

PLAZAS COMERCIALES  
Sitios privilegiados

www.playersoflife.com

# PLAYERS OF LIFE

BUSINESS & LIFESTYLE

TORREÓN

DIC 2014-ENE 2015

\$40 MEX \$2.50 US \$3.50 CAN



Director General  
de Funerales  
Jorge Serna

## JORGE SERNA GARCÍA

TRADICIÓN, CALIDEZ Y FORTALEZA

MIGUEL ANGEL  
FABELA  
GERENTE DIVISIONAL EN VF

AEROMÉXICO  
NUEVO VUELO  
TORREÓN-MONTERREY

CARRERA 21K  
VOLKSWAGEN  
AUTOCENTRO-AUTOPOP



GALERÍAS  
LAGUNA



# CONOZCA LOS RENOS DE SANTA

y disfrute la ilusión de la temporada en cada compra.



[www.galerias.com/GaleriasLaguna](http://www.galerias.com/GaleriasLaguna)



¡Qué gusto da!



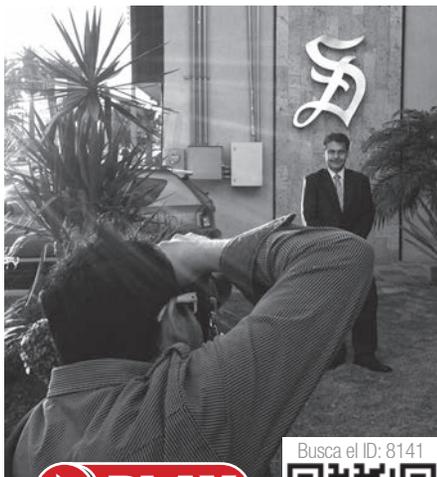
Carlos Márquez, Director Ejecutivo de PLAYERS of life Torreón

*BackStage*

Sesión de portada diciembre 2014-enero 2015

**Jorge Serna García**

Entrevista por Yolanda Trasfi  
Fotografías por Arturo Morán



Busca el ID: 8141



Descubre más de éste y otros artículos en nuestra página web.  
[www.playersoflife.com](http://www.playersoflife.com)

**PLAYERS OF LIFE**

**TORREÓN**

**DIRECTOR EJECUTIVO**

Carlos Márquez e: carlos.marquez@playersoflife.com

**GERENTE COMERCIAL**

Raúl Ontiveros e: raul.ontiveros@playersoflife.com

**EJECUTIVOS COMERCIALES**

Ana Cristina Campos e: cristina.campos@playersoflife.com

Brenda Humphrey e: brenda.ha@charmlife.com.mx

Griselda Wwoo Escamilla e: griselda.woo@charmlife.com.mx

Libnny Divaneth Sánchez e: libnny.sanchez@playersoflife.com

**GERENTE EDITORIAL**

Yolanda Trasfi e: yolanda.trasfi@playersoflife.com

**ASISTENTE EDITORIAL**

Salma Cabrales e: salma.cabrales@playersoflife.com

**GERENTE DE DISEÑO**

Miguel Angel Sánchez e: miguel.sanchez@playersoflife.com

**GERENTE DE MARKETING**

Laura Pérez e: laura.perez@playersoflife.com

**ASISTENTE ADMINISTRATIVA**

Erika Saucedo e: erika.saucedo@playersoflife.com

**FOTOGRAFÍA**

Morán Fotografía

**FOTOGRAFÍA SOCIALES**

Joel Mendoza y Ernesto Ramírez

**LOGÍSTICA**

Juan Andrés Hernández

*“El único lugar donde el éxito está antes que el trabajo es en el diccionario”*

**Jorge Serna García**  
*Historias de Éxito*

**A**l concluir un año estamos en la posibilidad de analizar las decisiones que hemos tomado durante el ciclo, reforzar los principios que nos han sido propicios para que continúen siendo factores de éxito, y también fijar la atención en aquellos detalles en que nos faltó cierta dosis de determinación para que fueran aún más fructíferos, colocándolos como metas por alcanzar para la nueva oportunidad que nos ofrece el 2015.

Es un tiempo de celebrar y pasarla muy bien, con la familia y los amigos, así que pensamos en brindarte opciones para que despliegues al máximo este objetivo: en el contenido Plazas Comerciales te damos información acerca de los sitios en que podrás encontrar opciones para regalar y compartir.

En portada te presentamos la historia de éxito del Ingeniero Jorge Serna García, Director General de Funerales Serna, una gran empresa para la región, cuyo servicio se caracteriza por su calidad y trato humano inigualable a miles de familias laguneras.

Finalmente, aprovechamos para agradecerte que por un año más nos hayas permitido ser una de tus fuentes de información y entretenimiento a través de la lectura, pues precisamente nuestra razón de ser queda materializada al entrar en contacto contigo. Todo el equipo de PLAYERS of life desea que en esta emotiva época estés rodeado de tus seres queridos y que la ilusión de iniciar un año más perdure, convirtiéndose en una motivación que te provea de grandes logros. ♥

Carlos Márquez  
Director Ejecutivo

**HONDA**  
The Power of Dreams



# PILOT 2015

EL VIAJE ES EL DESTINO



Descubre la nueva versión SE Special Edition



*Happy*  
**HONDA**  
days

[www.hondamilenio.com](http://www.hondamilenio.com)

   **HONDAMILENIO**



## DIRECCIÓN GENERAL

Alejandro Martínez Filzola  
e: alejandro.martinez@grupoplayers.com.mx  
t: @AlexMtzFili

Maurice Collier de la Marliere  
e: maurice@grupoplayers.com.mx

## EDITORIAL

**GERENCIA EDITORIAL**  
Mariana de los Angeles Ramírez Estrada  
e: mariana.ramirez@grupoplayers.com.mx

**SUBGERENCIA EDITORIAL**  
Ana Cristina Sánchez Hinostraza  
e: cristina.sanchez@grupoplayers.com.mx

## CREATIVIDAD

**GERENCIA CREATIVA**  
Victor Blankense  
e: victor@grupoplayers.com.mx

## DISEÑO

**GERENCIA DE DISEÑO**  
Edgar Piña Ontiveros  
e: edgar.pina@grupoplayers.com.mx

## ADMINISTRACIÓN

**GERENCIA ADMINISTRATIVA**  
Adriana Martínez Filzola  
e: adriana.martinez@grupoplayers.com.mx

**SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA**  
Erika Vargas  
e: erika.vargas@grupoplayers.com.mx

## MEDIOS DIGITALES

**GERENCIA DE MEDIOS DIGITALES**  
Iveth Ramos  
e: iveth.ramos@grupoplayers.com.mx

## COMERCIAL

**GERENCIA COMERCIAL**  
Fernando Castro  
fernando.castro@grupoplayers.com.mx

## PLAYERS EN MÉXICO

**CORPORATIVO**  
Tels: (871) 192 34 34,  
(871) 192 47 67, (871) 228 00 30 y 31  
Av. Ocampo 240 ote. Col. Centro 27000  
Torreón, Coahuila

**LEÓN**  
Tels: (01) 477 788 21 00  
Blvd. Calzada de los Héroes 708  
La Martinica León, Guanajuato  
www.am.com.mx

**MONTERREY**  
Tels: (81) 1522 0536 / 37  
Iza Business Center Plaza O2 Vasconcelos  
Av. Vasconcelos 150 ote. Col. del Valle  
San Pedro Garza García, Nuevo León

## REPRESENTACIONES DE VENTAS

**MÉXICO, DF**  
Fernando Castro e: fernando.castro@grupoplayers.com.mx  
Cel: (55) 3950 0890 y (045) 871 126 0224

**CANCÚN**  
Marianne Bahnsen e: marianne@playersoflife.com  
Cel: (99) 8845 3642

**Celsa Impresos**  
CERTIFICACIÓN ISO 9001:2008  
www.celsaimpresos.com.mx  
ventas@celsaimpresos.com.mx  
(871) 159 1135 / 36 01 800 CELSA (23572)

PLAYERS of life. Marca Registrada. Año 9 No. 106. Fecha de publicación: 1 de diciembre de 2014. Revista mensual, editada, publicada y distribuida por Grupo PLAYERS. Av. Ocampo 240 ote., Col. Centro, 27000 Torreón, Coahuila, México. Editor responsable: Mariana de los Angeles Ramírez Estrada. Reserva de derechos: 04-2009-092408373300-01. Reserva de título INDAUTOR: 04-2012-053009512000-102. Certificado de Licitud de Título y Contenido: 15631. Título de Registro de Marca: 1005840. Publicación inscrita al Padrón Nacional de Medios Impresos. Impresa en México. Grupo PLAYERS investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza de la publicidad y ofertas relacionadas con los mismos. Cada uno de los colaboradores es responsable directo de la información que facilita para ser publicada. Todas las colaboraciones reciben corrección de estilo. Prohibida su reproducción parcial o total. IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MÉXICO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED.

www.playersoflife.com

PUNTO DE VENTA



**Evento de Social-Business:**  
(Del ingl. *business*, negocios).

**1.m.** Acontecimiento social importante, relacionado con el ámbito empresarial. (p. ej. inauguraciones, lanzamientos y conferencias).

**2.m.** Actividad deportiva o cultural dirigida a empresarios y ejecutivos. (p. ej. torneos, partidos y exposiciones de arte).



# INVÍTANOS A CUBRIR TUS EVENTOS

ESCRIBE

eventos.tor@playersoflife.com

LLAMA

(871) 192.34.34

DISFRUTA

www.playersoflife.com

# SEAT IBIZA 2015

grupo\_surman  Mans Motors de Torreón



## SEAT TORREÓN

BLVD. INDEPENDENCIA 502 OTE.  
COL. CENTRO. TORREÓN, COAH.  
TEL: 7 47 13 50

[surman.com](http://surman.com)





## 54 PLAZAS COMERCIALES

- 55 GALERÍAS LAGUNA
- 56 INTERMALL LAGUNA
- 58 PUNTO 2030
- 60 PLAZA EL ROSARIO
- 62 PLAZA SAN ISIDRO

**10** SPOTLIGHTS  
Orgullosos laguneros, líderes en su desarrollo empresarial, profesional o deportivo

### INSIDE

**44** ESTILO & GENTLEMAN  
3 ways to conquer the style

**50** GIRLS & GIFTS  
Sparkle up

### ACTUALÍZATE

**64** ADVANCE  
ITESM: Startup Weekend, tercera edición

**68** PLANEACIÓN  
Fin de año y decisiones financieras

**76** TEACHING  
Comunicación eficaz

### VITAL

**84** SALUD  
Oncología Ortopédica

**88** PAREJA  
Navidad sin familia

### PODER

**90** MÉXICO HOY  
Planeación crítica: presupuesto para el 2015



# HAY UN TOYOTATHON

## PARA CADA QUIEN.

EN MODELOS 2014

TASAS  
DESDE **0%**

COMISIÓN  
POR APERTURA  
DESDE **0%**  
BONOS  
HASTA DE **\$40,000<sup>MN</sup>**



EN MODELOS 2015

TASAS DESDE **6.95%** + COMISIÓN POR APERTURA DESDE **0%** + ENGANCHE DESDE **10%** + BONOS HASTA DE **\$20,000<sup>MN</sup>**

BLVD. INDEPENDENCIA 2200 OTE. COL. ESTRELLA. TEL 747 2700 

Promoción válida al 31 de Diciembre del 2014. Aplica para los siguientes modelos 2014: Camry XLE 4 cilindros, Camry SE, Camry XLEX 6 Cilindros, Rav4 LE 4x2, Rav4 XLE AWD, Rav4 LTD, RAV4 LTD Platinum, Sienna XLE Piel y Sienna XLE LTD, enganches a partir del 25% con plazos de 6 hasta 12 meses, CAT promedio informativo de 0% sin IVA para plan tradicional 25% de enganche, calculado al 31 de Octubre del 2014. Consulte tasas y comisiones aplicables. Para modelos 2015 el CAT aplicable es a partir de 8.5% promedio informativo, aplicable a planes con tasa del 6.95% a plazos de 60 meses por favor consulte planes de financiamiento y vehículos participantes; el enganche, comisiones y demás términos y condiciones pueden variar, favor de consultar a su agente de ventas. Financiamiento sujeto a aprobación de Toyota Financial Services México, S.A. de C.V., precios, colores y equipamiento sujetos a cambio sin previo aviso. Consulta modelos participantes, términos y condiciones en [toyota.com.mx](http://toyota.com.mx) o con tu Distribuidor Toyota más cercano. Las promociones publicadas no son acumulables. Este anuncio es una referencia publicitaria. Las especificaciones de los vehículos pueden variar de acuerdo a las versiones disponibles. Las fotos de los autos son sólo referencia.





# 22 HISTORIAS DE ÉXITO

JORGE SERNA GARCÍA

En esta edición te presentamos la historia del Ingeniero Jorge Serna García, al frente de una empresa de gran prestigio en la región, un negocio familiar iniciado por su abuelo en 1935. Gracias a su trabajo, constancia y dedicación, hoy garantiza un trato respetuoso y ético, que brinda calidad con calidez. Prueba de ello son los 80 años de presencia de Funerales Serna en la Comarca Lagunera, proporcionando orientación, apoyo, protección y tranquilidad, para llevar a cabo el homenaje correspondiente al despedir la vida de los que han partido y confortar a quienes los extrañarán.



**16**

**EJECUTIVOS EN ASCENSO**  
MIGUEL ÁNGEL FABELA ALANÍS



**18**

**AS BAJO LA MANGA**  
RICARDO FERNÁNDEZ LORDA



**20**

**FINISH**  
MAYRA DÁVILA GONZÁLEZ

# Tú no estás hecho para chocar.

¿Fuiste a un Restaurante - Bar y tomaste Bebidas Alcohólicas?



JUNTOS POR UNA CULTURA VIAL

**Hazte la prueba en Nuestros Alcohóímetros Publicitarios.**

## ¿CUÁNTO ALCOHOL AFECTA EL MANEJO DE UN VEHÍCULO?



La capacidad para manejar vehículos se deteriora drásticamente cuando se ha bebido más de tres tragos en una hora.

Las dos habilidades más importantes para manejar son el JUICIO y la VISIÓN, y estas son afectadas por la cantidad de alcohol consumida.

Se disminuye la preocupación por lo que puede pasarle a usted y/o a los demás.

El exceso en el consumo de alcohol disminuye la claridad al menos a la mitad, sobre todo en la noche.



Calcular profundidad y la distancia se complica, porque el alcohol hace que cada ojo tenga una visión un poco diferente. Su habilidad para juzgar la velocidad, el tiempo y la distancia se alteran después de que toma una sola copa. Además, su tiempo para reaccionar y coordinar se alarga al perder concentración y enfoque.

## ALCOHOLÍMETROS PUBLICITARIOS

Equipo Publicitario que brinda el Grado de Alcohol del usuario y así poder generar conciencia en las personas, y que el instrumento te dirá si estás en condiciones para conducir o no, además de tener una pantalla LCD, en el cual podemos colocar cualquier tipo de Anuncio para Publicidad de cualquier negocio.

**BÚSCANOS, ESTAMOS EN LOS SIGUIENTES ESTABLECIMIENTOS:**

LEYENDAS SPORTS BAR  
TACOS EL CHILANGO (INDEP)  
EL CUARTEL DEL 15  
ANTRO CLUB  
LA GENEROSA  
CLUB CIELO  
DON CLEMENTE  
EL GALLO NACIONAL  
IRISH PUB (INTERMALL)  
LA MARÍA  
SANTO DIABLO (BY CABAÑA 55)  
PLAY  
LA LOTERÍA (PLAZA MAYOR)  
BALDORIA  
APPLEBEES  
AVENUE  
LAGUNA FUN AND BOWL  
SANTO DIABLO (TERRAZA)  
TACOS EL CHILANGO (INTERMALL)



www.carmonapublicidad.com info@carmonapublicidad.com



# LOCAL



ID: 8016



## PEDRO GONZÁLEZ

Gran emprendedor y administrador de una de las plazas comerciales más exitosas de la región, nos platica acerca de cuáles fueron sus bases para lograr establecer su proyecto.



ID: 8055



ID: 8140



## CINEMA

Una nueva propuesta para la vida nocturna de la ciudad abre sus puertas, dispuesta a posicionarse con una ambientación enfocada al presente.

## ¿OBTIENES LO QUE QUIERES O EN LO QUE TE ENFOCAS?

Organiza tus ideas, tomando en cuenta tus estrategias personales y siempre resalta tus prioridades.



ID: 8129



## ¿CUÁL ES NUESTRO PAPEL COMO CIUDADANOS?

Este artículo destaca por su enfoque hacia hechos lamentables que nos unen, pero al mismo tiempo nos separan como nación.



# NACIONAL



## VITAMIN STRING QUARTET

Este grupo musical demuestra sus aptitudes dándole vida a canciones que fueron hit en diferentes décadas.

ID: 8062



ID: 8030



ID: 8142

## MAMÁ

Guillermo del Toro nos presenta el terrorífico cortometraje que inspiró a su película *Mamá*.

## PLANEA Y ACLARA TUS PRIORIDADES

Organizar tus ideas te generará sensaciones de logro, en este artículo te damos tips para lograrlo.



## NOW WE'RE TALKING



/players.torreon

**PLAYERS of life-Revista Torreón:** María Luisa Marroquín es nuestra portada de la edición de Noviembre 2014, orgullosa lagunera experta en el sector financiero.



>>**Catalina Marroquín Lavín:** ¡Eso mi hermanita linda! Sigue así, qué orgullo para todos. ¡Te adoro!

>>**Rocío Glez:** Pocas personas llegan donde estás tú, ¡Felicidades! y aparte guapa...

>>**Gina Rodríguez:** ¡ Súper guapa María Luisa, te admiro mucho, felicidades!

>>**Fernando Marroquín:** ¡Guapísima!

>>**Mary Carmen Fdz Lavín:** ¡Qué guapísima y qué orgullo tía!

>>**Jasibe Guzmán Mena:** ¡Felicidades María Luisa, que sigan los éxitos!



Players\_torreon

**Players\_torreon:** Seguimos trabajando en nuestros #spotlights #noviembre #photoshoot #impulsoTSM #imaPLAYER



>>**focavira:** ¡Ese es mi coach!



QUE PASES UNA

*Navidad increíble*



*Y el 2015*

ESTÉ LLENO DE

— ❄️ *éxitos* ❄️ —

DE PARTE DE TODOS NOSOTROS EN

**PLAYERS** OF LIFE

BUSINESS & LIFESTYLE MAGAZINE

Ellos son algunos expertos que participan en nuestra revista



**EDGAR BRISEÑO**

Gerente Comercial Norte de Tinsa.



**EDGAR TEJADA**

Asesor Financiero Independiente. Imparte cursos y divulga la Cultura Financiera para empresas. Fundador de Finances Security & Saving.



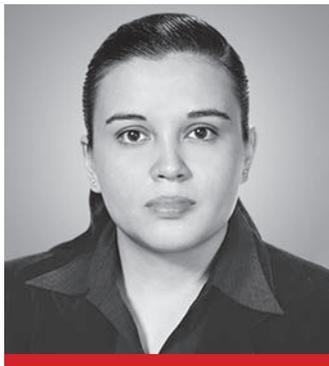
**MARÍA JOSÉ CÉSAR**

Directora General y Socia de Ilumina, Consejería y Formación, dedicada al coaching empresarial y humano.



