

# mujer

IN TIME

Isla Cayo Largo

**LA JOYA  
DEL CARIBE**

TOP  
**Doctores**

SOY  
DEMASIADO...  
**Y Eso Está Bien**

ENFERMEDAD DE  
**LYME**

Lo que Necesitas  
Saber en una Página

*Veronica  
Montes*

EXPLORANDO  
EL FUTURO DE  
**LA TECNOLOGÍA**





**SPRINGFIELD**

AS YOU LIVE





JAIME IBIZA

#NOTEPIERDASDENADA



MUJERINTIME



¿QUIERES COLABORAR?

contacto@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM



# L'HEURE DU



# DIA MANT

Con L'Heure du Diamant, Chopard captura con maestría la belleza de los diamantes. Los Artesanos de la Casa, maestros reconocidos en el ámbito de los relojes de lujo, han orquestado un encuentro entre el diseño y la reina de las piedras preciosas.

L'Heure Du Diamant muestra dos fundamentos del arte de Chopard: la relojería y la incrustación de gemas, en una sorprendente colección de relojes con diamantes. Su excepcional técnica de engaste realza la piedra más valiosa del planeta: el diamante.

# Profesionaliza tu negocio

En un negocio, generalmente empezamos de atrás para adelante, me he dado cuenta que es muy difícil (que sin asesoría) un nuevo emprendimiento empiece con el pie derecho, y es por eso que solo un 25% de medianas empresas sobrevive. Profesionalizar tu negocio, no es más que seguir este plan de acción de 10 puntos que tienes que arropar e incluir a tu equipo, tengo 20 años de empresaria y 30 de mercadóloga y hoy te puedo afirmar que los primeros 2 años son los más duros, en donde tu negocio florece o se muere, para que no se quede en la anécdota de "algún día tuve un negocio", te regalo estos 10 puntos que puedes implementar para esa gran idea que tienes.

1. Tener un plan de negocios, cosa que nadie hace, es básicamente ponernos creativos con los diferentes escenarios para encontrar nuestro punto de equilibrio y punto de quiebre.
2. Necesitas una estrategia de negocio, diferencias nuestra estrategia de nuestro objetivo, dejar claro hacia qué línea queremos que vaya nuestro producto.
3. Financiamiento, porras no te van a faltar, pero dinero será lo primero que hará falta, ser consciente de los gastos, las inversiones y tu presupuesto financiero.
4. Localiza tu mercado potencial, a quien se lo quieres vender, no quien te lo va a comprar.
5. Ordena tus procesos y departamentos, sin importar el tamaño de tu empresa, es necesario tener muy claro tu organigrama, cuando tengas rachas de no saber que hacer, tienes en claro cuales son tus departamentos principales.
6. Registra tu marca, no importa que esté hasta el punto 6, es fundamental y debe de estar dentro de tu plan de negocios.
7. Selecciona a tu equipo correcto, el gran dolor de cabeza, sin embargo no es imposible.
8. Evalúa tu mercado constantemente y ajústate a los cambios.
9. Mantente actualizado, como tu ahora, que estás leyendo este artículo.
10. No bajes los brazos.

Probablemente todo esto en lugar de darte tranquilidad te hace ruido, pero si estás dispuesto a comprometerte con tu idea de negocio, no lo sueltes, así son los negocios, son muy volátiles, si tu crees en ti, todos creerán en ti. Recuerda que estoy siempre a un DM de ayudarte y de contestar todas tus dudas. Nos leemos en mis redes sociales y en la siguiente edición.

@cynthialaregiatv  
@dcmediamx





AGENCIA DE MKT DIGITAL

# *EXPLOTAMOS* **EL POTENCIAL DE TU MARCA**



**¡ESCRÍBENOS!**

# SOY DEMASIADO...

## Y Eso Está Bien Celebrando Nuestra Autenticidad

En el emocionante viaje hacia el bienestar mental, a menudo nos encontramos con comentarios como "Eres demasiado sensible" o "Eres demasiado intensa". Como si ser "demasiado" de algo fuera un defecto que necesitamos corregir. Pero, ¿y si te dijéramos que no hay nada malo en ser "demasiado"?

De hecho, esas peculiaridades que nos hacen únicas son las mismas que nos definen y nos hacen fuertes. Así que, queridas lectoras, es hora de abrazar esas partes "demasiado" de nosotras mismas y celebrarlas como parte integral de nuestra identidad en nuestra travesía hacia la salud mental. Ser "demasiado sensible" es como tener un superpoder emocional. Sentir profundamente nos permite conectar con nosotros mismos y con los demás de una manera que pocos pueden entender.

### Demasiado Sensibles Nuestro Superpoder Emocional

Nuestras lágrimas son una prueba de nuestra empatía, y nuestra capacidad para entender las emociones nos convierte en increíbles confidentes y amigas. En lugar de reprimir nuestras emociones, aprendamos a canalizarlas de manera positiva. La sensibilidad es nuestra fuerza, no nuestra debilidad.

### Demasiado Intensas Intensidad como Pasión

Nos llaman "demasiado intensas"

como si fueran insultos, pero ¿saben qué? La intensidad es nuestra pasión en acción. Somos apasionadas por la vida, por nuestros sueños y por las personas que amamos. Nuestra intensidad nos impulsa a alcanzar metas asombrosas y a vivir cada día con entusiasmo. En lugar de reducir nuestra intensidad, aprendamos a dirigirla hacia cosas que realmente importan. Nuestro fuego interior es lo que nos hace brillar, y no hay nada malo en brillar intensamente.

### Demasiado Perfeccionistas La Búsqueda de la Excelencia

Ser "demasiado perfeccionista" puede ser agotador, pero también demuestra nuestro deseo innato de alcanzar la excelencia en todo lo que hacemos. Aceptemos que somos seres humanos y que está bien cometer errores. La búsqueda de la perfección puede ser una fuente de motivación, pero también es importante darse cuenta de que somos suficientes tal como somos. Nuestra naturaleza perfeccionista nos impulsa a crecer y mejorar, y eso es algo para estar orgullosas.

### Demasiado Comprometidas Compromiso con Nosotras Mismas

Cuando nos llaman "demasiado comprometidas", están reconociendo nuestra dedicación y determinación. Nos comprometemos con nuestras metas, nuestras relaciones y, lo más importante, con nosotras mismas. Esta tenacidad nos lleva a superar obstáculos y a seguir adelante incluso cuando la vida se vuelve difícil. En lugar de sentirnos avergonzadas por nuestro compromiso, celebremos nuestra capacidad para mantenernos firmes en nuestras convicciones.

En última instancia, ser "demasiado" de algo es simplemente ser auténticas. En un mundo que a menudo nos insta a encajar en moldes predefinidos, nuestra autenticidad es nuestra mayor fortaleza. Aceptar y amar todas las partes "demasiado" de nosotras mismas nos permite vivir una vida genuina y significativa. En nuestra travesía hacia la salud mental, recordemos que está bien ser exactamente quienes somos. La verdadera belleza yace en nuestra autenticidad.

Así que, abracemos nuestras "demasiado" y celebremos nuestra autenticidad en esta travesía hacia la salud mental. No hay nada más empoderador que ser verdaderamente nosotras mismas, incluso si eso significa ser "demasiado". Recuerden, cada parte de nosotras es invaluable, y merecemos ser amadas y aceptadas en su totalidad.





