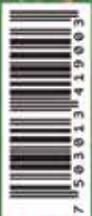


Familia

No. 180 Septiembre 2019

LIMINE

Regreso
a clases



LA ENFERMERÍA UNA PROFESIÓN VALORADA

Estándares internacionales recomiendan entre 5 y 7 enfermeras para atender a cada 1000 habitantes.



Sonora cuenta solamente con 10,000 enfermeras(os) esto es **3.6 enfermeras para atender a cada 1000 habitantes.**



En **Sonora** hacen falta por lo menos **15,000** más para cumplir con el estandar internacional, EEUU tiene 9 enfermeras para cada 1000 habitantes.



De cada 100 personas con esta ocupación:

43 son profesionistas
31 técnicas
26 son auxiliares en enfermería o paramédicos.



476,000 personas en México se dedican a la enfermería y 85% de cada 100 son mujeres.

CARRERA TÉCNICA ASISTENTE EN CUIDADOS PALIATIVOS EN ÁREA DE LA SALUD



Calle Sonora No. 151,
esq. Blvd. Rosales. Col. Centro.
Tel. (662) 267 81 31 y 33
educacesonora@hotmail.com



Tu Tranquilidad, su Bienestar

LA RED **MÁS GRANDE**
DE CUIDADORES A DOMICILIO



Personal altamente calificado y certificado
Atención Personalizada



Servicios de cuidado y salud a domicilio
para adulto mayor, niños y bebés

Para más información: 6624248411 • kutelamex@outlook.com

Editorial:



Sabemos que las vacaciones son necesarias para la salud física y mental de las personas, es importante poder hacer un descanso en el año con cambios de rutinas, sin duda es maravilloso y es saludable. Sin embargo en los últimos años ha crecido la preocupación por el *Síndrome Postvacacional: el ESTRÉS*, el cual genera el doloroso regreso a la realidad, saber manejar ese estrés es importante para la salud de las personas y de la familia.

El estrés es llamado la enfermedad del Siglo XXI. Además el estrés está declarado que debe tratarse como una enfermedad mental. Así lo ha expresado la Organización Mundial de la Salud y el Banco Mundial quien ha dicho además que "el estrés es el Mal del Siglo XXI" que reduce

la productividad y afecta la salud mental en todos.

Esta situación debe ser preocupante en la medida en que puede desembocar en patologías como la depresión e incluso el suicidio, el cual es ya la segunda causa de muerte en la población de entre 15 a 29 años de edad en el mundo.

Preparase y ayudar a los hijos a detectar y manejar el estrés, sobre todo después de unas largas y hermosas vacaciones. Es importante y puede ayudar a disminuir los problemas familiares las siguientes recomendamos como planificar el regreso, organizar las actividades, reordenar la vida fuera del trabajo, practicar deporte y tener paciencia.

Y si notas que alguien de la familia no puede manejar situaciones de estrés, acude al especialista, psicólogo o terapeuta que encontraras en centros de atención especializada. En estos casos está más que recomendado el Centro de Enlace Familiar de Sonora IAP quienes se dedican a dar Soluciones Humanas a Problemas Humanos.

Bienvenido a la rutina y nuestros mejores deseos para este regreso a clases ciclo 2019-2020.

Hasta la Próxima!

Matilde Álvarez de Lohr

DIRECTORA GENERAL
revista_familia@yahoo.com

www.revistafamilia.com.mx

f RevistaFamiliaMX

t @revistafamilia

NUESTRA MISIÓN:

"REVISTA FAMILIA está comprometida a fortalecer y orientar a las familias a través de contenidos de alto interés con valores que las enriquezcan, en beneficio de nuestra sociedad. Asimismo, proveer recursos al Centro de Enlace Familiar de Sonora, I.A.P. a través de publicidad auspiciada por Empresas Socialmente Responsables".

Terapia Psicológica - Orientación Familiar - Atención Psicoterapéutica

cefsonora@hotmail.com/ www.cefsonora.org.mx / Tel: 217.02.02



CEF
Centro de Enlace Familiar
de Sonora I.A.P.

Directorio:

DIRECCIÓN GENERAL:

Matilde Álvarez de Lohr
revista_familia@yahoo.com

ARTE Y DISEÑO:

Anais Gómez Martín del Campo
diseño@revistafamilia.com.mx

CORRECCIÓN DE ESTILO:

Hortencia Valdez Borbón

PUBLICISTAS:

Bertha Lilia Valdez García
liliavaldez@revistafamilia.com.mx

Irene Navarro Arvizu
irenenavarro@revistafamilia.com.mx

Marcia Lorena Rosas León
marciarosas@revistafamilia.com.mx

Alejandra Estavillo
estavilloalejandra@gmail.com

COLABORADORES:

Diana Cuellar

María Guadalupe Soto Tirado

Adán Isai Sosa Pérez

Carlos A. Barreto Rivero

Ivonne Corral Gaona

Diana Spindola Yáñez

Adriana Álvarez

Germán Lohr Granich

Samuel D. Cota

Dora Córdoba Franco

Javier Rivas

Ana P. Flores Núñez.



FOTOGRAFÍA: Mony Parra

"LIMINE EDITORIAL S.C." es una marca registrada bajo los derechos de dominio, de propiedad intelectual e industrial y derechos de autor de la revista, debidamente registrados ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual bajo los Títulos de Registro de Marca

No. 1192837 y ampara el signo distintivo "FAMILIA LIMINE".

Revista Familia.

Calle Rosales No 33-A

entre Blvd. Luis Donaldo Colosio y Calle Sonora.
Col. Centro. C.P. 83000. Hermosillo, Sonora, México.

Las opiniones contenidas en los artículos son responsabilidad de sus autores.

Revista

Familia

¡Anúnciate con nosotros!

14 años comprometidos a fortalecer y orientar a las familias a través de contenidos de alto interés con valores que las enriquezcan.



Edición Impresa • Edición Electrónica • Página Web • Página de Facebook

www.revistafamilia.com.mx



RevistaFamiliaMX



@revistafamilia

Te invitamos a que compartas con nosotros tus comentarios ya sea a través de nuestro Facebook o al correo revista_familia@yahoo.com

Informes al Tel. (662) 267 8132

Familia

Edición 159

Agosto

2019



CONTENIDO

10 El efecto de los videojuegos violentos en los niños.



26 Importancia del trabajo en equipo en la Familia



14 El desarrollo inmobiliario en México, Nuevos derroteros



28 El amor lo es todo.



16 ¿Te has preparado para la Muerte?



