

JAAE

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

BUENA VIDA

DICIEMBRE 2024
OCTAVA EDICIÓN

Doctora
**Leticia
Carrillo
Acevedo**





TEL. 866 110 2009

**COME COMO
CAPITAN,
BEBE COMO
MARINERO**



 **WASHINGTON #11,
COL. GUADALUPE ENTRE AV. MTY Y OAXACA,
MONCLOVA, COAHUILA.**

LANCÔME PARIS

La vie est belle



NUEVO
IRIS ABSOLU

SALUD ES BELLEZA 123300EL950592



 PASEO MONCLOVA
www.cimaco.com
    



Contenido

NUEVA SECCIÓN	6	LETY MALDONADO EVENTOS
HECHO A MANO	10	DISEÑOS ÚNICOS
TEMPORADA DE SUEÑO	12	ÉPOCA DE UNIÓN
EN PORTADA	14	DRA. LETICIA CARRILLO
EL MEJOR LUGAR	18	ROPA, ACCESORIOS Y MUCHO MÁS
TERAPIAS	21	ACUPUNTURA, RELAJACIÓN
JOVEN ENTUSIASTA	30	HONOR A QUIEN HONOR MERECE
CON SABOR A NUEZ	39	UN RICO SABOR DE TEMPORADA



Directorio

Mónica Meléndez
Dirección Estratégica

Mónica Gamón
Gerencia Comercial

Mónica Tovar
Edición y Redacción

Néstor G. Riojas
Marco Orozco
Fotografía



Manuel Vázquez
Laura Rendón
Asesoría publicitaria

Varenka Pérez Arellano
Diseño editorial

Lluvia Estrada
Dirección Editorial



ESCANEA PARA COTIZAR





B

Belezza
Spa & Wellness™



INICIA EL AÑO CUIDANDO DE TI

- 
- 
- FACIALES
 - MASAJES
 - TRATAMIENTOS PRE Y POST OPERATORIOS
 - CAVITACIÓN
 - RADIOFRECUENCIA
 - DRENAJE LINFÁTICO
 - ULTRASONIDO
 - WORK FACIAL



 8661717828  8666323018

 PLAZA PALMAS. LOCAL #14.
ATRÁS DE STARBUCKS.   BELEZZASPA



+ NUEVA SECCIÓN



Hola de nuevo!

Estamos de regreso con esta sección, que espero les esté gustando tanto como a mí.

Seguimos compartiendo las fiestas y eventos más top, y en esta ocasión les traemos las fotos del evento de Aneliz y Ximena, quienes celebraron sus quince años.

La celebración se llevó a cabo en el Casino Monclova y, sinceramente, estuvo increíble: súper animada y llena de jóvenes que no pararon de bailar. El diseño del evento fue silver glamour, con un montaje aéreo espectacular y un mirror room como espacio para tomarse fotos. ¡Quedó impresionante! Seguro vieron en redes las fotos de los invitados, quienes aprovecharon la oportunidad para capturar momentos súper cool.

Aneliz y Ximena lucieron guapísimas, cada una con un vestido espectacular.



EVENTO XV AÑOS ANELIZ Y XIMENA CASINO MONCLOVA

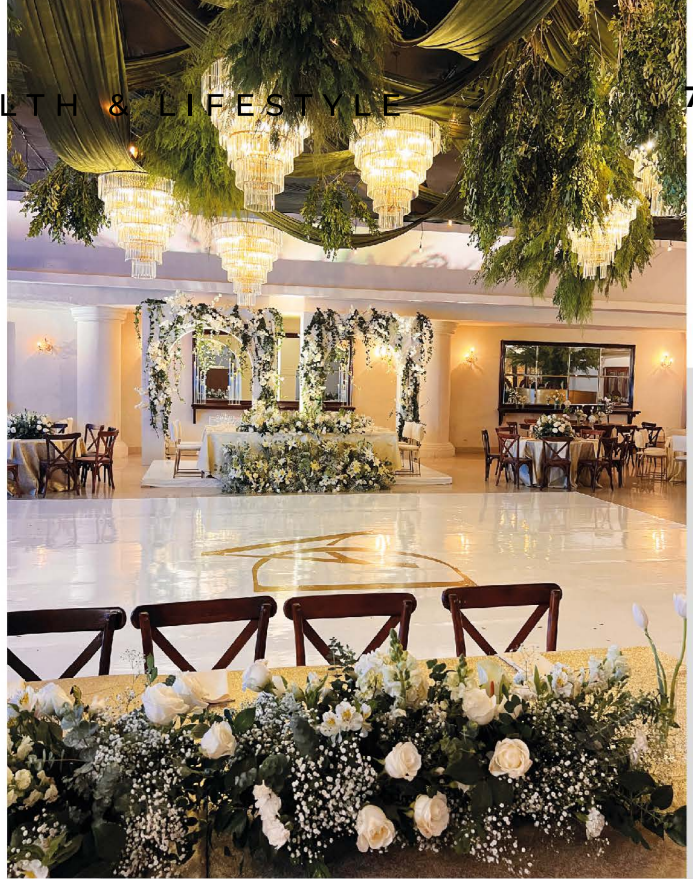


Otro evento destacado fue la boda de Daya y Alexis.

También se llevó a cabo en el Casino Monclova, y para ellos diseñamos un concepto de indoor garden. Utilizamos una gran variedad de follajes naturales para la mesa de los novios, con unos arcos impresionantes como fondo. El montaje aéreo, con candelabros y telas en tono verde olivo, se veía simplemente deslumbrante.

Como siempre, muchas gracias a todos nuestros clientes por confiar en nosotros para sus días más importantes.

Los invito a visitarnos en nuestro showroom:
Calle Cuauhtémoc 119, Colonia El Pueblo.
¡ Síguenos en Instagram y Facebook !

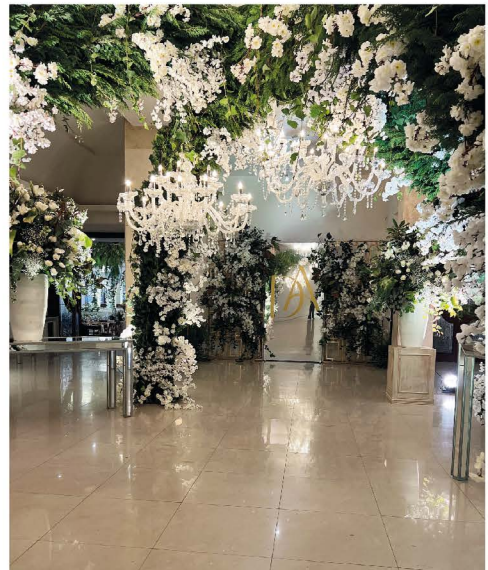


Lety Maldonado

DISEÑO DE EVENTOS

EVENTO BODA DAYA Y ALEXIS

CASINO MONCLOVA



+ ENTREVISTA

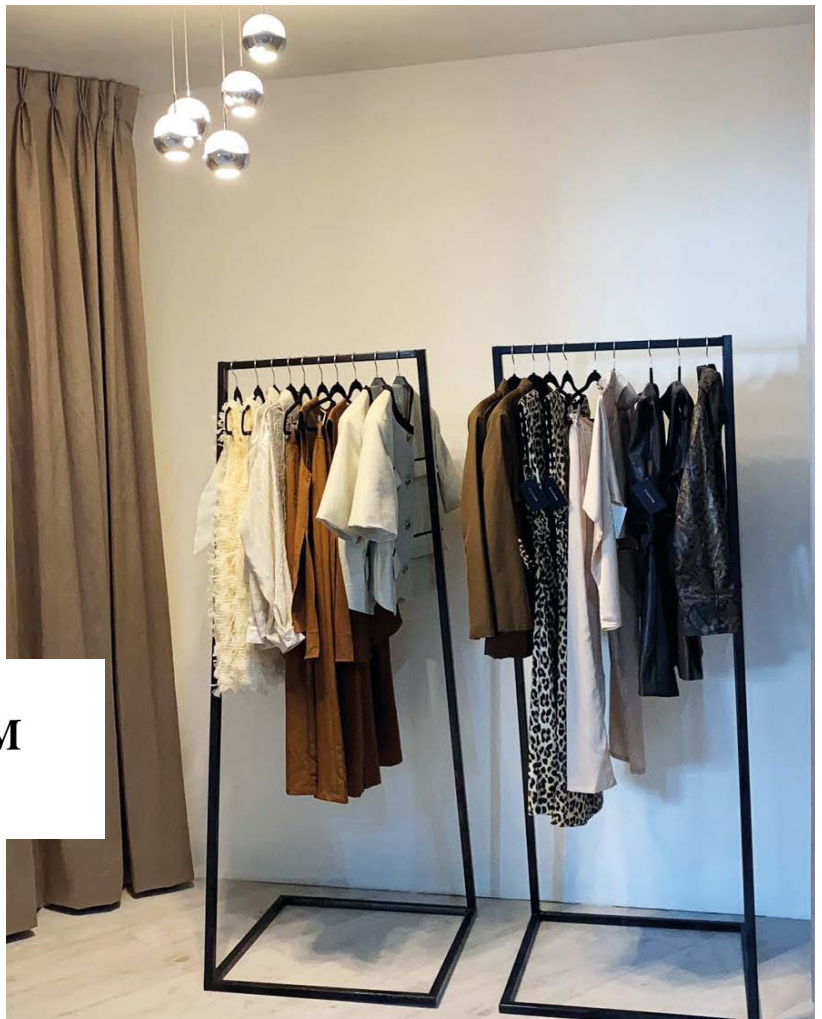
“El estilo es una forma de decir quién eres sin tener que hablar”

