



ESCAPARATE!

Porque no somos de piedra,  
cuídate del



# Estrés

Una guía para identificarlo,  
entenderlo y trabajarlo

145#DÉJATEVER

La guía:

# Universidad UniverMilenium

## ¡INVIERTE EN TU FUTURO!

Contamos con 20 licenciaturas,  
18 maestrías, 3 especialidades y  
Programas 100% en Línea.

### Llegó el



# 80%

de descuento  
en inscripción\*



# 20%

adicional en  
inscripción\*

Consulta Términos y Condiciones / Aplican restricciones / Cupo limitado

#### • PLANTEL TOLUCA CIENCIAS DE LA SALUD

Av. Miguel Hidalgo Oriente 805, Col. Reforma y Ferrocarriles Nacionales  
Tel: 722 167 9700

#### • PLANTEL TOLUCA RECTORÍA

Av. Ignacio López Rayón 108, Col. Centro.  
Tel: 722 212 0595

#### • PLANTEL TOLUCA AVENIDA HIDALGO

Av. Miguel Hidalgo 500, Col. 5 de Mayo.  
Tel: 722 167 3030





MORRIS GARAGES

Enjoy All Ways

Para disfrutar lo británico  
ya no tendrás excusas.



MG estará en el Buen Fin hasta el 16 de noviembre.

 722 932 2560

 MG Toluca  
Av. Paseo Tollocan #2929  
Col. Madero Metepec, Toluca de Lerdo, México  
CP. 52172

# Directorio

DIRECCIÓN  
**Estefanía Cayón**

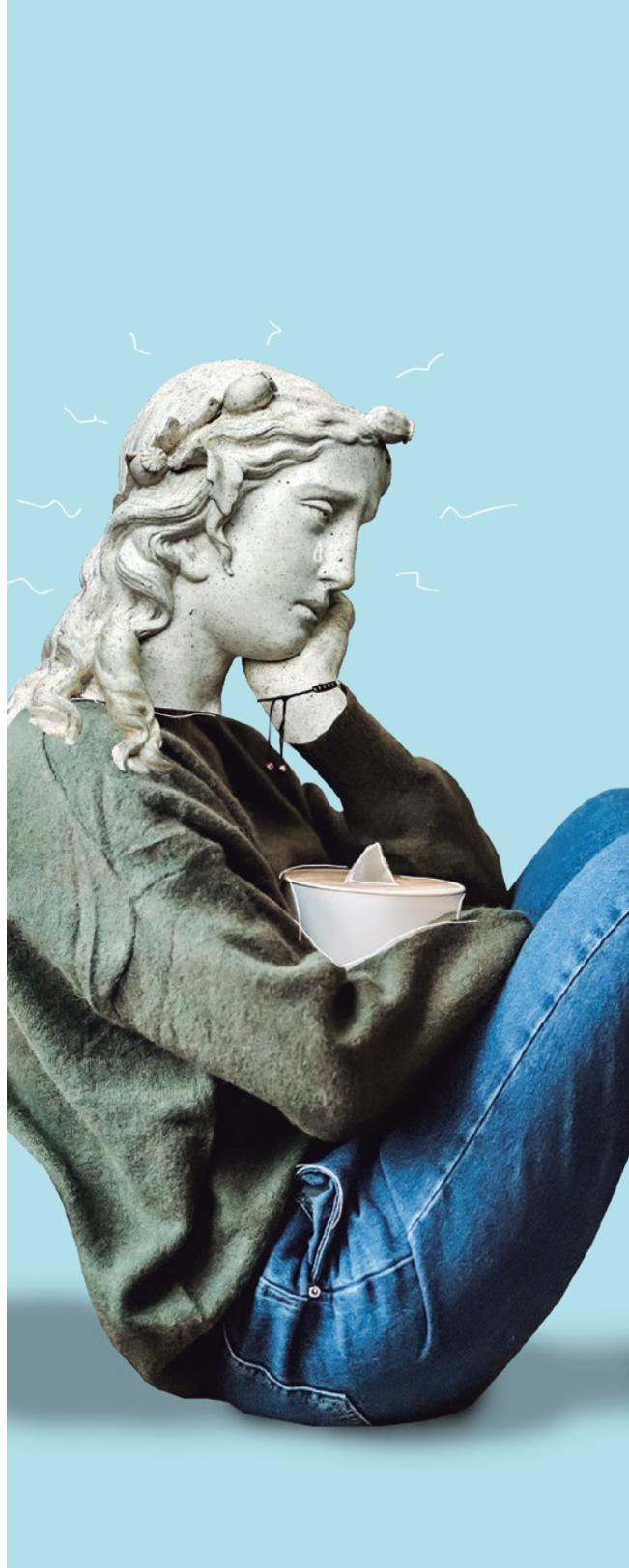
REDACCIÓN  
**Carina Vallejo**

ARTE  
**Karlos Velazquez**

COMMUNITY MANAGER  
**Fanny Aldana**

REPORTERO GRÁFICO  
**Jesús Mejía**  
**Victor García**

EJECUTIVA DE CUENTA  
**Sandra Camacho**  
[sandra.camacho@miescaparate.com.mx](mailto:sandra.camacho@miescaparate.com.mx)



# Contenido

52

## Portada GUÍA ANTI-ESTRÉS

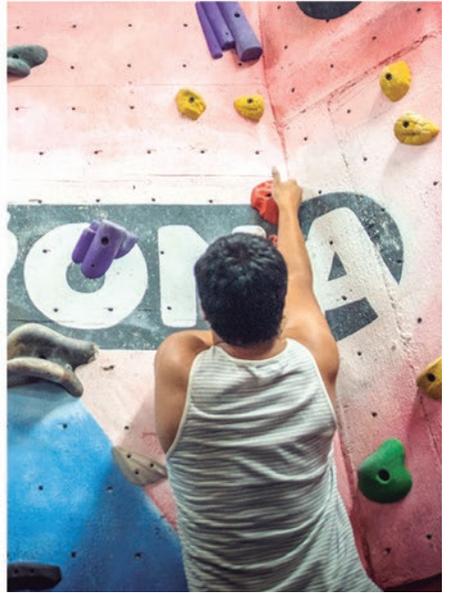
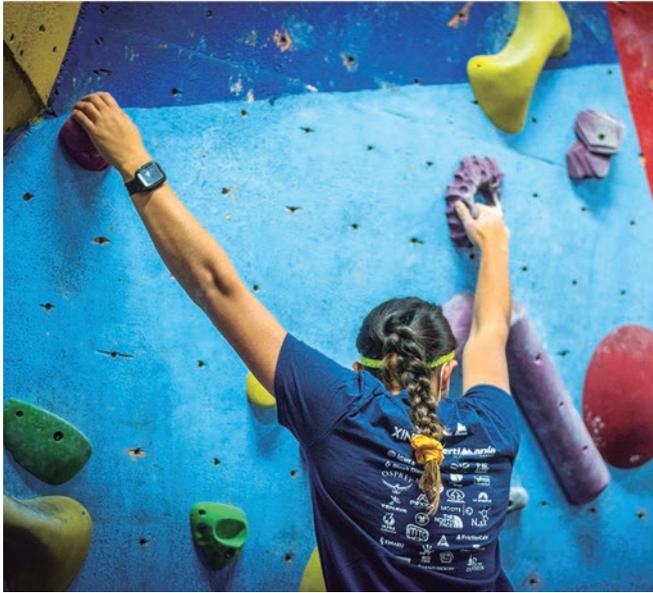
- 01 LOCAL**  
Frixiona, escalada y aventura
- 03** La China Poblana
- 05** Parque de la Ciencia
- 09** Calzado Belier
  
