

JAA E

BUENA VIDA

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

JULIO 2025
DECIMA EDICIÓN



**SARA IRMA
PÉREZ CANTÚ**

El rostro humano del liderazgo en Ciudad Frontera

Contenido

24



Sara Irma Pérez Cantú

Primera alcaldesa de Ciudad Frontera,
Coahuila

07



Ricardo Cortez García

Agente y Director de Insurer
Consultores en Seguros

04



Carlos Martínez Arteaga

Chef - Director operativo de Cocina en
Movimiento

Staff



Lluvia Estrada
Directora Operativa



Monica Tovar
Edición, Redacción y
Diseño Editorial



Juan Alvarez
Diseño Editorial



Máximo Salazar
Asesor Comercial



Marco Orozco
Fotógrafo



Yovahna Hernández
Administración



Laura Rendón
Asesora Comercial

PLAYDOIT[®]

Casino en Línea



CASINO EN VIVO

24/7

LOS **PAGOS +**
RÁPIDOS
DEL **MUNDO**

ENTRA A GANAR



**DESCARGA
LA APP**



DIRECCIÓN GENERAL DE JUEGOS Y SORTEOS CON PERMISO SEGOB DGJS/DCRCA/P-01/2021.
OPERADO DE MANERA CONJUNTA CON ATRACCIONES AMÉRICA S.A DE C.V. APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES.
JUEGA DE MANERA RESPONSABLE. PARA MAYORES DE 18 AÑOS. WWW.PLAYDOIT.COM.MX

Raíces al Fuego

El orgullo de cocinar lo nuestro

Presumir lo que somos a través de la cocina no es solo un acto de sabor, es un acto de identidad y amor por nuestras raíces. Hablar de gastronomía es hablar de nuestras raíces. Para mí, la cocina ha sido siempre una forma de contar historias, de conectar generaciones y de expresar el orgullo por lo que somos. Desde hace más de quince años, con Cocina en Movimiento, he recorrido Coahuila llevando a la mesa la riqueza de nuestra tierra y sus sabores. Coahuila tiene una identidad gastronómica fuerte y auténtica.

Cada municipio guarda ingredientes y técnicas únicas. Uno de los pilares más representativos es la tortilla de harina, que hoy es reconocida a nivel nacional. En nuestra región centro, contamos con marcas como Harina Lista y Miller, que no solo producen una harina excelente para tortillas, sino también para pan, pizza, pasteles y postres. Esa versatilidad es parte del orgullo de lo local.

Antes de voltear a ver otras cocinas, debemos reconocer la grandeza de la nuestra. No porque lo demás no sea valioso, sino porque lo nuestro también lo es. En municipios como Sacramento, por ejemplo, tenemos los mejores conos del país, y deberíamos presumirlos con el mismo entusiasmo con el que se presume cualquier platillo internacional. Agradezco de manera especial al restaurante Los Corrales, con el generoso apoyo del licenciado Hernán Zertuche, quien me prestó sus instalaciones para esta sesión gastronómica, el cual me gustaría enaltecer dos platillos llenos de tradición para el auditorio de la revista JADE, Buena Vida.

Mi mensaje es claro: promovamos lo que es nuestro. Solo así convertiremos nuestra cocina en una verdadera fortaleza cultural y turística. Cocinar no es solo alimentar, es preservar la historia, la memoria y el orgullo. Y en Coahuila, tenemos todo para hacerlo con excelencia.



Chef Carlos Martínez Arteaga
Director operativo de Cocina en Movimiento



Tacos de chicharrón de la Ramos, servidos con tortilla nixtamal, guacamole, cebolla morada y chile habanero. Un platillo intenso y equilibrado.



El "Zertuche Especial", con arrachera, cecina de sirloin, quesadilla artesanal, guacamole y pico de gallo.



COCINA EN MOVIMIENTO

Bodas, XV Años y Aniversarios

Nos especializamos en brindar un servicio de calidad, garantizando en todo momento sabor, presentación y deleite para cualquier ocasión.

CONTÁCTANOS

866 200 04 87

866 208 04 28

Cocinaenmovimiento@gmail.com

CULTURA DEL CAFÉ



El café es mucho más que una bebida: es una experiencia cultural, un ritual diario y un punto de encuentro social. Aunque el espresso se ha convertido en el ícono global del café por su intensidad y sabor concentrado, la cultura cafetera va mucho más allá de esta preparación. Explorar el mundo del café es adentrarse en una rica diversidad de métodos, tradiciones y significados.

Cada país tiene su propia forma de relacionarse con el café. En Italia, el espresso es parte de la vida cotidiana, consumido de pie en la barra de un café. En contraste, en Suecia, el "fika" es una pausa diaria donde se toma café acompañado de pastillitos, resaltando la importancia de la conversación y el descanso. En Etiopía, cuna del café, la ceremonia del café es un ritual ancestral que simboliza hospitalidad, respeto y comunidad.

Distintas formas. Más allá del espresso, existen muchas formas de preparar y disfrutar el café: el filtrado o "pour-over", la prensa francesa, el cold brew, el sifón japonés, entre otros. Cada método resalta distintos matices del grano y ofrece una experiencia distinta, desde sabores más suaves y florales hasta notas más intensas y terrosas.

Niveles y estilos. El tipo de grano, el nivel de tueste, el molido y la calidad del agua también influyen en el resultado final, convirtiendo cada taza en un arte. En los últimos años, la llamada "tercera ola del café" ha generado un movimiento que valora la calidad, el origen y la sostenibilidad del café. Esta tendencia busca destacar el trabajo de los caficultores, promover prácticas éticas y permitir que los consumidores se conecten más profundamente con lo que están bebiendo. La trazabilidad del grano, el comercio justo y el cultivo ecológico son aspectos fundamentales de esta nueva visión.

La cultura del café también se ha vuelto un vehículo de creatividad. Desde diseños de arte latte hasta cafeterías temáticas que funcionan como espacios de trabajo o galerías, el café ha trascendido su función básica y se ha convertido en una expresión de estilo de vida. En definitiva, el café es una bebida con alma. Va más allá del espresso para contarnos historias de personas, tradiciones y territorios. Comprender su cultura es saborear el mundo en una taza.

RICARDO CORTEZ GARCÍA

**Agente y Director de Insurer
Consultores en Seguros**

Originario de Monclova, Coahuila, Ricardo Cortez García ha dedicado más de 20 años a proteger el patrimonio, la salud y el futuro de cientos de familias mexicanas. Su vocación por los seguros nació a raíz de una experiencia personal que marcó su vida: su hija menor, con apenas cuatro meses de edad, sufrió una bronconeumonía que requirió hospitalización inmediata. Creyendo no tener respaldo, descubrió que el seguro médico de su esposa estaba activo. La cuenta hospitalaria superaba los \$60,000 pesos, pero solo pagaron \$1,500. Ese alivio fue el detonante para dedicarse por completo al mundo de los seguros.

Así nació Insurer Consultores en Seguros, agencia que dirige actualmente y que ofrece una asesoría ética, cercana y personalizada. Ricardo y su equipo brindan soluciones integrales en seguros de vida, retiro, ahorro, educación, gastos médicos mayores, automóviles, hogar y seguros empresariales.



Desde sus inicios, cuando laboraba desde una mesa en casa y sin cartera de clientes, hasta hoy, con oficinas propias, tecnología avanzada y un equipo comprometido, Ricardo ha mantenido su enfoque en el servicio postventa como parte esencial de su misión: acompañar a sus clientes en cada paso, incluso en los momentos más difíciles.

Ubicado en Blvd. Harold R. Pape #454, planta baja, Col. Guadalupe, su despacho es un refugio de confianza y profesionalismo. Para Ricardo, los seguros no son solo un negocio, sino una forma de proteger vidas, esperanzas y sueños. **Para más información, comunícate al 866 115 2809 o al correo electrónico: Ricardo.crtez@insurerconsultores.com** Insurer: **aseguramos lo que más te importa. Porque lo importante no es solo estar asegurado, sino sentirse verdaderamente protegido.**



ACERO RANCHO

TODO PARA CERCAR TU TERRENO

TE OFRECEMOS:

- ALAMBRE DE PÚAS (GRUESO Y DELGADO)
- MALLA BORREGUERA 1.40 Y 1.67 X 50 M
- MALLA CICLÓNICA 2X20M *Oferta rollo a solo \$1699*
- TUBO GALVANIZADO
- CONCERTINA Y ESPADAS

TEL. 866 133 0639

Calle 5.^a 1402 Col. Anáhuac



¡REPARAMOS TU CELULAR,
TODAS LAS MARCAS!

SERVICIO RÁPIDO
Y CONFIABLE

- 🍏 Mojados
- 🍏 Liberaciones
- 🍏 Cambio de pantallas
- 🍏 Cambio de baterías
- 🍏 Eliminación de virus



TEL. 866 133 0639

CUAUHTEMOC Y QUINTA 1402 COL ANAHUAC,
MONCLOVA, MEXICO



MARBE

Tours & Shop



“Ayudamos a cumplir los sueños de los viajeros”

Hace 15 años, dos jóvenes con más sueños que certezas decidieron emprender un camino que las transformaría para siempre. Mara Díaz y Berenice Silva, hoy orgullosas fundadoras de Marbe Tours, apostaron por lo imposible: construir una agencia de viajes desde cero, con alma, pasión y una profunda convicción de que los sueños sí se cumplen. Lo que comenzó como una coincidencia —o una “diosidencia”, como ellas la llaman— se convirtió en un proyecto de vida que ha llevado a cientos de personas a descubrir nuevos destinos, nuevas emociones y nuevas formas de ver el mundo.

