

SOY
Laguna

SOYLAGUNANOTICIAS.COM
AÑO #13, N 98, 06-24



JAVIER FRAIRE
UN VIAJE DE COMPROMISO Y VOCACIÓN

FOTOGRAFÍA POR: MARIO ZAVALA URISTA

ALCANCE
INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS



PANTALLAS PUBLICITARIAS

EN EL NORTE DEL PAÍS



**¡PUBLICITA TU NEGOCIO EN NUESTRA
RED DE PANTALLAS!**



📍 Privada Zambrano #2331 Col. Centro
TORREÓN, COAHUILA.
☎ 871 718 91 86 📞 871 118 76 26

 www.agenciaalcance.com

¿NO TIENES TIEMPO PARA MANEJAR TUS REDES SOCIALES?

REDES SOCIALES
REDES SOCIALES

Te ofrecemos:

Diseño

Publicaciones

Estrategias

**Publicidad
en redes**



 @agenciaalcancelaguna
 PRIVADA ZAMBRANO 2331
COLONIA CENTRO, TORREÓN, MÉXICO

ALCANCE
INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS

 871 718 9186

 871 118 7926

Bienvenidos a la Edición de Junio

Este mes con emoción y entusiasmo, les damos la bienvenida a nuestra edición de junio de 2024. Nos enorgullece presentar en la portada al Dr. Javier Fraire, a quien tuvimos la oportunidad de conocer en profundidad.

Además estamos encantados de ofrecerles un contenido excepcional que abarca temas interesantes, y en el cual hemos trabajado incansablemente para brindar un mes lleno de sorpresas.

Esperamos que disfruten esta edición tanto como nosotros disfrutamos crearla.

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

Escríbenos a ayari@agenciaalcance.com



Raúl de Santos
Contenidos



Natalia Zorrilla
Diseñadora Gráfica



Jesús Rangel
Diseñador Gráfico



"No podemos convertirnos en lo que queremos permaneciendo en lo que somos"

AYARI SEAÑEZ
GERENTE COMERCIAL GRUPO
ALCANCE LAGUNA



14. EL MARKETING NOS INFLUENCIA A TODOS



20. CAMILA DENE B HERNÁNDEZ DE LEÓN



34. MARCO VERDE



42. NUTRIÓLOGA CINDY CASAS

tarmexico.com

Más de 18
destinos a
todo México



TAR
Aerolíneas



COMPRO,
VUELO,
ME ACELERO

Content

- 12 LA ABOGACÍA Y SUS RIESGOS
- 18 DESARROLLANDO LÍDERES
- 28 ESCUCHAR Y SABER ESCUCHAR EN UN MUNDO INTERCONECTADO
- 36 EL PROCESO DEMOCRÁTICO EN LAS ELECCIONES



JAVIER FRAIRE: UN VIAJE DE COMPROMISO Y VOCACIÓN 24



> CORPORATIVO



Heriberto Valdez H.
CEO Grupo Alcance



Myrna Ivone Aparicio Oloño
Directora de Admón.



Diego Vargas
Director de Ventas Nacionales



Martín Zermeño
Director Zona Norte



Alan Ortega
Director Creativo



Blanca Ramos
Directora de Finanzas



Noramar Hernández
Ventas Nacionales

> DIRECTORES



Aracely Pedroza
Directora Durango



Adriana Gutierrez
Director Sinaloa



Jaime Rocha
Director CDMX



Esperanza Ibarra
Director Culiacán



Ayari Seañez
Directora Laguna



César Guajardo
Director Coahuila

> ASESORES COMERCIALES



Edgar Cruz
Laguna.



Vanessa Martínez
Laguna.



Jorge Duarte
Laguna.

SOY
Laguna

OFICINA: Privada de Zambrano #2331 col. Centro, Torreón, México






CONFÍA EN **NOSOTROS**

**AYUDAMOS A VENDER O
RENTAR TU PROPIEDAD**



**ALTA
GAMA**
INMOBILIARIA

 **871 118 7926**  **871 718 9186**  **Alta Gama
Laguna**

www.inmobiliariaaltagama.com.mx

LOS 8 LUGARES MÁS CALIENTES DEL PLANETA

Destinos de Extremo Calor

EL VALLE DE LA MUERTE EN CALIFORNIA

Encabeza la lista con la temperatura más alta jamás registrada, alcanzando un máximo de 56,7 grados Celsius, representando el 20%

MITRIBAH, KUWAIT

Se destaca como el tercer lugar más caliente, con temperatura récord de 53,9 grados Celsius, constituyendo el 15% de la selección.

BASORA, IRAK, Y TURBAT, PAKISTÁN

Comparten el cuarto lugar en la lista, cada uno registrando temperaturas de 53,9 grados Celsius, contribuyendo cada uno con un 15% a la recopilación total.

DALLOL, ETIOPÍA

Se posiciona en el quinto lugar, con una temperatura de 41 grados Celsius, representando el 15% de los lugares más calurosos.

QURIYAT, OMÁN, Y DASHT-E LOOT,

Comparten el séptimo lugar, con temperaturas nocturnas y del suelo extremadamente altas, contribuyendo cada uno con un 10% a la

OUARGLA, ARGELIA

Se sitúa como el segundo más caluroso, con una temperatura 51,3 grados Celsius, lo que equivale al 15% de la lista.

AZIZIYAH, LIBIA

El sexto lugar, aunque ha sido despojado de su récord en 2012, sigue experimentando altas temperaturas, contribuyendo con un 10% a la lista.

FINALMENTE, BANDAR-E MAHSHAHR, IRÁN

Cierra la lista con un índice de calor extraordinariamente alto de 74 grados Celsius en julio de 2015, representando el 10% restante de los lugares más calurosos mencionados.

20%

15%

15%

53,9

41

10%

7 MO

74

SABORES SALUDABLES: LA REVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA EN 2024

En 2024, la gastronomía y la alimentación saludable están en auge. A continuación, presentamos 10 datos que destacan las tendencias actuales en este vibrante sector

INCREMENTO EN LA DEMANDA DE RESTAURANTES

que ofrecen opciones de comida saludable en 2024, reflejando un cambio significativo en las preferencias de los consumidores.

AUMENTO DE LA VENTA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN

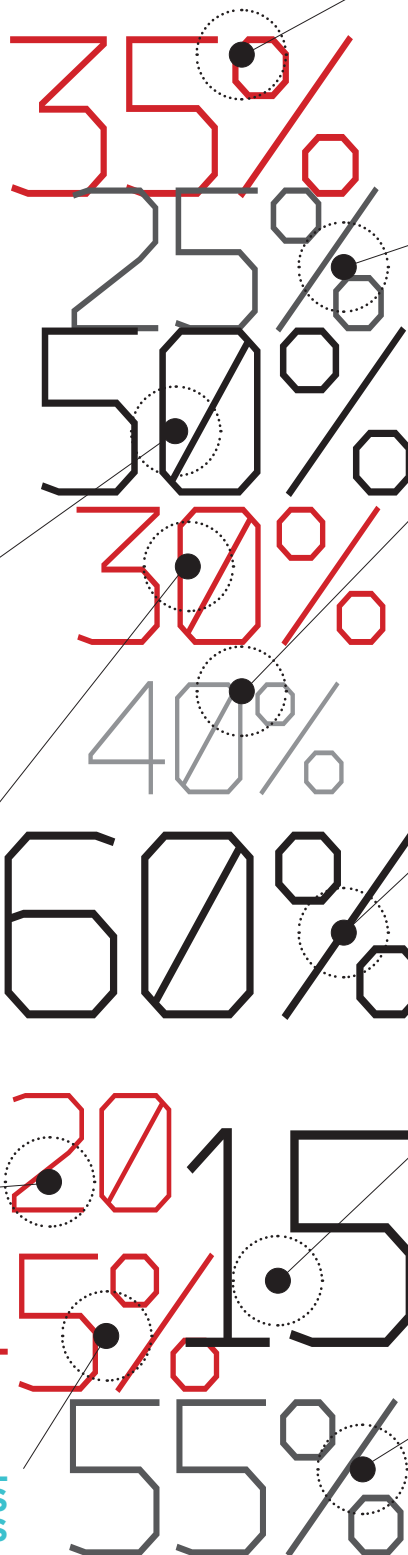
en supermercados, indicando una mayor concienciación sobre la intolerancia al gluten y la salud digestiva.

MILLONES DE PERSONAS

que adoptaron una dieta basada en plantas en 2024, subrayando la creciente popularidad de las dietas vegetarianas y veganas.

CRECIMIENTO DEL MERCADO DE ALIMENTOS ORGÁNICOS

impulsado por consumidores que buscan opciones libres de pesticidas y químicos.



AUMENTO DE LA VENTA DE ALIMENTOS FERMENTADOS

como el kimchi y el kéfir, debido a sus beneficios probióticos para la salud intestinal.

REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE CARNES ROJAS

con más personas optando por alternativas de proteínas vegetales y carne cultivada en laboratorio.

INCREMENTO EN LA POPULARIDAD DE LAS COMIDAS PREPARADAS

a base de superalimentos, como la quinoa y las bayas de goji, conocidas por sus altos valores nutricionales.

CRECIMIENTO EN EL MERCADO DE BEBIDAS FUNCIONALES

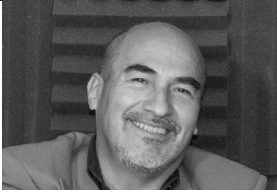
incluyendo kombucha y agua de coco, que ofrecen beneficios adicionales para la salud.

MILLONES DE CONSUMIDORES

que se unieron a programas de entrega de comidas saludables a domicilio en 2024, buscando conveniencia y nutrición equilibrada.

AUMENTO EN LA DEMANDA DE ALIMENTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

impulsando el apoyo a agricultores locales y la sostenibilidad ambiental.



MARCELINO ÁLVAREZ GARCÍA
SOY TU ASESOR EN SEGUROS
marcelino.alvarez@mymseguros.com.mx

¿Por qué todos hablan de Planes de Retiro, o el Sistema de Pensiones?

Una de las etapas de la vida que presenta mayor dificultad financiera es la vejez. Cuando se es dependiente económico, en la niñez, no se tiene suficiente conciencia de las necesidades y presiones económicas.

El principio básico para planear el retiro es establecer un sistema de acumulación de recursos para esa etapa de la vida. Anteriormente, tener suficiente descendencia, garantiza de alguna manera, que habría quien se hiciera cargo de los padres. Posteriormente, esta responsabilidad se trasladó al Estado, quien a su vez responsabilizó a los empleadores, hacerse cargo de las pensiones de retiro.