# Gestión de



## para encontrar el éxito

La dopamina, una molécula presente en el cerebro y el cuerpo, está estrechamente relacionada con nuestra motivación y enfoque. Nos impulsa a perseguir metas y mantener nuestra atención en lo que queremos lograr. A diferencia de la serotonina, asociada con la sensación de bienestar por lo que ya tenemos, la dopamina se trata del deseo de alcanzar algo más.

### Mantén un nivel saludable de dopamina

Para mantener la motivación diaria, es crucial mantener un nivel adecuado de dopamina. Podemos lograrlo de las siguientes maneras:

Exponernos a la luz solar temprano en la mañana, sin gafas de sol, durante 10-30 minutos. Esto libera dopamina y aumenta ciertos receptores.

Consumir alimentos ricos en tirosina, como carnes rojas, frutos secos o quesos fermentados.

La tirosina es un aminoácido que contribuye a la producción natural de dopamina.

Evitar suplementos de melatonina, ya que pueden disminuir los niveles de dopamina y afectar el sueño normal.

Limitar la exposición a luces brillantes entre las 10 p.m. y las 4 a.m., ya que puede reducir la dopamina circulante.

Ingerir cafeína en forma de café o té, con moderación, para aumentar la disponibilidad de receptores de dopamina.

### Gestionar los picos de dopamina

Para mantener la motivación a largo plazo, debes manejar los picos de dopamina asociados con los logros. Algunas estrategias incluyen:

Celebrar los éxitos, pero no cada uno de ellos, usando un sistema de recompensa intermitente para mantener la motivación.

Reconocer que la dopamina es subjetiva y puede ser controlada por el pensamiento positivo y el enfoque en metas.

Utilizar el enfoque visual para mantener la atención durante el trabajo a metas específicas.

Evitar la sobreestimulación de la dopamina al no combinar demasiadas fuentes, como bebidas energéticas y música, para evitar una caída en la motivación a largo plazo.

Considerar suplementos como la L-tirosina para mejorar la concentración y motivación, pero con precaución y bajo supervisión médica si es necesario.

Al comprender y apoyar nuestros niveles de dopamina, podemos regularla para mantener una motivación persistente y dirigida hacia nuestras metas. La clave está en encontrar el equilibrio adecuado y aplicar estas estrategias según nuestras necesidades individuales.









# SUICIDIO EN ADOLESCENTES

## Una plática sensible pero directa

En la actualidad, un alarmante número de adolescentes enfrenta el riesgo del suicidio. Según la Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil del CDC de 2023, el 22% de los estudiantes de secundaria ha considerado seriamente el suicidio, el 18% ha ideado un plan y el 10% ha actuado en consecuencia, marcando un aumento constante desde 2011. Esta tendencia es alarmante y exige una conversación abierta y honesta.

### ¿Cómo Abordar el Tema con Sensibilidad?:

#### ¿Cómo Identificar y Responder a las Señales de Riesgo?:

Hablar de querer morir o sentirse sin esperanza.

Sentirse atrapado o creer que no hay soluciones.

Obsesionarse con la muerte en conversaciones o expresiones artísticas.

Hablar sobre ser una carga para los demás.

Alejarse de amigos y familiares.

Dar regalos personales y despedirse de seres queridos.

Tomar riesgos extremos, como el consumo excesivo de drogas o la conducción imprudente.

Experimentar cambios drásticos de humor.

Es fundamental abordar este tema con cuidado. Si tu hijo menciona cualquier nivel de angustia o pensamientos suicidas, es esencial preguntar sobre sus sentimientos sin miedo. Esta pregunta no aumentará el riesgo ni sugerirá la idea, sino que brindará una oportunidad para ofrecer apoyo y mostrar que te importa.

Recuerda que a esta edad es más difícil tener comprensión de lo que se deja atrás y parece ser una salida fácil, además de que es mucho más fácil que tomen una decisión precipitada que a una edad adulta, por lo que siempre debemos prestar atención a este tipo de señales y buscar ayuda profesional. Muchos padres al escuchar a sus hijos hablar de una manera negativa, mencionando cosas como "prefiero morir" la reacción es regañarlos al decir esto, sin embargo nuestro hijo lo que necesita es ser escuchado y preguntar porque se sienten así.

Si tú o alguien que conoces está luchando con pensamientos suicidas, no estás solo. La Línea de la Vida está disponible las 24 horas, los 365 días del año. Llama al 800 911 2000 para hablar con un consejero capacitado en prevención de suicidios.



## Hay esperanza y ayuda disponible.





# LA JOYA DEL CARIBE

## Vacacionar en la Mágica Isla Cayo Largo

En el corazón del Caribe, donde las aguas cristalinas se encuentran con playas de arena blanca y la naturaleza florece en todo su esplendor, yace un paraíso oculto: la Isla Cayo Largo. Este tesoro caribeño, ubicado al sur de Cuba, ofrece una experiencia vacacional inolvidable que combina relajación, aventura y belleza natural. En este artículo, te llevaremos a un viaje virtual a través de los encantos de Cayo Largo, respaldados por datos y cifras que realzan su atractivo único.

### Un Rincón de Playas

**Paradisíacas:** Cayo Largo se enorgullece de tener más de 24 kilómetros de playas vírgenes, donde los turistas pueden relajarse en la serenidad del Caribe. La famosa Playa Paraíso, con sus aguas turquesas y arena suave como el azúcar, es solo un ejemplo de las maravillas que esta isla tiene para ofrecer.

### Buceo en las Profundidades Azules:

Para los amantes del buceo, Cayo Largo presenta un mundo submarino fascinante. Más del 30% de los arrecifes de coral del Caribe se encuentran en las aguas circundantes, albergando una diversidad de vida marina increíble. Numerosos centros de buceo certificados ofrecen la oportunidad de explorar estos arrecifes y descubrir la riqueza del ecosistema.

majestuosas criaturas. Además, la isla es un paraíso para observadores de aves, con más de 170 especies de aves residentes y migratorias.

### Experiencia Gastronómica Inolvidable:

La gastronomía en Cayo Largo es una delicia para los sentidos. Con restaurantes que sirven auténtica comida cubana y mariscos frescos capturados diariamente, los visitantes pueden disfrutar de una experiencia culinaria única.

### Un Resort Eco-Sostenible:

Cayo Largo alberga el Hotel Sol Cayo Largo, un resort reconocido por su compromiso con la sostenibilidad.

### Datos Curiosos:

La temperatura promedio en Cayo Largo es de aproximadamente 27°C, lo que convierte a la isla en un destino ideal durante todo el año.

La isla cuenta con más de 300 días de sol al año, garantizando a los visitantes un clima perfecto para disfrutar de las actividades al aire libre.

La población de Cayo Largo es de alrededor de 200 habitantes, lo que crea una atmósfera tranquila y relajante para los turistas.



### Santuario de Fauna y Flora:

Cayo Largo es hogar de varias especies protegidas, incluyendo las tortugas verdes, que eligen sus playas para anidar. Los esfuerzos de conservación han llevado a un aumento significativo en el número de estas

El hotel implementa prácticas ecológicas, como el reciclaje y la conservación del agua y la energía, para preservar la belleza natural de la isla para las generaciones futuras.



Cayo Largo es mucho más que un destino turístico; es una experiencia sensorial, una escapada idílica que permite a los viajeros sumergirse en la belleza natural del Caribe. Con playas impresionantes, vida marina cautivadora y un ambiente eco-sostenible, esta isla se presenta como un tesoro que espera ser descubierto. Así que, ¿por qué no planificar tu próximo viaje a este paraíso tropical y dejar que Cayo Largo te embruje con su encanto caribeño? **¡Tu aventura en el Caribe te está esperando!** 🌴🌊🌟





# Vení a vivir el #BochaTime

Blvd. Hacienda El Jacal 716 Col. Jardines de la Hacienda CP 76180 Querétaro, Qro.