- 11 Ámonos**  
Nevado de Toluca
- 21** Santuario del lobo gris
- 27** El mundo según Mafalda

- 44 Mexiquenses Chingones**  
Skate like a girl: Brenda Salazar

- 48 Aquí te veo**
  - 50** Motocross en Valle de Bravo
  - 52** Inauguración Divots Metepec
  - 54** Festival de las Almas
  - 56** Plazas Outlet

- 58 LA U**  
Carreras STEM
  - 62** Espacio UAEM: Karime Guillen





# Frixiona, escalada y aventura que surge por amor a las alturas

## SPORTS

FRIXIONA ES UN GIMNASIO PARA PRACTICAR ESCALADA BÚLDER Y SEGURO NO LO CONOCÍAS

Por: Fanny Aldana y Victor Castillo

**E**n este spot las personas entrenan escalada en ruta, escalada tradicional o estilo libre. La mayoría de los visitantes van a pasar el rato y poner su mente y cuerpo a prueba con este deporte en el que, **además de ejercitar TODO el cuerpo, también calas tu mente**, ¡tienes que estar al tiro con lo que haces con los pies y manos!

Lo más padre de este lugar es que las sesiones son de tiempo libre, el precio por persona es de \$80 por día o \$700 la mensualidad.

**¡OJO! No te preocupes si no tienes idea de cómo hacerlo**, en Frixiona ofrecen clases para niños y adultos que deseen aprender a escalar. ¿Hace cuánto no pruebas algo tan retador?



Avenida Venustiano Carranza 510 bis oriente.  
Toluca de Lerdo, Estado de México.



Martes a viernes 12:00 a 21:00  
Sábado y domingo 10:00 a 18:00



**Fun fact:** Los Metzican bautizaron a este restaurante como "la capilla metzixina", por la forma en la que cuatro paredes conectan sus murales (formando una cúpula).



 Cemitería La China Poblana



# Una probadita de Puebla en el corazón de Toluca: la China Poblana

## FODDIES

EL COLOR, LOS DETALLES MEXICANOS Y LA COMIDA DELICIOSA SON LAS CARACTERÍSTICAS DE ESTE LUGAR

Por: Fanny Aldana y Victor Castillo

La idea de traer un poquito de Puebla a Toluca nació en el 2019, pero la pandemia detuvo este proyecto que ahora está completamente terminado y es un verdadero acontecimiento.

Si no tienes chance de ir a Puebla, esta es tu oportunidad de probar las delicias gastronómicas que ofrece este estado: mixiotes, enmoladas (con mole poblano), molotes, tacos árabes... Pero sin duda alguna lo que más buscan los visitantes de este spot son las cemitas que aquí se preparan al día.

En La China se atrevieron a innovar dos postres que tienen por base el camote y que están para chuparse los dedos: panques con camote americano y jalea de camote al mezcal, y churros con crema de chocolate blanco y camote, ¿se te antojaron?

Además de la comida deliciosa que encontrarás aquí, la fachada y detalles arquitectónicos de La China Poblana destacan a primera vista: las sillas están pintadas con características de ciertos municipios del Estado de México.

Incluso las paredes de este lugar cuentan historias gracias al arte de Los Metzican, artistas mexiquenses que resaltan figuras mexicanas prehispánicas y muy coloridas en sus murales: "cada mural tiene una historia y van conectados entre sí, el mural central es nuestra figura, la China Poblana".

"Lo que nosotros pretendemos es que el lugar cuente algo, es por eso que los detalles hagan alusión a la comida y a la cultura de Puebla", nos contó Rodolfo Pineda, gerente de este lugar.

**¡Lánzate a probar todas estas delicias poblanas en el centro de Toluca!**



Miguel Hidalgo Ote. 510, 50080  
Toluca de Lerdo, Estado de México.



Martes a domingo  
de 09:00 a 20:00



Ticket promedio: \$150



# La opción más cool para pasar el finde en Toluca: el nuevo Parque de la Ciencia

## COOLTURA + TIEMPO LIBRE

ESTE NUEVO ESPACIO RECUPERÓ EL BRILLO Y LA MAGIA QUE CARACTERIZAN AL CENTRO DE TOLUCA, ¡ES UNA CHULADA!

Por: Fanny Aldana y Jesús Mejía

**D**espués de más de un año de construcción, por fin podemos disfrutar de este lugar que tiene 14 mil m<sup>2</sup> de áreas verdes.

Luego de ser una plancha de concreto gris y vacía, ahora hay fuentes de niebla y danzante, juegos infantiles, un planetario ma-ra-vi-llo-so, el centro de exposiciones de la Secretaría de Cultura del Edomex (donde se encuentra Van Gogh Alive) y vegetación proveniente de diversas regiones de la entidad.

También hay una zona comercial de 12 locales, donde ya operan la Tienda Casart de artesanías mexiquenses, así como la Librería Castálida.

Además de ser un espacio incluyente y accesible para todas y todos ¡es petfriendly! Puedes llevar a tu perrhijo y pasar un domingo relax.

## Planetario

Si no tienes planes para un fin de semana y buscas algo tranquilo, lánzate al Planetario a disfrutar de una proyección.... Podría ser la date perfecta.

Este espacio cuenta con una pantalla 360° en el que se realizan 5 proyecciones sobre temas ambientales, científicos y astronómicos.

Algunas actividades y charlas adicionales son: «Cuentos de un viajero del tiempo», «El Viaje al cinturón de Orión» y «Los Asteroides en el Sistema Solar», recomendadas para nivel primaria y secundaria.