**PILAR FAEDO**

Ha colaborado en las áreas de recursos humanos del Sanatorio Español y Grupo Lala, elaborando perfiles de puesto.



**JUDITH GARCÍA**

Analista de Marketing Digital en Headways Media, especialista en SEO y Social Media Marketing.



**ARTURO CASTAÑEDA**

Master en Administración Estratégica e Ingeniero en Electrónica (ITL). Experto en recursos humanos, seguridad e higiene.  
 @wolfschauze



**JORGE TORRES**

Director de MKT en Grupo Surman. Fundador y Director General de CódigoCero® Estrategia en Redes Sociales.  
 @\_TORRESBERNAL



**LILIANA ACUÑA**

Cirujano Dentistas (UA de C, Unidad Torreón), con Diplomado en Odontología Integral (Universidad de Nuevo León).



**SONYA GARZA**  
 Rapport de Santos

Posgraduada en Medios Masivos, Lengua Inglesa y Letras Castellanas, y con Doctorado Honoris Causa por The World Academy of Arts and Culture de Los Angeles, California.



**HUMBERTO GUAJARDO**

Psicólogo Clínico y Psicoanalista. Colabora en varios medios locales con artículos y cápsulas de Psicología. Director de IIMAAC.  
 /Humberto Guajardo Acuña @hguajardo



**RAÚL BLACKALLER**

Licenciado en Derecho (UAC) y Maestro en Educación (UIA). Profesor en varias instituciones de educación superior de la región.  
 /carfante @raulblackaller



**CARLOS G. RAMÍREZ**

Abogado y Perito Valuador. Catedrático en la Universidad Iberoamericana Torreón.  
 @cgmir

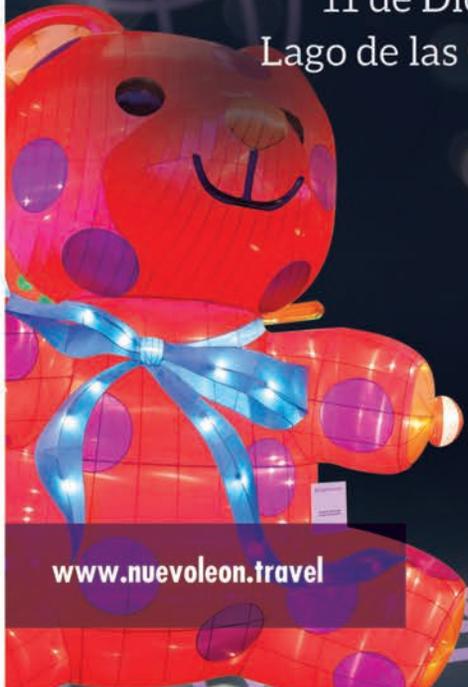
Queremos saber lo que más te gusta de nuestra edición, manda tus comentarios o sugerencias a [editorial@playersoflife.com](mailto:editorial@playersoflife.com)



# LUMINASIA

## LA MAGIA DE LA NAVIDAD

11 de Diciembre al 6 de Enero de 2014.  
Lago de las Olas dentro del Parque Fundidora



VÍVELO PARA CREERLO  
visitmexico.com

[www.nuevoleon.travel](http://www.nuevoleon.travel)

f turismoNL  
t turismoNL



MIGUEL

FABRE

GERENTE DIVISIONAL

Fotografía por Lagunita Films

**F**ue en el 2005 cuando Miguel ingresó como Ingeniero en Entrenamiento a la gran empresa de prestigio VF Corporation, dedicada a la manufactura interna de ropa y calzado, con una increíble diversidad de marcas y productos internacionales como Wrangler, Lee Jeans, 7 For All Mankind, Rock & Republic, Imagewear, The North Face, Vans, Náutica y Kipling, entre otras, lo que le brindó la oportunidad de ascender en el área de ingeniería, después a un nivel gerencial y finalmente como Gerente de toda la división en el área de Recursos Humanos.

“Este proceso al inicio fue difícil, debido a que estudié Ingeniería Industrial, resultó complicado el cambio de puesto, pero ha sido una gran oportunidad estar a cargo de la gente en el área de Recursos Humanos, es una rama que no conocía y he aprendido mucho de las personas, tuve que prepararme y reforzar mis conocimientos en lo legal, laboral y las políticas de la empresa, así como

♦  
*“Trata a los demás como  
 quieres que te traten”*  
 ♦

cursar diplomados de inteligencia emocional, lo cual ha sido muy enriquecedor”.

Su reto principal ha sido adaptarse al cambio, ya que comenzó supervisando una planta con aproximadamente 200 personas, posteriormente la cantidad aumentó a siete plantas de alrededor de seis mil trabajadores, hecho que le ha permitido conocer a toda la gente y sus necesidades laborales.

“Mi experiencia más significativa a lo largo de este proceso ha sido interactuar con todas las personas, que son la base de la empresa, conocer seis mil historias y vidas diferentes, así como a las familias de cada

# MIGUEL ANGEL

# DE LA ALANIS

## DIVISIONAL DE RECURSOS HUMANOS EN VF CORPORATION

uno, definitivamente ha sido lo más gratificante dentro de mi trayectoria, así que la empresa es mi segundo hogar, gracias a su gente VF Corporation es una empresa a nivel mundial, que simboliza estabilidad, empleos y seguridad en la Comarca Lagunera desde hace 18 años, y actualmente es la división más grande de manufactura interna”. Miguel considera que el éxito dentro

de una organización se logra mediante el establecimiento de metas claras, con objetivos personales que sean viables y alcanzables, así como la disciplina y constancia, que brindan la determinación necesaria para realizar y cumplir cualquier tarea, enfocarse, no bajar la guardia, ser eficiente y aprovechar el tiempo de manera adecuada. “Es fundamental ser siempre uno mismo, sentirse identifica-

do en el lugar de trabajo, prepararse para el futuro adquiriendo experiencia y mantener siempre una actitud positiva, disfrutar lo que haces es lo que brinda felicidad, convivir con los demás para crear un buen ambiente, algo que está en mis principios gracias a mis padres es tratar a los demás como te gustaría que te traten, creo que es una gran filosofía en la vida personal y laboral”. ♦

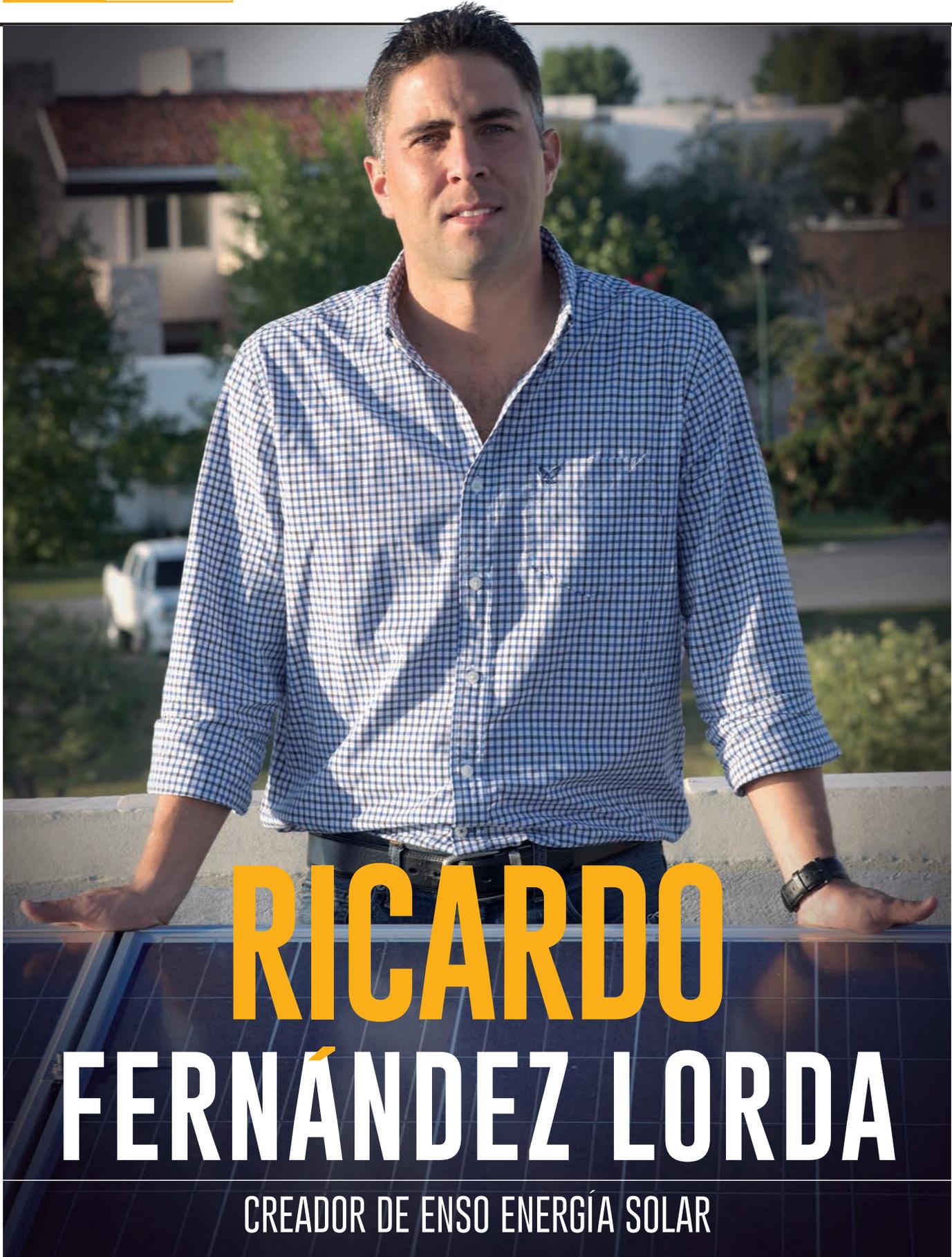
★ PLAYERS BRIEF

Seis mil empleos directos generados en la región

Knowhow de 100 años de experiencia

Siete plantas a nivel estatal y tres plantas a nivel regional

30 marcas de prestigio



**RICARDO**

**FERNÁNDEZ LORDA**

CREADOR DE ENSO ENERGÍA SOLAR

**D**esde que estudiaba para convertirse en Zootecnista Administrador en la Universidad Autónoma de Guadalajara, Ricardo se planteó la meta de emprender un negocio propio en Torreón, sin embargo, cuando concluyó sus estudios y regreso a La Laguna, se le presentó oportunidad de trabajar en una empresa de gran prestigio en la región, por lo que tuvo que posponer su idea.

Durante sus años en esa organización estuvo encargándose de algunos proyectos de sustentabilidad y fue ahí donde comenzó a conocer el tema, al mismo tiempo que adquirió el gusto por la energía renovable y todo lo relacionado con la sustentabilidad. “Al realizar esos proyectos me di cuenta de que a pesar de que nuestra región es privilegiada en varios recursos naturales, el aprovechamiento era mínimo, y visualicé una oportunidad, por lo que decidí emprender este negocio”.

Enso energía se especializa en sistemas de energía renovable y aunque actualmente sus principales productos están relacionados con la energía solar, la idea es ampliar la gama de soluciones sustentables en un futuro cercano, tanto para casas como para comercios e industrias. Los sistemas que manejan mayoritariamente son fotovoltaicos y termo solares, es decir, producción de electricidad con paneles solares y dispositivos para calentar agua por medio de la energía solar, a la medida y aplicables a cualquier hogar, comercio o industria que lo necesite.

“Nos dedicamos a brindar soluciones a nuestros clientes, reducir su gasto en recibos de luz y gas, al mismo tiempo que producimos un impacto benéfico para nuestro planeta. Algo que nos hemos propuesto desde un inicio es diferenciarnos por medio de la calidad de nuestros sistemas. Mucha gente no lo sabe, pero tanto el gas como la electricidad suben de precio prácticamente cada mes. Con estos sistemas aprovechamos lo que la naturaleza nos brinda y nos olvidamos de dichos incrementos”.

Lo que más disfruta Ricardo de su profesión es la posibilidad de generar beneficios directos a nuestro planeta con cada sistema instalado. Un gran aprendizaje que ha adquirido en su trayectoria es valorar el esfuerzo que miles de empresarios honestos hacen día a día para sacar adelante sus negocios, sobre todo en una región con tantos problemas y en una sociedad donde desa-



fortunadamente muchos optan por la vía fácil, hecho que impide prosperemos como la Comarca Lagunera lo merece.

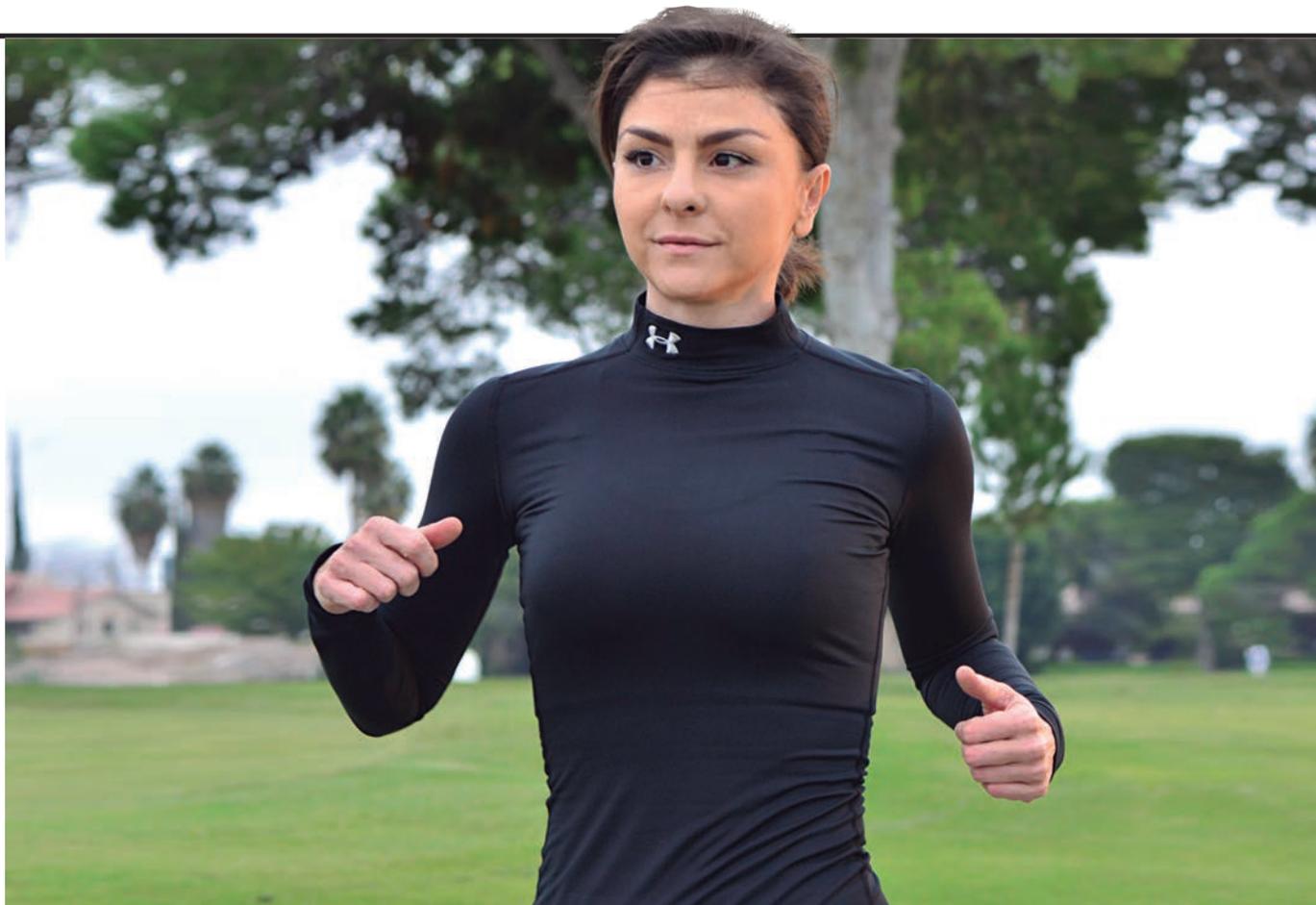
“La energía sustentable es fundamental, debido a que nuestro planeta ya no soporta que sigamos utilizando combustibles fósiles para abastecer nuestros requerimientos energéticos. La contaminación y sus efectos en la “salud” de la tierra y por ende en la sa-

lud de quienes la habitamos, no es un problema del futuro, sino una situación del presente y por ello debemos decidirnos a actuar cuanto antes. La energía solar también representa un ahorro muy atractivo para cualquier familia o negocio. Son sistemas que tienen una vida útil muy larga y que se abastecen de recursos inagotables que están ahí, esperando que los utilicemos”.♥



# MAYRA DÁVILA GONZÁLEZ

CONSTANCIA Y TENACIDAD



▶ **¿Cómo te defines a ti misma?**

Como una persona fuerte, deportista, trabajadora, disciplinada y muy competitiva.

▶ **¿Qué es lo que más te gusta del deporte que practicas?**

El reto conmigo misma y la satisfacción de llegar a la meta gracias al tiempo, esfuerzo y dedicación, lo cual cuesta mucho trabajo.

▶ **¿De qué manera ocurrió tu primer acercamiento a esta disciplina?**

En diciembre del 2008 empecé a correr, completamente de cero y para marzo ya estaba haciendo mi primer Maratón Lala.

▶ **¿Cómo y dónde fue tu primer triatlón?**

Fue aquí en Torreón y todo inició porque fui a ver un triatlón a Mazatlán y me llamó muchísimo la atención. Empecé a entrenar y tres meses después hice mi primer triatlón de distancia sprint.

▶ **¿Cuál consideras la experiencia más significativa en tu trayectoria?**

La ruta Durango-Mazatlán fue algo increíble, porque estuvo llena de emociones, dolor, nuevas amistades, frío y hambre, pero sin duda ha sido la mejor experiencia deportiva que he vivido.

▶ **¿Cómo se compagina el desarrollo del deporte y tu vida profesional?**

Creo que son muy parecidos en el sentido de que se tiene que llevar un orden, disciplina, donde tienes que ser estricto contigo mismo para conseguir todas las metas que te haz trazado. Y aunque parezca difícil, luchando con perseverancia se pueden lograr las cosas y de esa manera, llegar muy lejos.

.....◆  
*"Lo que no mata,  
 fortalece"*  
 .....◆

▶ **¿Qué significan para ti el éxito y la victoria?**

El éxito es cumplir todo lo que te propongas y la victoria es la emoción y satisfacción que viene después de los sacrificios que se hacen para lograrlo.

▶ **¿Por qué crees que sea necesario para las personas realizar una actividad física?**

Le veo dos grandes beneficios: salud física y mental. Creo que aparte de mantenerte sano y activo, te da una perspectiva de vida diferente y brinda mucha felicidad.

