

Prensa Acuario

Edui Tijerina



Un gran guionista

haciendo HISTORIA

MENSAJE DE LA DIRECTORA

TENEMOS PARA USTEDES TEMAS DE INTERÉS DONDE PUEDEN CONOCER MÁS DE ELLOS DE LA MANO DE ESPECIALISTAS EN LA MATERIA, COMO PSICOLOGÍA, GRAFOLOGÍA, SEXOLOGÍA, QUÍMICA, MEDICINA, NUTRICIÓN, ETC, ADEMÁS CONOCER A NUEVOS TALENTOS EN EL ÁMBITO ARTÍSTICO.

ESTAMOS MUY CONTENTOS CON LO QUE HEMOS LOGRADO, YA QUE LE BRINDAMOS ESPACIO A TALENTOS NUEVOS QUE SON REALMENTE INCREÍBLES COMO ARTISTAS Y PROFESIONISTAS QUE NOS COMPARTEN DE SU HISTORIA Y/O CONOCIMIENTO.

LAS PÁGINAS DE PRENSA ACUARIO ESTÁN DISPONIBLES PARA NUEVOS COLABORADORES QUE DESEEN APORTAR INFORMACIÓN EN SUS ARTÍCULOS.

ELIZABETH ORTIZ.

DIRECTORA GENERAL

ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS

EDNA DINORA RODRÍGUEZ

DIRECTORA CREATIVA / DISEÑO

Y. ADRIANA PÉREZ HAM

PORTADA

JESÚS ÁBREGO

COLABORADORES

MARCELA J. AGUIRRE

CORDELIA LOZANO

SAMANTHA ROQUE

JESSICA LINARES AGUIRRE

LUIS GERARDO ANDRADE

KARINA LINARES AGUIRRE

CONTACTO

 [+52 812 652 6825](tel:+528126526825)

 PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM

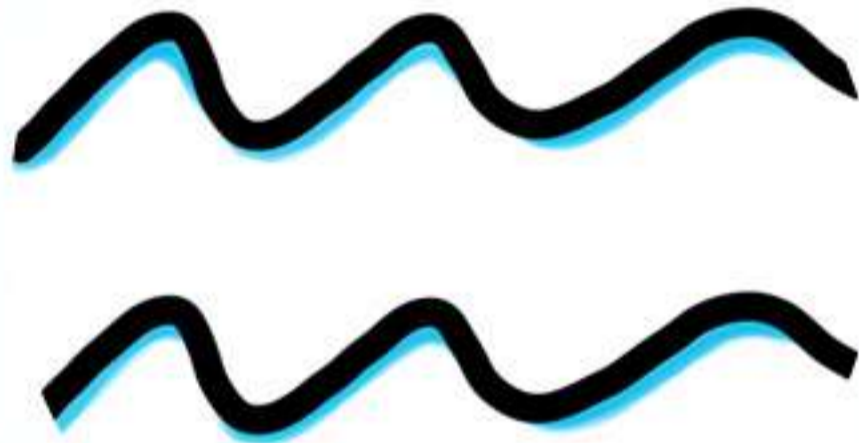
 PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM

Siguenos

 @prensaacuario

 Prensa Acuario

 Prensa Acuario Tv



INDEX

**Reconoce los links interactivo con este icono →*



5 *ESPEJOS; PORTALES A OTROS MUNDOS*

9 *SEXUALIDAD Y EROTISMO*

11 *RECETA PASTEL ALEMÁN*

13 *ENTREVISTA A EDUI TIJERINA*

15 *GRAFOLOGÍA; RESILIENCIA*

19 *REGRESO A LA ESCUELA SALUDABLE*

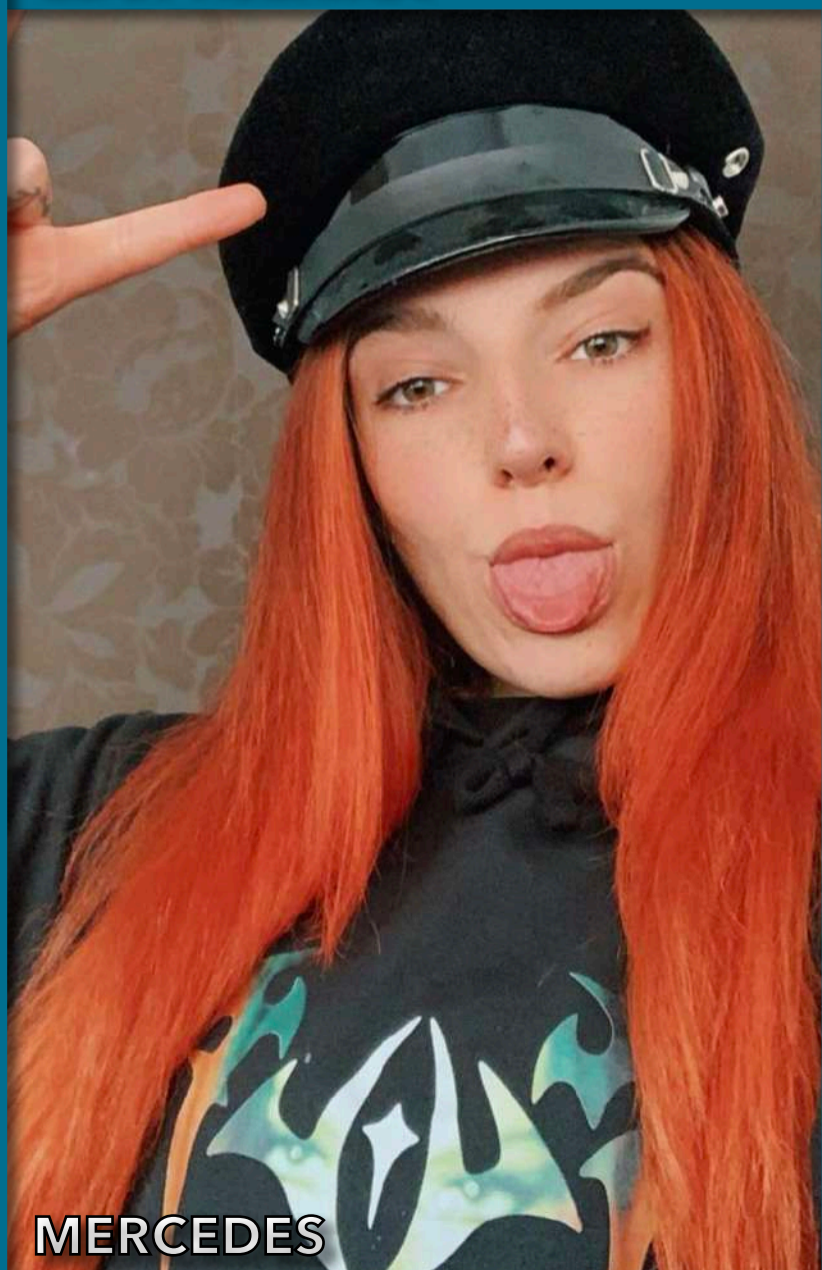
21 *INVESTIGACIÓN DE UN DELITO*

23 *¿CÓMO TENER MÁS PACIENTES?*

25 *LANZAMIENTOS*



EDUI TIJERINA



MERCEDES



sigiLabs

web design, e-commerce & apps

 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com

EVENTOS VIRTUALES

Transmisiones EN VIVO de tú evento

- Talleres
- Seminarios
- Capacitaciones
- Entregas de reconocimietntos
- Congresos
- Cursos
- Lanzamiento de productos



elizabeth.ordz@live.it +52 81 2652 6825

● REC

00:00:20:05

HD 4K 25FPS  99%

LOS ESPEJOS,

PORTALES A OTROS MUNDOS

EDNA DINORA

 @edna_dinora



Desde que el hombre observó por primera vez su propio reflejo hemos estado fascinados por las superficies que proyectan nuestra propia imagen. Posiblemente a causa de esta fascinación hay una variedad de supersticiones, mitos y leyendas que rodean los espejos. Los espejos son una de las herramientas más simples y eficaces para el desarrollo de las habilidades psíquicas, la magia y la adivinación.

Los espejos en las diversas culturas

Algunas culturas antiguas creen que los espejos reflejan la "sombra del alma" pudiendo mostrar la verdadera naturaleza de la persona que está siendo reflejada. Esto contribuyó a las leyendas sobre los vampiros y

las leyendas sobre los vampiros y los demonios que no se reflejaban en los cristales ya que no tenían alma que reflejar. La ausencia del reflejo revela su verdadera naturaleza.