En Marbe Tours, cada viaje es único, porque cada cliente importa. Su sello distintivo es el servicio personalizado, ese que no se improvisa, que se siente y se agradece. Aquí no se venden paquetes: se construyen experiencias. Desde

el primer contacto hasta el regreso a casa, Mara y Berenice acompañan cada paso, asegurándose de que todo fluya como debe: con seguridad, seguimiento constante y atención cálida. Además, ofrecen precios completamente accesibles, sin sacrificar calidad ni confianza. Porque viajar no debe ser un lujo, sino una posibilidad al alcance de todos. En un mundo donde muchas veces se pierde el trato humano, Marbe Tours nos recuerda que viajar es también confiar. Confiar en quienes están del otro lado, organizando, escuchando y resolviendo. En quienes hacen de tu ilusión un compromiso real. Hoy, Mara y Berenice invitan a todos a vivir la experiencia Marbe Tours a dejarse sorprender, a viajar sin preocupaciones y a descubrir que, cuando hay pasión y valores, el viaje siempre vale la pena. Marbe Tours: cumpliendo sueños, un destino a la vez.



Mara Díaz



Berenice Silva

Dr. Eloy Cabrera Espinoza Geriatra



‘Cuidar la salud de un adulto mayor y honrarla’

Desde temprana edad, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza encontró en la medicina su mayor inspiración, influenciado por el ejemplo de su padre, quien dedicó su vida a mejorar la salud de la comunidad. Esta vocación lo llevó a especializarse en geriatría, un campo que cobra cada vez mayor relevancia ante el crecimiento de la población adulta mayor en México y el mundo.

La geriatría es una disciplina médica enfocada en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades propias del envejecimiento, abordando de manera integral factores clínicos, sociales y fami-

liares para mejorar la calidad de vida de los pacientes. “Descubrí mi pasión por esta especialidad durante mi internado en un hospital especializado en geriatría, donde comprendí la importancia de brindar una atención digna y especializada a los adultos mayores”, señala el Dr. Cabrera.

En México, se estima que hay más de 12 millones de adultos mayores, cifra que continúa en aumento. Sin embargo, el número de especialistas en geriatría sigue siendo insuficiente para cubrir la demanda. En ciudades como Monclova, por ejemplo, existen apenas seis geriatras, lo que resalta la necesidad de fortalecer esta área de la medicina.

El Dr. Cabrera enfatiza la importancia de “geriatrizar” a la población, es decir, generar conciencia sobre el envejecimiento como un proceso natural que debe ser atendido de manera proactiva. Recomienda revisiones médicas periódicas a partir de los 60 años para prevenir y tratar oportunamente enfermedades crónico-degenerativas.

Comprometido con la excelencia médica, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza continúa su labor en el Centro Médico Especializado CAME, ofreciendo atención integral y personalizada a los adultos mayores, con el objetivo de garantizarles una vida plena y saludable.

DR. ELOY CABRERA ESPINOZA
GERIATRÍA



Centro Médico Especializado
CAME

**“ESPECIALISTA EN MEJORAR Y BRINDAR
TRATAMIENTO, PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN
ADECUADO AL ADULTO MAYOR”.**

CORREGIDORA 1310, COL. TECNOLÓGICO, MONCLOVA
TELÉFONOS: 866 634 3627 Y 8666516964

Santuario *de* Guadalupe

DONDE LA FE SE VUELVE CAMINO



Grupo Renacer, dirigido por Roberto Menchaca y Erika Rodríguez.

“Donde muere el pecado, nace la esperanza.”

En el corazón de Monclova, Coahuila, el Santuario de Guadalupe se ha consolidado como un espacio de profunda espiritualidad y expresión artística, especialmente durante la Semana Santa. Cada año, cientos de fieles se congregan para presenciar el Viacrucis viviente musical, una representación donde la fe se convierte en arte gracias al trabajo incansable del Grupo Renacer.

Este grupo surge con la misión de evangelizar a través de representaciones visuales y musicales que transmiten la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo. Más de 120 personas participan como actores, músicos y voluntarios en una producción que combina dramatización, canto en vivo y un profundo sentido espiritual.

El recorrido inicia en la Plaza del Magisterio y culmina en el cerro del Cristo de la Bartola, abarcando 1.2 km que simbolizan el trayecto de Jesús en Jerusalén. La representación incluye las 14 estaciones del Viacrucis, con escenas conmovedoras tales como el juicio ante Pilato y sacerdotes, el Cirineo ayuda a Jesús, el encuentro con su madre, la Crucifixión.



“Del Santuario de Guadalupe al Calvario: una pasión viva”



Además del Viacrucis, el Santuario cuenta con otras vivencias en los días santos, tales como la representación del domingo de Ramos, la Procesión del Silencio y pésame a la virgen.

Cabe mencionar que durante el año son puestas en escena otras representaciones musicales evangelizadoras tales como la Natividad de Jesús, y las apariciones de la Virgen de Guadalupe.

El Grupo Renacer no solo representa un elenco artístico, sino una comunidad de fe que crece cada año, sumando más parroquias, voluntarios y espectadores. Su objetivo es claro: Llevar el mensaje de amor, entrega y perdón de Cristo a través del arte y el compromiso comunitario. Para quienes desean unirse, el Santuario de Guadalupe mantiene sus puertas abiertas a todos los que quieran formar parte de esta gran familia actoral y espiritual.



El Portón

HAMBURGUESAS AL CARBÓN

DONDE SE VENDEN DE A

MONTÓN



MATAMOROS 517 SUR, ZONA CENTRO DE MONCLOVA
866 1320210

LA CULTURA POP: LA NOSTALGIA COMO TENDENCIA DOMINANTE

En la era del streaming, los reboots, los remakes y los vinilos, una cosa está clara: la nostalgia domina la cultura pop actual. Series, películas, música, moda y videojuegos están volviendo constantemente al pasado, rescatando estéticas, personajes y emociones que marcaron a generaciones anteriores. Pero este fenómeno no es solo un guiño retro: es una respuesta emocional a tiempos de incertidumbre. Desde el regreso de sagas como *Stranger Things*, que revive el espíritu ochentero, hasta remakes de clásicos como *El Rey León*, *Sailor Moon* o *Friends*, la nostalgia se ha convertido en un motor comercial y emocional. Incluso marcas de ropa apuestan por logos y estilos vintage, mientras los cines proyectan versiones restauradas de películas de culto. Lo viejo se vuelve nuevo... y deseable. ¿Por qué nos atrae tanto el pasado? La nostalgia nos conecta con momentos que asociamos con seguridad, simplicidad o alegría.

En un mundo marcado por la sobreenformación, las crisis globales y el cambio constante, mirar atrás se siente como un refugio emocional. Volver a lo conocido nos reconforta, nos da sentido de identidad y pertenencia. Además, la tecnología ha facilitado este resurgir nostálgico. Plataformas como YouTube o Spotify nos permiten revivir instantáneamente momentos culturales pasados. TikTok ha popularizado canciones de los 2000, mientras generaciones más jóvenes descubren íconos de los 80 y 90 como si fueran nuevos. La nostalgia, así, deja de ser algo exclusivo de quienes vivieron esa época, y se convierte en una tendencia intergeneracional. Sin embargo, la nostalgia también tiene sus matices. Si bien se reconecta con lo emocional, puede frenar la innovación si se convierte en una fórmula repetitiva. El reto actual para la cultura pop es equilibrar el pasado y el presente: crear desde el recuerdo, pero con mirada fresca y crítica. En definitiva, la nostalgia no es sólo moda: es emoción, es memoria, es un lenguaje que une generaciones.



VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



Copiadoras



Impresoras



Multifuncionales

Servicio de impresión para home office y tareas.



xerox Canon  EPSON  KYOCERA



866 636 1935

866 212 2656



MINATITLÁN 604.

COL. GUADALUPE, MONCLOVA

El renacimiento del arte callejero

Durante décadas, el arte callejero fue visto como una forma de vandalismo, una expresión marginal destinada a muros olvidados o espacios urbanos abandonados. Sin embargo, en los últimos años ha experimentado un verdadero renacimiento. Hoy, el arte urbano ha dejado de ser una subcultura rebelde para convertirse en una poderosa forma de comunicación, intervención social y creación estética.

Este renacimiento no solo ha cambiado la percepción del público, sino también el lugar que ocupa el arte callejero dentro del mundo artístico. Lo que antes se consideraba ilegal y efímero, ahora es valorado como una expresión auténtica y valiente, capaz de dialogar con el entorno y reflejar las voces de comunidades enteras. Ciudades como Berlín, São Paulo, Ciudad de México, Bogotá y Londres se han convertido en galerías a cielo abierto.

El nuevo arte callejero va más allá de los grafitis tradicionales. Incluye murales monumentales, estenciles, instalaciones, stickers, intervenciones visuales y performances.