▶ **¿Qué consejo le das a la gente que desea iniciar la práctica de un deporte?**

Empezar y no abandonarlo. Si te esfuerzas, con disciplina al poco tiempo verás los logros, el secreto radica en hacer lo que te gusta y tener alguna motivación. Mis hijos son mi fuente de inspiración, son la razón de mi lucha constante y mi trabajo, todo se lo dedico a ellos.♥



# JORGE SERNA GARCÍA

DIRECTOR GENERAL DE FUNERALES JORGE SERNA, SA DE CV

Entrevista por Yolanda Trasfí | Fotografías por Arturo Morán

*En esta edición te presentamos la historia del Ingeniero Jorge Serna García, al frente de una empresa de gran prestigio en la región, un negocio familiar iniciado por su abuelo en 1935. Gracias a su trabajo, constancia y dedicación, hoy garantiza un trato respetuoso y ético, que brinda calidad con calidez. Prueba de ello son los 80 años de presencia de Funerales Serna en la Comarca Lagunera, proporcionando orientación, apoyo, protección y tranquilidad, para llevar a cabo el homenaje correspondiente al despedir la vida de los que han partido y confortar a quienes los extrañarán.*

**► Cuando era pequeño, ¿qué quería ser de grande?**

No había algo en especial que quisiera ser. Me acuerdo que disfrutaba estudiar, jugar frontenis y fútbol. Tengo el recuerdo de estar mucho tiempo con mi padre y acompañarlo en sus diferentes actividades, siempre permanecía a su lado. Algo que tengo muy presente es que me gustaba mucho que la gente lo conociera y reconocieran su trabajo. Eso era muy importante para mí y de alguna manera busco ser como él.

**► ¿Cómo comienza Funerales Serna?**

Mi abuelo comenzó en 1935. Él era taxista, y en aquellos tiempos había muy pocos carros, entonces le tocaba llevar a los deudos en el taxi al panteón o iglesia, de ahí surgió la idea de tener su propia empresa, porque él iba a la funeraria y observaba que el servicio es una necesidad para la sociedad. Él fue muy apoyado por su familia, eran nueve hijos y había mano de obra de sobra, incluso hubo un tiempo en el que ellos fabricaban los ataúdes de madera forrados

de tela, hacían los traslados y los funerales, entonces no requería personal de ninguna manera, hecho que le ayudó a salir adelante con la empresa.

En 1965 fallece mi abuelo y mi padre junto con su hermano Raúl, siguió al frente de la empresa. En 1973 mi padre decide separarse y totalmente por su cuenta, con la gran ayuda de mi madre, la Señora Mela de Serna, abre las instalaciones de Juárez y calle 21. Esto comenzó cuando yo tenía 16 años y desde entonces me tocó ayudar en la empresa, al igual que a mis cinco hermanas.

Posteriormente mi padre fallece en 1997, y yo, habiendo estudiado Sistemas Computacionales en Monterrey, carrera que ejercí hasta ese momento, recibo la invitación mi madre para colaborar en la empresa. Después, en el 2007, a la edad de 80 años, ella

decide retirarse y mi esposa Marisa es quien me ha ayudado a continuar con la empresa, al igual que mis hijos Mariana y Jorge, ya están involucrados y son la cuarta generación.

**► ¿Cuáles fueron los principales retos que debió enfrentar al ingresar a la empresa?**

Era muy joven cuando comencé a trabajar, me tocó cubrir turno, barrer, trapear, atender la cafetería, traer cuerpos de los hospitales, en fin, hacer de todo, desde los 16 años. Cuando cumpla 18 años me retiró para estudiar en Monterrey, y al regresar a Torreón trabajé en Soriana seis años y luego por mi cuenta nueve años, posteriormente me integro a la empresa familiar. El principal reto fue enfrentarme con el choque de generación con mi mamá, ella tenía 70 años cuando yo entré, por lo que fue muy difícil embonar, ver desde mi perspectiva lo que le hacía falta a la empresa para surgir nuevamente, pues empezamos a tener fuerte competencia y no fue fácil querer cambiar las cosas cuando ella lo había hecho de

*"El éxito no es un destino, es un estilo de vida"*

◆  
"El único lugar donde el éxito  
está antes que el trabajo es  
en el diccionario"  
◆

la misma forma por años. Sin embargo tuvo la confianza en mí, de que estaba haciendo bien las cosas y me apoyó, pues finalmente la empresa era de ella.

► **¿Cómo se dio el crecimiento y reconocimiento de la empresa en la región?**

Fue a base de mucho trabajo y largos años de estar presente. Creo que lo que siempre ha distinguido a nuestra empresa ha sido la atención personalizada. En todo momento hay un miembro de la familia Serna que atiende, desde mi abuelo, la gente lo buscaba, igual a mi padre y ahora me busca a mí, mis amigos y conocidos.

Es muy frecuente que me llamen al celular o a mi casa, y no importa la hora o el día que sea, los atiendo. Creo que el apellido habla de un servicio funerario de calidad y la gente así nos identifica. Cuando llegó la competencia, el comentario era: "van a salir adelante", "sí la van a hacer" y afortunadamente los laguneros nos apoyaron y siguieron apreciando y reconociendo nuestro trato cálido y humano.

► **¿De qué manera han sabido mantener ese buen servicio durante 80 años?**

Ha sido a través de hablar mucho con los empleados, la comunicación es básica, ya que diariamente tratamos con sentimientos. Aquí no vamos a recoger un cuerpo, vamos por la mamá o el papá o desgraciadamente a veces el hijo de alguien. Todos los días es una constante capacitación para nosotros y nuestros compañeros de trabajo, todo tiene que estar bien para las personas que nos visitan y por eso nos esforzamos, haciéndolos sentir la calidez. Para mí es muy gratificante que la gente, a pesar de la situación que está viviendo, se vaya satisfecha con el servicio y atención, que el homenaje que realizamos sea lo mejor para su ser querido.

► **¿Qué experiencia nos puede compartir que lo haya marcado dentro de la empresa?**

La muerte de jóvenes en situaciones violentas o accidentales. Desearía que el ciclo de la vida no se alterara, es decir: nacer, cre-





cer y luego de una vida plena, morir. Pero desgraciadamente a veces no ocurre en ese orden y es muy doloroso, no solo para las familias, sino para toda la sociedad. Por eso es importante ser conscientes de los peligros y riesgos a los que podemos estar expuestos, es fundamental cuidar el regalo más grande: la vida.

► **¿Cuáles aspectos de su vida han cambiado a partir de Funerales Serna? ¿Qué ha aprendido?**

Principalmente a estar disponible todo el día, todo el año, cuando se necesite. No im-

porta la hora ni la fecha, lo hago con agrado, pues estoy convencido de que si están acudiendo con nosotros es porque saben que van a ser atendidos de la mejor manera.

► **¿Qué aptitudes considera que debe tener o desarrollar una persona para lograr el éxito?**

Creo que es muy importante trabajar y dedicarte al 100% a lo que decidiste ser, pero antes que nada, escoger algo que te guste. Pienso que no hay crisis que te aguante 12 o 14 horas de trabajo, si te dedicas a trabajar, vas a salir adelante.

► **¿Qué consejo o tip les daría a las personas que tienen la inquietud de emprender en una empresa?**

Hoy existen muchas herramientas para analizar negocios, evaluación de proyectos, y es muy importante que se haga, que analicen lo que quieren hacer y cómo lo quieren hacer, pero mejor aún, que escuchen su voz interior. Muchos de los proyectos que hemos emprendido se han iniciado y soportado por la intuición, la experiencia y el conocer y escuchar lo que la gente necesita.

En el 2002 abrimos Gómez Palacio basados en esa “voz interior” y gracias a Dios y al trabajo constante funcionó la inversión. De igual manera la puesta en servicio del estacionamiento de la Juárez fue enfocada a dar un mejor servicio al cliente, lo cual brinda comodidad y seguridad.

► **¿Qué lugar ocupa la familia en su vida?**

El más importante, es lo que te da el equilibrio necesario para seguir creciendo como persona primero y como empresario después. Como dijo la Madre Teresa de Calcuta: “¿Quieres ayudar a la paz mundial?, ve a casa y ama a tu familia”. He sido bendecido, ya que a mi familia le gusta nuestra empresa y el trabajo que desarrollamos, es por ello que Marisa mi esposa me ayuda con gran capacidad y gusto, ha desarrollado una sensibilidad muy adecuada a nuestros clientes y compañeros de trabajo, además le encanta la decoración, habilidad que ha sido un gran apoyo en la empresa. Asimismo, Mariana y Jorge desde pequeños aportaron su esfuerzo para la empresa, y ahora ya mayores, después de sus estudios, también ya se integran al negocio familiar de diferentes formas.

► **¿Hay algo más que le gustaría compartirnos?**

Agradecer esta entrevista y atención para nuestra empresa e invitar a los lectores a perderle miedo al tema de la muerte. Creo que este tema se debería hablar más entre las familias, puesto que es lo único seguro que tenemos. Es importante que la gente sepa lo que mamá o papá querían, para que todo se lleve de la mejor manera posible, ya que los sentimientos están a flor de piel y cualquier discrepancia se puede volver un conflicto muy grande. Entonces, hablemos de este aspecto, es natural y es el ciclo del ser humano, no pasa nada si decimos cómo queremos las cosas.♥

# Planes Tablet



Llévate un equipo con el  
**DOBLE  
DE MEGAS**  
por 6 meses

## Tu mejor Plan



Ipad Air 16 GB



Avvio Tablet  
PAD



Azumi AT7  
Tablet



Polaroid  
Jet 703



Alcatel  
T70 EVO7  
Tablet



# COMPARTIR ESTÁ EN TUS MANOS

1) El DOBLE de MB aplica en los meses 2,4,6,8,10 . Consulta detalles con tu Asesor Telcel. Vigencia al 31 de Enero del 2014.

# SECTOR AUTO- MOTRIZ

## MÉXICO A LA VANGUARDIA



Por Mariana Ramírez Estrada

**N**uestro país se ha posicionado como una relevante opción productiva para este sector, y la estadística de los vehículos producidos en el último trienio demuestra que esta tendencia continuará: 2.88 millones de unidades en 2012, 2.93 en 2013 y 3.1 estimadas para 2014.

Sin duda se trata de un área en crecimiento, que basa su auge en algunas fortalezas que México ofrece:

-*Costos de manufactura competitivos.* Alrededor de 16% más bajos que en EU y 9% menores que en China.

-*Experiencia.* La primera planta automotriz se estableció en 1921, así que contamos con una tradición de casi un siglo en el sector. Las partes y componentes hechos en México cumplen los más altos y estrictos estándares de calidad internacional.

-*Amplia red de proveeduría.* Diversas armadoras han elegido al país como plataforma única de fabricación para todos sus mercados, algunos ejemplos son Ford Fusion, Lincoln Zephyr MKZ y Volkswagen Beetle.

-*Talento.* Cifras del INEGI reportan que 697 mil 582 personas conformaron la planta de empleados del sector manufacturero automotriz y de autopartes, a diciembre del 2013 (Encuesta Nacional de la Industria Manufacturera).

Asimismo, es digno de destacar que el impulso de la industria automotriz se dirige tanto a aspectos de la economía interna como de la externa, en el primer caso, durante el 2013 el sector (terminal y de autopartes) representó cerca de 2.6% del PIB nacional y 15% del PIB manufacturero; en cuanto al segundo elemento, es relevante considerar que en el mismo año atrajo 9.4% de la inversión extranjera directa, porcentaje equivalente a mil 932.1 millones de dólares (Secretaría de Economía).

### DATOS PARA RECORDAR

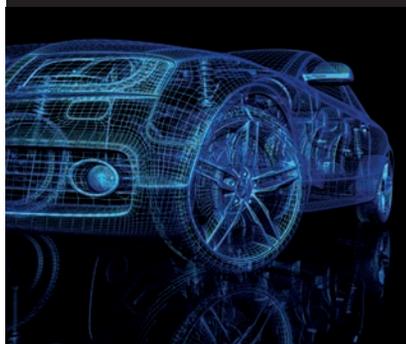
-Empresas armadoras con presencia en México: General Motors, Ford, Chrysler, Volkswagen, Nissan, Honda, BMW, Toyota, Volvo y Mercedes-Benz.

-En el país se producen 40 modelos de automóviles.

-Los 19 complejos productivos del sector se ubican en 15 entidades, y abarcan ensamble y blindaje, fundición y estampado de vehículos y motores.

-Volkswagen Puebla y Nissan Aguascalientes se encuentran entre las cinco principales plantas productoras de automóviles en Norteamérica, las cuales en el 2013 respectivamente produjeron 462 mil 745 y 516 mil 146 unidades.

-Ward's Automotive colocó dos motores ensamblados en México dentro del ranking "10 Mejores Motores" para 2014: 1.8 L TSI Turbocargado de Volkswagen (Jetta, Beetle y Passat) y 83 KW de Chrysler (Fiat 500 e), que ocupa el segundo lugar del ranking de los motores eléctricos. De igual manera, tres modelos ensamblados en México aparecieron en el "Top 10 de vehículos con mejores interiores": ocupando el sitio tres la Sierra Denali, el siete el Mazda 3 2014 y el 10 el Golf GTI 2015.



Fuentes: mim.promexico.gob.mx / www.manufactura.mx

# Agua *de* Mesa Topo Chico

AGUA MINERAL FINAMENTE GASIFICADA



**PARA PONERSE  
SOBRE LA MESA.**

# CHRISTMAS PUDDING

## TRADICIÓN CULINARIA PARA CELEBRAR



Puente Pulteney en Bath, Inglaterra

Por Sonya Garza Rapport



Hace algunos días me encontraba en la ciudad de Londres, visitando a mi nieta Alexandra Esteve. Le mencioné que desde hace mucho tiempo quería hacer una especie de peregrinaje a Bath, en Inglaterra, para conocer los lugares en que una de mis escritoras favoritas, Jane Austen, había vivido y creado dos de sus famosos libros: *Persuasión* y *Northanger Abbey*.

Tomamos el tren y la sorpresa de ver esa pequeña ciudad fue inesperada. En la época eduardiana se habían construido edificios o *town houses* increíbles, unas en forma de cuarto creciente (de luna) y otras circulares, todas con fachadas iguales, por los Arquitectos Wood a instancias del Rey Eduardo, que gustaba de pasar temporadas en los baños como curación a su glotonería y comportamiento extremo en el beber y las amistades.

El resultado fue algo bellissimo, con sus ahora *pubs gourmets* y casas de té. Pensé en compartir una de las recetas de la época de Austen y de Navidad, algo único que data del Siglo IV, utilizada como medio para preservar las carnes, actualmente conocida como *minced pies*, muy parecidos a nuestros tucos, carne y especias con harina. Hablaremos de ese *pudding* que mencionan en diferentes pasajes las heroínas de Jane Austen.

### INGREDIENTES (6 COMENSALES)

Para macerar:

- ▶ 250 gr de pasas sultanas y de Corinto
- ▶ 125 gr de cáscara de frutas escarchadas picadas
- ▶ 50 gr de dátiles picados
- ▶ 75 gr de nueces picadas
- ▶ Una cucharadita de canela
- ▶ ½ cucharadita de jengibre molido
- ▶ ¼ cucharadita de clavo molido
- ▶ Dos naranjas, ralladura de ambas y zumo de una
- ▶ Un limón y su ralladura
- ▶ ½ vaso de cerveza negra
- ▶ ½ vasito de brandy

### RESTO DE LOS INGREDIENTES

- ▶ 150 gr de harina
- ▶ 75 gr de almendra molida
- ▶ 180 gr de cebo rallado y mantequilla
- ▶ 150 gr de azúcar moreno
- ▶ Dos huevos batidos
- ▶ Dos cucharadas de melaza
- ▶ 170 gr de pan rallado molido fino
- ▶ Tres cucharadas de brandy para flamear

### PREPARACIÓN

- ▶ Colocar frutos secos, cáscara confitada, manzana, naranja y jugo de limón en un tazón grande para mezclar. Añadir brandy y remover bien. Cubrir el recipiente con un paño de cocina limpio y dejar macerar por dos horas (preferentemente durante la noche).
- ▶ Mezclar harina, especias y canela en un recipiente muy grande. Añadir cebo, azúcar, limón y ralladura de naranja, pan rallado, frutos secos y batir de nuevo hasta que todo esté bien mezclado. Por último, agregar los frutos secos macerados y remover nuevamente.



*Nota: este platillo no se consume de inmediato después de la cocción debido a que los ingredientes no han tenido tiempo de macerar.*

- ▶ Batir los huevos ligeramente en un tazón pequeño y luego incorporar rápidamente con la mezcla anterior; debe obtenerse una consistencia bastante suave. La tradición es que los miembros de toda la familia tomen su turno para mezclar, pedir un deseo y lanzar algunas monedas de plata.
- ▶ Verter la mezcla en la budinera engrasada, presionando suavemente hacia abajo con el dorso de una cuchara. Cubrir con una capa doble de papel de horno, luego una de papel de aluminio y atar firmemente hilo de algodón.
- ▶ Cocer el pudín a baño de María durante siete horas o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Asegurarse de verificar el nivel de agua con frecuencia. El pudín debe ser de un color marrón oscuro y tener la apariencia de una esponja oscura, pegajosa y densa.
- ▶ Retirar el pudín del fuego y esperar a que se enfríe completamente. Quitar el papel, pincharlo con un palillo y verter un poco de brandy extra. Cubrir nuevamente con papel de horno, aluminio y atarlo otra vez. Almacenarlo en un lugar fresco y seco hasta el día de Navidad, cuando se cocina por una hora a baño María y se deja enfriar. Puede servirse con salsa de brandy o ron, mantequilla o natillas. También se puede calentar el brandy y flamearlo antes de comerlo.

Tu bienestar,  
es nuestra **URGENCIA.**



**URGENCIAS 729 04 15**

24 HORAS - 365 DÍAS DEL AÑO

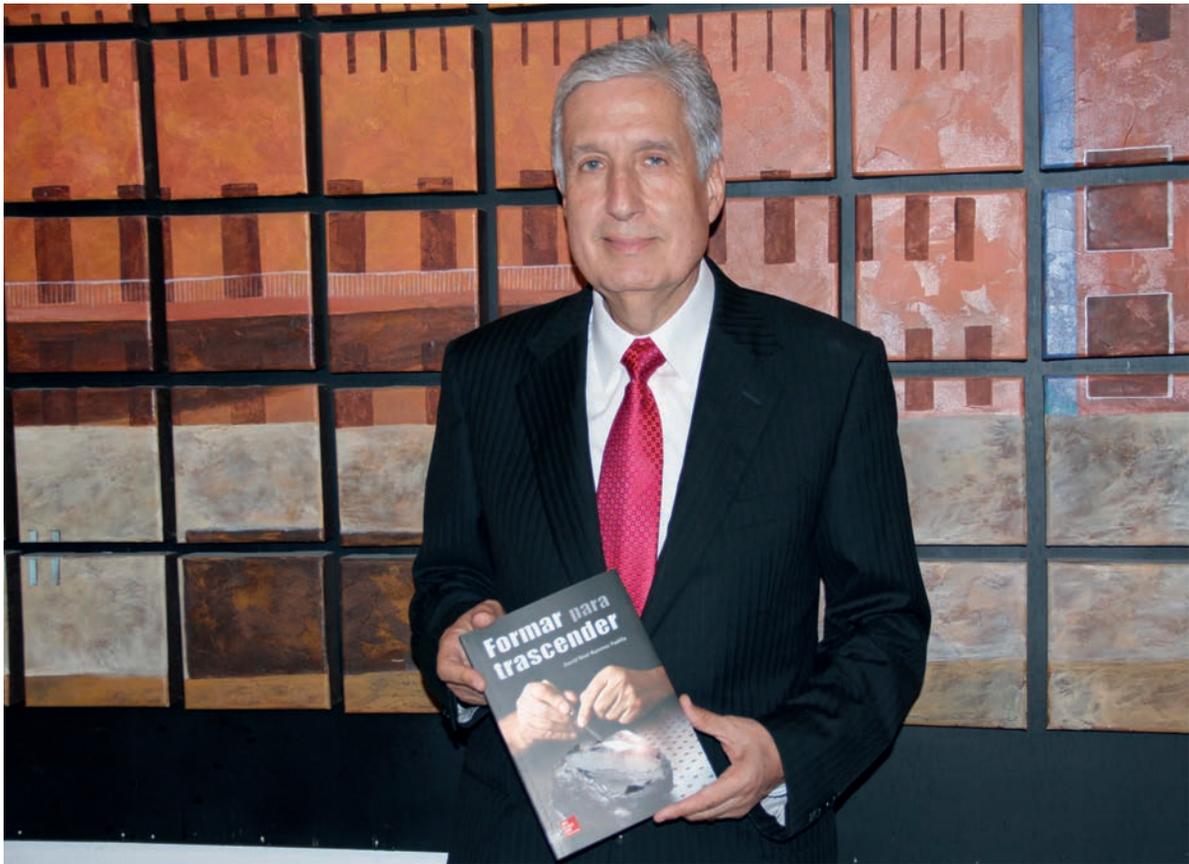


Hospital Angeles  
TORREON



GRUPO ANGELES  
SERVICIOS DE SALUD

Paseo del Tecnológico 909 · Col. Residencial Tecnológico · Torreón · Coahuila · [www.hospitalangelestorreon.com](http://www.hospitalangelestorreon.com)



# FORMAR PARA TRASCENDER

OBRA DE DAVID NOEL RAMÍREZ



Por Paloma García

**C**on el objetivo de hacer un llamado urgente a padres, profesores, medios de comunicación e instituciones religiosas que contribuyen en la formación de seres humanos, para que sean felices, fue presentado el noveno libro de David Noel Ramírez: *Formar para trascender*.

