



YA ABRIMOS



NUEVO CINEMEX TOWN SQUARE METEPEC



BUTACAS TIPO REPOSET • SERVICIO A LA SALA • MENÚ POR DANIEL OVADÍA

Av. Miguel Hidalgo, frente a la Providencia

VENCE CUALQUIER RETO



LÓGRALO ENTRENANDO EN SPORT CITY.

Tenemos para ti:

- Programa de seguimiento de 30 días.
- Asesoría de nutrición deportiva.
- Gran variedad de clases en grupo.
- Alberca Semiolímpica.

#HAZLOHOY

EDITORIAL

NI LO NIEGUES: SABEMOS QUE ALGUNA VEZ HAS SENTIDO AMOR POR ALGUIEN (SEA ÉL, ELLA O ESO; **AQUÍ NO JUZGAMOS A NADIE**): PUEDE SER POR TU PAREJA, LOS AMIGOS, TU FAMILIA, LAS MASCOTAS, INCLUSO OBJETOS CON GRAN VALOR SENTIMENTAL Y, CLARO, POR TI MISMO. El amor es un idioma universal y, a final de cuentas, en realidad no importa cuándo, cómo, cuánto o por quién: lo importante es sentirlo.

ESTE SANVALENTINESCO MES QUEREMOS CELEBRAR LA DIVERSIDAD; por ello, **en nuestra ruta te recomendamos los lugares LGBTI** más cool que puedes visitar en la CDMX; además, **en nuestra** sección de turismo te recomendamos una excelente opción para desconectarte, consentirte y encontrarte (o sea, **AMARTE A TI MISMO**): Tulum. A veces es bueno alejarnos de todo para enderezar el camino de nuestras vidas, o simplemente valorar lo que tenemos.

SI ERES ROMANTICÓN Y TIENES ALMA DE POETA, las artes –sobre todo el cine– siempre son una buena opción para liberar esas emociones; así, este mes te traemos un Top 10 de las películas románticas que no te puedes perder.

Ah, y no podíamos olvidarnos del mejor amigo del ser humano: en la sección de tecnología encontrarás algunas ideas y artefactos que te ayudarán a mantener una mejor relación con tu mascota.



iSÉ LIBRE,

VIVE

DISFRUTA PERO,

SOBRE TODO,

AMA!

escaparate!

TEAM

ESTEFANÍA CAYÓN Dirección
FANY HUICOCHEA Producción
CARLOS VALENZUELA Redacción
JESÚS MEJÍA Fotografía y AquíTeVeo
KARLOS VELAZQUEZ Arte y Diseño
VÍCTOR CASTILLO
IRVING RODRÍGUEZ Community Manager
CÉSAR ORTEGA Edición de Video

COLABORADORES

REPORTE UAEM Blanca Arriaga
EMPRENDIMIENTO Roberto James
CINE Yandre Galindo
TECNOLOGÍA Valeria Villalobos
TURISMO Érick Huicochea



TOP DRESSES



@mariabonitatoluca



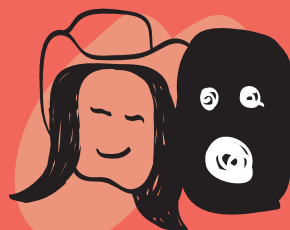
mariabonitatoluca



(722) 1 67 21 95

Calle Nicolas Bravo, #300 C.P. 50130 Toluca, México

LOVE IS LOVE



CONTENIDO

P. 1 / 2 **TECNOLOGÍA** **GADGETS PARA TU PERRO** | P. 3 - 4 **CINE** **DIEZ PELÍCULAS QUE LLEGARÁN A TU CORAZÓN** | P. 8 / 9 **GOURMET** **GASTRONOMÍA SONORENSE DE PRIMERA** | P. 10 - 14 **TURISMO** **VIAJAR PARA ENCONTRARTE A TI MISMO**

P. 16 - 27 **ruta** **LGBT**

PERTENEZCAS O NO A LA COMUNIDAD, ESTOS LUGARES GARANTIZAN DIVERSIÓN, TRAGOS, LIGUES Y DEFINITIVAMENTE UNA NOCHE INCREÍBLE

P. 28 - 59 **AQUÍ TE VEO** | P. 61 - 64 **MEXIQUENSES CHINGONES** **TONATIUH GÓMEZ** | P. 66 / 67 **ZONA UAEM** **BRENELLY ESCOBEDO Y LUIS QUINTANA** | P. 68 / 69 **ESPACIO TEC** **ESTUDIAR COMUNICACIÓN** | P. 70 / 71 **EMPRENDER** **PRUEBA Y ERROR**

DALE UN GIRO

MejorTeatro.com

DANIELA ROMO



HELLO, DOLLY!

TEATRO DE LOS INSURGENTES
A la luz de las Ilustraciones
del siglo XIX
Caf. San Agustín
Cruz Verde
☎ 55033185

HORARIOS DE FUNCIONES:
JUE. 8:00 PM - VIE. 8:00 PM - SÁB. 5:00 PM - DOM. 5:00 PM

KIKI EDGAR



MENTIRAS
EL MUSICAL

CENTRO TEATRAL
MANUEL FARRERAS
TEATRO MÉXICO
Villalonga de León
20 Cds. San Agustín
☎ 55335 8424

HORARIOS DE FUNCIONES:
JUE. 7:00 PM - SÁB. 5:00 PM - DOM. 1:00 PM

A San Valentín

NATALIA TELLEZ



HORARIOS DE FUNCIONES:
LUNES 8:00 PM

MONÓLOGOS
VAGINA

de Eve Ensler
NUEVO
TEATRO LIBANES
Españoles del teatro más
del siglo XXI
Caf. Círculo Constructor
☎ 5601 2148

HORARIOS DE FUNCIONES:
SÁB. 8:00 PM - DOM. 1:00 PM

CARLOS FONSECA



SOY MADRIGAL

VASELINA

TEATRO
SAN DIEGO
Villalonga de León
Caf. Círculo Constructor
☎ 5602 2142

HORARIOS DE FUNCIONES:
VIE. 7:00 PM - SÁB. 8:00 PM - DOM. 4:00 PM

PATRICIA GALLO



QUINCE
STONES

TEATRO
FERNANDO SOLER
Villalonga de León
Caf. Círculo Constructor
☎ 5603 8424

LUCKY
STAGE

Presentado por
citibanamex

AT&T

dish

Compra tus boletos en
ticketmaster

WWW.MEJORTEATRO.COM
Para información de nuestras obras
llama al 5207 1498

mejorteatro





La Empresa de mi papá... mi futura empresa y la empresa para mis hijos.

Las empresas familiares son el principal motor de la economía mexicana. Las estadísticas nos hablan de que el 70% de los negocios son familiares. El INEGI mismo no indica que las pymes producen más de la mitad del PIB de México.

Y aún con este alto porcentaje, nuestra planeación y enfoque para crecer, enfrenta grandes retos para continuar aún después de la partida de su fundador, y es que usualmente esta continuidad no está en nuestra agenda. La mayoría de las empresas nacen con el fin de generar trabajo para su fundador y posiblemente socios directos que participan y cuentan con una visión compartida de la idea de negocio. Sin embargo, se olvidan de encauzar y establecer las reglas no solo para ellos sino también considerar el futuro cuando no estén. Esta falta de claridad para el camino de la empresa ocasiona que muchas puedan ir a la quiebra o terminen siendo vendidas para que los nuevos miembros se repartan su porción. De hecho, sólo una pequeña proporción consigue llegar a la segunda generación y sólo el 10% de ellas será dirigida por la tercera.

Aquí el reto importante es lograr que más empresas alcancen la tercera generación y que esta logre tomar las riendas del negocio de forma exitosa; esto únicamente será posible a través del desarrollo de un plan integral dónde se incluye a los familiares y su relevancia recae en establecer un claro rol de la función que desempeñan y los objetivos y metas para alcanzar.

El reto es agregar valor al negocio. Sin embargo, hay familias que creen que la empresa debe servirles a ellas. Y que su respuesta para prepararse es que ya habrá tiempo para eso, es útil construir los caminos por los que comenzará a laborar los hijos, sobrinos o nietos motivando a pasar a la siguiente generación sin esperar a que el tiempo les gane.

Con esta visión de puestos, actividades y responsabilidades claras, los riesgos pueden reducirse a una planeación y estructura de Gobierno Corporativo que apunte a mejores decisiones. La sucesión es algo que se tiene que trabajar desde siempre, no como un final sino como una integración de posibilidades y continuidad para que el negocio siga a través del tiempo y ofrezca los frutos a la familia.

Como fundadores debe quedar claro que no se trata de decidir el futuro de nuestros hijos, ni presionarlos para que trabajen en el negocio familiar, son ellos quienes deben mostrar el interés y el deseo de continuar con el legado. Tal como nuestra emprendedora Dania Miranda quien se interesó por el negocio de la familia de compra y venta de autos "COVEMAX" en Jilotepec desde hace más de un año. Su interés por continuar con el negocio la ha llevado a que aprende el cómo de la actividad de la empresa como cualquier persona que entra a laborar, además de empatar la relación padre – hija que se crea para poder sumar y seguir creciendo dentro COVEMAX.

Haciendo uso de las competencias que ha desarrollado a través de su carrera de Creación y Desarrollo de empresas ahora Licenciatura en Emprendimiento dentro del Tec de Monterrey, Dania apoya en fomentar el valor agregado de la empresa, así como la profesionalización dentro de la misma. Aprendiendo a gestionar que dentro del negocio no es solo la hija del fundador sino también es empleada y tiene responsabilidades que cumplir y objetivos que alcanzar.

