



Contacto10

LA REVISTA

 @Contacto10Noticias

 @Contacto10N

 Contacto10 Noticias

 www.contacto10.com



Adán Barrón:
Mi misión es Servir

.....

Terapias con perros

Alternativa para el autismo
Pág. 16

.....

La Alimentación y el Tipo de Sangre

Págs. 14-15

.....

El Portal de Quena

Sabor de Hogar
Pág. 5

.....

Numeróscopos Angelicales

Págs. 18-19

.....

Historias de Éxito

UP Tecámac
Pág. 12

.....



AÑO 1 EDICIÓN 1
SEPTIEMBRE 2017



Director General

Patricia Valdés Ramírez

Editor

Fernando Cruz

Director Creativo

Laura M. Cifuentes

Colaboradores

Libbeth Jiménez

Grisell Zamarrón

Virgo Acevedo

Lauro Galicia

Relaciones Públicas

Karina Ruíz Velasco Muñoz

Corrector de Estilo

Rosa Ma. R. Berman

CONTACTO10 LA REVISTA

Publicación mensual por
Contacto10, Tecámac, Estado de
México.

Tiraje 1000 ejemplares

Registro No. 1313425

Año 1 Edición 1 Septiembre 2017

Todos los derechos reservados ©
2016

4 POSTALES

Jardín Central de Ixtapan de la Sal. Ubicado en el Centro del Municipio.

5 EI PORTAL DE QUENA, SABOR DE HOGAR

A unos cuantos pasos del Museo del Virreinato, en Tepetzotlán, se encuentra el Portal de Quena, un restaurante pequeño y acogedor, con un toque hogareño y limpio.

6 SEPTIEMBRE: EL MES DE LA TRANSICIÓN DE PODERES EN EL ESTADO DE MÉXICO

Será el primer minuto del 16 de septiembre, cuando Alfredo del Mazo Maza tome protesta como nuevo Gobernador del Estado de México.

7 INAUGURA DIFEM CASA DEL ADULTO MAYOR EN SAN PABLO TECALCO

La Presidenta Honoraria del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia en el Estado de México, María Irene Dipp de Ávila, puso en marcha la Casa Club del Adulto Mayor en San Pablo Tecalco.

8-9 MUNICIPIOS ESTADO DE MÉXICO

Conoce las acciones que realizan los gobiernos municipales a favor de su población.

10-11 ADÁN BARRÓN ELIZALDE: MI MISIÓN ES SERVIR

Inicios, proyecciones y objetivos del presidente municipal de Tultitlán.

12-13 DESTACADOS ESTADO DE MÉXICO

Dependencias e instituciones trabajan en pro de las y los mexicanos.

14-15 LA ALIMENTACIÓN Y EL TIPO DE SANGRE

La alimentación ha pasado de ser un satisfactor del apetito, a una cuestión de moda con miles de dietas.

16 TERAPIAS CON PERROS, ALTERNATIVA PARA EL AUTISMO

En México, existen pocas alternativas para lograr la rehabilitación de niños que sufren enfermedades crónicas, con algún trastorno generalizado del desarrollo (TGD), y menos aún, en terapias que incluyen animales.

17 COBRAS DE IZCALLI, UNA TRADICIÓN EN EL DEPORTE

El Club Deportivo Cobras de Cuautitlán Izcalli se ha constituido como uno de los más grandes equipos y de mayor tradición en el football americano del EdoMéx.

18-19 NUMERÓSCOPOS ANGELICALES

Numeróscopos del mes de septiembre, tus ángeles hablan.



Aceite de Argán

Hidrata, controla Psoriasis, Eczema, Acné
Quita Manchas, Irritaciones, quemaduras.

Crema La Perla de África

Humecta, quita Estrías, devuelve Elasticidad y da Firmeza.

Cápsulas de Argán

Baja Colesterol, mejora Circulación, Alergias a alimentos,
Hipertensión.

Astaxantina Poderoso Antioxidante

Ayuda a detener enfermedades crónico degenerativas
como Alzheimer, Parkinson, Degeneración Macular.

HAZ TU PROPIO EQUIPO DE TRABAJO, SE DUEÑO DE TU TIEMPO,
TRABAJA DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA Y OBTEN LOS
INGRESOS QUE DESEAS.

☎ 55 2204 7179

✉ karyrvm@gmail.com

📌 mujeresiempre



¿QUÉ HAS PENSADO PARA TU FUTURO?

Encuentre la forma de capitalizarse y obtener
beneficios fiscales con un plan estratégico hecho
a la medida.

- Asesoría Financiera
- Ahorro para el retiro, proyectos a corto y largo plazo

Pamela Ramírez

(55) 1644 2321

Conozca todas las opciones
en materia financiera, fiscal y
patrimonial, que puede
aplicar.

FESTIVAL INTERNACIONAL

del Globo de León



17 - 20 de Noviembre León-Gto.

200 globos aerostáticos adornan el cielo
Cerca de **500 mil personas** se trasladan a León
El tercer festival de Globos más gran del mundo

Más información
www.figesarde.com





Jardín central de Ixtapan de la Sal. Ubicado en el centro del municipio, su nombre rinde homenaje a los Mártires del 10 de agosto de 1912, caídos durante un enfrentamiento contra tropas zapatistas.

El Portal de Quena, Sabor de Hogar

Por: Fernando Cruz

A unos cuantos pasos del Museo del Virreinato, en Tepetzotlán, se encuentra el Portal de Quena, un restaurante pequeño, acogedor y limpio, con un toque hogareño. Pero no es el lugar lo que le ha convertido en digno representante de la zona, sino sus alimentos, alimentos de la autoría culinaria de Quena, que no encontrarás en ninguna otra parte.

Este lugar nació hace más de una década como un comedor familiar, acondicionado con una pequeña sala y un comedor colocados en la parte trasera del patio de su hogar, en él, se reunían familiares y amigos para degustar los platillos de Quena, quienes insistieron que tales delicias debían ser compartidas con el público en general, así lograron alentarla y hoy "El Portal de Quena" lleva casi un año funcionando para el deleite de propios y extraños que diariamente visitan Tepetzotlán.

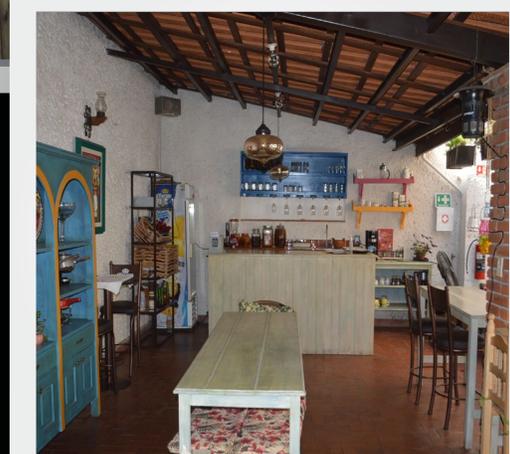
Quena ha elaborado más de trece productos con sello original entre aderezos, mermeladas y sazoadores -fue el aderezo de tamarindo el pionero en su cocina-, pizzas, carnes, mariscos, ensaladas, crepas, repostería y hasta bebidas, se preparan al momento. Los platillos, como el pescado a la Quena, el pan salado, y las frescas, son algunos de sus orgullosos éxitos; alimentos que no contienen conservadores y que forman parte de al menos una docena de platillos que se ofrecen en el menú, todos ellos, la especialidad de la casa.

"No manejo cebolla, apio, ni jitomate para acompañar a los pescados, prefiero realizar mi propia ensalada. Siempre preparo la comida como si fuera para mi familia".