**Reserva Vía WhatsApp (442) 70-80-100**



@BARRIODELABOCHA



# Foodie



## DULCE DE MEMBRILLO RICO Y TRADICIONAL

¿Quéee? Se acabaron esos tiempos en donde todo se compraba, hoy te traemos esta receta que sabemos que has comprado muchas veces pero que tal hacerla desde casa, pues puedes agregarle tu toque con algo que se te antoje como nueces, anís o canela.

### ¿QUÉ NECESITAS?

1 Kg de membrillo  
2 manzanas  
750 g de azúcar  
1 cucharada de jugo de limón  
1 ramita de canela  
OPCIONAL  
25 ml de anís  
25 ml de vino blanco  
25 ml de vainilla

### ¿CÓMO SE HACEN?

Lavar los membrillos, pelarlos y cortarlos en trocitos. Hacer lo mismo con las 2 manzanas. Poner todo en una cazuela y cubrir con azúcar, agregando el zumo de limón. Dejar reposar toda la noche, después veremos que nuestros frutos han soltado agua. Ponemos esta cazuela al fuego junto con la canela y cuando empiece a hervir, echamos el anís, el vino o la vainilla y dejamos que se evapore. Con el fuego lento removemos varias veces para que no se pegue con una cuchara de palo. Nuestra fruta poco a poco se irá deshaciendo y adquiriendo un color anaranjado, cuando la fruta esté blanca, quitamos la canela y licuamos, lo ideal es que utilices algo similar al Multi Quick, para que quede un puré muy fino pero hay que seguir cocinando más hasta que este realmente espeso. Una vez que obtengamos la textura deseada, vertemos en recipientes, dejamos enfriar y refrigeramos.



*BUENOS DÍAS*

COMIENZA EL DÍA DE LA MEJOR MANERA.

VEN A DESAYUNAR A

**BRUNO**  
CUCINA

BLVD. BERNARDO QUINTANA 5260-C  
COL. RESIDENCIAL VIVEROS, QUERÉTARO, QRO.  
RESERVA VÍA WHATSAPP AL: (442) 70 80 100



@BRUNOCUCINA



# ENFERMEDAD DE LYME



## Lo que Necesitas Saber en una Página

La enfermedad de Lyme es un trastorno transmitido por garrapatas que ha suscitado preocupación en todo el mundo. Originada por la bacteria *Borrelia burgdorferi*, esta enfermedad puede afectar a personas de todas las edades y se presenta principalmente en áreas boscosas o con alta vegetación. Es crucial entender algunos aspectos fundamentales para protegerse y prevenir su propagación.

**¿Qué es la enfermedad de Lyme?** La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana transmitida a través de la picadura de garrapatas infectadas. Si no se trata a tiempo, puede causar síntomas graves, como fiebre, fatiga, dolor articular y, en casos avanzados, problemas neurológicos y cardíacos.

**¿Cuáles son las causas?** La bacteria *Borrelia burgdorferi* se encuentra en las garrapatas de los ciervos. Cuando estas garrapatas

muerden a humanos o animales, pueden transmitir la bacteria, causando la enfermedad de Lyme. Las áreas boscosas y con hierba alta son los hábitats más comunes para estas garrapatas.

**¿Es contagiosa la enfermedad de Lyme?** A diferencia de un resfriado o gripe, la enfermedad de Lyme no se transmite de persona a persona. La única forma de contraerla es a través de la picadura de garrapatas infectadas.

**¿Cómo se propaga?** Las garrapatas se adhieren a la piel para alimentarse de la sangre del huésped. Durante este proceso, pueden transmitir la bacteria a través de su saliva. Es esencial realizar revisiones regulares después de pasar tiempo al aire libre, especialmente en áreas propensas a garrapatas.

**Prevención y tratamiento** La

prevención es fundamental. Al salir al aire libre, use ropa protectora de manga larga, pantalones y repelente de insectos. Después de actividades al aire libre, revise minuciosamente su cuerpo y ropa. Si encuentra una garrapata, retírela correctamente con pinzas y limpie la zona con alcohol.

Si sospechas que has sido picado por una garrapata, consulta a un médico de inmediato. El tratamiento temprano con antibióticos es altamente efectivo y puede prevenir complicaciones graves.

La enfermedad de Lyme es una preocupación real, especialmente para aquellos que disfrutan de la naturaleza. La prevención y la educación son nuestras mejores herramientas para mantenernos a salvo. ¡Protejámonos y protejamos a nuestros seres queridos de esta enfermedad potencialmente debilitante!





Lo que siempre pasa en la vida, es que cambia, y lo mismo ocurre con la sexualidad, pues se ve influenciada por diversos factores como la edad, el sexo biológico, la capacidad física, los cambios hormonales, las circunstancias de vida, la imagen corporal y los traumas. La relación entre el envejecimiento y el sexo, conocida como "senescencia sexual", está rodeada de tabúes y malentendidos.

Se cree erróneamente que las personas mayores no tienen deseo sexual ni relaciones íntimas, pero esto es falso; muchos adultos mayores mantienen una vida sexual activa. Este artículo aborda los desafíos comunes para las personas mayores interesadas en mantener una vida sexual activa y cómo superarlos.

## LA SEXUALIDAD EN LA ADULTEZ

### ¿Cómo cambia el sexo con la edad?

**¿Cómo cambia la intimidad con la edad?** Los cambios en la función sexual son una parte natural del proceso de envejecimiento, aunque no todos los individuos los experimentan de la misma manera. La menopausia y la andropausia son factores críticos que influyen en la salud sexual, médicamente hablando, la menopausia comienza oficialmente 12 meses después del último período menstrual de una persona. Sin embargo, la menopausia está precedida por la perimenopausia, que también puede presentar síntomas disruptivos en la vida sexual, como una disminución del deseo. Las mujeres en la menopausia pueden enfrentar sequedad vaginal, atrofia o una disminución en los niveles de estrógeno, lo que puede afectar su disfrute del sexo. De manera similar, los hombres en andropausia pueden experimentar una disminución en los

niveles de testosterona y, en consecuencia, disfunción eréctil, lo que podría afectar su satisfacción sexual.

**¿Cómo mejorar la salud sexual en la vejez?** Afortunadamente, existen intervenciones para ayudar con estos cambios hormonales. Lubricantes, hidratación regular, juegos previos más prolongados y terapia de estrógenos pueden ayudar a aliviar la sequedad vaginal causada por la menopausia. La andropausia puede causar disfunción eréctil, que se puede abordar con medicamentos y hábitos saludables. Intervenciones médicas como la terapia de testosterona y medicamentos orales como sildenafil o tadalafil pueden marcar una diferencia significativa.

**¿Aumenta la disfunción sexual con la edad?** La falta de

deseo sexual es común en adultos mayores debido a cambios hormonales, discapacidad, medicamentos y niveles de energía. Las intervenciones varían según la causa, pero hay opciones para abordar la falta de deseo y discrepancias en el deseo en una relación.

**¿Cómo mantener una vida sexual saludable en la vejez?** Aunque la concepción es menos relevante en la adultez tardía, practicar sexo seguro sigue siendo crucial para evitar infecciones. El uso de condones, vacunas y pruebas regulares reduce el riesgo de transmisión.

