

SOY

Laguna

SOYLAGUNANOTICIAS.COM

AÑO 12 • N°88 • 5-2023



ANA MARÍA BRETADO
CADA PINTURA ES
UN NUEVO RETO



Tires, Wheels and Accessories

TU ASESOR EXPERTO EN
LLANTAS, RINES
Y ACCESORIOS



6y12
MESES SIN INTERESES

MARCAS PARTICIPANTES

871 980 1400



ESCANÉAME PARA OBTENER



5% ADICIONAL

— UTILIZANDO EL CUPÓN —

SOYLAGUNA5

Vigencia al 31 de Mayo 2023. Sujeto a cambios sin previo aviso. No aplica en marcas Michelin, BFGoodrich, llantas de camión, Runflat y compras de mayoreo. *Exclusivo en tienda en línea



+6 MESES SIN INTERESES

MICHELIN

*HASTA
25%
EN LA COMPRA DE 1 A 4 LLANTAS

Vigencia al 31 mayo 2023. Descuentos aplicables dependiendo de la medida de la llanta adquirida. Los consumidores podrán utilizar el recibo sin interés en la compra de 4 en las marcas Michelin de auto y camioneta. Consulta términos y condiciones con tu asesor de ventas o en www.prodynamics.com.mx

YOKOHAMA



30 MESES
GARANTÍA
\$10,000

+6 MESES
SIN INTERESES



4x3

*PRECIOS CON PROMOCIÓN APLICADA

205/50 R17 225/65 R17

\$2,090 \$2,290

215/55 R17 235/45 R18

\$2,540 \$3,140

Descuento total en la compra de 2 a 4 llantas. Descuentos aplicables dependiendo de la medida de la llanta adquirida. *Aplica para toda la gama de auto y camioneta. Promoción válida en ventas de menudeo, no aplica mayoreo. *Aplica restricciones. Válido al 31 mayo 2023 o hasta agotar existencias. *Consulta modelo participante en www.prodynamics.com.mx o directamente con tu asesor de ventas.

PIRELLI



20%

+ 6 MESES SIN INTERESES

*PRECIOS CON PROMOCIÓN APLICADA

185/65 R15 225/45 R17

\$1,970 \$2,500

215/45 R18 215/50 R18

\$3,340 \$3,740

Promoción válida en ventas de menudeo, no aplica mayoreo. Aplican restricciones. Válido al 31 Mayo 2023 o hasta agotar existencias. Consulta términos y condiciones en www.prodynamics.com.mx o directamente en sucursales.

SUMITOMO



+6 MESES
PAGOS DIFERIDOS

4x3

30 MESES
SATISFACCIÓN
GARANTÍADA

*PRECIO FINAL YA CON PROMOCIÓN APLICADA.

185/60 R14 205/65 R15 195/65 R15 205/55 R16

\$1,420 \$1,590 \$1,670 \$1,800

Promoción válida en ventas de menudeo, no aplica mayoreo. Aplican restricciones. Válido al 31 mayo 2023 o hasta agotar existencias. Consulta términos y condiciones en www.prodynamics.com.mx o directamente en sucursales.

25%
DE DESCUENTO

EN RINES MARCAS SELECCIONADAS

+6 MSI



Aplica al 31 mayo del 2023, descuento no acumulable, válido en la compra de juego de 4 rines, consulte tarjetas participantes, consulte términos y condiciones con el asesor de ventas o en www.prodynamics.com.mx

HORARIO SUCURSALES
LUNES A SÁBADO: 9:00AM - 7:00PM
DOMINGO: 10:00AM - 4:00PM

REFORMA

871 302 0889

BLVRD DIAGONAL
REFORMA 1999

ABIERTO DOMINGO

INDEPENDENCIA

871 302 1351

CALZADA ABASTOS
1100

ABIERTO DOMINGO

REVOLUCIÓN

871 980 0020

IGNACIO BARRON
#526

ABIERTO DOMINGO

GOMEZ PALACIO

871 980 1200

BLVD. MIGUEL ALEMÁN
#251

ABIERTO DOMINGO

QUIERES DAR A CONOCER TU EMPRESA ¿Y NO SABES COMO?

ADQUIERE NUESTRO
PAQUETE DE
REDES SOCIALES

PRECIOS DESDE
\$3,500
C/MES + IVA




*Aplican Restricciones



 Priv. Zambrano #2331 Centro
Torreón, Coahuila.

 AGENCIA ALCANCE LAGUNA

 871 718 9186
871 797 3455

Las madres como inspiración

Mayo sin duda alguna es un mes relevante, pues celebramos el día de las madres, en Agencia Alcance y Soy Laguna felicitamos a todas las mujeres que tienen la fortuna de ser madres. Extendemos un reconocimiento a las miles de mujeres que ejercen la maternidad acompañadas de un rol profesional. Agradezco a mi madre por su apoyo incondicional en todo momento.

Angélica Sanchez de Brotev nos platica un poco sobre como lleva a cabo su rol profesional con el rol de ser mama. En esta edición tenemos en portada a Ana María Bretado, joven lagunera amante del arte, quien nos cuenta que desde pequeña inició su gusto por la pintura, los invitamos a leer su entrevista completa. El deseo es la motivación más poderosa que puede tener el ser humano y el primer paso para el éxito es querer algo y anhelarlo. Aprovechemos cada día y cada minuto para trabajar por nuestros sueños.

¿Quieres recibir más información sobre nosotros o publicar en nuestro producto?

Escríbenos a ayari@agenciaalcance.com

SOY
Laguna



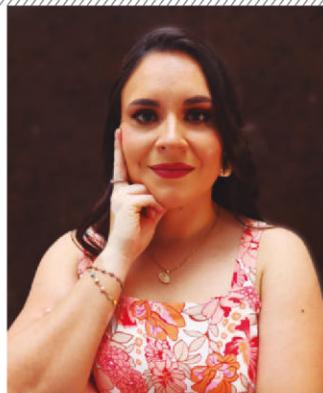
Carolina Valenciano
Subdirectora de
Contenidos

OFICINA: Priv Zambrano N° 2331 Col. Centro, Torreón, Coahuila CP. 27000

Modelo Editorial y Gráfico: La Máquina de Ideas



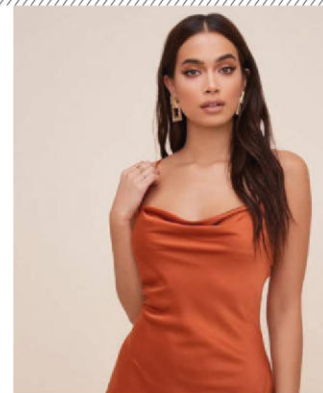
16. AYARI SEÑEZ: "EL QUE PERSEVERA ALCANZA"