En la religión judía es importante cubrir todos los espejos en una casa donde alguien ha muerto mientras que la familia realiza el Shiv'ah (el período de luto de siete días). Se dice que si los espejos no están cubiertos el espíritu del difunto puede quedar atrapado en alguno de los espejos siendo incapaz de pasar a la otra vida. En otras culturas van más allá, afirmando que los espejos deben ser cubiertos por la noche mientras la gente duerme en la casa, para asegurarse de que el alma del soñador no quede atrapada en uno de ellos. En la cultura serbo croata, en ocasiones un espejo es enterrado

con el muerto, para evitar que el espíritu deambule y protegerlo de los malos espíritus.

El uso de los espejos en el ocultismo

El poder de los espejos para revelar lo que está oculto se ha conocido desde la antigüedad. Los espejos se han utilizado en las más antiguas formas de adivinación siendo un método practicado por los antiguos egipcios, los árabes, los magos de Persia, griegos y romanos. Los primeros adivinos árabes utilizaron sus propias miniaturas pulidas de cristal. En la antigua Grecia, las brujas de Tesalia escribían sus oráculos con sangre humana en los espejos. A lo largo de la historia el espejo ha sido utilizado para observar el futuro, responder preguntas, resolver prob-

lemas, encontrar objetos perdidos y personas, e identificar o encontrar a ladrones y delincuentes. Una de las herramientas más utilizadas por los adivinos era el espejo (en latín, *speculum*), pudiendo ser cualquier objeto con una superficie reflectante. Fijaban la vista en la superficie reflectante hasta que entraban en trance y veían visiones. El espejo más antiguo y más común es el agua. También la tinta, la sangre y otros líquidos oscuros fueron utilizados por los adivinos egipcios.

Ya en la época Medieval los adeptos a las ciencias ocultas usaron los espejos, cuencos de agua, piedras pulidas y cristales. Nostradamus utilizaba un cuenco de agua sobre un trípode de bronce. El interior de la taza estaba pintado de negro. Con una varita, tocaba el agua para luego mirar la taza hasta tener las visiones. John Dee, el mago de la reina Isabel I de Inglaterra, utilizaba un huevo de cristal y un espejo de obsidiana negra, que en la actualidad su espejo se exhibe en el Museo Británico de Londres.

Espejos dimensionales

Los espejos son considerados como portales. En su nivel más básico, se dice que son la entrada y salida de energía espiritual y un portal hacia otras dimensiones. Algunos parapsicólogos afirman este hecho, debido a que se han podido capturar fotografías y estas aparecieron como una especie de remolino energético o de forma alargada. Los portales se cree que son como agujeros, aperturas, "ventanas" de campos de energía que rodean a los reinos espirituales y dimensionales. Los seres como los espíritus pueden deslizarse a través de las aberturas en el plano físico, pero los espíritus más negativos también acceden a través de estos portales. Se cree que esto sucede porque la capa astral



más cercana al plano físico está lleno de bajos astrales. La mayoría de los portales son de dos vías, tanto para entrar como para salir del nivel físico. Algunos parapsicólogos mantienen que hay niveles anómalos de actividad paranormal cerca de ciertos espejos.

La leyenda de Bloody Mary

La leyenda habla de un espíritu que puede ser invocado tras pronunciar el nombre de "Bloody Mary" delante de un espejo de unas tres a cien veces en una habitación oscura iluminada por una vela. El baño es el lugar más popular para la invocación, pero también se puede realizar en otras habitaciones oscuras. Después de realizar la invocación, el espíritu aparecerá en el espejo para arañar los ojos. En otras ocasiones la persona que invoca se puede volver loca o incluso que el espíritu tire para llevárselo al interior de espejo, y nunca ser visto más. Aunque hay muchas versiones sobre esta leyenda, muchos apuntan que el espíritu que aparece es la de una mujer llamada Mary Worth, que fue horriblemente desfigurada en un accidente automovilístico. Otros insisten que se trataba de la reina María I de Inglaterra, hija de Enrique VIII y Catalina de Aragón. Algunas personas incluso hablan de una bruja que fue quemada en la hoguera y ha vuelto para vengarse. La leyenda de Bloody Mary vio cierta popularidad con una variación de la historia en la película de 1992 "Candyman", que utilizó la idea.

Los espejos a través del arte

La incapacidad de los vampiros a reflejarse en los espejos (por falta de alma) y su deseo de evitarlos se le atribuye a Bram Stoker en su novela de 1897, Drácula. El conde Drácula evita los espejos, llamándolos



del mal que habitan en los espejos.

Pero lo que parece una simple película de terror oculta realmente toda una realidad.

En la antigua china contaban con una visión muy específica de los espejos conocidos como reflejos del más allá, donde la creencia que detrás de cada espejo existe un universo alternativo plagado de criaturas. Los espejos eran considerados portales abiertos al mismo tiempo, permitiendo que los seres de ambos lados cruzaran con total libertad.

En otras culturas se cree que los espejos tienen el poder de capturar las almas. Por ejemplo, en la cultura serbocroata los espejos eran enterrados a menudo con los muertos para atrapar el alma del difunto y así evitar que se desvíe de su camino al más allá. En otras culturas incluso cubren los espejos durante el sueño o enfermedad para evitar que las almas queden atrapadas en ellas abandonando el cuerpo por completo.

Experiencias aterradoras con espejos

"A veces tengo verdadero terror cuando me miro en el espejo. Veo una figura con los ojos hundidos, las mejillas hinchadas, el pelo despeinado y grandes dientes. Sé que cuando miro al espejo puedo estar viendo un fantasma, demonio, o algo extraño acercarse sigilosamente por detrás."

Esto es simplemente la experiencia de una persona que afirmó ver lo imposible en su espejo, pero como esta experiencia hay centenares, si no miles de personas que afirman que detrás de los espejos se oculta



"objetos de vanidad humana". Jonathan Harker se da cuenta de que no hay espejos en el castillo del conde Drácula, y accidentalmente observa que Drácula no proyecta su reflejo en el espejo mientras se afeita. El conde rompe el espejo. En la novela de Stoker, el profesor Abraham Van Helsing con la ayuda de los espejos obliga violentamente a retroceder a los vampiros.

Clive Barker llevó este concepto a la gran pantalla en su película "Candyman" en 1992, donde se invocaba al espíritu (para hacer cosas realmente horribles) diciendo su nombre tres veces mientras se miraba en un espejo. Como hemos comentado, la película se basaba en la leyenda de Bloody Mary.

Espejos, ¿hay que tener miedo?

Los psíquicos afirman que un espejo en una habitación oscura puede ser peligroso pudiendo abrir una puerta no deseada. La visualización de un espejo con la luz de la velas pueden conllevar muchos peligros, según los mitos y las leyendas. El uso de un espejo con las velas mostrará tu reflejo y también la de las entidades que habitan en el hogar. Cabe decir que una vez seas consciente de su existencia ellos también se vuelven conscientes de tu presencia, y hay muchas posibilidades de que no sean entidades del todo positivas.

Poder de capturar las almas

Para comenzar es inevitable no hacer referencia a la película "Reflejos (Mirrors)", dirigida por Alexandre Aja y protagonizada por Kiefer Sutherland, quien interpreta a un ex policía con problemas cuyo trabajo como vigilante nocturno en unos grandes almacenes destruidos le conduce a encuentros terroríficos con las fuerzas



todo un portal al más allá. Incluso cuando los espejos con las almas atrapadas son trasladados a viviendas nuevas, pueden ser los culpables de los fenómenos paranormales. Uno de los casos más conocidos relacionados con espejos embrujados es el de una pareja londinense que cogió un espejo de la basura y se lo llevó a su piso. Ambos comenzaron a experimentar extraños dolores, depresión y en algunas ocasiones reportaron profundos arañazos en su cuerpo. En lugar de tirar el espejo, la pareja optó por vender el espejo en eBay.