Así que ya sabes, el emprendimiento no solo es para nuevas ideas, el emprendimiento también sube al barco a las empresas familiares ya que son el motor económico del país. Si eres parte de una, no tengas miedo de enfrentar la toma de decisiones para balancear el rol de la familia dentro de la empresa; atender este tema aumenta tu probabilidad del éxito.



Leticia Itzel Tellería

Directora de programa
en Licenciatura en
Emprendimiento
Tecnológico de
Monterrey en Toluca

Contacto

ltelleria@itesm.mx



LICENCIATURA EN
EMPRENDIMIENTO
TOLUCA

GO

Smart Door

ABRE LA PUERTA
A TU MASCOTA
DESDE TU CEL

POR: VALERIA VILLALOBOS

MÚLTIPLES VENTAJAS

Tener la agenda libre todo el tiempo para sacar a tu perro al jardín, y coma o vaya al baño, puede resultar un dolor de cabeza. Afortunadamente, la tecnología está creando distintos dispositivos que nos ayudarán a solucionar este problema. Por ejemplo, el que presentó recientemente la marca Wagz: Go Smart Door, una puerta automática que se controla desde tu *smartphone*. Sus sistemas inteligentes reconocen a tu perro y te envían alertas de video para confirmar que tu cachorro pueda ir y venir de forma segura.



- Cuenta con un modo de personalización que permite programar un itinerario de accesos y salidas para tu perro.
- Contiene una cámara de video HD en vivo que te brinda alertas de movimiento para la seguridad y tranquilidad de tu perro y tu hogar.
- **Tiene un sistema de reconocimiento múltiple que puedes activar y personalizar, si tienes varios perros.**
- Puede interconectarse con otros productos de Wagz para un uso más eficiente, como su collar rastreador o el Wagz Serve Smart Feeder, un contenedor de croquetas inteligente que alimenta a tu perro gracias a su dispensador automático.

ASÍ QUE CONSIGUE GO SMART DOOR, ¡Y PROGRAMA UNA AGENDA CANINA!

Cuidar a tu perro va más allá de garantizar su seguridad: es importante quererlo, ejercitarlo y premiarlo; y, para eso, también ya hay tecnología:

durante el CES 2019 –uno de los eventos de tecnología de consumo más importantes del mundo–, **la compañía francesa CamToy mostró un robot para mascotas** que puede interactuar con tu perro ¡y hasta darle premios! Este robot se llama Laika y se esfuerza por ser un compañero para tu mejor amigo cuando tú no estás en casa.



UN ROBOT PARA QUE TU PERRO JUEGUE

Laika

POR: VALERIA VILLALOBOS

Tiene un lanzador de premios, así como una cámara, un micrófono y un altavoz que te permiten ver, escuchar y hablar con tu perro cuando quieres; todo controlado desde una sencilla aplicación móvil.

Para facilitar el juego con tu cachorro, este robot cuenta con ruedas que le permiten desplazarse en todas direcciones.

Incluye un rastreador que se adhiere al collar de tu perro, para que lo siga y pueda interactuar con él fácilmente.

MUY ÚTIL,
PERO QUE
NO te reemplace

Si eres una persona ocupada, puedes poner a Laika en modo automático, para que te despreocupes totalmente. **Ah, pero eso sí, nada sustituye un abrazo** tuyo, así que ¡consiente a tu mascota este Día de San Valentín, y demuéstrale cuánto la quieres!

SUPER
CHICA


CORE
ELITE PILATES



Plaza Izar, Leona Vicario # 936, Col. Ex Hacienda La Purísima,
Metepec, Estado de México. Tel. (722) 270 40 30 www.soycore.mx



/soy_core

ÚNICOS CON EQUIPO PEAK PILATES™

@soycore



POR: YANDRE GALINDO



DE AMOR Y OTRAS CINÉFILAS EMOCIONES

DIEZ PELÍCULAS QUE LLEGARÁN A TU CORAZÓN

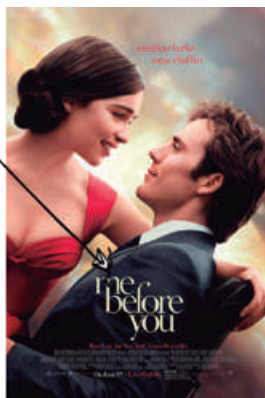
Estamos en el famoso mes del amor y la amistad, cuando millones de personas deciden mostrar el cariño y la armonía que comparten con las personas que los rodean. El mundo del cine ha retratado, de diversas formas, lo que significa el amor, la amistad y en general el abanico de emociones por el que todos hemos atravesado alguna vez. A continuación, les propongo una lista de películas para disfrutar de San Valentín:



500 DAYS OF SUMMER

En esta comedia romántica de Marc Webb, disfrutamos de las actuaciones de Joseph Gordon-Levitt y Zoëy Deschanel; nos cuenta las peripecias de un joven que cree que encontró el amor pero, en realidad, sólo está ante un *rush* de emociones, una situación que no quiere soltar y que nos deja un gran aprendizaje: "Sólo porque a una chica le guste la misma basura que a ti, no la hace tu alma gemela" (por cierto, Summer nunca tuvo la culpa).

ME BEFORE YOU



¿Qué pasaría si te encuentras con el amor de tu vida en la peor de las circunstancias? Esto es precisamente lo que la soñadora Lou vive: se enamora del tetrapléjico Will y juntos emprenden una historia de amor honesta, pero con grandes retos. Emilia Clarke y Sam Claflin nos proyectan una montaña rusa de sentimientos y de esperanza, pues, a pesar de tener un tiempo límite, demuestran que lo importante no es el camino, sino con quién lo compartimos.



ETERNAL SUNSHINE OF THE SPOTLESS MIND

Si hay algo que nos hace mucho daño son los recuerdos que se van al baúl del olvido. Joel y Clementine fueron pareja, pero ambos decidieron borrarse esas memorias. Sin embargo, en el ínterin, Joel se da cuenta de que en realidad no quiere dejarla ir. Esta narrativa visual de Michel Gondry, con Jim Carrey y Kate Winslet, nos entrega situaciones que van del sufrimiento al amor y del amor a la locura, pero eso sí, con un final esperanzador.

LA LA LAND

Del aclamado director Damien Chazelle, este musical con tintes dramáticos nos relata la historia de Mia y Sebastian, quienes, por casualidades de la vida, terminan cruzando caminos y enamorándose. Emma Stone y Ryan Gosling nos enseñan que, a pesar de lo agri dulce que pueda ser la vida, gran parte de nuestra maduración emocional llega aceptando y cerrando ciclos.



BEFORE SUNRISE

Te recomendamos la trilogía (complementada por *Antes del atardecer* y *Antes de la medianoche*), pues los tres filmes de Richard Linklater se van desarrollando en diferentes épocas, pero la favorita es la original, donde Céline y Jesse se conocen en un tren de la manera más íntima posible, platicando durante horas en Viena y dejando que la vida los sorprenda. Las siguientes películas se desarrollan 9 y 18 años después, donde Julie Delpy y Ethan Hawke nos proyectan la madurez del amor y cómo es que éste va evolucionando.



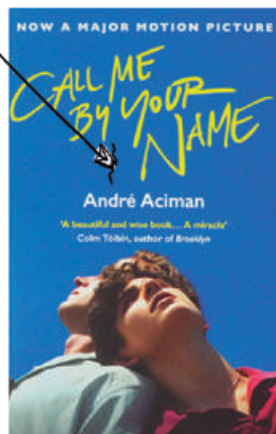
THE FOUNTAIN

Fantasia, ficción y drama se reúnen en esta cinta de Darren Aronofsky, que nos relata los diversos espacios temporales de tres diferentes personajes interpretados por Hugh Jackman. Entre planos y secuencias contemplativas, esta propuesta aborda de manera poética la vida y la muerte. La gran lección es que hay situaciones de las que nunca podremos escapar, que se pueden volver cíclicas; lo importante es cómo las enfrentamos, sin descuidar a los seres que amamos, para poder trascenderlas.



HER

Una hermosa película dirigida por Spike Jonze, ubicada en un futuro que nos desconecta de lo cotidiano y nos mantiene en una realidad digital. La película, protagonizada por Joaquin Phoenix y Scarlett Johansson, nos regala secuencias contemplativas y varias reflexiones acerca del amor, acompañando el viaje de Theodore y la superación de su rompimiento, la aceptación de su realidad y la búsqueda de paz interior.



CALL ME BY YOUR NAME

Ganadora del Oscar por Mejor Guion Adaptado, este film de Luca Guadagnino nos transporta a Italia, en donde Elio conoce a Oliver, un viejo amigo de su padre. Lo que esta historia nos regala son los sentimientos del primer amor a flor de piel y del auto-descubrimiento de nosotros mismos como personas. Entre locaciones románticas, paisajes campiranos y diálogos bien cuidados, Armie Hammer y Timothée Chalamet nos dan una historia que nos llegará al fondo del corazón.

BLUE VALENTINE



No hay nada peor que un amor que está destinado a morir. Y es precisamente lo que pasa en esta película de Derek Cianfrance. Con una narrativa no lineal, conocemos a Dean y Cindy, quienes tienen varios años de matrimonio y una hija, pero el amor de ella se ha acabado. Ryan Gosling y Michelle Williams, entre discusiones, drama, recuerdos y una relación rota, nos entregan una historia dura y cruda.