El autor siente la responsabilidad de que las personas conozcan el mundo en que vivimos y como está impactando fuertemente en la manera en que el ser humano entiende la vida, y por eso se tiene la obligación de formar a los hijos y estudiantes para que trasciendan.

En sus últimos libros David Noel se ha enfocado en el área humanista compartiendo sus puntos de vista y reflexiones acerca de tópicos de gran interés para todos.



*"Padres de familia y maestros tenemos la obligación de formar a los hijos y estudiantes para que trasciendan"*

f / OpticadelRosario



¿CUÁNTO TIENES  
CON TUS LENTES?

¡YA CÁMBIALOS!

20%

de descuento  
en lente oftálmologico  
y lente solar

*\*Aplican Restricciones.  
\*Descuento en marcas participantes.  
\*Pago en una sola exhibición.*

 Óptica  
**Del Rosario**



Paseo de la Rosita #915



City Club Torreón



City Club Gómez Palacio

Tel: 7.21.22.27 y 7.21.52.52

# CHARLES DICKENS

## CUENTO DE NAVIDAD

La temporada decembrina, por generaciones, tradicionalmente ha incluido una cercanía con la obra más reconocida de este autor clásico, que debido a su atemporal éxito, también ha sido llevada al cine en diferentes versiones, incluyendo las de dibujos animados. ¿Quién no recuerda el legendario personaje del Señor Scrooge?

Nacido en **Portsmouth** el **7 febrero de 1812**, es uno de los grandes autores de la literatura clásica inglesa.

Fue pasante de abogado. Aspirando a ser dramaturgo y periodista, **comenzó redactando crónicas de tribunales para el *Morning Chronicle***.

**Usando Boz como seudónimo**, publicó una serie de artículos inspirados en la vida cotidiana de Londres.

En 1843 publicó ***A Christmas Carol*** (conocida como *Cuento o Canción de Navidad*), considerada su obra más reconocida. En el Prefacio el autor menciona: "Ojalá encante sus hogares", propósito que ha logrado a cabalidad a través de casi 200 años.

En ese mismo año publicó ***Pickwick Papers***, exitosa obra que precedió a las reconocidas ***Oliver Twist* y *Nicholas Nickleby***.

Las críticas hacia EU plasmadas en su novela ***Martin Chuzzlebit***, causaron indignación y por ello se convirtió en el **fracaso literario más sonado en su carrera**.

En abril de 1836 **contrajo matrimonio con Catherine Hogarth y tuvieron 10 hijos**.



ILUSTRACIÓN POR HÉCTOR ALARCÓN

# PLIEGO GENÉRICO

---

# PLIEGO GENÉRICO



12 y 15 Burberry / [www.burberry.com](http://www.burberry.com) - 13 y 20 Louis Vuitton / [www.louisvuitton.com](http://www.louisvuitton.com) - 14 Massimo Dutti / [www.massimodutti.com](http://www.massimodutti.com)  
 16 y 18 Ferragamo / [www.ferragamo.com](http://www.ferragamo.com) - 17 Fendi / [www.fendi.com](http://www.fendi.com) - 19 Estee Lauder / [www.esteelauder.com](http://www.esteelauder.com) - 21 Nars / [www.narscosmetics.com](http://www.narscosmetics.com)

# SMART UNA VIDA ENTERA DEVICE



Por Fernando Villa

A inicios de este año les hablé sobre el *internet of things*, término relacionado con que gradualmente vamos conectando todo lo que rodea nuestras vidas con el internet, siendo posible monitorear desde cualquier *smartphone* lo que sucede en nuestras casas, autos e incluso nuestro propio cuerpo. Para cerrar este 2014 (y como excelente opción para regalar a los *geeks*) les presento dos productos que son claro ejemplo de lo que veremos como normal durante el 2015.

## Apple Watch

Tal vez es el *gadget* que menos presentación necesita. Ante tanta especulación, miles de diseñadores crearon prototipos muy creativos, pero finalmente se anunció este dispositivo llamado Apple Watch, que monitorea el ritmo cardíaco, tiene aplicaciones, carátulas intercambiables de acuerdo a cada gusto (dos millones de opciones), iMessage (WhatsApp de Apple), e-mails, llamadas, chat mediante dibujos, walkie-talkie y hasta los latidos del corazón.

Este reloj es súper personalizable, pues cuenta con tres modelos y muchísimas bandas para cambiar el diseño. Incluso Apple contrató a la antigua cabeza de Burberry y a un ejecutivo de Tag Heuer para asegurarse de crear el mejor dispositivo del mercado. Lo más interesante para el usuario común será la aplicación Actividad, que le ayudará a ser más activo, pues monitorea: movimiento (cantidad de calorías quemadas) y ejercicio (minutos de pie o descansando). Aún no se conocen con exactitud los precios, pero habrá tres versiones: deportiva, casual y de lujo.

[www.apple.com/mx/watch](http://www.apple.com/mx/watch)

## Vessyl

Este envase es lo más futurístico que veremos a inicios del 2015 al alcance de los mortales. Se trata de un termo que tardó siete años en ver la luz. Con él será posible medir las calorías, proteínas, tipo de sustancia, azúcares, grasas y otros datos más, todo en tiempo real. Se sincroniza con el iPhone, *smartwatch* y bandas deportivas populares en el mercado. Además su carga es completamente sin cables, mediante una base estéticamente pensada.

La meta de la empresa Mark One detrás del Vessyl es ayudar a las personas a manejar su ingesta diaria y así tener una mejor visualización de las sustancias que aportan calorías en el día a día, además de contribuir a mantenernos hidratados, con datos fidedignos y confiables. En preventa el Vessyl costará 99 dólares.

[www.myvessyl.com](http://www.myvessyl.com)



Vessyl

# La videoconferencia: Evolución en la comunicación de las empresas

Por Juan Pelagio, Director General de Polycom México

La colaboración de video es ya es fundamental para mantener el funcionamiento de las grandes organizaciones dispersas geográficamente con un nivel alto de eficacia, cerrando la brecha física, cultural y mejorando el equilibrio entre la vida laboral y personal.



Se espera que la videoconferencia sea la herramienta de comunicación de negocios preferida para el 2016

Recientemente Polycom invitó a más de 1,200 directivos de empresas de todo el mundo a una encuesta conducida por Redshift Research para realizar el estudio **"Global View: Business Video Conferencing Usage and Trends"**. Al seleccionar en el estudio sus métodos de comunicación preferidos hoy, los encuestados clasifican la videoconferencia en tercer lugar (47%) después del e-mail (89%) y las conferencias telefónicas (64%).

Esos mismos líderes indican que las tres mayores ventajas de ésta son: mejor colaboración entre colegas dispersos alrededor del mundo (54%), mayor claridad en los temas que están siendo expuestos (45%) y reuniones más eficientes (44%). Las laptops y computadoras de escritorio son los recursos más populares en esta forma de comunicación (75%), seguido por las salas de conferencia (48%) y dispositivos móviles (42%).

Con este estudio se muestra que la tecnología de video está ayudando a mejorar la colaboración con empleados y clientes al recuperar el toque humano en la comunicación empresarial. **Además, agiliza el proceso de toma de decisiones y la comunicación es mucho más colaborativa porque los empleados pueden interactuar de forma más eficaz en proyectos compartidos.**

En Polycom nuestra estrategia es hacer que el video y la colaboración de voz sean fáciles de usar, **con el mejor Costo Total de Propiedad (TCO) de la industria y con estándares abiertos de interoperabilidad** al eliminar las islas de colaboración causadas por sistemas que no hablan unos con otros.

**Te invitamos a conocer más de las soluciones que tenemos en Polycom para tu empresa.**



En movimiento



Oficina en casa  
o en el trabajo



Sala de conferencias

Solicita más información

☎ 01800 638 4947

✉ contacto@desafiandoladistancia.com

🌐 [www.desafiandoladistancia.com](http://www.desafiandoladistancia.com)



### Antecedentes

Torreón concentra 53% (639 mil 629 habitantes al 2010) de la población de la Zona Metropolitana de La Laguna (ZMLL), colocándose como el principal municipio y de mayor importancia.

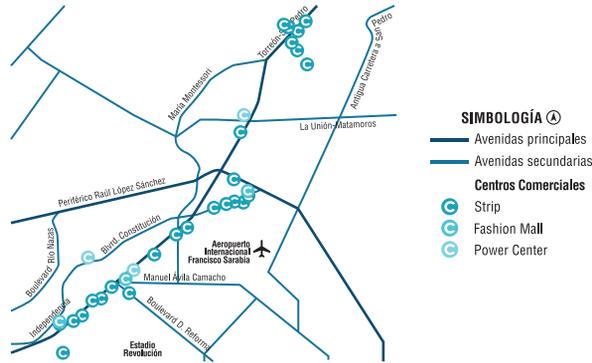
La ZMLL presenta un crecimiento poblacional de 1.8% anual, el cual es similar al crecimiento nacional. Los municipios de Torreón y Gómez Palacio concentran 80% de la población total de la Zona.

Zona Metropolitana de La Laguna	
Población total	1,215,817
Hogares	310,390
Viviendas	408,227
Tasa de crecimiento	1.80%
PEA	476,579
% Desocupación	7.40%
Principal municipio	Torreón

Fuente: Censo de Población y Vivienda 2010, INEGI

### Mercado comercial

La muestra comparativa de la que parten las siguientes cifras se compone por 33 centros comerciales: 76% plazas tipo Strip, 15% Power Center y 6% Fashion Mall. Hay un total de 191 mil 972 m<sup>2</sup> rentables, donde los Strip aportan 23%, los Power Center 30% y los Fashion Mall 47%.



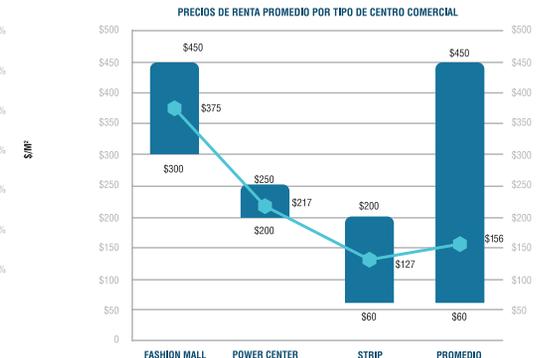
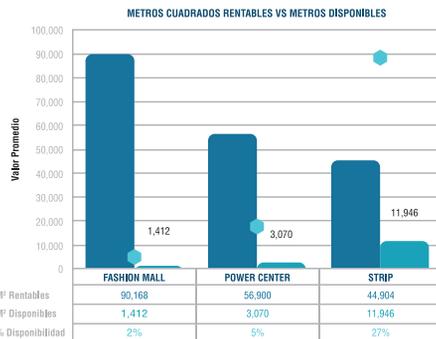
El mercado comercial en la zona de influencia se compone principalmente por plazas Strip, de las que actualmente se construyen poco más de cinco mil 639 nuevos m<sup>2</sup>, sin embargo, este dato no significa que son exitosas, pues solo una de cada 10 presenta una ocupación de 100%.

Analizar el mercado comercial nos indica la capacidad de compra de una determinada zona o región, con base al ingreso mensual que percibe un hogar por nivel socioeconómico y de acuerdo a su hábito de consumo.

STRIP	M <sup>2</sup> Rentables	M <sup>2</sup> Disponibles	% Disponibles
En construcción	5,639	3,158	56%
Operación	39,265	8,938	23%
Total	44,904	12,096	27%

### Precios

En cuanto a los precios de renta, el promedio general es de \$156/m<sup>2</sup>/mes, el cual se considera bajo en comparación con ciudades de las mismas dimensiones. En los Strip se tienen precios mínimos de \$60/m<sup>2</sup> a \$200/m<sup>2</sup>, y promedio de \$127/m<sup>2</sup>. Los rangos más altos se encuentran en los Fashion Mall de \$300/m<sup>2</sup> a \$450/m<sup>2</sup> (oferta disponible).





# GALERÍAS LAGUNA

## NUESTRO LUGAR

**G**alerías Laguna se inauguró en octubre de 2001, con un gran ambiente, una atmósfera llena de calidez y una atractiva oferta comercial y social, convirtiéndolo en un referente importante en la Comarca Lagunera, con actividades culturales, sociales y deportivas, así como promociones variadas que se añaden a la vida social siendo el punto principal de entretenimiento y de compras en la región. Con una fachada moderna y numerosos espacios comerciales, Galerías Laguna cuenta con una extensa variedad de tiendas, restaurantes y lugares de entretenimiento que brindan lo más actual con instalaciones modernas y vanguardistas.



### TIENDAS

- Liverpool
- Banamex
- Cinépolis
- Daniel Espinosa
- Hotel Fiesta Inn
- Innova Sport
- Las Alitas
- Nextel
- Sanborns
- Sears
- Surman
- Telcel
- Tous
- Zara

### SERVICIOS

- Food Court
- Restaurantes
- Cafés
- Estacionamiento con 12 torres de ayuda
- Sistema de seguridad
- 121 locales comerciales
- Salas VIP de cine
- Servicios adicionales



**GALERÍAS**  
LAGUNA

Periférico Raúl López Sánchez 6000  
El Fresno, 27018 Torreón, Coah.  
☎ (871) 750-7955 al 58

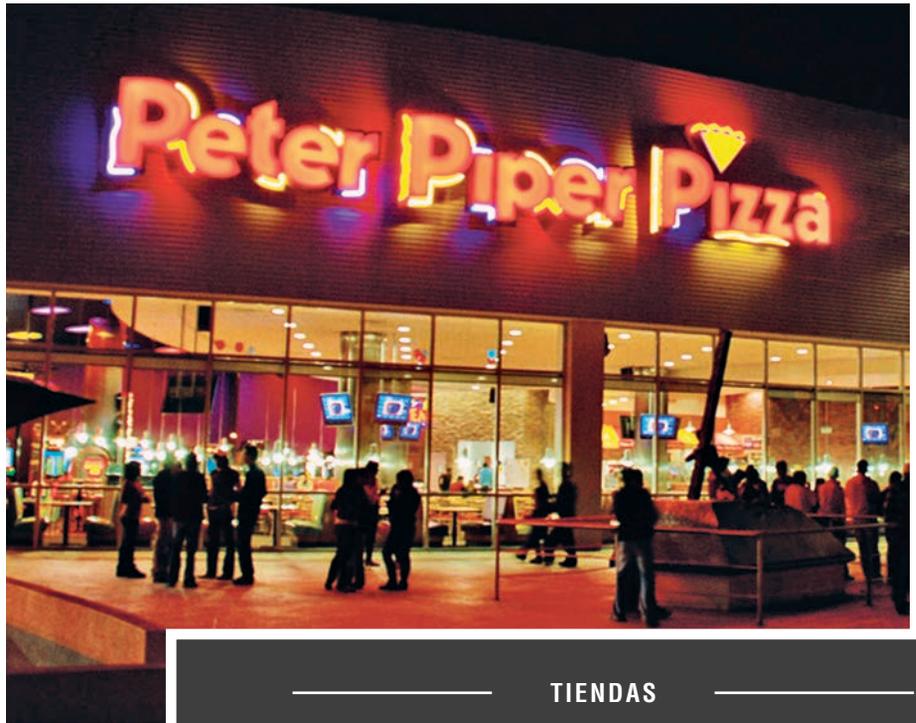
✉ laguna@galerias.com  
🌐 www.galerias.com/galeriaslaguna  
📘 /GaleriasLaguna



# INTERMALL LAGUNA

## DIVERSIÓN A TU ALCANCE

**E**l Centro comercial se encuentra ubicado en el corazón demográfico de la Comarca Lagunera, en medio de una población superior a 400 mil habitantes, con una arquitectura moderna y armoniosa, excelentes vías de comunicación, rutas de transporte público, rodeado de excelentes servicios educativos y de salud, así como 35 locales comerciales. En Intermall Laguna cuentan con una vocación de servicio a la comunidad, han organizado juntas deportivas, torneos de ajedrez y de diversas disciplinas, al igual que colecta de bienes para causas sensibles a la región.



### TIENDAS

- Banco Inbursa
- Burger King
- Cinemex
- El Costeñito Gourmet
- Flexi
- Julio Le Coiffure
- Moderna Sport
- Moderna Street
- Tacos El Chilango
- Telcel
- Peter Piper Pizza
- RockSport

### SERVICIOS

- Alimentos
- Bancarios
- Belleza
- Entretenimiento
- Estacionamiento subterráneo
- Moda
- Telecomunicaciones
- Salud
- Circuito cerrado y vigilancia



José Vasconcelos 1955  
Residencial Tecnológico, 27276 Torreón, Coah.  
☎ (871) 757-3131 y 757-3232  
✉ contactanos@intermall.mx

🌐 [www.intermall.mx](http://www.intermall.mx)  
📘 [/intermall.laguna](https://www.facebook.com/intermall.laguna)  
📱 [@plazaintermall](https://www.instagram.com/plazaintermall)

TOUS PRESENTS

# Tender Stories Nº1

*Check it out on [Tous.com](http://Tous.com)*



**TOUS**

JOYEROS DESDE 1920

Torreón. Galerías Laguna T. 871 750 56 97

Barcelona · Athens · Hong Kong · Kuwait · Lisbon · Madrid · Mexico City · Miami · Milan  
Moscow · New York · Paris · Riyadh · Rome · Seoul · Tel Aviv · Tokyo · Toronto · Warsaw

# PUNTO 2030

## UN ESTILO DE VIDA

Ubicada en el corazón de Torreón y el área más importante de bulevar Independencia, Punto 2030 ofrece servicios de calidad, como estacionamiento, seguridad, elevador y distinción en sus comercios y restaurantes. Cuenta con accesos fáciles para carriolas y sillas de ruedas para hacer la estancia cómoda y placentera. Su estilo arquitectónico único aunado a sus áreas verdes con plantas exóticas de la región, se distingue por su diseño e infraestructura para dar mayor calidad a los clientes que la visitan. La plaza cuenta con 10 negocios de diferentes giros que se complementan para formar parte del estilo de vida de los laguneros.