Artistas importantes. Artistas como Banksy, JR, Swoon o Os Gemeos han sido claves en este renacer, llevando el arte urbano a un nuevo nivel de reconocimiento internacional. Sin embargo, más allá de los nombres famosos, hay miles de creadores anónimos que usan la calle como su lienzo, transformando paisajes grises en mensajes vibrantes llenos de significado.

Además, este fenómeno ha generado una conexión directa con el público. A diferencia del arte en museos, el arte callejero es gratuito, accesible y espontáneo. Aparece sin avisar, cambia con el tiempo y pertenece a todos. También ha influido en otras disciplinas como la moda, el diseño gráfico, la publicidad y la música. En definitiva, el renacimiento del arte callejero es una muestra de cómo la creatividad puede florecer en los márgenes y, con el tiempo, transformar el centro.

IRMA DE LA GARZA

‘EL LEGADO DE UNA PERIODISTA CON CORAZÓN Y MICRÓFONO’

Periodista de la Región Centro de Coahuila.

Desde sus primeros pasos en el periodismo, Irma de la Garza no buscaba fama ni protagonismo, sino escuchar, entender y contar las historias que a menudo son silenciadas. Su vocación no nació de la casualidad, sino de una inquietud genuina por conectar con las personas y reflejar, desde la empatía, la complejidad de lo humano.

Ha hecho del micrófono una herramienta de transformación. A través de su voz, no solo informa, también acompaña, denuncia y abraza. Cree firmemente que el periodismo debe incomodar, abrir diálogos y despertar conciencia. Por eso, en un mundo que corre tras la inmediatez, ella decide caminar al ritmo de las historias que merecen ser contadas con el alma.

La radio ha sido su escuela y su pasión. En ella descubrió la fuerza de la palabra y la magia de comunicar desde lo esencial. Su labor ha sido reconocida en múltiples espacios, incluyendo el Premio Estatal de Periodismo, pero lo que más la enorgullece es cuando alguien la identifica por su voz o por una frase que dejó huella. Es ahí donde sabe que su mensaje trascendió.

Sus entrevistas con niños migrantes marcaron su vida. Escuchar sus voces frágiles pero firmes le recordó la responsabilidad que implica contar la verdad con dignidad. En cada historia encuentra una lección, y en cada silencio, una invitación a mirar más allá de los titulares.

Hoy, Irma de la Garza inspira a nuevas generaciones de mujeres periodistas a prepararse, a cuestionar y a confiar en su voz. Porque tener una voz propia no es gritar más fuerte: es tener el coraje de hablar con el corazón.

Ella no busca ser recordada por ser la más famosa, sino por ser auténtica. Por eso, entre micrófonos, preguntas y emociones, ha escrito su legado: el de una periodista con alma. “Recuerda siempre sonreír que por eso aún no se paga impuesto, y siempre el primer pensamiento del día que sea positivo”.





GENTRO RECREATIVO DE DEPORTES EXTREMOS Y AL AIRE LIBRE DE LA REGIÓN CENTRO DE COAHUILA. LA FAMILIA ES EL PILAR FUNDAMENTAL, DAMOS LA BIENVENIDA A UN ESPACIO DE ESPARCIMIENTO, RELAJACIÓN Y DESCANSO.



**AUTÓDROMO
LAS HIGUERAS**

Carretera a Candela km 13, Monclova, Coahuila
TEL: 81 1531 8832
Con 402 metros de asfalto, se vive un emocionante mundo de las carreras y donde la emoción y pasión de máquinas de alto rendimiento nunca se detiene, carreras de ¼ de milla, desde muscle cars clásicos hasta dragsters modificados.



**CAMPESTRE
LAS HIGUERAS**

Carretera a Candela km 13, Monclova, Coahuila
TEL: 866 133 0352
sus magníficas albercas, invitan a tener un refugio tranquilo, con extensas áreas verdes, exuberantes jardines y un ambiente relajado.



LH XTREME

Un lugar donde existe una verdadera aventura y pasión por el deporte al aire libre, racer, vehículos 4x4, cuatrimotos, senderismo, cross country y ciclismo de montaña.





Cheyenne Mendoza

‘ÓPTICA LASSER, 30 AÑOS OFRECIENDO SOLUCIONES VISUALES ’

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.



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 7 de la tarde de manera ininterrumpida, de lunes a viernes y sábados de 10 de la mañana a 5 de la tarde, o al número 8666513395 para cotización y cualquier otro tipo de información.

 **ptica Lasser**
...Un rayo de luz para tus ojos




Alimentos funcionales

“Alimentarse no solo nutre el cuerpo, sino también sana el alma”



En los últimos años, el concepto de “comer para sanar” ha tomado fuerza, especialmente con el auge de los alimentos funcionales, aquellos que, más allá de nutrir, ofrecen beneficios adicionales para la salud. Estos alimentos no solo proporcionan energía y nutrientes esenciales, sino que también pueden ayudar a prevenir enfermedades, mejorar funciones corporales específicas y contribuir a una mejor calidad de vida.



Un alimento funcional puede ser natural o estar enriquecido con componentes que tienen efectos positivos sobre la salud. Algunos ejemplos comunes incluyen el yogur con probióticos, que favorece la salud intestinal; el pescado graso, rico en ácidos grasos omega-3, que ayuda a la salud cardiovascular; y los cereales integrales, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema digestivo. Los compuestos bioactivos presentes en estos alimentos, como antioxidantes, fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos, tienen la capacidad de modular el proceso fisiológico y reducir riesgos de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Por ejemplo, los polifenoles del té verde tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, mientras que la cúrcuma, gracias a la curcumina, se ha estudiado por su potencial efecto antiinflamatorio y neuroprotector.

Además, el consumo regular de alimentos funcionales está estrechamente vinculado al fortalecimiento del sistema inmunológico, lo cual es especialmente importante en tiempos donde la prevención de enfermedades infecciosas es clave. Incorporar estos alimentos en la dieta diaria no significa seguir una dieta estricta, sino hacer elecciones más conscientes y balanceadas. No obstante, es importante recordar que los alimentos funcionales no son milagrosos. Su eficacia depende de un patrón de alimentación saludable y de un estilo de vida activo. No reemplazan tratamientos médicos, pero pueden ser aliados poderosos.

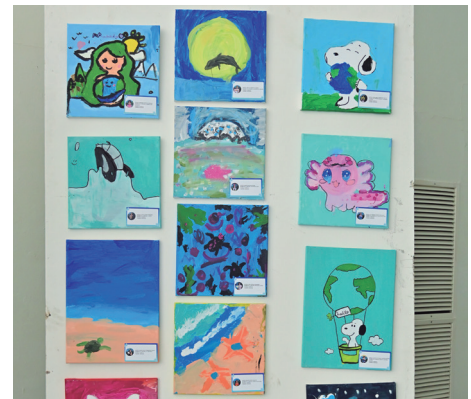


Marian Villarreal

Hay almas que nacen para crear, y la de Marian Villarreal es una de ellas. Desde pequeña, encontró en el arte un refugio donde la imaginación danzaba con la libertad. Mientras otros niños jugaban, ella dibujaba transformando trazos en sueños. Su esencia siempre estuvo ligada al color, a la forma, al movimiento de un pincel que desde entonces anunciaba lo inevitable: el arte sería su camino.

Inicios. Hoy, Marian es artista plástica, maestra de artes y fundadora de MV ArtCraft, un taller que celebra tres años como espacio de expresión, juego y sanación. No enseña solo a pintar, enseña a descubrir el arte como lenguaje interior. Desde niños de tres años hasta adultos mayores, cada persona que cruza su taller se lleva más que técnica: se lleva un espejo del alma. Utiliza la técnica mixta, con texturas de óleo, acrílico, acuarela, yeso, como quien mezcla emociones con intención. Le fascinan las texturas que cuentan historias, los colores pasteles que susurran dulzura, los brochazos que respiran.

Ejemplo a seguir. Su inspiración vive en Van Gogh, en la pasión de Haring, en la sensibilidad de Monet. Cree en un arte que no se pinta por dinero, sino por mensaje. "El arte no debe callar. El arte debe hablar de ti", dice, con voz firme y ojos que brillan como lienzos húmedos. Marian organiza eventos donde el arte se convierte en abrazo colectivo. Cree firmemente que el arte no solo se contempla: se siente, se vive, se comparte. Y en Monclova, su misión se expande gracias al impulso de Arte y Cultura, donde ha encontrado eco. Síguela en Instagram y Facebook como MV ArtCraft, y déjate inspirar por una mujer que ha hecho de su arte, una revolución silenciosa y luminosa.



Estas son algunas de las obras realizadas por sus alumnos durante distintas campañas en museos de la localidad.



**ELECTROEQUIPOS INDUSTRIALES
Y DOMESTICOS SA DE CV**

VISÍTANOS

**C. ZARAGOZA SUR, N. 430
V. CARRANZA OTE N. 121
ZONA CENTRO MONCLOVA
COAH.**

Equipo y material eléctrico industrial



866 633 4630



866 633 8202



866 633 8602 al 04



En portada



SARA IRMA PÉREZ CANTÚ

PRIMERA ALCALDESA DEL MUNICIPIO DE FRONTERA,
MUJER DE CONVICCIONES FIRMES.

