

Y Carlos ▶
descubre... El Marketing.

Digitaliza tu negocio. ▶
QR, una pieza que le hace falta a
nuestro comercio local.

Seguridad.

▶
**La teoría de las
ventanas rotas.**

▶
**¿Qué hacer si
atropellas a
alguien?**

Salud.

▶
El Método PAS
Una forma inteligente
De Ayudar y pedir ayuda.

▶
**Más Rápido, más Alto,
más fuerte.**

▶
**T3, Los guardas
bucales más Seguros
para actividades deportivas.**

**La CDMX a
un Clic.** ▶

Recorridos virtuales por
museos de la CDMX .

De fábula. ▶

EL Colibrí y el Jaguar.

La Lotería ▶

Una tradición europea
Vestida de México.

Mascotas. ▶

El poder de las
mascotas.

▶
**Visita nuestro
Directorio Digital
de Negocios.**



▶
**Visita números
anteriores de:
Barco de papel.**



Cuando somos testigos de una injusticia, actuar o entender exactamente lo que está sucediendo en el momento mismo, a veces, puede ser difícil, porque sucede demasiado rápido, nos toca demasiado cerca y o en un estado emocional alterado.

Generalmente pasamos parte de nuestras vidas pensando en lo que vendrá y en la forma en la que actuaremos ante tal o cual evento, pero nuestra capacidad de reacción en ocasiones es tardía o inexistente. Por otro lado, muchas veces insistimos pensando en cosas del pasado, en las que, a la distancia hoy entendemos que debimos o pudimos actuar de una forma diferente, pero que desgraciadamente, ya no podemos cambiar. Y así muchas de las cosas o formas de conducta que hicimos, cuando son razonadas con otra perspectiva, pueden resultar inaceptables e incomprensibles, incluso para nosotros mismos.

Aunque parece un tema trillado, existe suficiente evidencia científica para suponer que parte de esta forma de comportamiento está vinculado a la esencia humana, a veces es necesaria una sacudida para volvernos conscientes de lo que ocurre frente a nuestros ojos y de nuestra respuesta ante estos acontecimientos, sobre todo en el interior: ya que nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones, estructura moral junto con nuestro entorno económico, cultural y social, forman parte de esa compleja arquitectura que en buena medida modela y define nuestra conducta.

Hace unas semanas, Cuando revisábamos el materia para el artículo de ventanas rotas, que publicamos en este número 3 de Barco de papel, re leímos algunos pasajes del libro “El Efecto Lucifer” de Philip Zimbardo el polémico psicólogo social que concibió el “Experimento de la cárcel de Stanford” y el investigador que planifico el experimento de las ventanas rotas y que da origen a esta teoría”

La primera pregunta que formula Zimbardo es: ¿Qué hace que una buena persona actúe con maldad o la permita? A lo largo de las casi 500 páginas del libro, el autor nos invita a realizar un recorrido sobre esta dualidad entre el bien y el mal, para concluir al final del camino, con una idea central. La aceptación social de la maldad, de la corrupción o de la violencia, son el resultado de aspectos íntimos que están vinculados a un entorno social que no actúa y se mantiene indiferente ante actos de injusticia, por temor, por interés, por complicidad o simplemente porque supone que no le afectan directamente, así personas razonablemente “buenas” permiten o pueden participar y aceptar como correctas, conductas malas o injustas.

Esta inmovilidad de una sociedad frente a situaciones de polarización, que abona por las diferencias entre, culturas, razas, ciudadanos, vecinos, incluso familias, generan un desapego hacia una visión más humana, integrada y empática frente a los otros, de hecho, nos separa y poco a poco deteriora esas relaciones interpersonales que son las que permiten el avance de las sociedades hacia caminos de desarrollo más cooperativos y con horizontes más elevados y humanos.

Afortunadamente esos procesos también pueden correr en sentido contrario. El mal se contagia dice Zimbardo, pero también el bien. La creatividad, la educación, la inteligencia y la cooperación, son elementos que también pueden inundar el ánimo de una sociedad, y puede transformarla, ya que ambos, lo justo y lo injusto son caminos a los que estas sociedades pueden aspirar cuando definen una ruta y un propósito, cuando estamos dispuestos a invertir y trabajar en ellos, a mirar al otro como parte de la solución y no como un problema, Así villanos y héroes, parten de un mismo origen, pero con diferentes modelos de sociedad, que finalmente son la que les alimenta y permite su desarrollo.

Si deseamos una mejor humanidad: ¡Alimentemos Héroes!

El Código QR.

¿La pieza que le hace falta a tu negocio?



El código QR fue desarrollado en 1994 por el Japonés, Masahiro Hara y los miembros de su equipo.

Este pequeño cuadro es una versión bidimensional del código de barras con el que seguramente todos estamos familiarizado ya que lo hemos visto por años impreso en los empaque de todos los productos del supermercado.

Y aunque originalmente fue desarrollado para optimizar los procesos logísticos de clasificación y almacenamiento, hoy el código QR se ha convertido en componente esencial del "marketing móvil" gracias al uso generalizado de teléfonos inteligentes.

Los códigos QR gozan de una creciente popularidad ya que esta tecnología es de "código abierto" debido a su disponibilidad para todos.

Las principales ventajas del código QR en comparación con los códigos de barras convencionales son: El mayor volumen de datos que pueden almacenar, por ejemplo un código unidimensional de barras verticales, puede contener una capacidad alfanumérica de 2334 caracteres.

En un código QR se pueden almacenar hasta 7.089 dígitos o 4.296 letras o signos de puntuación y caracteres especiales. Además de los números, las palabras y oraciones y, por lo tanto, las direcciones de Internet también se pueden cifrar. además un QR posee una alta tolerancia a errores.

A primera vista, los patrones de píxeles en blanco y negro parecen pequeños crucigramas y ubicados de forma arbitraria.

Pero Cuando miras de cerca puedes ver ciertas estructuras. En realidad la arquitectura de un código QR es como un pequeño mapa que tiene elementos gráficos que ofrece instrucciones precisas al escáner o la aplicación de tu celular para que pueda descifrarlo.

Optovisor.

OVI

Tipo diadema.

350.00

Entrega a domicilio
Sector Tepeyac



Características:

-4 Aumentos:

1.2x , 1.8x , 2.5x y 3.5x

-Lentes intercambiables

-Interruptor de
encendido y apagado.
Luz LED.

Utiliza pilas tipo botón

LR1130

1,5 V cc (incluidas)

Es Ideal para
trabajos de
precisión

Ligera y muy Fácil
de utilizar.

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Cada uno de estos elementos gráficos son esenciales en la funcionalidad de un Código QR.

Anatomía de un Código QR.



Pero, aunque podemos seguir hablando ampliamente del fascinante mundo del código QR, vayamos al asunto central de este artículo, que es: ¿cómo hacer que la incorporación de este simple elemento gráfico contribuya a un mejor desempeño de nuestro negocio o empresa?

Desde antes de la pandemia, pero especialmente y de manera más intensa en este periodo, las empresas han iniciado los procesos de digitalización y han descubierto que las aquellas que lo han incorporado a sus negocios tienen una mayor oportunidad sobre aquellas que no pueden o no han podido hacerlo.

Entonces, la pregunta es ¿qué recursos necesita un pequeño negocio para volverse más digital?

Si bien la facilidad con la que una empresa puede digitalizarse depende de los productos o servicios que brinde y su audiencia, las empresas pueden usar una amplia gama de canales digitales para mantenerse en contacto con los clientes: las redes sociales pueden ser un elemento gratuito que solo requiere tiempo para crear su contenido.

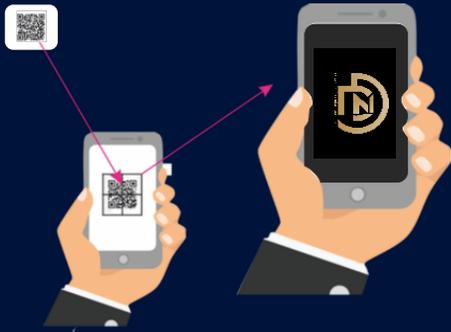
Es básicamente uno de los métodos más usados ya que puede llegar a un público objetivo más amplio y es la forma en que las pequeñas empresas pueden mantenerse en contacto con los clientes.

