

"2022 un año, cientos de anécdotas y talentos en la mejor comunidad"

AÑO 1 No.8 DICIEMBRE 2022



Integrantes del consejo de Lo+News



Mom's Day Off



Solando amarras. Aquí paz y armonía en nuestra comunidad



Paz y armonía en nuestra comunidad



Vida de armonía en Lomas



Nuestra comunidad de la tercera edad en Lomas

- **SOCIALES:** Una comunidad viva (Sección 2)
- **EMPRENDE:** Emprendedores en nuestra comunidad (Sección 3)
- **PRUÉBALO EN LO+:** Conoce la vida comercial que hay en Lomas (Sección 4)

EDITORIAL

Normalmente el inicio de las fiestas decembrinas son una oportunidad para hacer un alto en el camino, reflexionar y evaluar cómo nos fue durante el periodo que estamos terminando.

Desde nuestro inicio, en **LO+ NEWS** hemos tenido el propósito de ofrecer a los lectores información útil que puedan poner en práctica para su vida diaria. Así que, en esta edición, con la que cerramos 2022, particularmente en la Editorial les compartimos una técnica para enfocar nuestros esfuerzos a aquello que tanto anhelamos para nosotros y los que queremos, este es un ejercicio que aprendimos del psicólogo clínico Juan Lucas en su reciente visita a Puebla.

1. Reconozcamos las emociones que mueven nuestro actuar:

- Gestionemos aquellas que no crean valor.

Soltemos culpas, miedos, ira, rencores.

- Con profunda humildad, identifiquemos lo que sí tenemos tanto en lo material como en lo afectivo y familiar.

2. Practiquemos la GRATITUD PROFUNDA:

- Aceptemos que no es obvio lo que poseemos y agradezcámoslo profundamente.

La Gratitude es una emoción que nos hace felices.

Es una antigua forma de orar.

- Porque sólo cuando nos damos cuenta de la riqueza en la que vivimos, también sabremos lo que podemos dar.
- Dar nos pone en disposición de recibir. Es desde este estado de recepción constante donde se pide.

3. Reinventa tu vida:

- Sin presión ni miedo, agradeciendo profundamente lo que tenemos, diseña lo que quieres para ti y los tuyos.
- Visualízate en la situación de bienestar que deseas.

Vívelo, siéntelo como si estuviera pasando.

Tengamos fe de lo invisible.

Quizá no con estas palabras, pero lo que más valoramos del ejercicio con Lucas es la idea de que esa certeza de estar moviendo la energía correcta para que suceda lo que pedimos, proviene de que todos los días trabajamos en ello, con constancia y disciplina.

Porque, modestia aparte, este ha sido el proceso que hemos vivido en **LO+ NEWS**. Nació como un sueño, de una emoción positiva hacia la comunidad. Visualizándolo como un canal de comunicación que gustara y sirviera a todos los habitantes de Lomas de Angelópolis. Y no lo duden, día a día, un equipo apasionado trabaja todos los días para lograrlo.

Hoy cerramos el año con el impreso número 8 una edición que nos permite recordar para volver a vivir y aprender; pero, sobre todo, para AGRADECER. Gracias a los que han creído en este proyecto y se han sumado a él, desde nuestros aliados estratégicos hasta el lector que nos ofreció un reconocimiento o una corrección. Gracias por estar cerca de ustedes ya sea hasta su casa o en la administración de su Clúster. Gracias por leernos, compartiros y comentarnos. Gracias por acompañarnos y hacer posible un sueño que hoy es una realidad.

Felices fiestas.

DIRECTORIO

KAROL OREA y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinador General

ROMINA NESME
Contenidos y Relaciones Públicas

ANNY TABLERO
Producción Audiovisual

MIGUEL ANAYA y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

MARÍA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Formación y Diseño Editorial

COLUMNA

Reflexión al cierre de año.