36 8 recetas saludables y fáciles para niños antiverduras.



Los anunciantes de esta edición cooperan a través de su inversión en

Revista
Familia

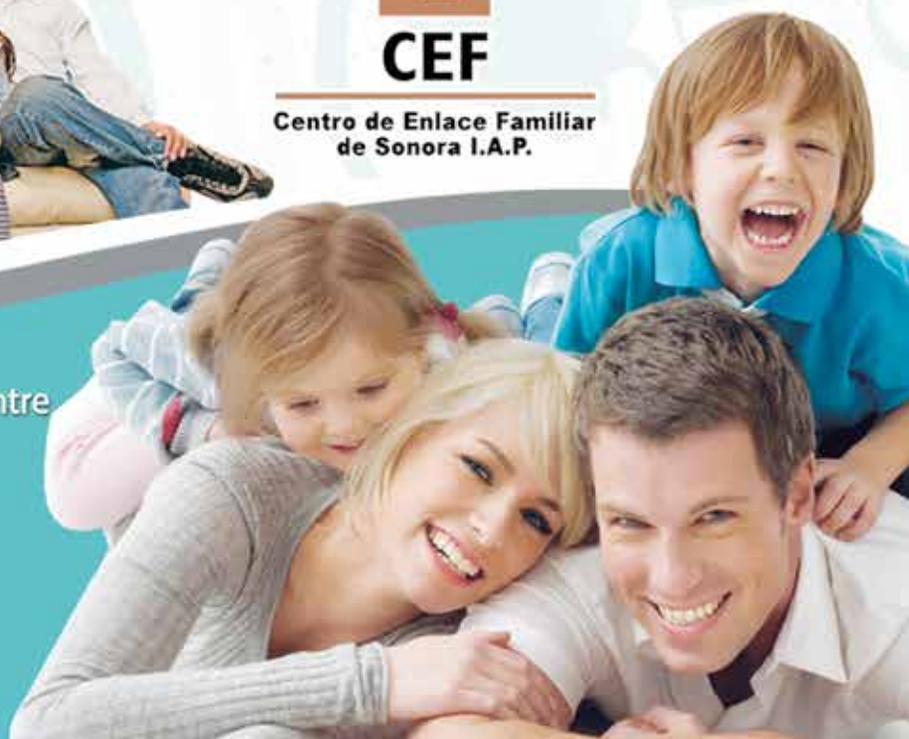
con
El Centro de Enlace Familiar

**¡Únete
en apoyo al CEF!**



CEF

Centro de Enlace Familiar
de Sonora I.A.P.



Te esperamos en: Calle Rosales No. 33-A entre
Blvd. Colosio y Sonora, Col. Centro
cefsonora@prodigy.net.mx
cefsonora@hotmail.com
www.cefsonora.org
Tel. (662) 217 02 02



CEF

**Centro de Enlace Familiar
de Sonora I.A.P.**

¡Queremos ayudarte!

**Ofrecemos soluciones humanas
a problemas humanos**

¡Llama ya!

En el Centro de Enlace Familiar tenemos por misión servir al ser humano a través de tratamientos psicoterapéuticos y educativos que ayuden al desarrollo integral de la persona, pareja y familia.

Te invitamos a conocernos. Contamos con un grupo de especialistas que pueden ayudarte en un ambiente de respeto, apertura y calor humano.

Brindamos apoyo para

- Orientación familiar.
- Terapia individual y para la familia.
- Mediación familia.
- Violencia intrafamiliar.
- Atención y evaluación psicológica a niños con problemas de conducta.
- Atención psicoterapéutica.

**De enero a septiembre
del 2019 se han atendido
1,947 pacientes.**

Niños y jóvenes

41%
atendidos



Adultos

59%
atendidos



Objetivo específico

El altruismo y la entrega a nuestra sociedad en la búsqueda del bien individual y familiar, basado en la actuación humana.

Objetivo educativo

Formar individuos autónomos e independientes con una autoestima positiva conscientes de su papel como hombres y mujeres en su familia, en su grupo de iguales y en su comunidad.

Mujeres

63%
atendidos



Objetivo de salud

Restablecer o favorecer el bienestar interno y del medio con el que interactuarán los individuos y sus familias, acompañándolos en un proceso psicoterapéutico, orientado a lograr el equilibrio biopsicosocial, que redunde en beneficio de su persona, pareja, familia y comunidad.

Hombres

37%
atendidos



Visítanos en: Calle Rosales #33- A
entre Blvd. Colosio y Sonora, Colonia Centro
cefsonora@hotmail.com
www.cefsonora.org
Citas al teléfono: (662) 217 02 02
Celular: 6622 57 07 95

El efecto de los **videojuegos violentos** en los niños



Diana Spíndola

Los videojuegos se han convertido en un elemento más con los que nuestros hijos juegan habitualmente. Desde aventuras gráficas hasta aplicaciones interactivas, lo cierto es que cada vez es más habitual que los niños utilicen este tipo de entretenimiento desde edades tempranas. Existen multitud de variedades y temáticas, y si bien es cierto que en ocasiones se trata de un sector muy criticado, como padres no debemos oponernos totalmente a su uso. Se trata de juegos que pueden disfrutar.

Hay cada vez más investigaciones sobre los efectos de los juegos de video en los niños. Algunos juegos de video pueden promover el aprendizaje, ayudar en la solución de problemas y en el desarrollo de las destrezas motoras y la coordinación. Sin embargo, hay preocupación sobre el efecto que tienen los juegos de video violentos en las personas jóvenes que los juegan en exceso.

En el último trabajo publicado en JAMA Pediatrics, científicos dirigidos por Craig Anderson, director del Centro para el Estudio de la Violencia en la Universidad Estatal de Iowa, encontraron indicios de que los videojuegos violentos pueden llevar a los niños a reaccionar de una manera más hostil y violenta.