Ante este panorama, es evidente que un empleado con un patrón tiene cierta ventaja, aunque es mínima, pues por ley el empleador tiene que aportar al menos un 5.33% del salario que tiene registrado ante el IMSS, o algo similar en el ISSSTE; y el trabajador, vía retención de su sueldo, el 1.125%. Sin embargo, esto no será suficiente para que se pensione con una cantidad igual a su último sueldo (expertos indican que representará entre un 40% y 60% solamente). Situación más apremiante vivirán los que generan sus ingresos con una actividad independiente, no ligada a una relación laboral.

En M&M Alvarez, Agente de Seguros y Fianzas estamos preparados para apoyarte en la planeación de tu retiro, considerando tu situación o circunstancias particulares y aprovechando al máximo las ventajas fiscales que te puedan favorecer.

¡Contáctanos!



LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA UNA VIDA PLENA

Comienza a planear tu retiro.



www.mymseguros.com.mx

871 211 75 15
871 688 58 00
871 688 58 01

Juan Pablos No 1160-B
Colonia Centro Torreón Coahuila,
CP 27000



INMOBILIARIARECOVE.COM



NOSOTROS
VENDEMOS
TU CASA

 871 118 7926

 871 718 9186

 Recove Laguna



JESÚS JASSO FRAIRE
CONSULTOR JURÍDICO

La abogacía y sus riesgos

La profesión de ser Abogado en varias ocasiones lleva consigo un riesgo

Ser Defensor, asesor jurídico, abogado patrono o vocero judicial nos coloca en situaciones complejas que atentan contra nuestra credibilidad y honorabilidad como profesionales del derecho, y que también afectan nuestra integridad personal.

Todo abogado trabaja para los intereses jurídicos de su cliente; todos buscamos ganar los juicios. Sin embargo, esto puede ser imposible, ya que la razón jurídica no siempre estará de nuestro lado y nuestros colegas contrincantes a veces tendrán mejores argumentos legales que los nuestros.

La abogacía debe ejercerse siempre con el objetivo de combatir la injusticia y la arbitrariedad. Somos el instrumento que Dios ha puesto al alcance de hombres y mujeres para buscar la verdad y resolver las controversias a través de un proceso judicial que nos lleve a encontrar la justicia y la paz. La gente debe saber que cada abogada y

abogado nos levantamos cada día cargando en nuestros hombros el peso de los problemas de otros a quienes les hemos prometido y decidido defender.

Por eso es indispensable que, como abogados, defendamos nuestra profesión, nuestro prestigio y nuestra dignidad profesional, y con ello, nuestra integridad personal.

El abogado debe actuar en todo momento con lealtad hacia sus compañeros colegas y defender la práctica jurídica.

Como abogados, entender y reconocer que debido a las tareas que realizamos estaremos expuestos a calumnias y señalamientos malintencionados es trabajar con decoro y orgullo profesional.

TEL. 871 142 5202
@CONSULTORES JURÍDICOS JF



CONSULTORES
JURÍDICOS

Asesoría **LEGAL** en materia:



FAMILIA



AMPARO




PENAL



CIVIL



 871 142 5202

 Consultores Jurídicos JF

Av. Oasis \$145 Fracc.
Residencial Santa Elena,
Torreón, Mexico



"El Marketing nos influencia a todos"

Hola, amigos. Soy Fernanda Padrelín, y seguramente me conocen por mi trabajo en medios de comunicación, radio y televisión, y como creadora de contenido en Redes Sociales.

En otra parte muy enriquecedora de mi vida también soy tanatóloga y doy acompañamiento a personas con crisis de ansiedad y ataques de pánico. El tema que quiero compartir hoy con ustedes, es cómo la experiencia de un trastorno de ansiedad me llevó a la incansable búsqueda de cómo abordar y salir adelante con estos temas emocionales que en la actualidad son cada vez más comunes. Tenía sólo 18 años cuando experimenté por primera vez un ataque de pánico, en una época en que se hablaba muy poco del tema. Considerábamos vergonzoso siquiera poder platicar con alguien, en primer lugar, porque me era muy difícil explicar esas emociones, y además por el temor de no ser aceptado en una sociedad donde hablar de terapia o psiquiatría era sinónimo de locura. A ese primer evento siguieron varios meses más de episodios emocionales.

Hubo un momento en que pensé que mi vida jamás volvería a ser igual, que estaba atorada en un hueco profundo y oscuro dentro del cual no había forma de apoyarme para trepar y salir. Después me invadió la depresión y sentía como progresivamente mi cuerpo, se desconectaba de mi mente, llegando a sufrir las tan vergonzosas fobias de impulsión en donde mi mente me atemorizaba al grado de pensar que podía hacerme daño a mí misma o a alguien más. Empecé a documentarme en serio sobre la cura para la ansiedad. Leí mucho y pasé tiempo investigando en Internet.

Estudié métodos y me preparé, incluso fuera del país, buscando darle solución al asedio de ese implacable terrorista emocional. Los meses se volvieron 17 años de vaivenes emocionales, en donde a veces me sentía bien y a veces me sentía mal.

FERNANDA PADRELÍN

**MEDIOS DE
COMUNICACIÓN,
RADIO Y TELEVISIÓN,
Y COMO CREADORA DE
CONTENIDO EN REDES
SOCIALES.**

"En otra parte muy enriquecedora de mi vida también soy tanatóloga y doy acompañamiento a personas con crisis de ansiedad y ataques de pánico."



En base a lo que me iba documentando, probé como alternativa todas las terapias psicológicas, programación neurolingüística, yoga, Reiki, etc., hasta que un día mi cuerpo finalmente se cansó tanto que no podía ya ser funcional. Mi mente estaba disociada. Aceptando mi realidad, decidí atenderme con un especialista en salud mental y comencé un proceso psiquiátrico de nueve meses con medicamento controlado.

Comparaba el beneficio de la medicación con ponerle llantas traseras a una bicicleta para poder mantenerme erguida y seguir en el camino así que continué con mi búsqueda, y ahora sé que seguía cometiendo el mismo error una y otra vez, creyendo que fuera de mí es donde iba encontrar la paz y estabilidad que anhelaba.

Afortunadamente pude encontrar y dejarme acompañar de una gran terapeuta, que me enseñó a mirar hacia adentro, amarme, cuidar de mí, estar conmigo en todo momento, los buenos y los no tanto, ser compasiva, bajarle 2 rayitas a la velocidad de mis días, y cambiar mi forma de pensar. Poco a poco fui recuperando mi ser... ¡hasta hoy pedalear felizmente esa bicicleta por mí misma! Sigo apasionada del tema, pero el tiempo y enfoque que antes dedicaba para salvarme a mí misma de esa situación, ahora lo dedico a ayudar a quienes padecen este tipo de trastorno que te paraliza la vida. La mayoría de los que pasamos por ese tipo de trastornos, no nos damos cuenta de que todo se trata de trampas mentales.

Si te identificas con algo de lo que acabo de compartir quiero decirte que por favor no te des por vencido, pero reorienta tu búsqueda hacia dentro de ti y hazte acompañar de alguien que te ayude a reencontrarte.
Gracias por leerme.

Me encantaría que compartieran su testimonio conmigo.

FERNANDA PADRELÍN
MAFEGOPA@HOTMAIL.COM

"La Influencia de la mujer en el mundo laboral"

Es importante señalar que muchas mujeres con la oportunidad de alcanzar una posición gerencial no logran escalar a una dirección debido a la necesidad de conciliar los roles familiares y laborales.

Lograr un reconocimiento pleno no solo depende de quienes deciden colocar a mujeres en puestos directivos o en los consejos empresariales, sino también de los sueños, metas y objetivos de las propias mujeres.

Para romper paradigmas, es fundamental visualizar claramente tus deseos y los pasos necesarios para alcanzarlos. Encuentra aquello que te impulsa a superar los obstáculos y mantente enfocado en entregar buenos resultados de manera constante, ya que esto hará que el mundo comience a notarte.

Desarrolla una red poderosa, asegurándote de que todos sepan quién eres, qué haces y lo buena que eres en ello. Establecer relaciones de confianza es crucial, al igual que sentirse feliz con lo que eres y lo que haces. Es importante reconocer el talento y la aportación de cada colaboradora en las compañías. Incluir diversas formas de pensamiento, opiniones, experiencias y conocimientos resultará altamente efectivo en el desempeño de una empresa.

5 Datos importantes:

- 10% de mujeres ocupan puestos directivos
- El 24% de las mujeres en México no tienen ingresos propios
- La tasa de participación laboral femenina en México es del 46%
- Las mujeres ocupan el 13% del total de sillas de los consejos de administración de empresas
- 9 de cada 10 personas que abandonan el mercado laboral por realizar tareas de cuidados son mujeres.

AYARI SEÑEZ

GERENTE COMERCIAL GRUPO ALCANCE LAGUNA

**AYARI
SEÑEZ**

**GERENTE COMERCIAL
GRUPO ALCANCE
LAGUNA**

"Desarrolla una red poderosa, asegurándote de que todos sepan quién eres, qué haces y lo buena que eres en ello."

HIGHLAND

HOTEL CHIHUAHUA

¡VISITA CHIHUAHUA!



- Galería de arte local
- Experiencias únicas de la ciudad
- Descanso formidable



HIGHLAND.MX



614 587 1500

DESARROLLANDO LÍDERES

Cuatro recomendaciones literarias

En el apasionante mundo del liderazgo, la búsqueda de conocimiento y sabiduría es un viaje sin fin, exploramos cinco libros esenciales que ofrecen perspectivas profundas y consejos prácticos para aquellos que buscan perfeccionar sus habilidades de liderazgo.

