en
todas
nuestras
redes

LomasNews
COMMUNITY & LIFESTYLE
@lomasnewsmx





MAMÁ TAMBIÉN SE CANSA: LA FATIGA FEMENINA QUE NADIE está viendo

Por: Dr. Eder Hernández Angelino

Durante años, el cansancio en las mujeres especialmente en las madres se ha normalizado. Se asume que es parte de la rutina, del trabajo, de la familia, de "todo lo que implica ser mamá". Pero la realidad es otra: no es normal vivir cansada todos los días, aunque muchas lo hayan aprendido a aceptar.

Detrás de esa fatiga constante no sólo hay falta de descanso. Hay una combinación de factores físicos, hormonales y emocionales que rara vez se evalúan de forma integral. **Muchas mujeres viven en un estado de agotamiento sostenido, donde el cuerpo sigue funcionando... pero sin energía real.**

Uno de los principales factores es el estrés crónico. Las madres no solo gestionan tareas, también sostienen dinámicas emocionales, familiares y mentales. Esta carga invisible mantiene elevados los niveles de cortisol, lo que afecta el sueño, la digestión y la energía.

Por eso, algo tan simple como hacer pausas breves durante el día, respirar profundo unos minutos o desconectarse de estímulos constantes puede ayudar a que el sistema nervioso se regule y el cuerpo recupere equilibrio.

A esto se suman las deficiencias nutricionales, más comunes de lo que se piensa. **Niveles bajos de hierro, vitamina D o magnesio pueden provocar cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse.** En estos casos, no basta con "comer mejor" de forma general, sino que vale la pena evaluar de manera dirigida y, si es necesario, corregir con apoyo profesional. Incluir fuentes de proteína en cada comida, mantener una buena hidratación y evitar largos periodos sin comer puede mejorar significativamente la energía diaria.

Las hormonas también tienen un papel importante. Cambios en el ciclo menstrual, síndrome premenstrual o etapas como la perime-

nopausia pueden manifestarse como fatiga persistente. Aquí, **respetar los ritmos del cuerpo es clave.** Dormir mejor aunque implique ajustar horario, reducir el consumo de estimulantes por la tarde y crear una rutina nocturna más tranquila puede marcar una diferencia real en pocos días.



Otro aspecto fundamental es el movimiento. **No se trata de hacer ejercicio intenso todos los días, sino de mantenerse activa.** Caminar, estirarse o simplemente evitar largos periodos sentada ayuda a mejorar la circulación, la energía y el estado de ánimo. El cuerpo no necesita más exigencia, necesita constancia.

El problema no es solo sentirse cansada, sino **acostumbrarse a vivir así. La fatiga constante es una señal, no una condición normal.** Escucharla a tiempo permite corregir el rumbo antes de que se convierta en algo más complejo

En este mes, más allá de celebrar a las madres, vale la pena hacer una pausa y preguntarse: **¿cómo estás realmente?**

Porque cuidar de todos no debería significar olvidarte de ti. **Ser mamá no debería significar vivir agotada.** Escuchar tu cuerpo, descansar y cuidarte también es una forma de cuidar a quienes amas.



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



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

221 388 07 98



CRIAR EN TRIBU

Por: Alejandra Sandoval



Ser mamá es, sin duda, uno de los roles más transformadores que podemos vivir. Nos expande, nos confronta, nos enseña... pero también, muchas veces, nos lleva al límite. Y en medio de ese torbellino de emociones, responsabilidades y amor infinito, hay algo que marca una diferencia profunda tener una tribu.



Una tribu no es solo un grupo de personas. Es ese espacio seguro donde puedes ser tú sin filtros. Donde puedes decir "hoy no puedo" sin sentir culpa. Donde alguien te escucha, te entiende y te recuerda que no estás sola. Puede ser una amiga, una hermana, tu mamá, otras mamás... o incluso mujeres que la vida te fue poniendo en el camino en momentos clave.

Porque la maternidad, aunque es hermosa, también puede ser solitaria si no la compartimos. Nos han enseñado a poder con todo, a no quejarnos, a resolver. Pero la realidad es que ninguna mujer debería matenar sola emocionalmente. Necesitamos hablar, soltar, reírnos de lo caótico y también sentirnos sostenidas en lo difícil.

Y aquí viene algo igual de importante: darte tu espacio como mamá.

Muchas veces creemos que ser una "buena mamá" significa estar siempre disponibles, siempre presentes, siempre resolviendo. Pero ¿qué pasa cuando tú te apagas? ¿Cuando te olvidas de ti? La verdad es que una mamá que se da espacios, que se cuida, que se escucha, no está siendo egoísta... está siendo consciente.