Eleonor: Moda exclusiva, atención personalizada

Desde octubre de 2019, Eleonor redefine la experiencia de la moda con un showroom único, diseñado para ofrecer a cada cliente un servicio exclusivo y personalizado. En un espacio acogedor, el cual atendemos solo por citas, brindando la atención que mereces para destacar con estilo y elegancia.

Nuestra pasión por la moda va más allá de las tendencias; exploramos cada temporada con un enfoque en la calidad, la exclusividad y la adaptación al estilo personal de cada cliente.

ELEONOR SHOWROOM
BY TANYA HURTADO



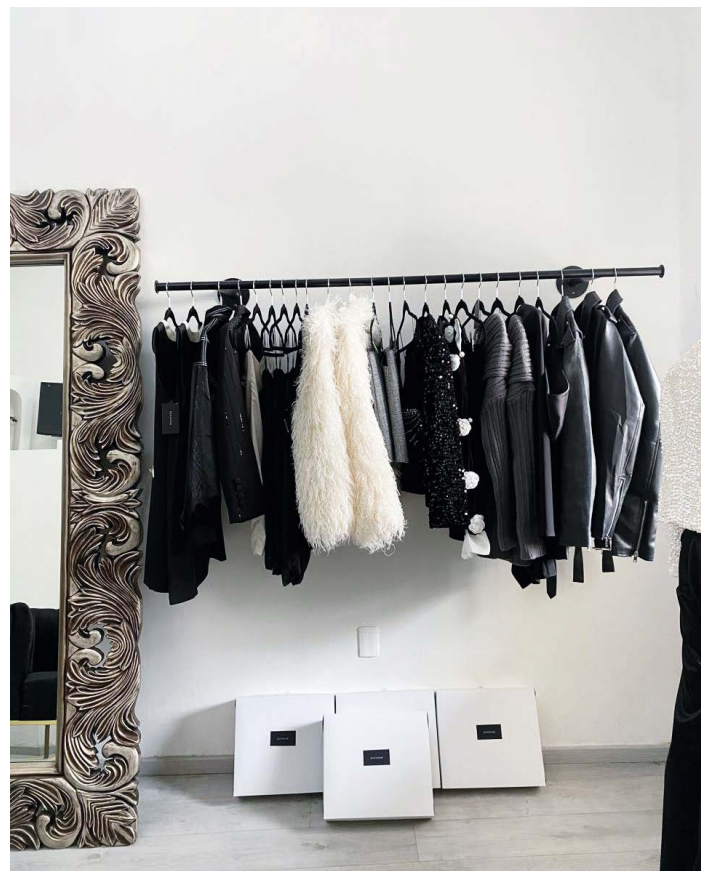


El objetivo principal es dirigimos a quienes buscan algo más que moda: buscamos clientes que confían en nuestra experiencia para resaltar su esencia y proyectar una imagen segura, sofisticada y con identidad propia.

Trabajamos con detalle en el análisis de estilo y colorimetría, ofreciendo recomendaciones personalizadas y soluciones a medida. En Eleonor, cada cita es un momento especial, dedicado a entender tus necesidades y ayudarte a encontrar ese diseño que te hará brillar.

Descubre una experiencia de moda donde la exclusividad, la atención personalizada y la confianza se convierten en el reflejo de tu mejor versión.

Nos puedes ubicar en calle Rio Santiago #703, colonia Brisas del Valle en Monclova, Coahuila, en Instagram como eleonor_showroom o al teléfono 8661652987.



+ ENTREVISTA

PATY GÁMEZ

Alta Costura

Con un legado 100% monclovense, Paty Gámez se ha consolidado como una experta en alta costura, creando vestidos de fiesta únicos y personalizados que capturan la esencia y el estilo de cada cliente. Cada diseño es una obra de arte hecha a mano, confeccionada con las mejores telas importadas y acabados impecables.

¿Qué la hace especial a Paty Gámez Alta Costura?

Diseños exclusivos: Cada vestido es hecho a medida, pensado para resaltar lo mejor de ti.

Alta costura artesanal: Desde bordados hasta pintura a mano, cada detalle refleja talento y dedicación.

Telas de la mejor calidad: Una amplia variedad de colores y texturas, con la posibilidad de conseguir cualquier tela especial que necesites.

“Estoy enamorada de mi carrera desde hace más de 33 años, y mi mayor satisfacción es ver la emoción de mis clientas al usar el vestido perfecto, comparte Paty con entusiasmo.”





Paty Gámez rompe esquemas en moda, ofreciendo mucho más que tendencias pasajeras. Aquí, cada prenda es una expresión de buen gusto, originalidad y amor por lo artesanal. ¿Tienes un evento especial? Desde vestidos de gala hasta creaciones inspiradas en la cultura mexicana, Paty y su equipo están listos para hacerte brillar. **¡Viste tus sueños con Paty Gámez!**

Agenda tu cita y vive la experiencia de la alta costura como nunca antes.

Ubicación: Encuéntrala en Plaza Turner local 2, Michoacán esquina con Blvd. Ejército Nacional no. 1603, Monclova Coahuila, con horario corrido de 9:00 a.m. a 8:00 p.m., o contáctala al teléfono 8661 123653 para más detalles.





TEMPORADA DE SUEÑOS Y DESEOS

La Navidad celebra el nacimiento de Jesús de Nazaret, considerado por la tradición cristiana como el Salvador y el hijo de Dios. Su origen, tal como lo conocemos, se remonta al siglo IV, cuando el Papa Julio I estableció el 25 de diciembre como la fecha oficial para conmemorar este evento. La elección de esta fecha no fue casual; el objetivo era coincidir con las festividades paganas del solsticio de invierno, un período en el que varias culturas antiguas celebraban el “renacimiento” del sol con rituales y festivales. Esto facilitó la integración de las creencias cristianas en los pueblos que celebraban el fin de la temporada de oscuridad y el inicio de días más largos y luminosos.

A medida que el cristianismo se extendió, la celebración de la Navidad incorporó tradiciones de diferentes culturas, evolucionando hacia una festividad con múltiples costumbres. La figura de Santa Claus, por ejemplo, surgió en Europa y está inspirada en San Nicolás de Bari, un obispo conocido por su generosidad y por regalar obsequios a niños necesitados. Esta figura tomó mayor relevancia en Estados Unidos en el siglo XIX y se popularizó en todo el mundo, convirtiéndose en un símbolo de la Navidad moderna.

Más allá de la conmemoración religiosa, la Navidad representa valores universales como la paz, la generosidad, la unión y la esperanza. Es una época que invita a la

reflexión, el acercamiento familiar y el compartir con los demás, especialmente con los más necesitados. Hoy en día, se celebra en todo el mundo, trascendiendo el ámbito religioso y adquiriendo un carácter global que enfatiza el espíritu de solidaridad y de renovación, propios de esta época del año.



KALIONCHIZ

RESTAURANTE



Brisket

INCLUYE: PURE DE PAPA / PASTA
O ENSALADA / GRAVY
\$3,800 MX



Pavo Ahumado

INCLUYE: PURE DE PAPA / PASTA
O ENSALADA / GRAVY
\$4,100 MX

Pídelo ya!

HAROLD R. PAPE 200,
MONCLOVA, COAHUILA
TEL: 866 100 8500

AGENDA TU EVENTO

+ EN PORTADA

Dra. Leticia Carrillo Acevedo

Presidenta honoraria del DIF Monclova, administración 2022 – 2024

“La sensibilidad, amabilidad y empatía son muy importantes en el servicio público”

Soy médico especialista en medicina familiar, realicé mis estudios en la Universidad Autónoma de Nuevo León. Durante mi carrera profesional laboré en la consulta médica en diversos hospitales de esta ciudad, además tuve el honor de ejercer la labor docente de postgrado al ser durante 12 años Profesor Titular de especialización en medicina familiar, siendo ambas experiencias de mucha trascendencia y aprendizaje en mi vida. Sin embargo, también he tenido el privilegio de fungir como primera dama en dos ocasiones distintas de diferentes municipios, la primera ocasión fue del año 2003 al 2005 en ciudad Frontera, Coahuila y la segunda del año 2022 al 2024 en Monclova, Coahuila. Ambas etapas han llenado mi vida de gratitud al permitirme servir y apoyar a mi comunidad.