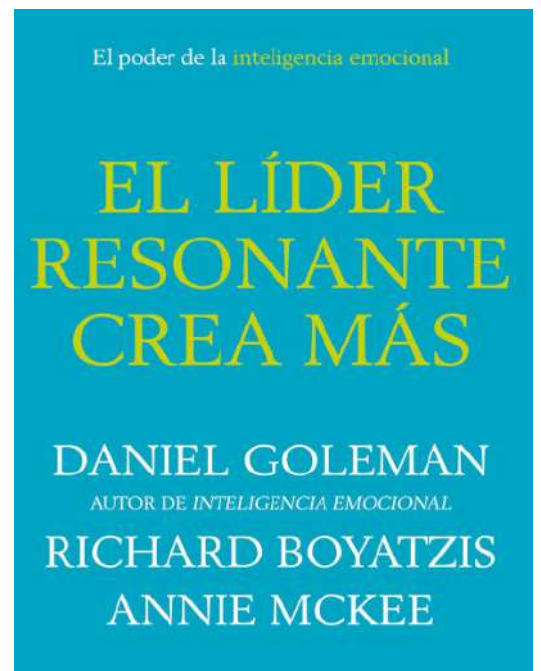
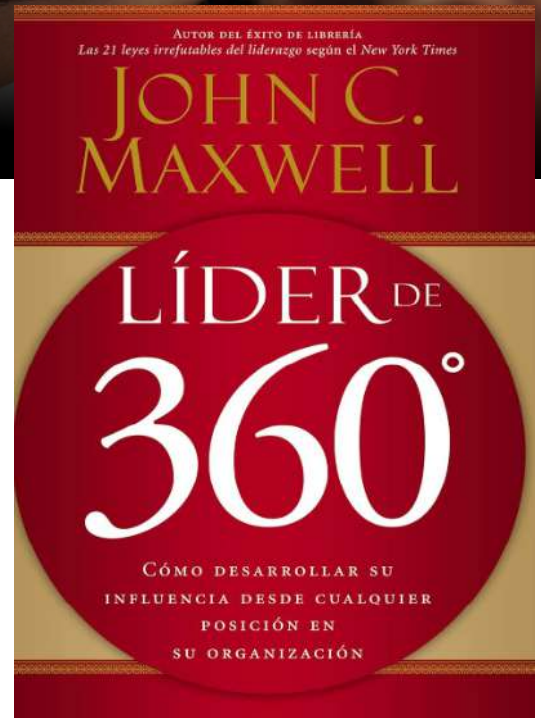
"LIDERAZGO DE 360 GRADOS" DE JOHN C. MAXWELL

En su obra seminal, Maxwell nos guía a través de los principios esenciales del liderazgo desde una perspectiva integral. Desde la influencia personal hasta el liderazgo organizacional, este libro ofrece una visión completa. que por favor no te des por vencido, pero reorienta tu búsqueda hacia dentro de ti y hazte acompañar de alguien que te ayude a reencontrarte. .

"EL LÍDER RESONANTE CREA MAS"

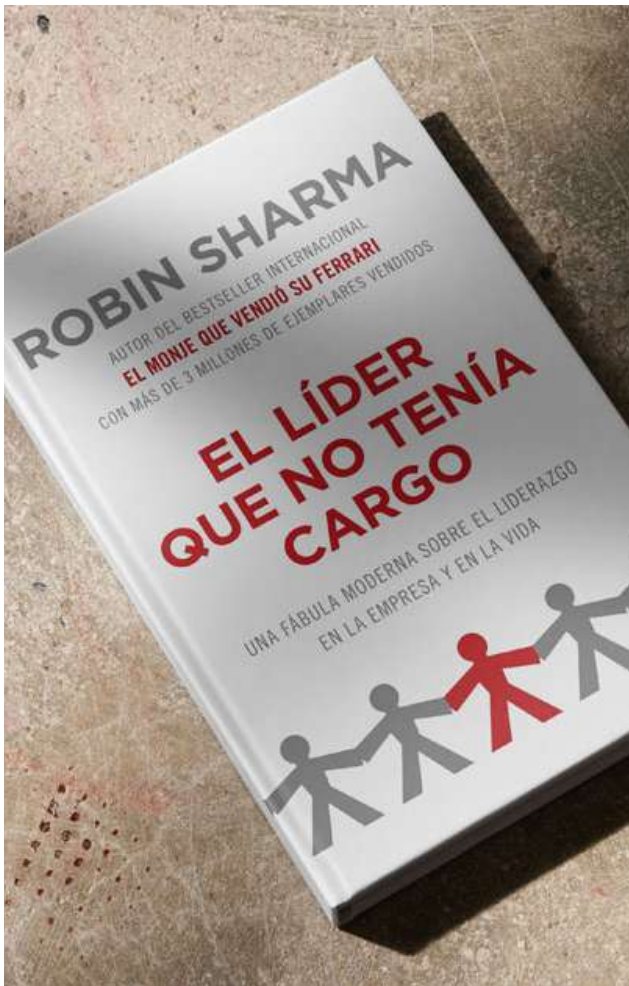
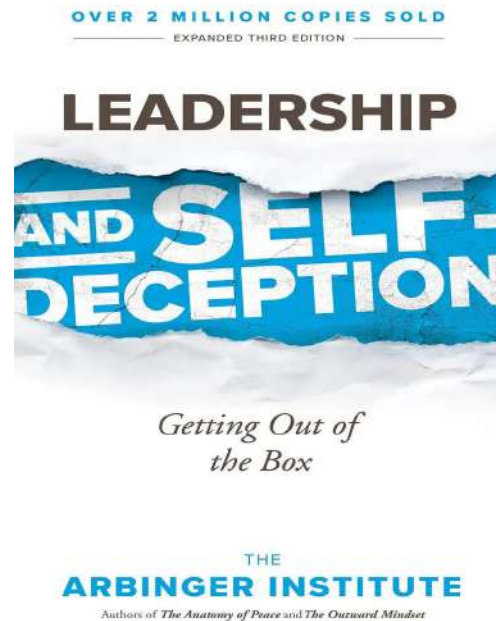
DE DANIEL GOLEMAN, RICHARD
BOYATZIS Y ANNIE MCKEE

Goleman, Boyatzis y McKee nos sumergen en el mundo de la inteligencia emocional aplicada al liderazgo. A través de historias inspiradoras y ejemplos prácticos, revelan cómo la resonancia emocional impulsa el éxito del liderazgo.



"LIDERAZGO Y AUTOENGAÑO" DE THE ARBINGER INSTITUTE

El Arbinger Institute nos desafía a explorar los rincones más profundos de nuestra propia conciencia en relación con el liderazgo. A través de una narrativa perspicaz, este libro revela cómo el autoengaño puede obstaculizar el liderazgo efectivo y ofrece un camino hacia la autenticidad y la claridad.



"EL LÍDER QUE NO TENÍA CARGO" DE ROBIN SHARMA

Sharma nos invita a redefinir nuestra noción de liderazgo, demostrando que cada individuo tiene el poder de influir y liderar, independientemente de su posición en la jerarquía organizativa.

En este viaje de descubrimiento, cada libro seleccionado representa un faro de luz que ilumina diferentes aspectos del liderazgo, desde la influencia personal y la inteligencia emocional hasta la importancia de la autenticidad y la claridad en la toma de decisiones.



CAMILA DENE B HERNÁNDEZ DE LEÓN

ORGULLO DE PREPARATORIA LUZAC

*Rumbo a la excelencia en las
olimpiadas nacionales femeniles de
matemáticas*

En el mundo académico, cada logro es un hito, y Camila Deneb Hernández de León, estudiante de sexto semestre en la Preparatoria LUZAC, se prepara para alcanzar nuevos horizontes al representar a su escuela en las prestigiosas Olimpiadas Nacionales Femeniles de Matemáticas. En una entrevista exclusiva, nos compartió sus emociones y experiencias en este desafiante viaje intelectual.

"Me siento muy emocionada", expresó Camila cuando se le preguntó sobre sus sentimientos al representar a su escuela en las Olimpiadas Académicas. "Es la primera vez que voy a participar en este nivel, y es una oportunidad única para demostrar mis habilidades en las matemáticas", agregó con entusiasmo.

Su motivación para participar en este concurso proviene de una pasión arraigada por las matemáticas desde temprana edad. "Siempre me han gustado las matemáticas", afirmó. "Creo que esta pasión se despertó desde secundaria, y también debo mencionar a mi abuelito, quien ya no está con nosotros, pero siento su presencia y su apoyo constante", compartió con un tono emotivo.

Cuando se le preguntó sobre los aspectos más desafiantes de su preparación, Camila señaló la teoría de números como un área particularmente difícil.

Sin embargo, a pesar de los desafíos, Camila está decidida a sacar lo mejor de esta experiencia. "Espero poder conocer a más personas apasionadas por las matemáticas y descubrir más sobre México a través de esta competencia", expresó con optimismo.

Cuando se trata de manejar la presión y los nervios durante la competencia, Camila tiene una perspectiva madura. "Al principio, puedes sentirte abrumado por la cantidad de participantes y la intensidad de la competencia", admitió. "Pero confiar en tus conocimientos y en tu preparación te ayuda a superar esos momentos de duda", añadió con determinación.

Finalmente, Camila tiene un mensaje para otros estudiantes interesados en participar en competencias académicas similares: "No se desanimen. Aunque el desafío pueda parecer imponente, recuerden que todo depende de lo que saben y pueden hacer. Participar es una oportunidad de crecimiento, independientemente del resultado final".



El Amor de una Madre ***EL VÍNCULO INQUEBRANTABLE***

En el tejido mismo de nuestra existencia, el amor materno ha sido una fuerza inquebrantable que ha esculpido el curso de la historia humana. Desde tiempos inmemoriales, este amor ha sido una sinfonía de emociones, una amalgama de ternura, sacrificio, fortaleza y devoción incondicional que trasciende todas las barreras y desafíos.

El amor de una madre se manifiesta en cada gesto, en cada abrazo apretado, en cada lágrima derramada y en cada risa compartida. Es una fuerza que nutre, que protege, que alienta y que perdura a través del tiempo y las distancias. Es un faro de luz en los momentos más oscuros, un refugio seguro en medio de la tormenta, donde siempre podemos encontrar consuelo y comprensión.

En la sinfonía del amor materno, cada madre es una compositora única, creando una melodía que es única para ella y su hijo o hija. A través de sus acciones desinteresadas y su inquebrantable dedicación, las madres moldean no sólo el presente, sino también el futuro de la humanidad, dejando una huella imborrable en el corazón de cada persona que tocan con su amor.





**ESPECIAL
JULIO**

SOY
Laguna

ESPECIAL MÉDICOS



**EL
VALOR
DE LA
MEDICINA**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodo consequat. Quis aute iure reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodo consequat. Quis aute iure reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodo consequat. Quis aute iure reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



**AGENDA TU
CONSULTA**

+500

**PUNTOS DE
DISTRIBUCIÓN**

TIRAJE +4,500

**EJEMPLARES
POR MES**

INCLUYE: Fotografías + 2 páginas interiores

COTIZA CON NUESTROS ASESORES:

**PRIVADA ZAMBRANO 2331
COLONIA CENTRO, TORREÓN, MÉXICO**

ALCANCE
INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS

**871 718 91 86
871 118 76 26
800 752 92 90**



Focus



**JAVIER FRAIRE:
UN VIAJE DE COMPROMISO Y
VOCACIÓN**

Fotografía por: Mario Zavala Urista

"En el mundo de la medicina, el apoyo familiar puede jugar un papel crucial en la formación y el éxito profesional de un médico."