Y aunque esta puede ser una forma atractiva de marketing, los expertos consideran que la digitalización de una empresa no puede solo limitarse a estos canales gratuitos, en donde nuestras estrategias se definen por la política o algoritmo de cada red social como el famoso “Edgerank de Facebook”.

Una estrategia más completa de marketing es el usar estos canales como medios para atraer tráfico a nuestro propio canal, página de destino, blog o página web, quizá es el momento de desarrollar un canal propio, que se nutra de las redes y las aplicaciones de mensajería pero que tenga el sello de nuestra marca.

Con la importancia de los canales digitales cada vez más evidente, el siguiente elemento a considerar es cómo desarrollar una estrategia. Si bien existen infinitas opciones para hacerlo, una de las herramientas más flexibles y creativas para impulsar tanto el marketing digital como las estrategias de publicidad impresa son los códigos QR.

Cualquier pequeña empresa puede comunicarse de manera segura con los clientes, transformar digitalmente su negocio y estar más preparado para un futuro digital.



Todo lo que necesita para escanear un código QR es un teléfono inteligente, Los códigos QR son accesibles para casi la mitad del planeta , lo cual es una gran razón por la que se han vuelto más populares para marketing y negocios.

Las posibilidades del código QR son ilimitadas, se pueden usar para casi cualquier cosa . si cuentas con una página de destino a donde llevarte, puedes usarlos para tarjetas de presentación, impresos,, aplicaciones, videos y redes sociales, también se pueden usar para eventos, archivos de sonido, PDF, imágenes, calificaciones e incluso formularios de comentarios personalizados. Entonces, no importa lo que venda su pequeña empresa, ciertamente hay una forma en que los códigos QR pueden ayudar.

¿Aún no tienes un Código QR para tu Negocio o producto?

Llámanos te podemos ayudar

Para solicitar información.



Escuela Industrial 125 Local A-1 sobre, Excelsior, Industrial, 07800
Ciudad de México, CDMX Tel. 55 2679 69 59



Av. Joyas, Zafiro esquina, Col. Estrella.

55 57 48 10 00



Alkazyme

Detergente Enzimático. Avalado por el Instituto Pasteur (Francia) para la desinfección y eliminación de la materia orgánica en superficies de dispositivos. Virucida, Fungicida Bactericida.

VISITA



La teoría de las ventanas rotas.

Un experimento social sobre la Seguridad.

Imagina que vas solo por la calle, tomando una soda. Cuando la terminas tienes en las manos un envase que ahora es basura y quieres deshacerte de él, miras a tu alrededor y no ves un cesto para basura cercano, así que lo siguiente que haces es mirar al suelo y en él, encuentras una gran cantidad de basura tirada, mucha de esa basura es similar a la que llevas en la mano.

De acuerdo a la teoría de ventanas rotas. La probabilidad de que tú, aún con educación, cultura e incluso con un poco de vergüenza y escrúpulos, tires al suelo el envase, es muy alta. Pero si ves que en el suelo no hay basura, es muy probable que lo pienses dos veces antes de hacerlo, incluso, personas con menor nivel de cultura, educación o escrúpulos, suelen reaccionar de esta forma.



Muchos de ellos al igual que muchos de nosotros cargaremos con la basura hasta encontrar un sitio adecuado para depositarla.

En 1969, el controvertido psicólogo social Philip Zimbardo realizó un experimento que consistía en abandonar un coche en el barrio del Bronx, en Nueva York, uno de los sectores más pobres, peligrosos, conflictivos de esa ciudad en esa época. Zimbardo dejó el vehículo sin placas y con las puertas sin seguros para simplemente observar qué ocurriría. Y sucedió que al poco tiempo, el coche empezó a ser desvalijado. Tres días después ya no quedaba nada de valor y a partir de ese punto el auto fue vandalizado.

Sabemos que no podemos evitar los sismos... pero sí podemos prepararnos para enfrentarlos

Estemos preparados. Hacer frente a un sismo tiene 3 etapas.

ANTES

- 1 Crea un plan familiar de protección civil
- 2 Organiza y participa en simulacros de evacuación
- 3 Identifica las zonas de seguridad
- 4 Revisa las instalaciones de gas y luz
- 5 Almacena alimentos no perecederos y agua

DURANTE

- 1 Aléjate de ventanas y objetos que puedan caer
- 2 Conserva la calma y ubícate en la zona de seguridad
- 3 Corta el suministro de gas y electricidad
- 4 Aléjate de postes, cables y marquesinas
- 5 Estacionate alejado de edificios altos

DESPUÉS

- 1 Revisa las condiciones de tu casa
- 2 No enciendas cerillos o velas hasta asegurarte de que no hay fugas de gas
- 3 Utiliza el teléfono sólo para emergencias
- 4 Mantente informado y atiende las recomendaciones de las autoridades
- 5 Mantente alerta, se pueden presentar réplicas



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

Programa ciudadano "Aliento de vida" Te invita al usar un silbato como elemento de seguridad. Frente a un sismo Puede salvar tu vida

Pero el experimento no terminaba ahí. Había una segunda parte que consistió en abandonar otro vehículo en similares condiciones pero en este caso, se estacionó en una calle en Palo Alto, California, en una zona tranquila, en otro estado y económicamente de mayor poder adquisitivo .

Y sucedió que durante una semana nada le pasó al vehículo. Pero Zimbardo decidió agregar una variable, tomó un martillo y rompió una de sus ventanas. De este modo, el coche pasó de estar en un estado impecable a mostrar signos de abandono. Y entonces, se confirmó la hipótesis de Zimbardo. A partir del momento en el que el coche se mostró en mal estado, los habitantes de Palo Alto vandalizaron el vehículo de forma similar a la que habían hecho los habitantes del Bronx.



¿Por qué el vidrio roto en el auto abandonado en un vecindario supuestamente seguro es capaz de disparar todo un proceso delictivo? No se trata de pobreza. Evidentemente es algo que tiene que ver con la psicología humana y con las relaciones sociales.

Según el autor del estudio: Un vidrio roto en un auto abandonado transmite una idea de deterioro, de desinterés, de despreocupación que va rompiendo códigos de convivencia, como de ausencia de la ley, de normas y de reglas. Cada nuevo ataque que sufre el auto reafirma y multiplica esa idea, hasta que la escalada de actos cada vez peores se vuelve incontenible, desembocando en una violencia irracional.

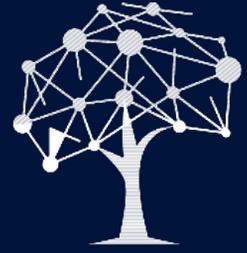
Seguro que muchos de nosotros nos identificamos con esta teoría, porque la hemos vivido cotidianamente en nuestras ciudades, en nuestros espacios públicos y en muchas de las calles por las que caminamos.

La ecuación es simple: Cuando el abandono o la anomia (especialmente la ciudadana), mantiene estos espacios sucios, poco iluminados y peligrosos, cuando la sociedad deja espacios vacíos y abandonados, se inicia este fenómeno de “ventanas rotas” que permite la precarización de nuestras colonias y la inseguridad de nuestras calles.

La teoría de las ventanas rotas fue aplicada por primera vez a mediados de la **década de los 80 en el metro de Nueva York**, el cual se había convertido en el punto más peligroso de la ciudad. Se comenzó por combatir las pequeñas transgresiones: graffitis deteriorando el lugar, suciedad de las estaciones, ebriedad entre el público, evasiones del pago del pasaje, pequeños robos y desórdenes. Los resultados fueron evidentes.

Comenzando por lo pequeño se logró hacer del metro un lugar seguro.

Posteriormente, en 1994, Rudolph Giuliani, alcalde de Nueva York, basado en la teoría de las ventanas rotas y en la experiencia del metro, impulsó una política de 'tolerancia cero'.



Arbol Digital

Equipos de Computo Reacondicionados



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Las mejores marcas de productos por catálogo reunidas en un solo lugar.



Calidad y tradición con un gran servicio

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



La estrategia consistía en crear comunidades limpias y ordenadas, no permitiendo transgresiones a la ley y a las normas de convivencia urbana. El resultado práctico fue un enorme abatimiento de todos los índices criminales de la ciudad de Nueva York.