Al iniciar nuestra administración en 2022, enfrentamos el desafío de atender la primera caravana de migrantes en la ciudad. Ante esta situación sin precedentes, nos enfocamos en brindar apoyo esencial: alimento, agua, techo, servicios médicos y una mano amiga. Fue un suceso que marcó mi corazón y reafirmó mi compromiso con las personas más vulnerables.

En el DIF municipal, institución que tuve el honor de liderar, emprendimos acciones decisivas. Somos el único DIF en Coahuila que cuenta con un hospital propio, y fortalecimos otros servicios fundamentales como los centros Cedif Norte y Sur, la Casa Meced, una guardería, comedores y una casa hogar. Cada proyecto fue diseñado para atender las



verdaderas necesidades de las familias monclovenses, desde el sustento diario hasta el apoyo para emprender y salir adelante. Aunque hubo momentos de impotencia ante tantas demandas, cada esfuerzo fue realizado con el corazón, esperando generar un impacto positivo y duradero.

Un tema prioritario fue la salud mental, especialmente tras las secuelas de la pandemia. Decidimos incrementar el número de psicólogos y ampliar sus turnos, incluso los fines de semana, para responder de manera oportuna a emergencias emocionales. Detectamos un alto índice de casos de depresión y ansiedad en la población, y brindar apoyo en estos momentos críticos fue una labor que nos llenó de orgullo.

También trabajamos arduamente en la remodelación y equipamiento del hospital municipal, invirtiendo en infraestructura, un quirófano moderno y tecnología como un nuevo ultrasonido. Este esfuerzo buscó ofrecer atención médica accesible y de calidad, garantizando a los monclovenses un servicio digno.



El ejercicio de esta responsabilidad ha sido profundamente gratificante. La oportunidad de servir a mi comunidad desde un enfoque humanista, junto con mi esposo, -también médico-, nos permitió comprender y atender con sensibilidad las necesidades de la ciudadanía.

Mi mensaje final para Monclova es que nunca duden en pedir ayuda ni en cuidar su salud física y mental porque la localidad si cuenta con las herramientas necesarias para quien lo solicite. Y a las futuras administraciones, es necesario que den continuidad a los proyectos sociales y médicos que tanto benefician a la población. Unidos, lograremos construir una ciudad más fuerte y solidaria. Agradezco a todo mi equipo el trabajo que estuvieron realizando día a día conmigo atendiendo las necesidades de nuestra comunidad, asimismo, agradezco a las asociaciones y empresas que se sumaron e hicieron sinergia con el DIF para brindar apoyo a la ciudadanía.

Gracias por la confianza depositada en mí.

"Ha sido un honor servirles Monclova".

Dra. Leticia Carrillo Acevedo



EL MILAGRO DE LA NAVIDAD

El nacimiento, también conocido como pesebre o belén, es una representación artística que ilustra el nacimiento de Jesús en Belén, simbolizando la humildad y el amor como el corazón de la tradición cristiana. Su origen se remonta a 1223, cuando San Francisco de Asís creó el primer nacimiento viviente en Greccio, Italia, con el objetivo de hacer más accesible la historia de la Navidad al pueblo. Esta práctica pronto se extendió por Europa, dando lugar a los nacimientos o belenes que hoy adornan hogares, iglesias y espacios públicos.

El nacimiento encarna la llegada de Jesús como salvador y representa la esperanza de renovación espiritual. Cada elemento tiene un significado profundo: la Virgen María y San José personifican la fe y la obediencia, mientras que el niño Jesús simboliza la luz y la paz. Los pastores y animales evocan la humildad y la sencillez, y la estrella de Belén, que guía a los Reyes Magos, subraya la universalidad del mensaje cristiano.

Tipos de nacimientos

Tradicionales: Utilizan figuras de cerámica, madera o barro para recrear la escena clásica en el establo.

Vivientes: Representan la escena con personas reales en los papeles de María, José, pastores y otros personajes, logrando un mayor realismo.



Artísticos o contemporáneos: Reinterpretan los personajes y el entorno utilizando diversos materiales y estilos modernos.

Monumentales: Grandes exhibiciones que, a menudo, incluyen efectos de luz y movimiento, y se instalan en espacios públicos para asombrar y unir a la comunidad.

Cada tipo de nacimiento aporta una visión única y personalizada de la Navidad, manteniendo su esencia de unidad, paz y esperanza. Este símbolo milenario continúa inspirando a millones de personas, recordándonos el milagro de la Navidad y su mensaje de amor y redención.



VIVIENDO EL ESPÍRITU NAVIDEÑO



Durante la Nochebuena y la Nochevieja, las oraciones y reflexiones se centran en la gratitud, el perdón, la renovación espiritual y el deseo de paz para el nuevo año. Estas noches son momentos especiales de introspección y espiritualidad, en los que muchas personas buscan reconectarse con sus valores, agradecer lo vivido y pedir bendiciones para el futuro.

En Nochebuena, las oraciones más comunes giran en torno al nacimiento de Jesús y la gratitud por el amor y la bondad de Dios. Se acostumbra recitar oraciones como el «Padre Nuestro» o el «Ave María» en familia, además de rezar por aquellos que están en necesidad, pidiendo paz y unidad para el mundo. Una reflexión frecuente es recordar la humildad y el amor incondicional que simboliza el nacimiento de Jesús, así como valorar la importancia de la familia y la generosidad.

En Nochevieja, las oraciones tienden a enfocarse en el cierre de un ciclo y el comienzo de otro. Es común agradecer por las experiencias del año, sean buenas o desafiantes, y pedir fortaleza, guía y salud para el nuevo año. Oraciones como el «Te Deum» o una simple meditación de agradecimiento se recitan para liberar lo negativo y recibir el nuevo año con esperanza y optimismo.

Para muchos, la meditación es una práctica fundamental en estas fechas, ya que ayuda a aclarar la mente y centrarse en los objetivos y deseos profundos para el futuro. Este ejercicio de espiritualidad y reflexión invita a cada persona a entrar en contacto con su paz interior, cultivar la paciencia y enfocarse en vivir con propósito, llevando a las personas hacia el nuevo año con un sentido renovado de esperanza y amor.





CASA EDITH

✦
Tu boutique familiar

Zaragoza Sur 317,
Zona Centro, 25700
Monclova, Coahuila

866 633 4595



Ropa, calzado y accesorios para
damas, caballeros y niños



CASA EDITH TU BOUTIQUE FAMILIAR

M HACIENDA VIGA 20-20



Carretera Ocampo KM 1,
Cuatro Ciénegas, COAH, 27640

www.haciendaviga2020.com

 HaciendaViga2020

869 103 3951



LA HISTORIA DETRÁS DE LOS PINITOS DE NAVIDAD

El árbol de Navidad es uno de los símbolos más universales de la Navidad, cuya tradición se originó en la Alemania del siglo XVI. Inicialmente, los árboles eran naturales y se adornaban con manzanas, nueces, galletas y velas, que simbolizaban los dones de la tierra y la luz de Cristo. Esta costumbre se popularizó en Europa y llegó a América en el siglo XIX, cuando las familias comenzaron a decorar sus hogares con pinos y abetos durante la temporada navideña.

Con el tiempo, los árboles artificiales hicieron su aparición en el siglo XX. En un inicio, se fabricaban con plumas o madera, y más tarde, con plástico, haciéndolos más duraderos y prácticos. Esto permitió a las familias decorar sus árboles sin preocuparse por el cuidado constante que requieren los árboles naturales, y se popularizaron en colores como el verde, el blanco, e incluso en tonos plateados o dorados.

La variedad de estilos de árboles también ha evolucionado. Hoy, existen árboles delgados que se ajustan a espacios reducidos, árboles “esponjosos” con ramas densas que recrean el aspecto de un pino natural, y árboles blancos que evocan un ambiente invernal. Además, las luces, que antes eran velas, se convirtieron en bombillas eléctricas a principios del siglo XX, brindando seguridad y opciones de color y diseño. Con el tiempo, las luces han pasado a ser de LED, ahorradoras de energía y controlables desde aplicaciones móviles.