Otro deleite son las bebidas. Y es que aparte de poder pedir café, té, aguas y refrescos, no puedes dejar de probar "Las Frescas" de tamarindo, guayaba, tejocote, maracuyá, coco con leche, nanche, y ciruela ¡son de lo mejor!.

-Empecé a hacer "frescas" bebida gaseosa con fruta natural tipo raspado- nos plática Quena, -y otra de las cosas que ha cambiado en mi cocina es que los platillos que llevan mariscos, no se preparan con la típica cebolla, cilantro y jitomate, ya que van acompañados de ensaladas de mango, zanahoria y frutas-.

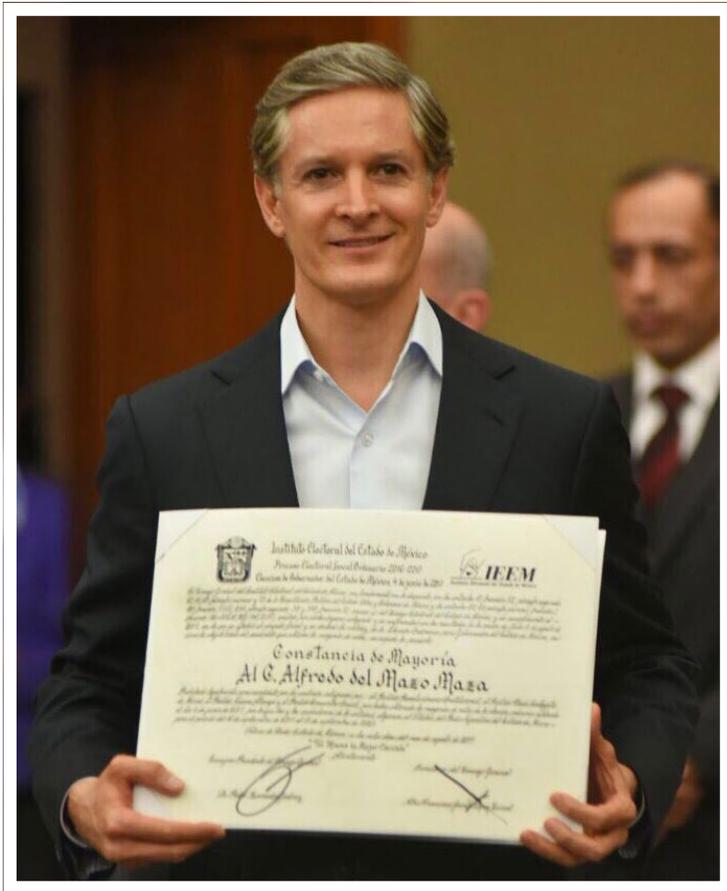
Si deseas probar estos platillos, tendrás que esperar de 10 a 15 minutos, ya que todos son preparados al instante, mientras puedes degustar unos ricos trozos de pan salado, pan de plátano o guayaba o bien unos plátanos flameados al son de buena música.



Pescado a la Quena un manjar casero

"Lleva Adobo de Quena natural, envuelto en hoja de plátano, lo meto al horno de leña, acompañado con una guarnición de arroz con coco, almendras y arándano, le agrego una tortita de plátano macho rellena con queso".





Septiembre: el mes de la transición de poderes en el Estado de México

Por: Patricia Valdés Ramírez

Será el primer minuto del 16 de septiembre, cuando Alfredo del Mazo Maza tome protesta como nuevo Gobernador del Estado de México, la elección del pasado 4 de junio, aunque cerrada y polémica, le favoreció con la suma de los votos que aportó la coalición que conformaron PRI, PVEM, Nueva Alianza y Encuentro Social, en los 45 distritos electorales.

El pasado miércoles 9 de agosto el Instituto Electoral del estado de México, realizó el cómputo final de la elección ordinaria para elegir Gobernador del Estado de México. Luego de más de diez horas de trabajos, se declaró la validez de la elección en la que participaron 6 millones 80 mil 214 ciudadanos, de los 125 municipios que conforman la entidad.

Fue alrededor de las 8:00 de la noche que concluyeron los trabajos mediante los cuales se determina ganador a Alfredo Del Mazo Maza, quien asumirá el cargo de Gobernador hasta el 15 de septiembre de 2023.

Un total de 2 millones 40 mil 709 votos favorecieron al candidato de la Coalición PRI, PVEM, Nueva Alianza y Encuentro Social, contra 1 millón 871 mil 542 votos de la candidata de MORENA Delfina Gómez Álvarez.

En sus primeras declaraciones como Gobernador Electo, Del Mazo Maza, aseguró que la virtud más grande que tiene el partido tricolor es la Unidad. "El triunfo del Revolucionario Institucional en el Estado de México, es un triunfo de todos los priistas del país", afirmó el gobernador electo durante la Mesa Nacional Temática de Programa de Acción, rumbo a la plenaria de la XXII Asamblea Nacional Ordinaria de este instituto político.

Potencialissa
Expresa tu Potencial

¡Es tiempo!

Todo puede esperar menos uno mismo...

TALLERES PARA TI:

- SEP.** **♥ AUTOESTIMA E INTELIGENCIA EMOCIONAL**
Conoce e integra técnicas y herramientas para elevar tu autoestima e inteligencia emocional, con visión de logro de tus metas y objetivos.
- OCT.** **💡 MI POTENCIAL FEMENINO**
Fortalece tu identidad y libérate de las creencias limitantes, para proyectar tu éxito y plenitud.
- NOV.** **🎯 PLANEANDO TUS OBJETIVOS Y VENCIENTO LOS OBSTÁCULOS**
Diseña tus objetivos e identifica y vence los principales obstáculos, alcanza tu plenitud y realización integral.

Potencialissa es una empresa humana que tiene el prioritario objetivo de brindar servicios que contribuyan a **edificar vidas** más **plenas, auténticas** y **felices**.



facebook.com/Potencialissa



55 1239-2368



www.potencialissa.com



Inaugura DIFEM Casa del Adulto Mayor en San Pablo Tecalco

Por: Patricia Valdés Ramírez

**Tecámác cuenta ya con seis Casas Club para personas de la tercera edad.*

**Actualmente están en funciones 112 Casas Club en todo el Estado de México.*

La Presidenta Honoraria del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia en el Estado de México, **María Irene Dipp de Ávila**, acompañada de la Directora General del DIFEM **Carolina Alanís Moreno**, llegó a Tecámác para hacer oficial la puesta en marcha de la **Casa Club del Adulto Mayor en San Pablo Tecalco**.

La Presidenta del DIF local, **Lilí Urbina Salazar**, reconoció que gracias al apoyo de los tres órdenes de gobierno, se brinda atención a **1,171 adultos mayores** que voluntariamente asisten a los centros de esparcimiento, que cuentan con 20 grupos por casa y 15 grupos foráneos.

Ante el presidente municipal Rafael Ramos González, el ex presidente Aarón Urbina y la diputada federal Rocío Díaz Montoya, se entregaron **apoyos funcionales** a los adultos mayores, con la finalidad de que se puedan desplazar con facilidad en su vida cotidiana.

En lo que va de esta administración, **se han entregado cerca de 40 mil raciones de alimento** entre desayunos, comidas y colaciones. En las Casas Club se imparten actividades como **Bisutería, pintura sobre tela, bordado, tejido, cerámica popotillo y cartonería**, además de fomentar la **activación física; baile, canto y computación**, así como asesorías **INEA, atención psicológica, pláticas de geriatría y tanatología**.