18. ANGÉLICA SÁNCHEZ: GESTIONAR UN ASEGURAMIENTO DE CALIDAD.



23. CECILIA FLORES: NUTRICIÓN EN POSTPARTO Y LACTANCIA.



30. TIMEOUT OUTFIT: LOOKS MAMÁS



—“—

"La energía y la persistencia conquistan todas las cosas"
- Benjamin Franklin

AYARI SEÑEZ
GERENTE COMERCIAL GRUPO
ALCANCE LAGUNA





La **satisfacción de nuestros clientes** en calidad y entrega son nuestra mejor evidencia que garantiza nuestro **liderazgo en el mercado de impresiones.**



Instructivos



Manuales / Catálogos



Empaque



Etiquetas



Libros



Lada sin costo: 800 228 2276 / Tel 871 707 4200

www.carmonaimpresores.com.mx / ventas@carmonaimpresores.com.mx

Content

10 MARIO ÁLVAREZ: "EL AHORRO ES UNA CULTURA, NO ES PARA CUANDO ME FALTE O ME SOBRE"

12 LUPE RUBIO: ¿QUÉ ES COACHING?

14 JESÚS JASSO: "SOY ABOGADO"



ANA MARÍA BRETADO: CADA PINTURA ES UN NUEVO RETO

26

ALCANCE

INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS

> CORPORATIVO



Heriberto Valdez H.
CEO Grupo Alcance



Myrna Ivone Aparicio Oloño
Directora de Admón.



Blanca Ramos
Directora de Finanzas



Diego Vargas
Director de Ventas Nacionales



Alan Ortega
Director Creativo



Héctor Martínez
Director Web



Noramar Hdz.
Directora de Proyectos y Expansión

> DIRECTORES



Nancy Dozal
Directora Durango



Isaac Calleja
Director Monterrey



Jaime Rocha
Director CDMX



Martín Zermeño
Socio Director Coah.



Ayari Seañez
Directora Laguna



Enrique Garza
Socio Director Veracruz

> ASESORES COMERCIALES



Lizbeth Bracamontes
Laguna



Vanessa Martínez
Laguna



Edgar Gómez
Laguna

ALCANCE
INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS

ALCANCE
DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN DE PRODUCTOS

ALCANCE
playas *más*

ALCANCE
REAL ESTATE

ALCANCE
INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS

**¡CAPTA LA
MIRADA
DE TODOS!**



ACTIVACIONES DE MARCA

- Valla móvil publicitaria.
- Volanteo.
- Show animado.
- Exhibición de marca.
- Animadores.
- Y mucho más.

¡TU MARCA COMO NUNCA LA HABÍAN VISTO!
COTIZACIONES SIN COSTO

📍 Calle Zambrano #2331 Cuarto de Cobián,
Centro, C.P. 27000, Torreón, Coah.

☎ **871 718 91 86**

☎ **871 797 3455**

CIFRAS DE MUJERES RELEVANTES EN MÉXICO

Te proporcionamos algunas cifras relevantes sobre mujeres en México, basadas en su condición de emprendedoras, madres de familia, casadas, solteras y por rango de edad.

13.2 MILLONES DE MUJERES EMPRENDEDORAS EN MÉXICO

Lo que representa el 45% de la población emprendedora del país según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2020. El sector en el que más mujeres emprenden en México es el comercio, seguido de servicios y turismo.

67% DE LAS MUJERES DE 12 AÑOS Y MÁS EN MÉXICO SON MADRES

Es decir, alrededor de 41 millones de mujeres según datos del INEGI, en 2020. De estas mujeres, el 38% tiene al menos un hijo menor de 12 años, mientras que el 29% tiene hijos de entre 12 y 17 años.

42.9% DE LAS MUJERES OCUPADAS (CON EMPLEO) EN MÉXICO ESTABAN CASADAS O VIVÍAN EN UNIÓN LIBRE

En cuanto a la edad, el grupo de mujeres casadas más numeroso en México se encuentra en el rango de 35 a 44 años.

EN 2020 HABÍA 13.2 MILLONES DE MUJERES EMPRENDEDORAS EN MÉXICO

lo que representa el 45% de la población emprendedora del país.

58%

58% DE LAS MUJERES EMPRENDEDORAS en México son madres, Según un estudio de Mastercard, en 2021.

71.6%

71.6% DE LAS MUJERES DE 15 A 49 AÑOS En Coahuila son madres, Según el INEGI, en 2020.

45%

EL 14.4% DE LAS MUJERES EN COAHUILA TRABAJAN EN EL HOGAR

como su principal actividad económica, Según datos del mismo estudio del INEGI, en 2020.

67%

14.4%

EL 50% DE LAS EMPRESAS EN MÉXICO SON PROPIEDAD DE MUJERES

Según la Asociación Mexicana de Mujeres Empresarias (AMMJE), en 2021.

50%

EL 39.9% DE LAS MUJERES DE 15 AÑOS Y MÁS EN COAHUILA ESTÁN OCUPADAS.

Según datos del INEGI, en 2020.

42.9%

44.8% DE LAS MUJERES OCUPADAS EN MÉXICO ERAN SOLTERAS.

Según la ENOE del INEGI, en el primer trimestre de 2021. El grupo de mujeres solteras más numeroso en México se encuentra en el rango de 25 a 34 años.

13.2

44.8%



En Laga estamos para ti
siempre que nos necesites.

COMIENZA A PLANIFICAR DESDE AHORA

NICHOS A PERPETUIDAD | SERVICIOS FUNERARIOS | CREMATORIO


LAGA
FUNERARIA

Contáctanos:

☎ 871 347 9655

☎ 871 712 4670

Sucursales Torreón, Coahuila:

📍 Salas de velación: Mariano López Ortiz 846 Nte.

📍 Carlos Salinas de Gortari 117, Nueva Laguna Nte.



MARIO ÁLVAREZ
EXPERTO EN SEGUROS

“El ahorro es una Cultura, no es para cuando me falte o me sobre”

*Si lo que quieres es tener la Garantía de Acumular un Capital,
esto te interesa...*

A través de un seguro de vida puedes hacer un Ahorro, para que tengas el dinero suficiente para la educación de tus hijos, para tu retiro o para un objetivo en especial, ya que éste cuenta con 7 puntos importantes que necesitas para que puedas contar con el dinero en el plazo que establezcas.

01.- Definir el capital: mediante el seguro de vida compras un capital al final del plazo, como, por ejemplo; 5 '000,000.00 de pesos.

02.- Definir el tiempo en que lo tendrás: al momento de contratar tu defines en qué plazo quieres tener el dinero.

03.- Define cuánto y cada cuando realizas tu ahorro: El ahorro lo haces mediante una cantidad definida que aportas cada mes,

cada tres meses, cada semestre o cada año.

04.- Defines en donde realizas tu ahorro: a través de la propuesta que te hace tu agente de seguros, se define en qué compañía de seguros se llevará a cabo.

05.- Tiene un Blindaje: este sistema de ahorro tiene una protección, ya que, si por alguna circunstancia no llegara con vida al final del plazo, tus beneficiarios recibirán de inmediato el capital total que hayas comprado, en el momento que suceda. Pero además tú mismo tendrás el capital en caso de una Invalidez Total y Permanente.