Por Daniel Barrera Cabrera

A pesar de los tiempos difíciles que vivimos, debes ser optimista, visualizar y esperar lo mejor, pero más importante, saber qué pasos darás este año para hacer realidad tus promesas y sueños.

El año 2022 no fue el año en que tuviste todo lo que querías, fue el año en que aprendiste a apreciar todo lo que tenías. Las cosas son tan simples y comprensibles como la libertad de viajar, de pasar tiempo libremente con familiares y amigos.

Siempre he pensado que el fin de año brinda la oportunidad de cerrar ciclos y comenzar a abrir puertas, así mismo estoy convencido que el final de 2022 será un momento de completa reflexión para todos. Vivimos una inseguridad colectiva que nos llevó en una diversidad emocional; demasiados de nosotros nos sentimos perdidos, confundidos, así como en pausa.

¿Cuánto tiempo ha pasado desde que te detuviste a observar tu vida? ¿Qué es realmente importante en la vida?



Daniel Barrera Cabrera

Residente, fundador y Director General BARRERA México

Tel: 223 113 7787

Correo:

d.barrera@barreramexico.com

www.barreramexico.com



Escanea para leer el artículo completo y ver la entrevista en Lo+News tv

DATOS DE CONTACTO LOMAS NEWS

Cel: 22 24 02 52 79

Correo: contacto@lomasnews.mx

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

www.lomasnews.mx

Para tener la mejor comunidad, debemos empezar por nosotros mismos, es por esto que en **LO QUE NEWS** decidimos empezar cada edición hablando de nuestro bienestar. Este año abordamos diversos temas que resumimos aquí por si te perdiste alguno.

MAYO >



>> Un tiempo para ti:
Actívate con sólo 15 minutos (Esther Sánchez)

JUNIO >



>>

Masculinidad Tóxica:
Identifícala y rompe patrones
con tus hijos
(Silvia Aguilar Yúdice)

JULIO >



>>

La educación, una
decisión familiar
fundamental
(Mariana Álvarez Perroni)

AGOSTO >



>>

¿Cómo crear ambientes
seguros para los adultos mayores?
(Dr. Francisco Tepanecatl)

SEPTIEMBRE >



>>

Ejercicio bien planeado,
no sólo por hacerlo:
STRONG WOMAN
(Néstor Corona)

OCTUBRE >



Jugando a reciclar
en familia



< NOVIEMBRE

Spas en Lomas
Alimenta la mente
de manera positiva



Escanee los códigos QR,
para ver los artículos completos



www.grupoinmobiliariadespana.com

ESPAÑA
GRUP INMOBILIARIO

AÑOS

Administramos más condominios
sin perder la **excelencia** de tu servicio.

iLideres en
administración de
condominios!



¡Conócenos!



El ser humano necesita de la convivencia social para sentirse bien y sentirse parte de una comunidad, han sido muchos los eventos en lo que hemos estado compartiendo la alegría, entusiasmo y emoción haciendo que **LO NEWS** sea parte de su evento.

Este año estuvimos en muchos eventos y ahora te compartimos algunos de ellos.

Escanea los códigos QR, para ver los artículos completos

MARZO

Sonata Cowork,
3 años apoyando al
emprendimiento



MAYO

Presentación del libro Kizukai



JULIO

Un día solo para las mamás:
Mom's Day Off



JUNIO

¡Una semana llena de
celebraciones para los niños!



