

JAJE



BUENA VIDA

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

DICIEMBRE 2025
DOCEAVA EDICION

**RICARDO
CORTEZ GARCÍA**

Agente de seguros Insurer Consultores

INDICE

PÁG. 03



Yelitza Espinoza
*Micropigmentadora profesional
y piercer artist*

PÁG. 06



**Mario Ballesteros y
Verónica Sánchez**
Hamburguesas 'El Portón'

PÁG. 12



Juan José Rodríguez
Optometrista

PÁG. 14



Ricardo Cortez García
Insurer Consultores de seguros

Conoce nuestros
paquetes y forma
parte de nuestras
próximas ediciones



Colaboradores

Monica Tovar
*Redacción, diseño y creación
editorial*

Lluvia Estrada
Directora operativa

Juan Alvarez
*Diseño gráfico en
publicidad*

Marco Orozco
Fotógrafo

Yovahana Hernández
Administración

Máximo Salazar
Laura Rendón
Asesores comerciales

Yelitza Espinoza

**MICROPIGMENTADORA
PROFESIONAL Y PIERCER ARTIST**



“El éxito siempre va en ascenso, habrá caídas, pero de los fracasos aprendemos”.

En ese estudio, donde la luz cálida se mezcla con tonos rosados y destellos dorados, surge la historia de una profesional que ha hecho del detalle, la empatía y la estética su misión de vida. Ella es Yelitza Espinoza, microblading y piercer artist certificada y una de las especialistas más preparadas de la región. Su trayectoria refleja disciplina, sensibilidad y un profundo compromiso con realzar la belleza natural de cada cliente.

Su camino inició hace nueve años, impulsado por una búsqueda personal y emocional de reencontrarse con su esencia. Todo cambió cuando descubrió el maquillaje semipermanente. “El microblading me impulsó a ser emprendedora, a empoderarme, a crecer”, comparte. Aquel encuentro marcó el inicio de una vocación que hoy transforma miradas, autoestima y confianza. A lo largo de los años, Yelitza ha perfeccionado su técnica en diversas especialidades: mi-

croblading, efecto polvo, delineado, microneedling, entre otros procedimientos que exigen precisión y estudio constante. Su preparación incluye su presencia de constantes congresos de nivel nacional e internacional y distintos cursos en su trayectoria como una certificación en Beauty Angels Academy, respaldando su dominio técnico, pero es su sensibilidad humana lo que más valoran sus clientas. Sus últimos logros son el reconocimiento a nivel nacional adquiriendo un lugar en el ranking de los primeros lugares en microblading y efectos polvo en olimpiadas en Ciudad de México y Guadalajara. Sin embargo, lo que más destacan sus clientas es su calidad humana. Cada sesión inicia con una conversación auténtica, una lectura profunda del rostro y, sobre todo, de la esencia de cada persona. “La belleza no es transformar a alguien, es regresarle su armonía”, explica Yelitza. Esa filosofía se convierte en el corazón de cada diseño hecho a mano, guiado por la estructura ósea, la simetría y el esti-

lo de vida de cada cliente. Su estudio se ha consolidado como un espacio seguro donde mujeres de todas las edades encuentran confianza y acompañamiento. Desde quienes buscan recuperar la forma natural de sus cejas hasta quienes desean realzar su mirada con técnicas modernas, todas salen con un cambio visible y una renovada percepción de sí mismas.

Con visión, talento y un propósito claro, Yelitza continúa preparándose para ofrecer lo mejor y compartir su conocimiento con nuevas generaciones de artistas del microblading por medio de masterclass personalizadas. Su historia es un recordatorio de que la belleza impulsa el amor propio y que un solo trazo puede cambiar por completo la manera en que alguien se mira al espejo. Ella está ubicada en la Colonia Obrera Sur Segundo Sector, avenida Sidermex. Sus redes son Microblading Monclova y microbladingmvstudio en Instagram y 866 123 4715 su celular.

EL ARTE DE REINICIAR

Metas realistas y medibles para tu 2026 y cómo lograrlas



El cambio de año ofrece una poderosa sensación psicológica de borrón y cuenta nueva, un lienzo en blanco perfecto para el “arte de reiniciar”. Sin embargo, la euforia del 1 de enero a menudo lleva a establecer resoluciones vagas y ambiciosas (“Seré millonario”, “Voy a ir al gimnasio todos los días”) que son difíciles de sostener.

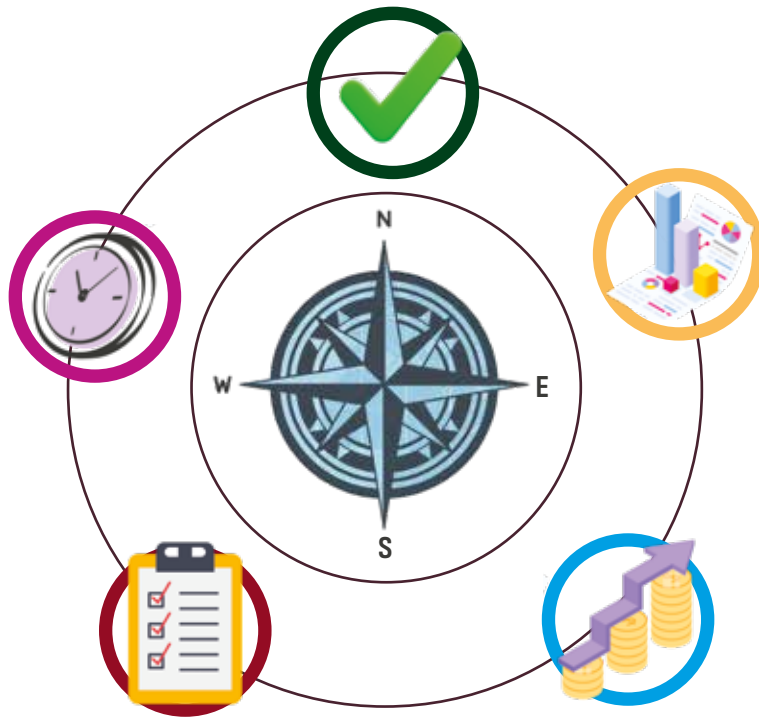
Planificación. El verdadero secreto para un 2026 exitoso radica en la planificación estratégica y la disciplina del detalle. Al enfocarte en metas concretas y crear sistemas diarios para alcanzarlas, 2026 puede ser el año en que no solo establezcas resoluciones, sino que las

conviertas en una realidad sostenible y satisfactoria. Para lograrlo, debemos entender que la fuerza de voluntad es un recurso limitado y fugaz. La dependencia exclusiva de la motivación es el motivo principal por el que los propósitos se abandonan antes de la primavera.