06.- Cuenta con un Centinela: Tendrás tres personas que cuidaran que lleves a cabo tu ahorro; el agente de seguros, la compañía de seguros y tú mismo.

07.- Autoprotección: Cuando ya tengas un capital importante ahorrado, definitivamente, este estará protegido contra tu propia bondad o tus impulsos de compra, ya que no te acordaras y no será tan fácil disponer del dinero que lleva ahorrado.

mario.alvarez@mymseguros.com.mx

ALCANCE

INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS

ASISTE A NUESTRO **WEBINAR**

PANTALLAS PUBLICITARIAS

¡TU INVERSIÓN **RETORNA**
DESDE EL PRIMER MES!



IMPARTE:

Heriberto Valdez H.

CEO Agencia Alcance.

- ✓ Operamos **+400 pantallas** en todo el país.
- ✓ Rendimiento de la inversión del **36% anual**.
- ✓ Negocio exitoso.
- ✓ Sin riesgo al fracaso.
- ✓ **Modelo único** de inversionistas en México.
- ✓ +50 Inversionistas activos.



Miércoles 24
de Mayo de 2023.



19:00 hrs.

Hora centro de México.

WEBINAR IMPARTIDO VÍA **ZOOM**

¡APARTA TU
LUGAR HOY!



871 797 3455



871 718 91 86



Agencia Alcance Laguna

www.agenciaalcance.com



LUPE RUBIO
MASTER COACH EN PNL

¿Qué es Coaching?

El coaching como herramienta de cambio personal y profesional

C

oaching es un servicio profesional. Un cliente contrata a un Coach para alcanzar una meta o resolver un problema. Coaching es una profesión relativamente nueva que sintetiza los mejores conceptos del mundo profesional, la psicología, la filosofía, el deporte y la espiritualidad. Hay muchos coaches en todo el mundo trabajando con personas y empresas para fomentar cambios positivos y crecimiento. Los retos que manejan van desde ayudar a un ejecutivo a desarrollar un plan de negocio a animar a una persona a seguir un plan de ejercicio y adelgazamiento. El coach es un abogado, un consejero, una fuente de ánimo y un espejo de la verdad. La gente trabaja con un coach para alcanzar su máximo potencial en la vida.

¿Por qué la gente contrata a un Coach?

La gente contrata a un Coach para hacer un cambio, alcanzar una meta, resolver un problema o beneficiarse de una oportunidad.

¿Qué hace un Coach?

1. Ayuda a la gente a fijar mejores metas y alcanzar dichas metas.
2. Pide al cliente que haga más de lo que hubiera hecho solo.
3. Ayuda al cliente a ser más concreto para

que los resultados sean más rápidos.

4. Proveen al cliente con herramientas, apoyo y estructura para conseguir más de la vida.

¿Por qué funciona el coaching?

El coaching funciona por varias razones:

- La sinergia entre el coach y el cliente crea ímpetu
- Se fijan mejores metas. Metas que de una forma natural atraen al cliente hacia ellas y no metas que exigen al cliente un gran esfuerzo para alcanzarlas.
- El cliente desarrolla nuevas habilidades y estas habilidades se traducen en éxito.

¿Quién contrata a un coach y por qué?

Una persona contrata un coach por qué:

1. Quiere más.
 2. Quiere crecer.
 3. Quiere hacer las cosas de una forma más sencilla.
- Así de fácil. El coach ayuda al cliente a conseguir las tres cosas con rapidez

¿Qué hay de las personas que ya les va bien en la vida? ¿Para que necesitan un coach?

Quizás no necesiten un coach. Pero es útil averiguarlo: ¿Están haciendo lo que más les gusta? ¿Disfrutan con lo que hacen? ¿Están tolerando algo? ¿La vida es fácil? ¿Van a ser económicamente independientes en los próximos 15 años? ¿Tienen lo que más desean? Hemos descubierto que a menudo, la gente necesita esperar más de sus vidas. Un coach puede ayudar en este proceso.

jgrtr@yahoo.com



MIDENTISTA
Precios para Sonreír.

LIMPIEZA DENTAL CON ULTRASONIDO

\$ **199**



Gómez Palacio, Dgo.

- Soriana Centenario local #22
(871) 750 10 00
- Sucursal Paseo Gómez Palacio
segundo piso
(871) 180 49 15

Torreón, Coah.

- Calz. División del Norte #272-1
(871) 589 67 48
- Calz. Colón 390 Sur,
Primero de Cobián, Centro
(871) 712 22 34



JESÚS JASSO
CONSULTOR JURÍDICO

"Soy Abogado"

"La sociedad dormida y los psicópatas matando mujeres"

C

ada vez es más frecuente enterarnos que una o más mujeres perdieron la vida por las manos cobardes y traicioneras de algún sujeto que conociéndolas o no les arrebataron su existencia. Como lastima saber que de las notas periodísticas nos mueva mas el morbo por saber que le paso, a en verdad hacer algo por qué esto no vuelva a pasar.

Pareciera que la muerte de una mujer por actos violentos se empieza a normalizar en esta sociedad. Nos preocupa mucho ver si el responsable es detenido por las autoridades, como si eso fuera suficientemente para acallar el dolor de una familia y la comunidad. Nada estamos haciendo para evitar estos actos que lastimas y enfadan, aun y se esponga socialmente lo contrario.

Todas las autoridades de los distintos niveles de gobierno anuncian la implementación de nuevas estrategias para combatir este mal social, lamentablemente creo que ninguna a dado resultado, pues las estadísticas de este tipo de delitos va en aumento y parece que no disminuirá.

Es importante detener a los responsables, pero lo que necesitamos urgentemente es que no suceda, que las muertes violentas de mujeres terminen en definitiva, hay miedo y terror en la mente de nuestras Madres, esposas e hijas de salir de casa y no regresar.

Como Sociedad debemos organizarnos para prevenir este mal que amenaza con seguir creciendo. Convoquemos a una cruzada social que nos permita garantizar la seguridad de nuestras mujeres.

No dejemos la seguridad de ellas solo en manos del gobierno, seamos responsables de lo que pasa y actuemos. La violencia contra la mujer es tarea de todos. Regresémosles su tranquilidad.