### TIENDAS

- Bersa Casa Decoración
- Dermo Spa
- Don Clemente
- Glam Boutique
- Japan Zenses Sushi
- La Ballena Feliz
- La Generosa
- Mi Dulce Cielo
- Oshkosh Carter's
- Quiznos Sub

### SERVICIOS

- Acceso para sillas de ruedas y carriolas
- Áreas verdes y comunes
- Caseta
- Elevador
- Estacionamiento gratuito
- Vigilancia



PUNTO VEINTETREINTA

Bld. Independencia 2030 ote.  
Col. Navarro, Torreón, Coah.  
contacto@puntoveintetreinta.com

 /PuntoVeinteTreinta  
 @Punto2030  
 @Punto2030

# TE LLEGÓ TU AGUINALDO Y YA SABES QUE HACER



VEN A TU CONCESIONARIA PEUGEOT Y APROVECHA  
LAS MEJORES OFERTAS DEL AÑO.

SOLICITA TU  
PRUEBA DE MANEJO



PEUGEOT 301



PEUGEOT 208



PEUGEOT 3008



PEUGEOT PARTNER



**PEUGEOT TOTAL** El bono de \$35,000 aplica en Plan de financiamiento presentado por Peugeot Finance aplicable para 208 GT Turbo 1.6i Mec. 6 AM2014, 208 GT Turbo 1.8i Mec. NAV AM2014 a 60 meses, con enganche mínimo desde el 10%, CAT promedio del 17.2% sin IVA. El porcentaje de CAT (Costo Anual Total) expresado, ha sido calculado tomando en cuenta un vehículo, plazo, tasa de interés promedio y un monto a financiar específico, razón por la cual se hace de su conocimiento exclusivamente para efectos INFORMATIVOS y de COMPARACIÓN, por lo cual dicho porcentaje puede variar al momento de firma de su contrato de crédito, le sugerimos verificarlo. Todos los planes de financiamiento están sujetos a la aprobación de crédito correspondiente. Vigencia de la promoción del 14 al 17 de Noviembre 2014. Los fotográficos que aparecen en la presente publicación son de uso meramente ilustrativo. Peugeot es una marca registrada de AUTOMOBILES PEUGEOT TOTAL es una marca registrada propiedad del Grupo Total.

PEUGEOT TODA LA GAMA

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



**Peugeot Torreón**  
C. Mariano López Ortiz y Comonfort S/N  
Col. Centro, Torreón, Coah.  
Tel: 747 25 00

surman.com

SIGUENOS EN PEUGEOT TORREÓN

# PLAZA EL ROSARIO

## ZONA SOCIAL

**C**uenta con 24 locales modernos y se encuentra situada en la entrada del Fraccionamiento Hacienda del Rosario, está construida en una de las mejores áreas de Torreón por su crecimiento en colonias residenciales.

Posee uno de los estacionamientos más grandes en plazas de su tipo; así como acabados arquitectónicos de primera con espacios muy amplios y limpios. La diversidad de los productos y servicios que ofrecen son de una calidad incomparable.



### TIENDAS

- 7-Eleven
- Laura Santibáñez Florería y Decoración
- Digital Company Soluciones Integrales de Impresión
- Tintorería Pressto
- Fusión Estética
- Yarco Logistic Servicios de Transporte y Logística
- Karla Handal Karate
- La Creación Muebles Finos

### SERVICIOS

- 24 locales
- Servicios de impresión
- Áreas verdes
- Vigilancia las 24 horas
- Estacionamiento



Calz. Hacienda del Rosario 4  
Fracc. Residencial Hacienda del Rosario  
Torreón, Coah.

☎ (871) 749-3403 y 749-3431  
✉ plazahaciendadelrosario@grupoyarza.com  
📌 /plazahaciendadelrosario

# CELEBRA LA NAVIDAD EN GRANDE



CON NUESTRA  
DELICIOSA CENA

PAQUETE PARA 10 PERSONAS  
QUE INCLUYE:

**PAVO RELLENO** (9 KILOS EN CRUDO)  
**Ó PIERNA A LOS 3 CHILES**

ACOMPAÑADO DE:

2 LTS. PURÉ DE PAPA

2 LTS. PASTA ALFREDO

1 LT. RELLENO PARA EL PAVO

2 LTS. ENSALADA RUSA

1 LT. GRAVY

10 BROWNIES DE CHOCOLATE

15 BOLLOS

**\$1,850**

ADEMÁS PUEDES INCLUIR  
GUARNICIONES ADICIONALES:

JAMÓN GARAPIÑADO \$230

10 EMPANADAS SURTIDAS (POLLO, CHISTORRA,  
ATÚN A LA VIZCAINA Y JAMÓN CON QUESO) \$200

PURÉ DE PAPA \$110

PASTA ALFREDO \$110

RELLENO DE PAVO \$110

ENSALADA RUSA \$110

FLAN NAPOLITANO \$170

10 BROWNIES DE CHOCOLATE \$170

**22 DE DICIEMBRE, FECHA LÍMITE  
PARA HACER TU PEDIDO.**

Rincón del Bife  
Restaurante - Bar

Tío Riki

GRILL & BEER

INFORMES: 717 9096 Y 793 99 23



# PLAZA SAN ISIDRO

## PIONERA EN LA LAGUNA

**P**recursora en plazas comerciales con una ubicación privilegiada en el corazón de la ciudad, ofrece una extensa variedad de tiendas y servicios. Cuenta con gran afluencia diaria y amplio estacionamiento de 140 cajones, además está equipada con cámaras de vigilancia y seguridad profesional las 24 horas. Ofrece también departamentos amueblados y sin amueblar recién remodelados.



### TIENDAS ANCLA

- Applebee's
- Banca Afirme
- Vinoteca

- Concom México Energía Solar
- Glam Boutique
- Inglés Individual
- Laboratorio Sanatorio Español
- María Rosa Arte Contemporáneo
- Melcsa del Norte, SA de CV
- Nina Pastelería
- Norma Ponce Hair Studio
- Nufect Pedicure
- Papeletta
- Paper Spot
- Publiimpreso
- Resuelve tu Deuda
- Salón Peluquería Chiquis
- Sukarne Oficinas
- Tintorería Max

### LOCALES

- Body and Balance Natural Store and Spa
- Bravicam Ingeniería
- Cecilio Rodríguez Salón Peluquería
- Charola de Plata
- Cocimax



Departamentos amueblados



Bldv. Independencia 1121-21 ote.  
Col. Granjas San Isidro, Torreón, Coah.

(871) 722-9210  
maleny.amarante@amher.com.mx



# ESTA *Navidad* REGALA MOMENTOS

## VINOTECA TORREÓN

Boulevard Independencia #111 L-26, Col. Granjas San Isidro  
Torreón, Coahuila

T. 718 19 97 y 717 23 38

EVITA EL EXCESO.

Vinoteca es una marca registrada. Aplican restricciones.

[vinoteca.com](http://vinoteca.com)



[/vinoteca.mexico](https://www.facebook.com/vinoteca.mexico)



[@avinoteca\\_mexico](https://twitter.com/avinoteca_mexico)





## STARTUP WEEKEND

### Tercera edición

**P**roblemas relevantes, grandes ideas, soluciones innovadoras, metodologías de vanguardia, modelos de negocio, prototipos, proyecciones y validaciones, *rocket pitch*, mentores especializados, emprendedores exitosos, trabajo en equipo, *networking*, mucho aprendizaje y gran entusiasmo son elementos que estuvieron presentes en el Tecnológico de Monterrey, Campus Laguna, durante el Startup Weekend Laguna-Youth Edition realizado del 21 al 23 de noviembre.

Más de 70 participantes, la mayoría jóvenes de 15 a 20 años, trabajaron arduamente en proyectos apasionantes con la guía



Premio Nacional del Emprendedor 2014, otorgado por el Gobierno Federal al Tecnológico de Monterrey por el primer lugar en emprendimiento, en manos del Ing. Martín López Méndez, Director General del Campus Laguna y el Lic. Eduardo Gajón Gómez, Director de la Escuela de Negocios y Emprendimiento

de especialistas y emprendedores exitosos de La Laguna y otras ciudades de México. Siguiendo el modelo de Startup Weekend, organización global con sede en Washington que promueve el espíritu emprendedor. El evento fue todo un éxito en su tercera edición en alianza con el Tecnológico de Monterrey. Este Startup Weekend se realizó simultáneamente en 40 países de todo el

mundo. “Lo más importante en esta ocasión fue la participación de los jóvenes de preparatoria, e incluso de secundaria, junto con emprendedores más experimentados. La combinación de integrantes de diferentes edades en los equipos enriqueció la generación de ideas innovadoras”, comentó Elizabeth Becerril, coordinadora y conductora del evento. Las mejores ideas estarán



compitiendo los próximos días en la Global Startup Battle, una plataforma virtual con videos de los proyectos más prometedores de los 40 países que realizaron simultáneamente el Startup Weekend.

El Ayuntamiento de Torreón, a través de la SEDECO, se sumó a esta iniciativa apoyando con becas para cubrir el costo del evento a 20 jóvenes emprendedores.

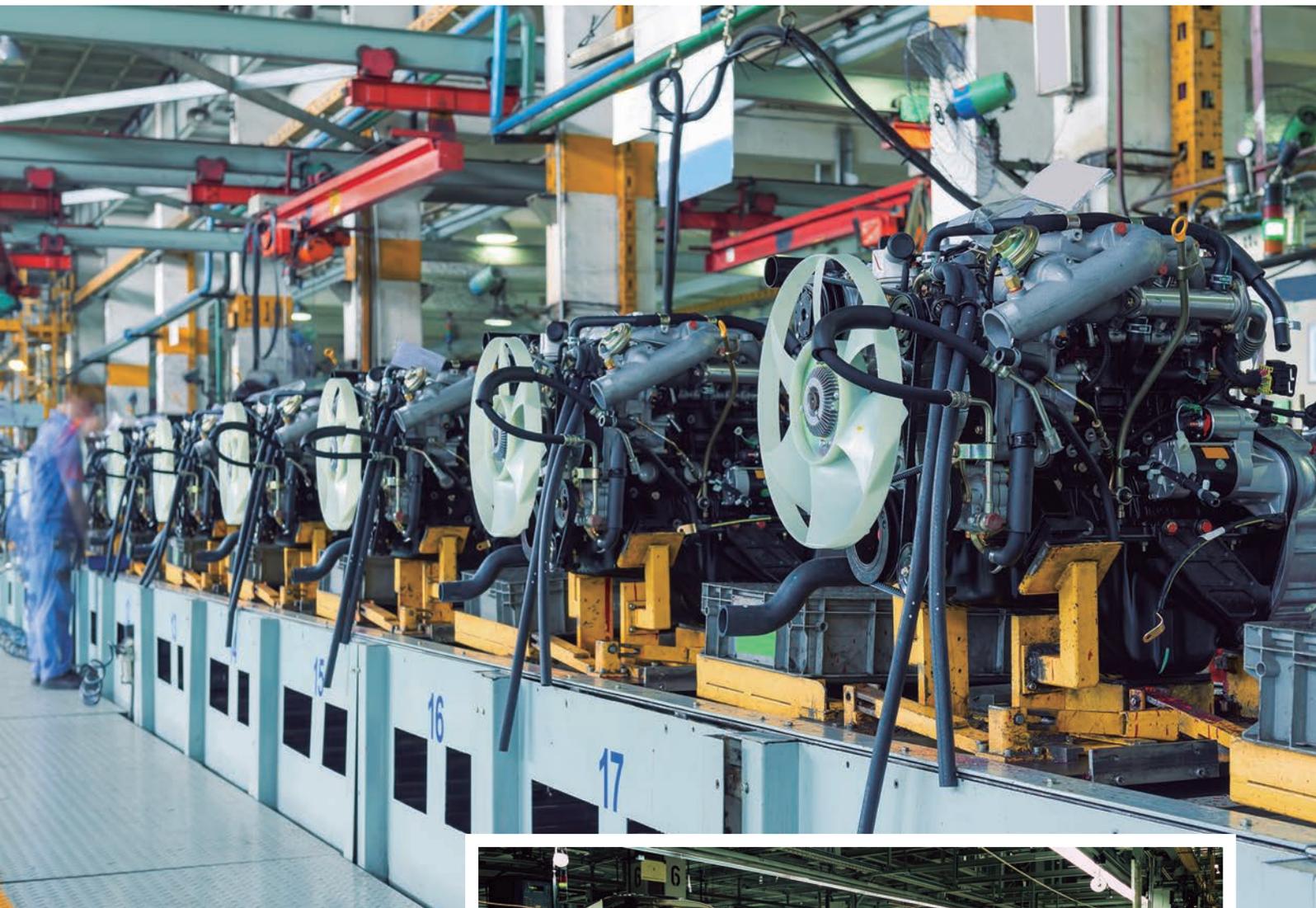
Blanca Dueñes, Directora de la Carrera de Creación y Desarrollo de Empresas del Tecnológico de Monterrey, destacó la importancia de estas dinámicas retadoras para desarrollar la cultura emprendedora en los jóvenes, generando nuevos agentes de cambio. “Es muy valioso que los jóvenes se den cuenta de su extraordinaria capacidad para innovar y dar solución a problemáticas re-

levantes. Cada día vemos en el mundo más emprendedores exitosos menores de 20 años trascendiendo a su corta edad, aprovechando la ventaja de ser nativos digitales y su buen manejo de la tecnología, con proyectos de gran impacto social y económico”, comentó Eduardo Gajón, Director de la Escuela de Negocios y Emprendimiento del Campus Laguna.

El evento coincidió con la llegada al Campus Laguna de la réplica del Premio Nacional del Emprendedor 2014, otorgado al Tecnológico de Monterrey por el Gobierno Federal, en la categoría de instituciones educativas que promueven el espíritu emprendedor.♥



**Campus Laguna**  
 ☎ (871) 729-6334 y 46  
 ✉ informes.lag@itesm.mx  
 🌐 www.lag.itesm.mx  
 📱 /TecdeMtyLaguna  
 📧 @TecdeMtyLaguna



## VUTEQ CORPORATION

Llega a Coahuila

Por Salma Cabrales

La compañía japonesa dedicada a la manufactura, fabricación y ensamblaje de partes automotrices Vuteq Corporation llega al estado de Coahuila con una inversión de 24 millones de dólares.

Desarrollando tecnología y produciendo interiores para vehículos, por ejemplo componentes de vidrio, generará más de 200 empleos iniciales, con la perspectiva de incrementar el personal más adelante.



La compañía se estableció originalmente en la ciudad de Toyota Aichi, Japón en 1964 y hoy cuenta con plantas en Estados Unidos, Canadá, Argentina, Brasil, Tailandia, Indonesia y una más en México, instalada en San Luis Potosí. Se espera que la apertura de esta segunda planta en México, específicamente en Ramos Arizpe, co-

mience a operar entre agosto y septiembre de 2015.

La decisión por nuestra entidad se debe a la ubicación que se tiene para el mercado de exportación, ya que uno de sus principales clientes exportará a una segunda planta en San Antonio, facilitando y acortando el proceso.♥

**IBERO**<sup>®</sup>  
TORREÓN

UNIVERSIDADES  
JESUITAS  
EN MÉXICO



# EDUCACIÓN CONTINUA DIPLOMADOS, CURSOS Y TALLERES PRIMAVERA 2015

## > ENERO

- Excel básico
- Teología
- Diplomado en asuntos electorales

## > FEBRERO

- Fotografía
- Excel intermedio
- Hágase exportador o importador de manera sencilla

## > MARZO

- Bolsa de valores
- Administración de proyectos
- Familias empresarias: Administración de patrimonios familiares
- Obligaciones patronales ante el IMSS e INFONAVIT 2015
- Bienestar para adultos mayores
- La gestión en el juicio oral desde la perspectiva del código nacional de procedimientos penales

## > ABRIL

- Excel avanzado
- Tanatología
- Desarrollo humano
- Curso de actualización 2015 en la Ley del Seguro Social e
- Infonavit
- Filosofía

## > MAYO

- Finanzas para no financieros
- Recursos humanos
- Excel para financieros
- Psicología positiva
- Historial del teatro

## > JUNIO

- Habilidades gerenciales
- Habilidades administrativas para secretarías ejecutivas
- Arquitectura LEED

## Programas a la medida

El Centro de Educación Continua Eusebio F. Kino ofrece soluciones integrales de capacitación en base a necesidades específicas de la empresa, así como actualización para profesionales y público en general, mediante cursos, talleres y diplomados de calidad basados en necesidades actuales. Con personal docente altamente capacitado y con la facilidad de ser impartidos en Ibero Torreón o en instalaciones externas.

Descuentos para alumnos, ex alumnos, instituciones públicas y privadas con convenio y miembros de cámaras empresariales.

Informes: Centro Eusebio F. Kino 7051055 / 7051066  
cextension.kino@iberotorreon.edu.mx  
[www.iberotorreon.edu.mx](http://www.iberotorreon.edu.mx)





## FIN DE AÑO Y decisiones financieras

Por Edgar Tejada

**E**sta época nos lleva a considerar las decisiones financieras a tomar tanto por lo que hicimos durante el año que termina, como para planear nuestras acciones del 2015.

En cuanto a las decisiones determinadas durante el año, debemos evaluar si nuestros planes y objetivos planteados se lograron, si nuestras expectativas fueron superadas o no y reflexionar sobre los resultados para que los errores cometidos no vuelvan a repetirse, así como por qué seguimos postergando decisiones importantes sobre nuestra seguridad financiera y patrimonial.

Para este momento puede que ya se cuente con el ingreso adicional del aguinaldo y sobre él la mejor recomendación es separar por lo menos 30% para ahorrar, pues en momentos difíciles hace mucha falta. También es funda-

mental no caer en la trampa del consumo excesivo, reflexionando el valor, utilidad y necesidad de sus compras, priorizando y haciendo un plan apegado a los requerimientos sobre el resto del aguinaldo destinado al consumo. Por ejemplo, pueden anticiparse pagos o cubrirse anualmente bienes y servicios recibiendo descuentos por ello, lo cual significa ahorro a largo plazo.

*"Vale la pena hacer planes, fijarse objetivos financieros de mediano y largo plazo, no hay razón para improvisar en algo tan esencial como el patrimonio"*

Otra acción benéfica que aún estamos a tiempo de realizar es nuestra declaración de impuestos para obtener los reembolsos correspondientes, no debemos regalar nuestro dinero y qué mejor que el Gobierno nos devuelva parte de los impuestos que nos cobra. Sé que muchos dirán que al ser empleados o estar bajo nomina no se encuentran "datos de alta" o que eso es para contadores, pero no es

así. Todos los que han sido sujetos al cobro del ISR tienen derecho a reembolso: parte de las colegiaturas de nuestros hijos de preescolar a preparatoria, los intereses reales de los créditos hipotecarios contratados, los gastos hospitalarios y dentales, así como el pago de primas de pólizas de gastos médicos, los gastos funerarios de familiares directos y por último las aportaciones voluntarias a planes de pensiones privados y afores. Podrá ser devuelto hasta 30% de los gastos e inversiones realizadas en estos rubros, dinero que no le cae mal a nadie.

