

rensa Acuario

NÚMERO 11 / 16 JUNIO 2020

Marcela de la GARZA

Compositora de **GRANDES ÉXITOS**



FILÓLOGA **JUDITH SÁNCHEZ GZZ**
EDUCACIÓN ¿TÉCNICA Y VOCACIÓN?



DRA. **MAYRA GARCIA ESPARZA**
MEDICO FAMILIAR FRENTE A LA CUARENTENA

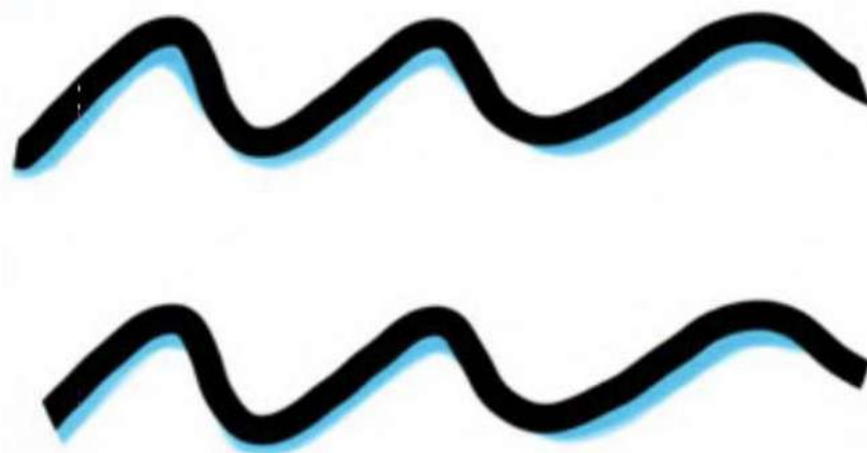


MENSAJE DE LA DIRECTORA

Síguenos



AGRADECEMOS A TODOS NUESTROS SEGUIDORES Y A TODOS NUESTROS LECTORES POR LA CONFIANZA Y LEALTAD QUE NOS HAN DEMOSTRADO EN ESTOS DOS AÑOS, A TRAVÉS PRIMERAMENTE DE NUESTRAS REDES SOCIALES Y DE ESTE 2020 CON ESTA REVISTA QUE LO ÚNICO QUE BUSCA ES PODER COMPARTIRLES ENTREVISTAS Y ARTÍCULOS QUE SE ENCUENTREN A SU NIVEL.



GRACIAS A TODOS Y VAMOS POR MÁS!!!

ELIZABETH ORTIZ

DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

**DIRECTORA CREATIVA /
DISEÑO**
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

PORTADA
JESÚS ABREGO PARRA

COLABORADORES
JUDITH SÁNCHEZ GONZÁLEZ
MIGUELA. MESA
MAYRA GARCIA ESPARZA
JONATHAN MUNDO

CONTACTO
PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM
Y/O
PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM

3AGRADECIMIENTO

7EDUCACIÓN ¿TÉCNICA O VOCACIÓN?