Para este estudio, trabajaron con 3.034 niños y niñas que cursaban el tercer, cuarto, séptimo y octavo grado en Singapur. Anderson y sus colegas los observaron durante un período de dos años con pequeñas entrevistas acerca de sus hábitos con los videojuegos. También se les ofrecieron cuestionarios estandarizados para medir su comportamiento y las actitudes hacia la violencia agresiva.

En líneas generales, las puntuaciones de los estudiantes sobre el comportamiento agresivo, las actitudes hostiles y fantasías sobre la violencia contra otros,

disminuyeron ligeramente a lo largo del estudio. Eso es porque los niños tienden a actuar de forma menos agresiva a medida que crecen, y aprenden formas más maduras de abordar sus conflictos.

Pero en un análisis más detallado sobre aquellos que jugaban más horas por semana a videojuegos violentos reveló aumentos en la conducta y tendencias a reacciones agresivas, en comparación con los niños que lo hicieron menos tiempo. Cuando se les preguntó si estaba bien pegarle a un compañero por un comentario que pudiera decir negativo sobre su persona, estos niños eran más propensos a decir que sí. También puntuaron más alto en medidas de hostilidad, al contestar que responderían con una acción agresiva si se los provoca, incluso por accidente. Los que jugaban más, resultaron además más propensos a fantasear sobre golpear a alguien que no les agrade.

¿Qué podemos hacer como papás?

Los padres pueden ayudar a sus niños a disfrutar de estos juegos y evitar los problemas mediante:

- Comparar la evaluación del Consejo de Clasificación de Software de Entretenimiento [Entertainment Software Rating Board (ESRB)] en la caja de juegos para conocer el contenido del juego.
- Seleccionar los juegos apropiados—tanto en contenido como en el nivel de desarrollo.
- Jugar los juegos de video con sus hijos, para experimentar el contenido del juego.
- Establecer reglas claras acerca del contenido de los juegos y del tiempo que pueden dedicarle a jugarlos, ya sea dentro o fuera del hogar.
- Advertirles claramente a los niños sobre el potencial de peligro serio de los contactos y relaciones en el Internet mientras están jugando juegos en línea.



Psic. Diana Spindola Yáñez
 CENTRO DE ASESORÍA
 PSICOLÓGICA-SKOOL-TOOLS
 centro de asesoria psicologica-skoool-tools
 Tel. 210 3280 - 662 206 3414
 Photo by Freepik

Continental

“Disfruta de tus vacaciones con seguridad”

4X3

En la compra de 3 LLANTAS

GENERAL TIRE

O

Continental

La 4ta es **TOTALMENTE GRATIS**
ADEMÁS En la compra de 2 LLANTAS
 Continental ó General 25% de descuento

SOLO LLANTAS para Auto, Camioneta y Pick-Up.

Circul

LLANTERO

27

Valido del 12 de Julio 2019 al 11 de Agosto 2019 *No aplica otra marca comercializada por Continental tire.

POLIZA de GARANTIA
TOTAL de por VIDA
Compra el seguro para tus llantas que incluye Despache de por vida. Además garantía de control defecto de fabricación.

SEGURO GRATIS POR 1 AÑO EN TODA LAINEA

SERVICIOS 20% gratis
ALINEACION - BALANCEO
 ROTACION - FRENSOS
 SUSPENSION

HERMOSILLO:
 - Blvd. Morelos y Calle 7 Sacramento Residencial, Tels. 211 21 21 y 22
 - Veracruz y Américas, Tels. 214 31 01 y 214 30 47

- Periférico Nte. y Calle 2, Tels. 215 52 46 y 99
 - Periférico Sur y Plutarco Elias Calles, Tels. 250 03 07 y 14
 - Blvd. Lázaro Cárdenas /Manuel I. Loaliza y Simón Bley, Tel. 216-16-10

HERMOSILLO - GUAYMAS - OBREGON - NOVOJOA - NOGALES - CABORCA - MEXICALI - TIJUANA - LA PAZ

De Oruga a Mariposa:

EL CAMBIO ES PARTE DE LA VIDA.



Diana Cuellar

Los cambios son complicados para todos, incluso para nosotros los adultos, porque un cambio implica cerrar una etapa para en muchas ocasiones, entrar a otra. Un cambio implica también atravesar un proceso de duelo, ya que, al cerrar una etapa, sentimos que perdemos muchas cosas, y esto hace que experimentemos una sensación de vacío,

de tristeza, de enojo, resistencia, entre otras sensaciones más.

Ahora quisiera que nos enfocáramos por las fechas, que pasa con los niños cuando atraviesan un cambio escolar, ya sea el de pasar de estar en casa todo el día a ir a preescolar, o bien de una escuela a otra.

Sólo piensen, si como adulto cuando cambiamos

de escuela, de trabajo, de casa, residencia, etc., hay una revolución emocional, ahora piensen en los niños, lo difícil que ha de ser para ellos el proceso de adaptación. Cada niño es diferente y todos reaccionan distinto a algún cambio, unos se adaptan más que otros y uno de los factores es el cómo lo estemos manejando como padres, qué tanta seguridad les damos y

cómo generamos esa protección y comprensión.

Como psicoterapeuta, me gustaría orientarlos sobre cómo manejar este proceso de cambio con respecto al área escolar con los niños, el cómo funciona su mundo y cómo perciben y reaccionan ellos a este cambio, para que juntos como familia, reciban de la mejor manera, este nuevo comienzo a clases.