Estamos en época de regalar y compartir con nuestros seres queridos y uno de los mejores obsequios que podemos hacerles es garantizar su seguridad, salud, estudios, ahorro o nivel de vida, por lo tanto la adquisición de seguros y servicios financieros es una buena opción que va más allá de lo material.

Este fin de año vale la pena hacer planes, fijarse objetivos financieros de mediano y largo plazo, no hay razón para improvisar en algo tan esencial como el patrimonio. Reitero mi recomendación de acudir con un asesor financiero de confianza, quien apoyará el establecimiento de objetivos y diseñará un plan para alcanzarlos. ▼



**IBERO**<sup>®</sup>  
TORREÓN

UNIVERSIDADES  
JESUITAS  
EN MÉXICO



*Fórmula*  
Vive en movimiento

## Posgrados en la Ibero

### Maestrías

- Administración y Alta Dirección
- Administración de Proyectos
- Desarrollo Humano
- Diseño Estratégico e Innovación
- Historia de la Sociedad Contemporánea
- Ingeniería de Calidad
- Terapia Familiar
- Educación y Procesos Docentes

### Doctorado

- Investigación de Procesos Sociales

### Más Informes

(871) 705 1068

posgrados@iberotorreon.edu.mx

f & t /Iberotorreon

[www.iberotorreon.edu.mx](http://www.iberotorreon.edu.mx)



## BIENVENIDO EL 2015

### Reflexiones para cerrar y abrir el año

Por María José César

Nuestra vida está hecha de constantes cambios, abrir y cerrar puertas. Chesterton dice que el objetivo del año nuevo no es que tengamos un nuevo año, sino un alma nueva. Para eso debemos abrirnos a las bendiciones que vienen, soltar con este 2014 todo lo bueno o malo que hemos venido cargando en la maleta de nuestra historia.

El trabajo más importante es el que hacemos con nosotros mismos; y hoy antes de dar, regalar, felicitar, abrazar o celebrar, es fundamental que nos conectemos con nuestras emociones e interior; así podremos reconocer y agradecer, gozar más estas fechas, abrazar con mayor sinceridad, hablar sobre nuestros sentimientos de afecto hacia los seres queridos y vivir con todo el amor estas fiestas en familia. Con ello también

enviamos deseos amorosos al universo y vibramos con una consciencia de sanación, agradecimiento, gozo, apertura y honestidad. La resistencia de no querer soltar, dar o perdonar, genera nuestra falta de paz e infelicidad. Solo podremos experimentar la verdadera paz si nos liberamos de esas cargas, dolores y personas que constantemente intervienen en nuestro proyecto de vida.

**Preguntas para liberar experiencias negativas, usualmente difíciles de soltar (con simplemente reconocerlas al escribirlas, tu cerebro digerirá que ya las has tomado en verdad y las ves como parte de tu pasado, pero no de tu presente):**

- ▲ En este 2014 sentí coraje, dolor o miedo al vivir o experimentar \_\_\_\_\_
- ▲ En mi relación conmigo o con los demás, me molesta mucho que \_\_\_\_\_
- ▲ Me siento culpable por \_\_\_\_\_
- ▲ Lamento haber tenido estas expectativas o haber esperado que (me hicieran, me ayudaran, pude haber dado más, que esa persona regrese) \_\_\_\_\_
- ▲ En este momento siento que estoy estancado en o arrastro esta situación (de mi niñez, adolescencia, familia o pareja) \_\_\_\_\_, y elijo soltarla porque ya no me pertenece, aunque es parte de mí, elijo no cargarla más
- ▲ Hoy elijo soltar lo que me impide avanzar \_\_\_\_\_
- ▲ Deseo perdonar y perdonarme por \_\_\_\_\_, acepto que soy así y me libero de todas esas ataduras que me quitan la paz

*"A new journey to be started. A new promise to be fulfilled. A new page to be written"*

W. W.

Aceptar y dejar ir es el regalo más maravilloso que podemos darnos en esta Navidad y Año Nuevo. Soltar las circunstancias, errores, decisiones, fracasos (que en realidad son aprendizajes), vivencias y personas. Dejar de aferrarnos y luchar por eso que ahora nos desajusta. Al confiarnos en nuestro presente, abrimos los caminos y la energía para nuevas cosas y oportunidades.♥

COMEDOR MEXICANO

**TIO TACO**

Est.  1993

grupocosteño

**ENCHILADAS VERDES**

Bld. Independencia #3690 Col. El Fresno

**Tel. 1.82.10.11**

[www.grupocostenos.com](http://www.grupocostenos.com)



## PSICOLOGÍA POSITIVA

¿La utilizamos en nuestra vida?

Por Pilar Faedo

**E**stamos tan sumergidos en el día a día que olvidamos el significado de la palabra serenidad. Es importante que nos retomemos, ya que otras palabras que se puntualizan al final son “recrear la imagen de lo que somos”.

El ser humano se ha olvidado de quién es realmente cuando las situaciones de estrés tanto laboral como personal lo rebasan. Es fundamental que esto no ocurra para que

*“El ser humano se ha olvidado de quién es realmente cuando las situaciones de estrés tanto laboral como personal lo rebasan”*

no se deje llevar por la “corriente” cotidiana. Debemos liberar tensiones y presiones, la respiración debe exhalar todo aquello que nos aqueja y no nos permite estar en comunicación con nosotros mismos y autoconocernos.

Tenemos muchos distractores y la introspección es un tema al que aún no le damos el suficiente valor, nos he vuelto hombres y mujeres materialistas, dejando a un lado que venimos y nos iremos “sin” nada, así que lo más hermoso de la vida no tiene precio.

El ser humano es complejo en su estructura y forma de pensar, cada quien tiene diferentes formas de ver la vida, pero como ciertamente “tu boca habla de lo que hay en tu corazón”, entonces, debemos alimentar el alma con cosas positivas, alineándola con el cuerpo y la mente para ser personas íntegras. No debemos ser indiferentes a las situaciones que se nos presentan, pero sí inteligentes en nuestro actuar para no perjudicar a terceros, y esto lo obtendremos a través de una mente sana y relajada.

Podemos resumir lo anterior en el tema de emociones positivas, viviendo cada día, recordando que el pasado ya fue, el presente está ocurriendo y el futuro resulta impredecible. Alegría, gratitud y serenidad son formas de positividad que no tienen costo, y disfrutarlas significa aprender y valorar lo que en verdad importa.♥

*Esta Navidad comparte tus  
Sueños e Ilusiones con tus seres queridos.*



**CELEBREMOS  
NUESTROS  
SUEÑOS e ILUSIONES**

YouTube ClubSantos Facebook Club Santos Twitter @ClubSantos Instagram ClubSantosLaguna @TSMExperiencia  
[www.clubsantos.mx](http://www.clubsantos.mx)

**#GUERRERONOCUALQUIERA**

# CUATRO ESTRATEGIAS DIGITALES

Para seducir al consumidor en 2015

Judith García Villaneda

**F**inalizamos el 2014 y esto nos motiva a realizar una revisión de las campañas de marketing digital que más efectivas resultaron a las marcas para seducir al consumidor durante los últimos meses. Entre las estrategias que protagonizaron el año encontramos:

▲ **Maduración de campañas en móviles**, como en el caso de HP, que rompió las reglas utilizando la red Vine y despertó gran interés en los usuarios, por lo cual, en un hecho sin precedentes, trasladó sus anuncios digitales a televisión.

▲ **Personalización para lograr conexión emocional con comprador**, basta recordar la exitosa campaña de Coca Cola "Comparte una Coca Cola con..." que movilizó a cientos de mexicanos en una búsqueda frenética de refrescos con su nombre en la etiqueta, atrayendo un aumento de 2% en ventas en el país; además, durante este año, se acuñó el término *reactvertising*, que describe acciones en el mundo digital para obtener relevancia de eventos masivos y de gran interés en tiempo real, tal es el caso de Rexona que aprovechó los dos *checks* azules de la reciente actualización de Whats App, colgándose del interés de los usuarios de esta aplicación, para anunciar con humor y acertadamente que Rexona no te abandona, mientras que tus contactos de este servicio de mensajería tal vez sí lo hagan.

Con este rápido análisis nos atrevemos a predecir las estrategias que serán fortaleza en el ámbito digital para el 2015:

**1. Información ilimitada**, será imperativo preocuparse como nunca antes de estar en los primeros lugares en los buscadores, tener presencia en los medios digitales que el consumidor visita y en los que confía para realizar búsqueda de opiniones y recomendaciones de compra, mostrando información auténtica e inmediata para alcanzar al consumidor que accederá a los datos desde móviles, PCs y perfi-



les sociales, pues es un prospecto permanentemente conectado y que produce información.

**2. Personalización de marca**, ante la exposición al contenido del usuario al buscar información y la alta generación de artículos y reseñas por parte de las empresas para estar visibles, será inevitable que los usuarios se enfrenten al contenido irrelevante, por tanto, orientar las estrategias de publicidad en la personalización apoyará en conseguir el éxito. El usuario del 2015 será exigente, deseoso de tener comunicación uno a uno con sus marcas, descubrir valores en las que le agradan, que lo lleven a tomarlas de estandarte, reflejando su personalidad y forma de vida. Piensa qué valores posee tu compañía, de los cuales tus consumidores se enorgullecen.

**3. Conectar el mundo offline con el digital**, un estudio reciente comprobó que 90% de los clientes inician su viaje de compra en la web, y 50% de ellos 24 horas después de una búsqueda en su *smartphone*, visita las tiendas físicas. Marcas como Macy y Sephora han aprovechado esta realidad, promoviendo recolección de las compras online en las tiendas físicas, considerando que el tráfico en ellas se ha reducido, no obstante el volumen y calidad de las compras.

**4. Marketing en tiempo real**, la gente busca mayor relevancia en eventos masivos, sea

*"Las marcas con publicidad relevante, presentes en diversos canales digitales y dispositivos, ganarán la partida digital en el 2015"*

un concierto, siguiendo un partido de fútbol, viendo una entrega de premios o el inicio de una serie de televisión, pretende externar sus sentimientos, investiga datos y estadísticas sobre el hecho para compartir en su vida real, y en una segunda pantalla consultará YouTube y/o Twitter como principales fuentes, por tanto las marcas deberán ser compañeras de interés, sin distraer. En 2015 veremos qué marcas se anotan grandes aciertos aplicando el *reactvertising*.

En la antesala del 2015, el consumidor es un comprador inteligente, más analítico que en cualquier otra época, que consultará hasta 12 fuentes antes de efectuar una compra. Según un reciente estudio de Google e Inmar, ante esta premisa solo las marcas que cuenten con publicidad relevante, asegurando su presencia en diversos canales digitales y dispositivos, ganarán la partida digital en el año que está por iniciar.♥



Ven a conocer el nuevo

**ISUZU**  
**FORWARD**  
1100



**12 meses sin intereses**  
**en los modelos 2014**



**Y modelos 2015 con excelentes promociones**

Vigencia al 31 de Diciembre de 2014. Consulta modelos participantes. Aplican restricciones.

[www.isuzumex.com.mx](http://www.isuzumex.com.mx)

**ISUZU**

**SURMAN TRUCKS**

BLVD. RODRÍGUEZ TRIANA No. 1890 OTE.  
COL. SANTA ELENA. TORREÓN, COAHUILA  
TEL. 238 60 61  
[surman.com](http://surman.com)

 **Surman.**

# COMUNICACIÓN EFICAZ

Por Arturo Castañeda

La comunicación eficaz supone que todas las personas tienen la misma facilidad para transmitir lo que desean o sienten. Algo tan sencillo como comunicarse y hacer llegar el mismo mensaje se ha vuelto un proceso complejo; el reto es mayor si ocurre dentro de una organización.

La comunicación eficaz en las organizaciones es la base para asegurar que los mensajes lleguen a las personas indicadas, permitiendo ejercer influencia para transmitir cosas tan importantes como los valores de la compañía o tan necesarias como su desempeño.

Con la incorporación de los recursos electrónicos la comunicación se ha visto mermada en todos los aspectos: reglas ortográficas olvidadas, palabras a medias y sin puntuación, textos sin sentido y receptores con una muy limitada atención han desafiado los conceptos actuales de comunicación dentro y fuera de las empresas.

Al ver esta problemática y tener una necesidad real de transmitir mensajes efectivos las organizaciones han optado por generar departamentos exclusivamente dedicados al desarrollo y manejo de la comunicación interna y externa. La comunicación organizacional debe ser considerada un canal de máxima importancia entre la administración y el resto de la estructura. Debe ser manejada profesionalmente y contar con un plan, formatos, recursos y personal con conocimiento para generar una cadena de valor entre accionistas, clientes, inversionistas, miembros y público en general. La diversidad, globalización y redes sociales impulsan a las organizaciones a manejar mejor sus comunicaciones. Contar con mensajes claros y acertados asegura la conservación de la buena imagen y reputación.

Preguntas como ¿cuál es el mensaje?, ¿cómo se dará?, ¿quién lo dará? y ¿dónde?, entre otras, deben contestarse durante la planeación.

Cosas tan importantes como las palabras, tono de voz y postura, entre otras, deben considerarse en el momento de la acción. Captu-



rar la atención del público y medir el entendimiento del mensaje servirán para evaluar la efectividad

## Mensajes que deben comunicarse de manera eficaz y eficiente en las organizaciones

- ▲ Visión, misión y valores
- ▲ Cultura empresarial
- ▲ Identidad corporativa
- ▲ Metas y resultados
- ▲ Actividades que promuevan un mayor compromiso
- ▲ Actividades de responsabilidad social y ambiental
- ▲ Comunicación de interés para la organización

La comunicación correctamente manejada, apoya la generación de una oportuna difu-

sión de la información, imagen corporativa y relación positiva con todas las partes interesadas. Hoy, debido al fácil acceso a la información y la creciente competencia, la gestión eficiente de la comunicación ha cobrado aún más importancia al involucrar un solo mensaje y diferentes medios para llegar a receptores únicos y diferentes entre sí. El manejo de la información no debe tomarse a la ligera; un buen plan de información y estrategia pueden aumentar considerablemente las ganancias (internas y externas): no olvidemos que la información es poder.♥

“Un buen plan de información y estrategia pueden aumentar considerablemente las ganancias”

*CELEBRA EL RECUENTO  
DE UN BUEN AÑO*



*Rincón del Bife*  
Restaurante - Bar<sup>®</sup>

**TODOS UN ÉXITO**

BLVD. INDEPENDENCIA #2390, COL. ESTRELLA, TORREÓN, COAH. TEL.: (871) 717 9096 Y 793 7788



## INDIGNADO

### Una reflexión a partir de la realidad

Por Jorge Torres Bernal

Constantemente trato temas de redes sociales y estrategias de comunicación en este espacio, pero ahora no puedo, no me es posible, estoy indignado. Trato de organizar mis ideas, me encuentro cansado, desde hace ya bastante tiempo mis jornadas laborales no son de ocho horas sino que seguramente, igual que las tuyas que me lees, de mucho tiempo más.

Tengo dos pequeños hijos a los que amo con todo mi corazón, son la motivación más fuerte para ponerme en forma, trascender, hacerme de un nombre, y heredarles valores, seguridad y sobre todo, la certeza de que en casa tal vez no tengan acceso a ciertos lujos, pero su madre y yo hacemos todo lo posible para que crezcan sin privaciones, aprendien-

do que el trabajo se goza, y no al contrario, y que debes hacer lo que más amas en la vida, porque si no vivirás en el fracaso.

Que tienen la obligación de ser felices, de amar a quien los ame, a quien o quienes ellos quieran, de profesar la creencia política y religiosa que decidan en su madurez y que todos somos iguales así como todas las criaturas merecen el derecho a vivir (a pesar de mi debilidad por la tauromaquia), no se puede ser congruente en la vida, aceptar la propia contradicción es aceptar la misma naturaleza humana.

Creo que cada ser merece la oportunidad de expresarse como le dé la gana si con ello no transgrede la esfera de otros de manera

*"Creo que cada ser merece la oportunidad de expresarse como le dé la gana si con ello no transgrede la esfera de otros de manera violenta o agresiva"*

violenta o agresiva; creo que debemos practicar la tolerancia y el respeto, y aunque de repente vuelvo a encontrar expresiones anticuadas de rechazo, sigo creyendo en un país de igualdad y justicia.

Aunque a veces me deprimó, a veces México me deprime...

Es nuestro país en el que quiero que mis dos pequeños crezcan, siendo libres y felices haciendo lo que les apasiona, desde ser un brillante doctor hasta un extraordinario actor de teatro, un músico o un ingeniero, un poeta o un vagabundo...

Es en México que tengo la esperanza de que mis hijos vivan y practiquen libremente su amor y sus creencias, es en este lugar que en los corazones de nuestros padres y abuelos se generaba emoción por cantar el himno o recitar el juramento a la bandera.

En este lugar 43 estudiantes fueron raptados, torturados, asfixiados, quemados, triturados y sus restos embolsados junto con basura y excremento, y lanzados a las aguas de algún sitio, que maldigo, como su última morada. ¿Es aquí? ♦



**El Costeñito**



+ El Costeñito / @elcostenito + tu ciudad



grupocosteño

BOMBA DE PULPO

**costeñízate**

INDEPENDENCIA • INTERMALL • 4 CAMINOS • GALERÍAS LAGUNA • GÓMEZ PALACIO • DURANGO

[www.grupocosteno.com](http://www.grupocosteno.com)



## AUTOEXPLÓRATE

### Maneja tu vida Surman

**E**n México el cáncer de mama ocupa el primer lugar en incidencia de las neoplasias malignas en las mujeres y la mortalidad por cáncer mamario se ha incrementado en los últimos años. Con el objetivo de crear conciencia, Grupo Surman realizó una campaña durante el mes de octubre

para fomentar la autoexploración y lograr que la gente se sume a la lucha contra el cáncer de mama.

En dicho evento se llevaron a cabo diferentes actividades, entre ellas conferencia desayuno, caminata, lazo humano y carrera en tacones.

140 mujeres integrantes de nuestra sociedad, entre las que destacaron líderes de opinión, políticas, empresarias y testigos, asistieron a la conferencia desayuno "Autoexplórate" en el restaurante El Encanto, a cargo de la Doctora Yolanda Jaramillo, Presidenta de la Asociación Mujeres Salvando Mujeres, AC.♥



**Más de 600 mujeres** tomaron parte de la carrera en tacones



**Más de mil personas** asistieron y recorrieron las calles en la caminata rosa, desde la Alameda central hasta la Plaza Mayor de Torreón



Se formó el lazo humano más grande de la Comarca Lagunera, compuesto por más de **mil participantes**



Sus **17 marcas de autos en La Laguna** participaron como acción de grupo en la campaña a favor de la prevención del cáncer de mama



Surman entregó un donativo por **150 mil pesos** a la Asociación de Mujeres Salvando Mujeres, AC



**292 mil 352 personas** accedieron al video de las acciones de la campaña Autoexplórate en redes sociales

# HIGIENE BUCAL

Lo ideal es preservar su dentadura toda la vida

✂ Por Dra. Liliana Acuña Cepeda

**U**no de los peores enemigos en la cavidad bucal es la placa dentobacteriana, masa blanda, adherente de colonias bacterianas, que se coleccionan sobre la superficie de los dientes, encía, lengua, paladar y otras áreas bucales (por ejemplo, una prótesis) cuando no se practican métodos adecuados de higiene bucal.