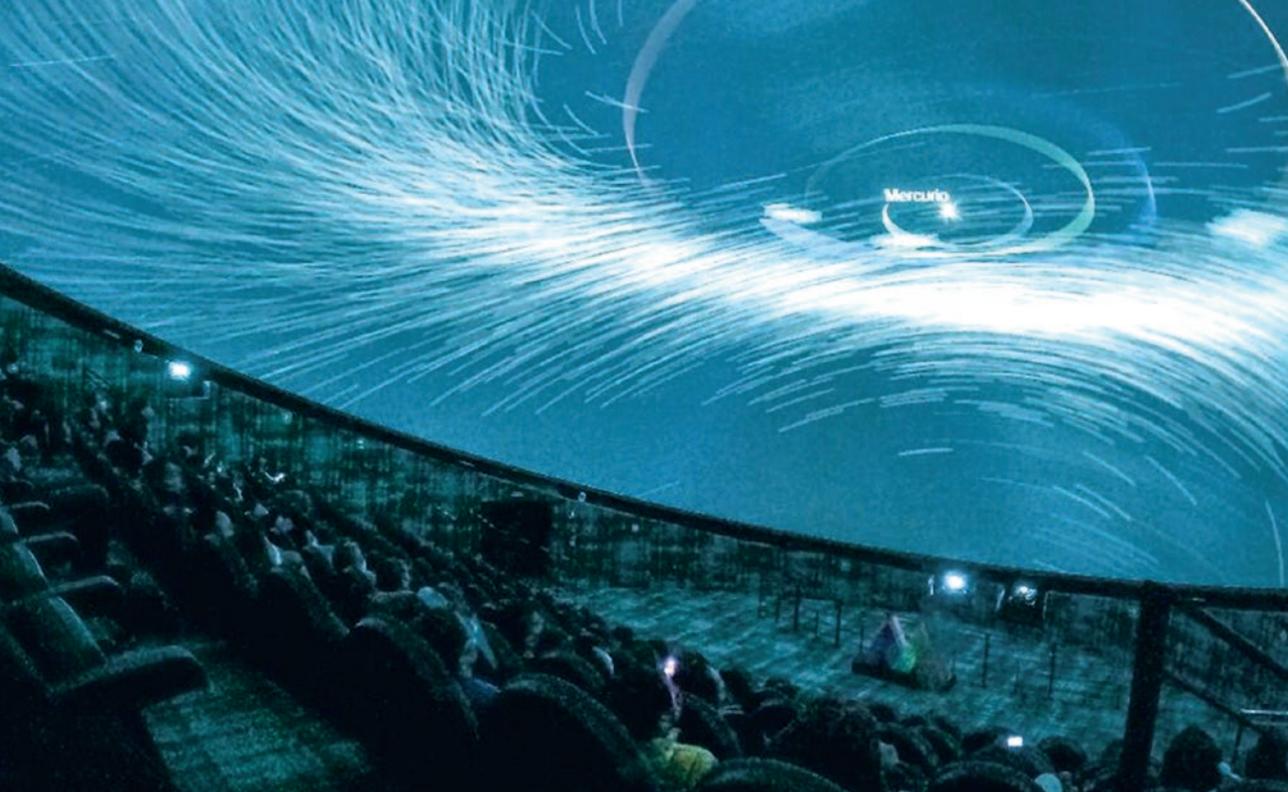


Martes a sábado a las 10:00, 12:00, 14:00 y 16:00 horas



Ticket: gratis hasta enero del 2022





## ¡Los girasoles de Van Gogh Alive!

¿Alguna vez te imaginaste poder vivir dentro de una pintura de Van Gogh? ¡El sueño!

Con más de 3 mil imágenes en movimiento, en esta exposición podrás ser parte de obras como La Noche Estrellada, El Café de Noche, El dormitorio en Arles o de cualquiera de sus autorretratos, todo gracias a la combinación del arte con un sistema envolvente multicanal (conocido como Sensory4) que te permitirá sentir y vivir cada pincelada que el artista plasmó en sus obras.

El recorrido dura aproximadamente una hora y podrás disfrutarlo hasta enero del 2022. ¡Atrévete a vivir esta mági



Martes a domingo de 10:00 hasta las 19:00 horas



Ticket: \$235 entrada general. Boletos: Feverup o directamente en taquilla



# La satisfacción de lo propio: Salvador García

## EMPRENDEDORES

Por: Staff E!

**B**elier es una marca que emergió en San Mateo Atenco, en el Estado de México y su fuerte es la **producción de calzado y de accesorios para dama y caballero elaborados con piel de ganado vacuno**, y de forma artesanal desde hace 11 años, cuando la marca surgió de un proyecto que Salvador García desarrolló mientras todavía era estudiante de la carrera de Diseño Industrial; tiempo después también se incorporaría el señor Vicente, su papá.

### El reto de emprender

El principal obstáculo que enfrentó Salvador a la hora de iniciar su emprendimiento fue económico, pues conseguir el dinero para invertir siempre es un tema, pero no importa la etapa del proyecto, siempre habrá obstáculos que sortear. Otro de ellos, nos dice, "es la manera en la que uno puede adquirir los materiales porque como no somos marcas que desplacemos volúmenes muy grandes, entonces los proveedores no te voltean a ver tan seriamente, ...entonces siempre hay que estar luchando por adquirir materia prima de buena calidad, a precios que sean competitivos." Sin embargo, también nos dice que **"todo ha sido superable gracias a la pasión y al esfuerzo que se le pone al proyecto y gracias también a nuestros clientes"**.

### La satisfacción de lo propio

Salvador, que ha trabajado en grandes empresas, sabe que **no hay nada más satisfactorio que tener tu propio negocio**, ese *algo* a lo que le puedes dedicar todo tu tiempo y esfuerzo, "te puedes estar quemando las pestañas hasta altas horas de la noche y seguir al otro día desde temprano" y claro el saber que hay alguien a quien le gusta tu trabajo, que lo busca y lo valora.

Más información en:  @CalzadoBelier

Escanea el  
código y conoce  
más de este  
emprendimiento





Fin



onog

AL VOLCÁN

# UNA ESCAPADA AL NEVADO DE TOLUCA

FINDE

Por: Andrea Lara y Jesús Mejía

¿TE IMAGINAS ESTAR EN LA CUARTA FORMACIÓN ROCOSA MÁS ALTA DE MÉXICO? ¿CREES QUE PODRÍAS RESPIRAR EL AIRE MÁS PURO EN TU ENTORNO DE UN SOLO JALÓN? ¿TENER LAS NUBES A CENTÍMETROS DE PODER TOCARLAS? ¡SÍ! ES POSIBLE. UNO DE LOS LUGARES MÁS ATEMPORALES PARA VISITAR POR LA BELLEZA QUE POSEE EN CUALQUIERA DE LAS ESTACIONES DEL AÑO CERCA DE LA CIUDAD DE TOLUCA, ES EL VOLCÁN XINANTÉCATL. DEFINITIVAMENTE ESTAR EN ÉL, ES TODA UNA EXPERIENCIA. AHORA LES CUENTO.







# CÓMO LLEGAR Y QUÉ HACER en el Nevado

**U**na vez en el Parque de los Venados, deberás abordar unas camionetas con cupo de hasta 12 personas que pertenecen a ejidatarios de pueblos contiguos, quienes cobran 50 pesos por llevarte a la entrada principal en un tiempo de entre 35 y 40 minutos, aproximadamente —por el mismo precio se paga la bajada al parque de los venados—. ¡Claro!, siempre y cuando no desees hacerlo de otro modo, porque eso sí, mientras uno sube en auto, otros tantos recorren el camino en bici, caminando o corriendo.

**Al volcán no puedes solo ir a caminar, también tienes la chance de escalar o andar en bici** sobre rutas ya establecidas para este tipo de deportes. Por supuesto se recomienda investigar a través de redes sociales con grupos ya formados los requerimientos para evitar accidentes.

**También existe la posibilidad de acampar.** El costo por tienda de campaña es de 90 pesos más 100 pesos por campista. Si no te gusta tanto la aventura, hay una posada con agua y electricidad que puedes rentar por 300 pesos por persona. Si lo que quieres es dormir cómodamente, no te recomendamos que haya más de 4 personas —aunque podrían haber hasta 6 acompañantes—. Siempre será bueno atender a las indicaciones que, en este caso, la policía de alta montaña, demande. **¡Opciones hay!**



# ESTAR

*en el volcán*

Con los años, el deterioro del volcán por la falta de preservación ha sido tremendo, y como medida inmediata, las autoridades decidieron cobrar una cuota de 50 pesos por persona para tener un mayor control del ingreso —además del plan que seguramente tendrán en mente—, ¡¡pero-nah!!, no nos vamos a meternos en rollos políticos... por ahora.

## NADA MÁS BELLO QUE DETENERTE POR UN MOMENTO Y OBSERVAR A TU ALREDEDOR.

Si eres clavadón con las cosas naturales y su existencia, te sabrás afortunado de ver lugar tan increíble; querrás dibujar cada parte de las esquinas en la montaña, los colores carmín y grises que parecieran grabados, el aire helado que al cambiar de una montaña a otra sientes hasta las pestañas, la claridad del agua de las lagunas del Sol y la Luna que deslumbran con el reflejo del sol. Caminar, simplemente andar y disfrutar el espacio-tiempo de ceder tu cuerpo a la entera naturaleza del volcán. **Andar sin prisa.** El silencio profundo de la perpetua eternidad del Xinantécatl.