MÁS NOTICIAS

NUEVAS Y MEJORES VIALIDADES PARA XOLOX, TECÁMAC

Con una inversión cercana a los 5 millones de pesos, en total se entregaron tramos con concreto hidráulico que suman un kilómetro en vialidades que permiten a colonos y visitantes gozar de una mejor calidad de vida.



SÉPTIMO ESPECTÁCULO AÉREO



Saldo blanco en el inicio del reordenamiento del tianguis de Avenida Texcoco

Por: Lauro Galicia

Luego de la balacera que dejara dos tianguistas muertos y ocho heridos el pasado 23 de julio en el tianguis denominado "San Juan", el domingo 30 de julio se suspendió la colocación de puestos en la avenida Texcoco, a fin de reordenar el comercio y evitar la venta de bebidas alcohólicas, medicamentos y demás productos de procedencia ilícita, con saldo blanco durante el procedimiento coordinado entre el ayuntamiento mexiquense y la delegación Iztapalapa, según lo informó el presidente municipal de Nezahualcóyotl, Juan Hugo de la Rosa García.

El alcalde indicó que trabaja en un proyecto con los líderes de los comerciantes, para igualar estructuras de los más de 6 mil puestos, que los vendedores estén debidamente identificados y regulados, así como liberar avenidas para el tránsito local y de unidades de emergencia, a fin de cambiar la imagen de estos lugares de comercio que representan zonas de convivencia familiar, para lo cual el gobierno estaría dispuesto a subsidiar una parte del costo total.

De la Rosa García aseguró que las actividades de los tianguistas, que por 57 años han estado en el lugar, volverán a la normalidad paulatinamente, en tanto los clientes recuperen la confianza de asistir con su seguridad garantizada. Estas medidas aplicarán en éste y todos los mercados sobre ruedas del municipio.



"México en la Sangre" llega al EdoMéx como aliado de productores y fabricantes nacionales

Por: Fernando Cruz

Incurcionar en mercados internacionales con productos y servicios de calidad, es darle el justo valor al trabajo de nuestros productores mexicanos. Esto lo sabe muy bien el gobierno local de Tultitlán, quienes se sumaron a la **campana nacional "México en la Sangre" con la que el Consejo de Coordinación Empresarial e Industria Nacional (COCEMIN), busca apostarle a lo Hecho en México y enaltecer el orgullo de hacer bien las cosas.**

En la presentación de la campaña, Mauricio Bonilla, Director de Desarrollo Económico y Medio Ambiente de Tultitlán, resaltó la importancia que tiene la unión de empresarios y autoridades para la creación de empleos y recordó que **en el municipio existen cerca de 11 mil unidades económicas consideradas como pequeñas y medianas empresas.**

La Subsecretaria de Fomento Industrial del Estado de México, **Laura Teresa González, agregó: "En nuestro territorio cinco millones de personas se dedican al comercio y servicios, dos millones a la industria, tenemos 117 centros de logística, cuatro mil 300 establecimientos de servicios y departamentales y 12 de cada cien empresas del país se ubican aquí".**

Durante este sexenio nacieron 92 mil unidades económicas y las exportaciones crecieron 5.4 por ciento, todo gracias a la dedicación y productos de calidad, afirmó.



Casa de la Juventud en Cuautitlán; el sueño de Martha Elvia Fernández

Por: Patricia Valdés Ramírez

Como parte de los compromisos que el Gobierno del Estado tiene con la juventud, el pasado 22 de agosto, el Gobernador del Estado de México Eruviel Ávila Villegas, inauguró las instalaciones de la Casa de la juventud Municipal, además de entregar el galardón del Premio Estatal de la Juventud, a 29 jóvenes mexiquenses que han sobresalido en diferentes áreas.

La Presidenta Ma. Guadalupe Fernández Sánchez, agradeció la distinción de haber escogido a Cuautitlán como sede de tan importante evento y comentó: "La inauguración de esta Casa de la Juventud, significa mucho para esta administración, por la razón de que hoy se cumple el sueño de una gran aliada de los jóvenes, me refiero a Martha Elvia Fernández Sánchez, gestora de este proyecto con el que comienza el sueño de muchos otros jóvenes".

Agregó "Hoy ser joven es sinónimo de responsabilidad, porque los jóvenes llevan sangre de cambio, les deseo que este sea el principio de muchos éxitos que alcancen en sus vidas; sueñen muy lejos y muy alto, entre creer y crear solo hay una letra de diferencia y ustedes son quienes deciden cuándo cambia", concluyó.

El Gobernador Eruviel Ávila develó la placa inaugural de la Casa de la juventud Municipal, y sugirió que lleve el nombre de Martha Elvia Fernández Sánchez, en honor a su labor por los jóvenes.



Entra en funciones la primera etapa del albergue temporal para perros y gatos

Por: Patricia Valdés Ramírez

Ubicado en la calle de Municipio Libre, al interior de la estación de Bomberos y Protección Civil. Aquí se recibirán a los perros que traigan los ciudadanos, así como aquellos que sean retirados por personal de la dependencia, mediante una llamada telefónica, ya sea por deambular en las calles o presentar conductas que representen un peligro para sus dueños.

Se ponen en observación y son dados a una A. C., quienes se encargarán de buscarles un hogar. Sólo aquellos perros que presentan conductas agresivas e imposibilidad para convivir al interior de un hogar, serán sacrificados mediante tranquilizantes o sobredosis de anestesia, tal y como la exige la norma.



Adán Barrón Elizalde: Mi misión es servir

Por: Patricia Valdés Ramírez

“Tultitlán es municipio de contrastes, que en la zona industrial tiene una economía que va fluyendo, que es fuente de empleos y que es un detonante económico para la demarcación, pero que si te vas a colonias como Sierra de Guadalupe, Paraje o FIMESA, te darás cuenta que hay mucho por trabajar”, así lo refiere el Presidente municipal de Tultitlán, Adán Barrón Elizalde, quien asume con una visión positiva, el reto de gobernar uno de los municipios más complicados del Estado de México.

“El mayor activo que tiene Tultitlán es la voluntad y el trabajo de su gente, eso es lo que nosotros estamos aprovechando para poder generar más desarrollo en nuestro municipio, sobre todo en el tema de infraestructura, principalmente infraestructura vial, que son parte de los pendientes que tenemos con la población. Somos una administración que desde el inicio nos comprometimos a trabajar por nuestras vialidades, porque un municipio que no tiene vialidades funcionales, no es un municipio competitivo, por ello el 95% de las obras que hemos realizado se han hecho con concreto hidráulico”.

Así inicia nuestra charla con el alcalde de Tultitlán, Adán Barrón Elizalde, quien se siente orgulloso de los pasos que da para cumplir los objetivos de transformación que a nivel personal, mediante compromisos de campaña y a través de la voz de la ciudadanía, se fijó como metas a corto y mediano plazo al liderar Tultitlán.

“Cuando iba a la escuela, cuando jugaba pelota con mis vecinos o salíamos a andar en bicicleta, me daba cuenta de las carencias que había en mi colonia. Vas creciendo, entras a la secundaria, la preparatoria, y te das cuenta que hay mucho que hacer por tu comunidad, ahí es cuando decido que hay que entrar a participar y ayudar

a nuestro municipio”, dice con entusiasmo.

Convertir a Tultitlán en un “Pueblo con Encanto” y con ello mejorar la imagen urbana, la percepción de los visitantes y de su propia población, no es un trabajo menor, forma parte de los principales objetivos de la actual administración y de los trabajos que ya se realizan por dar identidad a su gente. Muestra de ello son los identificadores en los límites con municipios como Coacalco, Tultepec, Cuautitlán México y Tlalnepantla.