1. **PRIMERO QUE NADA, ANALÍZATE:** Pon atención cómo estás tomando tú como adulto y como padre este cambio. Muchas veces los padres tienen más miedo que los niños y eso se lo transmiten. Si quieres que tu niño se sienta seguro en el nuevo contexto, tienes que transmitirle eso, tienes que regularte primero que nada que tu niño (a) estará bien, que va a aprender y que se va a divertir, que no lo estás abandonando y que como padre estás haciendo lo correcto. Nardone en su libro ayudar a los padres a ayudar a los hijos, nos dice que como padre hay que mentalizarse que estamos criando y educando y eso implica enfrentar miedos, culpas, que impiden que sigamos adelante en la educación.
2. **PACIENCIA Y COMPRENSIÓN:** Ya que sabes lo que implica un cambio tanto para un adulto como para un niño, es importante entender que es importante expresarle amor, seguridad y comprensión, no minimizar lo que está experimentando. Escúchalo, y que sienta que entiendes su miedo, pero que juntos lo superarán
3. **PROYECTA COMO PADRE SEGURIDAD:** En el libro ayudar a los padres a ayudar a los hijos, Nardone nos habla de la congruencia entre lo que decimos a lo que proyectamos, entonces te sugiero que cuando dejes a tu niño (a) a su nueva escuela o a su nuevo grupo, te agaches de tal manera que quedes a su nivel, lo mires directamente a los ojos (esto da seguridad y protección), y decirle firme y suavemente "mami o papi está tranquilo, tú también lo estarás".
4. **NO AÑADAS CAMBIOS DE MANERA SIMULTÁNEA:** Este punto es muy importante, primero hay que esperar a que se adapte a esta nueva etapa y poco a poco añadir otro cambio. Por ejemplo hay padres que quieren entrenar a su hijo a que duerman en su propia habitación, al mismo tiempo que acaban de entrar a una escuela nueva. Esto puede traer muchos riesgos, como el hecho de que el menor se nos estanque en una etapa o nos retroceda con algo que ya había superado, por ejemplo, hacerse pipí.

¿Cuánto tiempo esperarse?, no hay un tiempo fijo, todo depende de cómo observes a tu niño (a), pero un tiempo aproximado en que una persona tarda en adaptarse a algo, es de 1 mes a 1 mes y medio.

5. **PON ATENCIÓN SI HAY CAMBIOS EN LA CONDUCTA:** Un niño manifiesta sus emociones con su conducta, entonces hay que estar atentos si comienza con conductas que antes no hacía como: Comportarse agresivo, morder, llorar, o cualquier otro cambio. Ésta es una respuesta a este cambio que puede estar resultando amenazante.
6. **UTILIZA LOS CUENTOS PARA ENTRAR A SU MUNDO:** El cerebro de un niño, funciona distinto al de un adulto, así que te sugiero entrar a su mundo, y usar la creatividad. Cuéntale historias en donde el personaje principal se encuentre atravesando por los mismos cambios, hazle preguntas al niño, y ofrécele como padre herramientas en donde el menor se pueda sentir identificado, comprendido y hasta utilice esas herramientas que utilizó el personaje principal de la historia.



Cualquier cambio requiere un proceso de adaptación, eso es normal e incluso saludable, y en dicho proceso se pueden presentar trabas, o situaciones difíciles, pero recordemos que, aunque los cambios son incómodos, al final, viene la adaptación, el aprendizaje y un gran crecimiento. Acompañar a nuestros hijos en este proceso es clave para su desarrollo...

Recuerden, la oruga esperó para convertirse en mariposa.

Psic. Diana Cuellar. 027779
 Directora de Centro de Apoyo
 y Desarrollo Integral.
 Tel. 662 276 72404
 Photo by Freepik

EL DESARROLLO INMOBILIARIO EN MÉXICO, *NUEVOS DERROTEROS*



Germán Lohr Granich

En esta ocasión me gustaría abreviar y resumir algunas ideas a modo de lecciones acerca de un libro que llegará a ser o incluso ya lo es un clásico en México y se titula ***50 lecciones en Desarrollo Inmobiliario*** escrito por un joven economista y consultor disruptivo llamado

Carlos Muñoz oriundo de Monterrey Nuevo León.

Lo considero un clásico en los proyectos de negocios de este tipo en la América Latina y México: por dos razones, la primera porque hay poca literatura al respecto y una segunda más poderosa quizá es que

se vuelve un Vademécum es decir todo un compendio que abarca con una visión integral y holística todas y cada una de las instancias del desarrollo de inmuebles.

A través de 50 lecciones nos advierte de los errores típicos que se cometen en este ambiente de negocios ya

sea quien pretenda construir un fraccionamiento, una plaza comercial, locales para oficinas, parques industriales o toda una gama de proyectos de desarrollo de negocios en estas categorías.

Libro práctico sin duda que reúne la experiencia de

“...nos advierte de los errores típicos que se cometen en este ambiente de negocios ya sea quien pretenda construir un fraccionamiento, una plaza comercial, locales para oficinas, parques industriales o toda una gama de proyectos de desarrollo de negocios en estas categorías...”



más de mil proyectos en 10 países adentrándose en las varias etapas desde la formulación de proyectos, procesos y mejores prácticas documentadas con lecciones de especialistas y empresas del ramo que participan en

La tesis central del autor definida en la contraportada resalta que el desarrollador inmobiliario es un ser empírico y no por elección propia sino debido a la escasa literatura o bien la disponibilidad de teoría aplicada a los mercados nacionales y de América Latina.

Para subsanar lo anterior el autor desde una visión holística e integral va armando la narrativa del documento empezando por la conceptualización del modelo de negocios y el mercado como premisa central por encima del diseño estético y arquitectónico del mismo.

En el índice se observan varios capítulos de gran relevancia para cada etapa de los proyectos entre ellos los estudios de mercado que atienden segmentos específicos y las

oportunidades o amenazas que esto representa en el contexto del desarrollo inmobiliario.

Aparece también el capítulo de finanzas el cual contempla la planeación financiera de entrada y varios indicadores de tiempo al igual que el costo de la tierra y del capital a lo largo del mismo.

Otro de enorme importancia lo es la dirección del proyecto y los costos en que se incurren donde se contemplan cuestiones torales como son los tiempos legales, los equipos de venta, la publicidad, la gestión comercial, la era digital, los procesos de preventa, costos finales y presupuestos.

Uno más lo es la estrategia de negocios donde se define la visión de la empresa, las asociaciones de grupos de

inversionistas, los proyectos adecuados al ambiente de la localidad, los diferentes giros de negocios como los fraccionamientos, plazas comerciales, parques industriales, comunidades planeadas, máster planes y algunos otros.

Hay por ejemplo una lección la número 41 ligada a la demografía y los mercados que vale la pena destacar ya que trata de los espacios comunes que han sido creados para la familia tradicional que no era otra cosa que un solo tipo de clientes. Ahora la cosa cambia.