# AL FINAL

Si tu fuerte no es la prisa y el hambre se ve llegar, en el Parque de los Venados hay localitos de comida que son bastante accesibles en precios. Tortillas hechas a mano, guisados varios, calditos de hongo, cafecito de olla, pan — solo por mencionar algo— es lo que encontrarás para saciar el hambre que viene luego de andar por el Volcán.

**Bien lo digo con firmeza: ir al Xinantécatl es toda una experiencia,** algo imperdible. Solo imagina ver transcurrir el tiempo desde la noche contemplando las estrellas que se ven más cerca aun estando en las alturas, hasta que los primeros rayos de luz caigan en sus papados.

Cuando estés ahí, duda de si hiciste bien o mal en caminar ese espacio y piensa: ¡siempre hay opciones!



# La aventura se

# XAM<sup>®</sup>

¡Libera la adrenalina  
que llevas dentro!

# 10 años

Espérala



Av. Miguel Hidalgo No. 201, Col. Santa Clara, Toluca, Estado de México



# Finde con causa en Coatepec Harinas

## FINDE

En la Unidad de Manejo y Aprovechamiento sustentable de vida silvestre resguardan a esta especie y otras más, como el venado cola blanca

Por: Carlos Pérez y Jesús Mejía

Al sur del Estado de México se encuentra Coatepec Harinas, un municipio que resguarda un santuario de 16 hectáreas. Ahí, **un equipo multidisciplinario de profesionistas y voluntarios contribuyen al sostenimiento del único santuario de lobo mexicano en el país**, así como a la conservación y rehabilitación de distintas especies de fauna mexicana.

La bióloga Itadehui Martínez Hernández nos dijo en entrevista que cuando empezaron a impulsarse las Unidades de Manejo y Aprovechamiento sustentable de vida silvestre (UMAs), se buscaba fomentar la crianza y la reproducción de algunas especies, así como contrarrestar su venta ilegal.

**Sin embargo, de unos años para acá las cosas se pusieron feas, pues los apoyos para sostener estos lugares comenzaron a escasear**, “por lo mismo muchas UMAs se han visto afectadas y tuvieron que cerrar sus puertas, o buscar otras alternativas para conseguir recursos, para poder subsistir”.

# ¿Cómo salvar este santuario natural?

Todo pasó por la mente de las personas que cuidan esa UMA, menos cerrar y el equipo integrado por veterinarios, una bióloga y una psicóloga decidió lanzar una convocatoria al público en general, ¿para qué?

**PUES LA IDEA FUE INTEGRAR UN VOLUNTARIADO EN EL QUE LAS Y LOS PARTICIPANTES APOYARAN EN LA MEJORA DE LAS INSTALACIONES; A CAMBIO, CONOCERÍAN LA ENORME CHAMBA QUE SE HACEN AHÍ.**

“La intención es que nos ayuden en las actividades y lo que ofrecemos es que tengan esta experiencia, este contacto con los animales, que los puedan ver y conocer, saber que el apoyo que nos están dando es para la conservación de especies que lo requieren, que están en peligro de extinción”, nos explicó Itadehui.

## El cuidado de las especies

En la UMA de Coatepec Harinas se dedican principalmente al cuidado del venado cola blanca mexicano y del lobo gris mexicano. También es un centro de rehabilitación de fauna silvestre y por eso reciben ejemplares decomisados y entregas voluntarias, por ejemplo, aquellos animales que han sido atropellados.

Los animalitos recibidos en la UMA pasan por un proceso de rehabilitación conductual y clínica; además son evaluados para definir si es posible reintroducirlos en su hábitat natural o se mantienen en las instalaciones para apoyar en la educación ambiental que se brinda a los visitantes.





## A pesar del esfuerzo que hacen, el apoyo para ellxs escasea:

**“el trabajo que hacen con lo que tienen es impresionante, es admirable.** Se requiere también que la sociedad se involucre, que asista a las UMAs, las visite, que tenga contacto con estas instituciones [...] para ver cómo apoyar a este tipo de instalaciones”, nos dijo la bióloga.

Itadehui también nos compartió que el principal apoyo de la UMA Coatepec Harinas proviene de la visita con turismo sustentable, pues a las y los visitantes les solicitan donativos y, en algunos casos, también aceptan donativos en especie.

Mientras, en el periodo previo a la reapertura de la UMA, el voluntariado es una buena opción para contribuir con este esfuerzo.

Ezequiel Blancas, uno de los voluntarios y estudiante de la carrera de medicina veterinaria, expresó que acudió a este sitio porque le interesa apoyar la conservación y tener contacto con la fauna, especialmente con el lobo que está en peligro: “hace falta mucho apoyo tanto por la población como de manera gubernamental, faltan ganas de cuidar nuestro planeta que es el único que tenemos”, dijo.

### ¿Quieres apuntarte a un voluntariado?

Para mayores informes, visita sus redes



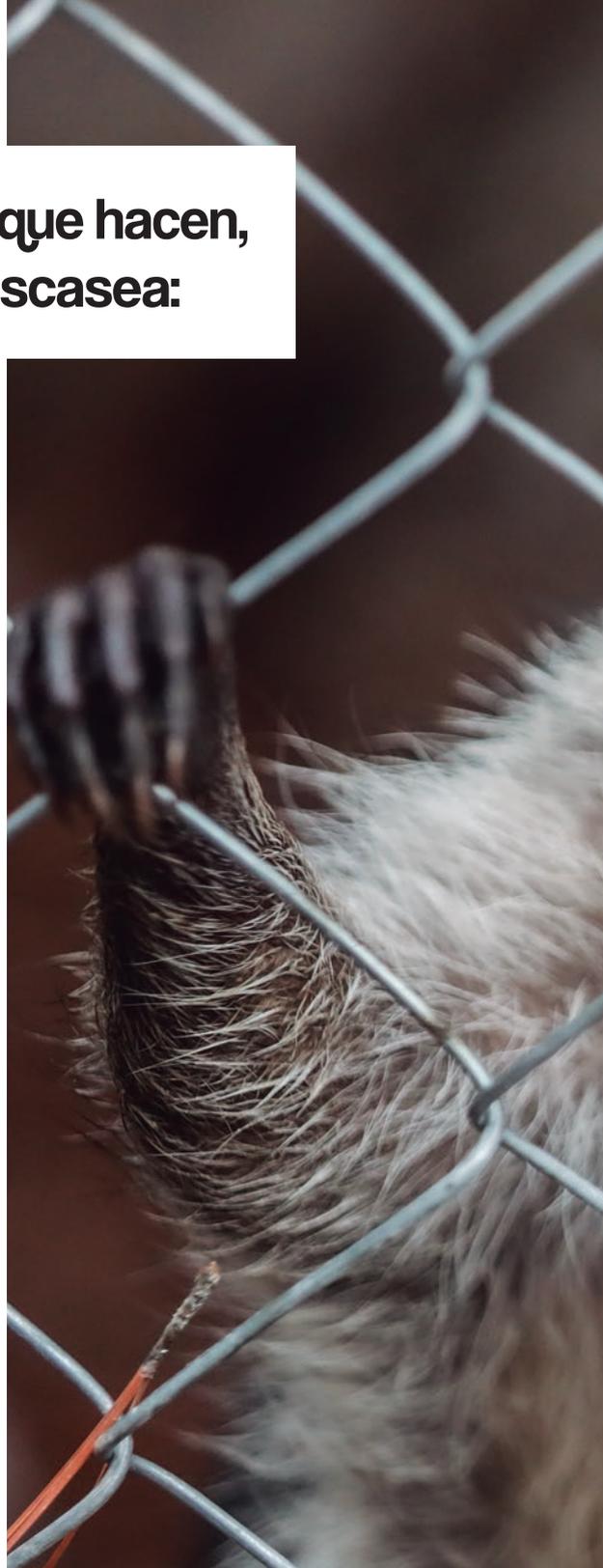
@umachoficial



uma\_coatepecharinas



@umacoatepech







## ¿Te imaginas vivir en un cómic? “El mundo según Mafalda” llega a México

### FINDE

Por: Fanny Aldana

**E**l humor, la ironía y la crítica son características que definen a Mafalda, un personaje que todos adoramos y que nos ha hecho sonreír cientos de veces. Esta vez llegó a México en una exposición interactiva que visitará cinco ciudades del país.