11RIDÍCULAS PALABRAS DE AMOR

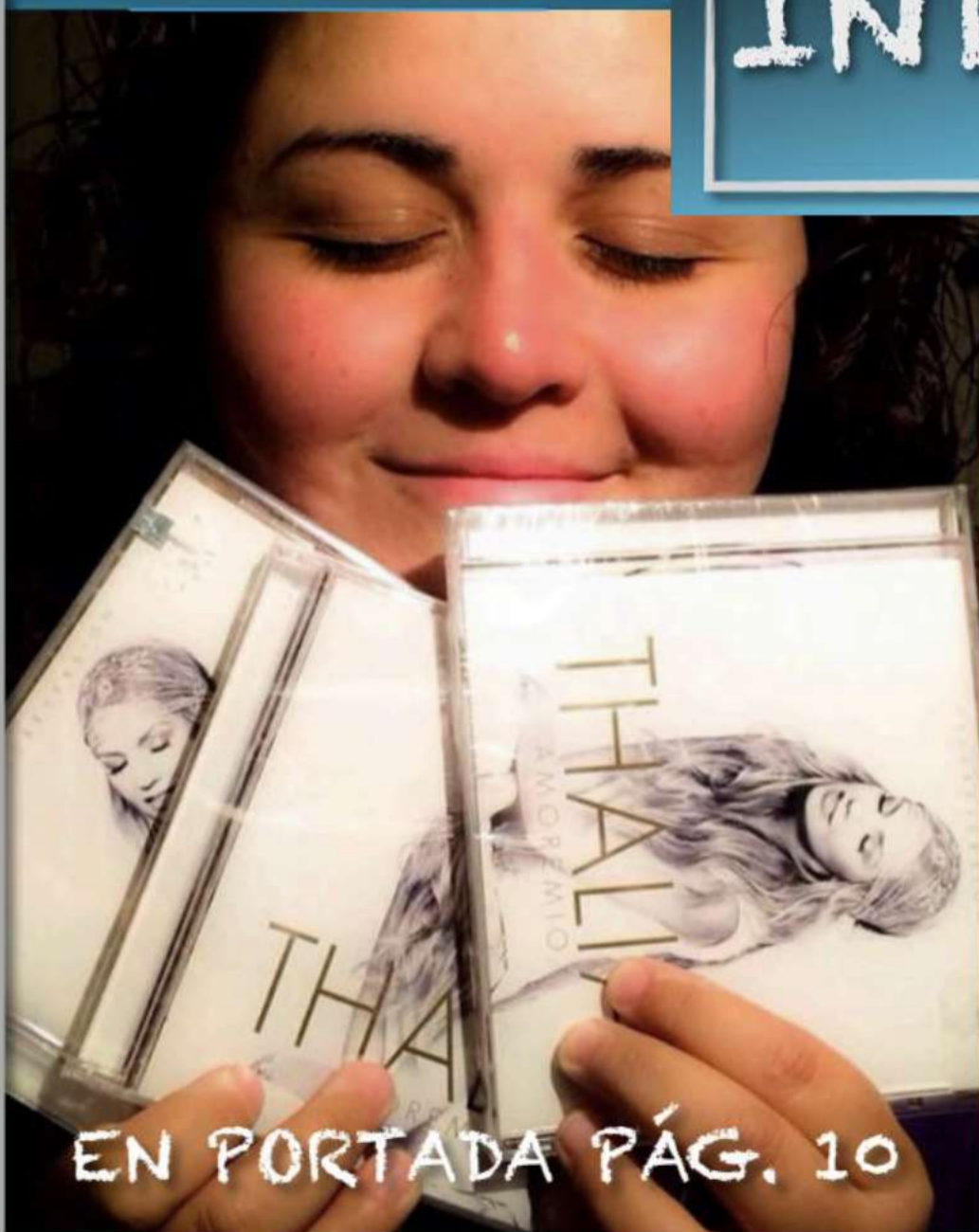
14CUARTETO BOND LANZAMIENTO

BOND



PÁG. 14

INDEX



EN PORTADA PÁG. 10

MARCELA DE LA GARZA..... **15**

FRENTE A LA CUARENTENA..... **21**

¿SABÍAS QUÉ...?..... **23**

DIFERENTES TIPOS DE SEGUROS..... **25**

ADMINISTRACIÓN, CREATIVOS & EDITORIAL



ELIZABETH ORTIZ



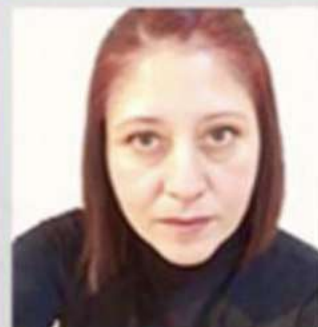
EDNA DINORA



ADRIANA HAM



JESÚS ABREGO



ROSA MIRELES

**A TODOS LOS QUE FUERON Y
A LOS QUE SIGUEN SIENDO
PARTE DE PRENSA ACUARIO,
LES QUEREMOS DECIR;**

¡GRACIAS!

POR ESTOS

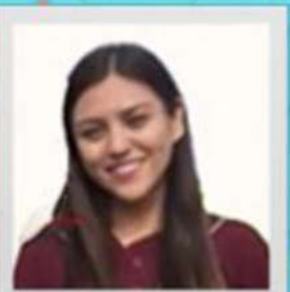
2

AÑOS

REPORTEROS, FOTÓGRAFOS & LOCUTORES



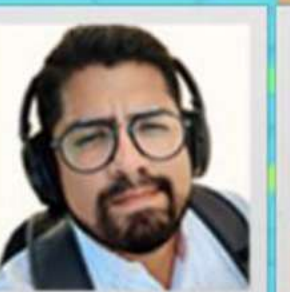
WENCYS NERI



CESIA SALAZAR



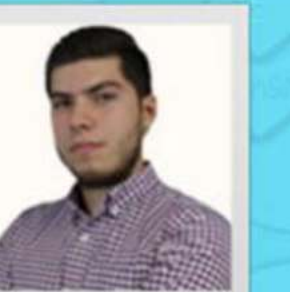
MARCO BELTRÁN



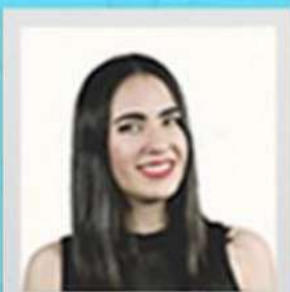
DARÍO LEYVA



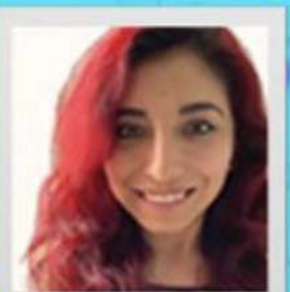
ALESSANDRA GRACIOTTI



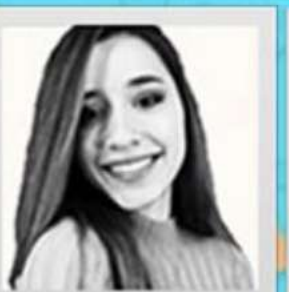
ALFREDO VILLALOBOS



MARTHA DEL HOYO



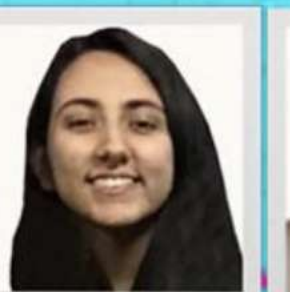
CECILIA RICO



SILVIA BARRERA



KARLA BARRAGÁN



ZAYRA ZAVALA



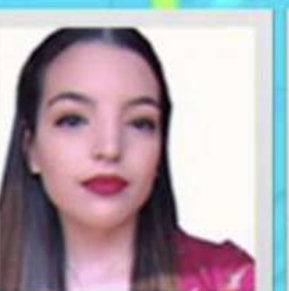
ANDREA ESCOBAR



PATRICIA CORNEJO



ERIK WASTENES



ANDREA MEJÍA



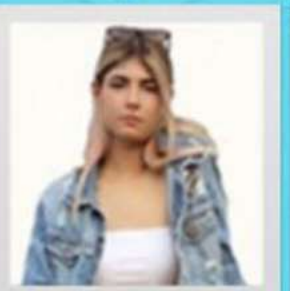
ALFREDO CENICEROS



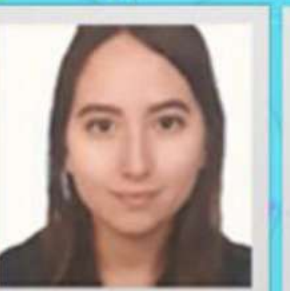
ROBERTO DEWAR



MARIANA CORRES



REBECA ESPINO



DAFNE BARRAGÁN



CELESTE RUBÍ

ESPECIALISTAS COLABORADORES EN REVISTA



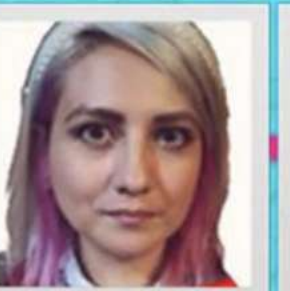
LUIS ANDRADE
PSICÓLOGO



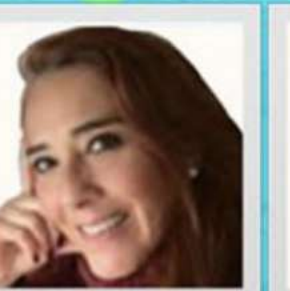
IGNACIO MORALES
INGENIERO EN MECATRÓNICA