Este cambio en las formas y estilos refleja cómo el árbol de Navidad se ha adaptado a las preferencias y tendencias modernas. A pesar de las innovaciones, el árbol sigue simbolizando la paz, la esperanza y la unión familiar, uniendo generaciones en torno a esta tradición.



Thalia Alejandra Treviño Gutiérrez

Holistic Center

“Salud no solamente es lo que comes, sino lo que sientes y lo que piensas”

Thalia Alejandra Treviño Gutiérrez, es licenciada en Educación preescolar, tiene una maestría en psicopedagogía, con especialidad en desarrollo humano Gestalt Humanista, una especialidad en medicina alternativa por la universidad Chapingo de Guanajuato, también estudió Arte en Bellas Artes y Tanatología por la IBERO, además de seguir estudiando otra carrera, nos platica de la maravillosa vida de la acupuntura y de qué manera puede ayudar a los pacientes con distintos problemas y edades, sin embargo, resalta la importancia de acudir con un médico realmente especializado en la materia y no solo aquellas que se han tomado un corto tiempo de estudios y que tal vez no cuenten con lo que realmente requiera el paciente para aliviar su pena.

El ritmo acelerado de la vida moderna, olvidamos escuchar al cuerpo. Ignoramos ese dolor de cabeza constante, el estrés que nos consume, o el insomnio que roba nuestras noches. Pero, ¿qué pasaría si existiera una solución que no solo aliviara los síntomas, sino que también sanara desde la raíz?

En nuestro consultorio, nos especializamos en transformar vidas a través de un enfoque integral: acupuntura, biomagnetismo, reflexología, ventosas y miopatía. Cada técnica está diseñada para equilibrar tu cuerpo y mente, devolviéndote la armonía que necesitas para vivir plenamente.

La acupuntura, con más de 3,500 años de historia y avalada por la OMS, es indolora y segura para todas las edades. Desde ansiedad y estrés, hasta parálisis facial y dolores lumbares, esta técnica estimula puntos específicos de tu cuerpo, despertando neurotransmisores que restablecen tu bienestar.



Aquí no solo tratamos los síntomas, **escuchamos tu historia**. Combinamos terapias físicas con un acompañamiento emocional profundo porque creemos que sanar va más allá de lo físico.

¿Estás listo para transformar tu salud? Te invitamos a experimentar un espacio donde la calma, la sanación y la conexión contigo mismo son nuestra prioridad.

El mundo necesita una nueva forma de cuidar su salud. **Tú puedes comenzar hoy.**

Visítanos y da el primer paso hacia una vida equilibrada, plena y feliz.

Puedes encontrarla en la Avenida Las Granjas #711 Col. La Salle, Facebook como Holistic Center y en Instagram holisticcentermva o al teléfono 8661016933.



FLOR DE PASCUA



La flor de Nochebuena, conocida científicamente como *Euphorbia pulcherrima*, es originaria de México y Centroamérica. Los pueblos indígenas, como los mexicas, ya la utilizaban y conocían, llamándola "Cuetlaxóchitl", que significa "flor que se marchita" en náhuatl. Los mexicas valoraban esta planta por su color rojo intenso, que simbolizaba la sangre y, por ende, la vida y la pureza. Además, la empleaban en rituales y en la medicina tradicional, utilizándose como remedio para la fiebre y otros malestares.

La planta de Nochebuena comenzó a asociarse con la Navidad a partir del siglo XVI, cuando los frailes franciscanos que evangelizaron en México la usaron para decorar los altares durante las celebraciones de esta festividad. Su color rojo vibrante se interpretó como una representación de la sangre de Cristo, mientras que sus hojas en forma de estrella simbolizaban la estrella de Belén, uniendo así la tradición indígena con la simbología cristiana.

El reconocimiento mundial de la Nochebuena se debe en gran medida a Joel Poinsett, embajador de Estados Unidos en México a principios del siglo XIX. Fascinado por su belleza, llevó la planta a su país en 1825, donde comenzó a cultivarse y popularizarse, especialmente en la época navideña. En Estados Unidos, la planta se conoce como "poinsettia" en honor a Poinsett.

Hoy en día, la Nochebuena es un símbolo navideño en todo el mundo, decorando hogares, plazas y celebraciones en numerosos países. México sigue siendo uno de los principales productores de esta flor, exportando a diversos lugares y manteniendo viva la tradición de compartir la belleza y el simbolismo de la Nochebuena como parte esencial de las festividades de fin de año.





NOTARÍAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila

LIC. GILBERTO ANTONIO MUELA GONZÁLEZ

NOTARIO PÚBLICO N.9
notaria9_lic.muela@hotmail.com

LIC. GILBERTO ALDO MUELA MIJARES

NOTARIO PÚBLICO N. 40
muela_84@hotmail.com

SERVICIOS

- ✓ Donaciones
- ✓ Compra - venta
- ✓ Escrituras
- ✓ Contratos
- ✓ Sucesiones
- ✓ Poder notarial
- ✓ Asociaciones Civiles
- ✓ Sociedades Anónimas
- ✓ Cancelaciones
- ✓ Juicios sucesorios
intestamentario



TE ASESORAMOS **GRATIS** CON
TU CRÉDITO  FOVISSSTE E  INFONAVIT

Bldv. Francisco I. Madero #222, local-2 Centro Monclova

¡Frente a la tienda Walmart! Lunes a viernes de 9:00
a.m. a 7:00 p.m. y sábado 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Tel (866) 6321955 y
6337589 Cel. (866) 2112886



Notarias 9y40

Danzantes de María: Una tradición viva de fe y devoción en el Santuario de Guadalupe de Monclova



En diciembre de 2017, durante la tradicional «peregrinación grande» al Santuario de Guadalupe en Monclova, la comunidad se unió con fervor para ofrecer sus oraciones a la Virgen. En medio de esta gran devoción, un grupo de señoras se preguntó: «¿Por qué no hay una danza guadalupana en nuestra parroquia?». Este cuestionamiento, impulsado por el deseo de expresar su fe de una manera única, dio lugar a un hermoso movimiento que hoy conocemos como Danzantes de María.

Con el apoyo del párroco José López Sandoval, la orientación del profesor Ubaldo Barrera y el tambor de Juan Briones, y, sobre todo, con la inspiración divina que siempre acompaña a quienes buscan a nuestra Madre Santísima, nació este grupo de oración en movimiento.





DANZANTES DE MARÍA

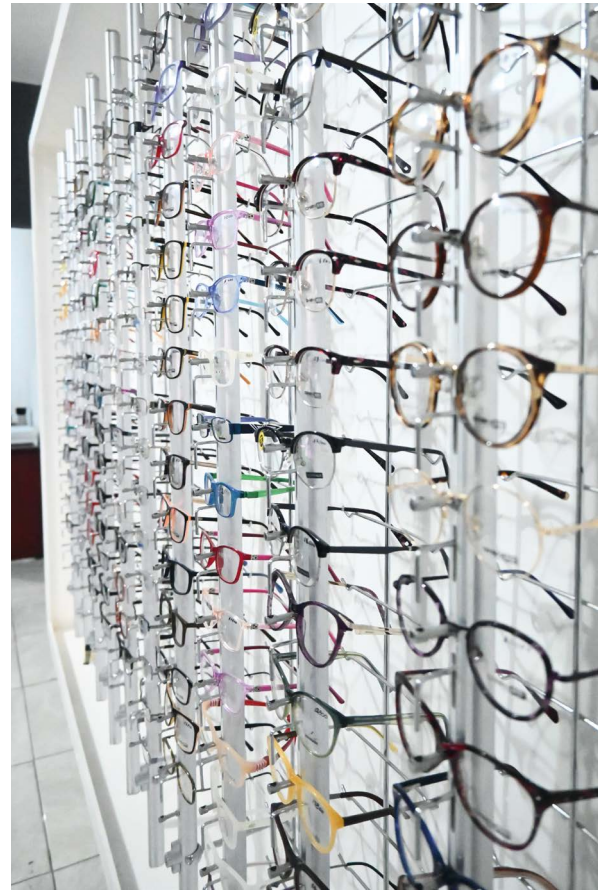
Desde 2018, un grupo de 40 mujeres se dedica a ofrecer su danza como una expresión profunda de fe, gratitud y peticiones a Jesús, a través de la intercesión de la Virgen de Guadalupe.

El grupo no solo danza cada 12 de cada mes, antes de la misa de las 7:00 pm, sino que también ensaya semanalmente, fortaleciendo su espíritu en oración y armonía. Durante el verano, participan con alegría en la peregrinación de la Diócesis de Saltillo a la Basílica de Guadalupe, llevando consigo el amor y la devoción que caracterizan a los «Danzantes de María».