Con una sonrisa franca y una energía que parece no agotarse, Sari Pérez, actual alcaldesa de Ciudad Frontera, Coahuila, se ha convertido en un símbolo de compromiso, sensibilidad y fuerza femenina. Como la primera mujer en gobernar este municipio, no solo lleva el peso de una administración pública, sino también el de representar a cientos de mujeres que, como ella, han aprendido a abrir camino con esfuerzo y determinación.

Compromisos. Desde el primer día de su mandato, Sari se ha comprometido a trabajar sin descanso: sus jornadas comienzan a las cinco de la mañana y muchas veces concluyen hasta pasada la medianoche. “Es un compromiso que hago no solo con quienes votaron por mí, sino con todos los fronterenses”, afirma. Asegura que su administración tiene un rumbo claro: rehabilitar espacios públicos, fortalecer el cordón industrial, mejorar la seguridad y abrir oportunidades reales para las mujeres del municipio.

Infancia. Recuerda su niñez como una etapa feliz, marcada por el amor y el ejemplo de lucha de sus padres, ellos le enseñaron a nunca rendirse, a esfor-

“Es un
compromiso que
hago no solo con
quienes votaron
por mí, sino con
todos los
fronterenses.”

zarse cada día y sobre todo, a luchar para conseguir sus sueños. Más allá de su trabajo administrativo, la alcaldesa demuestra un profundo compromiso social. Le conmueven los casos de abandono de adultos mayores, las historias de injusticia y las mujeres víctimas de violencia. Para ella, liderar es también tener la capacidad de ponerse en los zapatos de los demás.

Su familia es su motor. Agradece a su esposo, hijos, nietos y a su madre por el respaldo incondicional. En cada paso que da, lleva presente que este camino va acompañado por cada uno de ellos.

Sari Pérez no busca reconocimiento, sino resultados. Sueña con una ciudad que crezca sin que sus habitantes tengan que emigrar, con más oportunidades para las mujeres y con una juventud que se quede en Frontera porque aquí hay futuro. A las niñas y jóvenes les deja un mensaje claro: "Sueñen en grande, luchen por sus metas y nunca se detengan."

También creo firmemente en la importancia de escuchar y estar cerca de la gente. No se gobierna desde un escritorio, se gobierna en las calles, conociendo de primera mano las necesidades reales de cada familia. Por eso recorro colonias, escuelas, parques y empresas, no solo para llevar soluciones, sino también esperanza. Estar presente, mirar a los ojos y tender la mano es la forma en la que entiendo el servicio público: con empatía, con humildad y con un profundo respeto por cada fronterense.

"Sueñen en grande, luchen por sus metas y nunca se detengan."



Notarías 9 y 40

"Certeza jurídica para el cliente"

El Licenciado Gilberto Aldo Muela Mijares es un abogado con una destacada trayectoria en el ámbito jurídico.



El Licenciado Gilberto Aldo Muela Mijares ha consolidado su trayectoria en el ámbito jurídico gracias a su constante formación y actualización profesional. Graduado en Derecho por la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila, complementó su educación con una maestría en Gobernanza y Derechos Humanos en la Universidad Autónoma del Noreste. Su experiencia incluye su labor como Ministerio Público Titular en la Procuraduría del Estado de Coahuila de Zaragoza y su desempeño como servidor público hasta 2017. Un año después, asumió el cargo de notario público en el distrito notarial de Monclova.

En entrevista exclusiva para la revista Jade Buena Vida, el Lic. Muela Mijares enfatizó que su práctica jurídica desde la etapa estudiantil le ha proporcionado un profundo conocimiento para atender y resolver eficazmente los asuntos que se presentan en su notaría. Asimismo, ha integrado herramientas tecnológicas avanzadas para optimizar el servicio y garantizar un proceso eficiente a sus clientes.

Pese a ser uno de los notarios más jóvenes del estado, su notaría ofrece amplias oportunidades para la escrituración de bienes, respaldada por convenios con instituciones como INFONAVIT, FOVISSSTE, ISSFAM y CERTUC, entre otras. Como parte de su compromiso con la excelencia, ha implementado un servicio de atención personalizada, estableciendo una relación de confianza con sus clientes. Además, ofrece asesoría inicial sin costo, permitiendo a los usuarios evaluar el proceso antes de comprometerse económicamente. La Notaría 9 y 40 en Monclova, Coahuila dispone de una presencia activa en redes sociales a través de Facebook y atiende consultas directas en el número 8662112886. Su oficina se encuentra en el boulevard Francisco I. Madero, frente a Walmart, con horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas y sábados de 9:00 a 14:00 horas.

Por otro lado, el Notario Gilberto Antonio Muela González, con más de tres décadas de experiencia en el ámbito legal y más de 15 años como notario, compartió su trayectoria en el ejercicio notarial. Tras desempeñarse como Ministerio Público Titular en la Fiscalía General del Estado y ejercer como abogado litigante, hoy lidera la Notaría Pública Número 9. Destacó la importancia de la capacitación constante mediante cursos y diplomados para garantizar un servicio de calidad.



NOTARIAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila

LIC. GILBERTO ANTONIO MUELA GONZÁLEZ

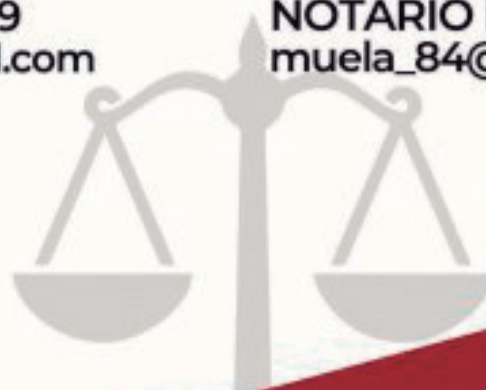
NOTARIO PÚBLICO N.9
notaria9_lic.muela@hotmail.com

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.)

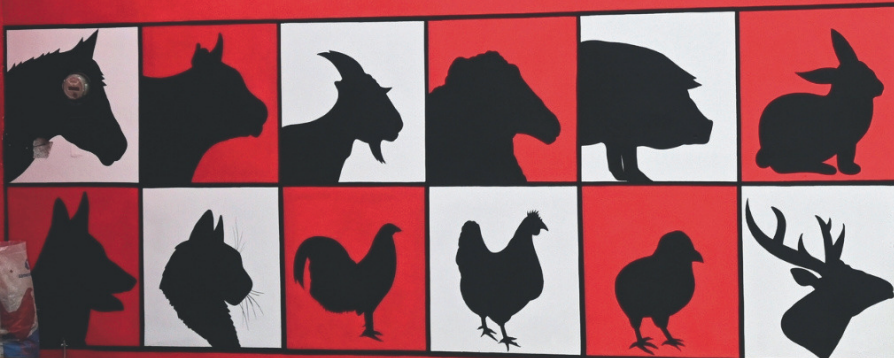
Tel (866) 6321955 y
6337589 Cel. (866) 2112886



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

Agricultura Urbana

En medio del concreto, el tráfico y el ritmo acelerado de las ciudades, una tendencia crece entre techos, terrazas y balcones: la agricultura urbana. Este movimiento no solo responde a una necesidad de reconectar con la naturaleza, sino también a una forma práctica y sostenible de producir alimentos frescos en casa. Cultivar desde el hogar, incluso en espacios reducidos, se ha convertido en una alternativa saludable, económica y ecológica para muchas familias.

La agricultura urbana consiste en el cultivo de frutas, verduras, hierbas y hasta flores comestibles dentro del entorno citadino. Puede hacerse en jardines comunitarios, azoteas, patios pequeños o incluso en macetas en un balcón. Lo importante no es el tamaño del espacio, sino la voluntad de sembrar y cuidar.

Los beneficios son múltiples. El más evidente es el acceso a alimentos frescos y libres de pesticidas, cultivados con nuestras propias manos. Además, permite ahorrar dinero, reducir el desperdicio de alimentos y fomentar una alimentación más saludable. Pero los aportes van más allá de la cocina: cultivar en casa mejora la salud mental, reduce el estrés y fortalece el vínculo con el medio ambiente.

En tiempos de crisis climática y escasez alimentaria, la agricultura urbana también representa una estrategia resiliente. Al reducir la dependencia de cadenas largas de suministro y transporte, se disminuye la huella de carbono y se refuerza la soberanía alimentaria de las comunidades. No se necesitan grandes conocimientos para empezar. Existen kits para principiantes, tutoriales en línea y comunidades que comparten consejos. Algunas de las plantas más fáciles para cultivar en casa son

lechuga, espinaca, jitomate cherry, albahaca, romero y chiles. Además, técnicas como la hidroponía o los huertos verticales permiten aprovechar al máximo el espacio y el agua.

“Cultivar en la ciudad es cuidar la vida desde casa.”





REFACCIONES GARZA MOTOS Y BICICLETAS



EDITH GARZA

Es dueña de un negocio de refacciones para motocicletas, demostrando que el conocimiento, la pasión y el servicio no tienen género.

En un entorno donde las herramientas, los motores y la velocidad han sido históricamente considerados terreno de hombres, Edith Garza decidió levantar la voz, abrir su negocio de refacciones para motocicletas y demostrar que el conocimiento, la pasión y el servicio no tienen género. Lo que comenzó como una idea de su padre, hoy se ha convertido en un proyecto sólido y en crecimiento, liderado con entrega y visión femenina.