MARTHA TREVIÑO
ODONTÓLOGA



ITZEL MÉNDEZ
RESTAURANTERA VEGANA



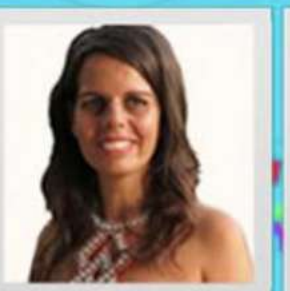
JESICA PÉREZ
INGENIERA BIQUÍMICA



LÍA KIMÚ
NUTRIÓLOGA



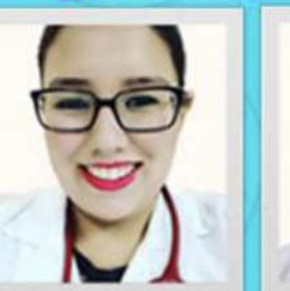
MIGUEL A. MESA
ESCRITOR



JUDITH SÁNCHEZ
FILÓLOGA



ROBERTO PEÑA
ANGELÓLOGO



MAYRA GAESPAR
MÉDICO FAMILIAR



JONATHAN MUNDO
ASESOR DE SEGUROS

Yulline
Animation & Design

DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning
PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje
con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810



EDUCACIÓN

¿TÉCNICA Y VOCACIÓN?



JUDITH SÁNCHEZ GONZÁLEZ
LICENCIADA EN FILOLOGÍA INGLESA Y TITULADA EN RECURSOS HUMANOS.

Vende en línea sin preocupaciones.

Publica tus productos. Las entregas a domicilio, fotografías y publicidad van por nuestra cuenta.



Ingresa a StoreFront.mx/mitienda



StoreFront.mx

Inteligencia Lógico-Matemáticas:

Actividad

¿De qué color es? Se utiliza acuarelas y pinceles para esta actividad. Vamos a experimentar qué colores logramos cuando se mezcla diferentes colores. Para ello se puede hacer los dibujos y mezclas que se desee. Se hace preguntas y respuestas para que el lenguaje que se utilice sea frases como:

Rojo + Blanco = Rosa

Objetivos:

- Usar símbolos matemáticos como sumas (añadiendo colores) restas (quitando colores)
- Profundizar en el aprendizaje de los diferentes colores y tonos.
- Conocer también el nombre del material que se utiliza.

Inteligencia Naturalista.

Actividad

Competición: Esta actividad se desarrollará utilizando diferentes zonas del colegio. La persona encargada de organizar esta actividad previamente ha escondido tarjetas de colores de diferentes animales por las zonas acordadas del colegio. Los escolares trabajan en grupos y tienen que encontrar 10 tarjetas. Una vez encontradas las tarjetas, el grupo va al punto de quedada. En el punto de quedada cada grupo tiene ya esperándoles una cartulina donde tendrán que utilizar las tarjetas encontradas para clasificar a los animales que han encontrado por grupos: Aves, mamíferos, peces, anfibios y reptiles. Escriben también una frase asimilando un animal con un color. Por ejemplo, el pez es azul. El primer grupo que logre encontrar las tarjetas y hacer la clasificación de los animales con la frase gana.

Objetivos:

- Profundizar en el vocabulario.
- Aprender a clasificar los animales en diferentes grupos.
- Ser capaz de crear frases usando el verbo ser.

Actualmente estamos en medio de la pandemia del COVID19, aún así el equipo docente continúa dando lo mejor de sí para que cada uno de nuestros estudiantes prosiga de la mejor manera su desarrollo en la etapa escolar. Ahora viene una nueva era con nuevas formas de trabajo. Yo he llevado mis clases que hacía de manera presencial a hacerlas online, una nueva forma de enseñanza que a mí me apasiona.

Termino con una cita que leí hace un tiempo que dice que el buen profesor o la buena profesora es aquel o aquella que hace que cuando su alumnado se va del colegio, sienta la necesidad de regresar a explorar y aprender. Para mí personalmente sería un gran orgullo ser esa profesora que ha marcado de manera positiva la vida de un estudiante.



Spanish lessons

Children and Adults

Native and Fully
Qualified teacher

Judith Sánchez 07757905815

<https://www.facebook.com/judithwatfordspanish>



UNA NOVELA EXCITANTE

"Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana"



ADQUIÉRELO:



@ordz.elizabeth



Ridículas palabras de amor

"Desmesuradas, pomposas, irracionales, dramáticas,
melancólicas... pero también necesarias.
Son las palabras de amor."

MIGUEL A. MESA

"Llamadme consentida, malcriada, necia, pero no quiero una pareja para que me ayude a crecer. Mirad, yo no puedo perder algo de mí para ganar lo mejor de otro. Mi intención es que me acepten por lo que soy, tengo, siento, barrunto, considero, por lo que me conmueve y me guía. Un sueño, ese, que se está infravalorando.

Comenzar una relación con vistas a un proceso de evolución y desarrollo emocional es como atarte a un contrato donde no caben errores ni eventualidades, y eso crea ansiedad, como en un test.

No todas hemos nacido para aceptar las críticas de manera deportiva, algunas hemos nacido para confiar en nuestra intuición, imposible de juzgar a través de la lógica de un corazón externo. Dejadme equivocarme de forma natural, llorar y aprender sola, ser individualista en lo que, en mi opinión, hay que ser individualista sin el amparo ni el exhorto de nadie.

Y aunque me sienta incomprendida y solitaria, prefiero continuar creyendo en mi verdad no absoluta que lidiar con alguien que me rete y cuestione mis acciones, un cuestionamiento que es, por igual, la verdad de esa persona y no una certeza categórica. Ámame tal cual, tan así, o no me ames, mi destino es este."



Ridículas palabras de amor



@ridiculas_palabras_de_amor



sigiLabs

web design, e-commerce & apps

 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com



BOND, continúa su secuencia reciente de lanzamientos digitales con el cuarto sencillo "Come Home" que saldrá el 25 de junio.

Después de 'Zadok the Priestess', 'Panthera' y 'I Can't Wait' que también aparecieron en el exitoso programa de Amazon Prime y BBC 2, 'Good Omens', el nuevo sencillo 'Come Home' lleva a los fanáticos a un viaje clásico y conmovedor.