BEGIN AGAIN

Escrita y dirigida por John Carney, la película nos narra el giro completo que da la vida de Gretta al romper con su novio. Desesperanzada, deberá retomar su vida, su carrera y, sobre todo, su amor propio. Con música excelsa, diálogos íntimos y actuaciones muy armónicas de Keira Knightley y Mark Ruffalo, aprenderemos el valor de perdonar y de luchar contra cualquier adversidad.

Si tienes ganas de probar algo delicioso en un ambiente exclusivo, te recomendamos visitar Mochomos en Town Square Metepec. Su especialidad son los platillos al estilo sonorense, y en su menú encontrarás una gran variedad de carnes y mariscos.

Facebook: @MochomosMetepec

Mochomos

www.mochomos.mx

Miguel Hidalgo #682, Col. Residencial la Providencia, Metepec
Tel.: (722) 688 8811
Horario: Lun-Dom, 13:00-24:00 hrs.

METEPEC | Gastronomía sonorense de primera

COMO ENTRADA, DEBES PROBAR LOS BUÑUELOS DE CAMARÓN, BAÑADOS EN SALSA AGRIDULCE Y MONTADOS SOBRE QUESO CREMA. COMO PLATO FUERTE, **TE RECOMENDAMOS EL PESCADO SAN CARLOS, QUE ES UNA TOTOABA AL HORNO CON SALSA DE TAMARINDO.** Y, SI QUIERES ALGO ESPECTACULAR PARA EL POSTRE, PRUEBA LA ESFERA DE CHOCOLATE (QUE ADEMÁS ES PERFECTA PARA TUS HISTORIAS DE INSTAGRAM; DEJARÁS FASCINADOS A TODOS).

SUGESTIVO
y delicioso menú

Para una

VELADA
más relajada

Por las noches, el ambiente del restaurante se vuelve perfecto para convivir en **modo bar**. Te recomendamos decirle a la *bartender* que te prepare un Mojito Pama (una bebida bastante dulce con whiskey y frutos rojos) o puedes pedir la Mula de Agave (mezcal y un toque de tamarindo). Ambos son muy refrescantes y deliciosos.

CUENTAN CON UNA TERRAZA DECORADA CON PLANTAS, LUCES Y FOGATAS, PARA QUE NO MUERAS DE FRÍO.

Nuestro consejo:

HAZ RESERVACIÓN, PUES LOS VISITAN MUCHOS COMENSALES, Y **CONSIDERA EL PRESUPUESTO, PORQUE CADA PLATILLO ESTÁ APROXIMADAMENTE ENTRE \$300 Y \$600**, MÁS LAS BEBIDAS, ENTRADAS Y POSTRES; SIN EMBARGO, EL AMBIENTE, LA CALIDAD Y EL SABOR DE TUS ALIMENTOS ESTÁN ASEGURADOS, Y BIEN VALE LA PENA DESEMBOLSAR LA QUINCENA PARA CONSENTIR A TU PALADAR.



SI ESTÁS
PLANEANDO UNA
CENA ROMÁNTICA,
UNA COMIDA CON
TUS AMIGOS O
ALGÚN FESTEJO
EN ESPECIAL,
ELIGE ESTE
LUGAR, ¡NO TE
ARREPENTIRÁS!



Si quieres conocer un poco más y ver cómo son sus ensayos y prácticas, no te pierdas el video completo en nuestra página web y redes sociales.





**VIAJAR PARA ENCONTRARTE A TI MISMO
TE PERMITE CONECTAR CON TU VOZ INTERIOR
Y TUS EMOCIONES.**

**POR ELLO ES FUNDAMENTAL OPTAR POR UN
DESTINO QUE NOS OFREZCA**

DESCONEXIÓN DEL MUNDO

Y NOS PERMITA REENCONTRARNOS
CON LA NATURALEZA.

**Y UN LUGAR INCREÍBLE
PARA HACER UNA ODISEA ASÍ
ES TULUM.**

LA PEQUEÑA CIUDAD CARIBEÑA TIENE UN MAGNETISMO ESPECIAL QUE ATRAE A VIAJEROS DE TODO EL MUNDO. LAS RAZONES SON EVIDENTES: **LA EXUBERANTE SELVA TROPICAL, LOS IMPRESIONANTES CENOTES Y LAS LAGUNAS DE AGUAS CRISTALINAS, EL MAR TURQUESA Y LA ARENA BLANCA DE BELLEZA EXQUISITA.** PERO NO SÓLO ESO: SU ATMÓSFERA DE **LUJO DESCALZO** (TAMBIÉN CONOCIDA COMO *BAREFOOT LUXURY*) LO CONVIERTE EN

UN AUTÉN



TICO EDÉN.

POR: ÉRICK HUICOCHA

TIME FOR RELAX

Si bien el caribe mexicano es famoso por su agitada vida nocturna, en Tulum la gente prefiere las sesiones de meditación, yoga, *sound healing* y cualquier tipo de ceremonia chamánica que se te pueda ocurrir. Y, si esto es tu giro, mi recomendación es sin duda el hotel Holistika Tulum: un sitio ideal para los amantes del *wellness*, el arte y la magia selvática, pues no se encuentra a pie de playa, sino internado en la jungla.



\$1,400

PRECIO HABITACIÓN

[Incluye clases de yoga y meditación]

Instalaciones:

Cuentan con fuentes, una hermosa piscina con hamacas, casa del árbol y centros especiales para meditar.

Hay un área conocida como **Art Walk**, un sendero por la selva que va revelando murales hechos por artistas internacionales.

Recomendaciones:

Busca la habitación por Airbnb; es más barato reservar a través de esa plataforma que directo con el hotel.

También toma en cuenta que los precios y la disponibilidad cambian dependiendo de la temporada.

Renta una bicicleta para que puedas disfrutar de las ruinas mayas, un destino obligado.





Por supuesto la comida está en armonía con el concepto del lugar, y tienen una oferta culinaria de corte vegetariano: continuamente organizan festivales de gastronomía vegana. También puedes acudir a las muestras de arte y eventos que promueven la cultura del *wellness* como el **Tulum Veg Fest** o el Festival **Art With Me**.

PRUEBA

Restaurante Tierra

Te recomiendo los productos artesanales hechos al momento en este lugar.

CONOCE

Otro punto fuerte de Tulum es su comunidad internacional; conectarás con personas de diversas culturas y aprenderás mucho, lo que te servirá para descubrir cosas nuevas de ti mismo y de tu propia cultura.

Laguna de Kaan Lum

VI SI TA

Este oasis es otro *must*, por las cristalinas aguas y su arena sulfurosa, que muchos aseguran tiene propiedades benéficas para la piel.



¡Lánzate a Tulum!

Por estas y muchas otras razones, Tulum es un destino que inundará tu percepción de nuevos aromas, sensaciones, personas y más; para descubrir nuevas aristas de tu ser, que no sabías que tenías.

RUTA

EN ESTA OCASIÓN NOS LANZAMOS A LA CAPITAL DEL PAÍS A VISITAR LOS BARES Y ANTROS LGBT CON LA MEJOR VIBRA. PERTENEZCAS O NO A LA COMUNIDAD, ESTOS LUGARES GARANTIZAN DIVERSIÓN, TRAGOS, LIGUES Y DEFINITIVAMENTE UNA NOCHE INCREÍBLE CON AMIGOS O TU PAREJA.





HAZTE A LA IDEA DE QUE LA
EXTRAVAGANCIA
Y SOBRE TODO LA ACTITUD ESTARÁN PRESENTES
JUEVES, VIERNES Y SÁBADOS, HASTA QUE AMANEZCA.

¿QUIÉN DICE QUE LOS LUGARES CAROS SON LOS MEJORES? ESTA ES UNA EXCELENTE OPCIÓN (BUENA, BONITA Y BARATA) PARA PASARLA BOMBA EN AMBERES, LA CALLE DE MÁS REVENTÓN EN LA ZONA ROSA.

KINKY

DONDE ANTES ENCONTRÁBAMOS EL FAMOSO *LIPSTICK*, AHORA SE VIVEN NOCHES INOLVIDABLES EN *KINKY BAR*, UN LUGAR TOTALMENTE RENOVADO, DIVIDIDO -POR MAMPARAS DE CRISTAL- EN DOS ÁREAS. EN UNA DE ELLAS MONTARON UN PEQUEÑO PERO MUY MODERNO KARAOKE, PARA QUE TE ECHES TUS BUENAS ROLAS Y **TE VALGA MADRES HACER EL RIDÍCULO CREYÉNDOTE MADONNA** (AH, UNA DE SUS PROMOCIONES MEJOR CATALOGADAS ES EL JUEVES DE CHICAS). PARA HABLAR DE MÚSICA, TE SERÁ SUFICIENTE SABER QUE ESCUCHARÁS LOS MEJORES *HITS* CLÁSICOS Y ACTUALES EN INGLÉS Y ESPAÑOL.

EL RESTO DE LA EXPERIENCIA,
DEBERÁS DESCUBRIRLA
POR TI MISMO.



Dirección: Amberes #1, Col. Juárez

Facebook: @KINKYbar

Cover: \$75

Ticket promedio por persona: \$250-\$300

Horario: 21:30-03:00 hrs.

SI ESTÁS EN BUSCA DE UN LUGAR
**HIGH
PROFILE...**

BON BON

UBICADO EN EL CORAZÓN DE LA CONDESA, ESTE LUGAR ALBERGA NOCHES ÉPICAS DE BAILE, EXCESOS Y DIVERSIÓN, ACOMPAÑADOS DE LOS *BEATS* MÁS *HOT* DEL MOMENTO.