## Puntos básicos

▲ **Cepillo dental:** remoción mecánica de la placa dentobacteriana mediante el cepillado de dientes; puede ser eléctrico o manual. Reemplácelo por lo menos cada tres meses. Es un poderoso aliado. Lávelo con detergentes que contengan triclosan. Utilice una técnica correcta; recuerde cepillar lengua, paladar y encía. No cepille enérgicamente, puede lastimarse, dese tiempo para hacerlo con calma.

▲ **Hilo dental:** llega a espacios donde las cerdas del cepillado no pueden; utilícelo después de cada comida.

▲ **Cepillos interdentes o interproximales:** pequeños, pero de gran ayuda, deben usarse con cuidado para no lastimarse.

▲ **Hilo superfloss:** o *floss threader*, es útil para la limpieza de prótesis fijas.

▲ **Pastas dentales o dentífricos:** aplíquelos en pequeñas cantidades. Si tiene hipersensibilidad dentaria puede optar por las que contienen nitrato de potasio. Hay agentes aclarantes en el mercado, tenga cuidado, porque pueden ser ineficaces, además de dañarlo.

▲ **Enjuagues bucales:** sirven para la remoción química de la placa dentobacteriana e impiden el crecimiento o actividad de los microorganismos; entre otros existe la clorhexidina, que debe usarse al 2% en enjuagatorio; sin embargo produce coloraciones en los dientes y lengua, y puede



afectar el sentido del gusto. Los enjuagues pueden irritar la mucosa de la boca, causar exfoliación epitelial e hipersensibilidad. Algunos tienen un alto contenido de alcohol. Si padece de halitosis (mal aliento), no trate de disimularlo con enjuagues, pues no le ayudarán.

## Recomendaciones

▲ Si usa prótesis dentales removibles o guardas oclusales, lávelas antes y después utilizarlas.

▲ Observe una dieta balanceada y evite ingerir alimentos entre comidas.

▲ No utilice sus dientes como herramientas.

▲ Revise su boca diariamente para buscar

llagas u otros cambios, si los hay, coménteles con su dentista.

▲ A sus hijos pequeños, efectúeles la higiene dental diariamente, pues es importante mantener sanas tanto la primera como la segunda dentición, aquilátelas más que a un diamante.

▲ Visite regularmente a su dentista, no decida por sí mismo lo relacionado con su salud bucal.

▲ Lo ideal es preservar su dentadura toda la vida. Si ya padeció alguna enfermedad bucal y se rehabilitó con el odontólogo, es necesario que sea muy cuidado, pues los tratamientos odontológicos no son permanentes. ♥

# ¿TE DUELE EL PECHO?

Acércate a nosotros, más que hacerte un diagnóstico,  
vamos juntos de la mano para mejorar tu calidad de vida.



## • Hemodinamia

Paquetes de cateterismo cardiaco con colocación de stens y honorarios médicos  
Estudio arterial en paciente con pie diabético  
Tratamiento de aneurisma de aorta

## • Cirugía Cardiovascular

## • Colocación de marcapaso

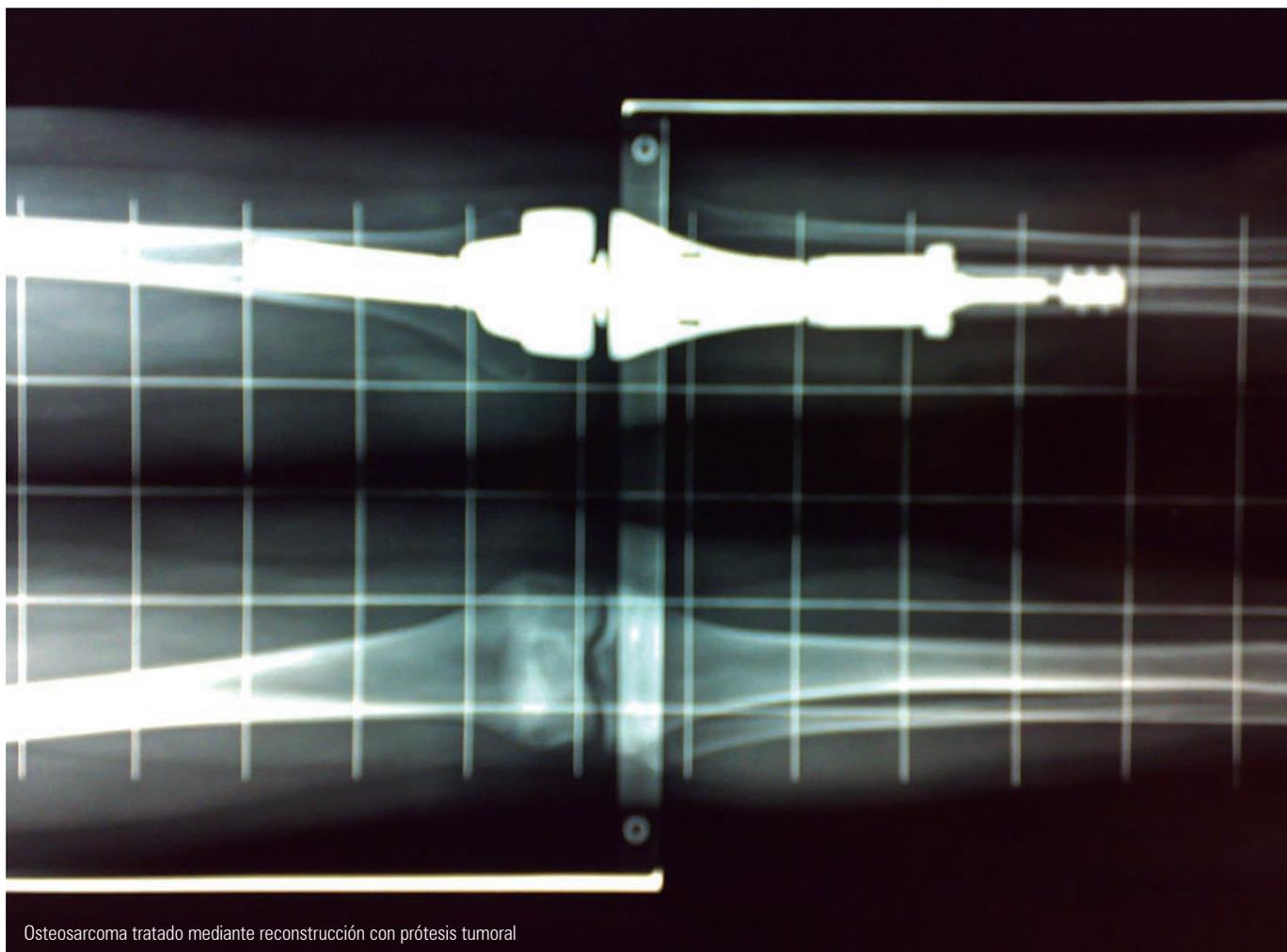
## • Chekup Cardiológico

Biometría Hemática	Electrocardiograma	Valoración con cardiólogo
Química Sanguínea	Prueba de Esfuerzo	Perfil de Lípidos

¿Sabías que las Enfermedades Cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo? Cada año cobran 17.5 millones de vidas.

¿Cuándo fue la última vez que te hiciste un Checkup?

Agregarlo de forma regular a nuestras vidas, es tan importante como alimentarnos sanamente y hacer ejercicio.



Osteosarcoma tratado mediante reconstrucción con prótesis tumoral

## ONCOLOGÍA ORTOPÉDICA

### Nuevas opciones de tratamiento

Por Dr. Roberto Medina González  
Oncología Ortopédica y Salvamento de  
Extremidades en Hospital Ángeles Torreón

**A**ntes de 1970 los tumores músculo esqueléticos se asociaban a un pronóstico sombrío con mortalidad de cinco años en 80 a 85% de los casos; con cirugía radical, la amputación era la opción final para los tumores agresivos y malignos. La tasa de supervivencia mejoró significativamente con la llegada de drogas quimioterapéuticas.

La cirugía de salvamento de extremidades se ha ido convirtiendo en el principal tratamiento del osteosarcoma, por sus be-

neficios funcionales y fisiológicos sobre los procedimientos tradicionales de amputación. Además, estas cirugías proporcionan visible mejoría en la calidad de vida de los pacientes, por lo cual actualmente los sarcomas de hueso son tratados con la preservación de la extremidad afectada.

Hoy los regímenes terapéuticos permiten la curación de alrededor de 70% de los pacientes que presentan tumores sin metástasis en el momento del diagnóstico y sufren una recidiva pulmonar después de un año o más de la quimioterapia, tras la resección quirúrgica casi siempre tienen mejor pronóstico.

Los principales objetivos de los procedimientos son lograr el control local del tumor por escisión amplia y la reconstrucción de la extremidad preservando la función. De este modo, con el avance de la quimioterapia, en los últimos años las nuevas tecnologías de criopreservación de tejidos y desarrollo de nuevos instrumentos y técnicas quirúrgicas en el tratamiento de los tumores han cambiado los planteamientos de

la cirugía oncológica ósea, haciendo que la amputación sea cada vez menos frecuente y prosperen técnicas más conservadoras.

En la cirugía tumoral se requieren resecciones extensas que precisan de una compleja reconstrucción, para la cual pueden proponerse diferentes alternativas, entre ellas las endoprótesis y el trasplante óseo, autólogo o alogénico. En México la sobrevida ha mejorado las tasas históricas de <20% a las actuales de 50-75% con la terapia multimodal.

Los objetivos terapéuticos ideales para el tratamiento de los pacientes con lesiones primarias o metastásicas pueden resumirse en una tríada de relevantes factores:

- a.** No realizar un tratamiento excesivo de un tumor óseo benigno.
- b.** No realizar un tratamiento insuficiente de un tumor óseo maligno.
- c.** No realizar un abordaje o toma de biopsia incorrecta, cuando la lesión sugiera la necesidad de una cirugía más radical en lugar de un tratamiento conservador.♥

# RockSport

FITNESS CLUB

## PRÓXIMAMENTE

EN RockSport TSM TENDREMOS **MÁS** CLASES Y **MÁS** ESPACIO, ESTAMOS CRECIENDO **1,000 M<sup>2</sup>** MÁS EN LA PLANTA BAJA



EN **RockSport Intermall**



## CAFEÍNA Y TEÍNA

### Características y beneficios

Por Nutrióloga Marybel Yáñez  
 Twitter @nutmarybelyanez  
 Información proporcionada por NESCAFÉ®

El café contiene cafeína y el té teína. Hoy se sabe que en ambos casos hablamos de una misma molécula, una base xántica a la que se le han dado distintos nombres en función de la planta de procedencia. Por lo que todo lo que decimos “que produce” la cafeína “lo produce” exactamente igual la teína. Con una salvedad: la rapidez de su acción.

Todas las bases xánticas se encuentran en la naturaleza unidas a otras moléculas, de las que deben separarse para quedar activas, es decir, para desempeñar sus funciones. Esa es la diferencia entre ambas moléculas: la cafeína tarda menos en transformarse en su forma activa que la teína. Los efectos de la cafeína se manifiestan más rápido, mientras que los de la teína se perciben más tarde, sin embargo, son más duraderos.

Debido al tiempo requerido para la separación de otras moléculas que rodean a la cafeína, los efectos estimulantes del café expreso se perciben más rápidamente que los de un café de filtro. En la naturaleza existen otras muchas plantas que también contienen cafeína, entre ellas yerba mate, cola y cacao.♥

*“Cafeína y teína son bases xánticas que se encuentran en la naturaleza”*

#### ► Contenido promedio de cafeína en algunas bebidas

TIPO	CANTIDAD (EN MG)
Taza de café	85-130
Café soluble	60-85
Café descafeinado	3-6.5
Taza de té negro	45-75
Té instantáneo	30
Té frío	25
Té verde	24-48
Tisanas o infusiones	0
Bebidas de cola	30-55

#### ► Beneficios de consumir cafeína

- Estimula el sistema nervioso central
- Retrasa la sensación de cansancio
- Aumenta la actividad cerebral
- Reduce la sensación de sueño
- Posee un efecto vasoconstrictor a nivel cerebral

# MIL15

MARATÓN INTERNACIONAL LALA 2015

# VIVE LA FIESTA LAGUNERA

TE QUEREMOS  
DANIEL

 MARATON INTERNACIONAL LALA

   MARATONLALA

[WWW.MARATONLALA.ORG](http://WWW.MARATONLALA.ORG)



1º DE MARZO  
#AMEDIASNADA



# NAVIDAD SIN FAMILIA

Una realidad más común de lo que pensamos

Humberto Guajardo Acuña

**N**ieve, pinito, regalos, cena, familia, paz y amor son iconos de la Navidad. Es una época que se espera con gusto e interés, que agrada porque nos envuelve con su espíritu de bondad y esperanza. Pero no todos tienen esa percepción por razones tanto de su vida actual como pasada. De hecho, para gran cantidad de personas es desagradable atravesar estas fechas, incluso he escuchado decir a algunos: “ojalá pudiera brincar el maratón Lupe-Reyes”, pues no les gusta ver que todos están felices y ellos no. Hay mucha más gente de la que imaginamos para la que este tiempo es triste.

Existen una variedad de factores para que las fiestas decembrinas sean motivo de molestia o hasta dolor: experiencias negativas de la infancia por conflictos en las celebraciones debido al consumo de alcohol, a que uno o varios familiares son impertinentes, al favoritismo en los regalos y muchas otras razones que otros pueden considerar triviales, pero que en realidad sí importan, sobre todo por el gran valor emocional otorgado a estas celebraciones y la elevada expectativa de que en ellas todo sea grato. En los últimos años van a la alza la pérdida de seres queridos por la inseguridad, la elevada tasa de divorcios y la movilidad por trabajo o estudios, que impiden las reuniones de toda la familia y esto lleva a mucha gente a vivir momentos por lo menos tristes y por lo más dolorosos, y hasta desgarradores.

Se requiere un replanteamiento individual y colectivo sobre el significado religioso y social de esta época, pues adjudicarle una belleza casi ideal y un poder casi milagroso de arreglar situaciones, genera una frustración muy elevada si la realidad no corresponde. A cada quien le atañe su vivencia, es decir, si cuenta con la oportunidad de conjuntar los elementos que per-



*“Es importante replantear individual y colectivamente el significado religioso y social de esta época, pues si no corresponde con la realidad, se genera una enorme frustración”*

mitan una Navidad alegre (familia unida, salud y economía estable), lo mejor es que brinde apoyo a quienes no gozan de ese privilegio. Ahora bien, si falta alguno de esos ingredientes, el replanteamiento inicia por ubicar el verdadero significado de estas fechas, para dimensionar el valor que se les desea dar. También puede hacerse una revisión de aquello con lo que sí se cuenta, para disfrutarlo y potenciarlo.

En el caso de que verdaderamente no haya motivos para celebrar, sirve mucho analizar hasta qué punto se quiere construir un bienestar, pues el ser humano es la

única especie capaz de decidir cómo quiere estar y edificarlo, aunque no es fácil, sí es viable gracias a una fenomenal característica: la resiliencia, nuestra facultad para superar circunstancias emocionalmente destructivas. En muchos prisioneros de campos de concentración nazi fue notorio cómo, a pesar de lo que vivían, lograron recuperarse. Es una actitud ante los sucesos que pueden influirnos o afectarnos, pero no necesariamente determinarnos. Si quien me lee tiene la oportunidad, valore, disfrute y haga disfrutar. Si no es así, en principio puede aprender a decidir no sentirse tan mal, luego ver cómo mejorar un poco y así sucesivamente. Me han dicho: “es que ya quiero sentirme bien”; mi respuesta es “querer es un paso, aprender es otro, decidir y actuar son los siguientes”; eso se llama proceso. Es posible, y si no sabe cómo, también existe la oportunidad de preguntar. ♦



# Plaza El Rosario

**¡Visítanos!**   
 Próximamente nuevo retorno  
 frente a la entrada de Hacienda El Rosario

**¡Locales disponibles en renta!**  
 Presupuesto a tu medida

-  Vigilancia las 24 horas
-  Ubicada en una de las mejores zonas de la ciudad
-  Amplio estacionamiento

Algunos de los locatarios que se encuentran en Plaza El Rosario



Calz. Hacienda del Rosario 4 Fracc. Residencial Hacienda del Rosario Torreón, Coah.  
 f /plazahaciendadelrosario

 (871) 749-3403 y 749-3431



El total de ingresos para el próximo año quedó en cuatro billones 694 mil 677.4 mdp

Se prevé un alza al presupuesto del congreso y no existe explicación alguna que lo justifique

Durante los primeros 24 meses de la LXII Legislatura (2012-2015) los grupos parlamentarios de la Cámara de Diputados recibieron dos mil 478 mdp constantes en subvenciones, sin dar cuenta de su uso y destino

Este monto representa un incremento de 56% en términos reales respecto los primeros 24 meses de la Legislatura anterior, cuando los grupos parlamentarios recibieron mil 586 mdp constantes de 2014

Las subvenciones representan entre 20 y 25% del presupuesto total del Congreso Federal

# PLANEACIÓN CRÍTICA

## Presupuesto para el 2015

**Raúl Blackaller Velázquez**

**H**abría que hacer una reflexión profunda sobre el presupuesto del siguiente año. Tomando en cuenta la coyuntura que se ha presentado en este último ciclo, podemos asegurar que tomar una decisión no va a ser sencillo. El presupuesto será uno de los temas que pueden sacar a flote una presidencia que se hunde, o hacer abandonar el barco.

El foco es la seguridad, ahora como nunca las policías requieren una reestructura profunda, no han podido dejar la sensación de ser delincuentes y a la gente no le gusta ese tipo de vulnerabilidad. Los gobernadores son otro caso, han endeudado cada Estado de la República de forma irresponsable, y habrá que integrar en el presupuesto

sus escándalos del siguiente año. Al parecer, además de los temas que comúnmente son sensibles, como educación, salud y alimentación, hay que tener en cuenta el descontento social por la Presidencia de Peña, pues las cosas no le están saliendo como había planeado y los errores pueden llevar al país al desastre.

No hay que quitar la vista de lo que suceda, es probable que la discusión presupuestal parezca rutinaria, pero en esta ocasión se deben tener en cuenta factores que van más allá de lo económico.

Los precios del petróleo van a la baja, eso ya es un golpe, pues serán castigados algunos rubros del presupuesto, según Diego de la Mora, Coordinador del área de Presupuestos y Políticas Públicas de Fundar, Centro de Análisis e Investigación. También destacan algunas áreas que relega el Proyecto del Presupuesto de Egresos de la Federación (PEF) para 2015: control del gasto corriente, sistema de evaluación del desempeño, movilidad urbana sustentable, distribución de recursos más justa y transparente para el campo, presupuesto para salud sexual y reproductiva, seguro popular y adolescentes, fondo para

el desarrollo regional sustentable, migración, cambio climático, acceso efectivo a métodos anticonceptivos, y finalmente, fortalecimiento para la atención del VIH.

Ante los problemas que enfrentamos como país, se debe tener mucho cuidado en qué y cómo se gasta el dinero público. México está a punto de llegar al hartazgo ante la insensibilidad de los partidos políticos y el aumento de casos de abuso de autoridad.