De acuerdo a la opinión de John Morton, experto ambiental del Banco Mundial. "Un espacio con desorden y basura es percibido como que no hay personas cuidando ese lugar, Así, si una comunidad tolera el desorden, ya sea tirar basura o calles sucias, podría producir – hipotéticamente- un ambiente más propicio al crimen.

Estas formas de desorden pueden servir como señales a los criminales de que los delitos no serán ni denunciados, ni controlados, es decir, que nadie está a cargo. Es el síntoma y también es parte de la causa.

Sin embargo, así como el experimento de Zimbardo nos dice que las conductas negativas se contagian, existen experiencias muy alentadoras sobre procesos que provocan respuestas favorables a estímulos diferentes desarrollados en la sociedad.

En 2014 por ejemplo Central Village, un barrio de Jamaica que enfrento altas tasas de criminalidad y desempleo, se propuso limpiar las calles para revalorizar sus espacios públicos. "Había una constante presencia de basura en la comunidad. que enviaba una señal de abandono que era una entrada para el vandalismo", cuenta Mona Sue-Ho, especialista en desarrollo social del Fondo de Inversión Social de Jamaica.

Se asfaltaron y arreglaron las calles, se limpiaron los espacios públicos, se equiparon los parques y se instalaron contenedores de basura además de establecer un servicio de recolección.

El proyecto también ayudó a movilizar a la comunidad lo que resultó en nuevas iniciativas propuestas por los vecinos. Surgieron así entre los ciudadanos los guardianes del medio ambiente, que se encargan de mantener la limpieza y de motivar a los vecinos a reciclar y desechar sus residuos apropiadamente.



La experiencia vivida en Jamaica, nos indica que los procesos positivos... también se contagian.

Mantener nuestras casas, calles y espacios públicos limpios e iluminados, puede ser la parte más simple de una estrategia más amplia para la prevención del delito y esto se consigue a través de la comunicación entre vecinos de nuestra comunidad.

La estrategia tiene que partir de una base sencilla: Los ciudadanos debemos recuperar y hacernos responsables de nuestros espacios públicos, debemos sentirnos orgullosos de las calles y colonias que construimos y habitamos todos los días. Para sentirnos seguros en nuestras ciudades necesitamos recuperar algo que hemos perdido, el contacto humano positivo.



STC Servicio Técnico de Computo



¿Equipo lento, infectado, des configurado, descompuesto o roto? Reparación y Mantenimiento preventivo y correctivo de PCs y Laptops, tanto en software como en hardware. **No Macs.**
Presupuestos sin costo en mi taller o a domicilio.



Mas de 18 años a su servicio

55 73 68 3726



Publicidad que atrae



Y Carlos...

Descubre el Marketing.



De acuerdo al psicólogo norteamericano Abraham Maslow, conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista y su libro "Una teoría sobre la motivación humana" publicado en 1943, las necesidades y motivaciones pueden ser organizadas en cinco niveles o jerarquías: Esta estructura es conocida como La pirámide de Maslow y representa de manera gráfica una teoría de motivación que intenta explicar qué impulsa nuestra conducta de acuerdo a las necesidades humanas.

En este sentido: la pirámide está compuesta por 5 niveles jerárquicos que el autor interpreta de la siguiente forma:

Nivel 1. Necesidades Básicas. Que son esenciales para la vida, (comer, respirar, tener sexo, dormir).

Nivel 2. Necesidades de Seguridad. Aquellas que Preservan la integridad en todas las esferas de la vida, (personal, familiar, patrimonial).

Nivel 3. Necesidades Sociales. Son constituidas por aspectos gregarios esenciales del ser humano para subsistir, pero que también le confieren el sentido de la aceptación, la empatía, la familia.

Nivel 4. Necesidad de validación. Esta se encuentra asociada a la Necesidad de reconocido social, laboral, familiar, status. **Museo de San Carlos**

Nivel 5. Necesidad de autorrealización. Esta es la necesidad psicológica cumbre de las necesidades humanas, es según Maslow la necesidad más elevada del ser humano.



Cuando hablamos de Marketing, el conocimiento de esta estructura nos lleva a comprender las motivaciones que orientan el consumo de nuestros prospectos o clientes, incluso adelantarnos a sus necesidades.

CDMX EN LINEA



Enlaces a Recorridos virtuales a museos y centros culturales de la CDMX

[Expo. Niños Héroe](#)

[Museo Frida Kahlo](#)

[Museo de San Carlos](#)

[Museo Dolores Olmedo](#)

[Museo Nacional de Antropología e Historia](#)

[Museo Nacional de Arte](#)

[Museo Nacional de San Ildefonso](#)

[Museo del Palacio de las Bellas Artes](#)

[Museo de Arte Moderno](#)

[Centro Cultural Tlatelolco](#)

[Recorrido virtual Bellas Artes](#)

[Museo Memoria y Tolerancia](#)

[Museo de Arte Popular](#)

Y Carlos... descubre el Marketing.

Tú como yo y como todo el mundo siempre estamos vendiendo algo, entendiendo la venta como la serie de atributos o virtudes, personalidad e incluso defectos que todos los seres humanos tenemos y ofrecemos al mundo.

De esta forma vemos todos los días en diversos medios, como las personas mostramos y ofrecemos: talento, fidelidad, capacidad, bondad, belleza, certidumbre, amor, fuerza.

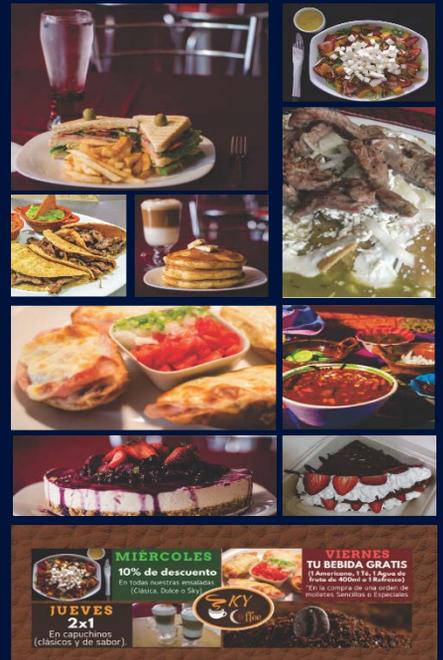
Y ya sea que lo hagamos de una manera consciente o no, también desarrollamos planes de marketing mentales para alcanzar nuestros objetivos, estos planes pueden ser eficientes o ineficientes, simples o muy elaborados, de carácter apasionado o pusilánimes, pero inevitablemente siempre están presentes en nuestras vidas y son un elemento esencial de nuestros procesos de socialización y formación, son la manera en la que nos hacemos cargo de nuestro destino y son también las características que definen los rasgos de nuestra personalidad que evoluciona en base a nuestras necesidades, experiencias, afectos o estados de ánimo.

Sea cual sea nuestro estilo de vida, la forma en la que desarrollamos estos planes, nos permitirá alcanzar nuestras metas o morir en él intento, de esta manera el éxito o fracaso de nuestros planes estará determinado por nuestra capacidad de influir, persuadir, convencer... vender.

Carlos es un bebe de 2 meses de edad que, desde que nació pudo percibir a través de un método simple de ensayo y error, que cuando tiene hambre y llora, su madre se acerca a él, le da calor, le habla dulcemente y lo alimenta.

Carlos aún no sabe hablar, y tampoco conoce el modelo de Maslow, si lo conociera sabría que se encuentra en el nivel 1, sin embargo, ha descubierto como vender su necesidad de alimento a través de un mensaje, directo, muy simple, perfectamente direccionado y contundente y lo expresa a través del llanto.

Su madre, que es el objeto y receptor directo de este mensaje, al acudir en su ayuda, abrazarlo y alimentarlo, satisface también varias necesidades propias y probablemente mucho más complejas que las de Carlos (volvamos a la Pirámide de Maslow) en este proceso de alimentación: la madre experimenta: empatía, amor, ternura, calor, apego, instinto de protección, pero también algunas necesidades superiores como la validación y la autorrealización, y este extraordinario binomio madre hijo nos permite comprender que en realidad todos estamos vendiendo o comprando algo, que esta es una necesidad que forma parte de nuestra naturaleza y seguramente, si usamos una estrategia tan eficiente como la que usa Carlos, encontraremos quien lo compre y que esa compra... lo haga muy feliz.