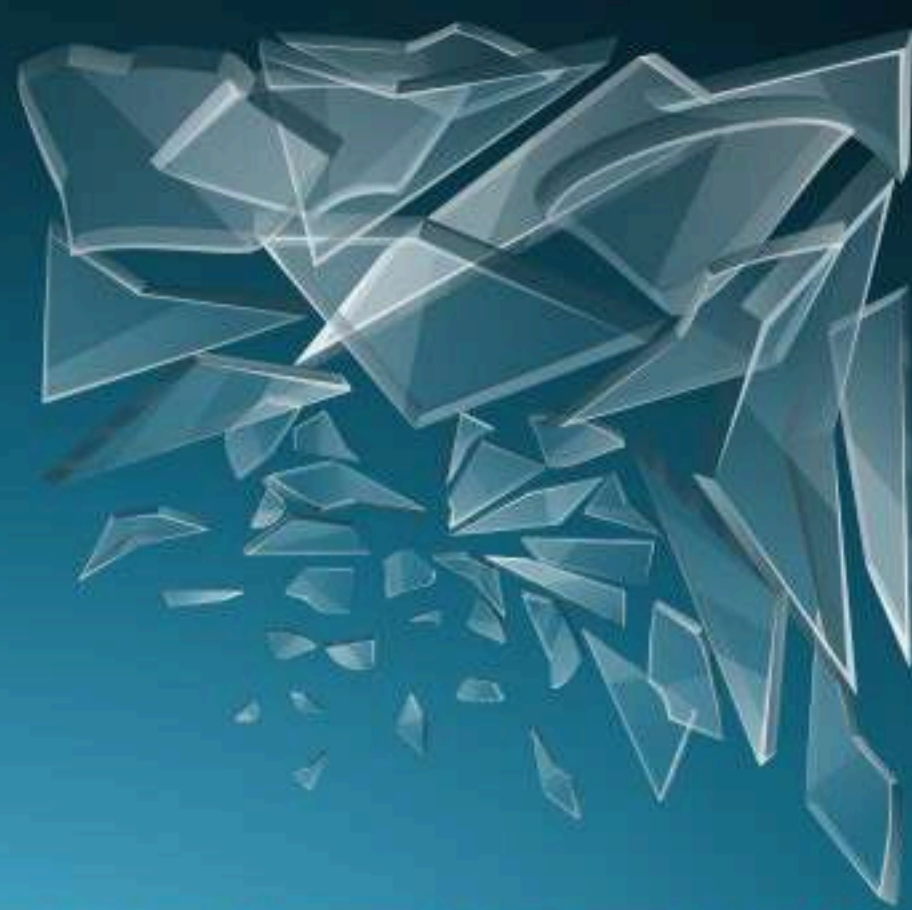
Entre los frecuentes encuentros fantasmales en los espejos, los más conocidos son las sombras. Las misteriosas sombras son normalmente masas oscuras, en ocasiones de forma humanoide, aparentemente formados por un material estático denso. A diferencia de los fantasmas tradicionales, la luz ni siquiera puede atravesar por su composición densa. Por esa razón, algunos ni lo clasifican como verdaderos fantasmas debido a estas características únicas. Muchas historias que involucran a la aparición de estas misteriosas sombras también empiezan con un avistamiento en un espejo.

El reflejo del más allá

Como venimos haciendo, la opinión de los más escépticos también importa. En el caso de las apariciones en los espejos, los escépticos creen que la baja autoestima, depresión, ansiedad u otros trastornos psicológicos, al ver un reflejo en el espejo evoca una fuerte respuesta emocional. Pero a lo que no tienen respuesta es para todas aquellas personas que han afirmado observar una espesa niebla o han experimentado ciertos síntomas después de haber comprado uno antiguo espejo.

Acabando ya con las experiencias relacionadas con los espejos, está claro que el mundo ha cambiado radicalmente con el avance de la tecnología, pero seguro que los espejos continuarán siendo una parte muy importante en los fenómenos paranormales. Entonces, después de haber leído todo lo que representan los espejos, cuando te mires en uno reflexiona, ¿qué oculta realmente?

**Fuente: mundoesotericoparanormal.com
Publicado en Brujería y magia negra y maleficios y mal de ojo, Duendes y Espectros y Fantasmas, Esoterismo y Paranormal, Espíritus y bajos astrales y posesiones y obsesiones**



SEXUALIDAD Y EROTISMO



MARCELA J. AGUIRRE FUENTES
Psicóloga y Sexóloga Clínica

@psic_sexologa_janik 5528993853

Doctoralia

En la edición anterior comentamos algunos tips para una vida sexual plena, en esta oportunidad quiero ahondar un poco más en el erotismo ya que es el deseo y el placer sexual que expresamos a través de imágenes, aromas, fantasías y palabras. El erotismo viene de nuestra dimensión simbólica y afectiva, es una expresión única y distintiva de las personas que no está presente en otra especie de animales. A diferencia de la sexualidad que está en el plano de lo animal, el erotismo es una característica de lo humano y su desarrollo depende de aspectos personales, culturales y sociales que se van gestando en las distintas etapas de la vida.

El amor y el erotismo se nutren de la sexualidad, entendiendo al amor como un sentimiento puro, real y sublime. Esta terna de amor, sexualidad y erotismo, son grandes expresiones de que estamos vivos. Al respecto, te invito a leer un magnífico ensayo de uno de los principales escritores de la lengua española: Octavio Paz, que se titula "La llama doble" en el que explica que "el erotismo es la sexualidad transfigurada" y que "en el acto sexual siempre son tres: la pareja y la fantasía"; el escritor describe a la sexualidad como el fuego primordial, al erotismo como la llama roja y al amor como la llama azul: el erotismo y el amor son la llama doble de la vida.

Déjame contarte que la palabra erotismo viene de Eros que en la mitología griega era el Dios del amor y la fertilidad y en la mitología romana se conoce como Cupido. ¿Conoces la historia de Eros y Psique? Tomaré este espacio para compartirla porque representa la unión seductora y placentera de la mente y del alma con el amor y además, el mito de Psique tiene que ver con la historia del símbolo de psicología ψ que es la vigésimo tercera letra del alfabeto griego y la palabra griega Psiqué que significa "mariposa", "alma" y "mente", de aquí procede el origen del nombre de "Psicología" (ciencia del alma).

Aquí la historia:

Psique era la menor de las tres hijas del rey de Anatolia, la más bonita de ellas y la representación del alma humana. Afrodita, celosa de su belleza, envió a su hijo Eros (Cupido) para que le lanzara una flecha y se enamorara del hombre más horrible y ruin; sin embargo, Eros se enamoró de ella y lanzó la flecha al mar, cuando Psique se durmió, se la llevó volando a su palacio. Para evitar la ira de su madre, Eros visitaba por las noches a Psique y le prohibía verlo. Eran felices, se amaban, pero Psique visitó a sus hermanas y les contó lo que sucedía, ellas envidiosas la convencieron de que en mitad de la noche encendiera una lámpara y observara a su amado, que quizá fuese un monstruo. Cuando Psique lo hizo, una gota de aceite hirviendo cayó sobre el rostro de Eros, quien, decepcionado abandonó a Psique; ella entonces rogó a Afrodita que le devolviera el amor de Eros y la diosa le ordenó realizar cuatro tareas, casi imposibles, de las cuales salió victoriosa y una vez perdonada por Eros, se

casaron, Zeus la inmortalizó y a la hija que tuvieron la llamaron Placer.

¿Te gustó? ¡Espero que sí! Pasemos ahora a pensarnos como seres eróticos, con la posibilidad de expresar para nosotros mismos y los demás las fantasías, deseos y sentimientos más íntimos, por ejemplo a través de la seducción y la sensualidad, empezando por el intercambio de miradas, palabras sugestivas, ropa provocativa, roces y caricias en la piel, besos suaves e intensos y masajes excitantes; utilizando diversos objetos externos como pueden ser: juguetes sexuales, plumas, hielo, aceites esenciales, lubricantes y otros recursos, por ejemplo: no descartes los relatos y los mensajes eróticos.

Si en la experiencia erótica consideramos alguna comida o bebida de sabor agradable, el cerebro relaciona el momento, el sabor y la persona como algo atractivo y placentero, lo mismo sucede con los otros sentidos: vista, audición, olfato y tacto, por lo que se sugiere crear un

clima erótico que permita conectar con el deseo poco a poco, vaciando la mente de otros asuntos para relajarse y dejarse fluir en el momento presente.

En los encuentros íntimos, se trata de vivir el placer sexual con sensaciones llenas de disfrute, de goce con todos los sentidos, sintiendo la energía sexual que se está transmitiendo sin prejuicios, sin censura, sin presión, sin ansiedad, con total libertad y confianza de vivirte como alguien sexual, sensual, que despierta y siente deseo.

Atrévete a emplear tu inteligencia sexual en tus interacciones, explora y trabaja tu capacidad de gestionar tu sexualidad y satisfacer a tu pareja. Que disfrutes plenamente depende de ti, descubre tu propia conducta erótica fuera de miedos, mitos y tabúes, conecta con tus sensaciones, tus emociones, tus gustos y necesidades y comunícaselos a tu pareja. De la misma forma aprende de ella y de ella aprende la oportunidad de potencializar y reinventar sus intercambios afectivos, sexuales y eróticos.





Chef Repostera Cordelia Lozano

Receta de un Pastel Alemán

INGREDIENTES:

120 grs Chocolate semi amargo
 2 + ½ T Harina
 1 c Bicarbonato de Sodio
 ½ c Sal
 1 T Leche
 2 c Vinagre
 200 grs Mantequilla
 1 y ¾ T Azúcar
 4 Yemas
 1 c Esencia de vainilla
 4 Claras de huevo

BETÚN:

1 taza de leche evaporada.
 3 yemas de huevo.
 1 taza de azúcar.
 ½ taza de mantequilla.
 1 y ½ tazas de coco.
 1 vaso de nueces.