En el mundo de la medicina, el apoyo familiar puede jugar un papel crucial en la formación y el éxito profesional de un médico. Para algunos, como el Dr. Javier Fraire, la decisión de seguir una carrera en la medicina no solo se ve influenciada por el entorno profesional, sino también por los valores y el respaldo emocional brindado por la familia.

SOY: ¿Cómo influyó tu familia en tu decisión de convertirte en Doctor?

Javier Fraire: Mi familia tuvo una gran influencia en mi decisión de convertirme en urólogo. Mi padre era médico y mi madre enfermera, lo que me permitió estar en contacto directo con el ámbito médico desde muy joven. Esta exposición constante a la medicina me inspiró y motivó a seguir una carrera en este campo. Ver la dedicación y el compromiso de mis padres hacia sus pacientes me inculcó la importancia de la vocación y el servicio a los demás. También, sus conversaciones sobre casos médicos y la ética profesional en casa crearon un ambiente que fomentaba mi interés por la medicina

desde temprana edad.

SOY: ¿Cuál es el recuerdo más significativo que tienes de tu infancia relacionado con la medicina?

JF: Uno de los recuerdos más significativos de mi infancia relacionado con la medicina es cuando mi padre nos llevaba al hospital en ocasiones cuando tenía que trabajar. También recuerdo con cariño ir a recoger a mi madre al hospital donde trabajaba. Estas experiencias me dieron una visión temprana del ambiente hospitalario y el trabajo que se realiza en el cuidado de la salud. La imagen de mi padre en su bata blanca y el aroma de los desinfectantes en el hospital se quedaron grabados en mi mente, formando un vínculo emocional con la profesión que más tarde elegiría.

SOY: ¿Cómo describirías el apoyo que recibiste de tus seres queridos durante tu formación?

JF: El apoyo que recibí de mis seres queridos durante mi formación como urólogo fue fundamental. Mis padres siempre me apoyaron en mi preparación,

brindándome tanto el soporte emocional como los recursos necesarios para seguir adelante con mis estudios y formación. En los momentos de agotamiento y estrés, su constante ánimo y comprensión fueron cruciales. Mi familia no solo entendió las demandas de la carrera, sino que también me ofrecieron un refugio emocional donde podía recargar energías.

SOY: ¿Hubo algún momento en tu carrera en el que te sentiste desafiado y necesitaste el apoyo de tu familia?

JF: Aunque no me sentí desafiado en un momento específico, el apoyo de mi familia fue constante y diario. Solo el hecho de que mi madre se preocupara por si había comido o cenado demuestra el tipo de apoyo que recibí, lo que me ayudó a mantenerme enfocado y motivado. La carga emocional y física de la medicina a menudo es inmensa, y saber que tenía a alguien que se preocupaba por mi bienestar diario fue una gran fuente de consuelo.

SOY: ¿Cómo logras mantener un equilibrio entre tu carrera profesional y tu vida familiar?

JF: Mantener un equilibrio entre mi carrera profesional y mi vida familiar ha sido más fácil debido a que crecí con la medicina presente desde mi infancia. Siempre priorizo a mi familia, sin restarle importancia a mis pacientes. La clave es encontrar un balance que permita cumplir con ambas responsabilidades. Planifico mi tiempo de manera que pueda estar presente en los momentos importantes de mi familia, como cumpleaños y eventos escolares, y a la vez, cumplo con mis obligaciones profesionales. La organización y la comunicación constante con mi familia son esenciales para mantener este equilibrio.

SOY: ¿Qué valores familiares te han guiado en tu camino hacia el éxito?

JF: Uno de los valores más importantes que me han guiado es la empatía. Trato de pensar en cada paciente como si fueran mi madre, hermana, esposa o hija, lo que me permite brindar una atención más compasiva y dedicada. Este valor me ayuda a conectar mejor con mis pacientes y a entender sus preocupaciones desde una perspectiva más humana. La ética, la humildad y la perseverancia también son valores fundamentales que aprendí de mi familia y que aplico en mi práctica diaria.

SOY: ¿Cuál es la lección más importante que has aprendido de tus experiencias familiares en relación con tu profesión?

JF: La lección más importante que he aprendido es la importancia de la perseverancia y el trabajo duro. Mi familia

me enseñó a seguir adelante a pesar de los obstáculos y a mantener siempre la humildad y la disposición de ayudar a los demás. He visto cómo mis padres enfrentaban los desafíos con determinación y eso me ha servido como un modelo a seguir. Aprendí que cada pequeño esfuerzo cuenta y que la dedicación a largo plazo es la clave del éxito.

SOY: ¿Cómo has logrado superar obstáculos o momentos difíciles en tu vida personal y profesional?

JF: He superado obstáculos y momentos difíciles mediante la perseverancia y la determinación de alcanzar mis sueños. Limitar mis deseos y enfocarme en lo que realmente me hace feliz ha sido crucial para mantenerse motivado y superar las adversidades. Enfrentar desafíos con una mentalidad positiva y rodearme de personas que me apoyan incondicionalmente ha sido vital. También, aprender a pedir ayuda y no cargar con todo solo ha sido una lección importante.

SOY: ¿Cómo influye tu vida familiar en tu práctica médica y en la forma en que te relacionas con tus pacientes?

JF: Mi vida familiar es una gran fuente de inspiración y motivación para mi práctica médica. La familia es uno de los motores que me impulsa a trabajar duro y a seguir creciendo profesionalmente. Esto se refleja en la manera en que trato a mis pacientes, con empatía y dedicación. Ver a mis propios seres queridos en cada paciente me hace más consciente de la importancia de cada tratamiento y consulta, lo que me lleva a dar lo mejor de mí en cada interacción.





JF: Me imagino una vida exitosa y balanceada, donde pueda continuar creciendo profesionalmente mientras mantengo una relación estrecha y significativa con mi familia. Espero seguir desarrollándome como profesional y continuar haciendo contribuciones valiosas en mi campo. A nivel personal, deseo seguir disfrutando de momentos de calidad con mi familia y apoyándolos en sus propias metas y sueños.

SOY: ¿Qué lecciones esperas transmitir a tus seres queridos sobre el trabajo duro, la dedicación y el éxito en la vida?

JF: Espero transmitirles que cualquier meta es alcanzable con trabajo duro y perseverancia. Lo importante no es la rapidez con la que llegues a tu destino, sino mantener la humildad, la disposición de ayudar a los demás y la dedicación a tus sueños. Quiero que entiendan que los obstáculos son parte del camino y que cada desafío superado nos hace más fuertes y sabios.

SOY: ¿Algún agradecimiento que quieras compartir?

JF: Estoy infinitamente agradecido con mis padres. Aunque mi madre, Antonia González, ya no esté conmigo, fue un pilar importante en mi vida como persona, médico, amigo y compañero. También agradezco a mi esposa e hija, quienes me acompañan día a día y me brindan su amor y apoyo incondicional

DR. JAVIER FRAIRE
FACEBOOK: DR JAVIER FRAIRE -
UROGINECOLOGÍA

SOY: ¿Qué significa el éxito para ti en términos de tu carrera y tu vida familiar?

JF: Para mí, el éxito significa encontrar el equilibrio entre lo que me apasiona y mi familia. Mis logros profesionales no estarían completos sin el apoyo y la participación de mi familia en cada paso del camino. El éxito es poder mirar hacia atrás y ver que he sido capaz de cumplir mis metas profesionales mientras mantengo relaciones familiares sólidas y significativas. Es la satisfacción de saber que he hecho una diferencia en la vida de mis pacientes y que he sido un buen esposo y padre.

SOY: ¿Qué papel juega tu familia en la celebración de tus logros e hitos profesionales?

JF: Mi familia juega un papel crucial en la celebración de mis logros e hitos profesionales. Su apoyo incondicional y su presencia en momentos importantes me motivan y me dan la fuerza para seguir adelante. Cada éxito es compartido y celebrado juntos, lo que fortalece aún más nuestros lazos. Saber que mi familia está orgullosa de mis logros me llena de alegría y me impulsa a continuar trabajando con la misma dedicación.

SOY: ¿Cómo te gustaría que tu carrera como uróginécologo influyera en las

futuras generaciones de tu familia?

JF: Espero que mi carrera como uróginécologo inspire a las futuras generaciones de mi familia a apasionarse por lo que hacen y a seguir sus sueños con dedicación y compromiso. Quiero que vean el impacto positivo que pueden tener en la vida de los demás a través de su trabajo. Me gustaría que entiendan la importancia de la vocación y que cualquier cosa que decidan hacer, lo hagan con amor y dedicación. Además, quiero transmitirles que el trabajo duro y la perseverancia siempre valen la pena.

SOY: ¿Cuál es tu mayor fuente de motivación para seguir adelante en tu carrera, tanto a nivel personal como profesional?

JF: Mi mayor fuente de motivación es mi familia, junto con los casos de éxito y las mejorías en la salud de mis pacientes. Saber que puedo hacer una diferencia en la vida de los demás me impulsa a seguir adelante. Cada vez que veo una mejora en la salud de un paciente o recibo una palabra de agradecimiento, siento una profunda satisfacción que me motiva a continuar dando lo mejor de mí en mi práctica médica.

SOY: ¿Cómo te imaginas tu vida familiar y profesional en los próximos años?



ESCUCHAR Y SABER ESCUCHAR EN UN MUNDO INTERCONECTADO

En la cacofonía del mundo moderno, donde las voces compiten por atención y el ruido de fondo parece interminable, hay una habilidad que brilla como una joya en la oscuridad: la capacidad de escuchar.

La importancia de escuchar y saber escuchar no puede subestimarse. Desde las relaciones interpersonales hasta el éxito empresarial, esta habilidad fundamental es la base sobre la cual se construyen la comprensión mutua, la colaboración efectiva y el progreso significativo. Sin embargo, en un mundo que valora la rapidez y la eficiencia, el acto aparentemente simple de escuchar ha sido relegado a un segundo plano, eclipsado por la urgencia de expresar opiniones y hacer valer puntos de vista.

Pero ¿qué significa realmente escuchar? ¿Y por qué es tan crucial en nuestra vida diaria? Escuchar va más allá de simplemente oír palabras; implica una disposición activa para comprender, empatizar y conectar con los demás. Es un acto de atención plena que requiere dejar de lado el propio ego y abrirse a nuevas perspectivas y experiencias. Al escuchar de manera efectiva, no solo demostramos respeto y consideración hacia los demás, sino que también enriquecemos nuestro propio entendimiento del mundo que nos rodea.