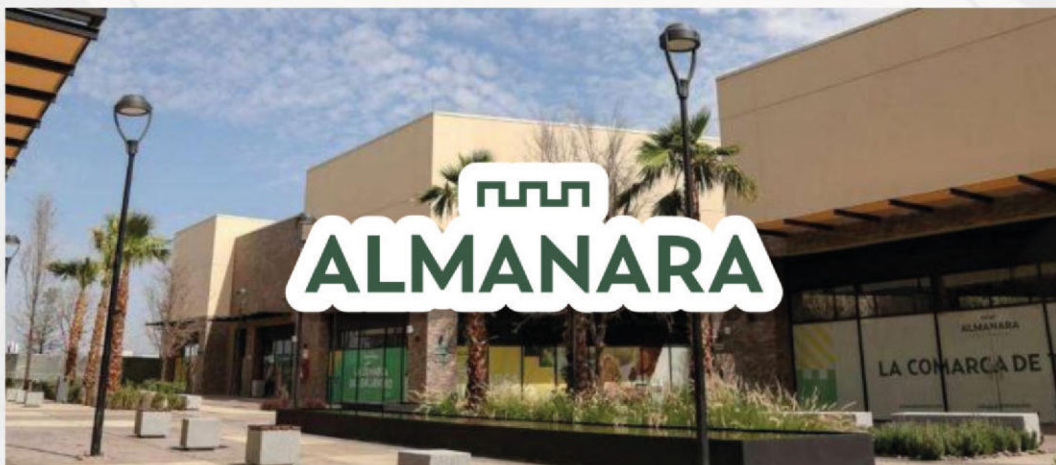
La Ley General de acceso a las Mujeres a una vida libre de violencia. Los códigos penales de las distintas entidades federativas contienen herramientas de prevención y sanción para combatir la violencia contra las mujeres. Identificar a tiempo cuando estamos en presencia de una conducta violenta, es importante para su prevención. Puedes acudir ante cualquier amenaza a la asesoría legal para ayudarte a recobrar tu tranquilidad.

jasso.fraire@yahoo.com

ESPACIOS PUBLICITARIOS DISPONIBLES

Fortalece la presencia de **tu marca en los mejores lugares de la Comarca Lagunera**. Tenemos lo que necesitas.

Anuncia tu marca en:



Plumas de estacionamiento | Muros | Elevadores | Balcones | Vitrales
Mesas de Foodcourt | Pendones | Cajeros | Huellas | Activaciones | **¡Y más!**

ALCANCE
INNOVACIÓN · COMUNICACIÓN · VENTAS

 **871 718 9186**
 **871 797 3455**

 **PRIV. ZAMBRANO #2331 CENTRO. TORREÓN, COAHUILA.**

“El que persevera alcanza”

Al estar al frente de la Agencia Alcance Laguna, la gerente menciona que es un gran reto debido a que se encuentra en una agencia de publicidad, que está creciendo a pasos agigantados y en donde el trabajo en equipo es una de las principales claves.

Lo que más disfruta de su cargo es el contacto con los clientes y poder ayudar a personas a que sus empresas se distinguen de otras, además de tener la oportunidad de formar alianzas estratégicas con empresarios que ayuden al crecimiento de Torreón.

Por otra parte, nos habla acerca de los métodos que utiliza para lograr mejores resultados los cuales son: el establecer metas claras y reales en base a indicadores, “Es importante medir resultados para saber en que estas fallando y poder detectar a tiempo áreas de oportunidad. Asimismo, es sumamente importante rodearte de un equipo capaz y comprometido” dijo Ayari.

Su principal motivación personal es su hija María, a la cual considera sin duda su motor de vida y en lo profesional es el crecimiento que le espera en esta gran empresa y los nuevos proyectos que están por venir. Uno de sus mayores logros es ser capaz de combinar su papel como mamá y profesional, asegura que disfruta mucho su trabajo, le encanta lo que hace, por lo tanto, poder desempeñar los dos roles es un reto y cuando se logra llevar a cabo se convierte en una gran satisfacción.

Acerca de su trayectoria laboral. Tiene ocho años de experiencia en el mundo de las ventas.

**AYARI
SEAÑEZ**

**GERENTE COMERCIAL
DE AGENCIA ALCANCE
LAGUNA**

Una mujer con carácter y determinación, la clave de su éxito profesional es la disciplina.





ESCANEA
PARA MÁS
INFORMACIÓN

SANKI

CIENCIA Y TECNOLOGÍA JAPONESA

Cambiando el mundo con Ciencia y Tecnología
Japonesa patentada y certificada.

Los laboratorios Sanki Mayor han dedicado 40 años de investigación y desarrollo en nutrigenómica, metabolismos, y puebas clínicas in-vivo y fermentación.

Investigadores y científicos de Japón y Europa desarrollaron ingredientes activos que impulsan la generación de metabolitos que contribuyen a reforzar el sistema inmunológico y prolongar metabolitos.

En Sanki somos los únicos en contar con tecnología avanzada y patentada que mejora la microcirculación en pocos minutos, te la presentamos...

Hasaki:

- *Nutre la microbiota gracias a sus metabolitos.
- *Mejora la absorción de proteína en un 20%.
- *Aumenta la oxidación de la grasa.
- *Proporciona energía a los trillones de mitocondrias.

BelAge:

- *Inhibe la inflamación.
- *Ayuda a la desintoxicación del hígado.
- *Modula la microbiota intestinal.
- *Refuerza el sistema inmunológico.
- *Disminuye los efectos del envejecimiento.
- *Reactiva los antioxidantes de tu cuerpo.
- *Aumenta la producción de energía.
- *Mejora la circulación sanguínea.
- *Incrementa la hidratación a nivel

celular.

Inner7:

- *Mejora los mecanismos de defensa natural.
- *Contribuye al balance de pH del cuerpo.
- *Estimula la relajación y la revitalización.
- *Mejora el tránsito intestinal.
- *Recupera minerales esenciales para tu cuerpo.

Kronuit:

- *Reduce la absorción de los carbohidratos y azúcares.
- *Aumenta la termogénesis para eliminar tejido adiposo.
- *Protege ante la oxidación gástrica.
- *Ayuda a nivelar el azúcar e insulina.
- *Acelera el metabolismo.

Sanki



Hasaki®



BelAge®



Inner7
ZIM



Kronuit®
Fire 2.0

C.P. EVA RIVERA CONTRERAS
844-332-79-15 • vdil1944@gmail.com

@eva.rivera_sanki f Eva Rivera Contreras

A portrait of Angélica Sánchez, a woman with dark hair, wearing a floral top, a necklace, and a bracelet. She is resting her chin on her hand.

ANGÉLICA SÁNCHEZ:

GESTIONAR UN ASEGURAMIENTO DE CALIDAD

Busca un agente que entienda tus necesidades y busque la mejor solución para ti.



Angélica Sánchez comparte la importancia de estar capacitada para brindar un buen servicio al cliente. Angélica dijo: "Equilibra tus tiempos y se eficiente que la maternidad es difícil pero también es gratificante"

SOY: ¿Cómo resumes tu labor como agente de seguros?

AS: Mi labor como agente de seguros es concientizar al cliente que, al comprar un seguro, no está tirando su dinero, está protegiéndolo para cuando llegue el momento de utilizarlo no tenga que utilizar su patrimonio.

SOY: ¿Cuáles son los elementos que la diferencia de otras aseguradoras?

AS: En GNP nos caracteriza que somos una compañía con más de 120 años de experiencia, empresa multiramo que nos permite brindar integralidad al cliente.

SOY: ¿Qué satisfacción te deja dedicarte a esto?

AS: Mi satisfacción más grande es poder pagar un siniestro y que el cliente sepa que todo mi trabajo valió la pena.

SOY: ¿Quién es Angélica Sánchez?

AS: Angélica Sánchez es una persona independiente que trata todo el tiempo de cubrir y cumplir con todos los roles que me tocan, empresaria, mamá, esposa y no olvidarme de mi.