SEPTIEMBRE

Conformación del
Consejo consultivo
de Lomas News



AGOSTO

Carlo Rossano Fashion Show,
desfile con causa



OCTUBRE

"Amalia" una presentación
original de Proart

NOVIEMBRE

Halloween y fachadas en
Lomas

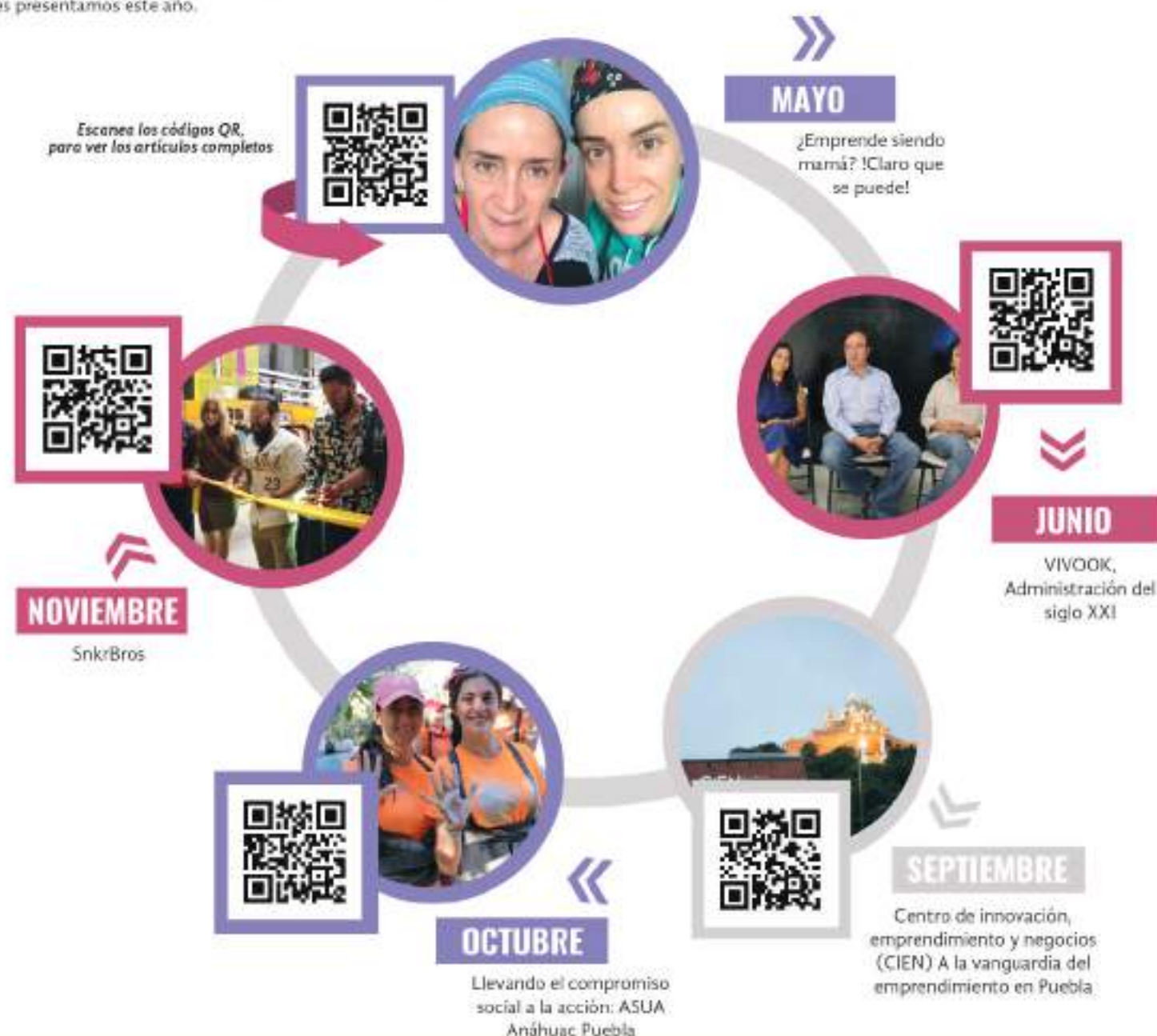


Cuando la felicidad de otro
es tu felicidad, eso es amor.