Es fundamental mantener una comunicación abierta con la pareja sobre deseos y necesidades sexuales. Si se necesita apoyo emocional o logístico, considerar trabajar con un terapeuta puede ser beneficioso.



# Plantex®

Síguenos en nuestras Redes Sociales  
facebook Instagram



Bra 52223





# PILATES DE PARED

## Beneficios y Rutina para una Espalda Fuerte

Una técnica innovadora ha capturado la atención de entusiastas del ejercicio: el Pilates de Pared. Esta modalidad fusiona la esencia del pilates con el apoyo adicional de una pared, ofreciendo beneficios extraordinarios para la salud física y mental.

### Beneficios Asombrosos del Pilates de Pared

**Mejora la Postura:** El Pilates de Pared se centra en el alineamiento correcto del cuerpo, ayudándote a mejorar tu postura y prevenir dolores de espalda.

**Fortalece el Core:** Al utilizar la resistencia de la pared, este método fortalece los músculos abdominales profundos, proporcionando una base sólida para el cuerpo.

**Aumenta la Flexibilidad:** Los ejercicios de Pilates de Pared trabajan en estiramientos controlados, lo que mejora la flexibilidad y la amplitud de movimiento.

**Fomenta la Concentración:** Al requerir precisión en los movimientos, el Pilates de Pared promueve la concentración y la conexión mente-cuerpo.

**Alivia el Estrés:** La práctica consciente y la respiración profunda durante el Pilates de Pared ayudan a reducir el estrés y a mejorar la relajación.

### Rutina Básica de Pilates de Pared:

**Squats de Pared:** Coloca la espalda contra la pared y baja lentamente hacia una posición de sentadilla, manteniendo las rodillas en línea con los tobillos. Mantén la posición durante unos segundos y luego vuelve a la posición inicial. Repite el movimiento para trabajar los músculos de las piernas y los glúteos.

**Plank de Pared:** Coloca las manos en el suelo y camina hacia atrás hasta que tu cuerpo esté en posición de plancha, con los pies apoyados en la pared. Mantén la posición durante 30 segundos a 1 minuto, manteniendo el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones. Este ejercicio fortalece los músculos del core y los brazos.

**Estiramientos de Espalda:** Acuéstate en el suelo con las piernas estiradas y las caderas cerca de la pared.

Levanta las piernas y apóyalas contra la pared, manteniendo los brazos extendidos a los lados con las palmas hacia arriba.

Respira profundamente y relájate en esta posición durante al menos 5 minutos para estirar la espalda y aliviar la tensión.

Con esta rutina básica de Pilates de Pared, estarás en camino hacia una espalda fuerte y una mente tranquila. Incorpora esta técnica innovadora en tu rutina de ejercicio y descubre el poder transformador del Pilates de Pared para tu bienestar integral.

# FILA

## ZORA

**MUÉVETE POR EL MUNDO ATREVIÉNDOTE A SER  
LA MUJER QUE REALMENTE QUIERES SER**





# Veronica Montes

Foto @theoscarvalle  
Hairstyle: @dian.zb  
Make up: @gabriel\_ruvalcabamakeup  
Dress: @patricia\_nascimento  
RP: @pinpoint\_com







**Pláticanos un poco sobre tu papel de Julia Peralta en "El Maleficio".**

Julia es una empresaria fuerte y decidida que siempre consigue lo que quiere en el mundo de los negocios. Sin embargo, no ha logrado conquistar a Enrique de Martino (Fernando Colunga) como hubiera deseado, a pesar de haber tenido una relación no tan seria como esperaba. Por eso, decide unirse a "La Organización" y luchar por alcanzar el nivel más alto y obtener el poder que anhela.

**¿Fue todo un reto hacer un reboot de una novela tan icónica e importante en la televisión mexicana como lo es El Maleficio?**

Definitivamente, fue un gran reto. Nunca antes había participado en un remake y esta experiencia fue única. Me motivó a esforzarme al máximo para estar a la altura de las expectativas de quienes ya vieron la versión anterior y sorprender gratamente a aquellos que no la conocían.

**Además de todo, te acompañan grandes actores que son estrellas de telenovelas. ¿Cómo te sentiste al enterarte de que estarías en este proyecto junto a ellos?**

Ya conocía el éxito que había tenido esta novela hace muchos años y sabía lo importante que sería ser parte de este proyecto. Estaba ansiosa por saber si sería seleccionada para formar parte de él, así que cuando recibí la noticia, me emocioné muchísimo.

**Siempre habías querido trabajar con el Güero Castro, ¿cómo fue esa experiencia?**

Trabajar con el Güero Castro era un sueño hecho realidad. Esta producción se siente como una familia y todos los días aprendo algo nuevo de mis compañeros. Fernando es increíblemente disciplinado y un gran compañero, mientras que Marlene, a quien ya conocía de trabajos anteriores, es una reina, tanto en belleza como en talento. Además, tengo el privilegio de llamarla amiga.

**¿Qué prefieres interpretar, villanas o personajes buenos?**

Sin duda, villanas. Es mucho más divertido que interpretar a personajes buenos.



**Recientemente compartiste en redes sociales una escena que fue todo un reto. ¿Cómo te preparas para este tipo de escenas, donde la gente solo ve unos minutos pero hay mucha preparación previa?**

Mi preparación para estas escenas es la misma que para cualquier otra. Estudio el entorno del personaje, su origen, sus metas y las circunstancias específicas de su vida. Luego, me pongo en el lugar del personaje, tratando de entender cómo se sentiría en esa situación. Esta empatía con el personaje me ayuda a lograr la mejor interpretación posible.

**También compartiste tu rutina. ¿Cómo has logrado ser tan disciplinada en tu vida?**

Mi disciplina se la debo a mi papá, quien me educó con la idea de fijar objetivos y trabajar con perseverancia para alcanzarlos.

**Fuiste reconocida como Actriz Internacional Orgullo del Mundo. ¿Qué significó para ti este reconocimiento?**

Fue un gran honor ser la primera mujer latina en develar mi imagen en el Paseo de la Fama de Acapulco. También sentí una gran responsabilidad de seguir ayudando a quienes pueda y de mejorar como persona cada día.

**¿Cómo te desconectas después de un día difícil?**

No me conecto, más bien desconecto todo y veo mi serie de televisión favorita para alejarme de todo por un rato.

**¿Quién ha sido la persona que más ha apoyado tu carrera?**

Joshua Mintz ha sido mi mayor apoyo. No solo me ayudó a empezar mi carrera, sino que también me ha acompañado y guiado a lo largo de ella.

**Si algún día hicieran una serie sobre tu vida, ¿cómo debería ser la persona que interprete tu papel?**

Esa persona tendría que estar totalmente loca, ¡jajaja!

**Si pudieras trabajar con cualquier persona en el mundo, ¿quién sería y por qué?**

Me encantaría trabajar con el director Alfonso Cuarón, un mexicano que admiro profundamente por sus impresionantes proyectos y su camino hasta el éxito.