'Come Home' se realizó recientemente durante su concierto con entradas agotadas en el show de Union Chapel en Londres, que también contó con Jack Pepper de Scala Radio en el piano, la canción nos trae

un elemento de esperanza a todos durante estos tiempos sin precedentes.

Compuesta en los hermosos e inspiradores Air Studios de Londres con Toby Pitman. BOND ha vendido más de 4 millones de álbumes en todo el mundo, convirtiéndolas en el cuarteto de cuerdas más vendido de todos los tiempos. Acumulando la asombrosa cantidad de 56 discos de platino y 15 de oro durante su carrera, BOND ha escrito, arreglado y producido una serie de sus propios discos y ha colaborado con los mejores escritores y productores como David Arnold, Nitin Sawhney y Michael Giacchino.

"Come Home" se lanzará el 25 de junio a través de Windsor Avenue Records (Orchard Distribution) y estará disponible en todas las buenas plataformas de transmisión y descarga.

M

A

R

C

ELIZABETH ORTIZ & EDNA DINORA

E

L

A

DE LA  ARZA

COMPOSITORA QUE
ESTREMECE EL ALMA.





FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE INTERNET

Esa hembra es mala
Esa hembra hace daño
Esa hembra no quiere
Esa hembra te miente
Esa hembra es mala
Trae veneno en los labios
Su caricia es insulto
para tu corazón
Esa hembra que amas
Está jugando contigo
Esa hembra perfecta
Es punitita traición
- GLORIA TREVI -

Me haces tanta falta no sé dónde estoy
Se me escapó el alma con tu adiós
Quiero regresar el tiempo en el reloj
Abrazarme a ti, tenente aquí
Vivirte siempre y no dejarte ir
- FEY -

No querías lastimarme
No querías lastimarme
; Me querías matar!
- GLORIA TREVI -

Marcela de la Garza es una compositora orgullosamente regiomontana. Forma parte del sello editorial de Sony ATV Latino y ha colaborado en diversos temas grabados por grandes figuras de la música como Paulina Rubio, Gloria Trevi, Thalía, María José, Fey, entre otros.

Marcela de la Garza comenzó cantando sus canciones a un amigo al que le debe todo lo que esta pasando; "Balta fue un ángel, me dijo por qué no haces para otros y yo decía no, yo hago para mi, yo canto, y el me contacto con la gente con la que el estaba firmado como autor y empecé a mandar propuestas pero un día me dieron la oportunidad de grabar y la primera que grabo fue Gloria Trevi, mandé una canción que se llamaba "Ese hombre es malo" y Gloria la adaptó para una novela que se llamó "Teresa", y se llama "Esa hembra es mala", esa canción me abrió muchas puertas. A mi me encanta crear y ahorita tengo esa bendición y ver como el artista hace el resto del trabajo y me gusta que se hace combinaciones diferentes con cada persona. Por ejemplo, yo soy blanco, y Gloria es rojo, entonces hacemos un rosa. Thalía es un azul y con ella hago un celeste, y eso me gusta"



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE INSTAGRAM

El primer éxito compuesto por Marcela, fue algo sorprendente ya que le dió acceso al mundo musical por la puerta grande en un día sumamente especial para ella; "Recuerdo que era mi cumpleaños, ya estábamos listos para la fiesta e iba a salir la novela y empieza con la canción, fue un regalo de Dios por mi cumpleaños, pero en ese momento yo no entendía lo grande que estaba sucediendo para mi, eso vino a definir muchos años de mi vida, pero en ese momento solo estaba feliz, no tenía idea si se podía vivir de eso o no pero verlo fue lo máximo. Por eso gusta mucho los autores nuevos, no tienes la malicia de lo mecánico de las cosas, después agradeces mucho el que haya

pasado así. Recuerdo que yo quería conocer a Gloria Trevi porque soy bien fan, y estuve con los de Sony insistiéndoles pónganme un taller con ella, y justo se abrió uno porque ella estaba haciendo talleres y me tocó, y fue ahí que hicimos un clic bien padre."

Siendo este su primer taller de composición, Marcela nos cuenta, que al conocer a su ídolo Gloria Trevi, se le hizo una mujer muy empática y amorosa. En una ocasión, Marcela envió el tema de "Me río de ti" a Trevi quien le realizó algunos arreglos los cuales le gustaron a la compositora; "Recuerdo que cuando ya iba al taller en Acapulco, yo quería que el avión se regresara, tenía tanto



miedo a regarla que yo tenía mi sensación de que le metiera acelerador. Una cosa que te hace querer detenerte es el miedo pero ahí aprendí que no puedo parar esto y hay que darle hasta el tope, lo peor que puede pasar es salir de ahí con tu guitarra a esperar el uber y pues no pasa nada porque es lo que hacías ayer. Y mira, ya tenemos 10 años trabajando juntas. Gloria tiene acceso a los mejores autores o compositores y el hecho que ella me invite a trabajar con ella lo agradezco mucho, ha nacido una amistad muy padre, a veces invitamos a otros autores y nos dicen que nos comunicamos sin hablar."

"Una vez dentro de la editora, la editora te dice, oye tal artista esta buscando canciones, si crees que tengas alguna canción para ellos mándala, y ellos son el primer filtro, si les gusta o no, y luego ellos lo mandan a los artistas y yo empecé a mandar como barajitas, y tuve la oportunidad de conocer mucha gente por los talleres de composición"

Uno de los deseos de Marcela es poder escribir para Ricky Martín y la colombiana Shakira así como poder aprender algún otro idioma para poder componer y

cruzar fronteras. Hasta ahora solo ha realizado diversas adaptaciones del inglés e italiano al español e inclusive, la compositora, desea abrirse un nuevo camino en lo regional mexicano, y ya cuenta algunos cantantes en mente para sus temas e inclusive otra de la metas de la compositora, es abrirse un nuevo camino en lo regional mexicano, y ya cuenta algunos cantantes en mente para sus temas.

Otro proyecto del cual Marcela está muy orgullosa es de producción "Todo", disco dedicado a Dios, donde cantantes decidieron formar parte, cómo Denisse de Belanova, Gloria Trevi, Pablo González de Claxons, Cholo de Claxons en guitarra, Edgar Huerta de Belanova, entre otros, grabado y producido en Victoria Records.