Repostería y Pastelería Artística



METODO

Salud.

PAS

Protocolo de actuación en caso de un accidente.

El Método PAS es conocido en el entorno de los servicios de emergencia como un **protocolo de actuación en caso de un accidente**: Tres acciones básicas y principales, que todo el mundo puede realizar hasta que los profesionales lleguen al lugar del accidente.

Actuaciones Básicas en Primeros Auxilios

1. MÉTODO PAS

En caso de accidente, hay que tener perfectamente estructurado y preparado el CÓMO y CUÁNDO actuar.

Para saber cómo y cuándo actuar en caso de accidente, se ha desarrollado un método conductual llamado PAS.

PAS son las letras iniciales de las palabras, **Proteger**, **Avisar** y **Socorrer** que se corresponden con las tres funciones (ordenadas), que es preciso que asuma cualquier persona que actúe en caso de accidente.

PROTEGER.

AVISAR.

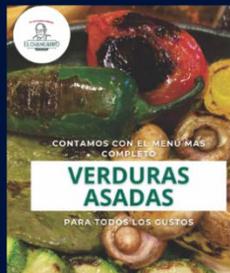
SOCORRER.

Veamos con más detalle cada una de las funciones que integra este método:

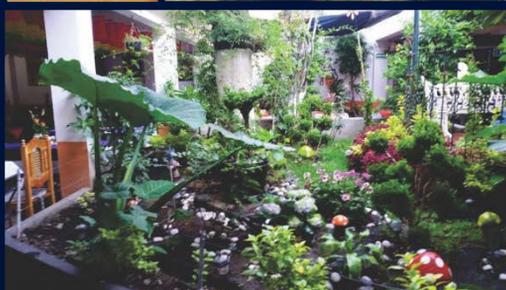
1º. PROTEGER: Quiere decir evitar que el accidente sea más grave tanto para las personas ya afectadas, como por la posibilidad de que los daños se hagan extensivos a los demás.

2º. AVISAR: Quiere decir establecer los contactos pertinentes; llamar a tu cuadrante de policía, ambulancia, bomberos o protección civil etc; en función del tipo de evento acontecido.

De la inmediatez con que se realice el aviso, dependerá en gran medida que el incidente se resuelva de una forma más eficiente.



Av. Victoria 133, Industrial.
GAM. CDMX, México
55 5517 0111



Calle Joyas 23, Col. Estrella. GAM. CDMX.
55 57 81 97 05



Para facilitar este paso es preciso.

Teléfono de:
Emergencia 911 general.

Policía.
Para el sector Tepeyac.

Cuadrantes.	
1. (Tepeyac Insurgentes)	55 46 04 16 82
2. (Aragón la Villa)	55 46 05 26 59
3. (Industrial Norte)	55 46 05 68 09
4. (Estrella)	55 46 05 81 08
5. (Guadalupe Insurgentes)	55 46 05 73 86
6. (Industrial Sur)	55 46 05 38 97
7. (Guadalupe Tepeyac)	55 46 05 39 36
8. (Vallejo 1)	55 46 04 44 42
9. (Vallejo 2)	55 46 03 51 91

Ambulancias. 911 o central de radio de
GAM 55 57 81 81 07

Bomberos Saavedra. 55 55 17 44 69
55 55 17 03 30

Asimismo, cuando se dé el mensaje de aviso y se llame al teléfono de urgencias, servicio médico, etc, hay que cuidar la calidad del mensaje.

Recordar que **todos los detalles son importantes.**

- Lugar del suceso (vía pública, domicilio, dirección exacta, sentido del tráfico, etc.)
- Tipo del suceso (se requiere, policía ambulancia bomberos).
- Número de personas implicadas o afectadas y en que condiciones se encuentran.
- Si se trata de un asunto médico de un conocido o familiar, indicar: Enfermedad o enfermedades que padezca el paciente. Alergias conocidas. En caso de enfermedad si el paciente está tomando algún tipo de tratamiento, si el suceso es la primera vez que le ocurre, la gravedad que aparentemente manifiesta.
- Atienda siempre las recomendaciones dadas por el personal que responda a la emergencia y No corte la llamada hasta que le sea indicado.

3º. SOCORRER: Quiere decir asistir en primera instancia a las personas afectadas por el accidente mientras llega el personal sanitario cualificado.

Es importante señalar que únicamente deben socorrer las personas preparadas para hacerlo.

Así pues, siempre que se tenga que asistir a un accidentado, se deberá tener en cuenta lo siguiente:

No se debe mover a la víctima sin interesarse previamente por las lesiones que padece. Existe la tendencia generalizada de meterlo en un coche y trasladarlo a un centro sanitario.

Éste es un **GRAVE ERROR** que puede conllevar secuelas muy importantes.



T3 Los guardas bucales más Seguros ... para deportistas y no tan deportistas

Más Rápido, Más fuerte, Más Alto, el deporte reclama cada día un esfuerzo mayor, de sus atletas y con el... más riesgos, sin embargo, estos riesgos son disminuidos con la protección adecuada, hemos visto como el diseño y componentes de cascos, rodilleras, protectores bucales, han ido evolucionando en el deporte.

Aunque aquí, no solo hablaremos de los riesgos en lesiones del deporte profesional y amateur, ni siquiera de actividades de contacto con otros competidores, en realidad una gran cantidad de las lesiones físicas se dan en ámbitos no profesionales y recreativos.

Dice la Dra. Eva Ferrer, especialista en medicina del deporte “ Ser un deportista ocasional, que dedica grandes esfuerzos físicos en un espacio de tiempo muy concreto y sin ninguna regularidad a una disciplina deportiva, suele ser sinónimo de problemas” y es así, porque precisamente, es este segmento de la población, el que no espera que estas actividades le produzcan lesiones importantes, en realidad... no esperan lesiones, y evidentemente no están preparados para sufrirlas.

Además en los sitios en donde se realizan estas actividades (no profesionales), las instalaciones y el personal, tienen muy pocos o nulos protocolos activos de atención para resolverlas con personal médico equipos, infraestructura e insumos muy limitados.

NO SE DEBE DAR DE BEBER AGUA AL LESIONADO. Cuando padece heridas de cabeza, cuello, tórax y abdomen está contraindicado porque el líquido puede seguir vías no naturales y/o provocar aspiraciones si el lesionado realiza un vómito en estado de inconsciencia.

Actuaciones Básicas en Primeros Auxilios

3. FORMAS CORRECTAS DE ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE

	NO SE DEBE	SE DEBE
COMO NORMA GENERAL	Mover a la víctima sin conocer las lesiones que padece	Tranquilizar y dar confianza a los heridos
QUEMADURA	Poner cremas, pomadas, sprays Romper las ampollas que se forman Administrar nada por vía oral	Alejar a la víctima de la fuente de calor Aplicar agua generosamente sobre las zonas quemadas
HERIDA	Desinfectarla con productos irritantes (alcohol, yodo)	Mantenerla limpia
AMPUTACIÓN	Congelar ni sumergir en agua la parte amputada	Lavar la parte del cuerpo amputada con solución salina estéril, envolverla en una gasa colocándola dentro de una bolsa de plástico Transportar la parte amputada en un contenedor frío
OBJETO CLAVADO	Tratar de retirarlo	Controlar la hemorragia por compresión directa, estabilizando el objeto en su lugar
HEMORRAGIA NASAL	Echar la cabeza hacia atrás Acostar al accidentado	Inclinar la cabeza hacia delante tapando los orificios nasales con los dedos
HEMORRAGIA DE OÍDO	Taponar	Tapar y cubrirlo con un vendaje (para que no entre aire ni suciedad)
HEMORRAGIA EXTERNA	Aplicar un torniquete (salvo casos extremos)	Aplicar compresión con un apósito estéril hasta que ceda la hemorragia o que el personal cualificado se encargue del accidentado Acumular apósitos sobre la herida sin retirar los ya empapados, manteniendo la presión

Según Stanford Medicine. En Estados Unidos, más de 30 millones de niños y adolescentes participan en algún tipo de deporte organizado y sufren cerca de 3,5 millones de lesiones cada año, las cuales impiden la participación por un período de tiempo.