“De niño siempre soñé con hacer algo por mi localidad, me gusta mucho el deporte; organizaba con los vecinos alguna competencia, algún torneo y veía de qué manera podíamos apoyar a la comunidad. Es un tema que también influyó por la formación que nos dieron mis papás, a mi hermana Leslie y a mí; de mucha responsabilidad y solidaridad.

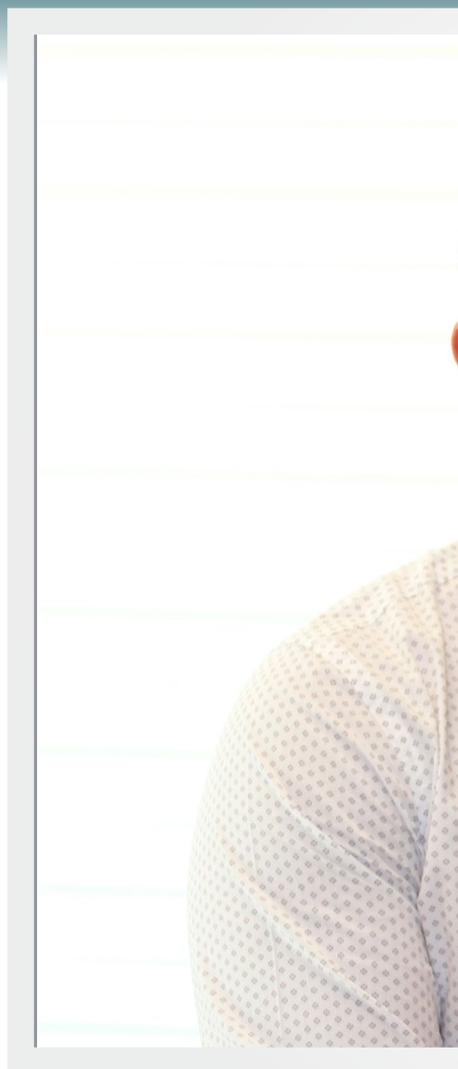
“De muy pequeño me inculcaron el tema del deporte, así que soñaba con ser atleta de alto rendimiento. Mi papá me llevaba a correr porque a él le gustaba, y lo disfrutamos jun-

DATOS TULTITLÁN

- 71.1 Km2 de superficie
- Población superior a los 524 mil habitantes
- El 7mo. Municipio más grande del Estado de México
- Recientemente salió de la lista de los 50 municipios más inseguros del país.

tos, pero a mí me gustó más nadar. Estuve en equipos representativos, hice waterpolo y otros deportes acuáticos. También, desde pequeño admiraba a ciertos gobernantes porque pensaba que tenían una “varita mágica” y podían resolver muchos problemas. Hoy entiendo que debe haber un trabajo en equipo para poder hacer lo que uno se proponga, porque en una comunidad donde todos participan, salimos ganando todos”

El edil continúa diciendo “Entendí que mi misión en la vida es servir, que si no me hubiera dedicado a la Administración Pública, hubiera sido Doctor o Psicólogo, porque me gusta platicar y ayudar a otros. Ver cómo van mejorando su entorno no es fácil, pero formar parte de esa ayuda que ellos necesitaban, es una gran satisfacción. La gente lo sabe, se nota cuando quieres ayudar y se nota también cuando no lo quieres hacer. Hoy estoy como representante público y tengo la oportunidad de ayudarles de una manera más directa, pero siempre lo haré





desde la trinchera que me toque. Incluso desde hace algunos años tenemos una Asociación Civil sin fines de lucro, con la única intención de apoyar a la población que más lo requiere”.

Recientemente, Tultitlán pasó del lugar 31 al 57 en índices delictivos de alto impacto, debido a la efectiva coordinación de los tres órdenes de gobierno, aseguró el alcalde “Que le vaya bien a un municipio no depende de una persona o del color de un partido, hay gente buena en todos lados, la idea es que todos nos podamos coordinar para que le vaya bien a su población, porque al final del día todos vivimos en Tultitlán, la iniciativa es de nosotros mismos”.

El alcalde asegura que el proyecto para el rescate de los espacios públicos es fundamental, porque permite la convivencia de los vecinos y el conocerse, pues parte de la inseguridad que se vive en nuestro país, es porque la gente dejó de saber quiénes son las personas que le rodean. “Hay gente que está empeñada en

Decidí ser
Presidente
Municipal por
las necesidades
que identifiqué
desde pequeño.



dividir, en aislarse, en ser individualista y eso es lo que nos ha afectado. En los períodos electorales la gente se divide por sus ideales y no entienden que somos nosotros mismos los que podemos generar un cambio, que debemos ser tolerantes con las ideas de los otros. El cambio



*Adán Barrón
Elizalde*

Jorge Adán Barrón Elizalde es un político mexicano nacido en la Ciudad de México el 31 de mayo de 1982. Desde temprana edad llegó al municipio de Tultitlán con valores sólidos; de su papá tiene muy claro el ejemplo del trabajo, la disciplina y la perseverancia. De su madre el valor de la familia y el amor que construye.

Joven impetuoso que se enfocó en las bases del Partido Revolucionario Institucional, pues en él veía la posibilidad de ayudar a otros, de dar impulso a los jóvenes, de apoyar a su comunidad y de crecer en el servicio público. Estudió la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación por el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, campus Estado de México.

A sus 35 años, hoy Adán Barrón es Maestro en Administración y Políticas Públicas, y Doctor en Administración Pública por la Universidad Anáhuac Norte.

Está casado con su mejor amiga Karen Sámano Calzada y son padres de un niño de 2 años.

es de mentalidad, el cambio es de todos”, concluye.

Adán Barrón Elizalde nos cuenta sobre sus pasiones, los roles de esposo y padre, lo que le frustra, su comida y película favoritas, la política y lo que piensa de la reelección, todo en el siguiente enlace:



Historias de Éxito

Universidad Politécnica de Tecámac

Por: Patricia Valdés Ramírez

“Deberíamos aprovechar todas las oportunidades que nos presentan”.

Elmar Vásquez Salazar es originario de Oaxaca, desde niño soñó con formar parte de las Fuerzas Armadas de México, llegó al municipio de Teotihuacán, a casa de su hermano mayor, con la visión de convertirse en un soldado. Hizo examen en la zona militar de Teotihuacán en donde le comunicaron que su estatura era menor a la requerida y no le sería posible ingresar al ejército mexicano.

“Yo siempre he pensado que la estatura se mide de la cabeza al cielo y no de los pies a la cabeza” asegura con entusiasmo. “No iba a regresar a Oaxaca sintiéndome derrotado, no Señor, vine a cumplir una misión y no me iré hasta hacerlo”. Estudiar una carrera profesional podría ser esa misión, “Marca tu Marca” es una de las frases que a diario se repite para no olvidar que a esta vida se viene a dejar huella.

“Yo veo a la institución como mi casa, así que doy mi mejor esfuerzo”

Hoy es un estudiante que a base de esfuerzo, disciplina y talento, ha logrado destacar dentro

de la carrera de Negocios Internacionales en la Universidad Politécnica Tecámac; aprovechó una de las Becas al Extranjero, viajó a Toronto, Canadá, gracias al programa que impulsa el Gobierno del Estado de México. Oportunidad que asegura, deben tomar todos los estudiantes que cumplen con los requisitos para fortalecer en otro país, la práctica del idioma inglés. “Esa es la finalidad dice, pero al llegar a otro lugar a otro país, parece que viajamos a otro planeta, a uno se le olvida ese objetivo y se dedica a disfrutar, a aprender, a conocer a otras personas, otras visiones, otros transportes públicos; yo me impuse el reto de comunicarme 100% en inglés y no usar el español más que para hablar con la familia”.