Entorno. En lugar de ello, el foco debe pasar de la intención a la arquitectura de elecciones, diseñando nuestro entorno para que el camino hacia la meta sea el de menor resistencia. Esto significa pre-planificar las acciones, automatizar las decisiones y simplificar el proceso: si tu meta es leer más, el libro debe

estar sobre la mesa y no en la biblioteca; si es ahorrar, la transferencia debe ser automática. Las metas se cumplen cuando dejas de luchar contra ellas y haces que el éxito se convierta en la opción por defecto. Además de la simplicidad, la clave reside en medir el proceso y no solo el resultado final. Las resoluciones vagas como “seré más feliz” o “tendré éxito” carecen de un punto de referencia que nos permita corregir el rumbo. Una meta eficaz debe ser específica. Al cuantificar nuestros objetivos, transformamos un concepto abstracto en un plan de vuelo donde podemos evaluar si el esfuerzo diario está alineado con el destino deseado. 🔄

La fórmula S.M.A.R.T.: tu brújula hacia el éxito



El acrónimo S.M.A.R.T. representa una metodología para la definición de objetivos que busca hacerlos claros, alcanzables y orientados a la acción. Aunque se utiliza para cualquier período, su aplicación para el 2026 simplemente significa establecer metas siguiendo distintos criterios. Las personas deben tomar en cuenta las siglas S.M.A.R.T. porque esta metodología transforma los deseos vagos o las buenas intenciones en planes de acción concretos y medibles.

El marco S.M.A.R.T.: tu guía de metas

Para transformar tus deseos en resultados tangibles, debes aplicar el método S.M.A.R.T., un acrónimo esencial para el establecimiento de objetivos:

S (Específicas): ¿Qué quieres lograr exactamente? (No: “Quiero ahorrar”. Sí: “Quiero ahorrar para el enganche de un auto”).

M (Medibles): ¿Cómo sabrás si lo lograste? Debe haber un número. (No: “Quiero leer más”. Sí:

“Quiero leer 12 libros de ficción”).

A (Alcanzables): ¿Es posible lograrlo con tus recursos? Evita los saltos cuánticos imposibles.

R (Relevantes): ¿Esta meta realmente importa para tu vida o carrera a largo plazo?.

T (Limitadas en el tiempo): Debe tener una fecha límite. (Sí: “Terminar el curso de programación antes de julio de 2026”).

Una meta S.M.A.R.T. es solo el inicio; el éxito reside en la ejecución diaria.

Divide y Vencerás: Una meta de 12 meses puede ser abrumadora. Divídela en tareas trimestrales, mensuales y semanales. Por ejemplo, si tu meta es correr un medio maratón, tu tarea semanal debe ser aumentar tu kilometraje en un 10%.

El Poder del Hábito Mínimo: No intentes cambiarlo todo a la vez. Enfócate en la identidad, no solo en el resulta-

Estrategias de logro

do. Si quieres ser un “escritor”, la acción es “escribir 10 minutos cada mañana”, no “escribir una novela”. Un pequeño hábito diario es mucho más sostenible que un gran esfuerzo ocasional.

La Revisión Constante: Programa una revisión de tus metas cada mes. ¿Estás en camino? ¿Necesitas ajustar la estrategia? No uses la revisión para castigarte, úsala para corregir el rumbo. La flexibilidad es clave; si la meta ya no te sirve en mayo, ¡ajústala! 🔄

HAMBURGUESAS EL PORTÓN

CALIDAD QUE UNE GENERACIONES



El pasado 4 de octubre, Mario Ballesteros y su esposa Verónica Sánchez celebraron 22 años al frente de Hamburguesas El Portón, un negocio que se ha convertido en referencia gastronómica en Monclova y sus alrededores. Su historia es un ejemplo de perseverancia, amor por el trabajo y compromiso con la calidad.

El inicio fue humilde: una banqueta, un asador prestado por un amigo y apenas cuatro carnes listas para cocinar. Coincidentemente, aquel 4 de octubre de 2003 también era su octavo aniversario de bodas, pero en lugar de festejarlo, la pareja decidió trabajar. Ese esfuerzo marcó el inicio de un camino que, con dedicación y constancia, los ha llevado a consolidar un proyecto que hoy alimenta no solo a cientos de clientes, sino también a varias familias que encuentran en este negocio una fuente de empleo.

Significado. Para Mario y Verónica, Hamburguesas El Portón significa todo. Ha sido la base para educar a sus hijos, sustento para su familia y símbolo de unión. Pero, sobre todo, representa un compromiso inquebrantable con sus clientes.

Durante más de dos décadas han mantenido la misma calidad en cada ingrediente: el mismo jamón, el mismo queso, los mismos jalapeños, sin ceder a opciones más baratas que comprometan el sabor que los distingue. “Podrán encontrar hamburguesas más económicas, pero lo que ofrecemos es calidad”, afirma Ballesteros con orgullo.

Esa fidelidad a su esencia ha creado un lazo especial con sus clientes. Familias que comenzaron visitando el local en sus años de noviazgo hoy llegan con hijos adolescentes, recordando cómo antes pedían papitas para los pequeños que ahora disfrutaban de sus propias hamburguesas. Esa continuidad es prueba de que lo

que se ha cultivado va más allá de un simple producto: se trata de confianza y tradición.

El agradecimiento hacia los clientes es profundo. “Estamos contentos y agradecidos por su preferencia y su lealtad. Ellos mismos saben cuándo un ingrediente cambia, porque reconocen nuestro sabor”, comenta Mario. A los nuevos visitantes, los invita a conocer y comprobar por sí mismos por qué El Portón es ya un emblema de la ciudad.

Hoy, además del servicio en el local ubicado en Matamoros 517, Zona Centro de Monclova, cuentan con entrega a domicilio en toda la región, e incluso con una tralla para llevar su sabor a eventos especiales. Su compromiso sigue siendo el mismo que hace 22 años: hamburguesas preparadas al momento, con ingredientes frescos y un sabor inconfundible que se ha ganado el corazón de generaciones enteras.

Diga NO a la piratería.

El Portón

HAMBURGUESAS AL CARBÓN

DONDE SE VENDEN DE A

MONTÓN



MATAMOROS 517 SUR, ZONA CENTRO DE MONCLOVA
866 1320210

LECTURAS AL FUEGO

La temporada de fin de año, con su ritmo más lento y el atractivo de una chimenea encendida, invita intrínsecamente a la lectura. Este periodo no solo impulsa las ventas de bestsellers, sino que también crea un ambiente ideal para sumergirse en historias que calientan el alma y ofrecen una pausa reflexiva.

Los Bestsellers que Definen la Época

Las listas de ventas de fin de año se definen por títulos que ofrecen tanto un escape prolongado como una oportunidad de crecimiento personal:

Ficción que Cautiva: El público busca historias largas que puedan saborearse durante las vacaciones. Las sagas de fantasía y los thrillers psicológicos dominan. Ejemplos de inmersión total son las épicas históricas como "Los Pilares de la Tierra" de Ken Follett o novelas complejas de ciencia ficción.

No Ficción de Crecimiento: El fin de año es el momento de la introspección. Libros centrados en la inteligencia emocional o la creación de hábitos ganan una inmensa popularidad. Títulos como "Hábitos Atómicos" de James Clear son esenciales para quienes planifican metas para el nuevo año.

Novelas Gráficas y Cómic: Continúan su crecimiento constante, ofreciendo una experiencia de lectura rápida y visualmente estimulante, ideal para regalar. 📖

OBRAS IDEALES PARA LA CHIMENEA

Leer frente a la chimenea pide un tipo de literatura que complemente la atmósfera de calidez y quietud. Aquí las opciones que destacan son aquellas con un toque de melancolía, reflexión o magia invernal:



Clásicos: "Crimen y Castigo" por Fiódor Dostoievski, destaca por su profundidad emocional.



Ensayo lento: Las crónicas de naturaleza de Robert Macfarlane o un ensayo de Montaigne.



Poesía: "Veinte poemas de amor y una canción desesperada", de Pablo Neruda para inspirarse.