Un buen pretexto para romper el cochinito, ¿no? Esta es la primera vez que la muestra visita tierras mexicas y, además, será un homenaje luctuoso a Quino, creador de la tira cómica que ha trascendido generaciones, a un año de su fallecimiento.

#### ¿De qué va la expo?

¿Alguna vez te imaginaste lo padre que sería vivir dentro de un cómic? ¡En esta muestra podrás hacerlo! Recorrerás los trazos negros y blancos de una tira cómica y también conocerás más sobre los personajes con actividades, imágenes y talleres. ¡Una chulada!

Además, podrás ver de cerquita el comedor de Mafalda, su ropero, auto, escritorio, discos de The Beatles (su banda favorita) y tooodo su universo.

Esta exposición le está dando la vuelta al mundo y el 19 de noviembre llegará al Centro Comercial Interlomas, en la CDMX. ¡No te la puedes perder!

# ¡Maratón de descuentos en Outlet!

#ElMejorFinEn





# Estrés

Una guía para identificarlo,  
entenderlo y trabajarlo

Por: Staff E!

¿TENSIÓN MUSCULAR? ¿IRRITABILIDAD? ¿PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO? ESTOS SÍNTOMAS ASOCIADOS AL ESTRÉS SUENAN MUY COMUNES, ¿NO? TAMBIÉN ES BIEN COMÚN QUE EN LOS MOMENTOS DE MAYOR TENSIÓN, LAS PERSONAS **QUE NOS PROCURAN DIGAN "PUES RELÁJATE", COMO SI NO SE NOS HUBIERA OCURRIDO.**

AQUÍ TE COMPARTIMOS UNA BREVE GENEALOGÍA DEL ESTRÉS, SUS EFECTOS EN LA SALUD, PERO TAMBIÉN TIPS PARA CONTRARRESTARLO Y LLEVAR UNA VIDA MÁS LIGERA.

**¿LISTO? ¡RESPIRA!**

# Estrés

LA PALABRA ESTRÉS PROVIENE DEL PARTICIPIO LATINO STRICTUS, DEL VERBO STRINGERE QUE SIGNIFICA "PROVOCAR TENSIÓN" Y, DE ACUERDO CON ALGUNOS ARTÍCULOS MÉDICOS, EL TÉRMINO COMENZÓ A UTILIZARSE EN EL SIGLO XIV PARA NOMBRAR LA DUREZA, TENSIÓN, ADVERSIDAD.



## ¿Por qué nos estresamos?

**E**l estrés que todas y todos hemos experimentado no es algo malo de origen; de hecho, además de los pulgares oponibles, es otra de las características que le ha permitido a nuestra especie llegar a donde está, pues nos permite reaccionar de manera instintiva ante situaciones peligrosas o que podrían poner en riesgo nuestra vida.

A diferencia de otras especies —como una cebra a la que el estrés hizo correr para escapar de su depredador, y que después de haberse salvado continúa muy normal—, **los seres humanos solemos engancharnos a las dificultades y, aunque las hayamos resuelto**, encontramos la manera de imaginar más escenarios catastróficos de los que ya hay en la realidad. ¿Cómo termina esto? Obviamente en una tensión mental t e r r i b l e.

Y no solo eso: nuestro cuerpo también se altera. **Cuando nos estresamos, liberamos adrenalina y cortisol** —llamémoslas las “hormonas del estrés”— que generan cambios fisiológicos, originalmente, para impulsarnos a actuar ante las situaciones amenazantes.

**Si nos estresáramos solo en los momentos necesarios, no tendríamos ningún problema;** pero el ritmo de vida, las tareas múltiples, las deadlines cada vez más apretadas, lo caro que están las cosas... contribuyen a que permanezcamos en ese estado más tiempo del que resultaría saludable. ¿Y quién lleva las de perder? Pues nuestro organismo.

# Esto le pasa a tu cuerpo cuando se estresa



- 1 Cambios en la respiración que pueden inducir la hiperventilación.
- 2 Efectos en el sistema inmune, o sea que nos volvemos más vulnerables a infecciones y padecimientos crónicos.
- 3 Tensión muscular.
- 4 Cefaleas y migrañas.
- 5 Propensión a la hipertensión, ataques cardiacos o infartos.
- 6 Alteraciones metabólicas y en el sistema endocrino.
- 7 Problemas gastrointestinales –como reflujo, gastritis, estreñimiento, diarrea.
- 8 Modificaciones en el ciclo menstrual.

Bueno, digamos que esos son el efectos más identificables al someternos a estrés, **pero también hay efectos indirectos como el consumo excesivo de sustancias que nos "calman", como el tabaco, el alcohol o cualquier otra droga.** Y bueno, nos convertimos en perritos pavlovianos que solo sienten que se relajan si beben o fuman o

[inserte aquí su adicción preferida].

Otra cosa también es cierta: cada uno de nosotros reacciona de modos diferentes ante el estrés, así que presta atención a tu cuerpo, a tus hábitos y a tus emociones. **Por eso, una buena herramienta para identificarlo es que realices tu propio "Termómetro del estrés" y que como referencias tomes tu comportamiento en periodos de tranquilidad para contrastarlo con el de tus lapsos de tensión.**

# ¿Hay alguna salida?



# Sí la hay (:

**Bueno, de hecho hay varias y te aseguramos que todas están a tu alcance.**

## **¡Haz actividad física!**

No tienes que ser un atleta, la cosa es que te muevas. Tu atención se centrará en el movimiento y, además, liberarás las maravillosas endorfinas y otros neurotransmisores que contribuirán a tu bienestar.

## **Come sano, come rico**

Procura incluir en tu dieta frutas y verduras. Cuando andes en la locura del estrés y sientas que estás a nada de echarle unas papitas fritas, mejor opta por un puñito de arándanos o unos bastoncitos de jícama con pepino y limón.

## **Medita**

Como dice Migala, no tienes que verte como los yogis que popularizaron los programas de televisión. Enfoca tu atención en el momento presente, concéntrate en estar.

## **Desconéctate**

Adopta un ritual o fija una hora para dejar de revisar tu celular y enfocarte en tu aquí y ahora.

## **Trata de dormir lo suficiente y de descansar**

Y si en algún momento sientes que el estrés se te desborda, pide ayuda profesional.

# Para, respira

La BBC, de Londres, recomienda una técnica de respiración para que puedas relajarte. Aquí te la presentamos:

- a) Inhala por la nariz lo más profundo que puedas hasta contar cinco.
- b) Exhala por la boca también hasta contar cinco.
- c) Mantén ese ritmo de respiración.