PROCEDIMIENTO BIZCOCHO:

- Precalienta el horno a 180°C, engrasa y enharina un molde para horno.
- Derrite el chocolate a baño maría o en el microondas.
- Cierne la harina, el bicarbonato y la sal.
- En otro recipiente, integra la leche con el vinagre y mezcla.
- Bate la mantequilla y añade poco a poco el azúcar sin dejar de mezclar, incorpora las yemas, la esencia de vainilla y el chocolate fundido.
- Agrega la harina, la leche y mezcla.
- Aparte, bate las claras de huevo hasta que forme picos y envuelve en la masa anterior sin que queden claras sin mezclar.
- Esparce sobre el molde y lleva al horno durante 35 minutos (hasta que al introducir un palito o cuchillo salga seco y limpio).
- Retira del horno y deja que se enfríe 10 minutos, desmolda y coloca en una rejilla.

PROCEDIMIENTO BETÚN:

- Tuesta las nueces en el horno a 180C por 10 minutos moviendo de vez en cuando o en un sartén mezclando constantemente para evitar que se quemen.
- Calienta la leche con el azúcar, las yemas, la mantequilla y la esencia de vainilla sin dejar de batir hasta que espese. No lo dejes de más por que quedará un poco seco el betún.
 - Retira del fuego, echa el coco rallado y las nueces troceadas y tostadas.
- Enfriar antes de embetunar.



8112902370



@cordelia.baker

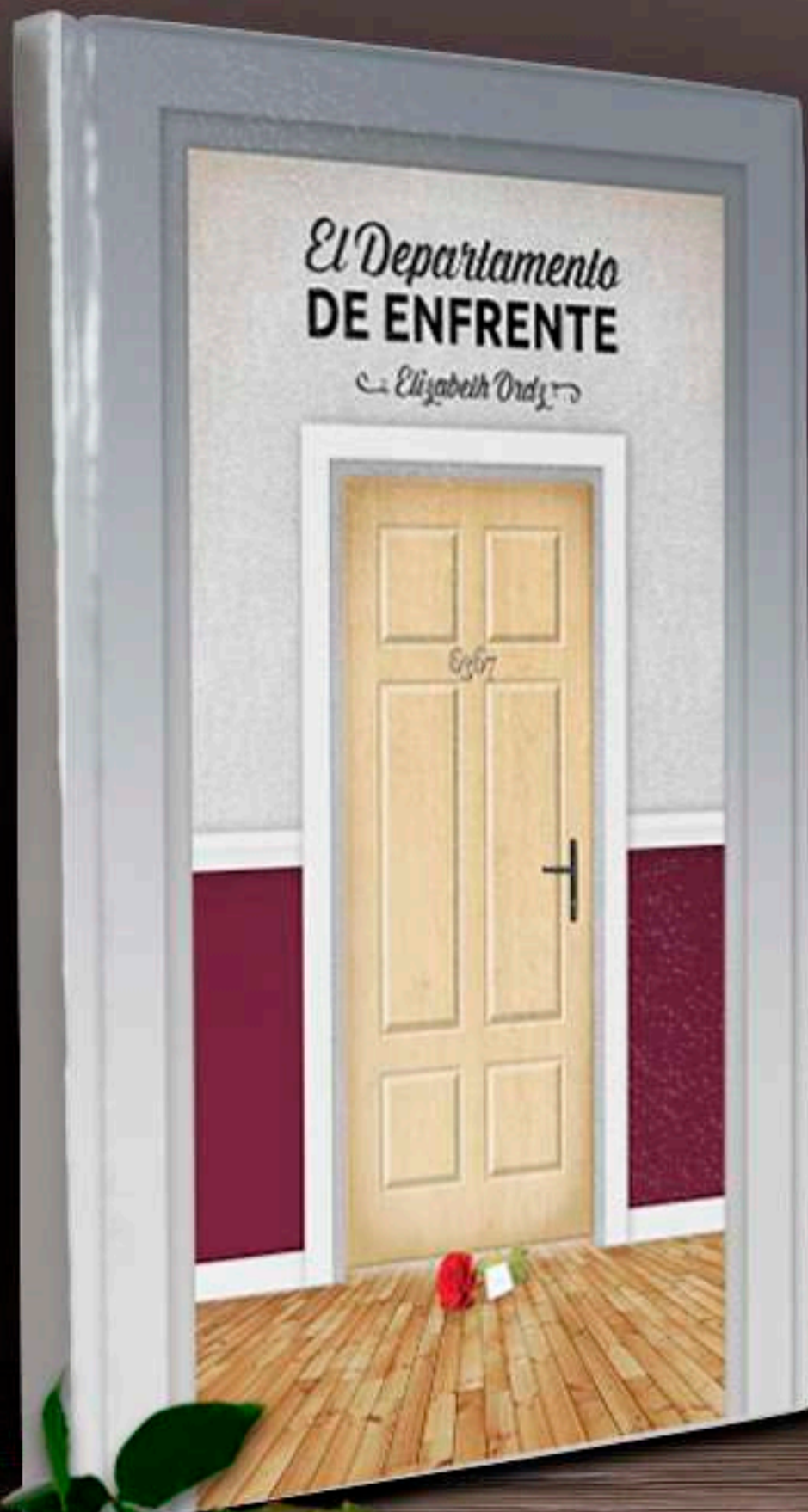


Cordelia Baker



UNA NOVELA EXCITANTE

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



Para adquirirla, escríbenos a prensaacuario@outlook.com



Novela Lésbica



EDUI TIJERINA CHAPA

GUIONISTA Y DRAMATURGO

Por

EDNA DINORA & ELIZABETH ORTIZ

 @eliortiz28

 @edna_dinora



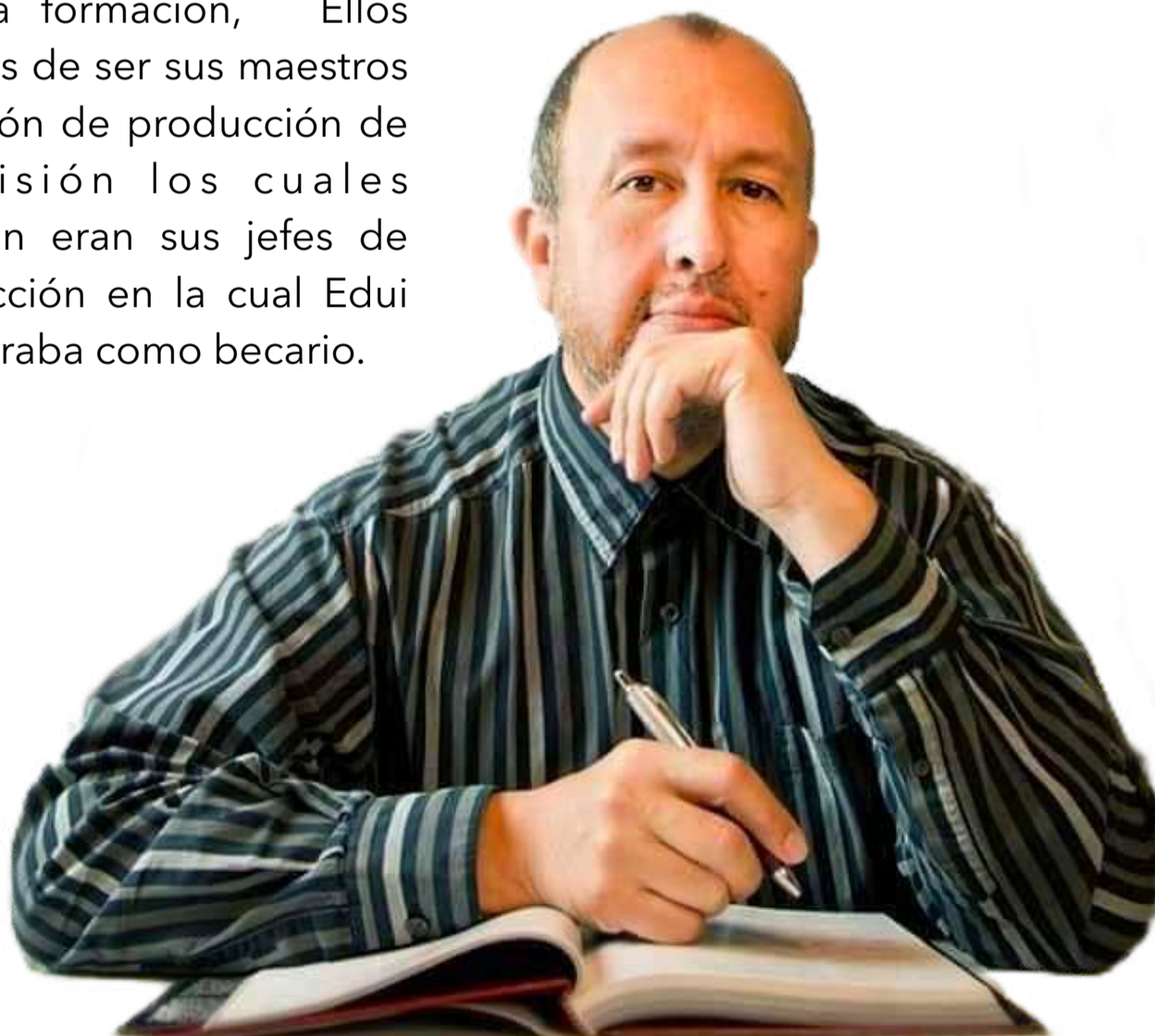
Este talentoso guionista, estudió comunicación en la Universidad Regiomontana e inició a nivel profesional en Monterrey Nuevo León en el canal tres, que después fue canal dos y finalmente pasó a ser parte de Televisa y ahora es Televisa Monterrey.