Te ayudamos a mandarle flores,
llámanos al:
(222) 889 2332



Seguramente todos conocemos a algún emprendedor o incluso el emprendimiento es parte fundamental de nuestra vida; **LO NEWS** de hecho es un emprendimiento periodístico de residentes de nuestra comunidad. Es por eso que quisimos dar un espacio tanto a residentes emprendedores como acciones que puedan apoyarlos, esperamos que esta sección les haya sido de utilidad, aquí un compendio de lo que les presentamos este año.



sanatè
AGUA ALCALINA IONIZADA

11 PROCESOS DE PURIFICACIÓN

HAZ TU PEDIDO:

☎ 222 844 8412



@sanate.agua



@sanate_agua

www.aguasanate.com

4

Sección

RESPONSABILIDAD SOCIAL

No se puede concebir una comunidad integral sin el factor de la responsabilidad social, y es el caso de Lomas de Angelópolis, aquí algunos ejemplos de las acciones que encontrarás en nuestra comunidad.

Escanea los códigos QR,
para ver los artículos completos



Responsabilidad social Grupo Proyecta

Construyendo una comunidad solidaria y responsable



MARZO

Grupo Pro Niñez

Ayudando a las mamás,
una palabra de amor a la vez:
Grupo Pro Niñez



MAYO

Programa líderes del mañana

Formando una comunidad con oportunidades para todos



JULIO

Generación I

Generación I de Increíble:
Un apoyo a los adultos mayores de nuestra comunidad



AGOSTO

Agentes de CAMBIO

Club Rotario Puebla



OCTUBRE

CRIT Puebla

Juntos logramos MÁS



NOVIEMBRE

San Andrés
CHOLULA

CARRERA DEL MIGRANTE

18 diciembre 2022

Hora de arranque
8:00 hrs.

» 10 km. «

INSCRIPCIÓN GRATUITA

www.sach.gob.mx

Llega el invierno y con él las bajas temperaturas. En esta temporada somos más propensos a aumentar de peso, enfermarnos de las vías respiratorias y sufrir depresiones y cuadros de estrés. Por eso, es recomendable seguir los siguientes consejos esta temporada de frío:



Cómo mantenernos sanos este invierno en casa.

Mejor prevenir que curar.



Uso correcto del cubrebocas en lugares cerrados y concurridos.



Vacunarse contra la COVID.



Lavarse las manos con frecuencia.



Mantener la distancia de las personas enfermas.



EL INVIERNO, LOS VIRUS Y BACTERIAS CAUSAN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS QUE CIRCULAN CON MAYOR FRECUENCIA, DE MANERA QUE LA TASA DE CONTAGIO AUMENTA



Fortalecer el sistema inmunitario con una dieta saludable, tomar multivitamínicos y vitamina C.



Reforzar el cuidado de la piel para evitar descamaciones, raspaduras y grietas



Evitar el consumo de tabaco y reducir la ingesta de alcohol.



Tener una alimentación balanceada.



FARMACIAS
TODOS SANTOS

La familia Todos Santos les desea una feliz Navidad y que el próximo año venga acompañado de muchos éxitos.

Te invitamos a conocernos en Plaza Aquara



Blvd. Interamericano #102 Local 10,
Lomas de Angelópolis, C.P. 72830
San Andrés Cholula, Pue.



[farmacias.todos.santos](https://www.facebook.com/farmacias.todos.santos)



22 1410 9543

En Farmacias Todos Santos contamos con consultorio médico, nos preocupamos y ocupamos por la salud de tu familia.

RECUERDA QUE TODO DICIEMBRE TU PRIMER CONSULTA ES GRATUITA.

CONOCE A NUESTRO DOCTOR



Dr. Salvador
Huerta Morales

Médico Cirujano y partero, Egresado de la facultad de medicina de la BUAP.

15 años de ejercicio profesional, impactando a más de 50 mil pacientes.

Diplomado en infectología, cuenta con diversos cursos a nivel curricular enfocados al tratamiento de infecciones en adultos y niños.

Posee habilidades para el tratamiento de pie diabético, estomas y heridas infectadas.