Existen nuevos segmentos de mercados como el soltero joven, la pareja sin hijos, los padres solteros, el nido vacío entre varios más. En suma un buen texto con las lecciones y los errores y casos de éxito lo cual nos deben servir para construir mejores ciudades y espacios al igual que comunidades exitosas y competitivas en este mundo globalizado y al mismo tiempo aldeano que nos tocó vivir.

Por último quiero destacar que las mejores prácticas de urbanismo de hoy contemplan los usos mixtos y los espacios verdes al igual que la importancia del transporte público y alternativo, el asunto peatonal al igual que las amenidades junto con la capacidad para generar empleos en la zona que son parte sustantiva de lo que viene o en lo que ya nos encontramos.



50 lecciones en Desarrollo Inmobiliario
Carlos Muñoz

el mismo.

Germán Lohr Granich
g_lohrgranich@hotmail.com
Photo by Freepik

¿Te has preparado para la Muerte?

Dora Córdoba Franco

A la mayoría de los seres humanos no les agrada hablar de la Muerte, y es lógico y aceptable el temor de pensar en aquello desconocido, en un evento al que todos los seres humanos están destinados, independientemente de su raza, su estilo de vida, su posición económica, el poder, clase social, etc.

Pero en realidad si se reflexiona un poco, es un paso que es inminente, real, natural, e importante y como tal por ser parte de la vida se debería tomar en cuenta con seriedad y de alguna forma prepararnos para ella, porque se encuentran muchos

factores implícitos.

Pensar que al morir el individuo deja de existir y con ello cambian todas las circunstancias en torno a él y a su comunidad o los seres queridos con los que se relaciona o dependen de él. Muy frecuentemente se vive como si la vida en el plano terreno fuera eterna, con ello serías complicaciones cuando no se hacen los arreglos necesarios, especialmente administrativos, legales, emocionales, etc.

Pero eso pudiera ser pasajero y finalmente tener un arreglo aunque

sea negativo para los interesados y termina por pasar en un momento dado. Sin embargo existe otro aspecto que puede ser muy importante para quienes practican la fe y la creencia en un Ser Supremo, creador de todo lo visible y lo invisible (Colosenses 1:16).

La relación con ese Ser Supremo y la promesa de una vida eterna después de la muerte, (Jn5:28-29, J, 14:1-3), sería el verdadero sentido de vivir, vivir bien en el plano terreno y aspirar a tener una vida de acuerdo a las promesas de lo que se cree.

Con ello viene implícito estar en paz con todas las relaciones terrenas al momento de la muerte, con lo vivido; acciones, actitudes, compromisos adquiridos especialmente los espirituales, etc.

Si normalmente se viviera pensando en ello y en que es posible que el momento de vida será quizá el último, tal vez las vivencias fueran distintas, un poco más placenteras, se gozaría de cualquier cosa y las situaciones negativas se tomarían con más calma pues sólo son un momento en medio de la eternidad prometida.

¡Vivir el día a día como el último de la existencia humana debiera ser la meta principal en la vida!

Dora Córdoba Franco

Maestría en Ciencias de la Familia.

Dcordobaf67@gmail.com

Formación humana familiar y empresarial.

Tel: 662 225 0573

Photo by Freepik



Mony Parra

Fotografía



Teléfono 6622 298271

 Mony Parra fotografía



Importancia del trabajo en equipo en la Familia

Adán Isai Sosa Pérez

Podemos decir prácticamente que las personas con las que más estamos la mayoría de los días, es con nuestra familia; que daremos la excusa de que trabajamos y no tenemos tiempo para prestarle atención, es válido decirlo, pero siempre es la familia en quien más

pensamos y por la que trabajamos.

Gracias a esto y que principalmente se lleve un trabajo en equipo del día a día, es de una gran importancia, ya que gracias a ello podemos tener más educación básica con trabajo en equipo, el cual

repercute en lo social y también en lo laboral.

Como alguien que es integrante de una familia numerosa, me puedo dar a entender como una persona adolescente que tiene sus propósitos, pero a veces los padres no toman en cuenta las actitudes de sus

hijos. Si tú tienes el cuidado de que tu hijo o hijos tienen comportamientos adecuados con promedios académicos regulares, te felicito por eso, no todos los padres se mantienen al tanto de sus hijos, pero descuida, aún puedes mejorar.

“...por lo regular un mal cuidado es propenso a drogadicción, alcohol, violencia, bullying y calificaciones bajas, ¿y esto por qué? La respuesta es sencilla pero complicada, a la hora de aplicarse se requiere “atención”...”



¿Pero cuál es la importancia de la educación en familia?

Podemos tomar en cuenta que gracias a lo que aprendemos en casa nos repercute en nuestras competencias académicas, se han dado casos que compañeros por falta de atención de sus padres caen donde no es lo adecuado y toman

decisiones que no caben en lo regular, tomando en cuenta que nosotros como hijos requerimos atención.

Por lo regular un mal cuidado es propenso a drogadicción, alcohol, violencia, bullying y calificaciones bajas, ¿y esto por qué? La respuesta es sencilla pero complicada, a la hora de aplicarse se requiere “atención”. Se

toma en cuenta que como un adulto que trabaja y tiene una vida dura llena de responsabilidades, es importante que tomes en cuenta que tienes una responsabilidad más grande que es la que decide tu futuro. Te preguntas cómo es esto posible, probablemente te des cuenta en el momento, pero cuando decides tener una familia es una vida llena de responsabilidades y preocupaciones, donde te llenas de desesperación o angustias, por ello decides ir a lo tuyo, a lo que te preocupa, pero cuando no es la familia, es donde caes en lo indebido que es el descuido.

Pero no todo es desgracias, la familia está llena de amor donde se trabaja en equipo para dar lo mejor, donde

a todo padre o madre les toca ayudar a su hijo en la tarea de la escuela donde cumples tu propósito como líder de la familia, y todos pasamos por lo mismo, esto gracias a que tú también tienes padres que ellos también debieron dar lo mejor para que tuvieras una mejor educación.

Actualmente se toma en cuenta este tipo de desempeños para los bajos promedios y saber las razones por la que se tiene ese promedio y aplicar ayuda necesaria si es psicológica o educacional. Por eso como alumno me propuse a ayudar en lo académico a aquellas personas que lo necesitaran, asesorando alumnos compañeros con bajo rendimiento académico.