En aquel entonces él estaba encargado de la coordinación de información de un programa matutino que producía don Héctor Martínez, un Pilar de la televisión y la radio tanto en Nuevo León como en todo lo que es la región noreste de nuestro país, este programa llamado "Esta Mañana".

Siempre se estuvo consciente de su gran capacidad de escribir que incluso a nivel universitario

hizo para la producción de la Universidad Regiomontana que se transmitía en lo que actualmente es TV Azteca noreste, y era un programa llamado "Ciencia y Cultura" en los cuales estaba bajo la batuta de maestros como Luis Martín, y como Gerardo Garza eran sus maestros de Universidad ellos lo guiaban en esa formación, Ellos además de ser sus maestros de guión de producción de televisión los cuales también eran sus jefes de producción en la cual Edui colaboraba como becario.

Una cosa lo fue llevando a otra que llegó un momento en que se le abrieron las puertas de la televisora local así como su tesis profesional le abrieron las puertas en la Ciudad de México, el primer guión que presentó fue un libreto teatral, lo escribió a los 10 u 11 años y se montó en el teatro Nova de Monterrey, y justo en el momento que se estaba pre-



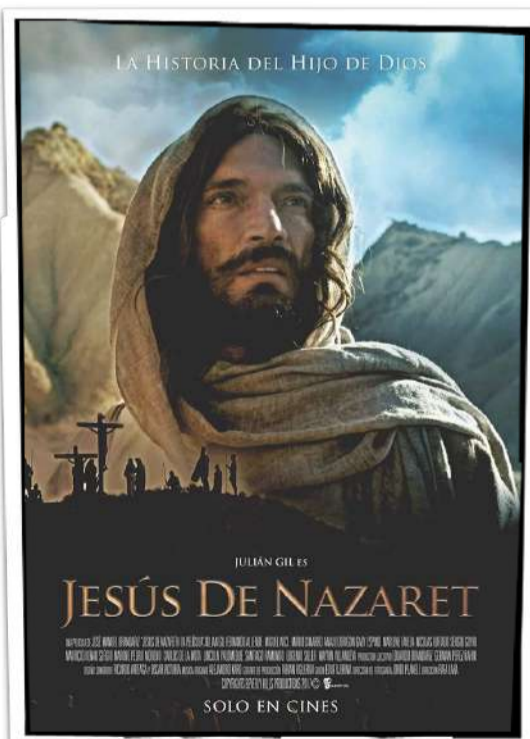
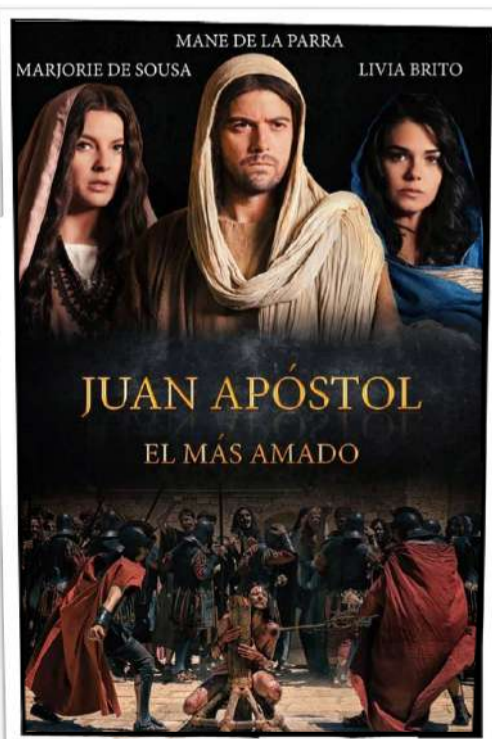
-sentando, recreando algo que él escribió y al ver la reacción del público sintió algo electrizante y motivador que lo llevó a pensar que eso era lo que él quería seguir haciendo, contar historias.

Esto llevó a Edui a escribir textos teatrales de obras que han llevado a cautivar a más de uno, siendo en su mayoría obras cortas, y otras de terror. Así también, ha realizado numerosos guiones cinematográficos que han sido ampliamente recomendados y reconocidos, como Juan Apóstol protagonizada por Mane de la Parra, Livia Brito y Marjoarie de Sousa, Jesús de Nazaret protagonizada por Julián Gil, y uno de los más mencionados en diversos medios; "Cantinflas", historia con la cual Edui llevó una intensa investigación para poder narrar la historia de aquel icónico personaje, donde tuvo una excelente respuesta de la audiencia que hasta la fecha le han dejado saber sus partes favoritas en la historia.

Actualmente se encuentra trabajando en proyectos cinematográficos en los Estados Unidos. Además este mes, comienza el rodaje de "280 Day" inspirada en hechos reales bajo la dirección de Alejandro Gonzalez, y por supuesto con guion de Edui Tijerina.



Podríamos escribir su gran repertorio de sus obras, mencionar sus reconocimientos y mil cosas buenas del maestro Edui, pero ninguna describiría lo talentoso y excelente ser humano y maestro que es él, así que los invitamos a ver la entrevista completa donde Edui nos habla más a fondo sobre sus inicios y detalles que nadie más comenta al escribir un guion, así como también respondiendo preguntas de algunos estudiantes de la carrera de comunicación sobre historias y personajes.



Grafología

Esta palabra fácilmente mal pronunciada hoy en día está por todas partes. Seguro en algún momento has escuchado este término, quizás al ver un partido de fútbol, en una noticia sobre economía o en una plática sobre salud mental. Aunque no suena muy bonito, su significado me parece precioso porque refiere a la capacidad de sobreponerse a la adversidad, de tomar un evento doloroso o traumático, superarlo y resignificarlo para aprender de él.

¿No te parece un súper poder? A mi sí, la resiliencia es eso que no sabemos que tenemos pero que hace toda la

diferencia entre lamentarnos y sumirnos en nuestra pena o salir airoso, más valientes y más fuertes de una circunstancia difícil.

Basta con dar un vistazo a la historia de vida de las personas que admiramos para encontrar múltiples ejemplos, por mencionar a alguien podemos hablar de Oprah Winfrey.

Actualmente es considerada como una de las mujeres más influyentes y poderosas de Estados Unidos, es reconocida y admirada en todo el mundo. No obstante comenzó su vida con el viento en contra.



Describe Grafología



Describe Grafología
Karina Linares Aguirre

KARINA LINARES AGUIRRE
Psicóloga Grafóloga



Nació rodeada de pobreza y racismo, fue abusada sexualmente durante su infancia, estuvo reclusa a los 14 años, tuvo un parto prematuro en el que su bebé falleció y a pesar de todo esto, logró salir adelante y convertirse en el ícono que es hoy. Eso es ser resiliente.

No todos somos resilientes pero la buena noticia es que todos podemos desarrollar esta capacidad, en algunas personas se da de manera natural y otros se tienen que esforzar para conseguirlo. Para ello podemos probar diferentes estrategias dependiendo de nuestras características de personalidad, por ejemplo, para aquellos que

son extrovertidos algunas muy buenas opciones son buscar apoyo en sus redes sociales así como realizar actividades diferentes que les despierten nuevos intereses que les permitan distanciarse mental y emocionalmente de los eventos traumáticos.