NUESTRA EXPERIENCIA N O S R E S P A L D A

Somos un laboratorio especializado en servicios clínicos como laboratorio clínico, electrocardiograma, Rayos X, mastografía, resonancia magnética, ultrasonido, fluroscopía, tomografía, entre otros servicios.



Basados en Monclova Coahuila, Laboratorios Mena cuenta con 11 años de experiencia, y continua expandiéndose con 8 sucursales en la región.

Visita nuestras sucursales

Matriz
Blvd. Madero 700
Col. Guadalupe
Monclova Coah.
Tel 634-50-61

Suc. Azteca
Cuahutemoc
No. 429, Fracc.
Azteca,
Monclova Coah.
Tel 224-16-06

Suc. Occidental
Manuel Acuña
No. 327, Col
Occidental,
Frontera Coah.
Tel 223-26-88

Suc. Borja
Libertad No. 217,
Col. Borja,
Frontera Coah.
Tel 190-29-35

Suc. Mezquital
Hermanos Serdán
No. 599, local C,
Col. Mezquital del Valle
Monclova Coah.
Tel 421-17-21

Suc. Piedras Negras
Av. Emiliano Carranza
No. 900 Colonia Roma
Piedras Negras Coah.
Tel 878 145 59 82

Suc. Morelos
Carr. 30 No. 100
Local 4, Col.
Morelos,
Frontera Coah.
Tel 223-05-51

Suc. Tecnológico
Corregidora esq. con
Bvd. tecnológico local 1
Monclova Coah.
Tel 105-91-46

Suc. San José
Av. San José y
Cuatrociénegas
No. 715 Col.
Santa Bárbara.
Tel 132-30-29



RESET DE FIN DE AÑO

Rituales de desintoxicación mental

En un cierre de año lleno de prisas y saturación digital, los rituales de desintoxicación mental se convierten en la clave para recuperar calma, enfoque y bienestar antes de iniciar un nuevo ciclo.

El final del año llega cargado de una doble presión: cerrar ciclos laborales, cumplir metas autoimpuestas, y sumarse al torbellino social de las fiestas. Esta combinación suele generar un pico de estrés y agotamiento mental. Para entrar en el nuevo ciclo con claridad y energía renovada, es esencial practicar rituales de desintoxicación, enfocados en nuestra mente y nuestro entorno digital.

Desintoxicación Mental: Soltar y Reflexionar. La mente se satura al cargar con el peso de los errores y las preocupaciones del año que termina. Es crucial liberar ese lastre:

Ritual de Liberación por Escrito: Dedicar una sesión de introspección a escribir todo aquello que deseas dejar atrás: resentimientos, malos hábitos, situaciones frustrantes y metas no cumplidas. Luego, en un lugar seguro (y de forma simbólica), quemar o romper ese papel. Este acto visual y físico ayuda a que el cerebro procese la liberación.

El Balance Positivo: Contrario al temido “balance de fin de año”, concéntrate en tus logros y aprendizajes. Haz una lista de 5 a 10 cosas que te hicieron sentir orgulloso o que te enseñaron una lección valiosa. Esto refuerza tu autoestima y te enfoca en el crecimiento, no en la carencia.

La Pausa Consciente: La sobrecarga de compromisos sociales y familiares requiere un antídoto. Programa al menos 15 minutos diarios de silencio absoluto, meditación o respiración profunda. Esto activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo la ansiedad y devolviendo la calma.

Desintoxicación Digital: Limpia tu Entorno Virtual. Nuestros dispositivos son fuentes inagotables de ruido y distracción.

Limpiarlos es tan importante como ordenar el hogar:

Archivar y Borrar: Realiza una limpieza profunda de tu bandeja de entrada del correo electrónico, borrando newsletters viejas y archivos innecesarios. Haz una copia de seguridad y elimina fotos o documentos obsoletos de tu teléfono y computadora. Esto crea “espacio mental” al reducir el desorden digital.

Filtra tus Redes Sociales: Haz un repaso de las cuentas que sigues en redes. Deja de seguir o silencia aquellas que te causen envidia, frustración o que simplemente ya no te aporten valor. Tu feed debe ser una fuente de inspiración, no de comparación social.

Establece Horarios Anti-Pantalla: Define zonas y momentos libres de tecnología, como la hora de las comidas, los primeros 30 minutos al despertar o, crucialmente, la hora previa a dormir. Esto mejora la calidad de tu sueño y permite que tu mente se desconecte verdaderamente. 🌿



PIJAMAS AFELPADADAS

CALIDAD



BUEN PRECIO



\$200

**CON NOSOTROS
ENCONTRARÁS ROPA Y
ACCESORIOS PARA DAMA**

TEL. 866 255 3600

**División del Norte, 909
Barrera, Monclova, Coahuila**

Dos décadas de servicio humano

L e n t e s a b a j o c o s t o
M o n c l o v a



“La salud visual tiene un aliado que sigue mirando por su comunidad”.



Durante casi 20 años, lentes a bajo costo se ha consolidado como una óptica diferente, cercana y profundamente comprometida con la comunidad de Monclova. Para su fundador, el optometrista Juan José Rodríguez Madrigal, la salud visual no es un producto: es un derecho, y por eso nació este proyecto que desde el inicio apostó por brindar lentes de calidad a costos accesibles, especialmente para las familias que más lo requieren.

La óptica inició con un enfoque social muy claro y hoy, después de dos décadas, ese propósito sigue intacto. En su actual ubicación, en Bravo 607 del Fraccionamiento

Carranza, han atendido a miles de pacientes que se han convertido en parte de una familia clínica que crece gracias a la confianza y la atención humana que reciben. No se trata de una venta aislada, sino de acompañar al paciente durante toda su vida visual. De hecho, muchos de ellos tienen más de una década regresando por el trato cálido, el diagnóstico profesional y la honestidad que caracteriza al personal. Lentes a bajo costo se distingue por tres compromisos que han marcado su reputación: entrega inmediata, los precios más bajos del mercado y materiales oftálmicos de alta calidad, muchos de ellos importados para garantizar claridad, durabilidad y seguridad.

La óptica incluso mejora cualquier presupuesto por escrito, reafirmando que la salud visual debe estar al alcance de todos.

Y como agradecimiento por tantos años de fidelidad, esta temporada de diciembre trae un regalo especial para cada paciente: al adquirir sus lentes, recibirán completamente **GRATIS** un par de micas graduadas nuevas, perfectas para adaptar a un armazón adicional y contar con un lente de repuesto. Una promoción que refleja la esencia de la óptica: dar más por menos, pensando siempre en la economía familiar. Los interesados pueden comunicarse al 866 108 7621 o 866 479 2394, y encontrarlos en redes como lentesabajocostomva.



VIAJE SEGURO

LA MEJOR MANERA DE ASEGURARSE EN FIN DE AÑO

Las vacaciones de diciembre son un momento de descanso y reunión, pero dejar el hogar desocupado durante varios días incrementa significativamente la vulnerabilidad de tu patrimonio. La importancia de contar con un Seguro de Hogar se dispara en esta época, actuando como el principal guardián de tu tranquilidad mientras tú estás lejos.

Riesgos que Aumentan en Diciembre.