Darte tu espacio no significa abandonar, significa regresar a ti. Puede ser una hora de ejercicio, un café sola, una plática con amigas, o simplemente un momento de silencio. Es en esos pequeños espacios donde vuelves a conectar contigo, donde respiras, donde te recuerdas quién eres más allá de ser mamá.



Y eso, lejos de alejarte de tu hijo, te acerca desde un lugar mucho más sano. Porque una mamá llena, en paz y conectada consigo misma, tiene mucho más para dar.

Construir una tribu y darte espacio no es un lujo, es una necesidad emocional. Es aprender a matenar desde el equilibrio y no desde el desgaste. Es entender que pedir ayuda no te hace débil, te hace humana. Y que cuidar de ti también es una forma de cuidar a quienes más amas.

Al final del día, la maternidad no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo acompañada... y sin perderte en el camino.



Alejandra Sandoval

Residente de Lomas, creadora de contenido
@alesandovall y @mevalemadres





SER MAMÁ HOY

Por: Josefa Gallego Carrión



Ser madre transforma todo. Lo visible y lo invisible. Lo cotidiano y lo profundo. Y en medio de esa revolución interna, muchas veces nos olvidamos de algo esencial: no postergarnos.

La maternidad tiene una intensidad única. Hay un ser humano que depende de ti 24/7, que te necesita, que te elige sin siquiera saberlo. Y en ese dar constante, es fácil dejarse al final de la lista. Nos decimos "luego", "cuando crezca", "cuando tenga tiempo". Pero ese momento, si no lo construimos, no llega solo.

Porque ser madre no debería significar desaparecer como mujer. Reconectarte contigo no es un lujo, es una necesidad. Es darte permiso para respirar, para tener espacios propios, para recordar quién eres más allá del rol de mamá. Es entender que priorizarte también es una forma de cuidar. Porque una mujer que se escucha, que se sostiene, que se respeta, también cría desde un lugar más consciente y amoroso.

Vivimos en una sociedad que exige demasiado: ser buenas en el trabajo, presentes en casa, amorosas como pareja, disponibles como hijas, pacientes como madres. Y aunque muchas veces nos dicen que podemos con todo, la verdad es otra: sí, podemos con mucho... pero no con todo al mismo tiempo.

Y ahí está la clave: en aprender a canalizar nuestra energía, en confiar en nuestro instinto, en aceptar que cada etapa tiene su propio ritmo. En soltar la culpa y abrazar el proceso.

En lo personal, mi primer año de maternidad fue uno de los más retadores. Decidimos, por una gran oportunidad laboral, maternar a más de 7000 kilómetros de casa. Sin red de apoyo. Sin tribu. Solo nosotros. Y aunque hubo mucho amor, también hubo cansancio, soledad y momentos de duda profunda.

Hoy, tres años después, con otra hija y una perspectiva distinta, puedo decirlo con claridad: la maternidad necesita ser vivida en compañía. Necesita una red. Personas con las que puedas reír, llorar, quejarse, desconectarte. Espacios donde puedas ser tú, sin juicio. Brazos que te sostengan cuando sientes que no puedes más.

Porque quien te diga que la maternidad es solo color de rosa, probablemente te está vendiendo una idea incompleta.

Ser madre es, sin duda, lo más caóticamente maravilloso que he vivido. Es el amor más grande que he sentido y, al mismo tiempo, el desafío más profundo que he enfrentado. Es perderte... y poco a poco volver a encontrarte.

Y desde ahí, desde esa reconstrucción, entender que no se trata de hacerlo perfecto. Se trata de vivirlo, sentirlo y acompañarte en el camino.

Confiar en el proceso también es parte de maternar.



I Love MOM

Josefa Gallego Carrión
Residente de Lomas, creadora de contenido
@mamaenjulio y @mevalemadres



CUANDO UNA MUJER SE FORTALECE, CAMBIA TODA SU historia

Por: Rommy Hernández

A través de talleres como Tejiendo con el corazón, elaboración de velas aromáticas, modelado en arcilla, acuarelas y muchos más, buscamos mucho más que enseñar una técnica. Cada actividad es una oportunidad para sanar, para reconectar con una misma y para descubrir nuevas habilidades que, en muchos casos, se transforman en una posibilidad de ingreso económico.

En cada sesión vemos algo que no siempre se puede medir en números: mujeres que llegan con dudas y se van con confianza, que comienzan en silencio y terminan compartiendo, que descubren que no están solas. Porque más allá de los materiales — hilos, cera, pinceles o arcilla—, lo que realmente se construye es comunidad.

Es importante destacar que este tipo de acciones no se habían acercado de manera constante a la zona de Lomas de Angelópolis. Es a partir de la actual administración, encabezada por el **Ingeniero Aristóteles Campos**, que se ha impulsado el acercamiento de estos espacios, permitiendo que más mujeres tengan acceso a herramientas de apoyo, aprendizaje y acompañamiento.