Buena parte de estas lesiones están relacionadas con la cabeza y el cuello.

Es importante destacar que los datos corresponden a una cifra de deportistas y organizaciones que generan datos estadísticos, y esto es relevante porque en el deporte ocasional y en las actividades lúdicas y recreativas, no existen registros, pero seguramente si pudiéramos contrastarlas, estas cifras serían superadas fácilmente.

Actividades deportivas y recreativas individuales y sin contacto físico como andar en bicicleta, patinar, lanzarte por un tobogán, montar a caballo o practicar skate, resultan ser peligrosas cuando no se cuenta con la experiencia ni el equipo de seguridad adecuado.

Imagina lo que sería si pedaleando en bicicleta con tu familia o amigos, alguno sufriera una caída y de pronto perdiera uno o dos de sus dientes delanteros. Aparte de la crisis por el trauma del momento, su vida habría cambiado de un golpe, reír, hablar, comer; todo a lo que estamos acostumbrados, sería modificado porque sea cual sea el resultado final de la intervención o del tratamiento posterior, el traumatismo puede provocar daños irreversibles.

IMPORTANTE.

Este artículo es meramente informativo, para una información más completa, Te invitamos a consultar apoyo especializado.



¿Qué hacer si atropellas a alguien?

Sigue el consejo de los expertos.

En la CDMX las lesiones culposas por accidentes viales y de tránsito han aumentado en el primer semestre de este año, hasta en un 17 %, mientras que los homicidios culposos por estas mismas causas se han duplicado en lo que va del 2022.

De acuerdo con el Código Penal de la Ciudad de México vigente, las lesiones o los homicidios culposos ocurren cuando no existe la intención de provocar daño al afectado.

Muchos de estos casos están vinculados al atropellamiento, y este es un punto del que ninguna persona que maneje un vehículo está exento, las consecuencias de un atropellamiento son variadas e incluyen condiciones médico legales, tanto para el conductor como para la víctima.

Es importante destacar que de la manera en la que abordemos y actuemos ante esta situación dependerá en buena medida la resolución favorable del incidente.

Revisamos la opinión de diversos expertos y estas son las recomendaciones en las que todos coinciden.

1. Mantener la calma.

Si atropellas a alguien Seguramente estarás en estado de shock, pero es muy importante que mantengas la calma y tengas presente que lo que ocurrió fue un accidente de tránsito.

2. Detener por completo el vehículo.

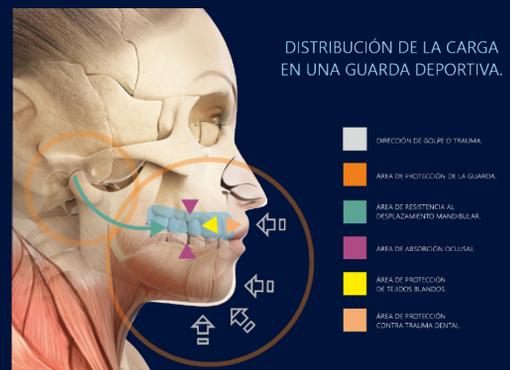
Apaga el coche y prende las luces intermitentes para evitar otro accidente detrás de ti, no muevas el auto.

3. Nunca huyas. ¡Nunca! En opinión del El maestro Erik Rauda no importa si no tienes licencia de conducir, si ibas a exceso de velocidad, si el auto no es tuyo, incluso si ingeriste bebidas alcohólicas, Si intentas huir, oficialmente estas cometiendo un delito, cuando el puro accidente de tránsito, no lo es.

Hasta este punto todo entra en el ámbito de lo culposo, incluso si por desgracia el accidente resultara fatal, no existe dolo, ni intención. No eres un delincuente, es solo un acto de imprudencia.

Saber prevenir lesiones en tu boca cabeza y cuello es especialmente importante ya que el daño puede ser permanente.

El uso de un casco, seguramente resolverá parte de la protección en tu cabeza, pero para los dientes, lengua y cavidad oral en general, es necesario el uso de protectores bucales, que son capaces de reducir y amortiguan el golpe, absorber parte de la fuerza que produce el trauma y evitar en buena medida el desplazamiento de la mandíbula minimizando el riesgo de dientes rotos y heridas en labios, lengua, cara o lesiones en la articulación y la mandíbula.



El Protector Bucal se convierte así en una parte indispensable del Equipamiento Deportivo y un gran GRÁN aliado en la seguridad:

Un protector bucal de alta calidad, hecho a medida, debe formar parte del equipo de cada deportista. ¿Qué es un protector bucal? Es un pequeño dispositivo de protección que se ajusta sobre los dientes y absorbe la fuerza de los impactos, ayudando a proteger la boca de posibles daños. Existen tres tipos de protectores bucales:

T1. Protectores "Listos para Usar". Estos protectores de bajo costo, disponibles en algunas tiendas de deportes y grandes almacenes, vienen en tamaño pequeño, mediano o grande, y por lo general se utilizan apretándolos entre los dientes. Son probablemente mejor que nada, si no le molesta usarlos, pero pueden ser incómodos y son de calidad incierta.

T2. "Semiadaptables"

Este tipo de protector bucal está diseñado para ser ablandado con calor, y luego moldeado con los dedos, los dientes y la lengua. Es una mejor opción en comparación con el primer tipo de protector, pero puede haber una amplia variación en la cantidad de cobertura bucal que proporcionan —y en su eficacia—.

4. Llama al 911 y solicita ayuda.

Desde el momento del accidente tú obligación es proteger y atender a la persona herida por tu vehículo. De inmediato solicita apoyo médico o si es necesario, una ambulancia, para que el herido reciba ayuda profesional.

5. Comunícate con la aseguradora.

Informa a la aseguradora de todo lo ocurrido, el primero en acudir es el ajustador y ellos contactarán a un abogado de la misma aseguradora para darte asesoría jurídica.

Si cuentas con un abogado de confianza contáctalo y cuéntale de la situación. Si especialista en la materia penal, mucho mejor.

6. Marca y contacta con alguien de confianza.

Siempre es buena idea contactar con una persona de confianza y explicarle el problema en el que te encuentras y tu ubicación, es importante el contacto con alguien cercano a ti para que esté enterado y pueda acompañarte en el proceso e informar de forma cuidadosa a tu familia.

7. Documenta o Toma fotos del incidente.

En la medida de lo posible, y de tu entorno, estas te pueden servir como pruebas a tu favor durante la integración de la averiguación previa y durante el procedimiento judicial. Ante un accidente es común la presencia de acompañantes y testigos que pueden tener actitudes violentas, evita la confrontación.

Una vez auxiliada o trasladada la persona accidentada, los oficiales de policía te van a detener, **siempre coopera con ellos, pero no hagas declaraciones**, los oficiales te conducirán ante el ministerio público, es un trámite necesario a nivel técnico para que se realice el peritaje y deslindar responsabilidades en el accidente, esta detención tiene una temporalidad no mayor a 48 horas.

Desde el punto de vista médico se realizará un informe del estado de salud en el que se encuentra la persona atropellada, también a ti, un médico legista te examinará.



T3. El protector bucal fabricado a la medida.

Este es el que está hecho exclusivamente para ti: Primero se prepara un modelo de tus dientes y luego se fabrica de manera individual un dispositivo de protección para que su ajuste sea perfecto. Es firme, ligero y cómodo, lo que significa que puede usarlo sin ninguna molestia. Los protectores bucales hechos a medida son una parte indispensable del equipo, en especial cuando podrían ahorrarte la molestia (y el costo) de restaurar o reemplazar dientes.

Para mayor información o concertar una cita, comunícate a ProOrto, dando clic aquí.



En Estética David Mitchell, tenemos los mejores tratamientos para tu cabello.