SOY: ¿Cuál ha sido tu trayectoria?

AS: Tengo 10 años en el negocio, soy miembro MDRT que es el máximo premio a los agentes a nivel mundial. Soy socia fundadora junto con mi esposo de Brote Asesores donde buscamos formar agentes profesionales de seguros.

SOY: ¿Cómo combinas tu rol de profesional con el rol de ser mamá?

AS: Me ayuda mucho lo digital, actualmente trabajo físicamente de 8:30 am a 1:30 pm, en la tarde soy 100% mamá, atiendo todo el tiempo clientes, trámites, oficina desde mi celular, me apoyo con mi equipo de trabajo para poder atender en las tardes a mis hijas.

SOY: ¿Qué consejo le darías a otras madres que buscan balancear su tiempo con sus hijos y su tiempo con su trabajo?

AS: Si te gusta trabajar, siempre vas a encontrar la manera de equilibrar tus tiempos, ser eficiente y no dejar a un lado a tus hijos.

SOY: ¿Algunas palabras que quieras dedicarles a tus hijas?

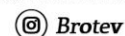
AS: Todo lo que hago es por ellas y para ellas, quiero ser un ejemplo positivo siempre en ellas. Estoy tratando de hacer una imagen independiente todo el tiempo para ellas.

SOY: ¿Cuál es tu mayor motivación?

AS: Mi mayor motivación son mis hijas definitivamente, y mi soporte es mi esposo.



ANGÉLICA SÁNCHEZ
ANGELICA@BROTEV.COM



Trabajo & embarazo



El embarazo causa muchos cambios en el cuerpo y la capacidad de continuar trabajando depende de su salud general, la salud del feto y de qué clase de trabajo hace.

Trabajos pesados

Los síntomas de embarazo tales como mareo y fatiga pueden hacer que algunos trabajos físicos sean peligrosos. Como su centro de gravedad cambia, su sentido del equilibrio puede sufrir y hacerle más propensa a caer.

Trabajar de pie

Buscar alternativas para sentarse cada cierto tiempo o soluciones como utilizar un taburete alto o una silla para realizar el mismo trabajo.

Trabajos de escritorio

Con el cambio del cuerpo y su postura, la tensión en la espalda, el cuello y los hombros también puede ser un problema si está sentada todo el día.

Riesgos ambientales

Si trabaja con químicos, radiación, metales pesados, gases o agentes biológicos, necesita tomar precauciones adicionales durante el embarazo. Analice si es necesario usar ropa protectora.

Tips generales



Bebe mucho líquido



Come refrigerios con frecuencia



Toma vitamina B6



Evita cargar objetos pesados



Usa equipo de protección (ropa y calzado cómodo)



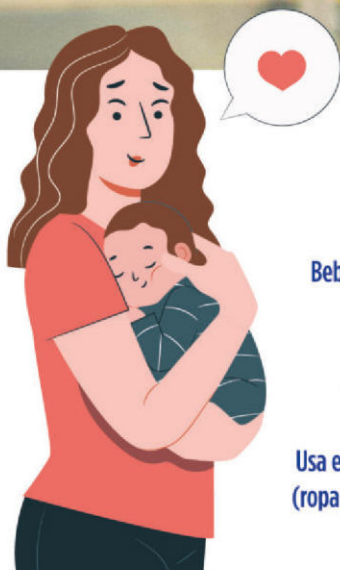
Toma descansos cortos y frecuentes



Sigue una rutina de ejercicios



Evita los desencadenantes de las náuseas



BIENESTAR

para tu empresa

“Tomar acción a un diagnóstico oportuno puede incrementar la rentabilidad”



MEDIMOS

El desempeño de tus acciones y su impacto en la productividad y rentabilidad de tu equipo a través de nuestro software SMART.



ATENDEMOS

Las necesidades de salud preventiva y emergencias médicas en tu empresa de forma permanente.



VERIFICAMOS

El nivel de riesgos que tiene tus colaboradores de acuerdo al giro y funciones de tu compañía para identificar la cobertura ideal.



IMPLEMENTAMOS

Los espacios, equipos y servicios externos necesarios para garantizar la salud de tu equipo.

Agenda tu diagnóstico de riesgos laborales
sin costo al ☎ 871 720 6000



ARMédica Laguna



Blvd. Independencia #2600 Col. Estrella. Torreón, Coahuila.

Finanzas personales

¿Cómo puedo tener un mejor control sobre ellas?

Si has llegado a tener algún tropiezo con tus gastos y tus ingresos fueron insuficientes para cubrir los mismos o simplemente te interesa saber un poco más sobre el tema para asegurar tu futuro. De cualquier forma, los siguientes consejos serán de mucha utilidad y te permitirán tener un mejor manejo del dinero.

Investiga lo más que puedas. Lee libros acerca de finanzas, toma diplomados en alguna universidad, ya sea presencial o en línea. Haz apuntes sobre tus gastos, ingresos y planes financieros.

Revisa tus créditos con regularidad. La mejor manera de saber en donde estas ubicado es saber en dónde estás parado es conociendo el estado de tus créditos. Como consejo, evita tomar nuevos créditos sus tus ingresos no son suficientes para cubrirlos.

Haz un presupuesto. Puedes hacer un presupuesto mensual y también anual. Para crearlo apóyate en herramientas digitales como las apps existentes o sencillamente usar Excel. Sin importar cuál opción elijas, asegúrate de que se adapte a tu estilo de vida y dedícale tiempo para actualizarlo cada semana.

Autoriza tus finanzas. Utiliza la tecnología a tu favor. Cuando más puedas automatizar tus finanzas, menos preocupaciones tendrás a diario. Existen aplicaciones que te ayudan a tener registro eficiente de tus ingresos y gastos y que, además, cuentan con recordatorios para que tengas presentes todos tus pendientes.

CONSEJOS

- **Paga tus deudas:** Haz un plan para pagar todas tus deudas lo antes posible.
- **Ahorra 10 por ciento de tu sueldo.** El ahorro te ayuda a prevenir para el futuro.
- **Seguros y riesgos.** Hay diferentes formas de proteger a la familia o a ti mismo mediante seguros.
- **Invierte y diversifica.** Utiliza un planeador financiero para crear un portafolio de investigación a largo plazo.

CAROLINA VALENCIANO
Directora de Contenidos Soy Durango
caro.alcance@gmail.com





CECILIA FLORES FLORES

Nutrición en postparto y lactancia.

Después de tener a sus hijos es común que mamá busque regresar a su peso previo al embarazo con rapidez.

Poco recordamos que nos ha tomado nueve meses crear a un ser humano maravilloso en nuestro interior.

Lo importante sería aportar nutrientes después de tener a tu bebé, antes de querer perder peso.

Un metabolismo sano y estable tendrá la capacidad y las bases para enfocarse en la buena producción de leche materna, energía para la madre y para la reconstrucción de tejidos.