Esta hermosa tradición no solo es una manifestación de fe, sino una invitación abierta a toda la comunidad. El grupo extiende un llamado a todos a unirse a ellos en la misa de los días 12, en el novenario, en la fiesta patronal y en la oración del rosario todos los días en su Santuario. Cada danza, cada oración, es un acto de amor hacia Jesús, transmitido a través del maternal abrazo de nuestra Virgen de Guadalupe.

Danzantes de María es más que una danza; es una forma de vivir la fe, un acto de amor y una invitación a la comunidad para compartir juntos la devoción a nuestra Madre. ***¡Ven y sé parte de esta bendición!***





Cheyenne Mendoza

Óptica Lasser

30 años cuidando tu visión

En Óptica Lasser, contamos con más de 30 años de experiencia en el cuidado visual, ofreciendo soluciones accesibles y de excelente calidad. Nuestro compromiso es mejorar tu visión con un servicio completo que incluye desde el examen de la vista hasta la entrega de tus lentes en tiempo récord.

Bajo la dirección de la Licenciada en Optometría Cheyenne Mendoza, quien se integró al negocio familiar hace 8 años, nuestra sucursal en el boulevard Ejército Mexicano brinda atención personalizada a clientes de todas las edades. Aquí, cada detalle importa: garantizamos la precisión de la graduación y te ofrecemos opciones adaptadas a tus necesidades.





ptica Lasser

...Un rayo de luz para tus ojos



Nuestros paquetes comienzan desde \$700 pesos e incluyen examen de la vista, graduación, armazón, estuche y tela limpiadora. Además, contamos con un plan de separado a un mes y convenios con diversas empresas satisfechas con nuestro trabajo.

Gracias a nuestro laboratorio propio, fabricamos lentes y accesorios de alta calidad. También ofrecemos entrega el mismo día, porque entendemos la importancia de tu tiempo.

Los pueden encontrar en redes sociales como Ópticas Lasser suc. Ejército Mexicano, tienen un horario de 10 de la mañana a 1 de la tarde y de 3 a 7 de la tarde y sábado de 10 de la mañana a 5 de la tarde en horario corrido, o al número 8666513395 para cotización y cualquier otro tipo de información.





ACTOS DE BONDAD

Durante la Navidad, la generosidad y los actos de bondad adquieren un significado especial. En Monclova, Coahuila, estas acciones se han convertido en un símbolo de unidad y solidaridad comunitaria. Diversas organizaciones y ciudadanos llevan a cabo campañas para ayudar a quienes más lo necesitan, reflejando el espíritu navideño en su máxima expresión.

Un ejemplo destacado son las campañas de recolección de alimentos y juguetes organizadas por grupos locales y escuelas. En estas iniciativas, se invita a la comunidad a donar productos no perecederos y juguetes para niños en situación de vulnerabilidad. Las parroquias y asociaciones civiles también desempeñan un papel importante al organizar colectas de ropa de invierno, como cobijas, suéteres y chamarras, que se distribuyen entre familias de escasos recursos durante la temporada invernal.

Protección Civil de Monclova y otras organizaciones de voluntariado realizan rondines en las colonias más vulnerables de la ciudad, entregando despensas y cobijas a quienes más lo necesitan. Además, ciudadanos y organizaciones religiosas se unen para visitar a las familias de pacientes hospitalizados, ofreciéndoles comida, bebidas calientes, oraciones por la pronta recuperación de sus seres queridos y palabras de aliento en momentos difíciles.

El voluntariado también ha crecido en casas hogar y asilos de ancianos. Estas visitas buscan brindar compañía, alegría y atención tanto a adultos mayores como a niños, promoviendo un ambiente de calidez y cuidado que se intensifica en estas fechas.

La importancia de la generosidad en Navidad radica en el impacto positivo tanto en quienes reciben como en quienes dan. Estas acciones no solo cubren necesidades materiales, sino que también inspiran a la comunidad, fomentan valores de solidaridad y construyen una sociedad más empática. Brindan esperanza, calidez y motivos para sonreír, recordándonos que la Navidad es un momento para unirnos y ofrecer lo mejor de nosotros a los demás.

¡Gracias por ser parte de esta temporada de bondad!





C.E.A.N.A.A

Neuropsicólogos - Psicoterapeutas

- DIAGNÓSTICOS DE AUTISMO
- NEUROPSICÓLOGO
- TERAPIA TRANSCRANEAL
- PSICOTERAPIA
- TERAPIA DE LENGUAJE
- CAPACITACIÓN A ESCUELAS Y EMPRESAS



28
AÑOS DE
EXPERIENCIA

**CENTRO ESPECIALIZADO EN ATENCIÓN A
NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS**

 OCAMPO 115 ZONA CENTRO MONCLOVA



866 632 3151

Un Torneo de Recuerdos y Pasión: El Legado de los Abuelos en el Torneo AVG

En un ambiente lleno de emociones y recuerdos, Adrián Villarreal González y su familia organizaron el Torneo AVG en el Top Pádel Monclova, un evento que trascendió más allá de la competencia deportiva. Este torneo, que reunió a varios de los mejores talentos del pádel monclovense, fue un emotivo homenaje a los abuelos de Adrián, quienes han marcado profundamente su vida.

Con la participación de destacados deportistas locales, el torneo contó con categorías como cuarta varonil, quinta varonil, sexta varonil suma 9 femenino y sexta femenino, en las que los jugadores demostraron su pasión por el pádel y su esfuerzo por lograr la victoria. Entre los momentos más significativos, se rindió tributo al Dr. Ramiro Villarreal Cantú que en paz descansa y un homenaje a Ricardo González Mireles, dos figuras admiradas por su entrega y amor por el deporte.

Gracias al arduo trabajo de Adrián, quien convirtió su amor por sus abuelos en un evento único, se lograron importantes patrocinios como Metelmex, Balatas y Clutch Castaños, entre otros, quienes contribuyeron al éxito del torneo proporcionando los trofeos y medallas que premiaron el esfuerzo y dedicación de los participantes. Además de muchos regalos que se rifaron entre los jugadores.



Con un mensaje lleno de amor, admiración y respeto Adrián agradeció a los asistentes por hacer posible este evento, y recordó a su abuelo con una profunda emoción: «Mis abuelos, les mando un fuerte abrazo».

Recuerden que no se trata de la categoría, sino de la disciplina constancia y la fuerza de voluntad con la que enfrentas cada reto».

El Torneo AVG fue mucho más que un evento deportivo; fue un tributo al legado familiar, a la pasión por el deporte y a la memoria de quienes ya no están, en especial su abuelo el Dr. Ramiro Villarreal Cantú que siempre vive en su corazón.



Elf

LOS ORÍGENES DE ELF ON THE SHELF

La tradición del duende de Navidad, conocida como "Elf on the Shelf" (El Duende en el Estante), ha ganado gran popularidad en las últimas décadas, especialmente en Estados Unidos y otros países de habla inglesa. Este pequeño duende decorativo "observa" a los niños y reporta su comportamiento a Santa Claus durante la temporada navideña. Más allá de ser un simple adorno, el duende trae consigo una historia mágica y divertida que emociona a los niños, fomentando el buen comportamiento y creando un ambiente de ilusión en esta época especial.

Esta tradición comenzó en 2005, cuando Carol Aebersold y su hija Chanda Bell publicaron el libro *The Elf on the Shelf: A Christmas Tradition*, que incluye una figura de duende. Según la historia, el duende llega al hogar al inicio de la temporada navideña y cada noche "regresa" al Polo Norte para informar a Santa sobre las acciones de los niños. Al regresar, aparece en un nuevo lugar de la casa, lo que genera expectativa entre los niños, quienes cada mañana buscan descubrir dónde ha "aterrizado" su duende.

El duende de Navidad simboliza la magia y la vigilancia de Santa Claus, sirviendo como un recordatorio constante de la llegada de la Navidad. Los padres aprovechan esta tradición para motivar a los niños a actuar con amabilidad, cooperación y generosidad, ya que el duende está "pendiente" de su comportamiento. Además, cada duende recibe un nombre, personalizando aún más la experiencia y convirtiéndolo en parte esencial de las tradiciones familiares.

Elf on the Shelf fomenta la imaginación y la ilusión, creando recuerdos inolvidables para los niños y fortaleciendo el espíritu navideño en el hogar. Su historia continúa creciendo y llevando alegría a millones de familias en todo el mundo.



OFICIALIA 02



REGISTRO CIVIL

LIC. ANALICIA ROMÁN

**FRONTERA
COAHUILA**

SERVICIOS

Registro de nacimientos

Reconocimientos

Defunción

Matrimonio, matrimonio igualitario

Divorcio

Actas de todo el país
(Entrega inmediata)



OFICIALIA 02 DEL REGISTRO CIVIL

Calle 5 de mayo no. 313

Entre Progreso y Libertad, Frontera Coah.