En contraparte, para las personas introvertidas resulta mejor realizar procesos de introspección en los cuales logren encontrar en su pasado todas esas veces en las que pudieron superar las adversidades, así como encontrar las cosas positivas que esa situación dolorosa les ha dejado, como la posibilidad de reinventarse, tener nuevas oportunidades o simplemente descubrir que cuentan con alguien para sostener su mano cuando el invierno llega y la vida se pone difícil.

Encuentra tu propia manera de fortalecer tu resiliencia y recuerda que salir adelante es la única opción. Recuerda que estoy disponible para cualquier duda o comentario que tengas, no dudes en contactarme mediante mis redes sociales.





DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning PARA TU NEGOCIO

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

CONÓCENOS

818 023 0810

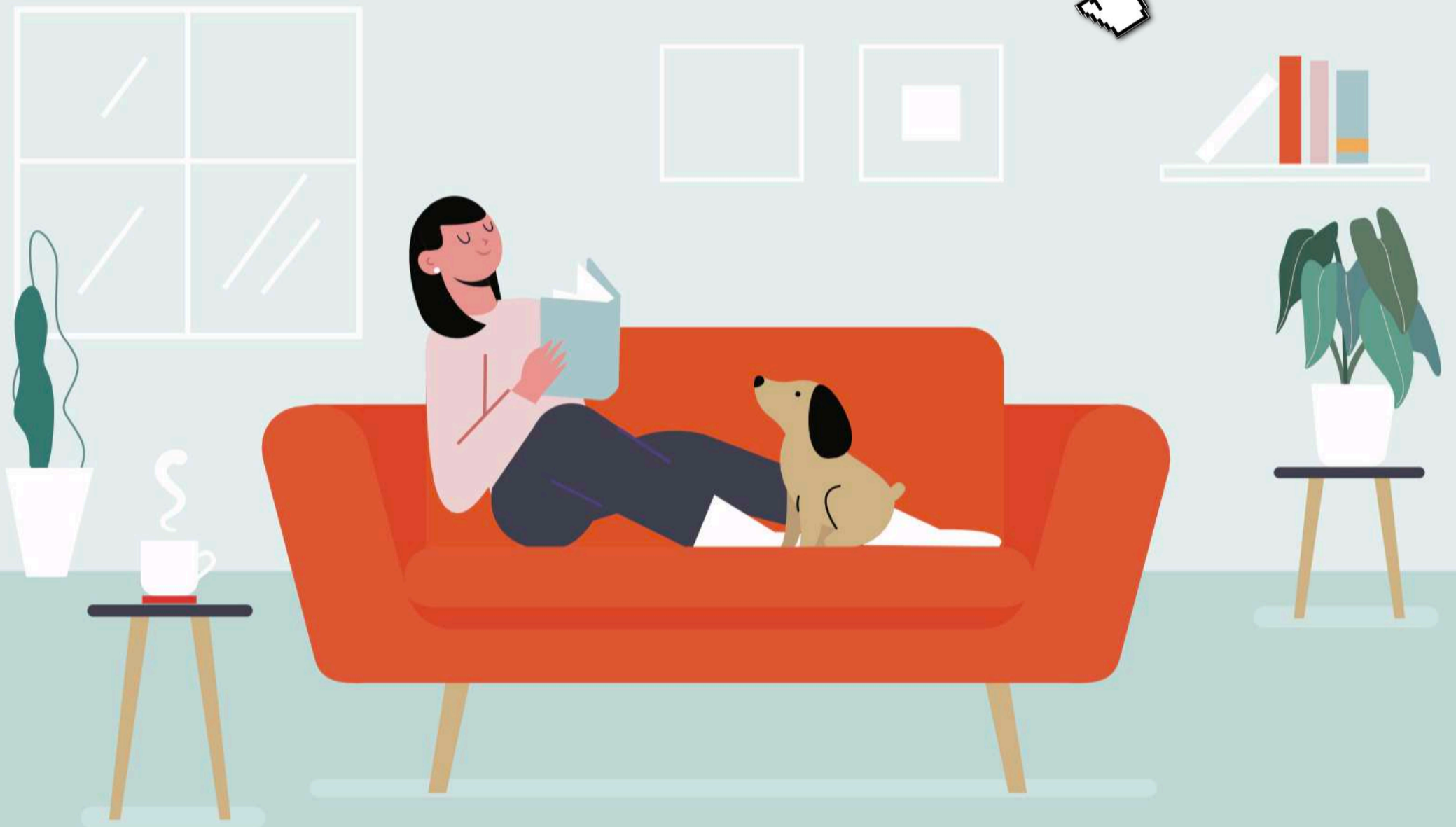


Vende en línea sin preocupaciones.

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



Ingresa a <https://storefront.mx/mitienda>



StoreFront.mx

Los niños vuelven al colegio, ya sea de forma virtual o alternando días presenciales, sea como sea al ir retomando nuevamente la rutina, una de las preguntas frecuentes de los padres es ¿Cómo me aseguro de darle los nutrientes necesarios a mi hijo en su lunch? Y es que algunas veces las mismas exigencias de la rutina nos llevan a que la "comida chatarra" como los paquetes de comida rápida, bebidas artificiales, snacks salados. Embutidos y golosinas, sean los protagonistas en las loncheras de nuestros niños.

Estos productos altamente industrializados, en su mayoría, son poco saludables. Tienen un alto valor calórico y un bajo o nulo aporte nutrimental. Además, se caracterizan, por ser grasosos, salados, o azucarados, con un mínimo aporte de proteínas y fibra.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la salud, para fomentar y que nuestros niños aprendan hábitos de alimentación saludables es necesario que su lonchera sea un complemento de las comidas diarias, debe contener alimentos frescos y balanceados y de ser posible estos deben estar acompañados de agua simple. Pero entonces ¿Cómo me aseguro de ofrecer una lonchera saludable para mis niños?



**NUTRIÓLOGA:
SAMANTHA ROQUE**



Regreso a la escuela saludable

Podemos guiarnos de forma sencilla incluyendo los siguientes grupos de alimentos:

FRUTAS: ya que nos aportan vitaminas y minerales. Solo recuerda lavarlas y desinfectarlas de forma correcta antes de consumirlas. Un tip para poder conservarlas mayor tiempo es agregarles unas gotitas de limón después de lavarlas y picarlas, lo cual te permitirá preparar la lonchera con anticipación.

VEGETALES: Algunas veces nos parece complicado aumentar o integrar el consumo de vegetales en nuestra dieta diaria, pero puedes hacerlo de forma sencilla en el lunch de tus hijos agregando lechuga y tomate al sándwich de tus hijos, o incluyendo como snack bastones de zanahoria o pepino.

CARBOHIDRATOS Y GRASAS: es importante incluirlos ya que les brindan a nuestros niños la energía necesaria para su

desempeño escolar, puedes incluir avena o granola como parte del complemento de su lunch, es preferible a ofrecer galletas o papas.

LACTEOS: Este grupo de alimentos nos proporciona calcio, que es esencial para el adecuado desarrollo de los huesos en formación de nuestros pequeños, una forma sencilla de incluirlos es por medio del yogurt, leche o quesos empacados de forma individual, para su fácil transporte.

PROTEINAS: Es importante aprovechar la variedad de proteínas que tenemos a nuestra disposición, y no abusar solo de los embutidos, podemos incluir pollo, queso, huevo cocido, pescado, etc. Como parte del lunch de nuestros hijos.

A continuación, te dejamos algunas opciones que pueden inspirarte para planear el lunch de tus hijos:

- Sándwich de pollo, con lechuga y tomate, acompañado de jugo de naranja natural, 1 manzana pequeña en cubos y un yogurt con granola.
- 1 gordita de queso, ensalada de frutas con queso rallado y crema de cacahuate, vaso de leche.
- Rollitos de jamón con queso y espinacas, 1 plátano, 1 vaso de avena fría con fresas picadas.

Recuerda que siguiendo estos sencillos tips, podrás asegurar la alimentación de tus pequeños y les ayudarás a desarrollar su máximo potencial en la escuela.

Por ultimo te recomiendo que realices la planeación de un calendario semanal de loncheras, utilizando tu creatividad, no te aconsejo que improvises ya que esto nos lleva a caer en la practicidad de la comida chatarra.

Involucra a tus pequeños en la planeación y vuélvano parte de sus actividades escolares, de esta forma también estarás enseñando desde una temprana edad a tus hijos la importancia de una alimentación saludable. Podemos guiarnos de forma sencilla incluyendo los siguientes grupos de alimentos:

FRUTAS: ya que nos aportan vitaminas y minerales. Solo recuerda lavarlas y desinfectarlas de forma correcta antes de consumirlas. Un tip para poder conservarlas mayor tiempo es agregarles unas gotitas de limón después de lavarlas y picarlas, lo cual te permitirá preparar la lonchera con anticipación.