Algunas recomendaciones que te dejo para los primeros días postparto: alimentos ricos en vitaminas del complejo B, Vit C, Vit K y Zinc, por ejemplo: cereales integrales, verduras de hoja verde, proteína como carnes rojas magras, huevo, queso, semillas y nueces. Alimentos que contengan ácido fólico, se encuentran en espárragos, col, garbanzos, maíz y espinacas. Mantenernos hidratados es un factor importante en esta etapa.

Comer suficiente, a menos que el médico indique lo contrario, no es momento de dietas extremas, no solo por la lactancia en sí, sino también por la recuperación de la madre y su salud hormonal.

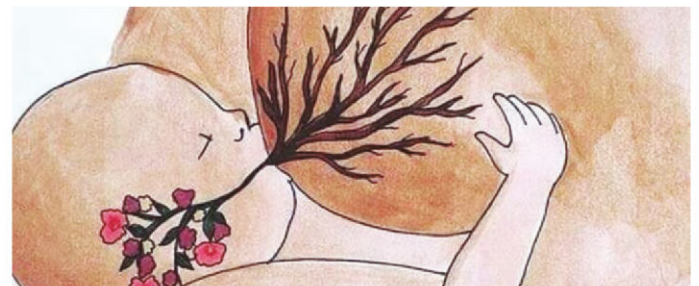
Tus niveles de hambre aumentarán, ya que en promedio requerirán al menos 300-400 calorías más por día debido a la lactancia.

Mantener una alimentación densa en nutrientes, es esencial tanto para la calidad de la leche, como para el bebé, y aunque el cuerpo siempre produce leche adecuada para el bebé, dependerá mucho de la alimentación de la madre para no disminuir su propio cuerpo de nutrientes y afectar su metabolismo después de terminada la lactancia.

La maternidad viene de la mano de muchos desafíos y cada madre hace lo mejor posible.

Puedes apoyarte de profesionales en salud y llevar este proceso acompañada.

Feliz día a todas las madres, su existencia hace que la vida sea más ligera y hermosa.



CECILIA FLORES FLORES.

Lic. en Nutrición

© nutriciondesdelaraiz. f Nutrición desde la raíz - Cecy Flores

¿QUIERES

ESCRIBIR, ANUNCIARTE, APARECER
O QUE SEPAN MÁS DE TU
NEGOCIO O SERVICIO?

ANÚNCIATE CON NOSOTROS



DISTRIBUCIÓN
+4,500
EJEMPLARES CADA MES



- + Edición **digital**
- + Contenidos compartidos en nuestra fanpage con más de 60,000 seguidores orgánicos.

EN MÁS DE
+600 NEGOCIOS.

Más información con Ayari Seañez

☎ **871 797 3455** ☎ **871 718 91 86**

ALCANCE
INNOVACION • COMUNICACIÓN • VENTAS

SOY



COLEGIO MÉXICO

SECUNDARIA Y PREPARATORIA

- ✓ Grupos Reducidos.
- ✓ Sistema de Becas.
- ✓ Excelencia basada en valores.

CERCANÍA
QUE DA
FRUTOS



☎ 871 399 7273

📍 CALLE DEL SOL 902 COL. AMP. LA ROSITA.

☎ 871 169 2390

📍 AV. BRAVO 4946 OTE. COL. NUEVA CALIFORNIA.

Visita nuestra página Web: [🌐 preparatoriamexico.com](http://www.preparatoriamexico.com)

Ana María Bretado: Líneas que se transforman en cuadros increíbles profesionalismo.

Para la artista lagunera, cada pintura que hace es un nuevo reto, en el que ella misma al finalizar queda sorprendida, le gusta saber que los termina mejor de lo que esperaba, eso la llena de emoción.

POR CAROLINA VALENCIANO / FOTOS MATHEO PHOTOGRAPHER



ANA MARÍA BRETADO

Descubrió a la edad de 10 años, que podía obtener ganancias a través de algo que amaba hacer. Fue así como con terminación, dedicación y perseverancia hoy a sus 27 años, María Bretado Rojas, cumplió su sueño de crear, pintar y poder vivir de su arte.

SOY: ¿Qué significa para ti la pintura y el arte?

AB: La expresión de los sentimientos, es el momento en el que me conecto 100% con mis emociones, es un momento en el que me relajo, podría ser un poco como mi terapia, me ayuda a perderme en ese momento y a tranquilizar cualquier sentimiento negativo.

SOY: ¿Qué artistas han sido la mayor influencia en tu pintura?

AB: Realmente no tengo ningún artista al que siga o haya sido una influencia para mí, pero si pudiera poner a alguien como referencia a mi empujón hacia este camino es a mi papá, él para mí es un artista, la primera persona a la que vi dibujar y pintar. Recuerdo cuando me hacía dibujos, siempre trataba de hacerlos igual, trataba de ser como él, tengo un dibujo que me hizo cuando nací, era un Mickey Mouse con Minnie dándole un beso en el cachete y a un lado mi nombre completo con la fecha de mi nacimiento, ese sin duda es el dibujo que más me ha gustado, así que sí, definitivamente mi papá es mi artista favorito.

SOY: ¿Cuál es tu proceso de creación?

AB: Lo primero que hago es poner mi bastidor sobre un banco recargado a la pared, después hago mis primeros trazos y sobre eso comienzo a pintar. Siempre pongo música de todo para inspirarme, y ahí estoy cantando y bailando. Realmente para pintar es necesario estar en un lugar donde sea totalmente yo, sin presión,

relajada, ya que es un momento en el que me conecto conmigo misma para sacar lo mejor de mí.

SOY: ¿Qué colores puedes decir que marcan tu obra?

AB: No hay colores en específicos, ya que cada pintura es totalmente diferente. A veces son colores muy vivos, otras veces tenues o pasteles, ahora sí que depende de cada pintura y sobre el espacio donde va ser colocada.

SOY: ¿Qué historias hay detrás de tu trabajo?

AB: Tengo muchas, pero en especial me encanta recordar cómo desde muy chiquita vendía mis dibujos, en ese entonces vendía para comprar dulces en el colegio, después en secundaria comenzaba a ir a un café con mis amigas y ofrecía realizar mantas que dijeran: ¿Quieres ser mi novia?, ¡Feliz cumpleaños! etc. Esto me dejaba una ganancia que me hacía sentir independiente y eso me hacía sentir muy bien, el cómo a través de algo que amaba hacer naturalmente se daba como una fuente de ingreso, en ese momento no lo veía algo tan grande, pero hoy en día es mi trabajo por así decirlo, porque no vivo para trabajar, tengo gracias a Dios la fortuna, libertad y gusto de disfrutar lo que hago.

SOY: ¿Qué tipo de técnicas utilizas?

AB: Trabajo con pintura acrílica y en diferentes cuadros con acuarela, igual no hay una específica, ya que me piden cuadros, cascos, tenis, ropa, espejos, botellas, entre otros y en cada uno es una técnica diferente.

SOY: ¿Tienes en mente algún nuevo proyecto o algún giro en tu trabajo?