! Llámanos y consulta lo que más le favorece a tu cabello!, escríbenos al



8. Guarda silencio.

Mientras esperas en el lugar espera el apoyo legal. Recuerda que éste es un derecho constitucional de todas las personas, incluido en el artículo 20 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, cuando las autoridades te pregunten: ¿Qué pasó? ¿Tú lo mataste? O en caso de que te señalen y/o digan que tú fuiste el culpable; en ese momento, lo mejor es guardar silencio. Recuerda que todo lo que digas puede ser considerado como una confesión y estarías complicando la forma en que un abogado puede llevar tu defensa, NO des declaraciones solo coopera con ellos

No mientas en caso de haber tomado alcohol o algún estupefaciente. Lo que sí es importante es que si la prueba de alcohol salió negativa, no permitas que te hagan una segunda prueba de sangre, legalmente no estás obligado, recuerda que el alcohol permanece por varios días en la sangre y si lo llegaste a ingerir días antes, estos puede salir en la prueba y te afectara en tu proceso.

No te desesperes ni hagas arreglos por fuera, lo común es que tu seguro tenga las herramientas jurídicas para apoyarte.

8. Guarda silencio.

Mientras esperas en el lugar espera el apoyo legal. Recuerda que éste es un derecho constitucional de todas las personas, incluido en el artículo 20 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, cuando las autoridades te pregunten: ¿Qué pasó? ¿Tú lo mataste? O en caso de que te señalen y/o digan que tú fuiste el culpable;

en ese momento, lo mejor es guardar silencio. Recuerda que todo lo que digas puede ser considerado como una confesión y estarías complicando la forma en que un abogado puede llevar tu defensa, NO des declaraciones solo coopera con ellos

No mientas en caso de haber tomado alcohol o algún estupefaciente. Lo que sí es importante es que si la prueba de alcohol salió negativa, no permitas que te hagan una segunda prueba de sangre, legalmente no estás obligado, recuerda que el alcohol permanece por varios días en la sangre y si lo llegaste a ingerir días antes, estos puede salir en la prueba y te afectara en tu proceso.

No te desesperes ni hagas arreglos por fuera, lo común es que tu seguro o tu abogado tengan las herramientas jurídicas y legales para apoyarte.



SERVICIOS X CONTABLES

Luz Ariana
De la Cruz Ruiz.
Contador Público.

55 55 17 78 90
Calzada de Guadalupe
426 "G"
Col. Industrial.



PIZZA WEST
55 55 77 45 98
Real del Monte 265 (Luxe)



Porque la ropa sucia...
No siempre se lava en
casa.

Lávala con nosotros y
aproveche todos nuestros
Servicios.

Estamos a sus ordenes en Av.
Real del monte esquina Necaxa
Local A"
Col. Guadalupe Insurgentes.



De Fabula...

El Colibrí y el Jaguar.



Basado en una versión adjudicada a la cultura Guaraní, Paraguay, Sudamérica.

Cuentan que un día hubo un enorme incendio en la selva. Todos los animales huían despavoridos, intentando escapar de las lenguas de fuego que iluminaban el cielo.

De pronto, el jaguar vio pasar sobre su cabeza un colibrí... en dirección contraria, es decir, hacia el fuego.

Le extrañó mucho la prisa del ave que con arrojo se internaba entre el humo del incendio, pero no quiso detenerse, el fuego era enorme y él temía por su vida.

Unos momentos después le vio pasar de nuevo, esta vez en su misma dirección de huida, hacia lugares más seguros, entonces pensó que el miedo le había confundido a tal punto que se había vuelto loco.

Sin embargo el colibrí no descanso de esta rutina una y otra vez. El jaguar le vio pasar, cada vez más sofocado pero también más decidido, hasta que una vez que se sintió lo suficientemente lejos del incendio, decidió preguntar al pajarillo, pues le parecía un comportamiento totalmente irracional:

—¿Qué haces colibrí?, —le preguntó.

—Voy al lago, —respondió el ave— tomo agua con el pico y la echo en el fuego para apagar el incendio.

El jaguar se sonrió. —¿Estás loco? —le dijo—. ¿Crees que vas a conseguir apagarlo tú sólo, con tu pequeño piquito?

—No, yo sé que solo no puedo, pero no veo a nadie más que lo esté haciendo, aunque en esta selva vivimos todos incluso tú, que eres el poderoso jaguar y que hoy igual que muchos estas huyendo.

Este es nuestro hogar... nos alimenta, nos da cobijo y es el lugar donde viven nuestras familias, y yo le estoy agradecido por eso, todos los días trato de ayudarlo a crecer y cuando el fuego termine, si sobrevivo, seguramente seguiré polinizando lo que quede de este lugar, con la esperanza de ver nacer nuevas flores y brotar su dulce néctar.

Yo soy parte de este bosque y él es parte de mí.

También sé que solo no voy a poder apagarlo, pero tengo la obligación y el privilegio de intentarlo y hacer mi parte.

Y tras decir esto, el colibrí se marchó velozmente por más agua al lago.



La Lotería.

Una tradición europea Muy Mexicana.

La palabra **Lotería** tiene diferentes interpretaciones en cuanto a su origen, aunque todas nos llevan a Europa y a una definición muy similar, algunos la ubican en Holanda en donde la expresión Lot se traduce como destino, otras la ubican como una palabra de origen germánico que significa 'las diferentes partes de algo que se reparten entre varias personas' o 'lo que a cada cual le toca en suerte'

De ahí por ejemplo el lot da origen a el lotto italiano, que era un juego de azar muy popular originado en el año de 1400 y que consistía en juntar 5 números de una baraja de 90 piezas, cada número tenía una imagen asignada y ganaba quien completara primero sus 5 números.

Muchos piensan que el lotto es el origen de la lotería, y seguramente así es, pero antes de llegar a México y tomar este nombre, el Lotto, tuvo que viajar por Europa hasta llegar a España, donde se hizo popular entre las familias acaudaladas y fueron estas personas quienes rebautizaron el juego y lo trajeron con ellos durante la colonia.

De acuerdo a la escritora Ana Luisa Vivas Moreno en su libro "La Lotería". Al llegar a México la Lotería contaba con dos versiones o tipologías: una numérica similar al bingo y otra con elementos figurativos, muchas versiones históricas marcan su llegada a México en el año de 1769, siendo un juego casi exclusivo de la Aristocracia.

Sin embargo, la Lotería escapó fácilmente de esa exclusividad de las clases altas. y el juego se convirtió en una expresión común de las ferias ambulantes, donde se realizaban apuestas y otras actividades que no eran bien vistas por el gobierno novohispano.

Es en esta época donde el juego gana un componente esencial: El Gritón o voceador, este personaje, emblemático que canta las cartas

"el voceador se ha entonado,
y echa los gallos del pecho.
Todos al juego. Ya está hecho.
Pongan al punto cuidado
la lotería va corriendo
el juego ya ha comenzado."

Y que se convierte en un componente fundamental para atraer al público, "cantando cada figura" y haciendo de cada carta una pequeña rima que le da un sabor festivo y picaresco al juego.



Cocina Mexicana.



[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)

La Mejor Tortillería

ESTAMOS UBICADOS EN:
Miraflores n°4 esquina calle
Robles Domínguez,
Col. Industrial, Alcaldía
Gustavo A Madero, CDMX.

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



VIERNES, SÁBADO
Y DOMINGO
BUFFET
10 am - 2 pm

SÁBADOS DE
BEATLES PEPPERLAND

Pepperland
Beatles Band
11:00 - 01:00 p. m.
Deportivo 18 de Marzo
Habana 185, Tepeyac
Insurgentes, Gustavo A.
Madero, Miguel Alemán
de México, CDMX

Dentro del deportivo 18 de marzo.
Calle Habana sin número
Col Tepeyac Insurgentes.

55 89 5117 66

Esta lotería incorpora elementos gráficos típicos mexicanos en sus tableros y cartas.