Marcela cuenta qué hay una canción que es su favorita, y la cual desea que salga algún día; "Tengo una canción que no ha salido que es mi favorita de todas la que he escrito, Gloria Trevi la tiene y dijo que cuando sea el momento ella la cantará, Gloria tiene un instinto de en que momento tienen que pasar las cosas.

Marcela se en entra enamorada de su vida y de su estilo decida, que aunque algunos días puede estar cenando en el restaurante más costoso en Nueva York con Thalía, y al otro se encuentra en su casa lavando ropa; "A veces me voy al estudio con mis amigos y a veces ni trabajamos, me encantan las fiestas de casa, platicar, comer mugrero, me encanta conectarme de verdad. Me gusta mucho ir a conciertos aunque no conozca al artista. Esta padre que a veces me gusta ir de viaje y estar con un artistas que tiene una vida bien diferente y por un momento vives su vida bien padre, y luego regreso a mi casa y meto ropa a lavar, tengo que sacar a los perros y eso me encanta, ese contraste mi gusta y esa es mi vida. Es muy fácil creer que las canciones y compartir su mundo es tu vida pero solo es una parte de tu vida pero no es la tuya, la mía es aquí con mis amigos, mi familia."



@marceladelagarz



Marcela de la Garza



XV



A & J

\$750

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

\$1500

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

\$1800 CORAZON Y (&)

0%
DESCUENTO

A PARTIR DE

10 PIEZAS

RENTA

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por \$1500 en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento. **se solicita un 50% de deposito para poder agendar tu evento.**

CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763



DISEÑO & ILUMINACIÓN



Globos Mty

Envíos gratis dentro del área metropolitana

8110045235

Mi experiencia como **Médico Familiar** frente a la cuarentena

Mayra Gaespar



Mayra Gaespar



Gilberta G. Esparza / Mayra Gaespar

El **coronavirus Sars-Cov-2** es un microorganismo de la familia de los virus que se originó en China, afectando a todos los países del mundo. Actualmente, México se encuentra entre los 10 países a nivel mundial con más muertes por **Covid -19** (nombre que se le dio a la enfermedad que origina el virus).

Ya es bien sabido por todos nosotros que desde que se declaró estado de pandemia en nuestro país, el gobierno indico a la población aplicar cuarentena y distanciamiento social, representado por la heroína "Susana Distancia". Sabemos que dicho promocional se caracteriza por quedarse en casa o estar a mínimo dos metros de cualquier persona si llegase a ser necesario salir, así como realizar lavado de manos continuo de 20 minutos de duración, entre otras cosas.

Por desgracia o por fortuna yo no pude hacer cuarentena debido a mi trabajo. << Al pie del cañón >> decía mi coordinadora, mientras me daba mi rol de estancias en el consultorio especial para atender a pacientes con síntomas respiratorios, junto con un cubrebocas, unos guantes y la bendición.

Pero los fines de semana eran otra cosa. Entre mi pareja y yo, dejamos la casa brillando de limpio, hicimos cuanta receta nos encontrábamos en video y nos acabamos todo el catálogo de todas plataformas de entretenimiento conocidas por el hombre. Lloramos, reímos, nos peleamos y cantamos, todo poco a poco mientras pasaban los días y recordábamos con añoranza nuestros fines de semana pasados.

En un principio, y me refiero a la primera semana después de la declaración oficial por parte del gobierno, se podía ver a las personas en todos lados cumplir estos lineamientos, es más, si tuviera que decir un porcentaje, me atrevería a decir que se cumplían en un 90 por ciento.

Pero después algo paso.

Creo que los mexicanos no estamos culturalmente diseñados para el distanciamiento social, tan es así, que en las películas extranjeras nos representan siempre como personas muy "querendonas". Nos saludamos con abrazos y besos efusivos, festejamos lo que sea cada fin de semana e incluso vivimos en hacinamiento.

"Es la cultura latina" dirían los estadounidenses y creo que es verdad.

En los últimos meses he visto como todas las medidas preventivas han sido echadas por el suelo, pisoteadas y hasta escupidas.

Los pacientes en la consulta de Medicina Familiar, en la clínica institucional donde laboro, me preguntaban uno tras otro si "eso del coronavirus" es real o solo un invento del gobierno. Otros, en su falta de información me llegaron a argumentar que "Covid 19" significaba controlando vidas por 19 meses, algo que precisamente atribuían a la guerra económica que se estaba dando entre las grandes potencias. ¡cuánta imaginación!

Es atemorizante imaginar el grado de desinterés que se puede tener, si se desconoce casi toda la información vital sobre la nueva enfermedad que es anunciada a diario en el radio, las redes sociales y la televisión.

Evidentemente la cuarentena fue igual de menospreciada que el distanciamiento social, los retenes sanitarios y todo lo demás. Estamos muy mal, y eso sin mencionar los ataques al personal de salud que se han realizado en todo el país, por "solapar la mentira del gobierno" y "matar a las personas con la finalidad de robarles el líquido de las rodillas."

Todos los miembros del personal de salud somos el objetivo de una población lastimada, vengativa y mal informada.

Es horrible el sentimiento de incertidumbre. Es horrible no saber lo que puede pasar con el simple hecho de llegar o salir de mi trabajo. Es incomodo afrontar las miradas de las personas que me ven como una amenaza. El temor me ha hecho tomar medidas que en otro tiempo me hubieran parecido ridículas.

México no está listo para afrontar una pandemia. Creemos más en esoterismos que en realidades científicas. Ciertamente preferimos arriesgar nuestra salud y la de los demás por unas horas de insana convivencia, tan es así, que como ya dije, estamos dentro de los primeros 10 países a nivel mundial de más muertes por coronavirus, y las que faltan.

Hay que estar preparados. Tenemos que informarnos e ir tomando medidas. Ya no solo por el covid-19 sino por la ola de trastornos de ansiedad, depresión y suicidios que se vienen a consecuencia de lo mismo.

Creo que si algo aprendí en 2020 es que el odio, el resentimiento, el miedo, la incapacidad de comunicación efectiva y el gusto por la desinformación mata a más personas que cualquier virus.