VEGETALES: Algunas veces nos parece complicado aumentar o integrar el consumo de vegetales en nuestra dieta diaria, pero puedes hacerlo de forma sencilla en el lunch de tus hijos agregando lechuga y tomate al sándwich de tus hijos, o incluyendo como snack bastones de zanahoria o pepino.

CARBOHIDRATOS Y GRASAS: es importante incluirlos ya que les brindan a nuestros niños la energía necesaria para su desempeño escolar, puedes incluir avena o granola como parte del complemento de su lunch, es preferible a ofrecer galletas o papas.

LACTEOS: Este grupo de alimentos nos proporciona calcio, que es esencial para el adecuado desarrollo de los huesos en formación de nuestros pequeños, una forma sencilla de incluirlos es por medio del yogurt, leche o quesos empacados de forma individual, para su fácil transporte.

PROTEINAS: Es importante aprovechar la variedad de proteínas que tenemos a nuestra disposición, y no abusar solo de

los embutidos, podemos incluir pollo, queso, huevo cocido, pescado, etc. Como parte del lunch de nuestros hijos.

A continuación, te dejamos algunas opciones que pueden inspirarte para planear el lunch de tus hijos:

- Sándwich de pollo, con lechuga y tomate, acompañado de jugo de naranja natural, 1 manzana pequeña en cubos y un yogurt con granola.
- 1 gordita de queso, ensalada de frutas con queso rallado y crema de cacahuate, vaso de leche.
- Rollitos de jamón con queso y espinacas, 1 plátano, 1 vaso de avena fría con fresas picadas.

Recuerda que siguiendo estos sencillos tips, podrás asegurar la alimentación de tus pequeños y les ayudarás a desarrollar su máximo potencial en la escuela.

Por ultimo te recomiendo que realices la planeación de un calendario semanal de loncheras, utilizando tu creatividad, no te aconsejo que improvises ya que esto nos lleva a caer en la practicidad de la comida chatarra.

Involucra a tus pequeños en la planeación y vuélvano parte de sus actividades escolares, de esta forma también estarás enseñando desde una temprana edad a tus hijos la importancia de una alimentación saludable



LN Samantha Roque



INVESTIGACIÓN DE UN DELITO

JESSICA LINARES AGUIRRE



En la edición anterior mencionamos sobre el procedimiento que conlleva la cadena de custodia, en la cual se hace referencia que en el caso de que se presente un hecho delictivo, el ministerio público será quien solicite la intervención del perito para procesar el lugar. Una vez contando con el llamado, el perito se trasladará al lugar, el cual ya se encontrará acordonado por el primer respondiente, es decir, un policía.

El perito deberá realizar tomas fotográficas y descripción del lugar; tal cuál como lo haya encontrado en el momento de su llegada, una vez contando con esto, el perito podrá realizar una observación del mismo a manera detallada, tomando en cuenta lugares de acceso y salida (en

caso de contar con un lugar cerrado o mixto), probables indicios que serán recolectados, método de búsqueda, etc, así mismo el perito deberá realizar una planimetría del lugar (incluyendo los indicios, anotando las medidas recabadas y con indicador de norte). En caso de que el perito se diera cuenta que el acordonamiento no es el indicado para el lugar, podrá solicitarle al policía que lo vuelva a acordonar. Posteriormente el perito podrá proceder a la búsqueda de indicios, comenzando por la aplicación del método de búsqueda que más le sea conveniente, esto dependerá si se encuentra en un espacio cerrado, abierto o mixto.

Para tener una idea más clara de cuáles son estos métodos de búsqueda les mencionaré algunos.

Método de franjas o líneas: Realizar un rastrillaje en líneas rectas de norte a sur o de oriente poniente, manteniendo un frente derecho a medida que se avanza, en esta técnica participan varias personas. Recomendado para espacios abiertos.

Método de cuadrícula o rejilla: Similar al de franjas, con la diferencia de que brinda doble cobertura, de norte a sur y de oriente a poniente. Se recomienda en espacios abiertos.



@crimi_jessliag



jessica.linares.ag@hotmail.com



Método de zonas o cuadrantes: Dividir el terreno en zonas y asignarle una numeración o codificación a cada cuadro o zona. Recomendado para lugares mixtos.

Método en espiral: Se realiza de derecha a izquierda o viceversa, partiendo de un punto central hacia el exterior o de afuera hacia dentro. Se recomienda en espacios cerrados.

Método de abanico: El investigador parte de una de las esquinas de la habitación y se desplaza en una franja, regresa por la misma y repite el procedimiento por otra franja hasta cubrir toda la habitación. Recomendado para lugares cerrados.

Método radial: La zona a tratar es circular con un punto central, el desplazamiento se hace a lo largo de los radios de la circunferencia.

Una vez decidido el método a utilizar se procede con el mismo, colocando un número o letra a cada indicio conforme el orden en el que se fueron encontrando, con cada indicio se realizarán fijaciones fotográficas con un testigo métrico (reglilla de medición), con indicador de

hacia dónde se encuentra ubicado el norte. De igual manera se realizará la toma de mediciones que nos lleve de un punto fijo de referencia hacia el lugar donde se encuentre el indicio.

Una vez fijados los indicios se podrá proceder al levantamiento de cada uno de ellos. Es importante destacar que según las características del indicio se deberá aplicar el método más adecuado para su levantamiento, considerando si es líquido, sólido o biológico; la parte más importante en el levantamiento de un indicio será lograr una buena preservación, para que posteriormente se pueda tener una identificación del mismo.

El paso siguiente será embalar el indicio, es decir, se colocará cada indicio en el empaque o contenedor adecuado para su protección, tomando en cuenta las características y naturaleza del mismo. De igual manera, se sellará y se colocará una etiqueta la cual contenga: Carpeta de investigación, lugar y hora de intervención, fecha, número de indicio, descripción del indicio, nombre y firma de la persona que realizó el levantamiento, embalaje,

etiquetado y observaciones (condiciones especiales de manejo, transporte o almacenamiento para evitar su deterioro o alteración).

Finalmente se debe llenar el formato de cadena de custodia, el cual consiste en una breve descripción de los indicios a entregar, detallando la forma en que se realizó el levantamiento, embalaje y etiquetado de las evidencias; así como las medidas que fueron utilizadas para garantizar su integridad, y las personas que intervinieron en dichas acciones, recabando la firma de cada una de ellas. Este formato se entrega junto con los indicios y el reporte de las actividades realizadas. El Perito que levantó, embolsó y etiquetó el indicio, hará entrega del mismo al Ministerio Público, quien de acuerdo a su investigación, lo remitirá al laboratorio correspondiente o al Depósito de Indicios o Evidencias.

En el siguiente artículo hablaremos de los pasos a realizar en caso de encontrarse un cadáver en el lugar de intervención.



¿Cómo tener más paciencia?



LUIS GERARDO ANDRADE



81-1230-1021



Luis Andrade - Psicólogo Clínico y de la Salud



La paciencia es la capacidad para poder mantener la calma durante situaciones que no son como uno quisiera que sean.

Cuando las cosas se salen de lo planeado y no puedes hacer algo para cambiar el rumbo que están tomando, entonces es momento de descubrir si tienes paciencia o no, o por cuánto tiempo la puedes tener.

Naturalmente, lo deseado es poder mantener la paciencia en cualquier circunstancia, pero la realidad revela que es mucho más fácil decirlo que hacerlo.

Cómo toda capacidad, la paciencia también se aprende, se copia de los modelos cercanos, se desarrolla y se entrena con la práctica y el estudio constante. Pero, valdrá la pena dedicar esfuerzo para adquirir y/o fortalecer esta capacidad?

A no ser que quieras una vida en la que constantemente te sientas mal con cada sorpresa, a diario tomes malas decisiones, compartas o desquites tu malestar con las personas que te rodean y por lo tanto dañes tus relaciones, cultivar la paciencia vale la pena totalmente.

Si piensas que tu vida sería mejor si fueras más paciente con todos los sucesos cotidianos y estás decidido a desarrollar esta capacidad en ti, entonces te comparto algunos consejos para que puedas lograrlo.

1. Cree en ti mismo

Por nada del mundo vayas a pensar o decir que tú no puedes tener más paciencia, porque estarías perdido en una falsa creencia. La verdad es que, aunque hay personas que batalan más que otras para ser pacientes, está es una capacidad que todo ser humano tiene el potencial de desarrollar.



2. Cuídate

Por nada del mundo vayas a pensar o decir que tú no puedes tener más paciencia, porque estarías perdido en una falsa creencia. La verdad es que, aunque hay personas que batalan más que otras para ser pacientes, está es una capacidad que todo ser humano tiene el potencial de desarrollar.