6

Sección

REPORTAJE

Hay temas que definitivamente a todos nos interesan, ya sea por la practicidad que le agrega a nuestra vida, o por la repercusión que tiene en nuestro entorno. En **LO NEWS** buscamos abordarlos para estar informados desde las fuentes confiables de cada tema.

La estructura de organización y gobierno "La Gobernanza en Lomas de Angelópolis"



Trabajemos juntos por una comunidad segura: CIEM

MAYO



Entrevista con Carlos Anaya Director General de Parkimovil



JUNIO

El acceso móvil, un eslabón más en la cadena de la seguridad de nuestra comunidad. Lector de placas y parkimovil



Profesionalización de la carrera de modas



Entrevista con Carlos Rossano, CEO y fundador de su propia marca y Blanca Vía, Directora de la escuela de Arquitectura, moda y Diseño de la Universidad Anáhuac

JULIO



MARZO



SONATA, PASEO ÓPERA 570, LOMAS DE ANGELÓPOLIS, PUEBLA



Escanea los códigos QR,
para ver los artículos completos



chimichurri
MEX MEX MEX

**ESCANEA ESTE QR
Y COMPARTE CON ALGUIEN**

Presenta este cupón en sucursal
Promo especial para Residentes Lomas
Vigencia Enero 2023



@Chimimx

@chimichurri.mex

Reservaciones: 222 295 5860

8

Sección

PRUÉBALO EN LOMAS

En una comunidad que esta en constante evolución y crecimiento siempre hay algo nuevo que descubrir y nos hemos dado la tarea de ir a ellos para compartirtte estas imperdibles actividades, lugares y espacios para que los descubras y los compartas con tu familia o amigos.

JUNIO

Regala a papás un servicio de spa en Bad Ass Barbería

AGOSTO

Fonda Santa Clara representado la gastronomía pobлана desde 1963

OCTUBRE

Fundaciones que operan en Lomas

MAYO

Happy Cut, Mamás que revolucionan los cortes infantiles con experiencia de valor.

JULIO

24 parques para disfrutar en familia ¿Los conoces?

SEPTIEMBRE

Estado Natural

NOVIEMBRE

Tiendas de abarrotes que lo llevan hasta tu casa



Escanea los códigos QR, para ver los artículos completos

IMEX45
AÑOS EDUCANDO LÍDERES

Inicia tu proceso de admisión

2023-2024

imex.edu.mx

El aroma en tu hogar, comida de temporada, proyectos y arte son algunas de las tendencias que estuvieron presentes en estos meses que compartimos con ustedes. Aquí te mencionamos algunos de las tendencias que tuvimos este año.



MAYO

Tips de maquillaje diario - Alicia Aguilar

JULIO

Los mejores cursos de verano en Lomas

SEPTIEMBRE

Proyecto Soltando Amarros

NOVIEMBRE

Sami Rodyl

MARZO

Hogar con aroma de armonía y exclusividad - Mario Juárez

JUNIO

Mauricio Claveria, Stacatto Music School

AGOSTO

Chiles en Nogada CANIRAC

OCTUBRE

Galería de arte Saúl Pereyra

Escanea los códigos QR, para ver los artículos completos



SONATA
BUSINESS CENTER

Sabemos que el espacio de trabajo puede ser muy diferente entre profesionistas y creativos, por eso diseñamos un lugar que se adapta a las necesidades específicas de cada miembro.

¡VISÍTANOS GRATIS!

DAY
PASS 1

DAY
PASS 2

DAY
PASS 3



Plaza Sinfonía, 2a Planta, local 2-B
Distrito Sonata, Lomas de Angelópolis II
San Andrés Cholula, Pue.

LO+ NEWS



*De residentes
para residentes*



encuesta



participa

*Queremos ser
los mejores para ti*

Participa con tu retroalimentación

Feliz
Navidad

y próspero año 2023

Te desea el equipo

LO+ NEWS

☎ 2224 02 52 79

contacto@lomasnews.mx

LO+ NEWS