# EN CORTO:

**Frío o calor:** Prefiero el calor; la nieve solo me gusta durante 15 minutos.

**Lugar favorito en el mundo:** México Mágico.

**Lugar favorito de México:** Riviera Maya.

**Mejor inversión:** Negocios.

**En tu bolsa no falta:** Bloqueador solar.

**Crush:** The Rock.

**Animal favorito:** Mini.

**Hobby:** Juegos de mesa.

**Producto de maquillaje favorito:** Gel de cejas.

**Producto de skincare favorito:** Bloqueador con Color.

**Hábito de cuarentena:** Gimnasio en casa.

**Perfume favorito:** Depende de mi humor.

**Gadget favorito:** Pila de carga rápida.

**Color favorito:** Aqua.

**De pequeña querías ser:** Actriz.

**Define tu estilo en una palabra:** Natural (menos es más).

**Libro favorito:** "Compro, luego existo".

**Serie favorita:** "Vivir sin permiso".

**Personaje de tv favorito:** Rachel Green.

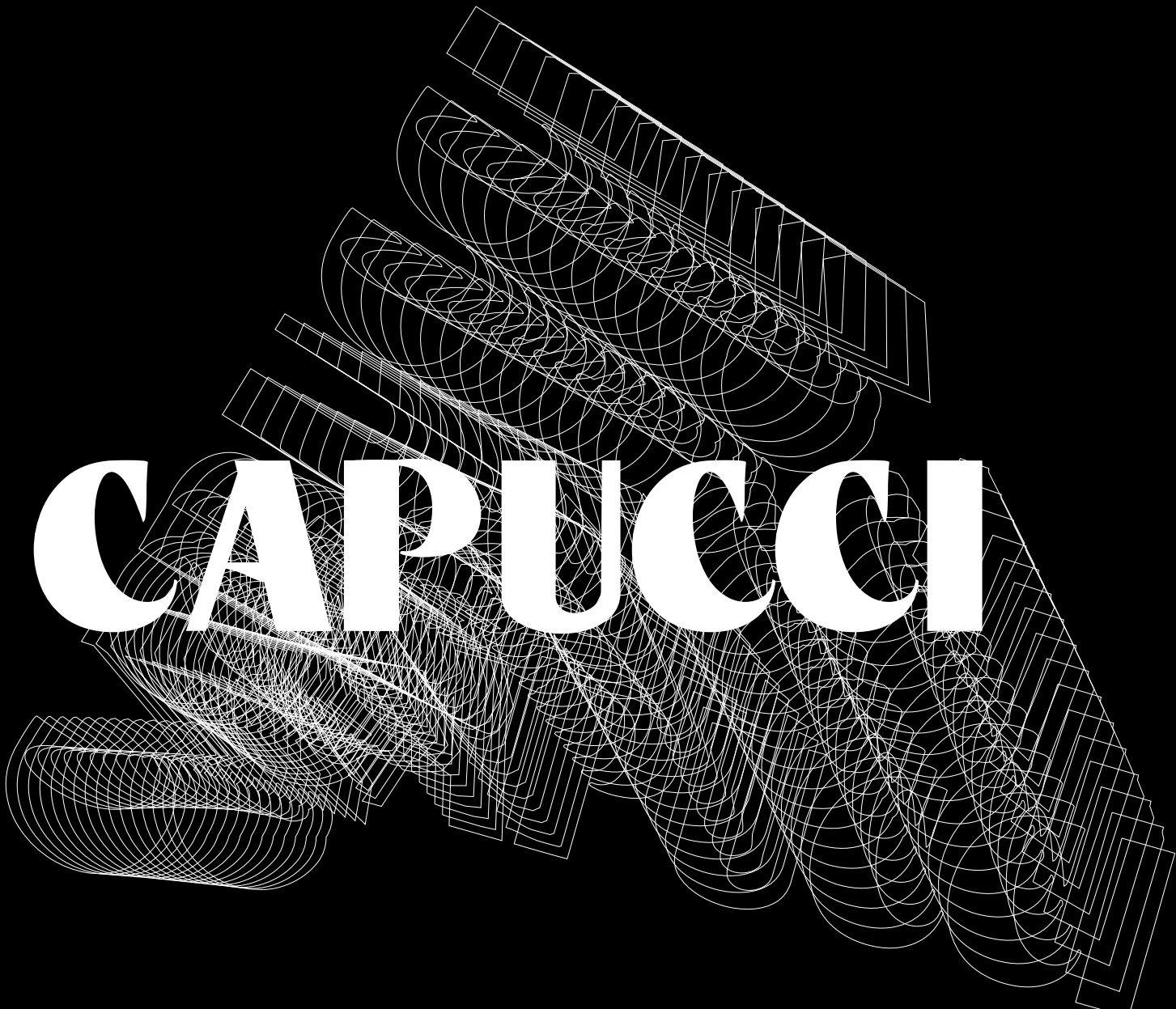
**Frase favorita o mantra:** "Todo lo que haces en esta vida, te regresa".

**Accesorio favorito:** Aretes.

**Comida favorita:** Pollo a la brasa.

**Lo primero que haces al despertar:** Ver mi celular.

**¿Cómo te dicen de cariño?:** Changuito.

The background of the page is a complex, abstract line art design. It consists of numerous overlapping, concentric circles and straight lines that form a series of rectangular frames or architectural structures. These elements are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some lines appearing to recede into the distance while others come forward. The overall effect is a dense, intricate web of white lines on a black background.

# CAPUCCI

Nacido con un ojo metódico para los detalles y una pasión inigualable por la innovación, Roberto Capucci fundó su marca, Capucci, que rápidamente se convirtió en sinónimo de elegancia, sofisticación y artesanía excepcional.

Lo que distingue a Capucci, es su habilidad para transformar la tela en poesía visual. Sus creaciones son verdaderas obras de arte, donde los colores danzan en armonía y las formas toman vida propia.

Capucci no solo viste a las mujeres, las eleva a un estado superior de gracia y estilo. Sus diseños han sido admirados por las figuras más prominentes de la sociedad, desde estrellas de cine hasta líderes políticos, todos seducidos por la magia que tejía en cada costura. La marca Capucci se convirtió en sinónimo de distinción y elegancia, un símbolo de estatus para aquellos que buscan lo extraordinario en la moda.

Pero más allá de la alta costura, Capucci es un artista en el verdadero sentido de la palabra. Sus colecciones son una celebración de la creatividad desenfrenada y una oda a la individualidad. Cada pieza cuenta una historia única, un testimonio del genio detrás de la marca. A medida que el tiempo avanza, el legado de Roberto Capucci no solo vive en sus creaciones, sino también en la inspiración que brinda a las generaciones futuras de diseñadores.























# El Marrón entro al chat

## TIERRA, ESTILO Y ELEGANCIA

Este otoño, el color marrón se convierte en el protagonista indiscutible de las tendencias de moda. Ya no es solo un tono básico, sino un símbolo de sofisticación y calidez que transforma cualquier atuendo. Desde tonos chocolate hasta matices terracota, el marrón se ha apoderado de las pasarelas y los escaparates de moda.



JIMMY CHOO

PROENZA  
CHOULER

SAIN LAURENT



DOLCE &amp; GABBANA



MONCLER

PARIS  
TEXASSTELLA  
MCCARTNEY

CHLOE



# ¿Renovarse o morir? Lo mismo sucede con tu INE.



**1**

IDENTIFICA  
POR QUÉ LA TIENES  
QUE ACTUALIZAR.  
(MÁS INFO EN INE.MX)



**2**

HAZ UNA CITA EN:  
INE.MX O MARCA  
AL 800 433 2000



**3**

¡LLEVA TODOS  
TUS DOCUMENTOS  
VIGENTES!