Alumno Adán Isai Sosa Pérez
 Plantel CECyTES Hermosillo II
 Grupo 4°B generación 2017 - 2020
 del Programa Institucional de Tutorías.

Photo by (1)John-Mark Smith on Unsplash (2-3) Freepik

El amor la es todo

Adriana Álvarez



“...antes de seguir buscando el amor en todos lados, búscalo dentro de tu interior. Date el amor que tanto necesitas, ámate, acéptate tal y como eres y busca enamorarte de ti todos los días, trabaja para mejorar y ser la mejor versión de ti...”

• Qué es para ti el amor? ¿Si piensas amor qué es en lo primero que piensas? Muy probablemente pensaste en una pareja feliz y enamorada. Te reto a que busques en Google o cualquier red social la palabra amor y descubras que la mayoría de las fotos o información que saldrán son de relaciones amorosas, solamente en Google al poner en el buscador aparecieron 1,650,000,000 resultados y en Instagram existen 1.6 billones de fotos con el hashtag o etiqueta #love, eso nos lleva a la conclusión que es una palabra muy buscada y usada.

Vivimos en un mundo de falsas expectativas en el que somos bombardeados por la falsa idea de que el amor romántico lo es todo, que para sentir amor necesitas encontrar una pareja y así vivirás feliz para siempre, casándose y formando una familia para envejecer juntos. Pero el amor de pareja no lo es todo, porque de ser así ¿Un hombre soltero vivirá sin amor? ¿Una mujer que lucha por sus sueños no será feliz porque no tiene amor? El objetivo de este artículo es recordarte que el amor va más allá. No me malinterpreten, no tengo nada en contra de las relaciones amorosas, todo lo contrario, las personas que me conocen de cerca saben que soy una persona muy romántica pero no es mi único objetivo en la vida, ni considero que sea el único fin del amor.

“El amor lo es todo cuando se manifiesta de todas las maneras posibles, inclusive hasta en las más sencillas.”

El amor lo encuentras en la convivencia con tu familia, haciendo las actividades que tanto te apasionan, en la lucha por cumplir tus sueños, en una buena plática con un amigo/a, en la sonrisa de un desconocido, en el trabajo, ayudando a las demás personas, un tiempo de calidad con tu pareja, al admirar la naturaleza, al aprender nuevas cosas, al convivir



con animales, entre muchas otras, pero sobre todo el amor lo encuentras dentro de ti y en Dios.

Antes de seguir buscando el amor en todos lados, búscalo dentro de tu interior. Date el amor que tanto necesitas, ámate, acéptate tal y como eres y busca enamorarte de ti todos los días, trabaja para mejorar y ser la mejor versión de ti. Confía en ti mismo, en todo lo que eres capaz de lograr y el día de hoy te recuerdo que eres un ser único e irreplicable y eso te hace ser tan especial y digno de ser amado. El amarte a ti, te hace amar de una manera más sana a las demás personas, ya que comprendes que como tú, son seres imperfectos y es por eso que los aceptas tal y como son.

Considero que todas las personas venimos a este mundo para dar amor, sé una persona que irradie ese amor auténtico que tantas personas están hambrientas de él. Las personas no te recordarán por lo que tenías o

que hiciste, sino por lo que las hiciste sentir al estar contigo. El amor es entregarte a las demás personas de una manera desconsiderada, ver por el bien del otro y dejar una huella de algo positivo en este mundo.

Concluyo con esta frase de la Madre Teresa de Calcuta: “Debemos crecer en el amor, y para ello debemos amar constantemente y dar y seguir dando hasta que nos duela. Hacer cosas ordinarias con un amor extraordinario”.

Psicóloga Adriana Álvarez Bárcenas

Licenciada en Psicología

Cel. 662 140 3339

adrianaalvarez@modifika.com.mx

Modifika

Photo by Freepik



LA ASOCIACIÓN DE VECINOS

Ivonne Corral Gaona

Durante la entrega pasada abordamos el tema de las Asociaciones Civiles que son las que tienen como propósito un fin común de dos o más personas cuyos objetivos no persiguen fines de lucro.

Tal es el caso de las Asociaciones de Vecinos, quienes, generalmente en residenciales tipo “privadas” (aunque también puede ser en colonias “abiertas”), se constituyen con afán de lograr una mejor convivencia, a través de implementación de mecanismos y regulación para optimizar los recursos de los vecinos, seguridad, mantenimiento de áreas comunes y áreas verdes, entre otros.

Es importante aclarar que la Ley no exige y no obliga a los vecinos a pertenecer a este tipo de asociaciones, cuando no se trata de residenciales sujetos al Régimen de Propiedad en Condominio, sin embargo, en señal de buena fe y por perseguir un fin común, las partes se someten voluntariamente a este tipo de organizaciones que les permiten tener mejores condiciones de vida en comunidad.

¿Qué se necesita?

- Una persona líder que organice, aliente y oriente a los vecinos sobre las ventajas de estar regulados a través de una Asociación Civil.
- Copia de Identificación y CURP de todos los propietarios (dueños) y/o poseedores (quien ocupa la casa en calidad de arrendatario, comodatario, etc.) de las casas que conforman la colonia o sección residencial. Así como sus datos generales y dirección de su unidad habitacional.

- Listado de los detalles que distinguen a esa colonia o sección, por ejemplo será importante especificar:

- + Servicios con que cuenta la colonia. Ej. Caseta de vigilancia, parque y áreas verdes, área común de usos múltiples, alberca.
- + Objetivos que persiguen: Ej. Que la caseta de vigilancia sea ocupada por un guardia de seguridad que controle los accesos para mayor seguridad. Que se pague una cuota de mantenimiento para las áreas verdes, área de uso común y contratación de un administrador externo.
- + Propuesta de una Primera Mesa Directiva que se integre por lo menos de un Presidente, Secretario y Tesorero, así como los Vocales que integren comisiones que se estimen convenientes.