Robo a Casa Habitación: Las estadísticas indican que el robo a casas aumenta durante el periodo vacacional, ya que las viviendas vacías son un blanco fácil. Un seguro de hogar con cobertura de robo y vandalismo es esencial. Esta póliza no solo cubre la pérdida de bienes materiales, sino también los daños estructu-

Un seguro de hogar
no solo protege tu casa,
también protege tu tranquilidad
mientras viajas

rales que puedan causar los intrusos al ingresar.

Siniestros por Accidentes Domésticos:

Aunque tomes precauciones, los imprevistos suceden. Un cortocircuito generado por fallas en las luces navideñas, una fuga de agua por tuberías congeladas o un incendio accidental, son riesgos que no esperan tu regreso. La cobertura de incendio y daños por agua te protege de tener que asumir un costo de reparación catastrófico.

Responsabilidad Civil: ¿Y si una tubería rota en tu casa inunda la vivienda del vecino mientras estás ausente? Un buen seguro de hogar incluye la cobertura de Responsabilidad Civil Familiar, que se hace cargo de los daños que tu propiedad pueda causar a terceros, evitando pleitos legales y gastos imprevistos.

Tranquilidad como el Mejor Regalo

Contratar o revisar tu seguro de hogar antes de viajar no es un gasto, es una inversión en paz mental. Te permite disfrutar plenamente de tus vacaciones decembrinas, sabiendo que, pase lo que pase en casa, cuentas con un respaldo financiero sólido para restaurar tu patrimonio.

Es, sin duda, el mejor regalo que le puedes dar a tu familia: la seguridad. Además, contar con un Seguro de Hogar durante los viajes decembrinos permite acceder a asistencias inmediatas, un beneficio que muchos propietarios desconocen. Estos servicios pueden incluir desde cerrajería y plomería de emergencia hasta supervisión técnica en caso de fallas eléctricas, lo cual es crucial cuando no se está presente para atender un imprevisto. 🛡️

Ricardo Cortez García

Insurer Consultores de Seguros



“Protegemos lo que más te importa, que es el bienestar de tu familia y tu patrimonio”.

“Les deseamos a todos un feliz término de año y que el próximo año Dios los bendiga a todos”.



En un entorno donde la incertidumbre forma parte de la vida diaria, el nombre de Ricardo Cortez García destaca como sinónimo de estabilidad, profesionalismo y acompañamiento genuino. Con casi veinte años de trayectoria ininterrumpida en el mundo de los seguros, ha logrado consolidarse no solo como un agente confiable, sino como un verdadero referente en la protección del patrimonio y la salud de cientos de familias en la región. Su trabajo no se limita a la asesoría técnica: es, ante todo, un ejercicio de humanidad y responsabilidad social.

La historia de Ricardo inicia con una experiencia personal que transformó su percepción del riesgo y de la fragilidad humana. Una situación médica inesperada lo llevó a comprender la importancia del respaldo financiero que otorgan los seguros y, sobre todo, la tranquilidad que pueden brindar en los momentos de mayor vulnerabilidad. Aquella vivencia

marcó su vocación y cimentó la misión que hoy guía su carrera: que ninguna familia enfrente un momento crítico sin apoyo, acompañamiento y protección.

Desde 2005, en una Monclova donde la cultura del aseguramiento aún era limitada, Ricardo apostó por abrirse camino a través de la confianza, el servicio y la educación financiera. Con paciencia y dedicación, logró que más personas entendieran que un seguro no es un gasto, sino una herramienta preventiva que cuida lo más valioso: la vida, la integridad y el patrimonio. En cada conversación, su enfoque es claro: informar, orientar y proteger, nunca vender por vender. Su despacho, Insurer Consultores, se ha consolidado como un espacio profesional en el que cada cliente recibe atención especializada, seguimiento puntual y acompañamiento ante cualquier siniestro. Con un equipo preparado y procesos digitalizados que facilitan renovaciones, reportes y trámites, el

servicio se ha transformado en una experiencia integral, accesible y confiable para quienes buscan seguridad frente a los distintos riesgos del día a día. Para Ricardo, el seguro de vida representa un acto profundo de amor; el seguro de gastos médicos, una defensa esencial ante un sistema de salud rebasado; y el seguro de auto, una responsabilidad social indispensable para quienes comparten las vías públicas. Su visión va más allá del contrato: se trata de cuidar personas, de proteger historias y de ofrecer tranquilidad en un mundo impredecible.

Hoy, con casi dos décadas de experiencia, Ricardo Cortez García no solo representa a un agente de seguros: es la evidencia viva de que la protección es un servicio humano antes que financiero. Un profesional cuya misión diaria es asegurar que cada familia pueda mirar al futuro con confianza, respaldo y la certeza de no estar sola.

DISEÑA TU

VISION BOARD

Cómo crear un tablero que funcione



Visualiza
tu futuro y
desbloquea tu
potencial.
La ciencia
de la
manifestación
empieza
aquí.

LA CIENCIA DETRÁS DEL “SÍ”



REFLEXIONA & SUEÑA

Conecta con tus deseos más profundos. ¿Qué quieres sentir?, ¿Qué quieres lograr?



RECOLECTA & CREA

Busca imágenes que te hablen. No se trata de perfección, sino de emoción. Usa revistas, imágenes de Pinterest o fotos personales.



ESTRUCTURA INTENCIONAL

Organiza tu tablero por áreas: Salud, carrera, relaciones, finanzas, estética, etc. Coloca lo más importante al centro.



ACTÚA & MANIFIESTA

No es solo mirar. Usa tu tablero como mapa. Toma acciones diarias inspiradas por él.

¿QUÉ ES?

Un Vision Board (Tablero de Visión) no es solo un collage bonito de recortes y fotos aspiracionales. Es una poderosa herramienta de visualización y enfoque que utiliza el poder de la psicología para mantener tus sueños y metas activados en tu mente subconsciente. Para que realmente funcione, debe ser más que un proyecto de arte: tiene que ser un mapa estratégico y emocional de tu futuro. 🧠

RECUERDA...

Al seguir estos pasos, tu Vision Board se convierte en un recordatorio constante que activa la Atención Selectiva de tu cerebro, haciendo que detectes oportunidades y recursos alineados con tu visión, guiando tus decisiones hacia el éxito.

NOTARÍAS 9 Y 40

“Certeza jurídica para el cliente”

El Licenciado Gilberto Aldo Muela Mijares ha consolidado su trayectoria en el ámbito jurídico gracias a su constante formación y actualización profesional. Graduado en Derecho por la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila, complementó su educación con una maestría en Gobernanza y Derechos Humanos en la Universidad Autónoma del Noreste. Su experiencia in-

cluye su labor como Ministerio Público Titular en la Procuraduría del Estado de Coahuila de Zaragoza y su desempeño como servidor público hasta 2017. Un año después, asumió el cargo de notario público en el distrito notarial de Monclova.

Conocimientos. El Lic. Muela Mijares enfatizó que su práctica jurídica desde la etapa estudiantil le ha proporcionado un profundo conocimiento para atender y

resolver eficazmente los asuntos que se presentan en su notaría. Asimismo, ha integrado herramientas tecnológicas avanzadas para optimizar el servicio y garantizar un proceso eficiente a sus clientes. Pese a ser uno de los notarios más jóvenes del estado, su notaría ofrece amplias oportunidades para la escrituración de bienes, respaldada por convenios con instituciones como INFONAVIT, FOVISSSTE, ISSFAM y CERTUC, entre otras. Como parte de su compromiso con la excelencia, ha implementado un servicio de atención personalizada, estableciendo una relación de confianza con sus clientes.