“  
**Estudiar te quita el sueño,  
pero también te lo cumple.**  
”

Estudia una de nuestras \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ **20 licenciaturas**

- Diseño Gráfico
- Seguridad Pública
- Ingeniería Industrial
- Contaduría y Finanzas
- Administración de Empresas
- Químico Farmacéutico Biólogo
- Asociado en Radiología e Imagen
- Comercio Internacional y Aduanas
- Ciencias Políticas y Gestión Pública
- Ingeniería en Sistemas Computacionales
- Derecho
- Nutrición
- Enfermería
- Psicología
- Pedagogía
- Gastronomía
- Criminología
- Comunicación
- Mercadotecnia
- Terapia Física



⌵  
Escanea el  
**código QR**  
para dirigirte  
a nuestro  
Sitio Web

# SKATE LIKE A GIRL

**Brenda Salazar**  
MEXIQUENSES CHINGONES

Por: Karlos Velazquez y Jesús Mejía







**BRENDA EMPEZÓ A PATINAR A LOS 7 AÑOS Y RECUERDA QUE SIEMPRE FUE UNA NIÑA COMPETITIVA:** LE GUSTABA APRENDER MÁS, LOGRAR MÁS Y EN SU PRIMERA COMPETENCIA, DESPUÉS DE SOLO UN AÑO DE ENTRENAMIENTO, LOGRÓ SU PRIMERA MEDALLA DE ORO EN UN CAMPEONATO NACIONAL. EN SU ÚLTIMA COMPETENCIA, EL ARTISTIC SKATING WORLD CHAMPIONSHIP 2021, CELEBRADO EL 29 DE SEPTIEMBRE EN LA ASUNCIÓN, PARAGUAY, LOGRÓ COLOCARSE EN LA DÉCIMO OCTAVA POSICIÓN.

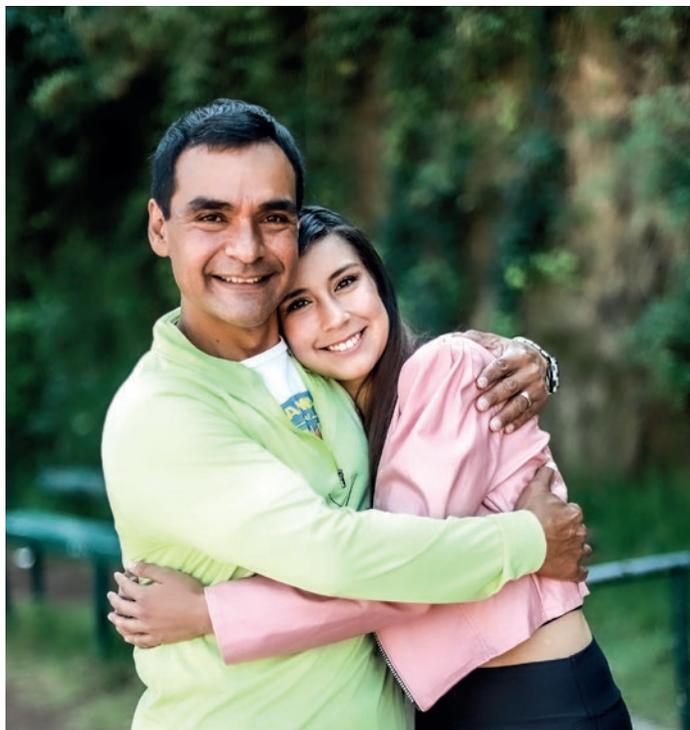
CON MÁS DE 15 AÑOS DE TRAYECTORIA EN EL MUNDO DEL PATINAJE Y CASI 100 PODIOS EN SU CARRERA, A LOS 22 AÑOS DE EDAD **ESTA JOVEN MEXIQUENSE TIENE MUCHO CAMINO POR DELANTE.**

# UNA FAMILIA DEDICADA

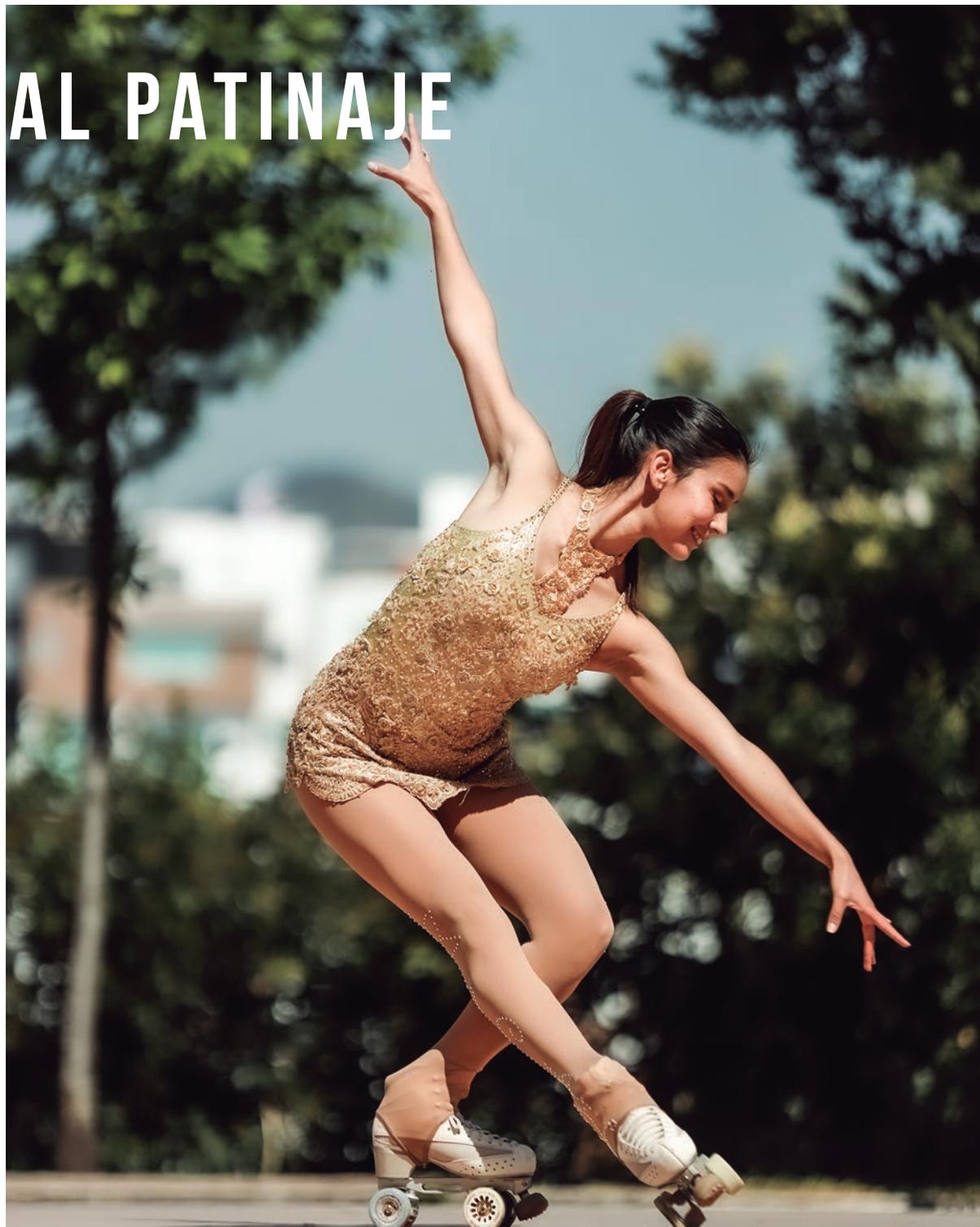
**D**espués de trabajar por más de 6 años con Israel, su primer entrenador, y de haber obtenido varios campeonatos y subcampeonatos, él tuvo que cambiar de residencia.