Cada día representa un nuevo reto: desde asesorar a clientes exigentes, hasta encontrar soluciones para motocicletas modificadas o poco comunes en la región. Ella no solo vende refacciones como cables, bujías o aceites; ofrece marcas como RODA, KOV, W-ESTÁNDAR, IRON y ALESSIA, pero lo más valioso que entrega es tiempo, atención y empatía. El camino no ha sido fácil. Aún hay quienes preguntan si "hay un hombre que pueda atenderlos", pero su respuesta es firme y segura: ella sabe lo que hace, y lo demuestra con

hechos. Aunque algunos se marchan sorprendidos, cada vez son menos. Porque su presencia ha abierto brecha, ha desafiado prejuicios y ha inspirado.

Lo más valioso para ella es poder ayudar al cliente desde una necesidad real. Escucha, analiza y busca soluciones, porque entiende que cada motocicleta tiene su historia, y cada conductor, su necesidad, agradece a su hija América Garza, quien sigue sus pasos de una manera estratégica y apasionada y Ángel Saucedo, su mejor empleado, quien colabora incansablemente en el negocio. Hoy, con más mujeres motociclistas y emprendedoras, el mercado ya no es exclusivo. Es compartido. Y eso la motiva. A las que quieren comenzar en sectores poco convencionales, les dice: "Si te gusta, disfrútalo. Lo demás llega solo." Porque ser mujer en este mundo no es una desventaja. Es una fuerza. Una prueba de que el motor más potente es el del coraje.



OFICIALIA 02



REGISTRO CIVIL

LIC. ANALICIA ROMÁN

**FRONTERA
COAHUILA**

SERVICIOS

Registro de nacimiento

Reconocimientos

Acta de defunción

Matrimonio, matrimonio igualitario

Acta de divorcio

Actas de todo el país

(Entrega inmediata)



OFICIALÍA DEL REGISTRO CIVIL

Calle 5 de Mayo # 313

Entre Progreso y Libertad, Frontera, Coah.

Lunes a viernes, de 9am a 5pm

HORARIO CORRIDO

Sábado de 9am a 1pm



866 635 4421



**OFICIALÍA 02 DEL REGISTRO
CIVIL DE FRONTERA,
COAHUILA**

Biohacking: el futuro del cuerpo humano

En un mundo donde la tecnología y la biología convergen cada vez más, surge una tendencia que está revolucionando la forma en que entendemos y modificamos el cuerpo humano: el biohacking. Esta práctica, también conocida como "hágalo usted mismo biológico", abarca desde pequeños cambios en el estilo de vida hasta la integración de tecnología en el cuerpo para mejorar sus funciones.

En otras palabras, el biohacking busca optimizar el cuerpo y la mente a través de ciencia, datos y autoconocimiento. Existen distintos tipos de biohacking. Uno de los más comunes es el nutricional, que consiste en ajustar la alimentación, suplementos y hábitos para mejorar el rendimiento físico o mental.

Otros incluyen el biohacking genético, que explora la modificación del ADN, y el biohacking tecnológico, que incorpora dispositivos en el cuerpo, como chips implantados, sensores o interfaces neuronales que permiten nuevas formas de interacción con el entorno.

Un ejemplo fascinante es el uso de implantes subcutáneos para abrir puertas, almacenar datos o monitorear la salud en tiempo real. También se están desarrollando tecnologías que permiten aumentar la memoria, controlar prótesis con el pensamiento o incluso restaurar sentidos perdidos. El biohacking ya no es solo ciencia ficción: es una realidad en evolución.

Detrás de este fenómeno hay una filosofía: la idea de que el ser humano puede mejorarse a sí mismo más allá de sus límites naturales. Muchos biohackers experimentan con ayunos, meditación, exposición al frío, control del sueño o neuroestimulación para alcanzar estados de mayor ener-

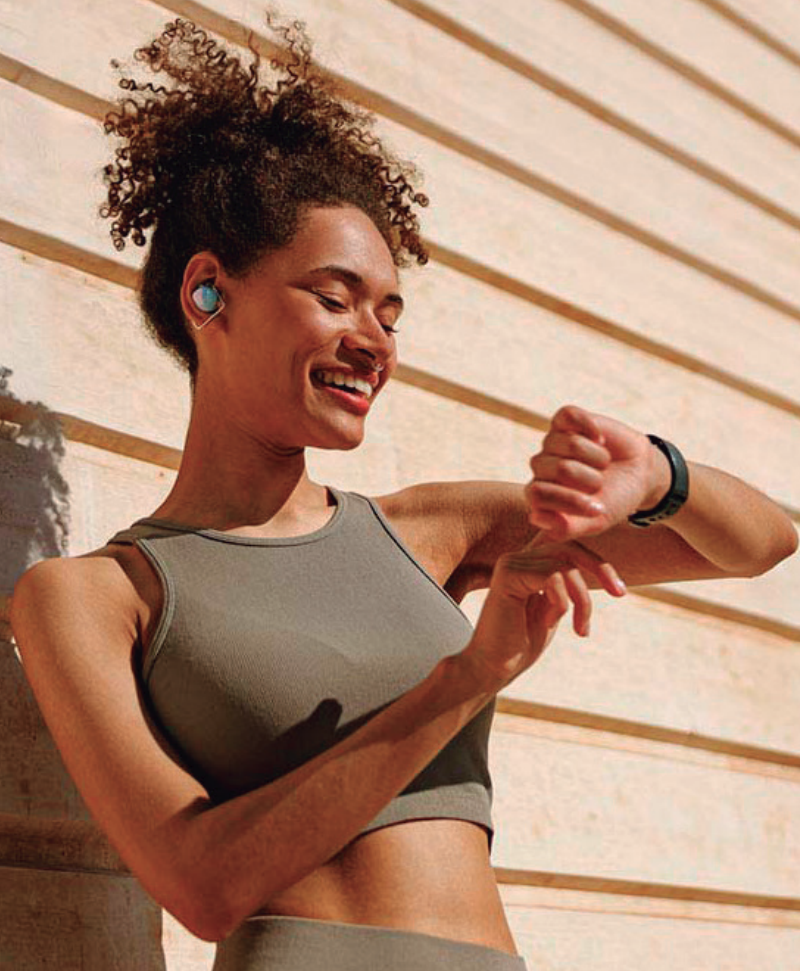
gía, creatividad o longevidad.

Sin embargo, también existen riesgos y dilemas éticos. ¿Hasta dónde es seguro modificar el cuerpo? ¿Quién regula estas prácticas? ¿Qué pasa si solo algunos pueden acceder a estos avances? La línea entre el mejoramiento humano y la desigualdad biotecnológica es cada vez más delgada.

A pesar de las controversias, el biohacking refleja una tendencia clara: el futuro de la salud y el bienestar será cada vez más personalizado, tecnológico y experimental. Esta revolución no solo cambiará la medicina, sino también la forma en que concebimos el potencial humano. Estamos ante el nacimiento de una nueva era, donde la ciencia no sólo cura, sino transforma. Y donde el cuerpo ya no es un límite, sino una plataforma para el futuro.



¿CÓMO CONSTRUIR HÁBITOS QUE REALMENTE DUREN?



Formar hábitos duraderos es uno de los mayores desafíos cuando se trata de crecimiento personal y bienestar. Ya sea comer más sano, hacer ejercicio, leer diariamente o reducir el uso del celular, muchos comienzan con entusiasmo, pero abandonan con el tiempo.

¿Por qué sucede esto? La clave está en cómo construimos esos hábitos desde el inicio. Un hábito duradero no nace de la fuerza de voluntad, sino de la repetición y la estructura. En lugar de proponerse leer un libro a la semana, empieza leyendo dos páginas al día. La idea



es que el hábito sea tan fácil que no puedas decir que no. Esto reduce la resistencia mental y facilita la constancia, que es más importante que la intensidad inicial. Repetir una acción diariamente, aunque sea en su forma más mínima, entrena al cerebro a automatizarla. Otro elemento clave es vincular el hábito a una rutina existente.

Esta técnica, conocida como "apilamiento de hábitos", consiste en unir el nuevo hábito a uno ya establecido. Por ejemplo: "Después de cepillarme los dientes, haré tres minutos de meditación". Esto le da al nuevo hábito un "ancla", aumentando las probabilidades de que se mantenga. En lugar de enfocarte en el resultado, enfócate en convertirte en la persona que quieres ser. Por último, celebra las pequeñas victorias. Reconocer tu progreso, por mínimo que sea, refuerza positivamente el hábito.



DESCUBRIMIENTOS CIENTÍFICOS QUE PODRÍAN CAMBIAR A LA HUMANIDAD

La ciencia avanza a un ritmo acelerado y, con cada paso, abre nuevas puertas al conocimiento y la transformación del mundo tal como lo conocemos. En los últimos años, numerosos descubrimientos científicos han surgido con el potencial no solo de mejorar la calidad de vida, sino de cambiar radicalmente el futuro de la humanidad. Uno de los campos más prometedores es la medicina genética. La tecnología CRISPR de edición genética ha evolucionado al punto de permitir modificar con precisión el ADN, lo que abre la posibilidad de curar enfermedades hereditarias, prevenir ciertos tipos de cáncer y mejorar la salud desde antes del nacimiento. Este avance plantea enormes beneficios, pero también profundos dilemas éticos sobre hasta dónde debería llegar la manipulación genética.