En el ámbito profesional, la capacidad de escuchar y saber escuchar es esencial para el éxito en cualquier campo. En un entorno laboral cada vez más colaborativo y diverso, aquellos que pueden sintonizar con las necesidades y preocupaciones de sus colegas y clientes son los que emergen como líderes y creadores de cambio. Desde la resolución de conflictos hasta la innovación, la habilidad para escuchar activamente se traduce en una ventaja competitiva que impulsa el crecimiento y la excelencia.

Entonces, ¿cómo podemos cultivar la habilidad de escuchar y saber escuchar en un mundo que parece estar siempre en movimiento? La respuesta radica en la práctica deliberada y la conciencia constante. Al dedicar tiempo y energía a mejorar nuestras habilidades de escucha, podemos transformarnos en comunicadores más efectivos, líderes más empáticos y ciudadanos más informados.

En un mundo que tanto necesita comprensión y unidad, esta simple pero poderosa habilidad puede marcar la diferencia.

RAUL DE SANTOS
DIRECTOR DE CONTENIDO SOY LAGUNA



ALEJANDRO
HERNÁNDEZ
SALÓN DE BELLEZA

CITA DE
VALORACIÓN
SIN COSTO

VIVE LA EXPERIENCIA

LUCE
MAS
JOVEN



PROTESIS CAPILAR

MEJORA TU APARIENCIA SIN **CIRUGIAS**

Sucursal Torreón - Viñedos

Sucursal Gómez Palacio

INFORMACIÓN Y CITAS AL
87 13 85 02 31



LAURA GALVÁN EN BUSCA DE LA MEJOR MARCA

París 2024

Laura Galván, la destacada corredora mexicana, se prepara para dejar una huella imborrable en los Juegos Olímpicos de París 2024. Especialista en carreras de medio fondo, Galván aspira a mejorar su marca personal y traer una medalla a casa en los 5,000 metros planos.

Nacida el 5 de octubre de 1991 en Guanajuato, México, Laura comenzó su carrera atlética a los 17 años, participando en pruebas de 800 y 1.500 metros. Con el tiempo, se especializó en las distancias de 5,000 y 10,000 metros, logrando consolidarse como una figura internacional en su disciplina.

Su progreso ha sido impresionante. En 2019, registró un tiempo de 15:27.26 en los 5,000 metros. Para Tokyo 2020, mejoró su marca a 15:00.16 y, en 2023, alcanzó un extraordinario tiempo de 14:43.94, situándose entre la élite mundial.

Galván ha acumulado una serie de logros significativos a lo largo de su carrera. Obtuvo la medalla de oro en los Juegos Panamericanos de Lima 2019 en los 5,000 metros y una medalla de plata en los Panamericanos de Santiago 2013 en los 10,000 metros. También se coronó en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 2023 en los 10,000 metros.

El 24 de agosto del año pasado, Galván aseguró su plaza para París 2024 tras clasificar a la final de 5,000 metros del Mundial de Budapest con un tiempo de 14:43.94, superando la marca mínima solicitada de 14:52.00 por World Athletics.

Actualmente, ocupa la posición 13 del ranking mundial y trabaja arduamente junto a su entrenador, Cecilio Blancarte, para reducir su tiempo en 10-15 segundos. Este esfuerzo podría colocarla en una posición competitiva para luchar por una medalla en los próximos Juegos Olímpicos. La preparación se centra en mejorar su resistencia y fortaleza mental, factores cruciales para su desempeño.

Laura Galván es la poseedora del récord nacional en los 5,000 metros planos femenino y una de las mayores esperanzas de medalla para México en pruebas de medio fondo. Con su dedicación y esfuerzo, Laura busca no solo representar a su país, sino también inspirar a futuras generaciones de atletas.

**¡LA REVOLUCIÓN
AUTOMOTRIZ HA LLEGADO!**

OMODA | JAECOO
LAGUNA

ABRE SUS PUERTAS



Bldv. Independencia 2207 Col. San Isidro. Torreón, Coah.

OMODA LAGUNA

871 119 0473

[f](#) [@](#) omodalaguna

JAECOO LAGUNA

871 480 4502

[f](#) [@](#) jaecoolaguna

EDSON RAMÍREZ

El estudiante de campus Saltillo, deja su marca en el tiro deportivo.

En el vibrante mundo del tiro deportivo, un nombre destaca entre los mejores. Representando a Saltillo y a toda Latinoamérica, este joven atleta ha dejado una huella imborrable en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

El desempeño de Edson en la disciplina de rifle de aire de 10 metros ha sido simplemente impresionante. Ubicándose en el Top 20 del ranking olímpico, no solo ha demostrado su destreza y habilidad en el campo, sino que también ha elevado el estandarte del tiro deportivo latinoamericano.

Bajo el estandarte de los Linceos Olímpicos, Edson Ramírez llevó el nombre de Saltillo a lo más alto del escenario mundial. Su dedicación y enfoque han sido ejemplares, y su actuación ha sido el reflejo de años de arduo entrenamiento y determinación.

Como el mejor latinoamericano en la competición, Edson ha demostrado que los sueños grandes no conocen

fronteras. Su historia es la de un estudiante de campus que se convirtió en un símbolo de excelencia deportiva, inspirando a jóvenes de todas partes a perseguir sus metas con pasión y compromiso.

París 2024 serán sus segundas olimpiadas, y consiguió su boleto a esta justa deportiva al ganar el oro en el torneo Panamericano de Santiago 2023.

Desde Saltillo hasta París y más allá, Edson Ramírez continuará siendo un ejemplo de lo que la dedicación y la perseverancia pueden lograr. Su legado en el mundo del tiro deportivo está asegurado, y su nombre brillará con orgullo en la historia del deporte latinoamericano.



BENJAMÍN AYALA

**Abogado, Coach en Adicciones y
Director General de Vita Nova**

Benjamín Ayala Velázquez, egresado de la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC), ha dedicado su vida profesional a ayudar a jóvenes en contra de las adicciones. Con una sólida formación en derecho y un profundo compromiso social, Ayala Velázquez se ha convertido en un referente en el campo de la rehabilitación y reintegración.

Su pasión por ayudar a los demás lo llevó a Vita Nova, un centro de rehabilitación que ofrece tratamiento integral a jóvenes.

Como director general de Vita Nova, Ayala Velázquez supervisa programas diseñados para ayudar a los jóvenes a superar sus adicciones y reintegrarse con éxito a la sociedad. Estos programas incluyen terapias individuales y grupales, actividades recreativas y educativas, así como apoyo psicológico y emocional.

La labor de Benjamín Ayala Velázquez y su equipo en Vita Nova ha cosechado numerosos éxitos, con varios jóvenes logrando recuperarse de sus adicciones y construyendo vidas saludables y productivas. Su enfoque centrado en el individuo y su compromiso con el bienestar de los jóvenes han hecho de Vita Nova un referente en el campo de la rehabilitación en la región.

Con su trabajo incansable y su dedicación a la causa, Benjamín Ayala Velázquez continúa marcando la diferencia en la vida de muchos jóvenes y sus familias, demostrando que la rehabilitación y la reintegración son posibles con el apoyo adecuado y el compromiso con el cambio.



Vita Nova
Comunidad Terapéutica

BENJAMÍN AYALA
FACEBOOK: CLÍNICA DE REHABILITACIÓN VITA NOVA
TEL. 443 158 0264
WHATSAPP. 871 145 0492



MARCO VERDE

El Héroe del Boxeo Mexicano



Marco Verde, el talentoso pugilista mexicano, se convirtió en el héroe del boxeo al conquistar la medalla de oro en la categoría de 71 kilogramos en los Juegos Panamericanos Santiago 2023. En una emocionante batalla contra el boxeador ecuatoriano José Rodríguez, Marco demostró su determinación y habilidad, asegurando la victoria para México y sumando una página dorada a la historia del deporte mexicano.

Hijo del destacado boxeador Samuel Verde, Marco lleva en su sangre el legado de la grandeza deportiva y ha demostrado ser un digno heredero de ese linaje. Su actuación en los Juegos Panamericanos no solo fue un triunfo personal, sino también un motivo de orgullo nacional, contribuyendo a la cosecha récord de medallas de la delegación tricolor.

Además de su éxito en Santiago 2023, Marco Verde también aseguró su lugar

en los Juegos Olímpicos de París 2024 al obtener un boleto para representar a México en la máxima competición deportiva. Su capacidad para superar desafíos y alcanzar nuevas alturas en su carrera deportiva lo convierten en un ejemplo inspirador para jóvenes atletas en México y en todo el mundo.

• LIVE

DOC. JAVIER FRAIRE



SOY TU GINECÓLOGO



ESPECIALISTA EN:
UROGINECOLOGÍA

NO TE PIERDAS EL PROGRAMA
TODOS LOS MARTES

SOY TU ABOGADO

Asesoría LEGAL

FAMILIA • AMPARO • PENAL • CIVIL

NO TE PIERDAS EL PROGRAMA
TODOS LOS MIERCOLES

• LIVE

LIC. CESAR JASSO FRAIRE



• LIVE

SOY TU ASESOR DE SEGUROS

NO TE PIERDAS EL PROGRAMA
TODOS LOS JUEVES

¡RESOLVIENDO TUS DUDAS ACERCA DE TODO TIPO DE SEGUROS!

¡ESCANEA!



¡NO TE PIERDAS NUESTROS PROGRAMAS TRASMITIDOS POR **FACEBOOK!** SOY Laguna

EL PROCESO DEMOCRÁTICO EN LAS ELECCIONES

Las elecciones son un pilar fundamental de la democracia, un ejercicio que se repite periódicamente para que los ciudadanos puedan expresar su voluntad y elegir a sus representantes. En México, las elecciones federales de 2024 han sido un momento crucial en la historia del país. Aunque no mencionaremos a los ganadores específicos, explicaremos el proceso y la importancia de participar como ciudadanos cada que se presenta esta oportunidad democrática.

1. EL CONTEO RÁPIDO Y LOS RESULTADOS PRELIMINARES

El Instituto Nacional Electoral (INE) lleva a cabo el conteo rápido, una herramienta que proporciona estimaciones iniciales de los resultados electorales. Aunque estos datos no son oficiales, ofrecen una visión temprana de la tendencia.