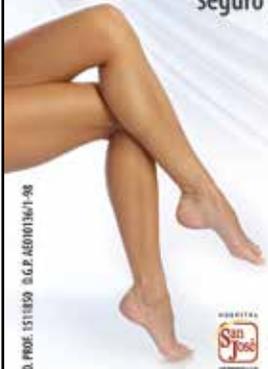
Con esta información y cualquier otro detalle que Usted considere importante, su Notario de confianza pueda redactarle el instrumento adecuado que se apegue a las necesidades de su colonia y así lograr una convivencia en armonía y una colonia mejor conservada, que asegure la plusvalía de su patrimonio.

Lic. Ivonne Corral Gaona
Notaria Pública #28.
www.notariacorrall.com

CIRUGÍA DE VARICES CON LÁSER
El procedimiento más seguro utilizando tecnología de punta

Dr. Tomás E. Dox
ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR
Miembro del American College of Phlebology

Láser Vascular Novadiode le ofrece un manejo seguro y eficaz contra las varices.



- Eliminación de varices (Escleroterapia)
- Pie diabético
- Mala circulación
- Tatuajes
- Angioplastia arterial



2do. Piso, Módulo D
Tel. Directo: (662) 109-0522
Urgencias y Conmutador: (662) 109-0500

SE ATIENDEN PACIENTES DE:



Dr. Arnoldo Javier Rubio Castañeda

Ginecología - Obstetricia - Perinatología

DGP: 984683 y AE 008973. HGE. INPer

Detección, vigilancia y manejo del embarazo de alto riesgo



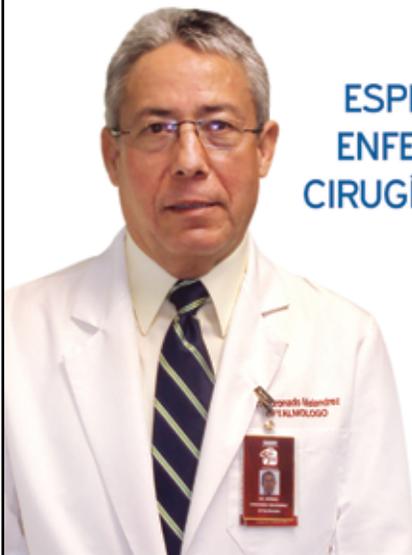
Hospital Licona

Teléfono: 108-44-50 Ext *100
Celular: (662) 276-27-23

Dr. Hermes Coronado Meléndrez

Oftalmólogo

Miembro del Consejo Mexicano de Oftalmología 1556
CÉD. PROF: 582071



ESPECIALISTA EN ENFERMEDADES Y CIRUGÍA DE LOS OJOS

- Cirugía LÁSER
- Detección temprana de glaucoma y retinopatía diabética.

Hospital San José de Hermosillo, 2do Piso Módulo K,
Blvd. Morelos No. 340 Col. Bachoco.
Teléfono: 1 09 05 27 Celular: (6621) 71 09 76
Email: hc_mel@hotmail.com



Dr. Héctor Delgado C.

UACJ DGP 1580651-SSA 138210 CÉD.PROF. EST. PCS118
CERTIFICADO POR LA ASOCIACIÓN DENTAL MEXICANA

HOY POR HOY, IMPLANTES DENTALES:

- La mejor manera de sustituir los dientes perdidos.
- Más rápido y económico de lo que imaginas.
- Menos dolor que una extracción.



Periférico Norte No. 19-A, casi esq. con Blvd. Morelos. Col. Issste Norte. Hermosillo, Sonora.

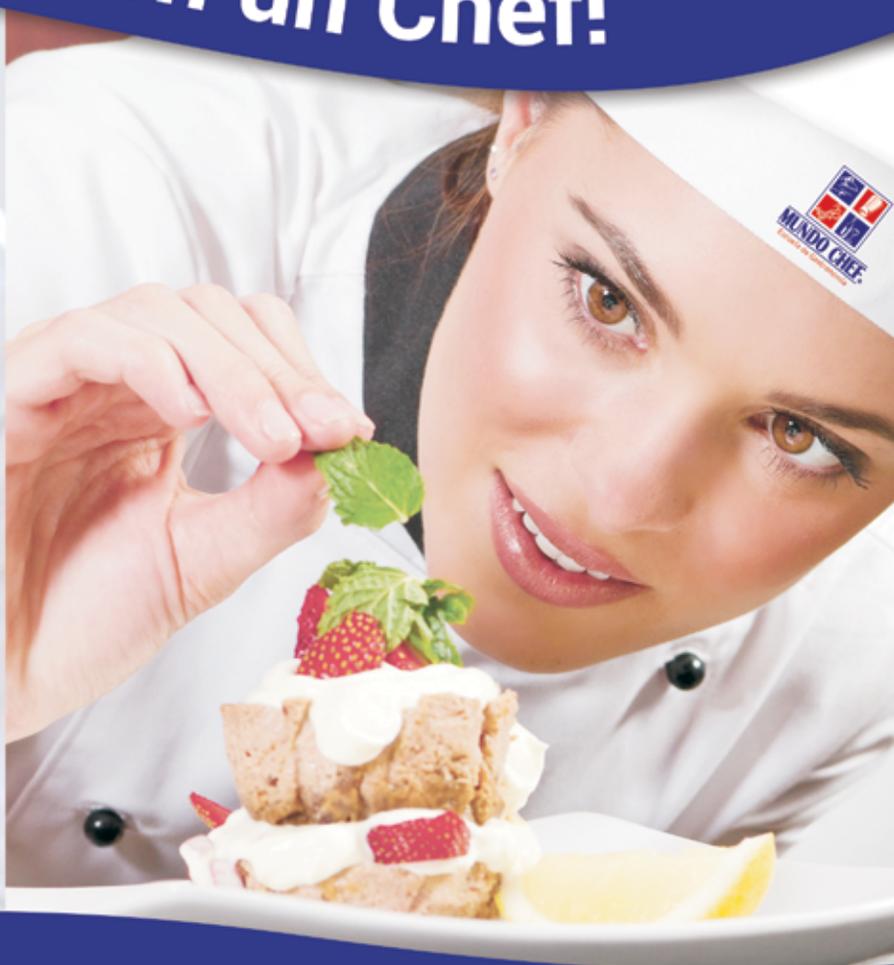
Tels. (662) 267 00 07
www.cirbdental.com
dentalimagen@yahoo.com.mx



MUNDO CHEF®

Escuela de Gastronomía

¡Conviértete en un Chef!