Etapas experimentales. En el terreno energético, se están dando pasos agigantados hacia la fusión nuclear, una fuente de energía limpia, abundante y prácticamente inagotable. Aunque aún se encuentra en etapa experimental, proyectos como ITER en Europa están más cerca que nunca de lograr la primera planta funcional, lo que podría transformar la forma en que el mundo produce y consume energía. La inteligencia artificial también lidera el cambio. Con el desarrollo de IA general (capaz de aprender y razonar como un ser humano), se abren posibilidades inmensas en educación, medicina, investigación y automatización. Sin embargo, este avance también exige regulación y responsabilidad, ya que plantea preguntas sobre el trabajo, la privacidad y el control tecnológico.

Descubrimientos en el universo. Por otro lado, descubrimientos en astrofísica y exploración espacial están ampliando la idea de que la humanidad no está sola en el universo. Esto no solo cambiaría la ciencia, sino también nuestra filosofía y percepción como especie. En paralelo, avances en nanotecnología, biotecnología, neurociencia y robótica médica están abriendo nuevos caminos para tratar enfermedades, reparar órganos, ampliar nuestras capacidades físicas y cognitivas, y hasta conectar el cerebro humano con máquinas. Cada uno de estos descubrimientos representa una pieza de un nuevo rompecabezas que redefine lo que significa ser humano. El desafío ahora no solo es científico, sino ético y social: cómo aseguramos que el conocimiento beneficie a todos y no a unos pocos.



Glenda Lila Suárez Rodríguez

Regidora de Educación, Arte y Cultura en Monclova

'VOLUNTAD, RAÍCES Y PROPÓSITO: LA FUERZA DE UNA MUJER COMPLETA'

En el corazón de cada historia inspiradora hay una infancia que sembró valores profundos. Así fue la de Glenda: libre, feliz, llena de aprendizajes, historia, arte y movimiento. Creció observando a sus padres actuar con compromiso, ética y vocación. Esa visión sembró en ella la semilla de una mujer determinada, equilibrada y empática.

El momento decisivo llegó cuando comprendió que depender de un solo ingreso no era suficiente. Sabía que tenía más para dar, que su energía podía multiplicarse si se atrevía. Así nació su faceta empresarial y docente, sin abandonar su empleo ni sus roles familiares, demostrando que sí se puede, si se quiere.

No llama obstáculos a lo vivido. Para ella, los retos se abrazan con voluntad, organización y una red de apoyo. La maternidad no fue un límite, sino una motivación para ser mejor cada día. Con dos hijas pequeñas y un trabajo demandante, nunca renunció a sí misma ni a sus sueños. Hoy, esas hijas adultas son su inspiración constante.

Cree en liderar con acciones más que con discursos. Inspira desde lo cotidiano: conectando personas, resolviendo conflictos, sembrando valor y alentando a los que la rodean. Tiene claro que emprender no es una moda, es un acto de responsabilidad y enfoque. Su filosofía: informarse, planear, adaptarse.

Hoy, con más de 30 años de experiencia en el ámbito privado, se abre camino en el servicio público, con la misión de contribuir, no de quejarse. Su visión es clara: seguir creciendo sin perder su esencia. Bailar, reír, aprender, leer y servir.

Su legado es una invitación a vivir con propósito, sin olvidar la alegría ni el autocuidado. Porque, como ella dice: "todo se acomoda... si lo haces con voluntad".





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

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

866 635 33 02

Bldv. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova



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



**¡TODO PARA TU BELLEZA
PERSONAL EN UN SOLO LUGAR!**

- Uñas acrílicas y decoradas
- Pedicura spa
- Cortes de cabello modernos
- Pestañas 3D, volumen ruso y más
- Maquillaje profesional para toda ocasión
- ¡Y muchos servicios más para consentirte!

AGENDA TU CITA

866 143 1552

BLVD. SAN JOSÉ. #1525, Monclova, México





**LA PESCADERÍA DEL
CENTRO**

**LO MEJOR DEL MAR
¡VEN Y COMPRUEBALO!**



**LA PESCADERÍA
DEL CENTRO**



**NUESTRAS
ESPECIALIDADES**

- Urólogo
- Cirujano Dentista
- Medicina General
- Especialista en Diabetes
- Medicina Regenerativa
- Psicología
- Nutrición

**Aún contamos con consultorios
disponibles para renta**



TELÉFONOS


8662542845

8664072008

Colima #300, Col. Los Pinos,
Monclova, Coahuila

@ELITECONSULTORIOSMVA

El minimalismo mental: desintoxica tu mente

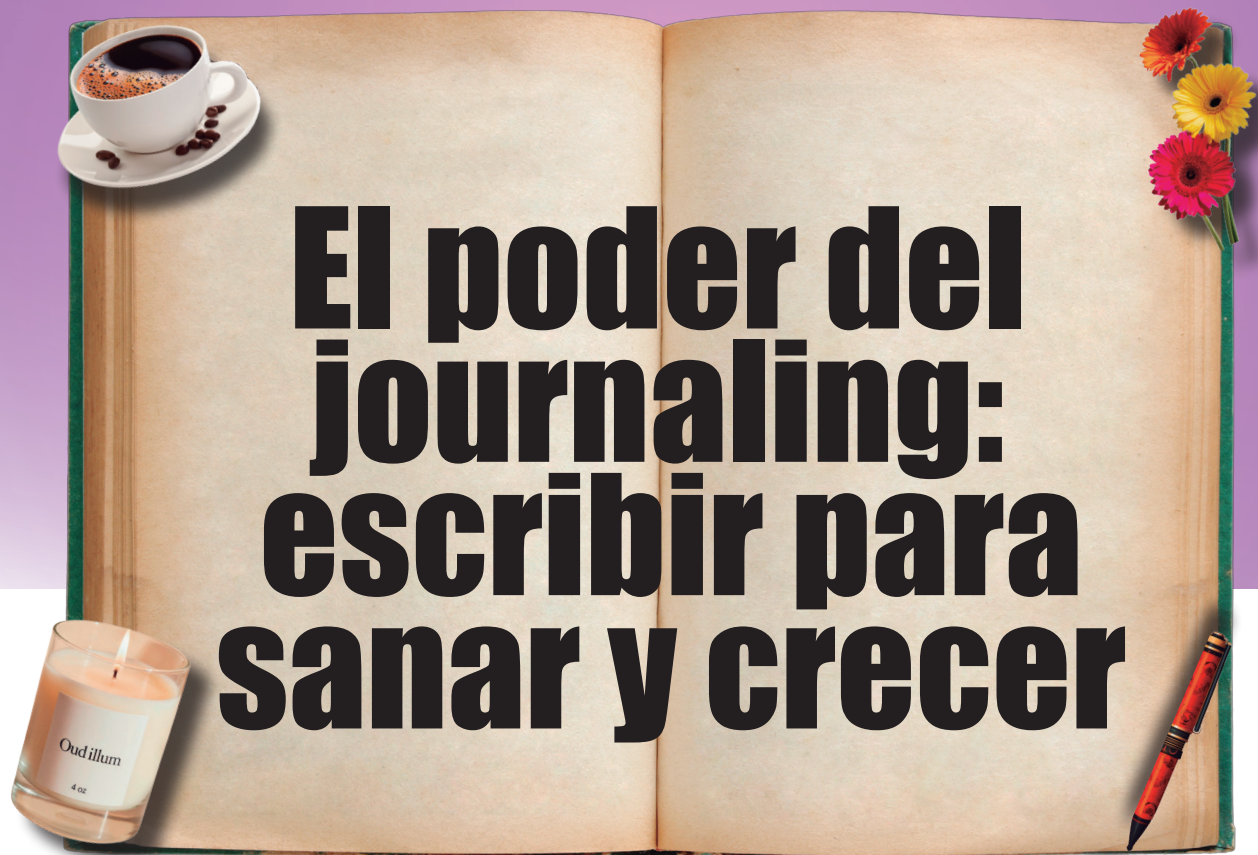


En una sociedad hiperconectada y acelerada, la mente se ha convertido en un espacio saturado. Recibimos miles de estímulos al día: notificaciones, correos, preocupaciones, comparaciones y pensamientos repetitivos. Esta sobrecarga mental genera estrés, ansiedad y dificultad para concentrarnos. El minimalismo mental surge como una respuesta a este ruido constante: una invitación a simplificar el pensamiento y recuperar la paz interior. Al igual que el minimalismo físico consiste en vivir con menos objetos, el minimalismo mental propone vivir con menos pensamientos innecesarios. Se trata de identificar lo que ocupa espacio en nuestra mente sin aportar valor: preocupaciones por el futuro, culpa del pasado, juicios constantes o la presión de ser siempre productivos.

El primer paso para desintoxicar la mente es observar sin juicio. Tomar conciencia de qué tipo de pensamientos predominan. Muchas veces, actuamos en piloto automático, arrastrados por ideas que ni siquiera elegimos. La práctica del mindfulness o atención plena permite detenernos y ver con claridad qué está ocurriendo dentro de nosotros. Otro aspecto clave del minimalismo mental es reducir la cantidad de información que consumimos. No todo lo que está disponible necesita nuestra atención. Aprender a decir "no" protege nuestro espacio mental.