Entonces el papá de Brenda se convirtió en su entrenador. Su papá, cuenta Brenda, es una persona a quien le gusta aprender muchas cosas, y así fue con el patinaje: empezó de ceros, tomó muchos cursos e incluso aprendió a coser para ayudar en la confección de los trajes que usaría su hija en las competencias. También se convirtió en coreógrafo, ya que entre los dos ponen las coreografías para las competencias.

A la fecha, sus padres dejaron su empresa de tecnología y ahora se dedican de lleno al patinaje: tienen un equipo, dan clases y venden productos para este deporte.



# AL PATINAJE





# ENFRENTAR LOS NERVIOS

ESCALOFRÍOS, EL CUERPO TENSO O SENTIR SU CORAZÓN AGITADO...  
ES ENTONCES CUANDO HAY QUE CAMBIAR EL ENFOQUE

Entre la preparación física y la práctica, el entrenamiento de Brenda dura, más o menos, tres horas durante seis días a la semana. Cuidar la alimentación, nos dice, es muy importante para resistir la demanda física que esto requiere.

**Brenda nos confiesa que siempre le ha dado mucho nervio la competencia. Escalofríos, el cuerpo tenso o sentir su corazón agitado** son algunos síntomas, es entonces cuando hay que cambiar el enfoque: usa ciertos ganchos para transformar los pensamientos negativos, recordar por qué está ahí y no dejar que el autosabotaje —eso que muchas veces nos impide llegar a nuestra meta— nos gane.

Para mantenerse motivada, Brenda nos dice que es importante ponerse metas, unas a largo plazo y entre ellas unas más pequeñas, establecer cuáles son los retos y, sobre todo, tener determinación y ser constante.

Actualmente Brenda cursa el séptimo semestre de la licenciatura en Actuaría en la Universidad Anahuac, en donde tiene una beca académica por excelencia y aunque la carrera es demandante — muchas matemáticas, mucho estudio y un recorrido largo todos los días a la escuela—, ella está más segura que nunca de mejorar en el patinaje.

SU META ES HACER UN  
MEJOR PAPEL EN EL PRÓXIMO  
MUNDIAL EN ARGENTINA Y  
SUBIR DE RANKING AL TOP 15.  
**SEGURO LO LOGRARÁ.**





## SPOILER:

cuando llegamos al parque en Naucalpan, lo primero que vimos en las canchas es un mural pintado en las gradas; en él están Brenda y su hermana en modo patinadoras, ¡qué orgullo!



2021 OCTUBRE  
CAMPEONATO LATINOAMERICANO DE  
MOTOCROSS

Red Bull

KTM

FOX

RED SAND

VIELLI

MOTOREX

FOX

RENTHAL

77

KTM

ALPINE STAR

MOTOCROSS

# A Q U Í T E V E O

---

ESTE MES ESTUVIMOS EN LOS MEJORES EVENTOS DEPORTIVOS, CULTURALES Y ARTÍSTICOS. VISITAMOS VALLE DE BRAVO, CDMX Y, POR SUPUESTO, METEPEC.

NOS TOMAMOS UN DRINK, VIVIMOS LA ADRENALINA AL MÁXIMO, VIMOS DE CERQUITA A CHECO PÉREZ Y MÁS. CHECA QUIÉN ESTUVO Y CÓMO SE VIVIERON ESTOS EVENTOS  
¿AQUÍ TE VEMOS?



Annie Armas, Sebastián Gudiel y Rodrigo Morales

## LA ADRENALINA AL 100

en el campeonato de Motocross Junior

¡Calorcito y adrenalina en Valle de Bravo! Así se vivieron las competencias en la pista de #ElFresnoRaceway, en #ValledeBravo, que recibió el 24 de octubre a los máximos exponentes del motocross juvenil de América Latina en el Campeonato Latinoamericano de Motocross Junior.

¿Estuviste ahí?



Alessi Correa e Hilda Valencia



Familia Martí



Raúl y Santiago Pichardo



Jessica Oliva Martínez , Francisco Tapia y Myko



INAUGURACIÓN

## DRINKS Y DEPORTES

en Divots Metepec

Estuvimos en la inauguración de Divots Metepec, una verdadera jo-yi-ta. El concepto es un sport bar con simulaciones deportivas, un área de restaurantes, música en vivo (dj's), ¿el ambiente? Padrísimo.

En este lugar podrás encontrar comida internacional: alitas, pizza, algunos platillos exóticos con pulpo y postres deliciosos de sabores que ni te imaginas.

Pero no solo es un bar para adultos, también los peques pueden ir a jugar en los simuladores y pasarla increíble, ¡hay juegos para todas las edades!

Ahora ya sabes dónde ver los partidos de tu equipo favorito, ¿una chelita?

Divots está abierto los 365 días del año y se encuentran en Town Square Metepec.



Josephine Villegas, Christina Nuñez y Luisa Fernanda Reyes



Esmeralda Meza y Montserrat Vilchis



Diana Pantoja y Hassel Castillo



## ROCKEAMOS CON DYNAMO

---

en el Festival de las Almas

Estuvimos en la inauguración del Festival de las Almas Rock y Ruedas Estado de México 2021 y fue una chulada.

Rockeamos en el concierto Soda Sinfónico, a cargo de la banda de rock Dynamo, que busca preservar el legado de una de las bandas más importantes en América Latina: Soda Stereo.

Entre gritos, canciones y aplausos, los asistentes corearon las canciones de Gustavo Cerati y pasaron una gran noche de rock.



Javier Baquero, Daniela Gómez, Steven Baquero y Julián Garzón



Aldo Chaparro y Fernánda Caballero



Nina Sofía Medina y Kary Medina



Karla Michelle, Leslie Daniela y Deysi Yoceline Pérez Alvarado

## LAS PLAZAS OUTLET

¡Así se viven las celebraciones!

Las Plazas Outlet festejaron Halloween en grande: tuvieron a los personajes de la película Hotel Transilvania organizaron juegos, bailaron y repartieron premios a los niños y niñas que iban disfrazados en compañía de sus familias.

También disfrutamos de una exposición de calabazas decoradas y del tradicional "Dulce o Truco", en el cual los pequeños pidieron dulces por toooda la plaza.

Al siguiente día estuvimos en el concurso de disfraces donde pequeños y grandes participaron con sus mejores disfraces y los mejores se llevaron premios increíbles ¡chulada de disfraces!

¿Estuviste ahí? Checa nuestra galería



Juan Carlos Sánchez y Máximo Augusto



Renata y Rosa Angélica Gutiérrez



Jan Esquivel, Mateo Santos y Julio Cesar Santos





Qué son las carreras

# STEM

y por qué vas a querer estudiar una

LAU

¿EN LAS PLÁTICAS CON TUS AMIGOS HAS ESCUCHADO SOBRE LAS CARRERAS STEM? ¿CON ALGUNA PROFESORA O PROFESOR? ¿SON LA ESPERANZA DEL FUTURO? AQUÍ TE DECIMOS DE QUÉ VAN Y TE COMPARTIMOS ALGUNAS RAZONES QUE SEGURO TE CONVENCERÁN DE OPTAR POR ALGUNA DE ELLAS.



## ¿STEM?

Es el acrónimo de las palabras inglesas **Science, Technology, Engineering y Mathematics**; en español: **ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas**, y aquí se incluyen tooodas las carreras que aporten algo a las innovaciones tecnológicas. El término comenzó a usarse a inicios de este siglo para hablar de los estudios enfocados en la enseñanza y práctica de las ciencias exactas.