(CURP, ACTA DE NACIMIENTO  
ORIGINAL, IDENTIFICACIÓN OFICIAL,  
COMPROBANTE DE DOMICILIO)



**4**

NO FALTES  
A TU CITA



**5**

RECÓGELA



**6**

CÓMPRATE UN CAFECITO  
POR SER UN CIUDADANO  
EJEMPLAR.

[meveo.mx](http://meveo.mx)

\*Siempre proporciona documentos e información verídica al INE.

#Me  
Veo



# CUADROS EN ESTILO

## DESCUBRE LA TENDENCIA DE OTOÑO QUE CONVIERTE ARTE EN MODA

Las tendencias cambian con las estaciones, y este otoño, una tendencia artística ha capturado la imaginación de diseñadores y amantes del estilo por igual. La pasarela se ha convertido en un lienzo, con marcas innovadoras transformando cuadros en estampados, creando una fusión perfecta entre arte y moda. Desde cuadros clásicos hasta interpretaciones modernas, esta tendencia otoñal celebra la riqueza del patrimonio artístico mientras redefine el concepto de elegancia.



SAPIO

POLO RALPH LAUREN



JW ANDERSON

MAISON MARGIELA



VERONICA BEARD

PROENZA SCHOUER



BURBERRY



OSCAR DE LA RENTA







Para no acumular...

**una mini bodega  
puedes alquilar**



[www.homestorage.mx](http://www.homestorage.mx)



442 880 9512

# HIDRATANTES

EL SECRETO DE UNA PIEL RADIANTE TODO EL DÍA

¿Te has preguntado alguna vez cómo lograr esa piel luminosa y radiante que ves en las portadas de revistas? El secreto está en una hidratación adecuada. Presentamos nuestros Hidratantes Estrella, diseñados para darte una piel que brilla con luz propia, independientemente de tu tipo de piel.



**1/Glow Recipe Watermelon Pink Juice Oil-Free Moisturizer** Un humectante liviano y sin aceite formulado con extracto de sandía, ácido hialurónico y ingredientes botánicos para aumentar visiblemente la luminosidad y el brillo. **2/MILK MAKEUP Hydro Grip Hydrating Makeup Primer with Hyaluronic Acid + Niacinamide** Una prebase de maquillaje húmeda, limpia y sin silicona con ácido hialurónico que fija el maquillaje hasta por 12 horas e hidrata la piel para evitar que se derrita y se apelmace. **3/ The Ordinary Natural Moisturizing Factors + HA.** Una fórmula hidratante con aminoácidos, lípidos dérmicos y ácido hialurónico. **4/Caudalie Grape Water Moisturizing Face Mist** Una bruma facial vegana rica en antioxidantes que utiliza 100 por ciento agua de uva para brindar hidratación intensa, reducir el enrojecimiento y calmar la piel sensible. **5/ Glossier Super Bounce Hyaluronic Acid + Vitamin B5 Hydrating Face Serum** Un suero hidratante con una fórmula de rápida absorción y nunca pegajosa que está diseñado para combinarse con humectantes y maquillaje.



# Cuidado de la piel sostenible y consciente

Fórmulas amigables con tu piel y el planeta  
Hecha con ingredientes naturales y locales  
Libres de crueldad animal





# COBERTURA

## BASES PARA PIELES MADURAS PERO PERFECTAS

Una mala base de maquillaje, puede subirte hasta 100 años de edad (las exageradas han entrado al chat), por lo que encontrar la base perfecta que nos de acabado impecable es como encontrar el santo grial. Hemos probado tantas, en distintas pieles, que nos atrevemos a decir que estas son las mejores para pieles maduras, camuflajeando las líneas de expresión, arrugas y textura, que si bien, son parte de nuestra historia, hay veces que nos gusta ocultarlas un poco.

Por favor, si sientes que nos faltó alguna, no dudes en compartírnosla.



**1/ La Mer The Soft Fluid Long Wear** Desde que nos ofrece algas marinas fermentadas suena a que algo están haciendo bien, además de que esta base hidrata la piel y ofrece protección antioxidante y SPF 20. **2/ Giorgio Armani** Esta es la opción ideal para pieles maduras gracias a su acabado suave y textura ligera. Difumina los poros y las líneas finas, dejando la piel con un acabado fresco. **3/ Chanel Les Beiges Healthy Glow** Su fórmula está hecha 40% de agua, dejando la piel hidratada y tersa, ayudando a dejar una piel hidratada y tersa. **4/ Nars-Light-Reflecting** Una base que ayuda a iluminar la cara sin importar el tipo de luz a la que te expongas, gracias a su ingrediente la cúrcuma además de que aumenta la elasticidad. **5/ Pat McGrath Labs Sublime Skin** Tiene una fórmula fluida con un acabado natural que se fija perfecto a tu piel y aumenta la hidratación natural gracias a la glicerina que contiene.



**¿POR QUÉ USAR VALLAS DIGITALES  
PARA MI PUBLICIDAD?**



**SEGMENTACIÓN** ✕

**VISIBILIDAD** ✕

**INTERACCION EN TIEMPO REAL** ✕

**MAYOR ALCANCE** ✕

**CONTENIDO DINÁMICO** ✕

**Y MUCHO MÁS...**

**TU MARCA  
AQUÍ**



**(442) 4750430**

**ROCKETVALLASDIGITALES.COM**



# TOP Doctors



Cuidar de la salud propia y de los seres queridos es esencial, y los doctores son los héroes que simplifican este compromiso vital. En "Top Doctores", se rinde homenaje a estos profesionales apasionados, destacando su experiencia y sensibilidad excepcionales. Más que técnicos expertos, son portadores de esperanza y guía en tiempos difíciles, mostrando una dedicación inquebrantable. En esta edición, no sólo honramos a estos profesionales, sino que también subrayamos la importancia de cuidar nuestra salud mental. Cada consulta y tratamiento son pruebas vivas del poder de la ciencia y la compasión. "Top Doctores" es un tributo a estos guardianes invaluable de nuestro tesoro más preciado: la salud.







## Dr. Luis Rodrigo Chavarria Noriega

*Ginecología y Obstetricia*

CÉDULA PROFESIONAL: 5638496, 8631216

*15 años de experiencia*

- Médico Cirujano y Partero en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH).
- Ginecología y Obstetricia en la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM).
- Alta Especialidad en Biología de la Reproducción Humana.
- Máster en Reproducción Humana en el Instituto Valenciano de Infertilidad.
- Certificado por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Control prenatal.
- Atención del parto.
- Cesárea.
- Miomatosis uterina.
- Histeroscopia.
- Laparoscopia.
- Inseminación artificial.
- Fertilización in vitro.
- Donación de óvulos.
- Criopreservación de óvulos.



*“Permítenos ayudarte a hacer realidad tus sueños”*

Hospital Star Médica  
Piso 9, consultorio 902. Blvd. Bernardo Quintana 4060 col.  
San Pablo, Querétaro, Qro.