Lunes a viernes, de 9 a 5 - HORARIO CORRIDO
Sábado de 9 a 1



866 635 4421



**OFICIALIA 02 DEL REGISTRO
CIVIL DE FRONTERA COAHUILA**

SANTA DE ROJO



Santa Claus, también conocido como Papá Noel, representa la alegría, generosidad y espíritu navideño que une a las personas alrededor del mundo durante las fiestas. Inspirado en la figura histórica de San Nicolás de Bari, un obispo del siglo IV conocido por su generosidad hacia los niños y los pobres, Santa Claus se transformó a lo largo de los siglos en el personaje mágico que conocemos hoy. Para los niños, es símbolo de bondad y esperanza, y su presencia mantiene viva la ilusión y la magia de la Navidad, recordando que esta época del año es especial.

Las habilidades mágicas de Papá Noel son una parte esencial de su leyenda. Entre ellas, se destaca su capacidad para visitar millones de hogares en una sola noche, gracias a su trineo volador tirado por renos mágicos y su habilidad para detener el tiempo. Con su famosa «lista de niños buenos y traviesos», Santa puede saber quién merece un regalo especial, y su magia le permite entrar discretamente en las casas por la chimenea, sin ser visto, para dejar los obsequios que los niños encontrarán a la mañana siguiente. Estas habilidades refuerzan el misticismo que rodea a este personaje y ayudan a preservar la tradición navideña.

El traje rojo de Santa Claus también tiene un simbolismo especial. Originalmente, Santa era representado con trajes de diferentes colores, pero en el siglo XIX comenzó a asociarse con el rojo, un color que simboliza amor, alegría y calidez. Esta imagen se consolidó en el siglo XX, popularizada por anuncios y medios que mostraban a Santa en su clásico traje rojo con detalles blancos, evocando sentimientos de cariño y unión.

La magia de Santa Claus va más allá de sus poderes; es un símbolo de bondad, gratitud y el poder de creer en lo maravilloso, uniendo a familias en una tradición que inspira generosidad y amor.



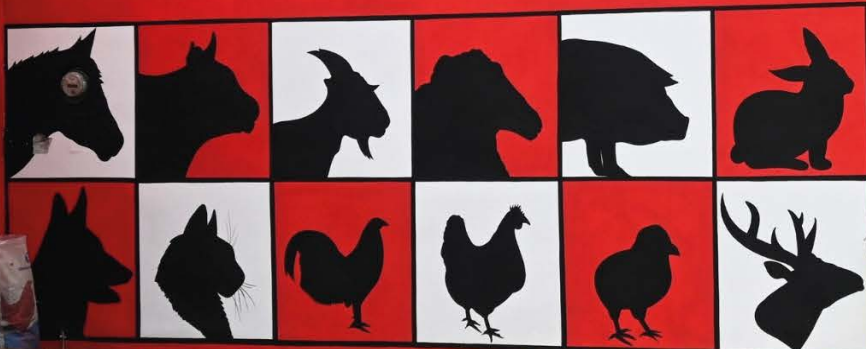


Visita nuestra nueva sucursal

**FORRAJERA
EL INICIO**

**DISTRIBUIDORA DE ALIMENTOS
PARA MASCOTAS Y PECUARIOS**

MAYOREO Y MENUDEO



**ALIMENTOS
PARA MASCOTAS
Y PECUARIOS**



**IMPLEMENTOS
Y ACCESORIOS**



**MEDICINA
VETERINARIA**



866 1301308



866 2283000

Nueva Sucursal: Blvd. Ejercito Nacional #706 entre Jalisco y
Michoacán Col. San Francisco Monclova Coahuila
Matriz: Carretera 30 # 103 km 5, Col. Morelos Frontera Coahuila

DETRÁS DEL PAPEL

Las compras navideñas se han convertido en una tradición profundamente arraigada en muchas culturas. Este fenómeno tiene sus raíces en la costumbre de dar obsequios durante las festividades, una práctica que simboliza generosidad, gratitud y amor hacia familiares y amigos. En estas fechas, las compras no se limitan a los regalos; incluyen también artículos de decoración, alimentos especiales y ropa festiva, todo con el propósito de crear un ambiente de celebración y compartir momentos significativos.

La tradición de regalar en Navidad está vinculada a los obsequios que los Reyes Magos llevaron al niño Jesús, como un acto de adoración y reconocimiento. En la actualidad, las personas compran regalos para expresar cariño y fortalecer lazos afectivos, eligiendo obsequios que reflejen los gustos o necesidades de sus seres queridos. En muchas culturas, los regalos también cumplen la función de devolver favores, agradecer apoyo o estrechar relaciones en el ámbito laboral.

La compra de decoraciones y artículos navideños, como árboles, luces y adornos, tiene un simbolismo especial. Estos elementos buscan transformar los hogares en espacios de paz y alegría. Las luces representan esperanza y fe, mientras que los colores tradicionales, como el rojo y el verde simbolizan vida y amor.

Por su parte, los alimentos y cenas especiales refuerzan la tradición de unión familiar y permiten compartir momentos inolvidables alrededor de la mesa.

En conjunto, las compras navideñas trascienden el simple acto de consumir. Representan el espíritu de celebración y generosidad, recordándonos la importancia de los detalles y la convivencia. Al final, crean un ambiente festivo que fomenta el amor, la unión y la gratitud hacia los demás.

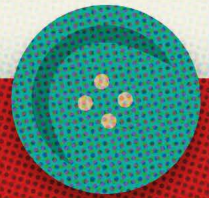


Juguetes clásicos de navidad

A lo largo de los años, ciertos juguetes se han convertido en símbolos de la infancia, marcando generaciones enteras y siendo parte esencial de las tradiciones navideñas. Estos juguetes no solo reflejan las modas de cada época, sino que también capturan los avances tecnológicos y culturales que transforman la forma en que los niños juegan y aprenden.

Uno de los juguetes más emblemáticos de la historia es el osito de peluche, el Teddy Bear. Creado en 1902, su nombre proviene del presidente de Estados Unidos, Theodore Roosevelt. Desde su aparición, el oso de peluche ha sido un compañero inseparable para muchos niños, simbolizando ternura, cariño y seguridad.

Otro juguete que marcó generaciones es la Barbie, lanzada en 1959 por Mattel. Con su figura estilizada y su amplia variedad de atuendos y roles, Barbie permitió a las niñas imaginar infinitas historias y profesiones, convirtiéndose en un ícono de la cultura pop y en una figura de empoderamiento femenino.



La carrera de Hot Wheels, introducida en 1968, fue otro fenómeno global que cautivó a millones de niños con sus coches pequeños y pistas de carreras. Este juguete representó la emoción de la velocidad y la aventura.

En la década de 1980, la consola de videojuegos Nintendo Entertainment System (NES) marcó un cambio radical, iniciando la era de los videojuegos en el hogar. Juegos como Super Mario Bros. crearon una nueva forma de entretenimiento y socialización para los niños de esa época.

Finalmente, en los años 90, los Tamagotchi, esos pequeños dispositivos electrónicos donde los niños cuidaban una mascota virtual, revolucionaron la interacción digital, convirtiéndose en un verdadero fenómeno de la cultura juvenil.

Estos juguetes no solo han sido parte del juego, sino que han influido en la forma de pensar y soñar de varias generaciones, dejando una huella imborrable en la historia de la infancia.





TOP 10 NAVIDEÑO

La música navideña mexicana es una parte fundamental de las celebraciones de fin de año, fusionando la tradición de la Navidad con los ritmos y sonidos característicos de la cultura mexicana. Aquí están los 10 temas más emblemáticos de la música navideña mexicana:

1. «Las Mañanitas»: Aunque se canta en diversas celebraciones, en Navidad se interpreta con un toque especial para dar la bienvenida a la Nochebuena y celebrar el nacimiento de Jesús.

2. «Feliz Navidad» de José Feliciano: Un himno mundialmente conocido que celebra la Navidad de manera alegre, con un mensaje de paz y amor en dos idiomas.

3. «La Marimorena»: Canción tradicional que combina la festividad navideña con la música popular mexicana, llena de ritmo y alegría.

4. «Cantares de Navidad»: Un clásico en las posadas, que refleja la tradición de cantarle a la Virgen María y al Niño Jesús.

5. «Nochebuena» de Alejandro Fernández: Un tema romántico que celebra la llegada de la Navidad, lleno de sentimientos de amor familiar.

6. «El Niño del Tambor»: Canción tradicional que narra la historia de un niño que, sin regalos, ofrece su música al Niño Jesús.