RECIBEN EN PARTICULAR A LA COMUNIDAD LÉSBICA, PERO TODOS ENTRAN, NO TE PREOCUPES. LO DESTACADO DE ESTE BARECITO SON LOS EVENTOS QUE ORGANIZAN CON INVITADOS ESPECIALES. ESA CLASE DE FIESTAS SÓLO PUEDES VIVIRLAS AQUÍ. RECUERDA QUE ES IMPORTANTE HACER PREVIA RESERVACIÓN, YA QUE ESTÁN MUY SOLICITADOS.

ESA CLASE DE FIESTAS SÓLO PUEDES VIVIRLAS AQUÍ.



Dirección: Nuevo León #163, Col. Condesa

Facebook: @Bonboncondesa

Cover: \$200

Ticket promedio por persona: \$500-\$600

Horario: 23:00-05:00 hrs.

SI BUSCAS ALGO MÁS EXTRAVAGANTE:

TOM'S LEATHER BAR

ESTE LUGAR ES UN CLÁSICO: EXISTE DESDE PRINCIPIOS DE LA DÉCADA DE LOS AÑOS 2000. ES ENORME, CON UN TECHO ELEVADO, Y TIENE UN ESTILO GÓTICO; AQUÍ BAILAS Y DISFRUTAS ENTRE LAS PENUMBRAS Y ALGUNAS LUCES DE CANDELABROS DECORATIVOS. **SE RECIBEN A LOS VELLO-EN-PECHO SIN IMPORTAR SI PICHAN, CACHAN O SÓLO DEJAN BATEAR, PERO NO HAY CUPO PARA LAS FÉMINAS.** EN CIERTO MOMENTO DE LA NOCHE UNA HILERA DE *STRIPPERS* REPARTE TRAGOS Y BAILAN UNA COREOGRAFÍA EXCÉNTRICA. EN EL PISO DE ARRIBA CUENTAN CON UN CUARTO OSCURO "EXTRA ESPECIAL"; SI LO VISITAS, CUÉNTANOS QUÉ ENCONTRASTE, PORQUE A NOSOTROS *NOS DIO MELLO*.

Dirección: Insurgentes Sur #357,
Col. Hipódromo Condesa
Facebook: @Tomsleatherbar
Ticket promedio por persona:
\$250
Horario: 21:00-03:00 hrs.

ÚNICO SOBREVIVIENTE
DE AQUELLOS
CLUBES ATREVIDOS
Y EXHIBICIONISTAS

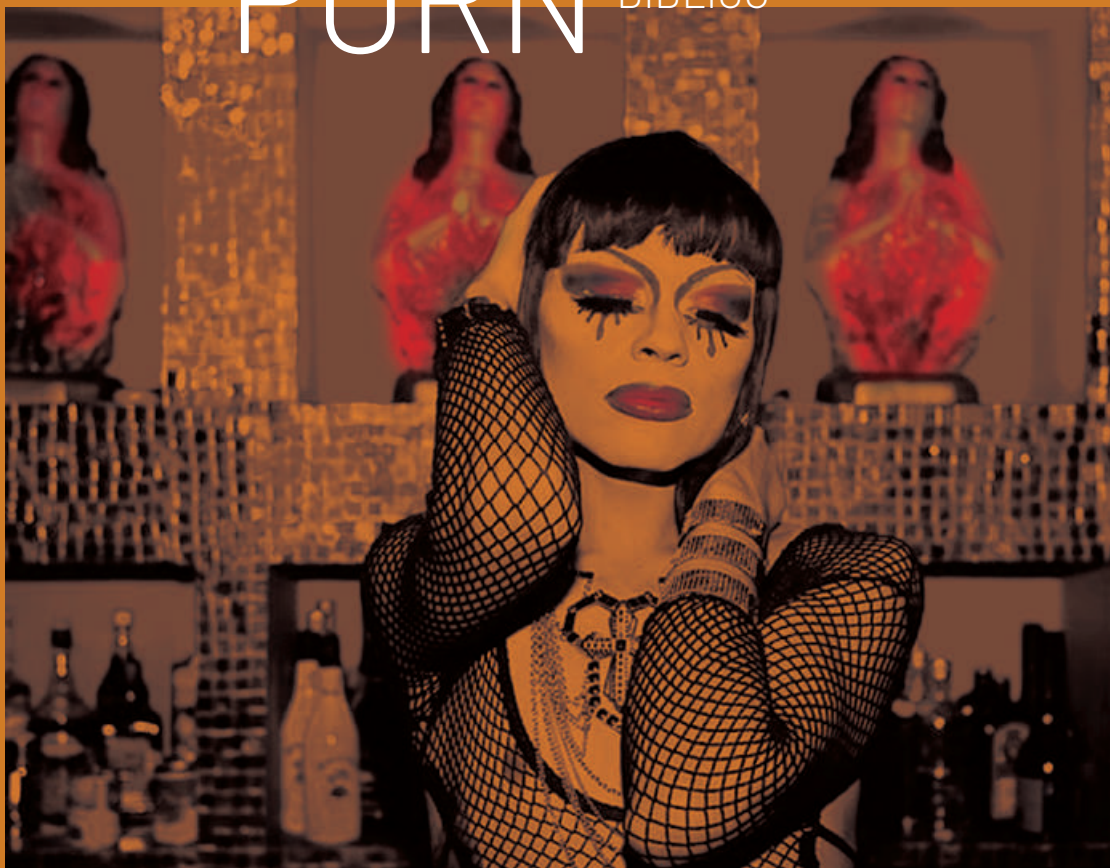


ESTE ES UNO DE ESOS LUGARES QUE SE LLENAN HASTA EL TOPE Y, PARA ENTRAR, DEBES HACER FILA DE ALGUNAS CUADRAS; PEOR QUE EN GASOLINERA (TE RECOMENDAMOS LLEGAR MUUUY TEMPRANO SI QUIERES EVITAR ESTO).

LA PURÍSIMA

EL ATRACTIVO DE ESTE ANTRO ES SU EXCÉNTRICA DECORACIÓN, QUE INCLUYE LA ESTATUA DE CRISTO CON ARNESES Y TACONES, LA CUAL ENCARNA LA METÁFORA MÁS SUBLIME DEL SUFRIMIENTO. LA MÚSICA ES ALTERNATIVA, CON UN POCO DE *HIGH ENERGY*; PODRÁS PEDIR LA BEBIDA DE TU AGRADO EN CUALQUIERA DE SUS TRES BARRAS. TE ENCONTRARÁS CON UN ESPÍRITU DE *HIPPISMO QUEER* Y UN MUY BUEN AMBIENTE. ES UNA OPCIÓN "DIFERENTE", EN DONDE LA PASARÁS INCREÍBLE.

SOFT PORN BÍBLICO



Dirección: República de Cuba #17, Col. Centro Histórico

Facebook: @Lapuri.official

Ticket promedio por persona: \$200

Cover: \$60

Horario: 19:00-03:00 hrs.

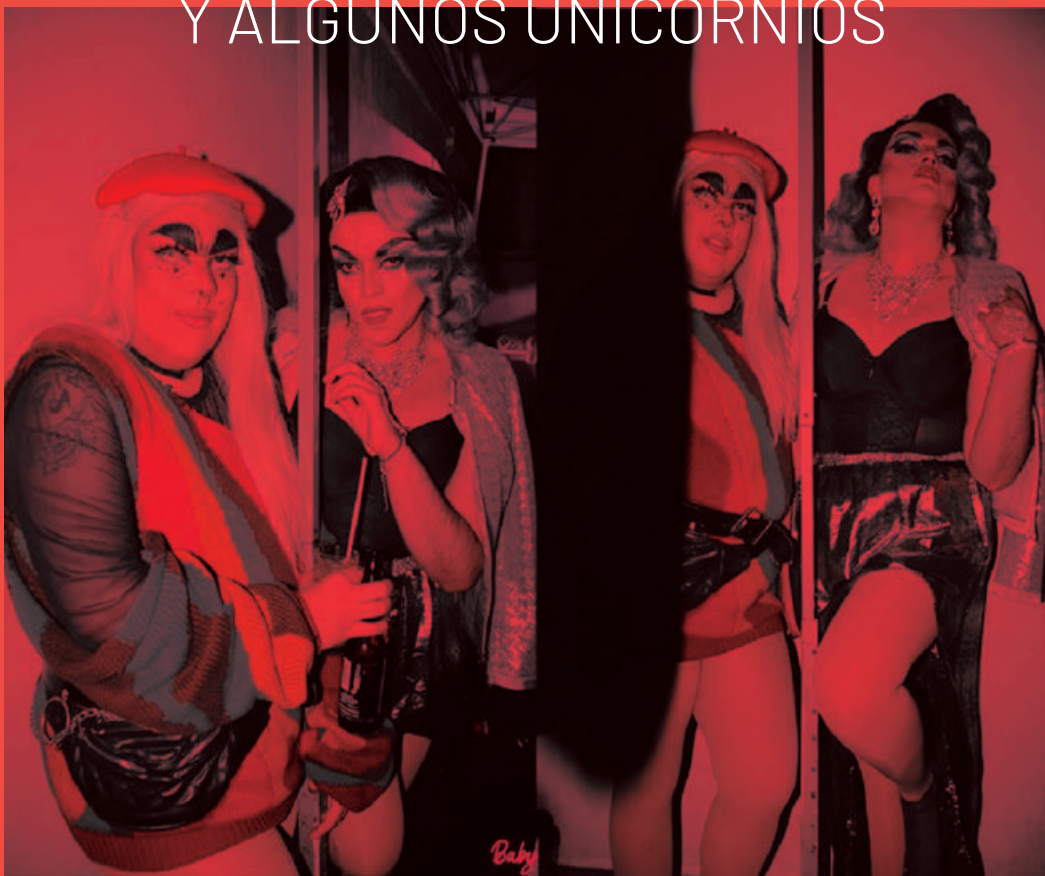
SI BUSCAS UN LUGAR SENCILLO Y ECONÓMICO PERO BONITO Y FRESCO, TE RECOMENDAMOS BABY QUE, ENTRE UN POCO DE DECORACIÓN NEÓN Y ALGUNOS UNICORNIOS, TE HACEN MOVER LAS CADERAS CON ÉXITOS POP DE ALGUNOS AÑOS ATRÁS. EL COVER NO ES CARO (SI LLEGAS DESPUÉS DE LA MEDIANOCHE AUMENTA VEINTE PESOS), Y DENTRO ENCONTRARÁS UNA FIESTA ENORME. PUEDES PEDIR UN TÍPICO TRAGO O ALGO DE COCTELERÍA.