La gente allá es muy amable, conoce bien el concepto de la palabra respeto, a la semana de haber llegado perdí el miedo a caminar solo por las calles, a que me robaran o me agredieran.

Elmar es originario de Guadalupe, Santa María Yosoyua, municipio de Tlaxiaco, Oaxaca. Su lengua materna es el Mixteco. Aprendió a hablar español por necesidad, se sintió atraído por el inglés cuando escuchaba hablar por teléfono a uno de sus hermanos, que recién llegaba de Estados Unidos luego de una temporada de trabajo en el país vecino. Es autodidacta, se considera perseverante, observador y analítico. Su primer reto con el idioma fue aprender la canción de

Enrique Iglesias “Little Girl”. Todos los días se aprendía cinco verbos, los conjugaba y aplicaba a sus actividades diarias.

“Yo no me veo en un futuro, me veo aquí, ahora”

Elmar se sabe como un milagro de Dios. Sobrevivió a un asalto en donde le dispararon en el costado perforando intestinos grueso y delgado y provocando daños en pulmón, riñón y vesícula. Fue el 1° de octubre de 2015 cuando ocurrió todo, y el Doctor Alcaráz de Zacualuca Teotihuacán, aseguró que se trataba de un milagro, pues nadie se hubiera levantado de un pronóstico tan pesimista como el que generó al llegar al hospital. Ahora su propósito es ayudar a otros, a los que merecen ayuda, les ha apoyado en el estudio del idioma inglés.

Por esta y muchas razones, Elmar se hizo acreedor a una laptop que le otorgó el Gobierno del Estado, misma que le fue entregada durante la ceremonia de Inauguración del Edificio de Docencia 2, la UPT, como incentivo a su desempeño escolar.

“Siento que hay muchas personas que me han ayudado mucho; no sé a quiénes agradecerles. Nunca había recibido algo así. Creo que el Gobierno te brinda muchas oportunidades, pero no las sabemos aprovechar. Muchos criticamos al gobierno, pero opino que deberíamos hacer un análisis de nuestra propia persona y darles las gracias de lo que nos da y de lo que no nos da” concluye el estudiante.



Datos sobre el nuevo edificio de Docencia 2 de la UPT

- Inversión de más de 26 millones de pesos.
- Consta de laboratorios de Cómputo, Idiomas, Software y Cad-Cam.
- Gimnasio
- Biblioteca

Estudiantes mexiquenses deberán actualizar su afiliación al IMSS

Por: Fernando Cruz



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), invita a los jóvenes de nivel medio superior y superior, a refrendar la afiliación que forma parte de los derechos de los estudiantes de planteles oficiales del Sistema Educativo Nacional, para recibir asistencia médica gratuita obstétrica, quirúrgica, farmacéutica y hospitalaria, en caso de requerirlo.

Las tres subdelegaciones administrativas de la Delegación Regional del IMSS en el Estado de México Oriente, ubicadas en los Reyes la Paz, Ecatepec y Tlalneptla, les proporcionarán toda la atención necesaria a los solicitantes para actualizar su incorporación al IMSS. El delegado Fernando Luis Olimón Meraz, señaló que el propósito de la Institución, es apoyar a la comunidad estudiantil en el periodo escolar 2017-2018 con servicios médicos y hospitalarios, ya que el IMSS ofrece esta asistencia, mientras los jóvenes, mujeres y hombres, de niveles Medio Superior y Superior estudien en planteles oficiales del Sistema Educativo Nacional.

Apoyo de UAEM, fundamental para consolidar mi carrera: Lupita González

Por: Redacción

El apoyo que me brinda la Universidad Autónoma del Estado de México es fundamental para consolidar mi carrera en el atletismo, sostuvo la medallista olímpica y estudiante de esta casa de estudios, María Guadalupe González Romero, al arribar a la Ciudad de México, luego de su participación en el Campeonato Mundial de Atletismo 2017, celebrado en Londres, Inglaterra, donde con un tiempo de 1:26:19, obtuvo medalla de plata en la prueba de Marcha 20 Kilómetros.

"Agradezco el apoyo de las instituciones que me han permitido sobresalir. A la UAEM, que me respalda; a CONADE, ya que cuento con su apoyo; al Comité Olímpico Mexicano, que se ha convertido en mi segunda casa; a Azúcar de Caña, mi patrocinador, y a la Secretaria de Marina, que siempre han estado al pendiente de nuestros resultados. Muchas Gracias".

La estudiante de la Facultad de Contaduría y Administración de la Autónoma mexiquense se mostró contenta por hacer historia, al ser la segunda mujer en conseguir para nuestro país, una medalla en campeonatos mundiales de atletismo.

Lupita González, primera mujer en subirse al podio en Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales en Marcha 20 Kilómetros, expresó su firme propósito de conseguir la anhelada medalla dorada en sus siguientes competencias internacionales. "Vamos a analizar la estrategia con mi entrenador, Esteban Santos, para poder definir la línea a seguir y así conquistar esa medalla dorada en los próximos eventos".

La marchista indicó que ahora se enfocará en el ciclo olímpico y disputará nuevos retos, como los Juegos Centroamericanos y del Caribe.



La alimentación y el tipo de sangre

Por: Patricia Valdés Ramírez

La alimentación ha pasado de ser un satisfactor del apetito, al que aparentemente lo mismo le da unas galletas, que una bolsa de papas con refresco, unos tacos al pastor o una ensalada de lechuga con fruta fresca, salmón y queso de cabra, a una cuestión de moda con miles de dietas. Sin embargo, es un tema de salud urgente que podemos entender mejor luego de visitar a un nutriólogo experto y profesional, que no buscará matarte de hambre, sino tu bienestar integral.

Para este artículo quisimos saber más de la alimentación y de qué manera influye tu tipo de sangre en la asimilación de los alimentos, pues antes pensamos que el sólo respetar “El plato del buen comer”, era suficiente para mantener nuestra salud en equilibrio. Vaya sorpresa la que nos llevamos al conocer más, de la mano de la Nutrióloga Victoria L. Estrada Ocampo.

Dra. Vicky tenemos dudas con respecto a la influencia del tipo de sangre de cada persona en la alimentación que debe llevar, ¿De qué manera se relacionan ambos factores?

Excelente pregunta. Hace más de 15 años yo diría, las dietas eran sólo moda. Hoy, tras muchos años de estudio, de aplicación clínica y de forma comparativa con las dietas tradicionales, les puedo asegurar que la clara diferencia entre unas y otras dietas de cálculo común, son los estudios generados por el doctor Peter d’ Adamo en los años 80’s, que dan oportunidad de generar una corriente de información en la que a groso modo, y entre diferentes acciones metabólicas, explica cómo el grupo sanguíneo interviene a través de nuestro sistema inmunológico, detectando algunos tipos de proteínas llamadas lectinas. Éstas son diferentes para cada uno de los 4 grupos sanguíneos (O,A,B,AB) las cuales a su vez, generan una reacción antígeno anticuerpo, con las cuales la función orgánica es modificada creando lentitud en la función celular, aplicada de acuerdo a cada grupo, se puede observar una



franca mejoría en pacientes, sin contar que algunos de ellos, presentan mayor sensibilidad a su aplicación que otros, considero es un excelente tema para que a futuro se pueda seguir investigando, hoy por hoy es una propuesta positiva de salud, fácil de aplicar.

Podría darnos algunos ejemplos de aquellos alimentos que no deben comer, al menos no tan frecuente, o que no asimilan las personas con tipo de Sangre A, O, etcétera.

Específicamente sólo se manejan 4 grupos sanguíneos: O, A, B y AB.