Hoy, **más de 200 mujeres** forman parte activa de estas actividades en la zona de **Lomas de Angelópolis**, construyendo una red de apoyo que sigue creciendo. Nuestro objetivo es que cada vez más mujeres se sumen, no solo como participantes, sino también como talleristas, compartiendo sus conocimientos y generando su propio ingreso.

En medio del ritmo acelerado de la vida cotidiana, hay espacios que se convierten en un respiro, en un lugar seguro donde las mujeres pueden aprender, compartir y, sobre todo, reconstruirse. Así es el trabajo que realizamos desde el Instituto de la Mujer Ocoyucan, un espacio pensado para acompañar, fortalecer y empoderar a cada mujer que se acerca.

Además, en el marco del Día Naranja y nuestras pláticas de prevención, trabajamos constantemente en generar conciencia sobre la violencia de género, promoviendo relaciones sanas, el autocuidado y la importancia de alzar la voz. Sabemos que la información también es una forma de protección y de libertad.

Uno de los pilares más importantes de nuestro trabajo es la atención psicológica y jurídica gratuita. Entendemos que muchas mujeres enfrentan situaciones complejas y, en esos momentos, contar con acompañamiento profesional puede hacer una gran diferencia. Nuestro compromiso es brindar un servicio cercano, confidencial y accesible, donde cada mujer se sienta escuchada, respetada y respaldada.

Lo que sucede en el Instituto de la Mujer Ocoyucan no se limita a un taller o una plática. Es un proceso continuo de acompañamiento, de creación de redes de apoyo y de fortalecimiento personal. **Es ver cómo, poco a poco, cada mujer va retomando su voz, su seguridad y su proyecto de vida.**

Hoy más que nunca, es fundamental seguir construyendo estos espacios. Porque cuando una mujer se fortalece, también lo hace su familia y su comunidad. **En el Instituto de la Mujer siempre habrá un lugar para aprender, para sanar y para volver a empezar.**



Rommy Hernández
Coordinadora del Instituto de la
Mujer Ocoyucan



Gobierno de
Ocoyucan
2024-2027

Jornada de Vacunación Lomas de Angelópolis

MÁS DE 350 DOSIS APLICADAS



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

REGLAMENTO INTERNO: LA HERRAMIENTA QUE ORDENA previene y protege

Por Mtra. Jenny del Razo

"Sin Estructura legal, no hay Condominio funcional"

El Reglamento Interno es la pieza normativa que define, organiza y orienta la vida cotidiana dentro de un condominio. Es el documento que establece los criterios de convivencia, delimita los derechos y obligaciones de los residentes y brinda a la administración un marco de actuación claro y objetivo. Sin reglas precisas, las decisiones se vuelven discrecionales, la administración pierde capacidad operativa y los conflictos tienden a escalar, afectando no solo la armonía vecinal, sino también la eficiencia operativa del desarrollo. El Reglamento no es un accesorio ni un documento de simple consulta: es la brújula que da rumbo y solidez a toda la estructura comunitaria.

Por qué es indispensable actualizar el Reglamento Interno

Un Reglamento desactualizado, incompleto o ambiguo genera vacíos legales que impactan de manera directa a la comunidad. Entre las consecuencias más frecuentes se encuentran la imposibilidad de imponer sanciones de forma objetiva, la falta de parámetros para atender construcciones irregulares, las disputas por el uso de áreas comunes y estacionamientos, así como conflictos relacionados con mascotas, horarios o ruido. Además, origina procesos internos inconsistentes que dificultan la ejecución de acuerdos y la toma de decisiones administrativas. Cuando el Reglamento se encuentra alineado con la Ley que Regula el Régimen de Propiedad en Condominio del Estado de Puebla, los órganos de gobierno adquieren un marco jurídico sólido para actuar con firmeza, certeza y transparencia. Esta alineación no solo evita arbitrariedades, sino que reduce significativamente la posibilidad de impugnaciones, dando seguridad a la administración y confianza a los condóminos.

Impacto directo en la convivencia y en la plusvalía

La experiencia en distintos desarrollos demuestra que los condominios que cuentan con reglamentos actualizados, claros y vigentes presentan una reducción sustancial de conflictos internos. Esto se traduce en una operación más eficiente, una mejor disciplina comunitaria y una protección tangible de la plusvalía inmobiliaria. Un Reglamento bien diseñado aumenta la certeza jurídica en todos los procesos, disminuye la morosidad al establecer rutas claras de cobranza, fortalece la convivencia al definir criterios uniformes y evita decisiones discrecionales por parte de las administraciones o mesas directivas. La claridad normativa no sólo ordena la vida comunitaria: genera confianza. Y la confianza es un activo fundamental para cualquier condominio que aspire a consolidarse como un entorno ordenado, seguro y bien gestionado.