BABY

ESTE LUGAR ES PARA BAILAR Y LIGAR ASÍ QUE, SI QUIERES SENTARTE Y CHARLAR, TENDRÁS QUE SALIR AL ÁREA DE FUMAR. UN LUGAR EN LA ZONA ROSA INVADIDO EN SU MAYORÍA POR MUJERES, PERO CON MUCHO AMBIENTE Y DIVERSIDAD. NO HAY LUJOS PERO SÍ BASTANTE DIVERSIÓN.

UN POCO DE DECORACIÓN NEÓN

Y ALGUNOS UNICORNIOS



Dirección: Londres #71, Col. Juárez

Facebook: @BabyClubMexico

Cover: \$50/\$70

Ticket promedio por persona: \$250

Horario: 19:00-03:00 hrs.

AQUÍ TE VEO

POR: JESÚS MEÍJA





RACE OF CHAMPIONS 2019

EL AUTÓDROMO HERMANOS RODRÍGUEZ FUE EL ESCENARIO ELEGIDO PARA ESTA IMPRESIONANTE CARRERA, UN CERTAMEN QUE JUNTA A PILOTOS DE DIFERENTES DISCIPLINAS PARA COMPETIR EN COCHES IDÉNTICOS. FÓRMULA 1, RALLY, FÓRMULA E, INDYCAR Y NASCAR FUERON ALGUNAS DE LAS CATEGORÍAS QUE TUVIERON REPRESENTACIÓN EN LA EDICIÓN DE ESTE AÑO.

20 de octubre
Viaducto Piedad y Río Churubusco s/n,
Cd. Deportiva, CDMX

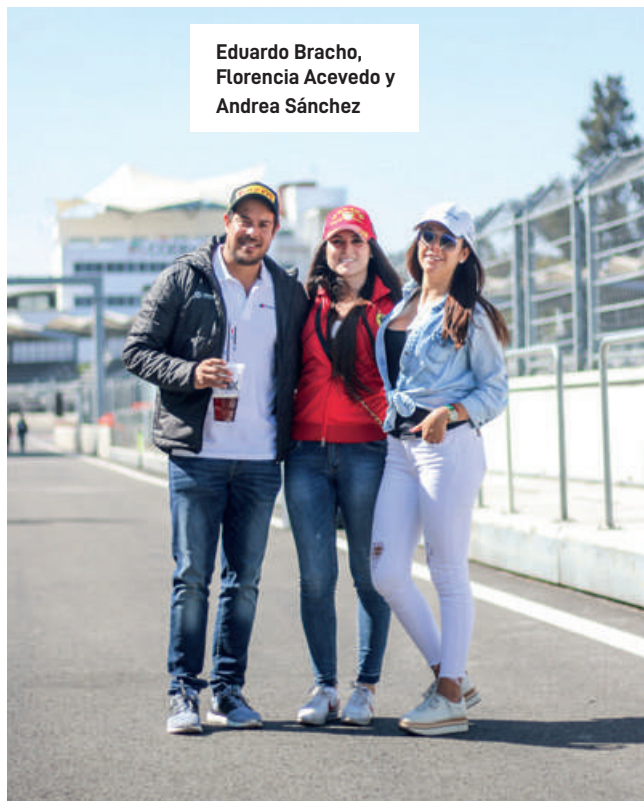
Los pilotos mexicanos fueron los grandes ganadores de esta competencia; Benito Guerra, Patricio O'Ward y Esteban Gutiérrez se colaron en las semifinales, y Guerra se impuso a varios de los favoritos para convertirse en el campeón de campeones de 2019.



Raúl Ávila, Álvaro
Altamirano y Mario Ochoa



Eduardo Bracho,
Florescia Acevedo y
Andrea Sánchez



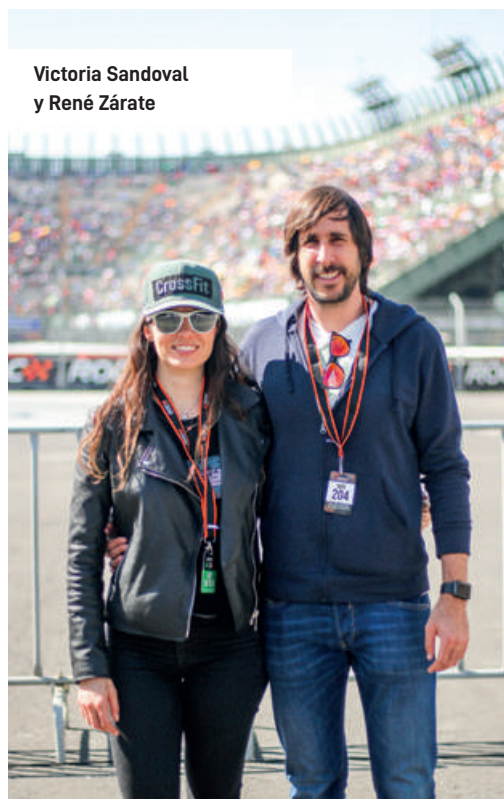
Lilian Curiel y Juan Pablo
Sánchez



Carlos Romer y Tony Slim



**Claudia Rocha
y Pamela Pacheco**



**Victoria Sandoval
y René Zárate**



**Renata Robredo y Juan
Pablo Aguirre**



DÁRO

Inauguración

12 de enero
Avenida del Carmen #2A, Centro de
Avándaro, Valle de Bravo

EL RESTAURANTE DÁRO "POP FOOD" ABRIÓ SUS PUERTAS EN AVÁNDARO; AMIGOS Y FAMILIARES DEL RECONOCIDO CHEF JORGE DUMIT ASISTIERON A LA INAUGURACIÓN OFICIAL DE ÉSTE, SU NUEVO RESTAURANTE, EN TIERRAS VALLESANAS.

Jorge Dumit



Los invitados conocieron el innovador concepto culinario, además de las magníficas instalaciones.

Dáro se caracteriza por tener un buen ambiente acompañado de alta cocina internacional utilizando productos locales, además del excelente servicio que lo distingue.

Visítalos y compártenos tu opinión en nuestras redes sociales.



María Velázquez y
Shiemi Fukugauchi



Ana López y
Geovanna Gutiérrez

Ticket promedio: \$400

Platillo imperdible: Pork Belly

Bebidas que debes probar:

Carajillo (Ron de Horchata),

Aperon Stritz

Postre: Espuma de Chai con tierra de galleta

Horarios: Jue-Lun, 9:00-22:00 hrs.
(los domingos cierran temprano)

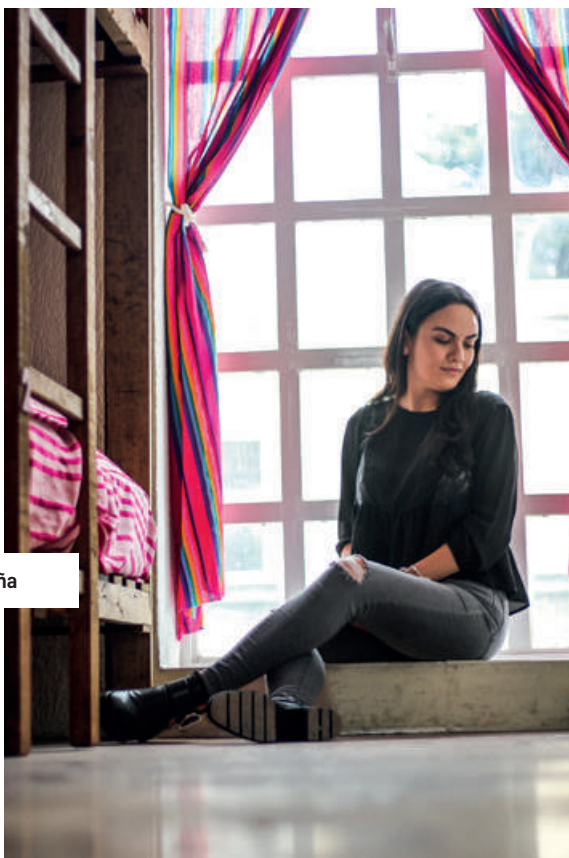
Inauguración

HUIT ZIL

19 de enero

Pino Suárez Sur #102,
Col. Santa Clara, Toluca

LLEGÓ A TOLUCA UNA OPCIÓN NUEVA Y FRESCA DE HOSPEDAJE ACCESIBLE Y LIGERO PARA VIAJEROS DE CORTO PLAZO, ESTUDIANTES O NÓMADAS QUE BUSCAN RESIDIR EN EL CORAZÓN DE LA CAPITAL DEL ESTADO DE MÉXICO.