Además, ofrece asesoría inicial sin costo, permitiendo a los usuarios evaluar el proceso antes de comprometerse económicamente. La Notaría 9 y 40 en Monclova, Coahuila dispone de una presencia activa en redes sociales a través de Facebook y atiende consultas directas en el número 8662112886. Su oficina se encuentra en el boulevard Francisco I. Madero, frente a Walmart, con horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas y sábados de 9:00 a 14:00 horas. Por otro lado, el Notario Gilberto Antonio Muela González, con más de tres décadas de experiencia en el ámbito legal y más de 15 años como notario, compartió su trayectoria en el ejercicio notarial. Tras desempeñarse como Ministerio Público Titular en la Fiscalía General del Estado y ejercer como abogado litigante, hoy lidera la Notaría Pública Número 9. Destacó la importancia de la capacitación constante mediante cursos y diplomados para garantizar un servicio de calidad.





NOTARÍAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila

**LIC. GILBERTO ANTONIO
MUELA GONZÁLEZ**

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

**LIC. GILBERTO ALDO
MUELA MIJARES**

NOTARIO PÚBLICO N.40
muella_84@hotmail.com

SERVICIOS

- ✓ Donaciones
- ✓ Compra - venta
- ✓ Escrituras
- ✓ Contratos
- ✓ Sucesiones
- ✓ Poder notarial
- ✓ Asociaciones Civiles
- ✓ Sociedades Anónimas
- ✓ Cancelaciones
- ✓ Juicios sucesorios
intestamentario

TE ASESORAMOS **GRATIS** CON
TU CRÉDITO  FOVISSSTE E  INFONAVIT

Bld. Francisco I. Madero #222, local -2 Centro Monclova
¡Frente a la tienda Walmart! Lunes a viernes de 9:00 a.m.
a 7:00 p.m. y sábado 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

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



Notarias 9y40

VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



COPIADORAS



IMPRESORAS



MULTIFUNCIONALES

Servicio de impresión para home
office y tareas



xerox Canon hp EPSON KYOCERA



866 636 1935
866 212 2656



MINATITLÁN 604. COL.
GUADALUPE, MONCLOVA



Asado de puerco

Esta es una receta tradicional de la región, caracterizada por la carne de cerdo bañada en una salsa espesa y profunda de chiles secos.

Ingredientes:

1.5kg de pierna o lomo de cerdo cortada en cubos de 3cm.
3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal.
Sal y pimienta negra al gusto.
8 unidades de chile ancho sin semillas ni venas.
4 unidades de chile cascabel sin semillas ni venas.
4 dientes de ajo.
1/2 unidad de cebolla blanca en cuartos.
1/2 cucharaditas de comino molido.
1/4 cucharadita de canela en polvo.
2 unidades de chavlos de olor enteros.
2 cucharadas de vinagre blanco o de manzana.
3 tazas (750ml) de caldo de cerdo o agua.

Instrucciones de preparación:

1. Preparar la Carne: Sazona generosamente la carne de cerdo con sal y pimienta negra. En una olla grande o cacerola profunda, calienta la manteca a fuego medio-alto. Sella la carne en tandas hasta que esté dorada por todos lados. Retira la carne y resérvala.

2. Hidratar los Chiles: Tuesta ligeramente los chiles Ancho y Cascabel en un comal o sartén seco por unos segundos, cuidando que no se quemem, ya que amargarían. Coloca los chiles tostados en un recipiente y cúbrelos con agua caliente. Deja que se hidraten por al menos 20 a 30 minutos.

3. Moler la Salsa: Escurre los chiles, reservando media taza del agua de remojo. Coloca los chiles en la

licuadora junto con los 4 dientes de ajo, la media cebolla, el comino, la canela, los clavos de olor y el vinagre. Añade una taza de caldo de cerdo. Licúa hasta obtener una salsa muy tersa y homogénea.

4. Cocinar el Asado: Vuelve a la olla donde sellaste la carne. Vierte y cuele la salsa de chiles directamente sobre la olla para eliminar cualquier residuo de piel o semilla. Calienta la salsa a fuego medio hasta que suelte el hervor, cocinando por unos 5 minutos. Reincorpora la carne sellada a la olla y agrega el resto del caldo de cerdo hasta que esté casi cubierta. Baja el fuego a bajo, tapa la olla y deja cocer a fuego lento por 1.5 a 2 horas. Sirve el Asado de Puerco Navideño caliente, acompañado de arroz blanco, frijolitos de la olla y tortillas de maíz recién hechas. 🌱



**ELECTROEQUIPOS INDUSTRIALES
Y DOMESTICOS SA DE CV**

VISÍTANOS

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

Equipo y material eléctrico industrial



 **866 633 4630**

 **866 633 8202**

 **866 633 8602 al 04**

Los destinos más cool

Dónde recibir el año nuevo en Coahuila



Arteaga: Año nuevo en la sierra

Conocido como la “Suiza de México”, Arteaga es el destino ideal si buscas un fin de año con un auténtico ambiente invernal y acogedor. Tiene cabañas rústicas con chimenea, pinos cubiertos de escarcha y temperaturas frías que invitan al recogimiento familiar. Muchos optan por rentar una cabaña en Bosques de Monterreal o sus alrededores. Odeal para parejas y familias.




Parras de la Fuente: viñedos

El Pueblo Mágico de Parras, cuna de la viticultura en América, ofrece una celebración de Año Nuevo con un toque de elegancia y tradición vinícola. Tiene un ambiente relajado, rodeado de nogales y viñedos históricos. Cuenta con hoteles boutique y casas vinícolas como Casa Madero que suelen ofrecer cenas de gala especiales de Fin de Año, maridajes y eventos con música.



Cuatrociénegas: el desierto

Para una experiencia verdaderamente única y en contacto con la naturaleza, Cuatro Ciénegas es la elección.

Tiene Un cielo estrellado increíble, paisajes únicos de dunas y pozas de agua turquesa. Es un destino para desintoxicarse y conectar con el entorno. Puedes recibir el año en el desierto, visitar sus pozas y disfrutar de la gastronomía local. 

Cheyenne Mendoza

Óptica Lasser

En medio de una ciudad que cada día avanza con prisa, hay gestos que nos recuerdan que aún existen manos dispuestas a ayudar. La licenciada en optometría Cheyenne Mendoza encabeza uno de esos proyectos que devuelven esperanza: “Lentes con Corazón”, una campaña permanente de Óptica Lasser que lleva salud visual a personas de bajos recursos, directamente hasta sus hogares y colonias.

Inicio. Todo comenzó hace unos meses, cuando Cheyenne decidió que ver bien no debía ser un privilegio reservado para unos cuantos, sino una posibilidad para todos. Desde entonces, su equipo recorre diferentes colonias, realiza sondeos, identifica necesidades reales y entrega lentes a quienes más los necesitan. Cada visita es un recordatorio de que un par de lentes puede cambiar vidas: un niño que vuelve a leer, un adulto mayor que recupera seguridad, una madre que puede continuar trabajando. Lo más admirable es que todos pueden participar. Con cada compra de lentes que se haga en Óptica Lasser Sucursal Ejército Nacional se convierte en una donación. Además, las personas pueden contribuir llevando armazones en buen estado al local del Boulevard Ejército Nacional, los cuales se gradúan y se transforman en nuevos apoyos visuales.