**Matemáticas, Química, Ingeniería electrónica, Mecatrónica, Economía, Física, Medicina, Biología, Arquitectura, Informática se incluyen en la lista de las STEM** que, actualmente, también contemplan estudios asociados a los datos, la realidad virtual y/o aumentada, Bioinformática.

Debido al auge de los productos y servicios tecnológicos, las personas que se especializaron en alguna de las carreras mencionadas o en otras también vinculadas con alguna STEM son de las más buscadas por empresas con perfiles científicos y técnicos.

A pesar de que laboralmente tienen un panorama alentador, en México solo el 35% de las y los universitarios eligen una de esas ramas, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Lo anterior quiere decir que el ramo aún no está muy competido, así que bien podrías considerar decirte por alguna.

## Preparando el camino para adentrarse a una STEM

**1. Trabaja en equipo, ¡tanto como te sea posible!** Ya sabemos que una de las características de nuestra época es el individualismo, que cada quien se rasque como pueda; sin embargo, las mejores soluciones para los problemas provienen de dos o más personas que colaboran para obtener un objetivo común —si no nos crees, pregúntaselo a las y los científicos que han creado las vacunas para tratar el covid-19.

**2. Pon en práctica todo lo que aprendas.** Ninguno de los conocimientos que adquieras a lo largo de tu vida, NINGUNO, estará de más y mucho menos si decides incursionar en alguna STEM.

**3. Aprende de tus errores.** Sí, sí, eso lo escuchas todo el tiempo, pero, créenos, es completamente cierto, ¿o tú crees que Alexander Fleming saltaba de contento cuando vio que sus cultivos bacterianos se invadieron de *Penicillium notatum*?

**4. ¡Se creativo!** Ve todas las películas que puedas, asiste a expos, diversifica tus lecturas, escucha podcast, canta en conciertos... Exponernos al arte te mantendrá fresco para solucionar problemas y remediarlos de forma novedosa.

## ¿Quieres otro dato alentador?

Pues de acuerdo con estimaciones de la ONU, para el 2050 el 75% de los trabajos estará relacionado con las carreras que ya te presentamos.

Eso sí, no pienses que se trata de estudios súper cuadrados, aburridos o que se realicen de manera solitaria, ¡al contrario! Quienes optan por una STEM desarrollan habilidades como la creatividad, el aprendizaje práctico, la capacidad de análisis y algo bien importante: el trabajo colaborativo.

# ¿Qué universidades ofertan STEM?

## UAEMex

Entre las gamas que ofrece esta casa de estudios mexiquense se encuentran los estudios de Ingeniería, también los de Ciencias —¿ya te contamos que está la licenciatura en Biotecnología y Geoinformática?—, los de Salud; y los de Ciencias Sociales, Administración y Derecho. ¿Sí sabías que ya está disponible la licenciatura en gestión de información en redes sociales?



## Tec de Monterrey Campus Toluca

Otro plantel estrella en el que, además de otras carreras bien interesantes, está la Ingeniería en Innovación y Desarrollo

## Tecnológico Regional de Toluca

Sin duda, una de las escuelas que son referente en la formación de ingenieras e ingenieros. Dos de sus carreras son la de Ingeniería en Sistemas Computacionales y la de TICs.







# Pasión, perseverancia y creer en ti,

los ingredientes para  
todo cambio:

**KARIME**  
**GUILLEN LIBIEN**

## ESPACIO UAEM

Por: Karlos Velazquez y Luis Rodríguez

CON 22 AÑOS DE EDAD, KARIME ESTÁ POR TERMINAR SU LICENCIATURA EN BIOTECNOLOGÍA; COFUNDÓ BIOVATEC, UNA EMPRESA QUE DESARROLLA PROYECTOS INNOVADORES PARA PROBLEMÁTICAS MEDIOAMBIENTALES; GANÓ EL PREMIO ESTATAL DE LA JUVENTUD 2021; ES EMBAJADORA DE DISTINTAS ASOCIACIONES SIN FINES DE LUCRO Y ADEMÁS SU GUSTO POR LA REPOSTERÍA LA HA LLEVADO TRABAJAR TAMBIÉN EN UNA PANADERÍA. ¿CÓMO LO LOGRA? SIGUE LEYENDO Y CONOCE A ESTA UNIVERSITARIA DESTACADA.





**K**arime empezó su carrera de emprendimiento sin darse cuenta que lo estaba haciendo, cuando en la secundaria comenzó a preparar y vender empanadas buscando hacerse de sus propios ingresos.

Más tarde, cuando entro a la carrera, no imaginaba que tendría su propia empresa, pero la oportunidad llegó de la mano de su profesora de Química del 3er semestre quien, gracias a la dedicación que vio en ella, la invitó a participar en un proyecto que culminaría en Biovatec y que reafirmaría el camino que habría de seguir, pues **en ese momento también se encontraba con dudas respecto de lo que estaba haciendo.**

### **Biovatec, el camino correcto**

Es una empresa de biotecnología en la que desarrollan proyectos innovadores, sustentables para problemáticas medioambientales e industriales a nivel global.

La empresa tiene distintos proyectos, como NOPLASTIC, el proyecto con el que inician, "es nuestro bebe". Aquí crean biomateriales, como el bioplástico hecho a partir de residuos frutales y de nopal, con el que busca sustituir el plástico sintético de un solo uso.

Este proyecto ha tenido varios reconocimientos y está posicionado como uno de los 3 mejores a nivel nacional, también se incluyó dentro de los mejores 12 internacionalmente.

Pero eso no es todo, échense un ojo a los otros proyectos de Biovatec, una empresa que además busca convertirse en la oportunidad para jóvenes que quieran desarrollarse en esta área.





## Por si fuera poco

**Actualmente Karime trabaja en una panadería.** El gusto por la cocina lo fomentó su abuela materna, de quien aprendió a hacer graibes —un postre libanés—, y durante la pandemia inició un pequeño negocio llamado Repostería Alhuahua ,donde puso en práctica lo que ella sabía hacer: pasteles, pies, empanadas, panques, etc.

## Futuro

Esta joven emprendedora está consciente de que no puede saber lo que le espera, pero sí sabe lo que quiere hacer. **A veces “es difícil saber, pero nunca se debe dejar de intentar. Te vas a caer, pero esas caídas son las que valen la pena, son los conflictos los que te fortalecen”.**

Agradecemos a **Scorsese Espresso & Brew-café** la locación para hacer esta entrevista. **¡Visítenlos!**



MORRIS GARAGES

Enjoy All Ways

Para disfrutar lo británico  
ya no tendrás excusas.



MG estará en el Buen Fin hasta el 16 de noviembre.

 722 926 3965



MG Metepec  
Blvd. Toluca Tenango Nte #463  
Ex Hacienda la Purísima, Metepec, México, CP. 52156

# AD Noticias



**TREINTA Y DOS AÑOS | SIN COMPLEJOS**

**adnoticias.mx**



# UAEM



No existen trabajos para hombres y para mujeres.



Tu edad no te hace más o menos capaz para hacer tu trabajo.

Tu salud es importante, tu trabajo no puede verse amenazado por cuidarla.



Debemos generar dinámicas laborales que concilien la vida personal, laboral y familiar.

Asistir a eventos escolares es responsabilidad de padres y madres por igual.



Las mujeres no tienen por qué escoger entre ser madres y tener una carrera profesional.

Los padres tienen derechos y responsabilidades familiares.



La discapacidad no es impedimento para el desarrollo profesional.

La orientación sexual no puede ser razón de discriminación.



Cero tolerancia a la violencia en las dinámicas laborales.