AB: Tengo otro proyecto junto a mi hermana Vanessa, se llama Coco Palmera, es un estudio de diseño donde ofrecemos diversos productos personalizados, diseño digital, físico,



“Crear en uno mismo, solo así podremos lograr todo lo que nos propongamos”

tarjeta social y empresarial. Además, acabo de comenzar a trabajar en un despacho de seguros, New York Life / Seguros Monterrey, como comentaba, siempre me impulsó a tomar nuevos retos. Y tengo pensado en hacer mi primera exposición de arte a la cual quiero llamar “manos fuertes” en honor a mi abuelo Chago.

SOY: ¿Cuál es la mayor satisfacción que te ha dejado la pintura?

AB: La mayor satisfacción es al entregar el cuadro, ver la reacción del cliente, cuando me dicen que les encantó, para mí eso vale muchísimo, y el saber que algo de mí está en un espacio, ya sea sala, comedor, estudio, oficina, etc., el tener el honor de ser parte de un espacio especial para mis clientes, y la satisfacción de que alguna persona va a entrar a ese lugar y va a ver un cuadro hecho por mí.

Esta satisfacción y camino del

emprendimiento, no sería igual de importante sin lo más grande que tengo en mi vida, que es mi mamá que siempre ha estado impulsándome y creyendo en mí, mi papá que ha sido mi mayor influencia en el arte, mi hermana Vanessa que es mi socia, compañera, amiga y cómplice, mi hermano Felipe que siempre me ha estado apoyando y ayudando en todo lo que necesito, mi familia para mí es esencial y clave en mi proceso de crecimiento profesional y sentimental. Hoy en día tengo el apoyo de mi novio Pato, que está conmigo en cada nueva decisión que tomé, apoyándome, aconsejándome y sobre todo a seguir creando. Tener a las personas adecuadas en tu vida es lo más importante, y yo tengo la fortuna de tenerlos a ellos en mi vida.

MÁS INFORMES DE CITAS, PRECIOS Y FOTOS EN:

📍 @armonia_art



matheo
PHOTOGRAPHER

BODAS • QUINCEAÑERAS • EVENTOS • ETC.

Matheo Photographer 

8711732615 

LOOKS MAMÁS

EN PRIMAVERA- VERANO 2023 APARECEN DETERMINADAS TONALIDADES QUE SON VIBRANTES Y ARRIESGADAS, PARA LA ESTACIÓN, LA CALMA Y EL MINIMALISMO.

SENSACIÓN DE CALIDEZ

El naranja encabeza la guía de colores en tendencia para primavera- Verano 2023. Siguiendo el hilo conductor de los expertos, encontramos que se lleva en vestidos de fiestas. Los diseños se destacan por sus siluetas fluidas y escotes románticos.



UN TOQUE DE ROMANTICISMO

Los colores pasteles llegaron para transformar aquellos energéticos que eclipsaron la temporada pasada. Son una mezcla de tonos que liberan una sensación de calma. ¿En qué prendas se utiliza? Especialmente en los blazers.

PRENDAS CLAVE

El tono lila sin duda será el rey del verano y los vestidos serán las piezas ideales para lucir auténtica. Este color será llevado también en pantalones, tops en malla, blusas elegantes, faldas midi y complementos como los bolsos.



PERFECTO PARA CREAR LOOKS

El plateado será parte de todo. Los pantalones holgados, las faldas plisadas, los blazers y bermudas se verán influenciados por esta tonalidad electrizante, así lo demostró Altuzarra, Akris y Dolce & Gabbana en sus colecciones.

EL
DETALLE
PERFECTO
PARA MAMÁ



LOS ANILLOS CON SELLO NO VAN A NINGUNA PARTE:

'La gente quiere algo sustancial que refleje su identidad y que tenga un aspecto moderno y contemporáneo', dice Lampley.

FESTIVAL INTERNACIONAL DE LA CERVEZA

El festival se llevará a cabo del 12 al 14 de mayo en Morelia Michoacán, que en su séptima edición presentará a 25 expositores cerveceros que ofrecerán más de 200 etiquetas de cerveza. Además, habrá degustación de cerveza nacional e internacional, comida, música y un área medieval.

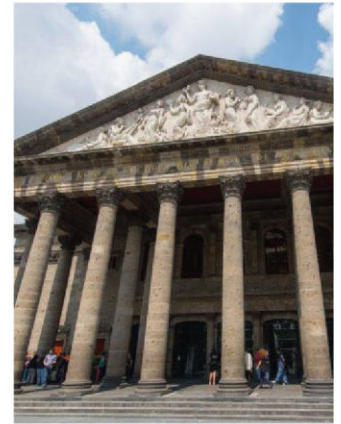


FIESTA NACIONAL DE SAN MARCOS FIESTAS MEXICANAS Y EVENTOS EN AGUASCALIENTES

La Feria Grande de México, con más de 190 años de historia, es de las más esperadas y una de las más atractivas tanto para los nacionales como para los extranjeros que vienen a vivirla.

IMAGINE DRAGONS EN FORO SOL, CDMX

La banda confirmó que, si vendrán a nuestro país en 2023 y en un venue más grande, el Foro Sol, donde presentarán su Mercury World Tour, que dejará a muchos con la boca abierta. **17 de mayo de 2023.**



GDL FESTIVAL CULTURAL DE MAYO 2023

Su programación, compuesta por 64 actividades y más de 40 horas de transmisiones exclusivas, ofreció un ciclo de las 32 sonatas de Beethoven. Además, incluyó la participación de 55 creadores jaliscienses, atendiendo a la iniciativa de apoyar el talento local

LA SUV QUE TU DEFINES

Ford territory 2023 llega a México este año, enamórate de su espectacular diseño exterior y elegante interior. Con un motor EcoBoost 14 de 1.8L y tecnología de punta Ford, para que obtengas el mejor desempeño y disfrutes de cada viaje.



LA LEYENDA INDOMABLE CONTINUA

Ford Bronco 2023, conoce el vehículo Off-Road de 2 a 4 puertas Ford Bronco 2023. Descubre el equipamiento tecnológico y gran motor 2.3L Turbo EcoBoost de 300 HP y 325 lb-pie de torque. Lo mejor es su gran equipamiento tecnológico.



LUJO Y TECNOLOGÍA

Nueva Ford Expedition 2023, camioneta de gran lujo, diseño y tecnología que brinda una experiencia de manejo. Vive una elegante experiencia de confort y sofisticación que esta camioneta de 3 filas de asientos tiene para los conductores más exigentes.



GRAN POTENCIA Y SATISFACCIÓN

Ford Edge 2023, la SUV que brinda tecnología, potencia y comodidad para ofrecerte la mejor experiencia de manejo en cada proyecto, disfruta de su versátil diseño y espacio interior que se adapta a los viajes en familia, en ciudad y por carretera.