El Gobierno Federal se encuentra ante un escenario crítico, cualquier variación negativa puede sacar de balance la frágil gobernabilidad del país. Hoy como nunca, el asunto económico puede unirse a los problemas sociales y de seguridad, desestabilizando al país. ♦

# SERVICIO DE SEGURIDAD PRIVADA

SEGURILAG EMPRESA LÍDER EN LA COMARCA LAGUNERA



- ✓ Capacidad de respuesta inmediata
- ✓ Custodia en carretera
- ✓ Fraccionamientos
- ✓ Maquiladoras
- ✓ Constructoras
- ✓ Industrias
- ✓ Comercios
- ✓ Hospitales
- ✓ Bancos

“LA CALIDAD EN EL SERVICIO NO ES CASUALIDAD...ES NUESTRA CUALIDAD”

👉 REGISTRADOS ANTE LA SSP/ESP/305/13 👈



## TORREÓN

T: (871) 712-9343 y (871) 722-8667  
M: segurilag\_torreon@hotmail.com

## SALTILLO

T: (844) 256-3640  
M: segurilag\_saltillo@hotmail.com



Senador Mario Delgado Carillo, puntualizando sobre la situación ocurrida en Tlatlaya e Iguala

## SOCIEDAD Y DERECHOS

### Crisis de conocimiento y respeto

Por Carlos Gregorio Ramírez

La regla en México parece ser impunidad y corrupción, y ésta no solo aplica a quienes ocupan cargos públicos, sea por elección popular o designación, sino también a los ciudadanos.

Es cierto que hoy por hoy se evidencia la incapacidad de muchos funcionarios públicos y es más grave aún su capacidad de improvisación sin más conocimiento y preparación que saber que cuentan con un protector en los círculos de poder.

Quienes formamos parte de la sociedad tenemos origen en una familia, donde se for-

ma la persona y se perfila hacia su función en la vida. La clase política no es una especie rara ni se puede hablar de ella como integrada por seres de otro planeta, pues de igual manera, tienen como núcleo una familia.

En materia de derechos humanos se discute mucho y se sabe poco. Se sugiere capacitación a elementos de seguridad focalizando el objetivo en su persona, así como su autoestima y aceptación. La idea suena bien, es prometedora, resulta importante llevarla a cabo, incluyendo el fortalecimiento de los lazos familiares. La reflexión sobre la grave crisis que vive México en materia de conoci-

*"Debe partirse del punto en que las autoridades están obligadas a adoptar medidas que propicien el pleno goce y ejercicio de los derechos humanos para todas las personas"*

miento y respeto a los derechos humanos es necesaria, ya que dos expresiones están siendo ahora las más graves: Tlatlaya e Iguala.

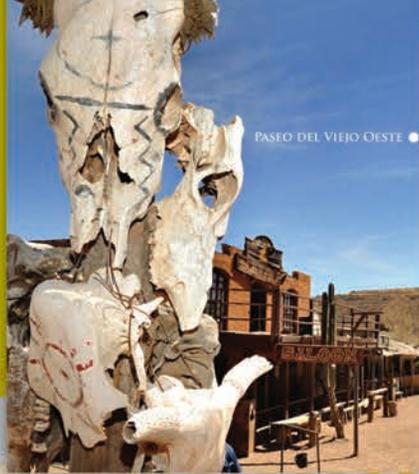
La realidad de los derechos reconocidos en las normas, es que son inexistentes para múltiples sectores de la población, lo que muchas veces solo es señalado desde las voces independientes de la sociedad civil. Contribuyamos a que dejen de ser negados cotidianamente a las mayorías en nuestro país.

La reforma constitucional de junio de 2011 al artículo primero introduce explícitamente en el orden jurídico mexicano las obligaciones del Estado frente a los derechos humanos, las cuales consisten en respetarlos, garantizarlos, protegerlos y promoverlos.

Entonces debe partirse del punto en que las autoridades, administrativas y jurisdiccionales, están obligadas a cumplir esas obligaciones, y en el ámbito de sus competencias, deberán adoptar medidas que propicien el pleno goce y ejercicio de los derechos humanos para todas las personas.♥

# DURANGO

Conóceme y Enamórate  
¡Vive tu Propia Película!



PASEO DEL VIEJO OESTE



AÑOS DE  
Cinematografía  
EN DURANGO



● BEBELECHE MUSEO INTERACTIVO

**Durango...** Corazón geográfico de México, es Tesoro Colonial cuya riqueza arquitectónica se ve rodeada de la diversidad de sus paisajes, místicos desiertos, majestuosa sierra y caprichosas quebradas. Con cielo que inspiró a las grandes estrellas del cine internacional.

● Ven a Paseo del Viejo Oeste y vive tu propia película, cada miembro de la familia podrá representar a su personaje Western favorito en este parque temático.

● Bebeleche, Museo Interactivo de Durango, aprende de ciencia, arte y sobre el Estado de Durango de la manera más divertida, a través de experiencias e interactivas para pequeños y grandes.



● PASEO DEL VIEJO OESTE

**DURANGO**

www.visitadurango.mx

f turismodurango



01 800 624 6567

www.webcamsdemexico.com/durango.html

t @turismodurango

**México**

VÍVELO PARA CREERLO  
visitmexico.com

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"



# WEBER LAGUNA

## Taller de asado

Weber Laguna organizó un Taller de Asado muy dinámico y completo donde los participantes formaron parte de cada uno de los puntos establecidos por el chef Felipe Salcedo. El menú constó de una entrada, un plato fuerte y un postre. ♥

1. David, Roberto, Lichita, Ana Mary, Marcelo y Felipe 2. Jorge y José 3. Ricardo y Juan Carlos



Escanea el código con tu celular o busca el ID:7968 en [playersoflife.com](http://playersoflife.com)

f t #imaPLAYER #socialite





# FITOPLANCTON MARINO

“ EL ALIMENTO NATURAL MÁS COMPLETO DEL PLANETA PARA LA SALUD Y LA BELLEZA ”

## NUTRICIÓN CONCENTRADA

- SOLAR STRIPS

Contiene todos los nutrientes esenciales naturales para la célula

Satisface las deficiencias de los minerales y otros nutrientes

## BELLEZA

- MASCARILLA DE BELLEZA

A base de algas y sueros marinos

Equilibra la función de tejidos, órganos y sistemas en el cuerpo

## CUIDADO

- POWER STRIPS

Parches de alta tecnología con fitoplancton marino y poderosas plantas para reducir el dolor

Regenera, reestructura y continúa nutriendo, además de equilibrar el PH

Patricia de Segura | Líder Ejecutiva Coahuila, México

 (871) 717-1493  871-249-0601  patriciagpdelolmo@gmail.com  200103995.fgxpess.com

# DÍA DEL MÉDICO

## Hospital Ángeles Torreón

El Hospital Ángeles Torreón tomó como sede al Club Montebello para organizar su evento por el Día del Médico, celebración a la que asistieron renombrados doctores de La Laguna.♥



1



2



4



3

1. Carlos Martínez y José Luis Pohls
2. Jorge Martínez y Lupita Porras
3. Beatriz Puentes e Ignacio Aguilera
4. Federico Juárez y Diana Nava



Escanea el código con tu celular o busca el ID:8028 en [playersoflife.com](http://playersoflife.com)



#imaPLAYER #socialite

# ¡VEN Y DISFRUTA LA COCINA ESPAÑOLA!

"PARA COMER O CENAR EL MEJOR LUGAR"

*La Patata*  
Cocina Española

¡VARIEDAD DE TAPAS PARA COMPARTIR ENTRE AMIGOS!

## ADEMÁS...

- PAELLA A LA VALENCIANA
- CANELONES
- POLLO AL PAYES
- LECHÓN ASADO AL MODO SEGOVIA
- GAMBAS A LA PLANCHA
- BACALAO A LA VIZCAÍNA
- SALMÓN

¡ENTRE OTRAS DELICIAS!



PLAZA CUATRO CAMINOS

RESERVA AL 747 2220

Blvd. Independencia #1300 Ote.  
Torreón, Coah.



CIMACO LA PATATA

# 21K VW

## Autocentro-Autopop

Se llevó a cabo la tercera edición de la carrera 21K organizada por Volkswagen, competencia que recorrió las principales arterias de la Comarca Lagunera. Comenzó con el banderazo de salida en Autopop Gómez Palacio, mientras que la meta se ubicó en Autocentro Torreón. ♥



1



2



3



4

1. Lupita y Blanca
2. Enrique y Beto
3. Lorena y Vero
4. Luis, Javier, Santi y Consue



Escanea el código con tu celular o busca el ID:8080 en [playersoflife.com](http://playersoflife.com)



#imaPLAYER #socialite

**el  
agave**  
Alta Cocina Mexicana

*Cal*  
• **EL LUGAR MÁS MEXICANO** •  
*Cal*



- CORAZÓN DE FILETE ANGUS -

*Cal*  
**VEN Y DISFRUTA DE LA TRADICIÓN  
MEXICANA CON SU ALTA COCINA**  
*Cal*

**RESERVA AL 747 2220**  
PLAZA CUATRO CAMINOS / 3ER .PISO  
Blvd. Independencia #1300 Ote.



# LIV

## Gran inauguración

Se llevó a cabo el evento de inauguración del bar-restaurant Liv, dedicado a personas mayores de 25 años, donde los invitados disfrutaron de un excelente servicio y un estilo único en la región. ♥

1. Ana, Ricardo, Elena y Roberto 2. Adrián, Mariana y Mauricio  
3. Ana Isabel y Sergio



Escanea el código con tu celular o busca el ID:8051 en [playersoflife.com](http://playersoflife.com)

f t #imaPLAYER #socialite





# RICKY MARTIN

Coliseo Centenario

Alrededor de siete mil laguneros se dieron cita en el recinto del Coliseo Centenario para disfrutar el concierto de Ricky Martin, en el cual los presentes gozaron de un gran espectáculo que formó parte del Tour Live in México.♥

1. Margarita, Ana Yolú, Paola y Mayra 2. Enrique y Alejandra 3. Erick y Sofy



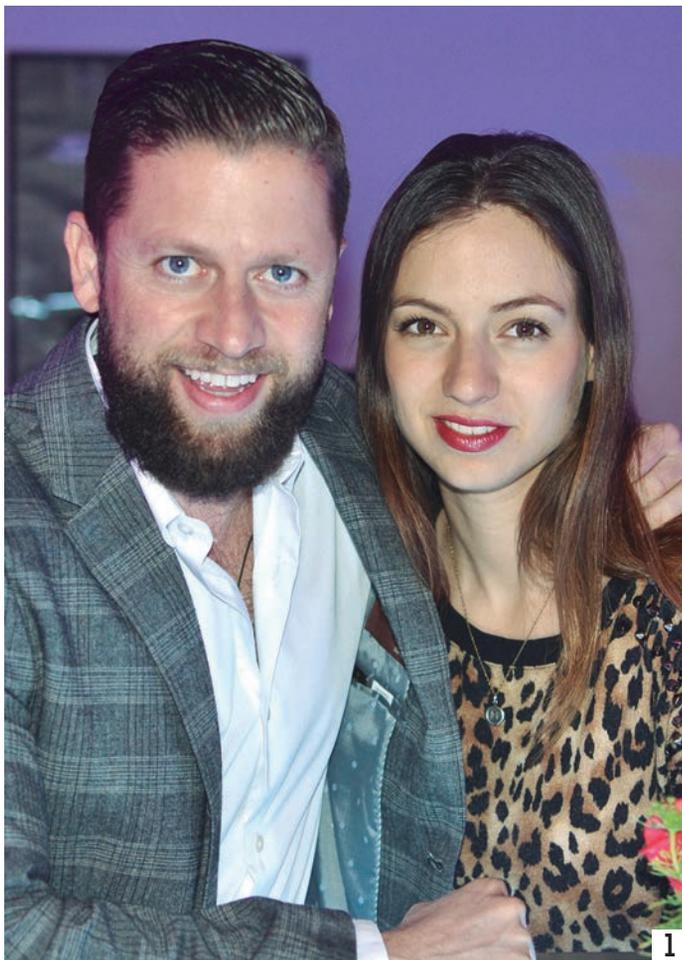
#imaPLAYER #socialite



# TOYOTA LAGUNA

## Presentación Camry 2015

Se llevó a cabo la gran presentación del nuevo Toyota Camry 2015 que llega a México en su octava generación, dispuesto a conquistar un mercado más juvenil. Los invitados disfrutaron el lanzamiento del nuevo modelo.♥



1. Guillermo y Marigaby
2. Francisco y Alberto
3. Chelito y Lourdes
4. Miguel y Héctor



Escanea el código con tu celular o busca el ID:8011 en [playersoflife.com](http://playersoflife.com)



#imaPLAYER #socialite

# RIGBA

Contamos con más de  
**10,000**  
artículos promocionales

Los mejores Artículos  
Promocionales de  
**MÉXICO**

DISTINCIÓN  
PARA SU  
EMPRESA CON  
LOS MEJORES  
**REGALOS**  
EMPRESARIALES

Le ofrecemos una amplia  
gama de artículos promocionales  
para su empresa y contamos con  
el servicio de decorado en  
serigrafía, tampografía, arenado,  
sublimación, láser, bordado,  
termograbado, etc. que le  
dará presencia a su marca.



/rigba.promo @Rigba\_Promo RIGBA Group Rigba Group RIGBAgroup RIGBA Group Rigba Group

[www.rigbapromo.com](http://www.rigbapromo.com)

**Suc. Torreón**  
Manuel San Felipe García #204  
Int. 6 anexo int. 2-A. Zona Industrial  
torreon@rigbapromo.com  
(871) 752.63.65 / 752.61.00

**Suc. Chihuahua Matriz**  
info@rigbapromo.com

**Suc. Juárez**  
juarez@rigbapromo.com

**Suc. Durango**  
Bvd. Felipe Pescador #202-C Ote.  
Zona Centro  
durango@rigbaflex.com  
(618) 811.56.09 / 837.02.94

**Suc. Hermosillo**  
hermosillo@rigbaflex.com

**Suc. Monterrey**  
monterrey@rigbapromo.com

# ¿TRISTEZA CON EL NUEVO BEBÉ? DEPRESIÓN POSPARTO



Por MC Judith Hernández Sada  
Psicóloga Clínica

**E**l parto puede ser detonador para un trastorno depresivo, que inicia regularmente cuatro semanas después del alumbramiento.

Las mujeres que presentan depresión mayor en el posparto generalmente padecen ansiedad intensa o angustia, y se distinguen porque sus actitudes maternas frente al bebé son muy variables, pueden abarcar desde desinterés o miedo a que la dejen sola con él, hasta una excesiva atención que dificulte su adecuado descanso.

Los episodios afectivos de inicio de posparto pueden llegar a presentarse con síntomas psicóticos que incluso desemboquen en infanticidio, comúnmente éstos

se acompañan de alucinaciones que ordenan matar al niño o ideas delirantes de que el infante está poseído. Estos síntomas se producen aproximadamente en uno de cada mil nacimientos, y suelen ser más frecuentes en el primer parto de la mujer o en quienes tienen antecedentes de depresiones o higiene mental deteriorada.

En caso de creer padecerlo, es importante acudir con un especialista de la salud mental para que determine si se trata de un trastorno depresivo severo o un episodio afectivo posparto *baby blues*, que se distingue porque se produce en los 10 días posteriores al parto, de manera transitoria y sin afectar sus actividades.

## Síntomas más frecuentes:

- ▶ Vulnerabilidad en estado de ánimo
- ▶ Sensibilidad emocional intensa
- ▶ Falta de sueño y apetito
- ▶ Pérdida de la concentración y energía
- ▶ Excesiva preocupación por el bienestar del bebé, asociado a ideas constantes de poder producirle algún daño; o desinterés hacia él

## ¿Cómo aligerar esta etapa familiar?

- ▶ Continuar con las actividades anteriores, ajustándolas con las del bebé
- ▶ Cuidar el aspecto físico propio
- ▶ Aceptar el apoyo de una persona confiable
- ▶ Descansar y tener alimentación sana
- ▶ Aceptar que la llegada del nuevo integrante a la familia mejorará el curso de la vida de todos

*"Las mujeres con depresión posparto deben hacerse exámenes de sangre para buscar causas físicas de dicho padecimiento"*

# Leds Dance

en los mejores Eventos



**NUEVA PISTA CRISTAL  
¡UNICA EN LA LAGUNA!**



- SALAS LOUNGE
- PERIQUERAS
- CABINAS DE LED
- PISTA DE LEDS
- PISTA DE VIDEO
- PISTA DE CRISTAL

- SHOTS & MARTINIS
- EQUIPOS DE AUDIO
- EQUIPO DE ILUMINACIÓN
- LUCES ARQUITECTÓNICAS
- CALENTONES
- FOTOGRAFÍA Y VIDEO AÉREOS

 Leds Dance  Leds Dance 1

Calz. Colón 301 Sur Esq. con Juárez  
Col. Centro. Torreón, Coah. C.P. 27000

**300-36-28**

[www.ledsdance.mx](http://www.ledsdance.mx)



## ROMPE RÉCORD INGLÉS

Con la conquista del Gran Premio de EU, además de liderar el campeonato 2014, con 32 victorias Lewis Hamilton se convirtió en el piloto británico con más triunfos en la F1.



## GUANTES MILLONARIOS

El boxeador estadounidense Floyd Mayweather encabeza la lista de deportistas mejor pagados, con 105 mdd al año, según la revista Forbes.



# RESUMEN

## NOVIEMBRE 2014



## CERO Y VAN TRES

Cristiano Ronaldo recibió su tercera Bota de Oro por parte de Florentino Pérez, Presidente del Club Real Madrid.



## OLÍMPICOS EN MÉXICO

Se realizaron los Juegos Centroamericanos y del Caribe Veracruz 2014, en los que la delegación mexicana buscó alcanzar la medalla tres mil 500.



## MÁS NOTICIAS...

1. Argentina y Brasil serán cabezas de serie, junto con Chile, país anfitrión en la próxima Copa América.
2. Guillermo Ochoa podría ser adquirido por el Liverpool en el mercado invernal de transferencias.
3. Se realizó el tradicional Maratón Cardenche de ciclismo de montaña, en sus modalidades de 100 y 65 kilómetros.



## SE VUELVEN LEYENDA

Javier Aguirre, Manuel Lapuente, Leonardo Cuéllar y Nemesio Díez ingresaron a El Salón de la Fama del fútbol mexicano.



## GUERREROS TRIUNFADORES

Santos Laguna se coronó campeón de la Copa MX.



# \*Servicios en Fibra Óptica

Internet Dedicado Ethernet \*

● Troncales Digitales / IP \*

Líneas Privadas Ethernet \*

Redes Privadas Virtuales \*

Servicios en la Nube

Soluciones de Data Center

Servicios Administrados

Infraestructura de Red

## 6906000

## [www.metrocarrier.com](http://www.metrocarrier.com)



# Las Acacias

RESIDENCIAL

A 500 metros de Las Villas



Lotes desde 275 m<sup>2</sup>

- Comodidad:** Ubicación privilegiada con vías de acceso rápidas y seguras.
- Seguridad:** Bardas perimetrales, caseta de control 24/7 y porteros electrónicos en cada privada.
- Belleza y Confort:** Ambiente campestre con vialidades amplias, andadores, instalaciones subterráneas y extensas áreas verdes.
- Conveniencia:** A solo unos minutos de los más importantes centros educativos y comerciales.

El nuevo desarrollo de



Solicita informes en Las Villas  
[lasvillas.com.mx](http://lasvillas.com.mx) | 750-9780

Adquiere tu lote  
con mensualidades  
desde  
**\$10,000**

Otorgamos financiamiento directo o tramitamos el crédito bancario para tu lote o casa.