La nobleza del proyecto también llega a través de redes sociales, donde muchos han enviado mensajes para solicitar ayuda para familiares, vecinos o conocidos. El equipo acude, revisa, evalúa y entrega gratuitamente el apoyo necesario. Así, la comunidad se vuelve parte activa de un movimiento que crece a paso firme. El mensaje de Óptica Lasser es claro y profundo: “Cuando compras lentes, no solo mejoras tu visión... también transformas la vida de alguien más.” En estas fechas, Cheyenne invita a todos a unirse a esta causa y a compartir la vista y la esperanza: “Les deseamos una muy feliz Navidad y un próspero Año Nuevo. Gracias por ayudar a que más personas puedan ver mejor.” Las otras sucursales son: Zona Centro: V. Carranza #608 y Sucursal Estancias Blvd. Harold R. Pape, o al teléfono es 8666513395 para mayor información.



**Facebook: Óptica Lasser
Sucursal Ejército Mexicano.**





Secretos para un pavo jugoso y una exquisita salsa de arándano

Preparación

Ingredientes para el pavo:

1 Pavo de 5-6 kg (descongelado).

Salmuera Seca: 1/2 taza de sal kosher, 2 cdas. de pimienta negra, hierbas secas (tomillo, romero).

100g de mantequilla sin sal (suavizada).

Caldo de pollo o vino blanco.

Ingredientes para la salsa:

350g de arándanos frescos o congelados.

3/4 taza de azúcar granulada.

3/4 taza de jugo de naranja (o agua).

1 tira de cáscara de naranja (sin la parte blanca).

PARA EL PAVO:

La Salmuera (El Gran Secreto): El día anterior, seca el pavo completamente. Mezcla los ingredientes de la salmuera seca y frota generosamente sobre toda la piel y dentro de la cavidad. Esto sazona la carne profundamente y ayuda a que la piel se dore y quede crujiente. Refrigerar sin tapar durante 12-24 horas.

Mantequilla y Asado: Precalienta el horno a 165° C. Unta la mantequilla suavizada por debajo de la piel del pecho y por encima. Coloca el pavo en una bandeja con rejilla.

Humedad Constante: Vierte 1 taza de caldo o vino blanco en el fondo de la bandeja para evitar que los jugos se quemen y crear vapor. Asa el pavo durante 3 a 4 horas (aproximadamente 20 minutos por kilo). La clave es usar un termómetro de carne: el pavo está listo cuando el muslo registra 80°C interna y 175° C externa

y la pechuga 74° C interna y 165° C externa. Saca el pavo y déjalo reposar cubierto con papel de aluminio por 20-30 minutos. Este reposo permite que los jugos se distribuyan.

PARA LA SALSA:

Combina el azúcar, el jugo de naranja y la cáscara en una cacerola. Calienta a fuego medio-alto y revuelve hasta que el azúcar se disuelva por completo. Agrega los arándanos.

Lleva a ebullición y reduce el fuego a medio-bajo.

Cocina a fuego lento durante 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Los arándanos comenzarán a “reventar” y la salsa espesará.

Retira del fuego y desecha la cáscara de naranja. La salsa espesará aún más a medida que se enfría. Su sabor ácido y dulce corta la riqueza de la carne, creando el equilibrio perfecto. 🍷

DELICIAS NAVIDEÑAS

POSTRES SIN CULPA

Opciones ligeras, veganas y libres de gluten



La temporada navideña no tiene por qué significar un sacrificio de los hábitos saludables o la exclusión de invitados con restricciones dietéticas. Es posible crear un final de fiesta delicioso, festivo y “sin culpa” al optar por ingredientes naturalmente dulces y nutritivos.

Los postres veganos (sin lácteos ni huevo) y libres de gluten se basan en el poder de las frutas, los frutos secos, el cacao puro y las harinas alternativas. Aquí te presento tres recetas sencillas que cumplen con todos estos criterios, perfectas para un banquete ligero y elegante. 🍵



1. Mousse cremosa de chocolate y aguacate (vegana y sin gluten)

Ingredientes:

2 aguacates maduros grandes.
1/2 taza de cacao puro en polvo.
1/2 taza de sirope de arce o de agave.
1 cucharadita de extracto de vainilla.
3 cucharadas de bebida vegetal (almendra o coco), si es necesario para ajustar la consistencia.
Una pizca de sal marina.

ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.

Tritura hasta obtener una crema perfectamente homogénea y sin grumos. Prueba y ajusta el dulzor si es necesario.

Sirve en copas individuales y refrigera por al menos 2 horas para que tome consistencia. Decora con frutos rojos (frambuesas o cerezas) y nibs de cacao.

Preparación: Combina todos los



2. Mini tartas de queso de nuez de la india y granada (veganas y sin gluten)

Ingredientes:

Base: 1 taza de nueces o almendras, 1/2 taza de dátiles Medjool sin hueso, una pizca de sal.

Relleno: 1.5 tazas de nuez de la india crudos (remojados por al menos 4 horas), 1/2 taza de leche de coco espesa, 1/4 taza de jugo de limón, 1/4 taza de sirope de arce.

dientes de la base hasta obtener una masa pegajosa. Presiona en el fondo de moldes de mini tartas o copas.

Relleno: Escurre y procesa los anacardos con el resto de los ingredientes de relleno hasta que la mezcla sea súper suave. Vierte el relleno sobre las bases y congela durante 4 horas. Antes de servir, descongela ligeramente y decora generosamente con semillas de granada.

Preparación: Base: Procesa los ingre-



3. Galletas festivas de avena y manzana (veganas y sin gluten)

Ingredientes:

2 tazas de avena sin gluten.
1 taza de puré de manzana sin azúcar.
1 cucharadita de canela.
1/2 cucharadita de nuez moscada.
1/2 taza de pasas o arándanos secos.

será pegajosa. Coloca cucharadas grandes de la mezcla sobre una bandeja para hornear cubierta con papel.

Aplana ligeramente.

Hornea a 175°C / 350°F durante 18-20 minutos, o hasta que los bordes estén dorados.

Deja enfriar completamente antes de manipularlas para que adquieran firmeza.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes en un bol. La masa

La ciencia detrás de la

Felicidad Decembrina

¿Porqué la Navidad afecta positivamente nuestro cerebro?





La Navidad no es solo una época de festividades culturales; es un evento neurológico que transforma la química de nuestro cerebro, potenciando el bienestar y la alegría. Los estímulos multisensoriales propios de diciembre las luces, los aromas, la música y las interacciones sociales, actúan como un interruptor que activa poderosos circuitos de recompensa y memoria.

El Cóctel Químico de la Felicidad: El espíritu navideño tiene una base biológica. Cuando interactuamos con elementos que nos recuerdan la Navidad (luces, decoraciones, música), nuestro cerebro libera un cóctel de neuroquímicos que inducen sensaciones positivas:

Dopamina: La “hormona de la recompensa”. Se dispara con el placer anticipatorio, como esperar un regalo, decorar el hogar o la emoción de un reencuentro. Actos de generosidad, como dar regalos, también activan esta liberación, reforzando el comportamiento altruista.

Serotonina: Neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo. La exposición a la luz brillante (las luces navideñas), las sonrisas y la sensación de pertenencia social ayudan a elevar sus niveles, combatiendo la tristeza estacional.