¿Estás buscando un auto seminuevo?
Ven a **Kia Laguna**, tu mejor opción

Te ofrecemos:

- 1 año de garantía*
- Bonos*
- 0% comisión por apertura*



KIA
Laguna

Seminuevos

* 1 año de garantía tren motriz

* Bonos aplican solo en las unidades outlet

* 0% comisión de por apertura aplica solo con Kia Finance

Precios y promociones sujetos a cambio sin previo. Valido al 31 de mayo 2023. Imágenes de carácter ilustrativo. Consulta términos y condiciones. Las especificaciones de los vehículos pueden variar de acuerdo a las versiones disponibles. Para mayor información, inventario, nivel de equipamiento y disponibilidad consulta a tu Distribuidor Autorizado Kia Laguna.

HM
Automotriz.

Kia Laguna
Blvd. Independencia 3990
Residencial El Fresno
C.P. 27018 Torreón, Coah.
Tel. 871 707 4400
dealers.kia.com/mx/Laguna

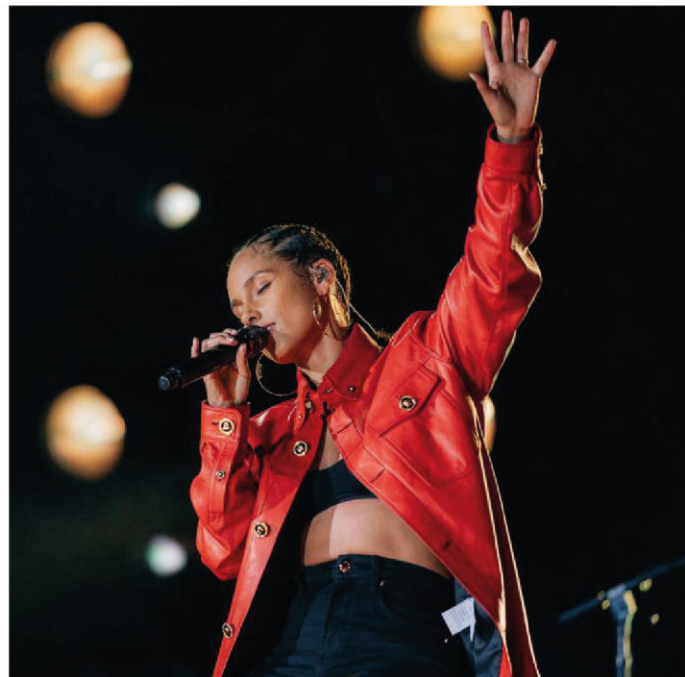
Keys World Tour

A Latinoamérica con tres noches en CDMX, los conciertos durante el 2023 vienen con todo, y en especial, con artistas de talla internacional como lo es Alicia Keys.

La ganadora del Grammy ofrecerá shows también en Brasil, Argentina, Chile y Colombia, y concluirá la etapa latinoamericana con tres noches en México en el próximo mes de mayo. La intérprete de "No One" y "My Boo" pasará por las ciudades de Monterrey, Ciudad de México y Guadalajara los próximos 14, 17 y 19 de mayo, respectivamente.

Boletos de Alicia Keys en México. En Monterrey se presentará en el Auditorio Citi Banamex, mientras que para Guadalajara será en el Auditorio Telmex y en Ciudad de México se presentará en el Auditorio Nacional. Los boletos estarán disponibles en la Gran Venta HSBC el próximo lunes 27 de marzo a las 11:00 horas a través de la página oficial de Ticketmaster.

Alicia Augello Cook. Es una cantante, compositora, productora musical y actriz estadounidense. Ha vendido más de 75 millones de discos a nivel mundial y ha ganado numerosos premios, incluyendo 16 Grammys, 17 premios Billboard y tres American Music Awards. Su álbum debut *Songs in A Minor* (2001) ganó cinco Grammys.



CANTANTE COMPOSITORA Y ACTRIZ ESTADOUNIDENSE

UNA ESTANTERÍA PARA ORDENAR

Si tienes muchos papeles, carpetas o elementos laborales esta es la opción ideal para mantener el orden. Prefiere las que son verticales y tienen muchas divisiones.



UN ESCRITORIO PRÁCTICO

El escritorio es muy importante. Si te gusta contar con un espacio amplio, lo ideal es que el escritorio sea más largo que ancho; así ocupará menos espacio que uno robusto.



SILLAS PLEGABLES

Es posible encontrar varios accesorios que pueden hacer de una silla plegable una muy cómoda para lo laboral. Otro de los beneficios de adquirir este tipo de sillas es que puedes comprar una moderna y colorida que salga del estereotipo de la silla de oficina.

EL
ÉXITO ✓
es la
SUMA +
DE
PEQUEÑOS
ESFUERZOS
REPETIDOS
DÍA *tras* DÍA

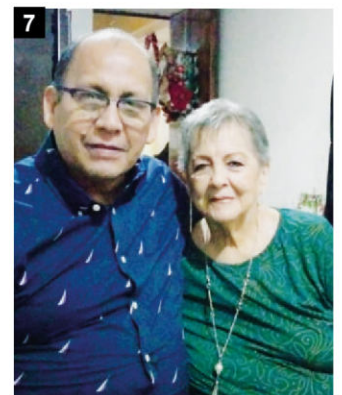


FRASE MOTIVANTE

Está muy de moda en oficinas de creativos, como agencias de publicidad u oficinas de prensa. Si te gusta refugiarse en la lectura, elige una frase de tu libro favorito que te motive y píntala en una de las paredes, también puedes usar vinilos adhesivos.

EQUIPO LAGUNA CELEBRANDO A LAS MAMÁS

En Soy Laguna y Agencia Alcance celebramos el mes de las madres y felicitamos a las mamás laguneras por su dedicación y esfuerzo en cada función que realizan.



1. Flor y Ayari • **2.** Bertha y Karen • **3.** Alexa y Luisa • **4.** Ma. Eugenia y Vanessa • **5.** Monse y Elena • **6.** Marisa y Liz • **7.** Don Eduardo y Camila

bro tev

Protegemos lo que más amas.

- Seguro de **Ahorro**
- Seguro de **Gastos Médicos Mayores**
- Seguro de **Vida**



Angélica Sánchez

(871) 347 0077

angelica@brotev.com

brotev

MADRES LAGUNERAS

Las madres son el apoyo y el amor incondicional que toda persona necesita en cualquier etapa de su vida. Por eso y más, festejamos a las madres.



1. Adelina, Betsabe, Klaret y Mayra • **2.** Kenya Pérez Requejo • **3.** Judith Pérez Rentería • **4.** Isela Valle • **5.** Raquel García y Angie Sánchez.

PANTALLAS PUBLICITARIAS EN
TORREÓN & GÓMEZ PALACIO



CONTAMOS CON PANTALLAS EN **CENTROS COMERCIALES**

ALMANARA PASEO COMERCIAL **PASEO Gómez Palacio**

+650,000 VISITANTES POR MES **+750,000** VISITANTES POR MES

Y EN AVENIDAS PRINCIPALES DE LA COMARCA LAGUNERA

PASEO | GÓMEZ PALACIO

Mamá

Se merece todo



Bld.Ejército Mexicano,
Residencial Hamburgo,
35019 Gómez Palacio, Dgo.

f @PaseoGP