¿Sabrías que?



Señales de que tu cuerpo está envejeciendo prematuramente

Tener los ojos rojizos puede ser debido a alergias, por estar muchas horas delante de la pantalla... pero cuando se convierte en un síntoma crónico es señal de inflamación permanente relacionada con la artritis, una enfermedad usualmente asociada a la edad.

Una dieta alcalina, rica en antioxidantes, puede reducir la inflamación, el dolor articular y la rigidez. Para ello es ideal seguir una proporción de 80 por ciento de alimentos alcalinos y un 20 por ciento de acidificantes, es decir, una alimentación donde la mayoría de los alimentos son hojas verdes, vegetales, frutas y, en menor cantidad, proteínas de calidad, carbohidratos integrales y grasas saludables.

Algunos alimentos que te ayudarán a combatir la inflamación son:

- Boniatos
- Apio
- Pepinos
- Almendras
- Nueces
- Ajo

PÁRPADOS CAÍDOS Y DEPÓSITOS DE GRASA ALREDEDOR DE LOS OJOS

El cansancio, la alergia, problemas de tiroides o retención de líquidos pueden reflejarse en párpados caídos, señal de estrés oxidativo cuando los radicales libres empiezan a dañar las células.

El estrés oxidativo está altamente relacionado con el consumo de alimentos procesados o refinados. La solución es fácil: ¡deja de consumirlos! Cambia las patatas chips por unos deliciosos arándanos o deléitate con unas crujientes zanahorias con hummus.

Las toxinas y radicales libres también provienen de factores externos como el agua y el aire, pero una alimentación rica en antioxidantes puede contrarrestar estos efectos.

Un estudio realizado por científicos daneses durante más de 35 años mostró que los depósitos de grasa debajo de los ojos podían ser indicativos de enfermedades cardiovasculares. Sabiendo esto, podemos prevenir severas cardiopatías con tan solo hacer un cambio de alimentación.

ARRUGAS Y PIEL FLÁCIDA

Tener arrugas y la piel más flácida es un proceso inevitable del envejecimiento, pero algunas personas lo experimentan a sus veinte años. Existen cremas, maquillajes, intervenciones de estética que nos ayudan a minimizar la visibilidad de estos síntomas desde fuera, pero esto es solo poner una tiritita en las heridas sin curar la raíz.

Si no aportamos a nuestro organismo alimentos limpios, especialmente aquellos que promueven una piel bonita, como las coles, las peras o la cúrcuma, puede que nos aparezcan líneas naso-labiales profundas antes de lo que deberían. Las líneas naso-labiales pueden indicar un sistema digestivo congestionado y un hígado sobrecargado, o que nuestras células no están recibiendo suficiente oxígeno.

Aunque a nadie le guste parecer mayor de la edad real, estas señales pueden ser "llamadas" para empezar a tener cuidado de uno mismo y nutrirse con los alimentos que tu cuerpo merece.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Las peras, son muy ricas en fibra que nos ayuda a limpiar el colon a la vez que nos aportan minerales y vitaminas A, E y del grupo B. Además, pueden ser nuestra pieza de fruta en los zumos o batidos verdes de cada día.
- Las coles, ricas también en fibra, nos ayudan a depurar la sangre debido a su alto contenido en vitamina C y sulfuro.

- La cúrcuma, contiene un potentísimo antioxidante, la curcumina, un antiinflamatorio que nos ayuda a mejorar la circulación sanguínea.





JONATHAN MUNDO

Y TÚ, ¿CONOCES LOS DIFERENTES TIPOS DE SEGUROS PERSONALES QUE EXISTEN?



Jonathan Mundo - Asesor de seguros



81-1064-3174



jmundod@outlook.com

Con la situación actual de la contingencia por el Covid-19, he cambiado la dinámica de los servicios que ofrezco, brindando asesorías patrimoniales de manera virtual. He notado que, gracias a esta situación, las personas se han sensibilizado más sobre la importancia de protegerse a ellos mismos y a sus familias. Sin embargo, me doy cuenta que hay mucho desconocimiento acerca de los diferentes tipos de estrategias que se ofrecen a través de los seguros personales.

En este artículo, te comparto cuáles son algunos de los tipos de seguros personales más importantes que existen, su objetivo principal y cómo puedes sacar provecho de ellos.

SALUD

•Gastos médicos mayores

¿Dónde te gustaría atenderte si llegaras a sufrir un accidente o enfermedad muy grave? ¿En algún instituto de salud pública o en un hospital privado? Un seguro de gastos médicos mayores te permite acceder a la mejor atención médica en un caso así. Cada vez que utilices tu póliza, participarás con un pequeño porcentaje de la cuenta del hospital (tú decides este monto en la contratación) y el resto de la cuenta lo asume la aseguradora. Se puede contratar de manera individual o familiar.

•Gastos médicos mayores en exceso

¿En tu trabajo te dan la prestación de seguro de gastos médicos mayores? ¡Excelente! Pero no lo olvides: esa póliza no es tuya, es una prestación que sólo existe mientras permanezcas en la empresa. Un seguro de gastos médicos mayores en exceso, sirve como un complemento de la pres-

tación que te dan en la empresa, protegiéndote ante los siguientes escenarios:

1. Si tienes un accidente o enfermedad muy grave, y la suma asegurada de la póliza de la empresa se agota, podrás continuar teniendo la mejor atención médica ya que en ese momento comenzarías a hacer uso de tu póliza personal.

2. Al atenderte un padecimiento grave específico con la póliza de la empresa, éste queda registrado ante las aseguradoras. Si te esperas hasta salir de la empresa para contratar una póliza personal, es altamente probable que te cubran cualquier padecimiento, excepto ese que ya te atendiste antes.

3. Hay enfermedades que requieren tener cierta antigüedad con tu póliza para que te las puedan cubrir, así que te conviene ir generando antigüedad en una póliza personal, aunque estés dado de alta en una póliza de la empresa.

4. Para la contratación de un seguro de gastos médicos mayores, se requiere tener un buen estado de salud, así que es una buena idea estar dentro de una aseguradora de manera personal, antes de arriesgarte a salir de la empresa y quizás ya no ser candidato a contratar un seguro por tu cuenta.