2. LA IMPORTANCIA DE PARTICIPAR

La participación ciudadana es esencial para fortalecer la democracia. Al votar, los ciudadanos ejercen su derecho y deber cívico. Cada voto cuenta y contribuye a la construcción de un país más justo y equitativo. Además, al ser parte activa del proceso, los ciudadanos influyen en la toma de decisiones y en la dirección del país.



3. RETOS Y REFLEXIONES

Las elecciones también enfrentan desafíos, como la desigualdad de recursos entre candidatos, entre otros. Estos obstáculos nos ayudan a fortalecer las instituciones y garantizar elecciones libres y justas y evitar malos entendidos al finalizar el proceso.

4. FUNCIONARIOS DE CASILLA

Los funcionarios de casilla son ciudadanos comprometidos que desempeñan un papel fundamental en el proceso electoral.

Son personas encargadas de preparar e instalar las casillas electorales. Su labor incluye estar presentes durante la votación, el conteo de las boletas y el llenado de las actas.



Reels

¿CÓMO SE ELIGEN LOS FUNCIONARIOS DE CASILLA?

El Instituto Nacional Electoral (INE) selecciona a los funcionarios de casilla mediante un sorteo. Las personas nacidas entre ciertos meses son elegibles, y su primer apellido determina su participación.



¿QUÉ HACEN LOS FUNCIONARIOS DE CASILLA?

1. Antes de la jornada electoral, los funcionarios de casilla se reúnen para preparar todo lo necesario. Instalan las casillas, verifican materiales y reciben capacitación.
2. Durante la votación, los funcionarios de casilla verifican la identidad de los votantes, entregan las boletas y supervisan el proceso.
3. Al cierre de la votación, cuentan los votos y llenan las actas. Su labor es crucial para garantizar la precisión de los resultados.

LIVE

BREAKING

NEWS

EL NOTICIERO DIARIO POR:

SOY

Laguna

con:

RAÚL DE SANTOS



**¡Escanea y enterate
de las noticias
minuto a minuto!**

 **Soy laguna**

¡A desempolvar las maletas!

RENTA DE CASAS POR NOCHE EN:

🏠 HASTA PARA 6 U 8 PERSONAS

TEMP. BAJA \$3,500.00

TEMP. ALTA \$5,000.00

COSTO POR NOCHE + IMPUESTOS

📍 Mazatlán, SIN.



📍 Torreón, COAH.

Ver fotos



🏠 HASTA PARA 6 U 8 PERSONAS

COSTO POR NOCHE

\$2,500.00

COSTO POR NOCHE + IMPUESTOS

📍 Arteaga COAH.



Ver video



🏠 HASTA PARA 8 U 12 PERSONAS

DOM. A JUE. \$6,490.00

VIE. A SAB. \$7,490.00



Alta Gama Laguna



Privada Zambrano #2331
Col. Centro Cuarta
de Cobán,
Torreón, Mexico

www.inmobiliariaaltagama.com



ALTA
GAMA
INMOBILIARIA



871 118 7926



871 718 9186

VERO VIDAL

Una piloto apasionada que desafía los límites, y conecta con el mundo a través de la adrenalina y la velocidad.

A mis 23 años, he dejado mi huella en el mundo de las carreras de 1/4 y 1/8 de milla. Mi amor por la velocidad y la adrenalina comenzó a los 11 años, inspirado por mi papá, Miguel Vidal, un piloto con más de 35 años de experiencia a quien admiro profundamente.

Mi motivación principal es sentir la adrenalina al correr un carro a gran velocidad, siempre apoyada por mi familia y amigos, quienes están presentes en cada evento, compartiendo el amor y la dedicación que pongo en cada carrera. Todas mis competencias han tenido lugar en la ciudad de Durango, Dgo., donde he demostrado mi talento y determinación.

He competido mayormente en la categoría Bracket Avanzado, destacándome también en Super Quick y Bracket Sport, enfrentándome a los mejores corredores de Durango y participando en las emocionantes picas sabatinas. Mi esfuerzo y habilidades me llevaron a obtener el segundo lugar en la categoría de Bracket Avanzado en el Autódromo de Durango en mayo de 2023, un logro que destaca mi dedicación y talento.

Con la vista puesta en el futuro, planeo viajar a otros lugares para competir y seguir adquiriendo experiencia y aprendizaje en el mundo del automovilismo. Mi pasión por las carreras y mi deseo de seguir creciendo como piloto me impulsan a alcanzar nuevas metas y desafíos.

Con el corazón puesto en cada carrera, continúo avanzando y compartiendo mi amor por la velocidad, demostrando que una mujer puede alcanzar grandes logros.

"La pasión no tiene límites"



El poder de la experiencia.
El viaje es por ti.

Hyundai TUCSON 2024

Precio desde

\$513,100*

Bono flexible de

\$50,000*

+0% de comisión
por apertura*

12

Meses sin intereses*

Hyundai GO



10

ANIVERSARIO

*Consulta términos, condiciones, modelos y versiones participantes en <https://www.hyundai.com.mx/promociones/>. Vigencia al 30 Junio 2024.



Blvd. Independencia #999 Col. Granjas San Isidro.
27100, Torreón Coahuila.
(871) 705 38 00

871 105 07 68/ 871 220 33 18

/LagunaHyundai

/laguna.hyundai



NUTRIÓLOGA CINDY CASAS

La pasión de Cindy Casas por la nutrición parte de su interés por la química y su gusto por todo lo relacionado a la fisiología del cuerpo humano, de forma que encontró estos dos factores en la carrera de nutrición y con el tiempo fue entendiendo la importancia que tenía ésta en el correcto funcionamiento del organismo; ahí surgió el amor hacia su profesión.

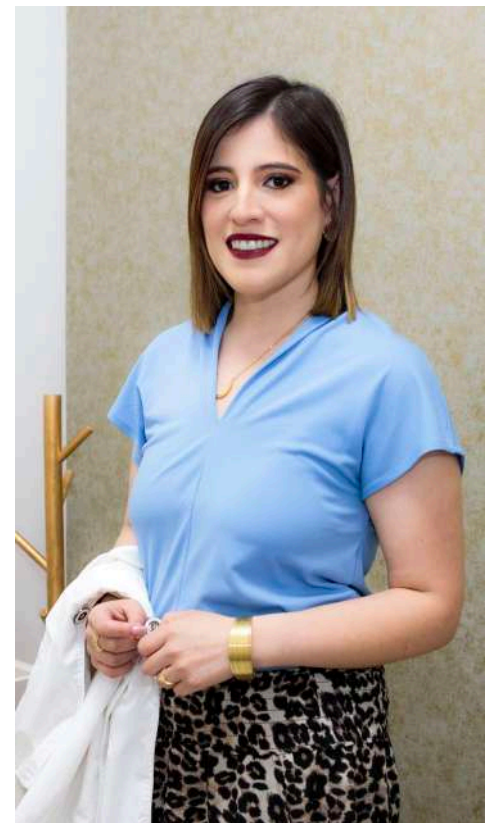
Para ella, lo más importante es que, antes de hacer cualquier cambio en la alimentación, el paciente tenga muy claro el porqué lo está haciendo y qué pasaría si no se apega al tratamiento, así se deja de hacerlo por obligación y se hace para mejorar la salud.

Cindy nos comparte una experiencia significativa en su carrera: "Un paciente llegó recién diagnosticado con diabetes, recuerdo que estaba muy triste, preocupado y lidiando con la idea de que su vida no volvería a hacer la misma. Lo tengo muy presente

porque en un mes normalizamos sus bioquímicos, pero lo más importante, más allá del cambio que logramos, fue vivir con él ese proceso de reeducación y que entendiera que iba a empezar a comer como siempre debió haberlo hecho. Ese "gracias" y ese cambio, hasta en el estado de ánimo del paciente, de sus familiares, me hizo saber que tuve un impacto favorable en su vida".

Para las personas que piensan modificar su alimentación, Cindy no romantiza el cambio de hábitos y lo señala como algo difícil que requiere de compromiso, fuerza de voluntad y sobre todo ganas de hacerlo; lo ve como un camino de altas y bajas pero siempre vale la pena porque cambia la vida.

Cindy sabe sobre la importancia de la educación continua en este campo y al ser la nutrición una rama de la medicina es primordial actualizarse sobre los nuevos métodos.





CONOCE NUESTROS SERVICIOS

- CORTE DE CABELLO
- ARREGLO DE BARBA
- ARREGLO DE CEJAS
- CORTE Y ARREGLO DE BARBA
- APLICACIÓN DE TINTE PARA BARBA



PROMOCIÓN

\$100 *Lunes y
Miércoles*
POR PERSONA

¡Contáctanos por mensaje para agendar cita o asiste, te esperamos!

📞 871 275 8355

📍 Cavaliere Barber

📍 Calle Juan E. García
#31 Norte 27000 Trc.



Ha*Ash llegará a Gómez Palacio con una extensión de lo que fue 'Mi Salida Contigo'

Las hermanas Ha*Ash están listas para volver a conquistar los escenarios mexicanos con su exitosa gira "Mi Salida Contigo". Después de un año 2022 lleno de éxitos, donde agotaron las localidades de ocho auditorios en diferentes ciudades del país, las talentosas cantantes anuncian nuevas fechas para el próximo año.

Tras arrasar en ciudades como Puebla, Guadalajara, Querétaro, Morelia, Monterrey, Torreón, y muchas más, Ha*Ash llegará a Gómez Palacio deleitando a gran parte de los laguneros en la zona de Durango.

La respuesta del público mexicano ha sido abrumadora, lo que demuestra el arraigo y la pasión que despiertan las hermanas entre sus seguidores.

La emoción crece entre los fanáticos ante la noticia del regreso de Ha*Ash a México. Como parte de una extensión de lo que fue su tour "Mi Salida Contigo", y promete ser un espectáculo inolvidable, donde las hermanas derrocharán talento, energía y emociones en cada presentación. La cita está programada para el próximo 29 de junio en el Palenque de Gómez Palacio, donde se espera que el público viva una experiencia única junto a sus ídolas del pop.



COMPRA TUS BOLETOS AHORA Y PREPÁRATE PARA UNA EXPERIENCIA MUSICAL INIGUALABLE.



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



Carmona Impresores Oficial



Carmona Impresores Oficial



Carmona_impresores



Carmona impresores

COCINAS ROSAS RETRO EN TENDENCIA



CAMBIA LOS COLORES NEUTROS POR UN TOQUE NOSTÁLGICO DE ROSA DE INSPIRACIÓN VINTAGE.

Cómo Adoptar la Tendencia: Combina el rosa con neutros, incorpora detalles inesperados y fusiona encanto retro con funcionalidad moderna.