También es importante simplificar compromisos y decisiones. Cada elección, por pequeña que sea, consume energía mental. Planificar con anticipación, tener rutinas claras y priorizar lo esencial ayuda a liberar recursos mentales para lo que realmente importa. Menos distracción, más enfoque. El minimalismo mental no es vaciar la mente, sino llenarla de lo que nutre. Pensamientos conscientes, intencionales y alineados con nuestros valores.

Gratitud, compasión, propósito. Se trata de crear un entorno interno sereno donde podamos habitar sin tanta prisa ni presión. En resumen, desintoxicar la mente no es un lujo, es una necesidad. Vivir con una mente más ligera mejora la salud, las relaciones y nuestra capacidad de disfrutar el presente. El minimalismo mental es un recordatorio de que menos, es más, también en el mundo interior.



El poder del journaling: escribir para sanar y crecer



En medio del ritmo acelerado de la vida diaria, encontrar un espacio para detenernos, reflexionar y conectar con nosotros mismos puede parecer un lujo. Sin embargo, una práctica sencilla, accesible y poderosa puede ofrecernos justo eso: el journaling o escritura reflexiva. Más que llenar páginas con palabras, se trata de un acto de autoconocimiento, sanación y crecimiento personal.

El journaling consiste en escribir de manera libre y honesta sobre lo que pensamos, sentimos y experimentamos. No requiere reglas, gramática perfecta ni habilidades literarias. Solo papel, bolígrafo y la disposición de mirar hacia adentro. Al escribir, se activan procesos mentales y emocionales que nos permiten dar forma a lo intangible, ordenar ideas, liberar tensiones y com-

prender nuestras emociones. Uno de los mayores beneficios del journaling es su capacidad de sanar emocionalmente. Al poner en palabras lo que nos duele, lo que tememos o lo que nos inquieta, se produce un alivio similar al de hablar con alguien de confianza. La escritura se convierte en un espacio seguro donde podemos ser completamente sinceros, sin juicios ni expectativas. Esto ayuda a reducir el estrés, aclarar conflictos internos y procesar experiencias difíciles.

Además, escribir regularmente nos permite identificar patrones de pensamiento, creencias limitantes o emociones recurrentes. Con el tiempo, esta conciencia nos da herramientas para cambiar lo que no nos sirve y reforzar lo que nos hace bien. También fomenta la gratitud, la creatividad y el enfoque en lo positivo.



¡PURO SABOR SINALOENSE!



TEL. 866 171 7520
SAN BUENAVENTURA
CALLE HIDALGO, ZONA CENTRO #285



VARIEDAD DE LENTES PARA TODAS LAS EDADES

- BIFOCAL
- ANTIBLUREY
- PROGRESIVOS
- ANTI REFLEJANTE
- POLICARBONATO
- FOTOGREY

VISÍTANOS EN NUESTRAS DOS SUCURSALES

Bravo 607 Fracc. Carranza a Carranza 212, Zona Centro
media cuadra del Hospital DIF frente a farmacia Guadalajara

Tel. 866 1087621 Tel. 866 165 8932



VENTA, INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE MINISPLIT

- SERVICIO ELÉCTRICO
- PINTURA
- MANTENIMIENTO GENERAL RESIDENCIAL

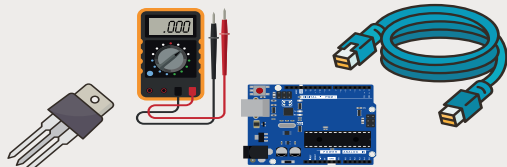


**PARA MÁS INFORMACIÓN
866 138 5344**



REFACCIONES DE ELECTRÓNICA

- MULTÍMETROS
- CABLES
- TRANSISTORES
- PROTOBOARD
- Y MÁS...



Tel. 866 633 2558

De la Fuente #302, Zona Centro de Monclova

ACTIVZ

**POTENCIA TU VIDA,
NUTRE TU ÉXITO >>>**

TECNOLOGÍA EPIGENÉTICA



**¡PIDE TUS SUPLEMENTOS HOY!
TEL. 866 101 4055**

**Río Mezquital #561 Col. La Ribera
C.P 25748 Monclova, Coahuila**



@Activz Monclova

LAS CREMOSAS

Desde 1974



**CELEBRANDO NUESTRO
4° ANIVERSARIO EN
ESTA UBICACIÓN**

**ESTAMOS EN
LA TRAILA NEGRA**

TEL. 866 174 46 62

**BLVD. BENITO JUÁREZ 717, COL. ROMA, A UN LADO
DEL EDIFICIO DE RECAUDACIÓN**

YouTube Kids: ¿Es seguro para los niños?

YouTube Kids fue creado como una plataforma segura para los más pequeños, con el objetivo de ofrecer contenido educativo y de entretenimiento adaptado a su edad. La aplicación cuenta con filtros automatizados, revisiones humanas y herramientas de control parental que buscan proteger a los niños de materiales nocivos. Sin embargo, estos mecanismos no son infalibles.

A pesar de las medidas implementadas, algunos contenidos inapropiados han logrado colarse en la plataforma. Videos disfrazados de infantiles, pero con mensajes perturbadores o imágenes violentas, han generado preocupación tanto en padres como en expertos en desarrollo infantil. Este tipo de fallos pone en evidencia las limitaciones de los algoritmos y la necesidad de una supervisión más estricta.

Peligros en YouTube Kids

Videos perturbadores disfrazados de infantiles: Algunos parecen dibujos animados, pero incluyen violencia, lenguaje inapropiado o mensajes perturbadores.

Publicidad encubierta: Influencers promocionan productos sin dejar claro que es publicidad.

Contenido manipulador: Videos que incitan al miedo, ansiedad o conductas inadecuadas.

Falsos personajes infantiles: Copias de dibujos populares con contenido extraño o violento.

Caso: "Duffy the Dragon" y Contenido No Apto

Uno de los ejemplos más sonados es "Duffy the Dra-



gon", una supuesta serie infantil con animaciones inquietantes y temas perturbadores. Aunque parezca apto para niños, es un claro ejemplo de cómo contenido inapropiado puede infiltrarse en la plataforma.

¿Cómo Proteger a los Niños?

Activar el control parental y revisar el historial de videos. Supervisar el tiempo de uso y ver contenido junto a ellos. Configurar la restricción por edad para evitar contenido dudoso. Usar plataformas más seguras como apps de streaming diseñadas para niños.

Aunque YouTube Kids ofrece filtros, no es 100% seguro. La supervisión activa de los padres sigue siendo la mejor defensa.

Tendencias Gastronómicas: 'De los fermentados al fuego'



En 2025, la gastronomía global se define por un fascinante contraste entre la paciencia de los fermentados y la intensidad del fuego, dos tendencias que convergen para redefinir sabores, técnicas y experiencias culinarias. Este año, los fermentados alcanzan un nuevo protagonismo, impulsados por la búsqueda de sostenibilidad, salud y profundidad de sabor. Desde el kimchi y el miso hasta kombuchas artesanales y quesos fermentados con moho autóctono, los chefs exploran microorganismos para crear platos que no sólo deleitan el paladar, sino que también cuentan historias de territorio y tradición. La fermentación, con su capacidad para transformar ingredientes humildes en complejas explosiones de sabor, se consolida como una práctica que une cocinas caseras y alta gastronomía, con un enfoque en la economía circular y el aprovechamiento de excedentes.



Por otro lado, el fuego se convierte en el gran protagonista de las cocinas modernas, evocando tanto la rusticidad de las brasas como la precisión de técnicas a altas temperaturas. La cocción a la leña, el ahumado y las parrillas de carbón regresan con fuerza, pero con un giro contemporáneo: los chefs experimentan con maderas específicas, como el roble o el cerezo, para aportar matices únicos. Además, el uso de hornos de alta potencia y técnicas como el flameado directo elevan cortes de carne, vegetales y hasta postres a nuevas alturas, donde el sabor caramelizado y las texturas crujientes son los reyes. Esta tendencia no solo celebra lo primal, sino que también responde a la demanda de experiencias sensoriales inmersivas en los restaurantes. La fusión de ambas tendencias crea un diálogo intrigante: los fermentados aportan umami y acidez, mientras que el fuego suma calidez y profundidad.



Moda Sustentable

del fast fashion al slow fashion

La industria de la moda es una de las más influyentes del mundo, pero también una de las más contaminantes. En los últimos años, el modelo del fast fashion ha sido duramente cuestionado por su impacto ambiental, social y ético. En respuesta, ha surgido un movimiento transformador: el slow fashion, o moda sustentable.

A diferencia del fast fashion, que promueve el consumo rápido y desechable, el slow fashion apuesta por la calidad sobre cantidad, por el diseño consciente y por el respeto a los recursos naturales y a las personas que confeccionan las prendas.

Es un enfoque que invita a reflexionar antes de comprar: ¿realmente lo necesito?, ¿quién lo hizo?, ¿cómo fue producido?

El impacto del fast fashion es alarmante. Se estima que la industria de la moda genera alrededor del 10% de las emisiones globales de carbono, consume enormes cantidades de agua y produce millones de toneladas de desechos textiles al año. Además, muchas de sus cadenas de producción están marcadas por condiciones laborales precarias, explotación infantil y sueldos injustos.

Frente a este panorama, la moda sustentable se presenta como una alternativa ética y responsable. Utiliza materiales reciclados, orgánicos o de bajo impacto ambiental; prioriza la producción local o artesanal; y promueve la durabilidad y el reparado de las prendas.