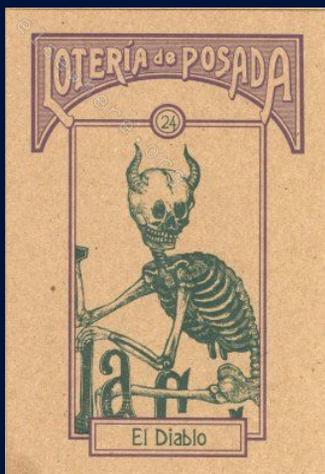
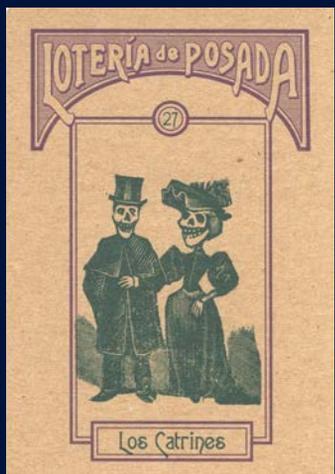
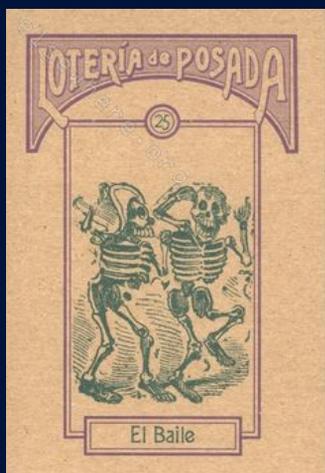
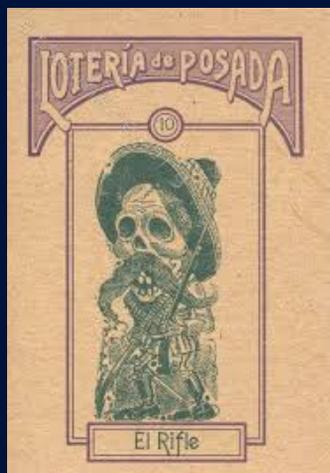
La carta número 1 de las 54 que la componen corresponde a la imagen de El Gallo que representa el escudo heráldico de la familia de Don Clemente.

Cada carta se identifica por un número y una figura, la relación entre el número y la figura siempre es la misma.

El número 8 de la lotería es la botella y siempre ha anunciado productos de Clemente Jaques.

A lo largo de la historia han existido diferentes modelos de lotería. El gran José Guadalupe Posadas ilustró una que fue reeditada por el Instituto de Cultura de Aguascalientes en 2013, para conmemorar el Centenario de la muerte del artista, en sus imágenes aparecen elementos emblemáticos como: El Rifle, El baile, Los Catrines o el Diablo.

Y esta es solo una parte de la afortunado viaje de la Lotería. Este juego de azar que recorrió Europa para un buen día llegar a México, cambiar su nombre, pasar por la Nueva España y verla transformarse, vivir su independencia al lado de las tropas que la llevaron a sus casas, derrotar las prohibiciones de un emperador, inspirar los versos de un gritón y la imaginación de un artista que la llenó de calaveras y viajar por todo México de la mano de un emprendedor visionario, que la convirtió en un juego que refleja la cultura, el arte y las tradiciones mexicanas.



VuDi

Publicidad & Marketing

Cuando asociamos una tarjeta a través de un código QR a una Landing page o página de destino. Este pequeño rectángulo impreso de 9 x 5 cms. se convierte en un poderoso instrumento de comunicación, exposición y venta.



Puedes asociar tu tarjeta a un:

1. Catálogo de productos.
2. Currículum vitae.
3. Exposición de fotografía, arte.
4. Videos ...

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A NUESTRO



VOLVER

El Poder de las Mascotas.



Según la revista Experto animal.



PASEAR A TU PERRO REDUCE SU ANSIEDAD, HIPERACTIVIDAD E IRRITABILIDAD.

Nosotros lo hacemos de forma profesional.



PASEO Y BAÑO BÁSICO A DOMICILIO
PARA TU AMIGO PERRUNO.
PASEADORES CANINOS.

- ARMANDOHULLITAS
- ARMANDO_HULLITAS
- A.HULLITAS
- hullitasdog01@gmail.com
- 56 12 07 64 53
- 55 83 45 61 88

Beneficios para la salud por interacciones entre humanos y animales.

Se estima que el 68 % de los hogares de EE. UU. tiene una mascota. Pero, ¿quién se beneficia con un animal? Y, ¿qué tipo de mascota trae beneficios para la salud?

En los últimos diez años, NIH se ha asociado con el Centro WALTHAM para Nutrición de Mascotas de la Corporación Mars para responder preguntas como esta al financiar estudios de investigación. Los científicos están analizando cuáles son los posibles beneficios de salud física y mental para diferentes animales, desde peces hasta cobayos, perros y gatos.

Posibles efectos para la salud

La investigación sobre las interacciones humano-animal es aún relativamente nueva. Algunos estudios han mostrado efectos positivos para la salud, pero los resultados fueron mixtos.

Se ha demostrado que la interacción con animales disminuye los niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) y disminuye la presión arterial. Otros estudios han descubierto que los animales pueden reducir la soledad, aumentar los sentimientos de apoyo social y mejorar su estado de ánimo.

La Alianza NIH/Mars está financiando una gama de estudios enfocados en las relaciones que tenemos con los animales. Por ejemplo, los investigadores están investigando de qué manera los animales pueden influir en el desarrollo infantil. Están estudiando las interacciones animales con niños que tienen autismo, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y otras afecciones.

"No hay una sola respuesta acerca de cómo una mascota puede ayudar a alguien con una condición específica", explica la Dra. Layla Esposito, quien supervisa el Programa de Investigación en Interacción humano-animal de NIH. "¿Su objetivo es aumentar la actividad física? Entonces, podría beneficiarse si tiene un perro. Tendrá que pasear a su perro varias veces al día y, así, aumentará la actividad física.

CLIC PARA IR A NUESTRO



+ MÁS



ELLOS NO TIENEN VOZ

TÚ SÍ

**DENUNCIA EL MALTRATO ANIMAL
NO MIRES PARA OTRO LADO**



<https://paot.org.mx/denunciantes/inicia-tu-denuncia.php>

TELÉFONO: 55 52 85 07 80

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a jueves de 9 a 18 horas. Viernes de 9 a 15 horas.



Si su objetivo es reducir el estrés, a veces observar a los peces nadando puede brindar una sensación de calma. Entonces, no hay un solo tipo que sirva para todos".

NIH está financiando encuestas a gran escala para conocer la variedad de mascotas con las que viven las personas y cómo sus relaciones con sus mascotas se vinculan con la salud.

"Estamos tratando de aprovechar la calidad subjetiva de la relación con el animal, esa parte del vínculo que las personas sienten con los animales, y cómo eso se traduce en algunos de los beneficios para la salud", explica el Dr. James Griffin, un experto en desarrollo infantil de NIH.

Animales que ayudan a las personas.

Los animales pueden servir como fuente de consuelo y apoyo. Los perros de terapia son especialmente buenos en esto. A veces, los llevan a hospitales o residencias para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad de los pacientes.

"Los perros están muy presentes. Si alguien está luchando con algo, saben cómo sentarse y ser amorosos", dice la Dra. Ann Berger, médica e investigadora del Centro Clínico de los NIH en Bethesda, Maryland. "Su atención se centra en la persona todo el tiempo".

Berger trabaja con personas que tienen cáncer y enfermedades terminales. Ella les enseña sobre la plena conciencia para ayudar a disminuir el estrés y controlar el dolor.

"Los fundamentos de la plena conciencia incluyen la atención, la intención, la pasión y la sensibilización", dice Berger. "Todas esas cosas son cosas que los animales nos brindan. La gente tiene que aprenderlo. Los animales hacen esto de manera innata".

Los investigadores están estudiando la seguridad de llevar animales a los hospitales, porque ellos animales pueden exponer a las personas a más gérmenes. Un estudio actual está estudiando sobre la seguridad de traer perros para visitar a niños con cáncer, dice Esposito. Los científicos examinarán las manos de los niños para ver si hay niveles peligrosos de gérmenes transferidos del perro después de la visita.

Los perros también pueden ayudar en el aula. Un estudio encontró que los perros pueden ayudar a los niños con TDAH a enfocar su atención.



El 50 % de las inundaciones en la CDMX, tienen su origen en la basura de nuestras calles.