Equilibrio entre lo Antiguo y lo Nuevo: Mantén el encanto original mientras añades toques contemporáneos para una cocina única y acogedora.

Evolución del Diseño: Durante años, las cocinas han sido el centro del hogar, reflejando las tendencias y el estilo de vida de cada época. Ahora, el regreso de las cocinas retro rosas marca una evolución en el diseño, fusionando la nostalgia del pasado con la innovación del presente.

Personalización y Creatividad: La tendencia de las cocinas retro rosas ofrece una plataforma para la expresión personal y la creatividad en el diseño de interiores. Desde pequeños toques de rosa hasta un diseño completo en este tono, las opciones son infinitas para adaptar esta tendencia a cada estilo y preferencia.



LAS COCINAS RETRO ROSAS ESTÁN EN AUJE, OFRECIENDO UN TOQUE DE LOS AÑOS 50 CON UN TOQUE MODERNO.



SHARON NADINE®

NUEVA COLECCIÓN

Diseñadora de Modas



 SHARON NADINE



CITAS- 871 231 6828



AV.CORREGIDORA 1068, COL.CENTRO

EL PORSCHE DE TUS SUEÑOS

718 Cayman Style Edition

El interior de un automóvil no solo es un espacio funcional, sino también un reflejo del estilo y la comodidad que ofrece.



ASIENTOS DEPORTIVOS ELECTRÓNICOS

Una de las opciones disponibles para personalizar el interior de este vehículo son los asientos deportivos con ajuste eléctrico en dos posiciones.

TRANSMISIÓN PORSCHE DOPPELKUPPLUNG (PDK)

Esta transmisión de doble embrague proporciona cambios de marcha rápidos y suaves, lo que resulta en una conducción ágil y deportiva.

DETALLES DECORATIVOS EN NEGRO:

En cuanto a los detalles exteriores, el juego de adhesivos decorativos en negro agrega un toque de elegancia y modernidad al diseño general.

COMBINACIÓN DE ESTILO Y FUNCIONALIDAD:

Desde los asientos deportivos eléctricos que brindan comodidad personalizada hasta los detalles decorativos en negro que realzan el diseño exterior, cada elemento está diseñado para mejorar la experiencia del conductor y los pasajeros.





Es tu oportunidad de crecer



www.medicoslaguna.com

**¿QUIERES APARECER EN NUESTRO
DIRECTORIO WEB MEDICOS LAGUNA?**

¡LLÁMANOS!

☎ 871 118 7926 ☎ 871 718 9186

MODA PARA VERANO

EL MES DE JUNIO ES LA MEJOR TEMPORADA PARA UN ESTILO ÚNICO Y A LA MODA

UN HOMENAJE AL COTTAGECORE

Su silueta atemporal, compuesta por una camisa clásica y una falda de pliegues suaves, evoca la serenidad de los paisajes campestres.



ELEGANCIA PLISADA

Su escote en V y mangas largas se combinan con una cintura delicadamente ceñida que fluye en una falda plisada, emulando la gracia de las diosas griegas.

EL ENCANTO DEL VESTIDO NÁUTICO

Con su patrón de rayas azules y blancas, este diseño evoca la serenidad del horizonte marino y la elegancia de la navegación. Las líneas reflejan el movimiento de las olas, añadiendo un toque de dinamismo y encanto.



FLORES EN SOFISTICACIÓN

Las flores delicadamente dispuestas sobre un fondo crema evocan un estilo clásico y refinado, infundiendo un aire de gracia y distinción a la prenda.

EL DETALLE



EL BOLSO PERFECTO

El bolso perfecto para agregarlo al outfit es indispensable; práctico, trendy y combina con cualquier temporada, y que mejor que sea uno de los básicos de mamá.

DESCUBRE UNA TRAVESÍA DE CATARSIS EN LA RIVIERA MAYA



En la apacible Riviera Maya, un lugar único despierta los sentidos y promete una experiencia nocturna transformadora. Este recorrido sumerge a los visitantes en una aventura sensorial, física y emocional que desafía la percepción y estimula la introspección.

La Riviera Maya, con su enigmática energía y su conexión con la naturaleza, ofrece el escenario ideal para este fascinante viaje. Xenses Insomnia aprovecha este entorno para potenciar las sensaciones de los visitantes, llevándolos a explorar nuevos límites sensoriales y emocionales.

Este recorrido catártico se sumerge en la herencia maya, donde se cree en la existencia de dos universos: el ecúmene, habitado por los seres creados, y el anecúmene, hogar de las divinidades y los ancestros. En Xenses Insomnia, estos dos mundos se fusionan para ofrecer una experiencia que desafía la percepción y estimula los sentidos.

El viaje comienza al caer la tarde, cuando la costa del Mar Caribe cobra vida con una serie de trucos visuales y mentales diseñados para poner a prueba los sentidos. Desde toboganes y tirolesas hasta corrientes de agua y lodazales, cada atracción desafía los límites del cuerpo y la mente, llevando a los visitantes a un estado emocional extremo.

La adrenalina juega un papel central en esta experiencia, preparando el escenario para una catarsis anhelada. A medida que los visitantes enfrentan sus miedos más profundos, se abren a la posibilidad de un cambio transformador. Xenses Insomnia es más que un simple recorrido: es un viaje hacia el interior, una oportunidad de meditar, jugar con la imaginación y abrazar la transformación.



EL NUEVO AUDI S3

Potencia y Sofisticación Renovadas

La evolución del deportivo de los cuatro aros sorprende con mejoras mecánicas y elementos del RS3.

DISEÑO REFINADO

El S3 presenta retoques estéticos notables, desde faros hasta luces traseras, brindando una imagen más moderna y distintiva.

POTENCIA AUMENADA

Con un motor 2.0 TSi mejorado, el S3 entrega una impresionante potencia de 333 caballos, acompañada de una transmisión más rápida y eficiente.

TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA

Incorporando el torque splitter del RS3, el S3 ofrece un rendimiento excepcional, junto con mejoras en la suspensión y sistemas de tracción.

EXPERIENCIA EN CONDUCCIÓN INIGUALABLE

Desde su aceleración de 0 a 100 km/h en 4.7 segundos hasta su capacidad de tracción en curvas, el nuevo S3 promete emociones intensas y un manejo ágil. En el nuevo S3, Audi demuestra su compromiso con la innovación y el rendimiento, ofreciendo un automóvil que combina potencia, elegancia y tecnología de punta en cada kilómetro recorrido.

AUDI S3





EXPERTOS EN SELLOS PARA **CILINDROS HIDRÁULICOS** Y REPARACIÓN DE **CILINDROS**



HORARIO
9 A.M. - 6 P.M.
LUNES - VIERNES
9 A.M. - 2 P.M.
SABADO

¡SOLO EN TORREÓN **CONTÁCTANOS!**

 **PROVEEDORES HIDRAULICOS DEL NORTE**

OFICINA: (871) 750-68-86
WHATSAPP: (871) 493-06-76
E-MAIL: PROVEEDORES.HIDRAULICOS@HOTMAIL.COM

OFICINA: (866) 635-69-29
WHATSAPP: (866) 256-46-97
E-MAIL: SELLOS.HIDRAULICOS@HOTMAIL.COM

ÚNICA UBICACIÓN EN TORREÓN
CARRETERA ANTIGUA A SAN PEDRO # 463,
COL. TORREÓN 2000, C.P. 27016,
TORREÓN, COAHUILA

CLÍNICA AR

Comprometidos en cuidar y proteger la salud, ofrecemos un servicio médico integral de excelencia y calidad para su tranquilidad y bienestar.



Atención de Urgencias



Consulta Médica



Laboratorio



Farmacia



Rayos X

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



ARMédicaLaguna

 871 720 6000

Factores y enfermedades que afectan la salud masculina



Los principales factores que afectan la salud de los varones son el estrés, la depresión y antecedentes hereditarios que pueden incidir en la aparición de algunas enfermedades importantes.

Prostatitis

Trastorno de la glándula prostática que por lo general se asocia con inflamación. Con frecuencia provoca dolor o dificultad al orinar, además de dolor en la ingle, la zona pélvica o los genitales.

Orquitis

La inflamación de uno de los testículos o ambos. Se puede producir debido a infecciones por bacterias o virus, o que se desconozca la causa.

Cáncer de próstata

Tumor maligno que empieza a crecer en la glándula prostática.

Los signos de cáncer de próstata incluyen tener un flujo débil de orina u orinar con más frecuencia.

Cáncer de colon

Proliferación de células que comienza en una parte del intestino grueso, llamada colon.

Los síntomas de este cáncer son la presencia de sangre en las heces o cambios en los hábitos intestinales.

Cáncer de testículo

Puede presentarse a cualquier edad, pero ocurre con más frecuencia de los 15 a los 45 años.

El primer signo de cáncer testicular suele ser una protuberancia o bulto en un testículo.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LA SALUD



Dormir entre 7 y 8 horas diarias.



Evaluaciones y chequeos médicos anuales.



Limitar el consumo de alcohol y tabaco.



Alimentarse balanceadamente.



Actividades recreativas, relajarse y descansar.



Practicar un deporte o actividad física.

Exámenes recomendados

Química sanguínea

6 elementos (glucosa, colesterol, triglicéridos, ácido úrico, urea y creatinina)

Mayores de 40 años

Antígeno prostático (específico total y libre)

Electrocardiograma

PRECIO PREFERENCIAL

\$835

Precio normal \$1,200

Agenda tu cita para estudios preventivos

871 720 6000
ext. 201



Regresa a la Laguna

Marisela

Marisela regresa a La Laguna con su "Con Amor" World Tour 2024

La icónica cantante Marisela, conocida como "la dama de hierro", regresa a La Laguna con su aclamado "Con Amor" World Tour 2024. El concierto se llevará a cabo el próximo 20 de julio en el Coliseo Centenario de Torreón.

Marisela, que cuenta con más de 10 años de trayectoria, y famosa por su emotividad y pasión en el escenario, promete una noche inolvidable llena de romanticismo y grandes éxitos.

Sus interpretaciones, llenas de sentimiento y fuerza, han conquistado a generaciones de fanáticos que han sabido apreciar su estilo único y su capacidad para transmitir emociones profundas a través de sus canciones. Temas como "Sin Él", "La Pareja Ideal", y "Sola con mi Soledad" son sólo algunos de los éxitos que han marcado su carrera y que prometen hacer de esta velada una noche inolvidable llena de romanticismo y nostalgia.