También impulsa la economía circular mediante el reciclaje, la reutilización y el intercambio de ropa.

Como consumidores, podemos ser parte del cambio con acciones simples pero significativas: comprar menos y mejor, elegir marcas con compromisos reales con la sostenibilidad, apoyar a diseñadores locales, reutilizar prendas, donar o intercambiar ropa, y aprender a cuidar mejor lo que ya tenemos en el clóset.

En 2025, la moda ya no se trata solo de verse bien, sino de vestir con conciencia. El estilo no está peleado con la responsabilidad, y cada elección cuenta.

SABORES DEL MUNDO: 5 COCINAS INTERNACIONALES QUE DEBES PROBAR

La comida es mucho más que sustento: es cultura, historia y una forma deliciosa de viajar sin salir de casa. Cada país tiene una identidad culinaria única que refleja su geografía, tradiciones y alma. En un mundo globalizado, conocer los sabores del planeta se ha vuelto una experiencia accesible y fascinante. Aquí te presentamos 5 cocinas internacionales imperdibles que, por su riqueza y sabor, debes probar al menos una vez en la vida.



1. Cocina tailandesa

Equilibrio perfecto entre lo dulce, salado, ácido y picante, la gastronomía tailandesa es una explosión de sabores. Platos como el Pad Thai, el Tom Yum y el Curry verde reflejan la armonía de ingredientes como la leche de coco, la citronela, el jengibre y el chile. Cada bocado conquista el paladar.



2. Cocina italiana

Famosa por su sencillez y autenticidad, la cocina italiana ha conquistado el mundo con recetas que van más allá de la pizza y la pasta. Cada región ofrece una variedad de delicias como el risotto milanés, la lasagna bolognesa o el ossobuco. Ingredientes frescos, buen aceite de oliva y amor por la tradición son su secreto.



3. Cocina mexicana

Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, la cocina mexicana es colorida, compleja y profundamente ancestral. Desde los tacos hasta el mole, cada platillo está lleno de historia y sabor. El maíz, el chile y el frijol son la base de una gastronomía que combina técnicas prehispánicas con influencias coloniales.



4. Cocina japonesa

Sutil, elegante y equilibrada, la gastronomía japonesa valora la frescura y el detalle. El sushi, el ramen, el tempura y el okonomiyaki son solo algunos ejemplos de una cocina que también es arte. Más allá del sabor, comer japonés es una experiencia de respeto y estética.



5. Cocina india

Una de las más especiadas y aromáticas del mundo, la cocina india seduce con currys intensos, panes como el naan, y platillos vegetarianos llenos de sabor. El uso de especias como la cúrcuma, el comino y el cardamomo da identidad a una tradición tan diversa como su país.

Revolución laboral: el verdadero impacto de la IA en el empleo

¿Reemplazo o Evolución?

La inteligencia artificial (IA) ha dejado de ser una promesa futurista para convertirse en una herramienta clave en el presente. Desde asistentes virtuales hasta sistemas que automatizan procesos complejos, su implementación crece aceleradamente en todos los sectores. Pero junto con sus beneficios, surge una gran interrogante: ¿cómo está afectando la IA al empleo? Uno de los mayores temores frente a la IA es la pérdida masiva de puestos de trabajo. Y sí, hay casos reales: cajeros automáticos, software contable o robots de manufactura han reemplazado empleos tradicionales. Según el Foro Económico Mundial, se estima que para 2025 se perderán 85 millones de empleos por la automatización. Sin embargo, también se crearán 97 millones de nuevas posiciones relacionadas con la tecnología, la ciencia de datos, la ciberseguridad y la creatividad digital.

Este fenómeno no significa un fin del trabajo, sino una transformación profunda. La IA está eliminando tareas repetitivas y mecánicas, pero abre la puerta a empleos que requieren pensamiento crítico, resolución de problemas, empatía y adaptabilidad. Además, fomenta el surgimiento de nuevas profesiones como entrenadores de algoritmos, diseñadores de experiencias digitales o analistas de ética de IA.



El impacto varía según el sector. En áreas como salud, finanzas o educación, la IA no reemplaza al profesional, sino que lo potencia: ayuda a detectar enfermedades, a analizar riesgos o a personalizar el aprendizaje. En cambio, sectores como manufactura, transporte o servicios administrativos enfrentan una reestructuración más fuerte.

El gran reto está en la preparación. Las empresas deben apostar por la recalificación del talento humano mediante programas de formación continua. Los gobiernos, por su parte, deben diseñar políticas públicas que faciliten esta transición laboral sin dejar a nadie atrás. Y los trabajadores, más que temerle a la IA, deben verla como una aliada que exige actualización constante.

En definitiva, la inteligencia artificial no está aquí para eliminar el empleo, sino para redefinirlo. El desafío es adaptarse, aprender y evolucionar con ella. El futuro del trabajo no será menos humano, sino más humano y más inteligente.



**REDEFINIMOS TU
SALUD Y ECONOMÍA**

**LA CIENCIA EPIGENÉTICA ES LA
BASE DE NUESTRA FILOSOFÍA
DEL PRODUCTO**



ACTÍVATE Y REJUVENECE

TEL. 866 142 2916

Los libros que están marcando a una nueva generación

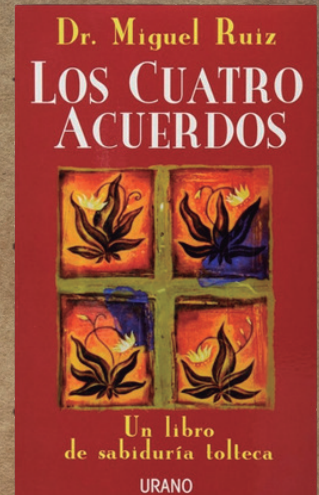
En un mundo dominado por las pantallas, los libros siguen vivos y más poderosos que nunca. Lejos de perder relevancia, están encontrando nuevas formas de conectar con una generación que busca historias auténticas, voces diversas y reflexiones profundas. Hoy, más que nunca, los libros no solo entretienen: forman, despiertan conciencia y acompañan procesos personales. La nueva generación de lectores está optando por lecturas que hablen de salud mental, identidad, justicia social, feminismo, medio ambiente y experiencias personales. Libros como "Todos deberíamos ser feministas" de Chimamanda Ngozi Adichie, "Los cuatro acuerdos" de Don Miguel Ruiz o "Una educación" de Tara Westover, se han convertido en referentes por su capacidad de inspirar cambios internos y conversaciones colectivas. También ha habido un auge notable en la literatura juvenil y la fantasía contemporánea.

Autores como V.E. Schwab, Alice Oseman o Becky Albertalli han conquistado a millones de jóvenes al retratar personajes con los que se pueden identificar: reales, diversos, imperfectos. Historias donde ser diferente no solo es válido, sino valioso. Estos libros abordan temas como el amor propio, la ansiedad, el descubrimiento de la identidad y la importancia de construir comunidad.

Por otro lado, el auge de comunidades como BookTok y Bookstagram ha reavivado el amor por la lectura en nuevas generaciones. Jóvenes de todo el mundo comparten recomendaciones, reseñas y emociones en torno a sus libros favoritos en plataformas como Tiktok o Instagram, creando una comunidad global que celebra la literatura de manera dinámica y accesible. Autores como Colleen Hoover, Rupi Kaur y Taylor Jenkins Reid han alcanzado popularidad viral gracias a estas plataformas.

Los libros que marcan a esta generación no necesariamente son los más premiados, sino los que generan conexión, conversación y cambio. Historias que no se olvidan cuando se cierra la última página, porque tocan algo profundo, algo humano. Libros que no solo cuentan historias, sino que acompañan procesos personales, abren preguntas y despiertan nuevas formas de ver el mundo.

En resumen, la literatura está lejos de pasar de moda. Está evolucionando con sus lectores, hablando en sus códigos, reflejando sus luchas y celebrando su diversidad. Y así, libro a libro, está marcando a una nueva generación que sigue leyendo... y sintiendo.



Si tienes CRÉDITO, utilízalo... Si no lo tienes ¡solicítalo!

TE RESOLVEMOS EN 45* MINUTOS

BENEFICIOS



10% de Descuento Adicional**
en tu **primer día** de compras



Tarjetas adicionales **sin costo**



La tasa de **interés más baja** del mercado



Sin comisiones por apertura o por manejo de cuenta



Seguro de vida gratis
por dos meses



Atractivas promociones de mensualidades sin intereses y monedero cimaco **todo el año****



En crédito revolvente disfruta hasta 60 días sin cargos, al liquidar la totalidad de tu saldo



¡Y muchos **más!**



MÍNIMOS REQUISITOS:

- Identificación con fotografía vigente (credencial de elector o pasaporte).
- Comprobante de domicilio reciente (recibo de agua, luz, teléfono).
- Comprobante de ingresos del último mes (recibo de nómina) en caso de negocio propio: estado de cuenta bancario del último mes y declaración anual y de pagos provisionales.

*Al presentar una tarjeta de crédito bancaria o de tienda departamental que reporte al buró de crédito con antigüedad mayor a un año, una identificación oficial con fotografía vigente con tu domicilio actual, te podremos resolver en 45 minutos.

**Sujeto a autorización de Crédito. Consulte restricciones, artículos, marcas y departamentos participantes.