Citas: 4422278857 Cel: 4427215300



Dr. Rodrigo Chavarria



@dr.rodrigochavarria

www.drrodrigochavarria.com.mx



## Dr. Arturo Rogelio Cisneros Carrillo

*Especialista en Geriátría*  
(Atención Integral del Adulto Mayor)

CÉDULA PROFESIONAL: 10079376

- Médico geriatra mejor calificado en Doctoralia, Querétaro.
- Certificado por el Consejo Mexicano de Geriátría (No. Certificado: 983)
- Atención de enfermedades neurodegenerativas (Enfermedad de Alzheimer, demencia por cuerpos de Lewy, demencias vasculares, depresión, ansiedad, trastorno esquizoafectivo, etc.).
- Especialidad en manejo y tratamiento de enfermedad de Parkinson, por Universidad de Maryland.
- Maestría internacional en musicoterapia por Universidad de La Haya, España.
- Especialidad en movimientos anormales; por parte de la asociación para la Educación de los Profesionales de la Salud, A.C.
- Curso superior en medicina interna MKSAP 19.
- Atención en cuidados paliativos, dolor y cuidados al término de la vida.
- Enfermedades y afectaciones médicas de difícil diagnóstico.
- Certificación para atención de urgencias (BLS, ACLS, PALS, ATLS, ALSO).



*“Juntos por un envejecimiento saludable”*

Hospital H+ Querétaro (TEC 100)  
Consultorio 502 (Torre 2, Piso 5), Calle Privada Ignacio  
Zaragoza 16, Centro, 76000 Santiago de Querétaro, Qro.  
Citas: 461 190 09 89



drcisnerosgeriatra



@rogercisnerosgeriatra

[www.drcisnerosgeriatra.dmn.com.mx](http://www.drcisnerosgeriatra.dmn.com.mx)



# Una Década de Grandeza en el Corazón del Bajío Mexicano

## Celebrando el Décimo Aniversario del Centro Comercial Antea

Es un momento de celebración y gratitud en el Bajío mexicano mientras el prestigioso centro comercial Antea, perteneciente al Grupo SOMA, marca una década de excelencia. Desde su inauguración en 2013, Antea ha sido no solo un lugar de compras, sino también un emblema de innovación y sofisticación en la región.

Como parte del renombrado Grupo SOMA, Antea ha sido un testimonio viviente del compromiso con la excelencia en la arquitectura y el diseño de centros comerciales en México. Antea se ha destacado como una joya arquitectónica, combinando a la perfección estética y funcionalidad.

Ubicado estratégicamente en Querétaro, Antea ha sido mucho más que un destino de compras; ha sido un motor económico vital para la región del Bajío. Generando empleos significativos y ofreciendo oportunidades de crecimiento, ha demostrado su compromiso no solo con el comercio, sino también con la comunidad local.

A lo largo de los años, Antea ha atraído a multitudes con su atractiva oferta

comercial y su ambiente acogedor. Con marcas icónicas como Lululemon, Cheesecake Factory y Palacio de Hierro, ha elevado el estándar de las compras en Querétaro, convirtiéndose en un destino imperdible tanto para los locales como para los turistas.

La preferencia de los consumidores ha sido evidente en las cifras de ventas anuales, colocando a Antea en la cima de los centros comerciales del Bajío. Este éxito es gracias a la confianza que los visitantes y la comunidad local han depositado en este centro comercial durante toda una década.

En este décimo aniversario, Antea expresa su profundo agradecimiento a la comunidad de Querétaro, a sus dedicados colaboradores y a todos los visitantes que han hecho posible esta increíble travesía. La celebración no sólo marca un hito, sino también un compromiso continuo con la excelencia y la entrega de experiencias comerciales excepcionales en los años venideros.

**¡Que vengan muchas décadas más de éxito y prosperidad para el Centro Comercial Antea!**





*Nueva*  
**COLECCIÓN**  
—  
ALTA CALIDAD DE PLATA



# EL PODER DE LA MUJER

EN LA ECONOMÍA DEL HOGAR

AHORRO Y FINANZAS SANAS





Queridas lectoras, hoy quiero hablarles sobre un tema que es fundamental en la vida de todas las mujeres: el rol que desempeñan en la economía del hogar.

La importancia de la mujer en la economía del hogar es innegable. Su papel va más allá de ser administradoras de recursos; son un faro de estabilidad financiera y bienestar. Las decisiones que toman, ya sea en la gestión del presupuesto familiar, la inversión en la educación de los hijos o el ahorro para el futuro, influyen directamente en la calidad de vida de la familia. Las mujeres son las constructoras de sueños y la red de seguridad económica en momentos de adversidad. Reconocer y potenciar su rol en la economía del hogar es esencial para alcanzar la prosperidad familiar.

En CAME, reconocemos y admiramos su impacto. Ya sea como jefas de hogar, cónyuges, madres o hijas. Es por eso que estamos comprometidos con empoderarlas y apoyarlas activamente en la gestión de los recursos familiares.

**¡Tú tienes el poder  
de transformar  
tu realidad económica!  
Empieza hoy mismo.**

Pablo Varela  
Director General CAME  
@came\_mx

## Día internacional del Ahorro

El pasado 31 de octubre celebramos el Día Internacional del Ahorro y aprovechamos la oportunidad para mencionar que ahorrar es una de las herramientas más poderosas a nuestra disposición. No importa cuál sea nuestro ingreso, siempre hay espacio para guardar un poco para el futuro. Comencemos por establecer metas claras: ¿quieres ahorrar para la educación de tus hijos, emprender, o un viaje soñado? Es importante establecer objetivos financieros nos motiven a tomar decisiones más acertadas.

Una buena administración financiera es clave. Llevar un registro de gastos, elaborar un presupuesto mensual y seguirlo, y evitar deudas innecesarias son pasos esenciales. Además, aprender a diferenciar entre necesidades y deseos. A veces, un pequeño sacrificio hoy, puede traducirse en una inversión para el futuro.

## Aquí te comparto algunos consejos para mantener unas finanzas sanas:

**Presupuesto Familiar:** Planifica tus gastos mensuales y asegúrate de que tus ingresos cubran tus necesidades básicas antes de considerar gastos adicionales.

**Ahorro Automático:** Configura una transferencia automática a una cuenta de ahorro, no ahorres únicamente lo que "te sobra" al final de la quincena, haz tu apartado para ahorro desde el inicio.

**Educación Financiera:** Nunca dejes de aprender. Con el auge de las redes sociales tienes líderes de opinión y cuentas que te proporcionan información de finanzas personales de manera gratuita. Toma cursos o si puedes, busca asesoramiento financiero para tomar decisiones más informadas de la mano de expertos como CAME.

**Seguro de Vida:** Considera la adquisición de un seguro de vida para proteger a tu familia en caso de imprevistos. Desafortunadamente en caso de un accidente la consecuencia económica pueden afectar gravemente la economía familiar.

**Inversiones a Largo Plazo:** Explora oportunidades de inversión, como productos de ahorro o fondos de inversión, que pueden ayudarte a hacer crecer tu patrimonio a largo plazo.

**Fomenta la Comunicación:** Habla abiertamente sobre las finanzas con tu familia. La comunicación es clave para tomar decisiones en conjunto. El dinero ha sido tabú durante mucho tiempo, sin embargo hacer la planificación económica en familia, e involucrar a los más pequeños en casa, se puede traducir posteriormente en finanzas organizadas y sanas.

En CAME, creemos firmemente que todas las mujeres tienen el potencial de ser líderes financieras en sus hogares. Nuestra labor es apoyarlas en este camino, brindando herramientas, consejos y servicios financieros que se adapten a sus necesidades. Recuerda, tus decisiones financieras tienen un impacto real en tu vida y en la de tus seres queridos. Con educación financiera, ahorro y una buena administración, podemos alcanzar nuestras metas y asegurar un futuro próspero.