•Accidentes personales

Estas son pólizas muy accesibles, que te pueden cubrir de manera individual o familiar ante cualquier tipo de accidente. Normalmente incluyen coberturas como las siguientes:

1. Reembolso de gastos efectuados para la atención médica de un

accidente.

2. Indemnización en caso de muerte accidental.

3. Indemnización en caso de pérdidas orgánicas importantes (por ejemplo, alguna extremidad o la vista).

PROTECCIÓN

• Seguros de vida temporales

Son productos que te brindan alta protección por un bajo costo por un tiempo determinado que eliges en la contratación (1 año, 10 años, 20 años, etc.). Es como rentar una casa, sólo puedes disfrutar de sus beneficios mientras estés pagando. ¿Desventaja? Cuando se acabe el plazo contratado dependerás de seguir en perfectas condiciones de salud para contratar otro. Las principales coberturas que pueden brindar son:

1. Protección en caso de fallecimiento, tus seres queridos reciben la indemnización.

2. Doble o triple protección en caso de que el fallecimiento sea accidental.

3. Protección en caso de que sufras una invalidez permanente y ya no puedas trabajar para seguir generando ingresos. Si este fuera el caso, recibes la indemnización en vida y el resto del plazo de la póliza queda saldado por parte de la aseguradora.

• Seguros de vida vitalicios

En cuanto a coberturas, funcionan exactamente igual que los temporales, con la diferencia de que solo pagarás por un tiempo determinado (6, 10, 15, 20 años, etc.) y cuando termines de pagar gozarás de protección vitalicia. En otras palabras, es como comprar la casa en lugar de rentarla.

AHORRO

• Dotationes

Estos productos te permiten ahorrar para alguna meta a mediano o largo plazo (un viaje, el enganche de una casa, un auto, etc.). Tú eliges el plazo de ahorro (5 años, 10 años, 15 años, 20 años, etc.). Durante el tiempo que estés ahorrando contarás con los siguientes beneficios adicionales:

1. Seguro de vida asociado a tu proyecto de ahorro.
2. Ahorro garantizado:
 - a. Si llegas a la meta, recibes tu ahorro.
 - b. Si quedas inválido por un accidente o enfermedad antes de terminar tu proyecto, recibes la indemnización, los pagos pendientes quedan saldados, y al finalizar el plazo recibes el ahorro pactado al inicio (como si hubieras hecho el 100% de las aportaciones).
 - c. Si falleces antes de terminar el proyecto, tu familia recibe la indemnización contratada.

3. Opciones de ahorro en UDIS o en dólares, que aseguran que tu dinero no pierda su valor a través del tiempo debido a la inflación.

• Ahorro para estudios universitarios

Funciona de manera similar a los dotales, te permite ahorrar para los estudios universitarios de tus hijos, desde su edad actual hasta sus 18 años. Durante el plazo de ahorro, cuentan con seguro de vida tanto los contratantes como el menor. Opcionalmente se puede agregar también al cónyuge.

Si alguno de los contratantes fallece o queda inválido antes de lle-

gar a los 18 años del menor, se entrega la indemnización a la familia, el plan queda saldado, y a los 18 años del menor se entrega el ahorro para su educación (como si los papás hubieran hecho el 100% de sus aportaciones).

El ahorro se entrega en efectivo, no está asociado a ninguna universidad en particular, por lo tanto, se elimina el riesgo de comprar anticipadamente materias o semestres en alguna universidad y que al final tus hijos decidan que quieren estudiar en un lugar distinto.

• Especiales para la Mujer

Son proyectos de ahorro, que además de las coberturas básicas de cualquier seguro de vida, ofrecen coberturas adicionales específicas para la mujer:

1. Protección contra tipos de cáncer femenino estadísticamente más frecuentes y agresivos.
2. Protección contra algunas enfermedades típicas de la mujer (como, por ejemplo, quistes).
3. Protección en caso de embarazos múltiples o prematuros.
4. Protección en caso de complicaciones en el recién nacido.

Si eres mujer y en tu familia hay antecedentes de cáncer femenino o embarazos múltiples, es una buena idea contar con este tipo de producto.

RETIRO

• Planes personales de retiro

Son productos que te permiten ahorrar desde tu edad actual hasta tu edad de retiro (tú eliges si quieres que sea a los 55, 60, 65 o 70 años)

para generarte una pensión. Esto es adicional a lo que puedas recibir por parte del gobierno.

Si empezaste a trabajar antes de julio de 1997, puede ser que vayas a recibir una buena pensión por parte del gobierno, pero no te estorbaría generar un extra por tu cuenta. Si empezaste a trabajar después de julio de 1997, perteneces al esquema de AFORES, lo cual no será suficiente para tu vejez, así que en este caso deberías pensar seriamente en tener un plan personal de retiro.

¿Qué ventajas tiene un plan de retiro contra la pensión por parte del gobierno?

1. Durante el tiempo que estás ahorrando para tu retiro, cuentas con un seguro de vida.
2. Tu ahorro es en UDIS o en dólares, por lo cual tu dinero no pierde valor a través del tiempo.
3. Entre más joven seas, puedes lograr un mayor monto de pensión con menor esfuerzo económico (aprovechar que el tiempo está a tu favor).
4. Opcionalmente, puedes hacer tus aportaciones deducibles de impuestos.
5. Al final, tú decides si quieres llevarte tu pensión en un solo pago, o como pagos mensuales vitalicios.
6. Opcionalmente, puedes decidir a quién heredar tu pensión.

Como puedes ver, hay muchas opciones de entre las cuales elegir. Todas son excelentes, pero sólo tú puedes decidir cuál es tu mayor prioridad en este momento. Para establecerlo, puedes hacerte preguntas como las siguientes:

1. ¿Actualmente, dónde podría atenderme si llego a sufrir una enfermedad o accidente muy grave?

2. ¿La suma asegurada que me ofrecen en la póliza de gastos médicos mayores de la empresa donde trabajo es lo suficientemente alta como para ser útil en algo realmente grave?

3. Si fallezco hoy, ¿cómo queda mi familia económicamente? ¿Contarían con un apoyo económico que les permita tener un tiempo para adaptarse a mi ausencia?

4. Si hoy quedara inválido debido a un accidente o enfermedad, y ya no pudiera generar ingresos, ¿qué pasaría con todos mis proyectos actuales y futuros?