Tipo de sangre O (O+ y O-), se trata del primer grupo sanguíneo, los cazadores fuertes, cazadores errantes, carnívoros. Tienen facilidad para digerir las carnes rojas, pero deben evitar verduras como la col, coliflor, jitomate, trigo, maíz, fresas, el vinagre y salsas embotelladas, la ingesta de grasas debe ser moderada.

Tipo de sangre A (A+ y A-), los agricultores

sedentarios, llegan a presentar problemáticas en el sistema inmunológico, facilidad a padecimientos como alergias, infecciones, algunas formas de cáncer. Deben evitar carnes rojas preferentemente, usar algunos cereales como tapioca, amaranto, carnes blancas, no calabaza, rábano, jitomate, plátano entre otros alimentos.

Lo más importante, es que cada grupo de alimentos tiene especificaciones precisas, que sólo un nutricionista puede dirigir.

¿Por qué es importante acudir al nutriólogo habiendo tantas “dietas” por internet?

La nutrición es la mejor inversión de toda tu vida. Lo más recomendable, es acudir con un profesional de la salud (el Nutriólogo Clínico), aquel que te escanea sólo con verte y te da un diagnóstico clínico, ¿sabías que tu color de cabello, piel, uñas, ojos, manchas, por dar sólo un ejemplo son, factores determinantes para hablar de salud o enfermedad?

Sin contar con que cada persona, es un organismo diferente, independientemente de la edad, sexo, grupo sanguíneo, actividad física, tipo de trabajo, etcétera, los profesionales de la salud tomamos estos datos, para poder establecer qué tipo de alimentación es la correcta y aunque Internet es una maravilla, tendrías primero que visitar varias páginas para obtener e interpretar la información.

¿Cuánto cuesta tu salud?

Es importante aprender a invertir en nosotros y aprender a comer, si eres saludable y no te enfermas tu capacidad financiera mejorará. Enfermarse hoy día es muy caro.

¿Qué otros factores influyen en una alimentación sana?

Tomando en cuenta que sano es aquel que está libre de enfermedad, una alimentación sana sería, aquella que a través de su consumo mantuviera a nuestro cuerpo libre de enfermedad. Por lo tanto aquella que cuenta con las 5 leyes de la alimentación –descritas a continuación–, será la dieta más correcta e ideal a identificarse con el concepto de dieta sana. Aquí los tipos:

• **Equilibrada o suficiente:**

Con cantidades ideales de nutrientes, azúcares, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, fitonutrientes para cubrir las exigencias nutricionales de cada organismo.

• **Completa:**

Los alimentos deben contener los elementos, en cantidad y calidad nutricional, seleccionados de tal manera que no generen, carencias o excesos.

• **Inocua o de la pureza:**

Los alimentos deben estar libres de gérmenes, hormonas o sustancias tóxicas, tan comunes hoy día.

• **Armonía:**

La cantidad de nutrientes detallada, conforme a la actividad requerida en 24 horas, es decir, adecuada para cada necesidad orgánica.

• **Adecuación:**

Los nutrientes ingeridos deben ser de acuerdo

a edad, actividad física y estado fisiológico, salud o enfermedad.

Dentro de la dieta básica de los mexicanos, ¿qué alimentos pudieran parecer sanos, pero no asimilamos la gran mayoría?

Podríamos hablar de diversos alimentos, pero me enfocaré a uno en especial, porque forma parte esencial de la alimentación común: el trigo; base importante de la preparación de pan, tortillas de harina, galletas, Hot cakes, pizza, pastelitos, golosinas, postres, pasta en sus diversas presentaciones ¡es tan usual!

Pero es un productor de fermentación ácida,

diversos factores, de avances tecnológicos, de transiciones alimentarias y globalización, modificó su curso; hormonas, antibióticos, transgénicos, publicidad a alimentos chatarra, son generadores de obesidad y enfermedades, suena trágico pero, también es un motivo de reflexión: ¿Qué teníamos antes que hoy día no?

En especial, retomar el hábito de verduras, frutas frescas, menos sedentarios, más activos, regresar a las cocinas familiares, al agua natural, a la comida en familia, porque a pesar de saber de tantos contras, la nutrición que incluye todos los grupos de alimentos hace notoriamente la diferencia, ¿Quién lo dice? 39 años de experiencia clínica, y es que la nutrición es tan noble que pequeños cambios te premian con grandes mejoras ¡es increíble!

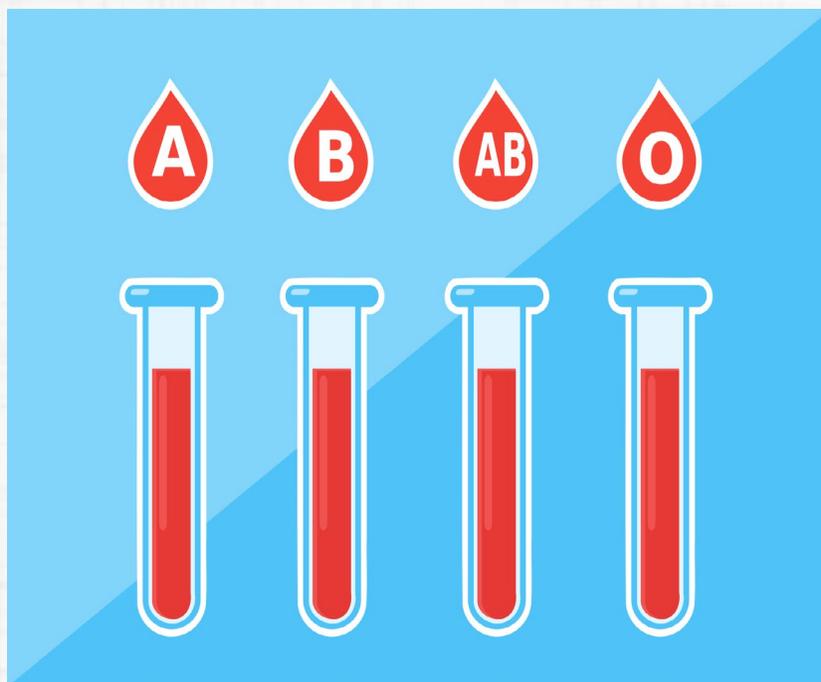
Comentarios finales

La nutrición es tan antigua como el hombre mismo y tan novedosa como el mañana, cuando aprendamos a leer, escuchar y entender los mensajes que nuestro cuerpo envía, habremos descubierto el eslabón perdido entre salud y enfermedad.

Recordar que somos miles de células trabajando y que para que cada una de ellas funcione, requerimos materia prima; los nutrientes trabajan de arriba a abajo, todas como una gran orquesta, marchando en equi-

librio y cuando alguna se excede o no cubre su requerimiento, desentona, pero resulta que ya no lo percibimos. Nuestra prisa diaria, el estrés, nuestras problemáticas, nos hace ver y justificar que ¡todo está bien! Hasta que un día, llega la factura en forma de enfermedad, y puede ser una, dos o muchas y sabremos que en algún momento, algo desafinó y así es como los consultorios y hospitales se llenan de pacientes descontrolados, mientras que otros disfrutarán las glorias de un buen cuidado y de amar a su cuerpo. Merecemos una vida diferente, se llama medicina preventiva, no requieres enfermar para hacer algo.

¡Buena nutrición, buena salud!
NUTRIVEO



inflamación, endurecimiento de tendones, ligamentos... de lo sencillo a lo complicado, provoca padecimientos, como alergias, problemas intestinales, incremento de peso, generador de ansiedad, tan deseado, pero tan agresivo, que si estás luchando por tener un abdomen plano, el trigo es tu peor enemigo. Si quieres sentirte bien, es tan sencillo como evitarlo.