7 Acciones ciudadanas para prevenir las inundaciones.

- 1 No arrojemos basura en las calles porque tapan las alcantarillas, está comprobado, que una simple bolsa de plástico extendida sobre una coladera puede ser el inicio de una inundación.
- 2 Mantengamos limpias las coladeras cercanas a nuestra casa, no solo retiremos la basura. En nuestras colonias las hojas y ramas de los árboles pueden contribuir a una inundación.
- 3 No arrojemos al drenaje aceites o grasas, ya que al solidificarse pueden generar una obstrucción.
- 4 No arrojemos al drenaje, las bolsas plásticas con las heces de nuestras mascotas.
- 5 No arrojemos al drenaje la arena "Biodegradable" de los gatos, ya que contiene elementos aglutinantes, que seguro harán su efecto en el drenaje.
- 6 Cuando lavemos los trastes, separemos los restos de alimento antes de lavarlos, así evitaremos que se acumulen en los drenajes y reducidos el porcentaje de la fauna nociva.
- 7 Solicitemos a las autoridades vía SUAC el desasolve de nuestros sistemas de drenaje, de forma periódica y preventiva, no esperemos una obstrucción. Organicémonos con nuestros vecinos. Ya que una inundación, a todos nos afecta.




De Perros y Gatos te ofrece:
Mochila Back Pack Transportadora Gato Perro Mascota Pequeña.






Medidas: Altura: 42cm, Largo 31cm y 18cm de ancho. Peso Máximo: 7kg
Incredible bolsa de transporte para tus mascotas, es útil en variedad de mascotas pequeñas como perros, gatos, conejos, aves, hurones, etc.
El diseño y tamaño son perfectos para brindar una experiencia al momento de viajar con tu mascota, diseño especial que contempla:
Flujo de aire continuo.
Compartimentos para transportar premios, alimentos o bebidas.
-Elaborada de resistente loneta impermeable (fácil de lavar) y amplio domo transparente de PVC, asa de mano y tirantes respirables acolchados con cinta.
ENTREGA A DOMICILIO EN LA ZONA TEPEYAC Y LINDAVISTA

750.00 POR UNIDAD

¡¡¡LLAMAMOS!

CLIC PARA IR A NUESTRO 

Los investigadores inscribieron a dos grupos de niños diagnosticados con TDAH en sesiones de terapia grupal de doce semanas. El primer grupo de niños le lee a un perro de terapia una vez a la semana durante treinta minutos. El segundo grupo le leyó a marionetas que parecían perros. Los niños que leían a los animales reales mostraron mejores habilidades sociales y más intercambio, cooperación y participación voluntaria. También, tenían menos problemas de comportamiento.

Otro estudio encontró que los niños con trastorno del espectro autista estaban más tranquilos mientras jugaban con cobayos en el aula. Cuando los niños pasaron diez minutos en un grupo de juego supervisado con cobayos, sus niveles de ansiedad disminuyeron. Los niños también tuvieron mejores interacciones sociales y estuvieron más comprometidos con sus compañeros. Los investigadores sugieren que los animales ofrecieron aceptación incondicional, lo que los convirtió en un consuelo tranquilo para los niños.

"Los animales pueden transformarse en una forma de construir un puente para esas interacciones sociales", dice Griffin. Agrega que los investigadores están tratando de comprender mejor estos efectos y a quiénes podrían ayudar.

Los animales pueden ayudarle de otras formas inesperadas. Un estudio reciente mostró que el cuidado de los peces fue favorable para que los adolescentes con diabetes manejen mejor su enfermedad. Los investigadores hicieron que un grupo de adolescentes con diabetes tipo 1 atendieran a un pez mascota dos veces al día alimentándolo y controlando los niveles de agua. La rutina de cuidado también incluyó cambiar el agua del tanque cada semana. Esto se conjugó con la revisión de los registros de glucosa en la sangre de los niños (azúcar en la sangre) junto con los padres.

Los investigadores dieron seguimiento a la constancia con la que estos adolescentes controlaron su glucosa en la sangre. En comparación con los adolescentes a los que no se les dio un pez que cuidar, los que sí cuidaron fueron más disciplinados a la hora de controlar sus propios niveles de glucosa en sangre, lo cual es esencial para mantener su salud.

Si bien las mascotas pueden traer una amplia gama de beneficios para la salud, un animal puede no funcionar para todos. Estudios recientes sugieren que la exposición temprana a las mascotas puede ayudar a proteger a los niños pequeños del desarrollo de alergias y asma. Pero para las personas que son alérgicas a ciertos animales, tener mascotas en el hogar puede hacer más daño que bien.

Ayudarse unos a otros

Las mascotas también traen nuevas responsabilidades. Saber cómo cuidar y alimentar a un animal es parte de ser dueño de una mascota. Los fondos de NIH/Mars estudian los efectos de las interacciones entre humanos y animales para la mascota y la persona.

Recuerde que los animales también pueden sentirse estresados y fatigados. Es importante que los niños sean capaces de reconocer los signos de estrés en sus mascotas y saber cuándo no acercarse. Las mordeduras de animales pueden causar daños graves.

"La prevención de mordeduras de perro es ciertamente un problema que los padres deben tener en cuenta, especialmente para los niños pequeños que no siempre conocen los límites de lo que es apropiado hacer con un perro", explica Esposito.

Los investigadores continuarán explorando los muchos efectos en la salud que implica tener una mascota. "Estamos tratando de descubrir qué funciona, qué no funciona y qué es seguro para los humanos y los animales", dice Esposito.

Referencias.

American Pet Products Association. Household penetration rates for pet ownership in the United States from 1988 to 2013. Statista - The Statistics Portal. 2014 Jul; Retrieved October 24, 2014, from www.statista.com/statistics/198086/us-household-penetration-rates-for-pet-owning-since-2007.

Canine-assisted therapy for children with ADHD: preliminary findings from the positive assertive cooperative kids study. Schuck SE, Emmerson NA, Fine AH, Lakes KD. *J Atten Disord*. 2015 Feb;19(2):125-37. doi: 10.1177/1087054713502080. Epub 2013 Sep 23. PMID: 24062278.

Animals may act as social buffers: Skin conductance arousal in children with autism spectrum disorder in a social context. O'Haire ME, McKenzie SJ, Beck AM, Slaughter V. *Dev Psychobiol*. 2015 Jul;57(5):584-95. doi: 10.1002/dev.21310. Epub 2015 Apr 27. PMID: 25913902.

A novel behavioral intervention in adolescents with type 1 diabetes mellitus improves glycemic control: preliminary results from a pilot randomized control trial. Maranda L, Lau M, Stewart SM, Gupta OT. *Diabetes Educ*. 2015 Apr;41(2):224-30. doi: 10.1177/0145721714567235. Epub 2015 Jan 22. PMID: 25614529.

Early-life home environment and risk of asthma among inner-city children. O'Connor GT, Lynch SV, Bloomberg GR, Kattan M, Wood RA, Gergen PJ, Jaffee KF, Calatroni A, Bacharier LB, Beigelman A, Sandel MT, Johnson CC, Faruqi A, Santee C, Fujimura KE, Fadrosch D, Boushey H, Visness CM, Gern JE. *J Allergy Clin Immunol*. 2017 Sep 12. pii: S0091-6749(17)31204-6. doi: 10.1016/j.jaci.2017.06.040. [Epub ahead of print]. PMID: 28939248.



En Barco de papel nos interesa tu opinión y participación, si tienes algo que decir, algo que publicar o algún producto o servicio que quieras promocionar en nuestra revista y en nuestro portal “Directorio Digital de Negocios” ponte en contacto por alguno de nuestros medios.



Fuentes.

Imágenes. Vudi / Freepik / Tequio image / Mm.fvc

Fuente *1. El efecto Lucifer Pillip Zimbardo.

Fuente *2. QR nomenclatura para Quick Response Carol Fitman, Geeknet

Fuente *3. Niños y animales de compañía. Dr. James Griffin.

Fuente *4. Clínica Mayo.

Fuente *5. La Lotería. Ana Luisa Vivas Moreno.

Fuente *6. Si la vida te da limones. Ulises Velasco.

Fuente *7. PAS. SAMUR Protección Civil.

Vinculación a servicios. Gobierno federal / Gobierno de la CDMX / virtual CANVA

Responsables de la Línea editorial. Adriana García / Ulises Velasco
Diseño y Dirección General. Ulises Velasco.