Inscripciones abiertas

Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales Col. Centro. No. 151 Tels. (662) 2 67.81.31 y 33

www.mundochef.com.mx

El Gourmet





8 recetas saludables y fáciles para niños antiverduras

Albóndigas vegetales de zanahoria con semillas de sésamo

En primer lugar lava, pela y ralla cinco zanahorias medianas, escurre bien el líquido y colócalas en un bol.

Añade al bol 175 g de pan rallado, tres huevos, una cebolla dulce y un diente de ajo picados, dos cucharadas de salsa de soja, una cucharada de cilantro fresco picado, una cucharada de jengibre fresco rallado y si os gusta el picante una pizca de wasabi o guindilla.

Mezcla bien todos los ingredientes, y en caso de que tenga exceso de líquido añade un poco más de pan rallado hasta conseguir una masa consistente que te permita hacer bolas con las manos. Haz albóndigas con toda la masa, rebózalas o espolvoréalas en semillas de sésamo y colócalas separadas sobre una bandeja con papel de horno.

Hornéalas durante 20-25 minutos hasta que las albóndigas estén ligeramente doradas y crujientes y sírvelas calientes.



Galletas saladas de zanahoria

Lava, pela y ralla 200 g de zanahorias, colócalas en un bol con medio vaso de agua, tápalo y mételo en el microondas durante 3 minutos. Escurre bien la zanahoria y colócala sobre papel de cocina para que absorba el exceso de líquido. Vuelve a poner la zanahoria en un bol, añade 70 g de queso rallado, cuatro cucharadas de harina de avena (u otra harina) y dos huevos, y mézclalo todo bien.

Coge una bola de masa, aplástala y dale forma de estrella con la ayuda de un cortador de galletas de aproximadamente medio centímetro de espesor. Por último hornéalas unos 10-15 minutos hasta que estén ligeramente doraditas.

Nuggets

Para hacer 15 nuggets (aprox.) tritura media taza de almendras y dos puñados de espinacas, añade dos huevos batidos, una taza de pan rallado, media taza de harina de linaza, una cucharadita de albahaca y otra de orégano, y media taza de queso rallado. Después, mézclalo todo bien, haz pequeñas bolitas con la masa, aplástalas, rebózalas con pan rallado y hornéalas.



Fingers de berenjena

Esta receta es muy fácil de preparar. Sólo tienes que cortar las berenjenas en tiras de al menos un centímetro de espesor. Después en un bol mezclas 100g pan rallado, 100g queso parmesano rallado o en polvo, una cucharadita de sal de ajo y otra de orégano, y en otro bol bates dos huevos.

Por último, bañas las tiras de berenjena en el huevo y a continuación en la mezcla de pan rallado y las colocas sobre una bandeja cubierta con papel de horno. Mete los fingers de berenjena en el horno (previamente precalentado a 200°C) y cocínalos durante 3-5 minutos. Retíralos, dales la vuelta y vuelve a hornearlos otros 2-3 minutos. Sírvelos con tu salsa favorita.

Mini Pizzas de Berenjena

Corta la berenjena en rodajas, échales sal gruesa y déjalas reposar durante 20 minutos. Después sécalas con papel de cocina, colócalas sobre una bandeja de horno y rocíalas con aceite de oliva, orégano y una pizca de sal y pimienta.

Asa las berenjenas durante unos 15-20 minutos (con el horno previamente precalentado a 200°C), hasta que comiencen a estar tiernas. Retíralas del horno y añade sobre cada rodaja una cucharada de salsa de tomate, queso rallado y pepperoni o bacon. Vuelve a meterlo en el horno durante 3-5 minutos hasta que el queso esté derretido.



Fuente: www.saposyprincesas.elmundo.es

Arroz frito con quinoa y brócoli

Aprovecha que el arroz es uno de los platos favoritos de los niños para hacer algunas recetas con brócoli. En una sartén pochá ½ cebolla pequeña picada con un poco de aceite de oliva. Añade ½ taza de pimientos de colores picados, ½ taza de brócoli picado, ¼ de cucharadita de ajo. Añade 1 ½ caja de arroz con quinoa previamente hecho y salteado con las verduras. Haz en el centro de la sartén un pequeño volcán, añade 1 huevo y revuelve rápidamente con el resto de ingredientes.



Guacamole con mango

Éste es un plato muy sano que combina el aguacate, un superalimento, con el mango, una fruta que encanta a los niños. Para hacer estas recetas de verdura pela y saca el hueso del aguacate. Aplasta el aguacate con un tenedor hasta dejar la consistencia deseada. Agrega ½ pimiento, ½ tomate rojo, un poco de ajo (todo ello cortado finamente), una pizca de sal y pimienta. Completa la receta con unos cubitos pequeños de mango que le darán un toque de sabor diferente y fresco.

Espagueti con brócoli y pesto

Cocinan los espaguetis de acuerdo con las instrucciones que vienen en el paquete. Mientras se hacen prepara el brócoli en pequeños ramilletes al vapor o en el microondas. A tiempo haz una salsa de pesto con un manojo de albahaca, 3 dientes de ajo, ½ taza de anacardos, ½ taza de nueces y 2 cucharadas de agua. Escurre la pasta, añade la mitad del pesto y mezcla. Emplata, añade el brócoli y el resto de salsa de pesto. Termina con un poco de queso recién rallado.



2019 | EL NUEVO TERRITORIO

arison TIMES

EL NUEVO TERRITORIO



CONTÁCTANOS

WWW.ARISONTIMES.COM.MX
VENTAS@ARISONTIMES.COM.MX
PUBLICIDAD@ARISONTIMES.COM.MX



Agrícola

Regresa a Clases
en un **Volkswagen**



Gol



Nuevo
Virtus
Agosto 2019

Sólo en  **Agrícola**

HERMOSILLO

Blvd. A L Rodriguez esq.
con Gastón Madrid Centro

Tel. (662) 259 8900

Whatsapp (662) 276 3223

NOGALES

Carretera Internacional
Km. 9.5, Nuevo Nogales

Tel. (631) 311 1890

OBREGÓN

Jalisco y Mayo
Col. Zona Norte

Tel. 414 6161

Whatsapp (644) 447 1151