Oxitocina: La “hormona del amor” o del apego. Las reuniones familiares, los abrazos y el contacto social cercano estimulan su producción, fortaleciendo los vínculos y generando esa cálida sensación de pertenencia.

La red neuronal Navideña
Un estudio científico de la Universidad de Copenhague incluso sugirió que existe una “red neuronal del espíritu navideño”. Al comparar a personas que celebran la Navidad con aquellas que no, encontraron que los celebrantes muestran una mayor actividad cerebral al ver imágenes navideñas en zonas asociadas con:

La memoria y la nostalgia: La decoración, los olores (pino, canela), y la música activan intensamente el sistema límbico, trayendo de vuelta recuerdos felices de la infancia y tradiciones pasadas, lo que a su vez genera una respuesta emocional positiva.

Las emociones y la espiritualidad: Se activa el lóbulo parietal, una región vinculada con los sentidos somáticos, el reconocimiento facial de emociones y, en algunos estudios, con la espiritualidad y la autotranscendencia. En esencia, la Navidad funciona como un gran reforzador positivo en nuestro cerebro. 🌿



La Navidad es el único evento cultural que garantiza una liberación masiva y predecible de dopamina y oxitocina en el cerebro.





LIMPIEZA DE TENIS, GORRAS Y BOLSAS





LIMPIEZA COMPLETA \$170
LIMPIEZA EXPRÉS \$70
LIMPIEZA DE GORRA \$80

HORARIO:

LUNES A SÁBADO
10:00 A.M. A 2:30 P.M.
Y 3:00 P.M. A 8:00 P.M.

ENTREGA DE 2 A 4 DÍAS

 SneakerClean Mva
 @SneakerClean Mva

 Llámanos
TEL. 866 160 8294

 Visítanos
Blvd Francisco I. Madero
805, Monclova Centro

LA MESA QUE INSPIRA

Ideas de montaje y centros de mesa comestibles para tus cenas



El montaje de la mesa es el lienzo que da vida a cualquier cena, transformando una simple comida en una experiencia memorable. La clave está en el uso estratégico de la altura, la iluminación y los elementos comestibles.

Montaje que cautiva. Para una cena festiva, se recomienda un montaje que equilibre elegancia y funcionalidad.

Juego de capas: Comienza con un plato base que sirva como ancla visual. Superpón el plato principal y, si es necesario, el de la ensalada o sopa. Esta técnica añade formalidad.

Protocolo sencillo: Los cu-

biertos se colocan de afuera hacia adentro, según el orden de uso. Los tenedores a la izquierda, cuchillos y cucharas a la derecha. La servilleta puede doblarse de forma elegante a la izquierda de los tenedores.

Iluminación íntima: Las velas son esenciales. Opta por candelabros o velas de pilar de distintas alturas. Coloca siempre arreglos bajos para no obstaculizar la visión entre los comensales.

Centros de mesa comestibles: El toque sorpresa. Los centros de mesa comestibles son una tendencia que deleita a la vista y al paladar, aportando color y aroma natural.

Tablas de quesos y embutidos: Una tabla larga que corra a lo largo del centro de la mesa, con una selección de quesos, carnes frías, nueces, uvas, higos y ramitas de romero o tomillo, es espectacular. Es decorativa y sirve como aperitivo.

Frutas y verduras de temporada: Utiliza frutas como granadas, mandarinas con sus hojas y manzanas para crear un camino visual. Combínalas con ramas de pino o eucalipto.

Corona de pan: Hornea pequeños panes o rollos dispuestos en forma de corona. Se pueden espolvorear con semillas y especias, y sirven como panera central. 🍞

¡TENEMOS TODO PARA QUE
DES A CONOCER TU NEGOCIO!
COTIZA CON NOSOTROS

IMPRESION DIGITAL

Lona & Vinil

BY PERALTA
DESDE 19565



- LONAS
- VINIL
- VOLANTES
- SELLOS
- BANDERAS
- MICROPERFORADO
- ANUNCIOS LUMINOSOS
- TARJETAS

PRESENTANDO LA
REVISTA OBTENDRÁS UN
50% DE DESCUENTO
EN LA ELABORACIÓN DE
LONA Y VINIL

 Impresión Digital

 866 632 5980  866 147 8179  Calle Manuel Acuña Esquina con
Navarrete #1316, Col. El Pueblo Monclova.



¡DESCUBRE EL AUTÉNTICO SABOR MEXICANO
CON NUESTROS TACOS, GORDITAS,
QUESADILLAS Y BIRRIA IRRESISTIBLES!

¡Visítanos!



Estamos ubicados en Calle Navarrete, Colonia El pueblo #1316
Pedidos y servicio a domicilio: 8662079216
Horario: Martes a domingo de 8:30 am a 2:00 pm



La historia del solsticio de invierno

MENSAJE PODEROSO

El Solsticio de Invierno sigue siendo hoy un poderoso recordatorio de la importancia de la luz en la oscuridad y un llamado a la introspección y la renovación personal.

Cuál es el significado y los rituales ancestrales.

El Solsticio de Invierno marca el momento astronómico en que el Sol alcanza su punto más bajo en el cielo, resultando en el día más corto y, consecuentemente, en la noche más larga del año. Lejos de ser un evento puramente científico, ha sido un hito cultural y espiritual central para la humanidad desde la antigüedad.

Historia y significado

La palabra “solsticio” proviene del latín solstitium, que significa “el sol se queda quieto”. Este fenómeno, que marca el inicio oficial del invierno, fue visto por las culturas

ancestrales no como el fin, sino como un punto de inflexión y renacimiento.

El retorno de la luz: Tras la noche más larga, el Sol comienza su ascenso gradual en el cielo, prometiendo el regreso de los días largos y, eventualmente, la primavera. Simboliza la esperanza, el triunfo de la luz sobre la oscuridad y el ciclo eterno de la vida.

Ciclos agrícolas: Para las sociedades agrarias, el solsticio era crucial. Indicaba el momento de mayor descanso para la tierra, pero también el inicio de la planificación para la nueva siembra.

21

o 22 de diciembre es la fecha en la que en el hemisferio norte suele ocurrir este solsticio de invierno.

Rituales y celebraciones ancestrales. Muchas de las tradiciones navideñas modernas tienen sus raíces en las celebraciones paganas del solsticio:

Saturnalia (romanos): Una fiesta de una semana en honor al dios Saturno, que implicaba intercambios de regalos, banquetes públicos y una inversión de roles sociales, promoviendo la igualdad y la alegría antes del oscuro invierno.





Pueblos originarios: Muchas culturas nativas americanas realizaban ceremonias de agradecimiento y oración, enfocadas en la renovación espiritual y el equilibrio con la naturaleza. 🌿

ACTIVZ

CAFÉ DE LONGEVIDAD

Mejora tu belleza

BENEFICIOS QUE TE APORTA:

-  Mejora tu piel
-  Brinda energía
-  Hidratación total
-  Salud general

PRUÉBALO Y NOTA
LA DIFERENCIA

¡LLAMA HOY MISMO!
TEL. 866 142 2916



LA DIGITALIZACIÓN Y PERSONALIZACIÓN EN LA INDUSTRIA DE SEGUROS

La industria de seguros en México está experimentando una metamorfosis radical, siendo la digitalización y la personalización sus motores principales. De cara a 2026, estas fuerzas no solo dominarán, sino que transformarán la relación entre las aseguradoras y sus clientes, buscando un ecosistema más eficiente, adaptado y proactivo.