Érika Acuña



Alma Paola Ponce de León y Erik Himmelstein realizaron el tradicional corte de listón, para dar la bienvenida oficial a sus clientes y amigos, quienes los acompañaron en este nuevo proyecto.



Eduardo Muñoz y Tere Ríos



Liss Corrales y Francisco Arteaga



Juan Pablo Gutierrez y Verónica Díaz



Iliana Berlanga y Raúl Logo

El Hostal Huitzil, un concepto jovial, mexicano y rústico, **busca dar a los clientes la sensación de estar en "el hogar lejos del hogar"**.



Érick Acuña, Érika Acuña y Sergio Ponce de León

Perla Macedo Suárez y
Juan Baltazar Alcántara



O BAG

INAUGURACIÓN

ESTA SUCURSAL ABRIÓ DE LA MANO DE PERLA MACEDO Y JUAN BALTAZAR, QUIENES OFRECIERON UN COCTEL A LOS INVITADOS QUE LOS ACOMPAÑARON AL TRADICIONAL CORTE DE LISTÓN.

11 de enero

Miguel Hidalgo #682, Residencial la Providencia, Metepec

Durante la apertura apreciamos sus *backpacks*, portafolios y bolsas de playa con diseños personalizados.

También comercializan otras líneas de producto que incluyen relojes, brazaletes, accesorios y O Shoes, su propuesta de calzado.



Isela Zendejas
y Regina Rangel



**Martha Suárez, Velia Barrueta,
Lucre Romero y Yolanda Mora**



**Juan Baltazar, Adolfo Macedo
y Gerardo Ceballos**



**Larissa Macedo, Mara Ortega
y Paulina Ocampo**

CHILI'S

EL FAVORITO DE MUCHOS VUELVE A
METEPEC, Y QUÉ MEJOR QUE LLEGAR
A LA PLAZA MÁS COTIZADA
DEL MOMENTO:
TOWN SQUARE.

Inauguración

25 de enero

Miguel Hidalgo #682, Residencial la
Providencia, Metepec



Gaby Hernández, Gely Tamez
y Nancy Hernández



“
A través de la apertura de Chili's, seguimos dando pasos firmes para la consolidación de la marca en el país”, comentaron los socios de las empresas CMR y Alsea, operarias de este restaurante.

Este nuevo lugar tendrá una capacidad para recibir a 230 comensales diarios, así que ni te preocupes por no encontrar sitio; además, seguro ya ubicas su delicioso menú.

¡Corre a visitarlos!



Rosario González y Paola Morlett

FIT CAMP

26 de enero

Paseo San Isidro #219, Col. Santiaguito,
Metepec

INAUGURACIÓN

FIT CAMP LLEGÓ A METEPEC

PARA LLEVAR TU CUERPO AL
LÍMITE Y MEJORAR TOTALMENTE TU
CONDICIÓN FÍSICA.

A demás de entrenamiento funcional combinado con box, calistenia y otras disciplinas, podrás participar en "El Reto", un entrenamiento continuo de ocho semanas acompañado de cuidados alimenticios, así como un análisis y chequeo constante tanto nutricional como físico para obtener una certificación al concluirlo.



Klaus Schramm, Pilar Maccise y Gabriela Rico





Norma Ordóñez y Monserrat Zendejas



Synthia Bivar y Andrielli Abreu

Liss Corrales y Ximena Rogel



**PODRÁS ACUDIR
A LOS ENTRENAMIENTOS
DE LUNES A VIERNES,
A LAS 6, 7 Y 8 AM;
PUEDES PAGAR POR CLASE
U OPTAR POR UNA MENSUALIDAD.**

Paris Milan y Tati Ortega





Inauguración

KAMI

METEPEC

13 de enero
Constituyentes #1000, Barrio de San
Bernardino, Toluca

KAMI, Kitchen, Kaffe & Kids, un espacio pensado para los más pequeños del hogar, en donde encontrarás ricos desayunos y comidas, abrió sus puertas en Metepec. Durante la inauguración se ofreció un desayuno para que las mamás y sus hijos conocieran las instalaciones y se deleitaran con la gran variedad gastronómica que ofertan.

También cuentan con un área especial para niños más grandes, con Xbox y juegos de mesa, con el objetivo de desarrollar el área motriz.

Visítalos, no te arrepentirás. Su horario es de lunes a sábado, de 9:00 a 19:00 hrs.

**ATELLIER
DEL ÁNGEL**

14 AÑOS REALIZANDO LOS MEJORES EVENTOS
SOCIALES Y EMPRESARIALES

DISEÑO, PRODUCCIÓN, OPERACIÓN,
AMBIENTACIÓN Y COORDINACIÓN

BODAS
ANIVERSARIOS
CONGRESOS
XV AÑOS
CONVENCIONES
FIESTAS DE FIN DE AÑO

CONTACTO:

TEL. 722 3187231
722 2783817



ATELLIER DEL ANGEL

365 días

Dacya Dom



Isabella Maawad



Mariana Zelaya



SWEAT

SWEAT CELEBRÓ EL PRIMER ANIVERSARIO DE SUS INSTALACIONES EN PLAZA MAYOR METEPEC. DURANTE LA MAÑANA, AL CONCLUIR SU CLASE MATUTINA, LOS CLIENTES DISFRUTARON DE UN SABROSO BRUNCH.

Sweat, un estudio *Indoor Cycling* que es buenísimo para que quemes grasa mientras fortaleces los músculos, trae una muy interesante propuesta, que te llevará más allá de sólo pedalear: trabajarás todo el cuerpo pues incluyen muchos otros ejercicios, como abdominales, lagartijas y trabajo con mancuernas.

A la celebración acudieron varios patrocinadores, que felicitaron a todo el equipo por su aniversario.

Fernanda Segura
y Ana Paula Molina



Mariana Zelaya
Alejandro Bustamante





Guillermo Román y Arantza Lepe

CASA AZUL

19 de enero

Horacio Zúñiga #112, Col. Francisco
Murguía, Toluca

2º aniversario

Casa Azul, un inmueble construido en 1916, que forma parte del patrimonio cultural de la capital mexicana, alberga una deliciosa variedad gastronómica. Su éxito ha sido tal que ya celebraron su segundo aniversario; sus invitados degustaron la mejor experiencia gourmet, y disfrutaron de las sorpresas y la música en vivo que acompañaron el festejo.



Dany Arévalo y Sebastián Ulloa



Rubén Mendoza y Rebecca Graham



**Fabiola Villalobos, Alexa Quiroga,
Paulina Díaz y Marisol Ramos**

BACK TO

Tecmilenio
Tec de Monterrey

14 de enero

Eduardo Monroy Cárdenas #2000, San
Antonio Buenavista, Toluca

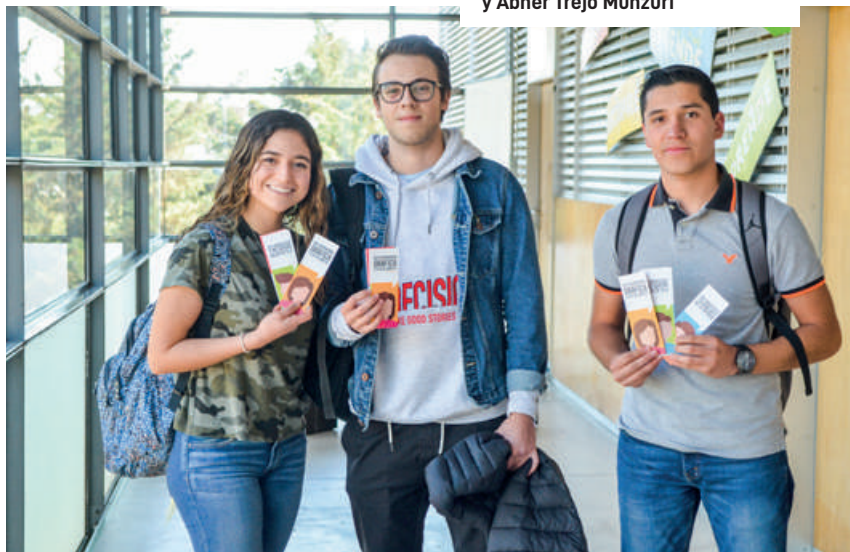
Guadalupe Victoria #221, Las Jaras,
Meteppec

school

Regina García, Andrés Quintanilla
y Abner Trejo Munzuri

Nos lanzamos a convivir con nuestros amigos del Tecnológico de Monterrey y de Tecmilenio, ambos en sus campus de Toluca, para ver cómo les va de regreso a clases.

Siempre es un gusto convivir con los alumnos de estas instituciones, pues traen una excelente vibra y siempre nos la comparten. ¡Gracias, chavos!





Jacque Sánchez y Nalley Rivera



Karina Sotomayor, Paulina Álvarez y Andy Hernández



Sofía y Ximena Garduño



Renata Ivonne y
David Vera



Levi Vázquez, Pamela Sánchez
y Desire Velázquez



Roberto James

TE LLEVA A:

23-24
FEBRERO
2019

Experiencia Hidalgo



¿Qué Incluye?



¡NO TE LO PIERDAS!