7. «Los Peces en el Río»: Popular villancico mexicano que habla sobre la adoración de los peces al Niño Jesús.

8. «Posada en el Cielo»: Canción que interpreta la alegría de las posadas y la llegada de la Navidad.

9. «Ya Viene la Vieja»: Canción festiva que se canta especialmente en las celebraciones de Navidad y Año Nuevo, con un ritmo tradicional.

10. «Mi Burrito Sabanero»: Aunque tiene raíces venezolanas, es muy popular en México, narrando el viaje del burrito hacia el pesebre.





LA CHELA MEXICANA

La **cerveza decembrina** es una tradición muy popular en muchos países, especialmente en México, donde diversas marcas lanzan al mercado una cerveza especial para la temporada navideña. Su historia está vinculada a la celebración de las festividades de fin de año, cuando las cerveceras aprovechan para lanzar versiones limitadas de sus productos con sabores y características que evocan el espíritu navideño.

Historia de la Cerveza Decembrina

El concepto de una cerveza especial para las fiestas de fin de año tiene sus raíces en las tradiciones cerveceras de Europa, donde las marcas sacan ediciones limitadas con un sabor más robusto o especiado para acompañar las celebraciones de Navidad. En México, este fenómeno comenzó en los años 50 y 60, cuando algunas cerveceras mexicanas decidieron lanzar al mercado una cerveza oscura o de mayor cuerpo, ideal para las cenas navideñas.

Razón por la que se vende solo en Fin de Año

Las cervezas decembrinas se producen solo en esta época porque están diseñadas específicamente para conmemorar las festividades y aprovechar la alta demanda durante la temporada navideña. Al ser una edición limitada, las cerveceras crean una exclusividad que genera interés y entusiasmo entre los consumidores. Además, la producción estacional permite que las marcas mantengan el sabor especial y la frescura de la cerveza para esas fechas, sin perder el interés del público.

Comparativo de precio

En cuanto al precio, la cerveza decembrina suele ser un poco más cara que las cervezas tradicionales debido a su sabor especial y su producción limitada. Por ejemplo, una cerveza en botella de 355ml puede costar entre \$20 y \$30 MXN, mientras que, en presentación de lata de 500 ml, su precio puede oscilar entre \$25 y \$40 MXN. Las cervezas en presentación familiar (de 6 o 12 botellas) tienen un costo que puede variar entre \$120 y \$200 MXN dependiendo de la marca.





LA NOCHE VIEJA

RIJUALES DE AÑO NUEVO

Los rituales de fin de año son prácticas muy extendidas en muchas culturas, especialmente en América Latina, España e Italia, con el propósito de atraer buena suerte, prosperidad y felicidad en el año entrante. Estos rituales varían según la región, pero todos comparten el mismo deseo: empezar el nuevo año con energías positivas y buenas vibras.

Uno de los rituales más comunes es la decoración de la mesa. En muchos hogares latinoamericanos, se le da especial importancia a la disposición de la mesa durante la cena de Nochevieja. Se utilizan manteles de colores vivos, especialmente el dorado y el rojo, para atraer la prosperidad y el amor.

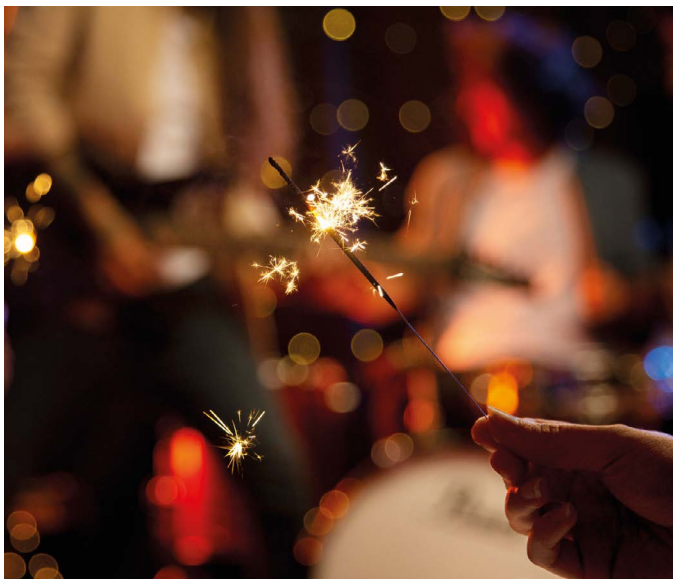


Los dulces navideños también tienen un papel importante. En Italia, por ejemplo, se consumen lentejas durante la noche de Año Nuevo, ya que se asocia con la abundancia y la prosperidad. Además, los canapés y otros aperitivos son consumidos en varias culturas como símbolos de felicidad y buenos augurios.

La copa de champán también juega un rol clave en estos rituales. En muchas tradiciones, se brinda champán a la medianoche, deseando salud, amor y éxito para el próximo año. Este brindis se convierte en un acto de alegría colectiva, en el que se celebra el cierre de un ciclo y se da la bienvenida al nuevo.

Otro ritual ampliamente conocido es usar ropa interior de color rojo. Esta tradición es particularmente popular en América Latina.

Se cree que el rojo atrae el amor y la pasión, y por ello muchas personas usan ropa de este color en la víspera de Año Nuevo para asegurar que el amor florezca en el nuevo año.



En cuanto a pedir deseos el 31 de diciembre, en varias partes de Latinoamérica existe la tradición de pedir 12 deseos, uno por cada mes del nuevo año.

Para ello, las personas suelen escribir sus deseos en un papel y quemarlos a la medianoche, mientras piden que se cumplan. Otros prefieren escribir los deseos en un papel y guardarlos, o incluso lanzar el papel al aire al sonar las campanadas, confiando en que estos deseos se materializan.

Estos rituales, aunque varían en detalle, son parte de una misma creencia popular: la esperanza de que el nuevo año traerá prosperidad, amor y bienestar, y son una forma simbólica de despedir el año viejo con gratitud y recibir el nuevo con optimismo.

Cada costumbre tiene un propósito específico, ya sea atraer la suerte, el amor o la abundancia, pero todas están impregnadas de un deseo común: que el futuro sea mejor que el pasado.





NUEVA MODA DECEMBRINA

Las tendencias decembrinas de 2024 estarán marcadas por una mezcla de nostalgia, sostenibilidad y personalización, adaptándose a los cambios en la moda, el hogar y las celebraciones navideñas. A medida que las personas buscan una conexión más profunda con las tradiciones mientras abrazan la modernidad, estas tendencias se reflejan en los colores, los tejidos, los accesorios y el DIY (Hazlo Tú Mismo), con un enfoque en la originalidad y la creatividad.

Colores y Estilos

Para las decoraciones de Navidad, los tonos tradicionales como el rojo, verde, blanco y dorado seguirán siendo populares, pero se incorporarán nuevas tonalidades. El morado profundo, el verde esmeralda y el azul marino aportarán un toque sofisticado y elegante. Las combinaciones metálicas,



como la plata y el oro rosado, serán esenciales para un estilo moderno, mientras que el blanco nieve y el gris claro dominarán en los espacios minimalistas.

En la moda navideña, las prendas en tonos pasteles como el rosado suave y la lavanda, junto con el uso de tejidos metálicos o brillantes, estarán de moda, especialmente para las cenas y celebraciones formales. El estilo vintage también hará su regreso, con prendas de inspiración retro que evocan los años 60 y 70.

Tejidos y Accesorios

Para las celebraciones, los tejidos de terciopelo, lana gruesa, pana y seda serán los más usados, proporcionando una sensación de lujo y confort. Las bufandas, suéteres de cuello alto y mantas de lana se llevarán tanto en interiores como en exteriores.

En cuanto a los accesorios, las joyas personalizadas estarán muy de moda, con anillos, pulseras y collares grabados con nombres, fechas o símbolos significativos. Los sombreros de estilo clásico como boinas, gorros de lana y diademas de perlas también ganarán protagonismo.

Peinados

Los peinados seguirán una tendencia natural y práctica. Las ondas suaves y los peinados recogidos sencillos serán populares, especialmente los estilos relajados que pueden ser creados fácilmente en casa. El efecto wet look (mojado)



seguirá siendo una opción para un look glamoroso. Además, los accesorios para el cabello, como diademas con perlas, pines metálicos y lazos se agregarán a los peinados para darles un toque festivo.

DIY y Personalización

El Do It Yourself (DIY) será una gran tendencia, ya que muchas personas buscarán agregar un toque personal a sus celebraciones. Desde decoraciones de árbol de Navidad hechas a mano, como adornos de madera pintados a mano, hasta tarjetas navideñas personalizadas. Las coronas de Navidad elaboradas con ramas naturales, piñas y elementos reciclados están en auge, como una forma creativa de decorar el hogar.