El Reglamento como blindaje jurídico

Un Reglamento debidamente estructurado funciona como un auténtico escudo preventivo. Al definir con precisión las conductas permitidas, las prohibiciones y las consecuencias de cada infracción, elimina interpretaciones subjetivas y otorga certeza tanto a los residentes como a la administración. Un reglamento eficaz establece procedimientos disciplinarios claros, regula obras y modificaciones para evitar afectaciones, determina criterios para el uso adecuado de áreas comunes y promueve la uniformidad, un elemento indispensable para preservar el orden y la plusvalía.

En JdR Consultoría Jurídica Especializada hemos acompañado a diversos condominios en la actualización y armonización de sus Reglamentos Internos, asegurando que cada disposición esté alineada con la legislación aplicable y con las mejores prácticas de gobernanza. La experiencia confirma que, cuando las comunidades cuentan con un marco normativo robusto y bien implementado, se fortalece la convivencia, se mejora la operación diaria y se protege de manera real y sostenible el valor de su patrimonio

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



EXPERIENCIAS
Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE



wahoo
mi lugar feliz
Day camp

¡Todos los Viernes de Consejo Técnico!

@wahoo_kids



informes:
+52 222 402 5279



SECCIÓN MACROS

7



LOMAS II

1.- Recolección de basura.
En el Dedo Verde

2.- Barrido de hojas secas.
Parque del Teatro

3.- Abanderamiento.
En percances viales

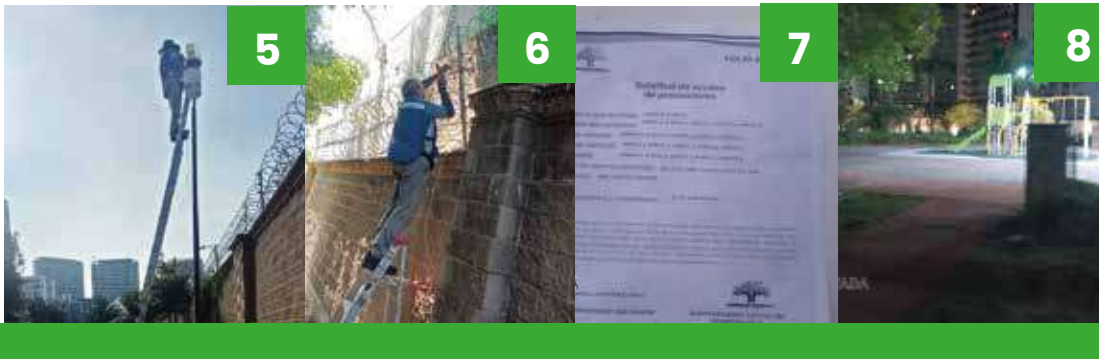
4.- Retiro de hojas y basura.
Alcantarillas pluviales

5.- Cambio de capuchones.
Av. África atrás de Terranova

6.- Reemplazo de reflectores.
Barda perimetral atrás de
Terranova hacia Av. África.

7.- Aplicación de protocolo
para el ingreso de proveedores.

8.- Recorridos constantes.
Rondineros en Parques.



ZONAZUL

1.- Finalización de limpieza y
ordenamiento de árboles y
especies vegetales en
vivero de Zonazul.

2.- Mantenimiento de
alfombra de canchas de
pádel mediante el cepillado
y sopleteo de hojas.

3.- Finalización de los trabajos
de reparación de rejilla de acero en
Blvd. De las Cascadas.

4.- Poda de árboles en áreas
comunes que invaden
cercos y avenidas.

5.- Reparación de muretes de
circuitos eléctricos mediante la
instalación de tierra física.

6.- Supervisión final
de área de intervención para
la ejecución de proyecto de
instalación de paneles solares en
Caseta Monumental.



CASCATTA I

1.- Se habilitan las cascadas
de Isla Blanca y Durango

2.- Se cambian equipos dañados
por accidentes causados por
automóviles en accesos.

3.- Terminan los trabajos de
instalación de luminarias en
bardas de Parque
Campeche

★ **PIDE UNA** *Famous Star* ★ **Y TE REGALAMOS OTRA**

¡SÓLO POR WHATSAPP!



729 830 2896

DELIVERY SONATA

ESCANEA EL QR



**EXCLUSIVO EN SONATA,
DIRECTO DE CARL'S**

Promoción válida de abril a julio de 2026. Válida para delivery de la sucursal de Sonata. No aplica con otras plataformas de delivery. Válida en el primer pedido vía WhatsApp. Aplica en la compra de una Famous Star. No acumulable. Válida una promoción por cliente y sujeta a disponibilidad. © 2026 Carl's Jr. Restaurants LLC. Todos los derechos reservados.