5. ¿Ahorro en el banco o debajo del colchón? ¿Qué tantos rendimientos me están dando esas opciones?

6. ¿Qué pasaría con la educación de mis hijos pequeños si llego a faltar?

7. ¿Mi mamá, mi abuela, mis tías o hermanas han sufrido de algún tipo de cáncer femenino? ¿Han tenido embarazos múltiples o complicados? ¿Cómo afrontaría yo económicamente una situación similar?

8. ¿De qué voy a vivir en mi vejez? ¿Qué estoy haciendo hoy para que mi "yo viejito" no tenga que preocuparse por el aspecto económico? ¿Cómo me aseguro de que no seré una "carga" para mis hijos durante la última etapa de mi vida?

EL SEGURO DE VIDA NO ES UN COMPROMISO ADICIONAL, ES LA MEJOR MANERA DE ENFRENTAR LOS COMPROMISOS EXISTENTES. ¡PROTEGE A LOS QUE MÁS QUIERES!





Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com

Cierra tus ojos e imagínate que por un día eres profesor o profesora, estás en un aula con 30 estudiantes, cada uno con sus problemas de casa o del día a día. ¡Y no olvides que cada aprendiz es hijo o hija de su madre y de su padre! Te vas a encontrar diferentes tipos de culturas, educación etc.

¿Cómo te sentirías tú ante una situación con un número elevado de adolescentes en esa época donde sus hormonas están más revolucionadas que nunca?

¿Te acuerdas cuando estabas tú pasando esa etapa de tu vida?

Me gustaría decirte que esta profesión no es para todo el mundo.

Hay muchas personas que se pueden sentir frustradas. Yo siempre digo que el dedicarse a Educación es como el que se dedica a otras ramas tan importantes como es la Medicina.

Los enseñantes tienen consigo el poder y la formación de guiar, enseñar y ayudar a su alumnado. ¿Recuerdas a aquel profesor o profesora al que tomaste como modelo? El profesorado es un referente para muchos escolares, pero no olvidemos que somos seres humanos. Tenemos nuestras propias emociones y experiencias y en algún caso tenemos que acudir a algún especialista si vemos que la ayuda que necesita alguno de nuestros jóvenes está lejos de nuestro alcance.

Es una tarea que muchas veces se convierte en 24 horas del día. Yo recuerdo a mi madre, profesora de infantil, que tenía a sus escolares siempre en mente, íbamos de compras y le escuchaba decir: "Esta idea me gusta para incluirla en mi clase" Y siempre tomando notas o comprando material para sus niños. Para mí, mi madre es un ejemplo a seguir como profesora, profesora de vocación, lo disfrutaba y lo llevaba en la sangre. Hoy en día su alumnado aún la recuerda con gran admiración. Un buen profesor o una buena profesora deja una huella en cada uno de nosotros.

¡A mí me parece fascinante! Aunque es muy cierto que encontrarás algunos días que te sentirás impotente ante situaciones adversas que se presentan a menudo. Precisamente es el amor a tu vocación lo que te hace encontrar opciones para solucionar el problema.

¿Qué relación tiene el profesorado con las familias? Tanto los padres y madres como los educadores somos una parte imprescindible en la formación integral del alumnado. Es muy importante trabajar de manera conjunta manteniendo una comunicación activa y positiva para la mejora y el desarrollo de la formación del estudiante.

Dentro del campo de educación hay muchos temas fascinantes, pero un tema en concreto que quiero mencionar es el tema de las inteligencias múltiples.

Mi pregunta hacia a ti: ¿Cómo te gusta aprender?

A mí me encanta aprender leyendo, pero también me gusta ver ejemplos, imágenes. Me ayuda mucho la práctica.

Escuchar también es muy importante, pero tengamos en cuenta que hay estudios donde se ha reconocido que nuestro cerebro está concentrado durante cortos periodos de 15 minutos.

Como ya puedes ver me gusta mucho hacer preguntas y aquí te dejo otra pregunta para que pienses: ¿Crees que todos aprendemos de la misma manera?

¿Has escuchado acerca de las Inteligencias Múltiples?

Todos tenemos nuestra forma de aprender y cada uno de nosotros aprendemos de manera diferente. Howard Gardner propuso la teoría de las Inteligencias Múltiples en 1983 en su libro *Frames of Mind*, la teoría de las inteligencias múltiples.

¿Qué entendemos cómo inteligencia? Es una habilidad que cada uno

de nosotros tenemos para resolver un problema, nuestra capacidad para desenvolvernos en un terreno.

Gardner identificó 8 tipos diferentes de inteligencias:

- Inteligencia Lingüística.
- Inteligencia Espacial.
- Inteligencia Lógico-Matemáticas.
- Inteligencia Naturalista.
- Inteligencia Musical.
- Inteligencia Cinética-Corporal.
- Inteligencia Interpersonal.
- Inteligencia Intrapersonal.

Cada uno de nosotros tendemos a utilizar alguna de estas 8 inteligencias para aprender. No tenemos solamente una sola capacidad mental sino varias, concretamente 8. Según Gardner nuestras capacidades se pueden potenciar de una manera u otra dependiendo de nuestro entorno, nuestras experiencias, educación recibida y otros factores.

Pregunta para ti: ¿Te identificas con alguna de las 8 inteligencias? Si tienes curiosidad por saber qué tipo de inteligencia tienes, puedes realizar el test de inteligencias múltiples que te puedes encontrar fácilmente online.

No voy a profundizar en cada uno de los tipos de inteligencias, pero como gran fan de Gardner y sus teorías, sí quiero puntualizar que para que el profesorado logre la atención de sus 30 queridos alumnos y alumnas necesita sus horas de programación y llevar al aula una buena unidad didáctica que cubra cada una de estas inteligencias. Así estaremos cubriendo una gran mayoría de las necesidades de aprendizaje de nuestros escolares.

¿Cómo puedo cubrir las necesidades de mis estudiantes en el aula? Desarrollando nuestra creatividad, no teniendo miedo a probar cosas nuevas. He creado como ejemplo dos actividades; el primer ejemplo es para aquellas mentes lógico-matemáticas y el segundo ejemplo para estudiantes con la inteligencia naturalista más desarrollada.