¿Por qué los alimentos de nuestros ancestros en comparación con los que consumimos ahora, aunque sean los mismos, nos tienen en los primeros lugares de obesidad y enfermedades derivadas del sobrepeso?

La alimentación actualmente derivada de

TERAPIAS CON PERROS, alternativa para el autismo

Por: Fernando Cruz

Izcalli, Estado de México. En nuestro país existen pocas alternativas para lograr la rehabilitación de niños, que sufren enfermedades crónicas con algún trastorno generalizado del desarrollo (TGD), y menos aún, en terapias que incluyen animales.

Caballos, delfines, ratones, son algunos de los animales más utilizados para acompañar a la rehabilitación de los pacientes, principalmente en áreas motrices, sin embargo, estudiosos han determinado que los perros pueden ayudar también a la rehabilitación de niños con alguna enfermedad.

A través del programa de terapia asistida con perros, la asociación ITACANI realiza las rehabilitaciones para menores de entre tres y doce años, que padecen enfermedades como; déficit de atención, depresión, bipolaridad, espectro autista, hiperactividad y trastorno generalizado del desarrollo.

Dicha terapia, tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de las personas que lo toman, enfocado en cinco áreas: Problemas de socialización, comunicación, lenguaje, autoestima, y motriz.

Hugo Armando Lugo Sánchez, Director de ITACANI México, indicó que el programa de terapia asistida con perros, tiene como objetivo el implementar un programa de atención para niños con trastorno generalizado del desarrollo y síndrome del espectro autista, aplicando técnicas de intervención que los coloque en igualdad de oportunidades con los demás niños de su edad. El procedimiento consiste en la realización de exámenes de colocación, donde se obtienen los datos necesarios para determinar el grado de enfermedad del paciente y el tipo de terapia que se realizará.

Una vez que el animal, se crea para que éste se de la convivencia emocional entre a través de la canino podrá como facilitador.

Sumado a esto, los padres de fatal, ya que se tra lograr un avance

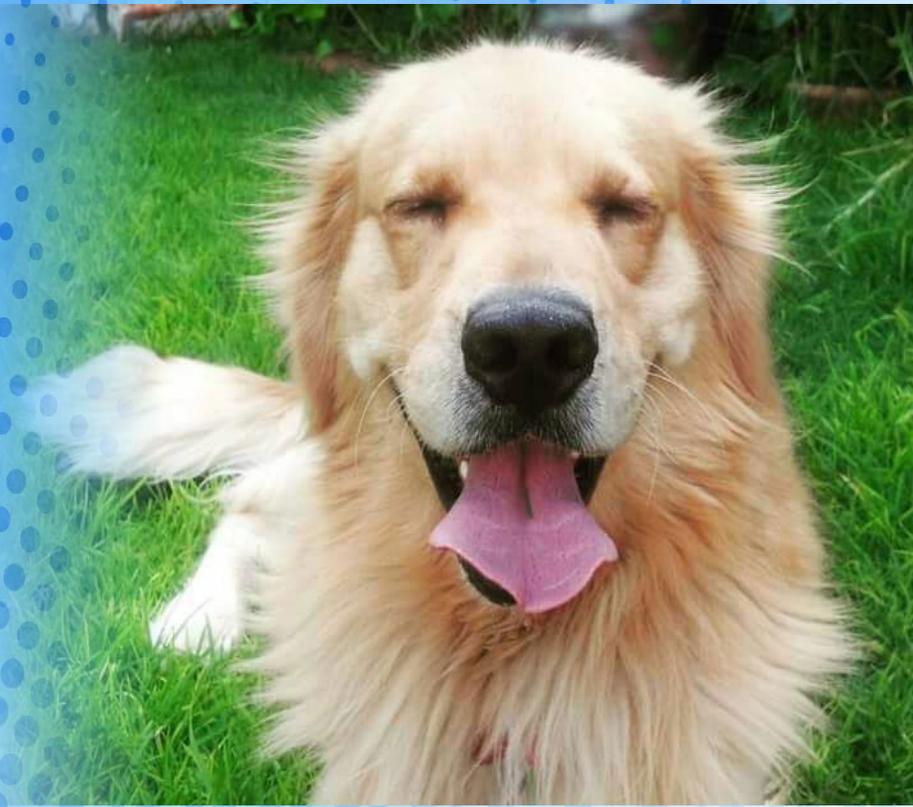


nor tiene contacto con un ambiente divertido desenvuelva a través Genera un vínculo ambos actores. Y es convivencia, que el realizar su función dor y agente socia-

la participación de familia es fundamental de la mano para significativo.

En el Estado de México,

no se ha implementado la



Beneficios de Terapias con perros

Los beneficios se logran obtener al realizar terapias con perros son:

- Mejorar el estado de ánimo.
- Mejorar la atención.
- Es considerado el antídoto para la depresión y la monotonía.
- Evita la sensación de soledad.
- Reduce los niveles de ansiedad y el estrés.
- Fomenta el contacto social y físico.
- Sirve como incentivo y motivación.
- Es agradable para el paciente.
- Se logra crear un vínculo.
- No hay discriminación.
- Favorece la estimulación mental, el fortalecimiento de los huesos, músculos, y coordinación motriz entre otros.

terapia con caninos, será el municipio de Cuautitlán Izcalli, a través del DIF municipal, la entidad que brindará las terapias para los menores que padecen alguna de las enfermedades antes mencionadas, el costo por el tratamiento de un año será de 8 mil pesos, sin embargo, la dependencia municipal en colaboración con empresarios, apadrinarán a los menores de escasos recursos para que reciban la rehabilitación sin costo alguno.

COBRAS DE IZCALLI

Una Tradición en el Deporte

Por: Virgo Acevedo

El Club Deportivo Cobras de Cuautitlán Izcalli, se ha constituido como uno de los más grandes equipos y de mayor tradición en el football americano del Estado de México.

Con 47 años de vida, las Cobras, nombre que originalmente eligió en 1970 su fundador, el Dr. Ricardo Gabriel Leal Bravo, nació a raíz de la necesidad de poder darle la oportunidad de jugar a su hijo que había tenido problemas físicos desde su nacimiento y que muy probablemente le hubieran impedido hacerlo en los equipos de aquel entonces.

El Dr. Leal, como era conocido en el ambiente del deporte nacional, fue un deportista que destacó en todas las disciplinas que practicó, desde el béisbol, box, frontón de mano y por supuesto el football americano.

Los primeros rayos de luz de la institución, se vieron en unos campos abandonados de Zacatenco en el Distrito Federal, después de haber deambulando por los campos del deportivo Miguel Alemán y algunos campos del Instituto Politécnico Nacional, el Dr. Leal decidió que al juntar un grupo de chiquillos, podría formar un equipo donde su hijo pudiera jugar sin temor a la discriminación, su sorpresa sería tal que en el primer mes llegó a juntar hasta 300 jóvenes de todas las edades.

La primera temporada en 1970 como Cobras sólo pudieron rescatar un empate con los Gamos del Cum, todos los demás los perdieron, pero poco a poco y con un gran esfuerzo ganaron terreno y se fueron fortaleciendo como equipo, tal es el caso que en tan sólo 10 años se hicieron merecedores del título al "Mejor equipo de Football Americano en México", una presea que aún conserva la familia Leal.

Para el doctor su máximo logro, fue que su hijo Ricardo, aquel que desde su nacimiento presentaba problemas motrices y de movilidad, haya superado esto gracias a la práctica de este deporte.