La cantante, originaria de Los Ángeles, ha dejado una huella indeleble en la música latina, destacándose por su voz inigualable y su estilo distintivo que mezcla balada, pop y ranchera. Su regreso a Torreón es un evento muy esperado por sus seguidores, quienes tendrán la oportunidad de revivir sus grandes éxitos en un ambiente íntimo y emotivo. No te pierdas la oportunidad de revivir los éxitos de Marisela en este evento único.



COMPRA TUS BOLETOS AHORA Y PREPÁRATE PARA UNA EXPERIENCIA MUSICAL INIGUALABLE.

PIXEL FOTOGRAFÍA & VIDEO



Cada imagen es una historia, cada video una experiencia inolvidable

Pixel Estudio es una empresa de fotografía y video enfocada en capturar momentos inolvidables con la más alta calidad. Liderada por Daniel Valdez y Evelyn Siller, quienes ofrecen a sus clientes un servicio excepcional y personalizado. Con una pasión por la excelencia, transforman recuerdos en imágenes y videos que durarán para siempre.

Servicios

Cobertura de fotografía y video de eventos

- Bodas
- Save the Date
- Despedidas de Soltera
- XV Años
- Bautizos

Sesiones fotográficas en Estudio

- Sesión de Cumpleaños
- Sesión en pareja
- Sesión Newborn
- Sesión Familiar

Manejo de Redes Sociales

- Estrategia de Contenido
- Análisis de Resultados
- Posteo y Pautas

Fotografía y Video Comercial de tu marca

Fotografía de Producto



INSTAGRAM
@pixeltrc
@pixelfilmstrc

CONTACTO
8711723340
pixelestudiotrc@gmail.com

MACHACA:

CONOCE LA HISTORIA DE UN PLATILLO EMBLEMÁTICO DEL NORTE

ORIGEN Y TRADICIÓN

Elaborado con carne deshidratada, típicamente de ternera o cerdo, y especiada según la región. Se utiliza en diversas recetas, desde tacos hasta burritos.

SU PREPARACIÓN

Una de las variantes más populares es la machaca con huevo, un desayuno o brunch tradicional en el estado de Chihuahua. Esta receta combina la machaca hidratada con huevos, chiles y otros ingredientes para crear un plato sabroso y reconfortante.

ADAPTACIÓN INTERNACIONAL:

Aunque es originaria de México, la machaca ha ganado popularidad en la cocina tex-mex debido a la cercanía con Estados Unidos. En esta versión, se puede añadir chiles y pimientos picantes para un toque extra de sabor y picante.

VERSATILIDAD EN LA PREPARACIÓN:

Dado que la machaca puede ser difícil de encontrar fuera de México, esta receta sugiere utilizar carne de cerdo o ternera previamente guisada, similar al pulled pork. Esta adaptación permite disfrutar de los sabores tradicionales de la machaca incluso en lugares donde no es fácilmente accesible.

TRADICIÓN PARA TU DESYUNO, COMIDA Y CENA



MACHACA CON HUEVO:

INGREDIENTES:

- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 1 Paquete de machaca de res (100 g)
- 8 Huevos batidos
- 1/2 Taza de Leche Evaporada
- 1 Paquete de tortillas

(260 g)

PREPARACIÓN:

1. Calienta el aceite, fríe la machaca por 5 minutos.
2. Bate los huevos con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y

agrega a la sartén.

3. Cocina durante 3 minutos a fuego medio moviendo para que no se pegue.

¡Atrévete a probarla y sorpréndete con este delicioso plato!



Juli3n en el Palenque de G3mez Palacio

Juli3n 3lvarez ser3 parte del Palenque de Expo Feria G3mez Palacio 2024.

El reconocido cantante de m3sica regional mexicana, Juli3n 3lvarez, ser3 uno de los destacados artistas que se presentar3n en el Palenque de la Expo Feria G3mez Palacio 2024. La fecha anunciada para su espect3culo es el 5 de junio de 2024, prometiendo una noche llena de ritmo, pasi3n y emociones.

Conocido por su estilo 3nico y su voz inconfundible, Juli3n 3lvarez es una de las figuras m3s importantes del g3nero regional mexicano en la actualidad. Sus presentaciones en vivo son siempre muy esperadas por sus seguidores, quienes disfrutan de su carisma y su talento sobre el escenario.

Estos son solo algunos de los 3xitos que han consolidado la carrera de Juli3n 3lvarez y que han conquistado el coraz3n del p3blico en M3xico y en el extranjero. Su estilo 3nico, que fusiona elementos del regional mexicano con toques de modernidad, lo ha convertido en uno de los artistas m3s influyentes del g3nero.

Esta ser3 una oportunidad 3nica para disfrutar de la m3sica en vivo de uno de los grandes exponentes de la m3sica regional mexicana en un ambiente festivo y lleno de energ3a.

CONOCE ALGUNOS DE LOS MEJORES 3XITOS DE JULI3N 3LVAREZ:

- Te hubieras ido antes
- El amor de su vida
- Olv3dame
- Y fue as3
- El aferrado



PARRAS DE LA FUENTE

HISTORIA Y TRADICIÓN
VINÍCOLA LEGENDARIA



ORÍGENES ENCANTO E HISTORIA

Descubre los orígenes y el encanto de esta histórica ciudad mexicana, cuna de la producción vinícola en América.

Parras de la Fuente, una ciudad con más de 400 años de historia, emerge como un oasis en medio del desierto, atrayendo a visitantes con su rico legado cultural y vitivinícola. Fundada por los juitas a finales del siglo XVI, es conocida como "El Oasis de Coahuila" por sus manantiales y exuberantes arboledas.

SUMÉRGETE EN UN AMBIENTE TRANQUILO Y ENGIMÁTICO

Al pasear por las calles de Parras, los visitantes pueden sumergirse en su tranquilo ambiente y maravillarse con sus históricas construcciones. La ciudad se caracteriza por ser un auténtico vergel, con camellones, parques, patios y viñedos que adornan sus paisajes.

Uno de los eventos más destacados de la ciudad es la famosa Feria de la Uva y el Vino, que se celebra durante 10 días en agosto. Durante este tiempo, los visitantes pueden disfrutar de una variedad de celebraciones, desde el pisado de uvas hasta eventos culturales y degustaciones de vinos y brandis.



Parras de la Fuente no solo es conocida por su tradición vitivinícola, sino también por sus impresionantes viñedos y bodegas históricas. Casa Madero, fundada a fines del siglo XVI, es un ejemplo emblemático de la rica historia vinícola de la región. Parras de la Fuente es mucho más que una ciudad histórica: es un destino vibrante que cautiva a sus visitantes con su encanto colonial, su exuberancia entornal, su exuberancia entornal y su legendaria tradición vitivinícola.



CUATROCIÉNEGAS Tesoro escondido

DESCUBRE LA BELLEZA NATURAL DE CUATRO CIÉNEGAS, UNO DE LOS DESTINOS MÁS CAUTIVADORES DE MÉXICO.

Cuando pones un pie en Cuatro Ciénegas, te sumerges en un mundo de encanto y misterio. Este Pueblo Mágico, aunque reciente en el programa, rebosa de historia y paisajes espectaculares que te dejarán sin aliento. Desde sus calles polvorientas hasta sus magníficas pozas de agua cristalina, Cuatro Ciénegas es una joya que brilla con luz propia.

Situado en el corazón de Coahuila, Cuatro Ciénegas es un oasis de tranquilidad rodeado por el imponente paisaje del Área Natural Protegida de Cuatrociénegas. Aquí, puedes perderte entre las pequeñas casas coloniales, los patios sombreados y los personajes pintorescos que dan vida a este encantador pueblo.

PUEBLO MÁGICO

Desde su inclusión en el programa Pueblos Mágicos en 2012, Cuatro Ciénegas ha cautivado a viajeros de todo el mundo con su belleza única y su rica cultura. Con una amplia variedad de atracciones, desde bodegas vinícolas hasta dunas de yeso.

Cuatro Ciénegas con su encanto irresistible y su ambiente acogedor, te garantiza una experiencia que recordarás para siempre.



MARIO ZAVALA

FOTÓGRAFO
ESTILO NATURAL

"Siempre tuve un gusto por la fotografía, especialmente por capturar imágenes de animales. Un día, mi hermano me invitó a cubrir una boda. Yo estudiaba en La Salle y él en Ibero. Eso fue en 2005 cuando comenzamos por accidente, ya que un amigo de un amigo se casaba y no tenía quién le cubriera el video.





Lights

Mi estilo siempre es y ha sido natural. Utilizo equipo que me permita lograr un toque fino y con mucha nitidez, prefiriendo el uso mínimo de flash y aprovechando al máximo la luz natural!"



INAUGURACIÓN VIMONT MONTESSORI VILLAGE

Fuimos parte de la inauguración de Vimont Montessori Village, un espacio de arte que integra el juego y las técnicas Montessori.





UN LUGAR Y UN ESPACIO PARA EL APRENDIZAJE

Le deseamos mucho éxito a **Andrés Vázquez, Paulina Hernández, Vero Irazoqui y Carlos Garza.**

Fotografía por Spinoza Studio
Fotógrafo: Erick Espinoza



+27 PANTALLAS PUBLICITARIAS

EN LA
COMARCA LAGUNERA

PANTALLA
COLÓN-
INDEPENDENCIA



ESCANEA Y DESCUBRE
NUESTRO INVENTARIO



Agencia Alcance
Laguna

¡CONTÁCTANOS Y COTIZA!



Privada Zambrano #2331
Col. Centro Cuarta de
Cobián, Torreón, México

ALCANCE
INNOVACIÓN • COMUNICACIÓN • VENTAS

☎ **871 718 9168**
☎ **871 118 7926**



Laguna



ANÚNCIATE



EN LAS MEJORES



REVISTAS

PRIVADA ZAMBRANO 2331 COLONIA CENTRO, TORREÓN, MÉXICO

ALCANCE
INNOVACIÓN · COMUNICACIÓN · VENTAS

871 718 91 86
871 118 76 26
800 752 92 90



PREPARATORIA
LUZAC

$$a / \log x = \frac{1}{x \log a}$$

$$\sin 2\alpha =$$

$$a / \log x = \frac{1}{x \log a}$$


Camila Deneb

Hernández de León

Rumbo a la **EXCELENCIA**
en las **OLIMPIADAS**
NACIONALES femeniles
de **MATEMÁTICAS.**



www.preparatorialuzac.com

 Calle Nápoles y paseo del amanecer,
Col. Ampliación la Rosita. C.P. 27258
Torreón, Coah.

 **LUZAC**

 **(871) 720 7676**