Conoce y elabora tu propio paste en la visita al Museo dedicado a este platillo emblemático

Diviértete en el Parque Ecológico-Acuático Tolantongo y maravíllate con sus grutas

Explora las grutas Xoxafi aventurándote en su caminata guiada y rapel

Asómbtrate en el Museo Mina de Acosta datado del Siglo XVIII



Transporte redondo



Box Lunch



1 noche de hospedaje

Precios

Tipo de habitación	Sencilla	Doble	Triple	Cuádruple
Precio x persona	\$ 2,860.00	\$ 2,150.00	\$ 1,410.00	\$ 1,790.00

*No Incluye Alimentos

RENTA AL:



(722) 235 16 20
(442) 229 31 06



sales@trosten.com



inbox

Alfredo Barreca Baca y María del Rosario Pérez Ugalde



27 de enero

Av. Paseo Vicente Guerrero s/n,
Col. Universidad, Toluca

Los Potros de la Universidad Autónoma del Estado de México recibieron a los Dorados de Sinaloa, como parte de la Jornada 4 del Torneo Clausura 2019 de la Liga de Ascenso MX, en el Estadio Universitario Alberto "Chivo" Córdova. El partido concluyó con un marcador de 2-1 a favor de los auriverdes.

Los equinos se siguen afianzando tanto la liga como en la Copa MX; recuerda que siempre cuentan con tu apoyo, así que no dejes de asistir a C.U. y corear las porras. ¡Vamos, Potros!

POTROS vs DORADOS



**Adriana Uribe y
Raúl Aguilar**



**Karina Mijares
e Itza Ávila**



**Sonia Díaz y
Héctor Peñaloza**



Mono tipo

I M P R E N T A

Santos Degollados No. 636.
Col. Santa Clara. Toluca, México.

Tel. (722) 167 0508



Bailarín profesional, empresario y un ejemplo a seguir

TONATZIN GOMEZ



“

Mi filosofía
DE VIDA
es crear

UNA VIDA EXTRAORDINARIA
de la que me sienta orgulloso

y de la cual los demás puedan **APRENDER**
E INSPIRARSE”

NUNCA ES TARDE

CON TAN SÓLO 25 AÑOS Y SU CARRERA DE MARKETING FINALIZADA, TONATIUH ES PRIMER BAILARÍN EN LA COMPAÑÍA PROFESIONAL DEL SAN DIEGO BALLET, EN CALIFORNIA, PERO, NO CONFORME CON ELLO, DECIDIÓ, JUNTO CON UN PAR DE SOCIOS, CREAR LA TANZAR BALLET ACADEMY, UNA ACADEMIA DE BALLET EN TOLUCA, Y SE ENCUENTRA GRABANDO CON UN ARTISTA Y DISEÑADOR UN DOCUMENTAL; RECIENTEMENTE, FUE INVITADO A FORMAR PARTE DE LA JUNTA DIRECTIVA DEL TONY CLARK TRUST, UNA FUNDACIÓN ESTABLECIDA EN HOLLYWOOD QUE SE DEDICA A APOYAR BAILARINES VARONES DE ENTRE 13 Y 21 AÑOS, QUE SE INICIAN EN ESTE ANTIQUÍSIMO ARTE, Y DE 50 A 65 AÑOS, QUIENES ESTÁN RETIRADOS DE LA DANZA Y NECESITAN APOYO. **ESTE CHAVO ES TODO UN ESTUCHE DE MONERÍAS.**

PARA EMPEZAR

Tonatiuh inició formalmente después de cumplir los 18 años, pero a los 19 sufrió una grave lesión que lo mantuvo lejos de las actividades físicas; a los 22, decidió continuar con su sueño con mucha más fuerza y coraje. “Cuando tienes un sueño o pasión, realmente estás enfocado y tienes claro lo que quieres alcanzar, entonces por más obstáculos, dolor, presión, bajones emocionales, decepciones, gente alrededor diciéndote que es imposible o que te vas a morir de hambre, nunca dejas de luchar; al final lo vas a lograr, pero debes trabajar por ello”, nos contó.

—¿Qué significa bailar para ti?

—Es expresarme y comunicar todo lo que tengo adentro, es el momento donde me siento en completo control de mí y me motiva cada día a avanzar y nunca dejar de aprender. También es gratitud; una de las mejores experiencias que he tenido en esta carrera es poder bailar frente a más de tres mil niños y que, terminando la función, todos se acerquen a tomarse fotos conmigo. Lo más bonito fue que varios dijeron que de grandes querían ser como yo. Siento gran responsabilidad por la capacidad que pueda tener de influir en ellos y darles un sueño o meta por la cual levantarse todos los días.

Sobre qué es lo mejor
de bailar en distintos países,
nos dijo:

“Conocer sus culturas y saber que cada una aporta algo súper *cool* para tu crecimiento. Parte de lo que busco y por lo que soy curioso es conocer cómo piensan las personas. **Si escuchas con atención y abres tu mente, te das cuenta de que hay más ahí afuera de lo que crees.** Compartir con otras culturas a través de la danza te deja grandes aprendizajes”.

Actualmente, Tonatiuh se encuentra preparándose para un gran reto: lo acompañamos a su ensayo de una coreografía basada en *El corsario*, un poema del escritor inglés Lord Byron.



Si quieres conocer un poco más y ver cómo son sus ensayos y prácticas, no te pierdas el video completo en nuestra página web y redes sociales.



@tonatiuhgomez



/tonatiuh.gomez.9



Tonatiuh Gomez

-¿Cuál es tu más GRANDE SUEÑO?

-Que mi carrera artística siga creciendo; me gustaría bailar en Europa por un tiempo, quizá en Francia o en Londres; llevar mi cuerpo, mi técnica y mi parte artística al límite. Poder ser un líder internacional que inspire, rompa paradigmas y apoye a las siguientes generaciones a crear carreras y vidas extraordinarias.



Tanzar Ballet Academy

Conoce Tanzar Ballet Academy, el proyecto de Tonatiuh Gómez, Armando Pineda y Gisela Martínez. Es una institución pedagógica enfocada en la enseñanza, investigación y creación escénica dancística con base en el ballet clásico. No importa si eres profesional o principiante: pregunta por las opciones que ofrecen.

Camino Antiguo a Metepec #2328,
Col. Casa Blanca, Metepec
Facebook: @tanzarballetacademy

Norma González Reyna

LA PSIQUIATRÍA

al servicio de los más vulnerables

REALIZAR UNA VALORACIÓN CLÍNICA SOBRE EL ESTADO DE SALUD MENTAL -PRINCIPALMENTE DE MENORES DE EDAD O DISCAPACITADOS INTELECTUALES- PARA ESTABLECER SUS DERECHOS JURÍDICOS Y CIVILES ES UNA HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE PARA LA IMPARTICIÓN DE JUSTICIA. AFORTUNADAMENTE, EN EL PODER JUDICIAL DEL ESTADO DE MÉXICO TRABAJA GENTE ESPECIALIZADA EN ELLO, COMO LA DOCTORA NORMA GONZÁLEZ REYNA.



AYUDANDO A QUIENES MÁS LO NECESITAN

Ella es médico-psiquiatra y paidopsiquiatra, y se desempeña como perito oficial en dicho órgano estatal. Ella trabaja con una gran vocación de servicio, "porque vas descubriendo que puedes ayudar a muchas personas y conforme vas avanzando te das cuenta de las capacidades que tienes para lograr estas colaboraciones con la sociedad", nos dijo.

UN TOTAL COMPROMISO

Cuando los jóvenes interesados en áreas como criminología o criminalística le preguntan cómo pueden lograr ser peritos, ella les responde que lo principal "es mucha dedicación y amor a esto, que se comprometan con sus estudios y se actualicen continuamente para obtener, aparte de buenas calificaciones, muchos valores, principalmente honestidad y compromiso con su trabajo, para poder desempeñarse como perito".

UNA LOABLE LABOR

La doctora González se especializa en áreas del derecho familiar, civil y penal. Ahí, a través de una valoración clínica, generan un diagnóstico. Una vez determinado el estado de salud mental de la persona, si se considera que es candidata a interdicción, debido a su vulnerabilidad, se le otorga un tutor para resguardar su integridad (decidirá por él sus derechos jurídicos y civiles). El objetivo principal es colaborar con la sociedad, impartir justicia y mantener el equilibrio requerido para salvaguardar los derechos la gente.

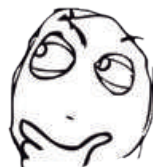


PoderJudicialEdomex



pjedomex.gob.mx

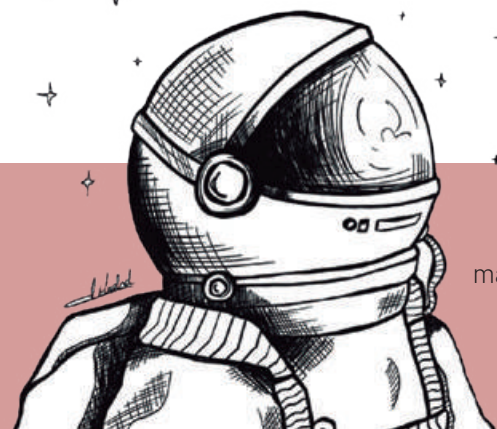
EL DISPOSITIVO CREADO POR BRENELLY Y LUIS AUGUSTO BUSCA "QUE, A TRAVÉS DE UN *HOTTER* (ARTEFACTO QUE MONITOREA TU FRECUENCIA CARDIACA), SE DETECTEN LAS ARRITMIAS DEL CORAZÓN PARA ENVIAR UNA SEÑAL QUE **PERMITIRÁ ACTIVAR EL SISTEMA NERVIOSO VESTIBULAR AUTONÓMICO, PARA QUE, A SU VEZ, SE ACCIONE EL PARASIMPÁTICO** Y TODAS ESTAS REACCIONES ADVERSAS SE FRENEEN".