3. Comprende mejor la situación

Cuando las cosas se salen de lo planeado, debe haber un motivo por el que es necesario, importante o inevitable que así sucediera, aunque pueda o no gustarnos, lograr distinguir este motivo y comprenderlo, nos ayuda muchísimo para poder aceptar la situación y fluir con ella.

4. Valora

No existen las situaciones malas, solo las situaciones incomprendidas. A veces, al analizar las cosas mejor, puedes darte cuenta de que esconden muchas bondades y oportunidades valiosas, imperceptibles a simple vista. Dicen que el que busca, encuentra. ¿Porque no buscas motivos para valorar?

5. Trata de ser optimista

Estás convencido de que es el fin del mundo? ¿Qué tal si no lo es? ¿Qué tal si las cosas se solucionan con el tiempo? ¿Qué tal si el día de mañana recuerdas esto solo como una experiencia de aprendizaje? ¿Qué tal si descubres que el rumbo que están tomando las cosas te trae beneficios insospechados? ¿Qué tal si al final terminas superando todas las adversidades? Qué tal si, que tal si, que tal si...

6. Desahógate sanamente

Es verdad que cualquier persona puede desarrollar la paciencia, pero esto es un proceso, a veces largo y a veces corto. Es diferente para todos.

En él mientras, es de esperarse que

experimentes muchos sentimientos y emociones negativas. Es normal. Es parte del proceso.

Mi recomendación es aceptar esos sentimientos y aprender desahogarnos dónde no puedan dañarte ni a ti, ni a nadie.

Háblalos con alguien de confianza, escribe en un diario, golpea tu cama, grita en tu habitación, llora en un lugar donde te sientas cómodo, ve a terapia psicológica.

Desahógate sanamente, es bueno para ti. Cuando termines, trata de recuperar fuerza y energía para después continuar tu proceso de aprendizaje.

7. Práctica

Roma no se construyó en un día. La paciencia tampoco lo hará. Te tomara tiempo, y muchos ensayos y muchos errores, muchas caídas, muchos intentos fallidos, muchas equivocaciones. Pero no te rindas ni te desanimes, cuando menos te des cuenta estarás viendo también avances, aciertos, progresos, y verificaciones de que cada vez lo estás haciendo mejor. Entonces, es tan válido caerse cómo volver a levantarse e intentarlo de nuevo. Algún día lo lograrás.





La Favi

La Favi nacida en San Francisco (USA), encuentra sus raíces e influencias musicales y culturales compartidas entre su ciudad natal y Almería (España). Y esta de regreso dispuesta a conquistar con su música que trasciende continentes y fronteras, con "Wachu Did" el primer corte del que será su nuevo álbum de estudio que se contempla vea la luz en primavera del 2022.

Este sencillo mantiene el estilo característico de la también compositora, una mezcla de sonidos cálidos que pasan por matices de

reggaetón y urbano nostálgico como ella lo describe; "La canción fue de las primeras grabadas en Hollywood tras mudarme al sur de California para sacar música como solista. Trata de las emociones, que sin importar hasta donde he llegado me siguen siempre y me han hecho quien soy", comenta La Favi.

"Wachu Did" fue compuesta en colaboración con Alex Casado y el video se grabó en la costa del sur de San Francisco, en el rancho donde La Favi creció. La

anterior situación que, combinada con su experiencia multifacética dentro de la industria musical se reflejan en cada uno de sus temas y estilo que evocan un inevitable tinte de nostalgia en sus composiciones que derivan en ocasiones de historias personales, soledad, independencia y angustia; todos sentimientos genuinos y profundos que reflejan con fuerza el mensaje que quiere transmitir.



Mercedes



Mercedes Junquera, mejor conocida solamente como Mercedes, es una cantante y compositora mexicana de género alternativo que recientemente lanzó su sencillo "Gula", segundo de su EP titulado "Supremacía Divina".

"Gula" es una mezcla de sonidos medievales con sonidos pop, urbano, con lo que logra una propuesta alternativa. Además es un tema que trata de la alimentación desde un lado sarcástico y divertido que ayuda a MERCEDES a entenderse a sí misma y a disfrutar la vida como si fuera una comedia.

"Desde niña siempre me ha gustado comer todo tipo de postres sintiéndome culpable al consumirlos ya que debía tener una estética perfecta. Uno de mis mayores deseos en la vida

es comer y sentirme libre a la hora de hacerlo, pero la culpa nunca se va", declara Mercedes.

GULA, y todo el concepto que engloba la canción, está inspirado en uno de los siete pecados capitales y en algunas obras de arte y literarias.

Con "Gula" MERCEDES busca conectar con su público por medio de sus propias experiencias y, a la par, explora de manera creativa, artística y divertida la relación que tenemos con la insaciabilidad.

El video de "Gula", es una pieza cinematográfica, en la cual se proyecta locura, sensualidad, intensidad y provocación

"Supremacía Divina" es su próximo y primer EP compuesto por 7 canciones en donde ella toma como principal inspiración a los 7 "Arcángeles" y la "Música celestial" para crear una propuesta musical alternativa de vanguardia. Producido por BrunOG nominado a un Latin grammy, grabado en S.Tu.Di.O Mx.

 @mercedesjun

 Mercedes

 MERCEDESVEVO



Alma Paz

Cantante, compositora y productora de sus canciones. Lanza su tercer sencillo: "I Need You", que da nombre a su nuevo EP que lanza durante este año 2021. Es una artista del género urbano cuyas canciones expresan, generalmente, sus vivencias personales en el amor y relaciones.

Alma intenta contar historias simples con las que la gente se sienta identificada o cercana.

En este 2021, sus sencillos lanzados han sido: "Si tu supieras", "Contigo" y "Toco el Cielo", siendo esta última

presentada en abril de este año, logrando más de 100 mil vistas hasta la fecha.

Varios artistas trabajando en su imagen visual, incentiva a ALMA PAZ en ir desarrollando de forma más profunda su pasión por la música y el género urbano, su amistad con el productor chileno Cristian Heyne le valió su primer sencillo "Flechas" publicado en 2019.

El mismo año lanza "Plan Divino" bajo la mano de lasser Drakar y Aj Dávila.

El 2020 lanza su primera producción llamada "Si tu supieras" donde trabaja la producción y letra de la canción e invita al cantante Riccimotora para apoyar con el área vocal.



 Alma Paz

 Alma Paz



Angel Kuri

Ángel Kuri es un músico, compositor y letrista originario de Puebla. El primer acercamiento de Ángel a la música fue cuando de pequeño recibió su primera guitarra siendo ahí, el momento en el que comienza a desarrollar habilidades impresionantes con dicho instrumento, portando así nuevos sonidos y ritmos a su género que es el pop experimental.

Después de un intenso camino lleno de aprendizaje, lanza su primer sencillo llamado "Mala", con la disquera VR Music agrotóxico en los estudios VRX Studio.

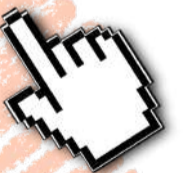
Mala es una canción con una mezcla de pop latino con sonidos urbanos y reggaeton. "Esta canción la escribí junto a mi maestro Vico Rubin, a través de querer expresar esas emociones cuando una hermosa chica te pued



-e hacer sentir, que a pesar de saber que no es una buena influencia para ti, por alguna extraña razón... quieres seguir con ella." Comentó el joven talento.



Insta: @angelkurimusic
Face: Ángel Kuri
Youtube: Ángel Kuri
TikTok: @angelkurimusic





Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com

DIRECTORIO DE ESPECIALISTAS



ING. IGNACIO MORALES

@Sigi_24



**DRA. ORTODONCISTA,
MARTHA TREVIÑO CANTÚ**

@dentariaodontologiaintegral



**PSICÓLOGO CLÍNICO,
LUIS GERARDO ANDRADE**

81-1230-1021

Luis Andrade - Psicólogo Clínico y de la Salud



**INGENIERA BIOQUÍMICA,
JESSICA PÉREZ MATEOS**

@jesicaperez67



DRA. MAYRA ESPARZA

@mayragaespar



**NUTRIÓLOGA SAMANTHA
ROQUE**

LN Samantha Roque



**PSICÓLOGA & SEXÓLOGA,
MARCELA AGUIRRE FUENTES.**

@psic_sexologa_janik



**PSICÓLOGA Y GRAFÓLOGA,
KARINA LINARES AGUIRRE**

@describete_grafologia

@karina_linares_aguirre



**CRIMINÓLOGA - CRIMINALISTA
JESSICA AGUIRRE**

@crimi_jess

jessica.linares.ag@hotmail.com



NUTRIÓLOGA LÍA KIMÚ

@lia_kimu



**ASESOR DE SEGUROS
JONATHAN MUNDO**



ESCRITOR MIGUEL A. MESA