**CAME**  
SERVICIOS FINANCIEROS



# EXPLORANDO EL FUTURO DE LA TECNOLOGÍA

## con Ray-Ban Meta Smart Glasses

Lo primero que notarás al ponerte unos Ray-Ban Meta Smart Glasses es su diseño icónico que ha caracterizado a esta marca durante décadas. Pero no te dejes engañar por su apariencia clásica, porque estas gafas están cargadas con tecnología de vanguardia. Incorporando una pantalla OLED discreta directamente en el cristal, estas gafas inteligentes te brindan la información que necesitas al instante. Imagina poder recibir mensajes, direcciones y actualizaciones de redes sociales sin tener que apartar la vista del mundo que te rodea.

La tecnología de realidad aumentada de los Ray-Ban Meta Smart Glasses crea una experiencia visual completamente nueva. Desde obtener direcciones de manera intuitiva hasta aprender sobre los lugares que te rodean, estas gafas te ofrecen un mundo enriquecido que transforma la realidad cotidiana en algo extraordinario. Las posibilidades son infinitas: desde traducciones instantáneas hasta conocer la historia de un edificio antiguo con solo mirarlo, estas gafas amplían tus horizontes y te conectan con el mundo de una manera completamente nueva.

Una de las características más asombrosas de las Ray-Ban Meta Smart Glasses es su capacidad para integrarse perfectamente con tu vida diaria. Controladas por gestos simples y comandos de voz, estas gafas se sienten naturales, como una extensión de ti mismo. Conéctate con tu teléfono inteligente, escucha música, realiza llamadas o ajusta la configuración de las gafas, todo sin tener que sacar tu dispositivo del bolsillo. Es la tecnología en su forma más intuitiva y accesible.

Ray-Ban Meta Smart Glasses no es solo un accesorio; es un vistazo emocionante a lo que depara el futuro de la tecnología. Combina la elegancia clásica de Ray-Ban con la innovación tecnológica de vanguardia, ofreciendo una experiencia que redefine la forma en que interactuamos con el mundo que nos rodea. Así que, lectores apasionados por la tecnología y la moda, prepárense para un futuro brillante y nítido a través de cada par de Ray-Ban Meta Smart Glasses.

### LO BUENO

Calidad mejorada de fotografía, video y audio.

Las llamadas suenan bien  
Elegante, con muchas opciones para monturas y lentes.

Importar fotos y videos es fácil.

El diseño del estuche de carga es muy bueno.

### LO MALO

El asistente de voz es un poco lento.

Funciones interesantes de IA aún no disponibles.

El indicador de privacidad LED sigue siendo demasiado sutil.

La duración de la batería sigue con mucho que desear.





**SPRINGFIELD**

AS YOU LIVE



## LOS 3 LIBROS

CON HERRAMIENTAS  
PARA EL BIENESTAR  
EMOCIONAL

Estos libros han sido elogiados por su enfoque práctico y sabio sobre la salud mental, y pueden ofrecerte herramientas valiosas para mejorar tu bienestar emocional y psicológico.

"El Poder del Ahora" por Eckhart Tolle

"El Poder del Ahora" es un libro espiritual que se centra en la importancia de vivir en el presente. Eckhart Tolle explora cómo nuestras mentes a menudo están atrapadas en el pasado o preocupadas por el futuro, lo que puede causar ansiedad y estrés. El libro ofrece perspectivas y ejercicios prácticos para ayudarte a liberarte de los pensamientos negativos y a encontrar paz en el momento presente.



## Erich Fromm

### El arte de amar



"El Arte de Amar" por Erich Fromm

"El Arte de Amar" es un clásico de la psicología que examina el amor desde un punto de vista maduro y saludable. Erich Fromm explora diversos aspectos del amor, incluyendo el amor fraternal, el amor romántico y el amor hacia uno mismo. Este libro ofrece valiosas lecciones sobre cómo cultivar relaciones amorosas y significativas, lo que puede ser fundamental para la salud mental y emocional.

"Hacia la Paz Interior" por Thich Nhat Hanh

"Hacia la Paz Interior" es un libro escrito por el venerable maestro zen Thich Nhat Hanh. En este libro, Thich Nhat Hanh explora técnicas de meditación y mindfulness para calmar la mente y reducir el estrés. Ofrece consejos prácticos y ejercicios de atención plena que pueden ayudarte a encontrar la paz interior, manejar la ansiedad y mejorar tu bienestar emocional.

Prólogo del Dalai Lama  
THICH NHAT HANH

## HACIA LA PAZ INTERIOR



DEBOSTILO clave

Si todavía  
le dices IFE ...  
toca actualizar  
tu INE.

Acá  
te decimos  
cómo:



\*Siempre proporciona documentos e información verídica al INE.



# Cine y Salud Mental

## EXPLORANDO LA MENTE A TRAVÉS DE LA PANTALLA

Estas películas y series proporcionan una comprensión profunda y matizada de la salud mental desde diversas perspectivas, mostrando la complejidad de las experiencias humanas y fomentando la empatía y la comprensión hacia aquellos que luchan con problemas de salud mental.

### "BOJACK HORSEMAN"

"BoJack Horseman" es una serie animada que sigue la vida de un ex actor de televisión, BoJack Horseman, mientras lucha contra la depresión, la adicción y la autoestima en el mundo de Hollywood. La serie presenta una visión realista y a menudo cruda de los desafíos de la salud mental, explorando temas como la soledad, la ansiedad y la búsqueda de la felicidad. Profundiza en la complejidad de la psicología humana y cómo nuestras experiencias pasadas pueden influir en nuestra salud mental.



### "A BEAUTIFUL MIND"

"A Beautiful Mind" es una película basada en la vida real de John Nash, un matemático brillante que lucha contra la esquizofrenia. La película explora la naturaleza de la realidad y la percepción desde una perspectiva psicológica, mostrando los desafíos y triunfos de Nash mientras navega por su enfermedad mental. La historia revela el poder del espíritu humano y la importancia del apoyo emocional en la recuperación de enfermedades mentales graves.

### "SILVER LININGS PLAYBOOK"

"Silver Linings Playbook" es una película que cuenta la historia de Pat Solatano, interpretado por Bradley Cooper, quien después de pasar tiempo en una institución mental, intenta reconstruir su vida y lidiar con su trastorno bipolar. Ofrece una mirada sincera a las luchas diarias de vivir con una enfermedad mental y cómo la comprensión pueden desempeñar un papel fundamental en el proceso de recuperación.



### "WHALE RIDER"

"Whale Rider" es una película que cuenta la historia de una joven maorí llamada Paikea, quien desafía las expectativas de su comunidad y familia al luchar por el reconocimiento y aceptación de su liderazgo. Desde una perspectiva psicológica, la película explora temas de identidad, autoaceptación y resiliencia. La protagonista enfrenta la presión cultural y familiar mientras busca su propósito en la vida, lo que ofrece una poderosa narrativa sobre el poder de la determinación y la conexión emocional en la salud mental.



ROADSTARS



ASÍ TODOS VERÁN  
TU MARCA



ASEGURAMOS  
LA EFECTIVIDAD  
DE TU PUBLICIDAD

CONTACTANOS CONTACTANOS CONTACTANOS CONTACTANOS

 [CONTACTO@ROADSTARS.MX](mailto:CONTACTO@ROADSTARS.MX)

 442 475 0430



“WHAT YOU THINK  
ABOUT YOURSELF  
IS MUCH MORE IMPORTANT  
THAN WHAT OTHERS  
THINK OF YOU”

Selena Gomez





# BIRKENSTOCK®

#SoyBirkenstock

BIRKENSTOCK.MX