ARIES

Este mes marca para ti que es el momento de hacer algo por los demás en forma desinteresada, es decir, deja salir tu espíritu altruista y al hacerlo tarde o temprano verás manifestado en tu vida todo lo bueno de regreso, entre más siembres más cosecharás, pero recuerda: servir es la tarea de este mes. Tus Ángeles desean que sepas que obtendrás gran felicidad si haces lo que amas y confías en tus talentos, pues esto te conducirá a vivir tu misión Divina en esta experiencia de vida.



TAURO

Este mes será muy bueno para ti en todos los sentidos, pues es un periodo colmado de mucha vitalidad y buena vibra, seguramente esto te llevará a conocer nuevas personas y lugares; es de gran importancia que tomes nota de todas aquellas ideas que lleguen a ti, pues tu creatividad podría conectarte durante este tiempo con algo que cambiará tu vida. Tus Ángeles te dicen que el éxito y el reconocimiento es lo que ahora te corresponde, sin embargo, puedes pedir guía o consejo de algún mentor, de alguien más sabio, si es que te surgieran dudas respecto a sentar bases sólidas ante esto nuevo.



GÉMINIS

Este mes será el momento de ver manifestado en tu vida aquello por lo que has trabajado durante los meses anteriores, así que también será un mes de mucho trabajo y de grandes recompensas, por lo que es importante mantener los pies en la tierra. Tus Ángeles desean que sepas que esta es la respuesta a las oraciones que has hecho, y que grandes cosas comienzan a partir de este tiempo y que además solo es el comienzo de una vida completamente renovada, solo recuerda en todo momento agradecer por todo lo que llega a ti, pues es momento de trabajar esta gran virtud: el agradecimiento, como la herramienta número uno para consolidar tu futuro.



CÁNCER

Este mes es necesario que te des la oportunidad de sacar a la luz todos tus talentos relacionados con la comunicación, pues podrás expandir así el círculo de seres que hoy integran tu día a día, y éstos podrían traer experiencias maravillosas a tu experiencia de vida, inclusive una relación maravillosa; por otro lado es de gran importancia que todo aquello que inicies lo termines y no dar paso así a postergar o desperdiciar recursos. Tus Ángeles desean que sepas que ellos están ahí para ti por si ocupas su ayuda ante los cambios que pueden ser muy rápidos, y también desean recordarte que todo será mejor si mantienes una sonrisa en tu rostro.



LEO

Durante este mes prepárate para vivir grandes cambios y aventuras, este es el momento de soltar lo viejo y dar paso a todo aquello que había pasado por tu cabeza y que por una u otra razón no te lo habías permitido, la energía del Universo está a tu favor, así que enfrenta con valentía y entusiasmo todo, emprende e innova pues tendrás resultados positivos, solamente cuida que todo sea bien estructurado y listo. Tus Ángeles desean que sepas que si es importante ayudar, pero eso no significa que hagas a un lado tus prioridades, así que recuerda hacerlo en forma sana y equilibrada, pues tú también eres importante y por supuesto tienes derecho a disfrutar.



VIRGO

Este tiempo será de gran evolución personal si finalmente dejas ir aquello que ya no es positivo o suma en tu vida, esto incluiría una relación, un trabajo o cualquier cosa que te está frenando, es momento de tomar acción y dar por terminado, pues de lo contrario el ciclo continuará repitiéndose una y otra vez, hasta que aprendas la lección. Tus Ángeles desean que sepas que está bien que defiendas e incluso reclames tu poder personal, el primer y más importante paso puede ser de entrada establecer límites personales, y una vez partiendo de ahí seguir tus convicciones con la certeza de estar en lo correcto si estás siguiendo tu voz interior.





LIBRA

Disfruta de este mes durante cada día, la energía será muy propicia para vivir una etapa colmada de Bendiciones en todas las áreas de tu vida, pues tendrás la oportunidad de concretar tus planes en lo laboral o de recibir recompensas por el trabajo realizado con anterioridad; también es un gran momento dentro de las relaciones, familia e incluso el momento propicio para decidir traer un bebé a este mundo y ahora si verlo manifestado en tu vida. Tus Ángeles están listos para apoyarte en todo lo que emprendas y estarán felices de ser tomados en cuenta, todo lo que necesitarás será invocarlos, y te ayudarán a que logres con facilidad aquello que hoy anhela tu corazón.



ESCORPIO

Será durante este mes que tendrás la oportunidad de vivir la calma y serenidad necesaria para planear lo que deseas para tu futuro cercano y con ello forjar los cimientos para el futuro a largo plazo, hoy tienes la experiencia de aquello que no salió como lo deseabas y el entusiasmo y la fuerza para arrancar de nuevo y ver por fin tus sueños realizados. Tus Ángeles se encuentran celebrando contigo durante esta etapa y guiándote en todo momento o estando atentos a lo que necesites pues el éxito está garantizado, solo hay que mantener la actitud positiva en todo momento para que así todo lo que es para ti pueda llegar sin demora alguna.

SAGITARIO

Este es el tiempo para manejar tu comunicación en forma clara y asertiva, para aclarar aquello que no lo está, particularmente en tus relaciones más cercanas, también para volver a ser y rodearte de almas comprensivas, amorosas y solidarias, pues viene un tiempo de gran aprendizaje para ti, así que estos seres serán de gran apoyo en este avance que se dará. Tus Ángeles quieren recordarte que el motivo de esta lección de vida es disfrutar en todo momento, servir y seguir evolucionando internamente, así que cuida el no distraerte con cuestiones superficiales o que solamente gastan tu energía, es momento de discernir lo que es verdaderamente importante en tu vida.



CAPRICORNIO

Este mes los sentimientos y la intuición estarán a flor de piel, así que será un excelente momento para lograr resultados en equipo, para desarrollar la empatía y todo esto te permitirá obtener resultados que tal vez estabas esperando hace tiempo y que parecían no llegar, pues todo ahora en ti está listo para que así sea; este también es un excelente momento para perdonar y perdonarte, recordando que todo sucede siempre para un bien mayor. Tus Ángeles desean que sepas que soltando todas las cargas del pasado y al abrir este espacio en tu ser podrías estar concretando el tema del amor de pareja en tu vida si es lo que ahora deseas y/o una familia en equilibrio ahora.



ACUARIO

Es durante este mes que podrás llevar a cabo un plan que has tenido en mente por largo tiempo, pues es el momento oportuno y las señales de esto podrás verlas al darte cuenta y observar que hay personas a tu alrededor dispuestas a apoyar dicho proyecto, todo esto es resultado de todo lo que tú has entregado antes, así que esto se trata de tu recompensa, además no solo está contemplado que sea bueno para ti sino es algo que impactará también la vida de otros. Tus Ángeles desean que sepas que si manejas toda esta situación con madurez emocional y con un espíritu colmado de fe todo será muy favorable, serás no solo beneficiado tú sino todos los involucrados.

PISCIS

Durante este mes tomará una gran relevancia todo lo relacionado con la familia, y es que para ti es un aspecto muy importante, sin embargo es importante que consideres que tal vez surjan situaciones que necesitan que seas más flexible, pues recuerda que cada persona tiene su propio punto de vista, que puede estar bien o no, pero que cada uno tiene derecho de tener el suyo aunque no lo compartas. Tus Ángeles te piden que en cada persona veas lo mejor, y así será más fácil de sobrellevar cualquier diferencia, y además el resultado será vivir un tiempo de verdadero gozo y felicidad.



TULTITLÁN

XETUL 1080 AM



**RADIO Y TELEVISIÓN
MEXIQUENSE**



@RM1080_AM

RMEXIQUENSE



Escúchanos en www.radioytmexiquense.mx



TELÉFONOS EN CABINA: 21598344 Y 21598281