Brenelly **ESCOBEDO** **Y LUIS** Quintana



POR: BLANCA ARRIAGA



El 80% de los astronautas presentan disnea, mareo, vértigo, vómito y desorientación espacial cuando se encuentran en la microgravedad.



Su proyecto

"ESTIMULADOR ELÉCTRICO VESTIBULAR PARA LA RÁPIDA ADAPTACIÓN EN AMBIENTES DE MICROGRAVEDAD"



Reduce los síntomas que padecen los astronautas al dejar la atmósfera terrestre.

3^{er} lugar en el concurso **Misiones Espaciales México** convocado por la Agencia Espacial Mexicana.



Estudiantes de la Licenciatura en
Bioingeniería Médica
de la UAEM

Un día en la vida de **UN COMUNICÓLOGO** DEL TEC CAMPUS TOLUCA



“¿QUÉ HACEN LOS COMUNICÓLOGOS?”

ES LA COMIDA FAMILIAR Y TU TÍO, EL INGENIERO, SUELTA ESA PREGUNTA A LA MESA CUANDO TUS PAPÁS LES CUENTAN A TODOS QUE VAS A ESTUDIAR COMUNICACIÓN EN EL TEC. ANTE EL SILENCIO GENERAL, TÚ, ORGULLOSO, SATISFECHO DE TI MISMO, ABRES LA BOCA CON TOTAL SEGURIDAD PARA RESPONDER... PERO LAS PALABRAS NO TE SALEN:

LO ÚNICO QUE PUEDES ARTICULAR SON UNOS HMMM AMMM EMMM.

ENTONCES LLEGA EL POSTRE QUE PREPARÓ TU TÍA Y EL INTERÉS DE TU FAMILIA POR TU ELECCIÓN DE CARRERA SE PIERDE ENTRE LAS PASITAS DEL ARROZ CON LECHE.

Ana Lilia Corbeil y Fernando Villafañe | StoryTellers de Comunicación

Dos platos de postre y una sobremesa después, tu familia se despiden y tú sigues con la duda en la cabeza en el trayecto a casa, así como en la cena, esa misma noche y en las noches siguientes: **“¿QUÉ HACEN LOS COMUNICÓLOGOS?”** Y siempre terminas yéndote a dormir mientras unos *hmmm ammm emmm* rebotan incesantemente en tu mente.

LO QUE NO SABES

es que en cuanto pises esos salones habrás entrado a un mundo del que sólo conocías la fachada. Y entonces te enterarás de que **la comunicación es una de las industrias más lucrativas y poderosas a nivel mundial; que el mercado de las industrias creativas es el 4º mercado laboral más importante de México;** que el campo laboral de la comunicación es amplísimo y continúa ampliándose, día con día, a través de las nuevas tecnologías de la información y la interconectividad de las redes.

Conocerás también que en Campus Toluca tu carrera estará especializada en la comunicación audiovisual y la organizacional con distintas concentraciones; que la atención personalizada que te brindarán tus profesores y directores hará crecer tu potencial; que tus compañeros habrán participado en festivales de cine así como colaborado con empresas de renombre internacional; que los profesores estarán preparados y conectados con el mundo real y con conocimientos más allá de los libros; que Toluca como ciudad industrial cuenta con una red de empresas en las que podrás desarrollarte.

Vivirás la experiencia de un campus que se ha renovado y se seguirá renovando con los mejores espacios y el mejor equipo.

PODRÁS CREAR HISTORIAS EN LOS ESTUDIOS DE TELEVISIÓN, RADIO Y DE FOTOGRAFÍA; **LE DARÁS FORMA A TUS IDEAS** EN LAS SALAS DE EDICIÓN CON LOS PROGRAMAS ESTÁNDAR DE LA INDUSTRIA; **PODRÁS SOÑAR CREANDO CONTENIDOS DE REALIDAD VIRTUAL** Y EXPLORANDO NUEVAS TECNOLOGÍAS Y NARRATIVAS DIGITALES.



Pero, sobre todo, aprenderás que la comunicación se llama así porque significa poner en común. De esta forma podrás responder que **los comunicólogos son profesionales que administran, producen e investigan todo aquello que nos une; que son astronautas, magos y aventureros cuando inventan**

sueños; que son personas cuya única rutina es romper la rutina; que son mensajeros que imaginarán mil y un maneras para entregar el mensaje; que, a final de cuentas, los comunicólogos son aquellos que en una comida familiar, orgullosos y satisfechos de sí mismos, con total seguridad abren la boca para transformar los *hmmm ammm emmm* en las palabras correctas que nos ponen a todos en común.

¿CÓMO SABER SI TENDRÁ ÉXITO

MI NUEVO PRODUCTO O SERVICIO, MI NUEVA PROMOCIÓN, O UN NUEVO CANAL DE VENTAS? Antes de gastar importantes cantidades de recursos, te recomiendo la conocida técnica de

PRUEBA

A continuación, dos ejemplos imaginarios para comprender los conceptos de prueba y error en tu emprendimiento:

ELISA Y MATEO SON SOCIOS en un emprendimiento que recién arranca y cuenta con tres unidades de transporte;

SU OBJETIVO ES ORGANIZAR VIAJES TURÍSTICOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN MUCHOS LUGARES CERCANOS AL VALLE DE TOLUCA.

Es importante que los socios decidan probar y medir errores con sólo dos destinos porque, si bien su empresa controla la transportación, no tiene el mismo control en los posibles lugares de visita (museos, restaurantes, centros comerciales, etc). Validando la operación de los viajes con dos destinos, Elisa y Mateo estarán pendientes de todas las áreas que tendrán que mejorar; seguramente, cuando inicien más fuerte el crecimiento de la empresa, tendrán más control sobre la operación de cada destino.



POR: ROBERTO A. JAMES LÓPEZ

Director Emprendimiento
Tecnológico de Monterrey Campus Toluca

rjames@itesm.mx



Y PRUEBA Error

No lo pienses más y anímate a probar, pero hazlo cuidando cada peso; realiza pruebas y mantente muy atento a la respuesta del mercado: escúchalo, platica con los clientes y obtén toda la información que puedas.

¡Excelente mes del cariño, el amor y la amistad!

Son tantas las variables que no se pueden controlar que resulta casi imposible no caer en algún error pero, si conoces y estás listo para saber atenderlas y aprender de ellas, minimizarás su impacto.



ENRIQUE ESTÁ POR LANZAR AL MERCADO UNA COMPAÑÍA DE HELADOS ARTESANALES;

decide producir tres distintos sabores y darlos a conocer en bazares y mercados de concepto en la CDMX. De esta forma, nuestro emprendedor evita caer en costos elevados, no requiere rentar un local y, lo mejor de todo, tiene oportunidad de conocer de primera mano la reacción y la opinión de los clientes.

DO YOU HAVE WHAT IT TAKES?

RETO DELTA #ITOOK THE DARE

*** INCLUYE:**

- 8 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO
- KIT DE BIENVENIDA
- 3 VALORACIONES FÍSICAS
- KIT DE GRADUACIÓN
- INSCRIPCIÓN PARA PODER RESERVAR CLASES ADICIONALES
- PLAN ALIMENTICIO PERSONALIZADO

PRESENTA LA CLAVE
MIESCAPARATEDELTA
Y RECIBE UN
10% DE DESCUENTO
EN LA INSCRIPCIÓN
AL RETO DELTA.

\$5,500

PRECIO REGULAR

TRANSFORMA TU CUERPO

8 SEM INTENSIVAS

PILARES DEL RETO

➤ BOOTCAMP

Rutinas Militares estructuradas de ejercicios rápidos que promueven la pérdida de grasa, el aumento de fuerza en los músculos, fraternidad y esfuerzo en equipo.

➤ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

A través de diferentes rutinas de ejercicio buscamos ser más eficientes en los movimientos que realizas a diario, involucrando todos los músculos, encontrarás estímulos naturales que te permitirán tener mayor potencia, coordinación y resultados a corto plazo.

➤ CALISTENIA

En esta disciplina desarrollarás flexibilidad, fuerza y agilidad, además de mejorar tu postura encontrarás en ella una manera natural de moldear los músculos y definir tu contorno corporal.

➤ ENDURANCE

La base para un buen comienzo es la perfección en los ejercicios, aumentando poco a poco la intensidad, tomarás en cuenta qué la técnica no solo te llevará a tener mayor desempeño, sino también a prevenir lesiones.



☎ (729) 100 1989

WWW.FITCAMP.MX
PASEO SAN ISIDRO #219
BARRIO DE SANTIAGUITO, METEPEC

TU CALLE
ESTÁ EN MAL ESTADO



AD
COMUNICACIÓN

Por una sociedad **participativa**

DENUNCIA



722 571 55 34



Universidad Autónoma
del Estado de México

1944

El 15 de enero el Instituto **obtiene oficialmente su autonomía** gracias a la Ley Orgánica del Instituto Científico y Literario Autónomo del Estado de México, aprobada el 31 de diciembre de 1943.

AUTONOMÍA
UAEM
75°
ANIVERSARIO

Escanea el código y consulta el programa de actividades conmemorativas
También puedes descargarlo en www.uaemex.mx