Además, la personalización en regalos, con nombres bordados en calcetines, mochilas o cojines, marcará la diferencia. Las personas también buscarán personalizar su mesa navideña con detalles únicos como servilletas bordadas y centros de mesa temáticos hechos a mano.

Sostenibilidad

La sostenibilidad será clave en estas tendencias decembrinas. El uso de materiales reciclados en las decoraciones y envases reutilizables se impulsará. Las celebraciones más conscientes del medio ambiente se reflejarán en la elección de regalos, como los productos orgánicos, regalos hechos a mano o experiencias en lugar de objetos materiales.

En resumen, las tendencias para diciembre de 2024 se caracterizan por la combinación de lo tradicional y lo moderno, la personalización y un enfoque en la sostenibilidad. Ya sea a través de la moda, los accesorios, los peinados o la decoración, el énfasis estará en crear momentos especiales y únicos, mientras se respetan las tradiciones y se incorporan elementos personales que reflejen el estilo y los valores de cada quien.



EL TRADICIONAL

PECAN



PIE

Una resaca se refiere a los síntomas desagradables que una persona experimenta después de tomar mucho alcohol, los cuales pueden ser:

- Dolor de cabeza y mareos
- Náusea
- Fatiga
- Sensibilidad a la luz y al sonido
- Latidos cardíacos rápidos
- Depresión, ansiedad e irritabilidad

Recomendaciones para el consumo seguro de alcohol y para prevenir una resaca:

- Beba lentamente las bebidas alcohólicas y con el estómago lleno.

Si usted es una persona pequeña, los efectos del consumo de alcohol son mayores en usted que en una persona más grande.

El Pecan Pie es un postre tradicional de la gastronomía estadounidense, particularmente popular en el sur del país, y se ha convertido en un clásico durante las celebraciones de Acción de Gracias y Navidad.

Es una combinación deliciosa de nueces de pacana, azúcar moreno, jarabe de maíz y huevos, creando una textura rica y pegajosa que lo convierte en un postre irresistible. Además de ser un deleite por su sabor, el pecan pie también es una receta fácil de preparar, que se sirve tanto frío como a temperatura ambiente, y se disfruta en muchas celebraciones y reuniones familiares.

Receta de Pecan Pie

Ingredientes:

- 1 base de masa para pie (puede ser comprada o casera)
- 1 1/2 taza de nueces de pacana (tostadas)
- 3/4 taza de jarabe de maíz oscuro (o miel)

- 3/4 taza de azúcar moreno
- 3 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal

Preparación:

- Precalienta el horno a 180°C.
- Extiende la masa en un molde para pie, asegúrate de cubrir los bordes.
- En un tazón grande, bate los huevos con el azúcar moreno, el jarabe de maíz, la mantequilla derretida, la vainilla y la sal.
- Agrega las nueces de pacana y mezcla bien.
- Vierte la mezcla sobre la masa en el molde.

Hornea durante 45-50 minutos o hasta que el centro del pastel esté firme y dorado.

Deja enfriar antes de servir.





POSTRE FRÍO DE CRANBERRY

El postre frío de cranberry es delicioso y refrescante, ideal para las celebraciones navideñas. Los cranberries, o arándanos rojos, son conocidos por sus propiedades antioxidantes y su frescura, lo que los convierte en una fruta excelente para preparar postres. Este postre es fácil de hacer, no requiere horneado y se puede preparar con antelación, lo que lo hace muy práctico para las fiestas.

Receta de Postre Frío de Cranberry

Ingredientes:

- 2 tazas de cranberry frescos o congelados
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 taza de crema para batir
- 1 taza de queso crema (a temperatura ambiente)
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Galletas tipo digestive o galletas de vainilla (opcional, para base)



Preparación:

Preparar los cranberries: Si usas cranberries frescos, hay que enjuagarlos bien. Coloca las berries en una licuadora o procesador de alimentos junto con el azúcar y el jugo de limón. Procesa hasta obtener un puré suave.

Hacer la base (opcional): Tritura las galletas de tu elección y colócalas en el fondo de un molde o tazas individuales. Si prefieres un postre sin base, puedes omitir este paso.

Preparar la mezcla cremosa: En un tazón grande, bate la crema para batir hasta que esté suave y forme picos suaves. Agrega el queso crema, el yogur griego y la esencia de vainilla. Continúa batiendo hasta que todo esté bien integrado.

Mezclar con el puré de cranberry: Agrega el puré de cranberry a la mezcla cremosa, batiendo hasta que quede bien incorporado.

Refrigerar: Coloca la mezcla en el molde o en recipientes individuales. Deja enfriar en el refrigerador por al menos 4 horas, o hasta que esté firme.





RECARGAS DE EXTINTOR

- ✓ MANTENIMIENTO
- ✓ VENTA DE EQUIPO
- ✓ CURSO PARA USO CONTRA INCENDIO
- ✓ VENTA DE SEÑALIZACIONES
- ✓ EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

COLIMA 702 COL. LOS PINOS
Monclova Vieja

☎ 866 641 5165

☎ 866 214 8717

f Jare Extintores

 **EL CENTRO**
Ferritero

- ✓ Herramientas de mano
- ✓ Pintura
- ✓ Cerrajería
- ✓ Herramientas eléctricas

☎ 866 635 33 02

**ALTA CALIDAD EN
HERRAMIENTA DE FERRETERÍA
Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN**

Bldv. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova

**ESTAMOS EN
LA TRAILA NEGRA**



**HAMBURGUESAS
LAS CREMOSAS**

Desde 1974

**LAS MEJORES Y MÁS
RICAS HAMBURGUESAS
CREMOSAS**

BLVD. BENITO JUÁREZ 717

COL. ROMA, A UN LADO DE RECAUDACIÓN

866 174 46 62

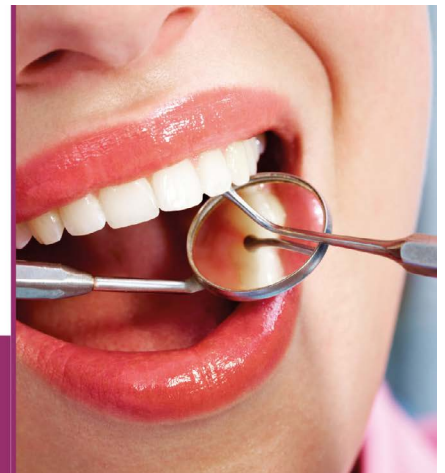

LEMA
CLINICA DENTAL ESPECIALIZADA

- Puentes
- Resinas estéticas
- Coronas

¡Agenda tu cita!

BLVD SAN JOSÉ 419
COL. HÉROES DEL 47
866 120 1706

MADERO 801 C
COL. GUADALUPE
866 646 9860



CH
COSMETICOS

Accesorios
tecnología
maquillajes
vasos y regalos
866 235 6586

Sucursal San Buena:
Zaragoza #102 Ote. Zona Centro
Frente a Farmacia Guadalajara
866 148 6566

Sucursal Monclova:
Bldv. Ejército Mexicano,
Plaza 707 Col. Los Pinos
866 238 6767



Haz despegar tu negocio
MANEJAMOS
TUS REDES

¿Quieres aumentar tu presencia en línea, llegar a más clientes potenciales y cumplir tus objetivos de marketing digital? ¡Estás en el lugar correcto!

¡Hacemos tus Ideas una Realidad!



- Creamos Páginas de Facebook e Instagram Empresarial
- Anuncios Digitales para FB e IG
- Flyers Digitales para redes sociales
- Planes Mensuales de Manejo de Redes Sociales
- Fotografía para eventos

COTIZA

→ 866-100-75-58

✉ gabrielaferriag@hotmail.com

📍 Costa Rica #904 Colonia Guadalupe
Monclova, Coahuila

Obtén el 10% de descuento en tu primer mes, SI COMENTAS QUE LO VISTE EN LA REVISTA con el código **Rezagmonclova**





LIC. ARNOLDO MALDONADO

NOTARIA MALDONADO

TE ASESORAMOS GRATUITAMENTE

- ✓ CONTRATO DE COMPRA VENTA
- ✓ DONACIONES
- ✓ DE SUCESIONES
- ✓ DE ESCRITURAS
- ✓ CONSTITUCIÓN DE SOCIEDADES Y ASOCIACIONES CIVILES
- ✓ PODER NOTARIAL
- ✓ CANCELACIONES DE HIPOTECAS Y OTRAS JUICIOS SUCESORIOS TESTAMENTARIOS E INTESTAMENTARIOS



 866 636 1980 y 636 1993

 Notaría Pública No. 13
Ecuador esq. Con Almadén 528
Fraccionamiento Carranza, Monclova, Coah.