Digitalización: El Motor de la Eficiencia

La tecnología se ha consolidado como el eje central operativo. Los Canales de Venta y Atención se han volcado a lo digital, ofreciendo acceso 24/7 y agilizando la emisión de pólizas y la gestión de siniestros, un factor vital para las nuevas generaciones. Esta eficiencia es apuntalada por la Automatización Robótica de Procesos (RPA), que reduce drásticamente los errores en tareas administrativas. Paralelamente, el Big Data y el Análisis Predictivo permiten a las compañías identificar riesgos con una precisión inédita, resultando en ofertas de productos más justas y relevantes para el mercado.

Personalización: Experiencia a la Medida

Basados en un artículo escrito por El Asegurador del año pasado (2024), además de otros informes de consultoría confirman que la personalización es un eje clave de las tendencias del sector asegurador en México para 2025 en adelante. La verdadera revolución se encuentra en la personalización de la experiencia.

Seguros Basados en el Uso (UBI): Pólizas de automóvil que, gracias a la telemetría, ajustan la prima en función del comportamiento real de manejo.

Ofertas Hipersegmentadas: La minería de datos permite diseñar microseguros para nichos muy específicos, como freelancers o nómadas digitales, adaptando la cobertura a estilos de vida dinámicos.

Prevención Proactiva: Las aseguradoras adoptan el rol de aliados de la salud y seguridad, utilizando datos para ofrecer herramientas de prevención en lugar de solo reaccionar a los siniestros.

Según Oscar Rodríguez, Director General de la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), en su mención dentro del “Informe de Prospectiva del Sector 2025-2026” publicado el 15 de marzo de 2025: “La tecnología ya no es un complemento, sino el motor principal para ofrecer soluciones más ágiles, transparentes y centradas en el usuario. La digitalización no es solo para el front-end, sino también que nos permiten entender mejor a nuestros asegurados.”



JUNTOS HACIA UN FUTURO SEGURO

Tu aliada en protección financiera
y planificación estratégica

SERVICIOS

- Seguros de Vida
- Seguros de Salud
- Seguros de Hogar
- Seguros de Automóvil

**¡Solicita tu
cotización hoy!**

CONTÁCTANOS
866.237.29.10



Mónica Aguirre
Agente de Seguros

TU PANADERÍA EQUIPADA AL MÁXIMO



DRAGO
DISTRIBUIDORA
MONCLOVA

- Equipos de cocina
- Refrigeración
- Procesamiento
- Hornos
- Pesaje
- Snack
- Mobiliario
- Lavado
- Utensilios

¡La mejor variedad y calidad para tu negocio al mejor precio!



Blvd. Francisco I. Madero,
1528, col. Rosita, Monclova, Coahuila
TEL. 8663888749

Cócteles festivos

Recetas fáciles con ingredientes de temporada

Los cócteles de temporada transforman cualquier reunión en una celebración sofisticada, aprovechando los sabores cálidos y especiados de los meses festivos. Utilizar ingredientes frescos como el arándano, la canela y la manzana es la clave para crear bebidas que son a la vez fáciles de preparar y sumamente elegantes.

El Clásico Reinventado: Gin Festivo de Arándanos y Romero

Ingredientes:

- 60 ml de Ginebra seca de Londres.
- 90 ml de Jugo de arándano.
- 15 ml de Jarabe simple (o Jarabe de Canela).
- 30 ml de Agua mineral con gas (o Tónica).
- Arándanos frescos y 1 ramita de Romero fresco (para decorar).

Preparación Sencilla:

En una coctelera con hielo, vierte la ginebra, el jugo de arándano y el jarabe simple. Agita vigorosamente durante 15 segundos hasta que esté bien frío. Cuela la mezcla en un vaso highball o de vino lleno de hielo. Rellena con agua mineral con gas. Decora introduciendo la ramita de romero y unos arándanos.



Calidez especiada: Old fashioned de manzana y canela

Ingredientes:

- 60 ml de Bourbon o Whisky.
- 15 ml de Jarabe de Canela (se puede hacer hirviendo partes iguales de agua, azúcar y una rama de canela).
- 2 chorritos de Angostura bitters (amargo de angostura).
- Rodaja de Manzana y/o Rama de Canela (para decorar).

Preparación Sencilla:

En un vaso bajo (rocas), combina el whisky, el jarabe de canela y el bitters. Añade un cubo de hielo grande. Revuelve suavemente durante unos 30 segundos para enfriar y diluir ligeramente. Decora con una rodaja fina de manzana o una rama de canela. 🍷



ANÁLISIS CLÍNICOS - BACTERIOLOGÍA

Laboratorio Biomédico Castellanos

SERVICIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS

REALIZAMOS

- ESTUDIOS DE RUTINA
- ESTUDIOS ESPECIALES
(Contamos con el apoyo de CARPERMOR, Laboratorio de Referencia Internacional en la Cd. de México)
- CULTIVO CON ANTIBIOGRAMA

SUCURSALES

Matriz

San Buenaventura

Juárez 290 nte., zona centro

Tel: (869) 69 4 09 41

HORARIO:

Lunes a Viernes

7:30am-2:00pm

Sábado

7:30am-12:30pm

Nadadores

Hidalgo 22, Zona Centro

Tel: (869) 69 4 45 88

HORARIO:

Lunes a Viernes

7:30am-2:00pm

Sacramento

Centro de Salud

HORARIO:

Lunes y Miércoles

8:30am - 9:30am

Cuatro Ciénegas

Hidalgo 302 ote, Zona Centro

Tel: (869) 69 6 17 16

HORARIO:

Lunes a Viernes

7:30am-2:00pm

San Buenaventura

Av. Dr. Humberto Rdz

Plaza "María" local No. 7

(frente a Bomberos)

HORARIO:

Lunes a Viernes

7:30am-2:00pm

Sábado

7:30am-12:30pm

Lamadrid

Centro de Salud

HORARIO:

Martes y Jueves

8:30am - 9:30am

**SOLICITA TU TOMA DE MUESTRA
A DOMICILIO**



(866) 282 6464





Don José Ángel de la Cerda Boone

EL CORAZÓN QUE MARCÓ CON TINTA LA HISTORIA EN MONCLOVA Y SU LEGADO DE MÁS DE 43 AÑOS

En un pequeño taller donde las máquinas antiguas resuenan como si guardaran memoria propia, se preserva uno de los oficios más nobles y artesanales de la región: la impresión tipográfica. Su guardián, Don José Ángel de la Cerda Boone, orgulloso San Bonense, llegó a Monclova con apenas 12 años de edad, sin imaginar que ese paso marcaría una vida de esfuerzo, familia y legado. Desde muy niño aprendió a trabajar; a los seis años ya era ayudante vendedor de hortalizas y verduras entre San Buenaventura y Monclova. Su destino cambió cuando entró como aprendiz a una imprenta cerca de la Plaza Principal, donde una joven llamada Diamantina le enseñó —a base de disciplina firme y jalones de oreja— el orden de las letras, la paciencia y el orgullo de un oficio que pocos llegaban a dominar.

En aquella época, la impresión en Monclova era totalmente artesanal. No había linotipos ni máquinas modernas: todo se hacía a mano, letra por letra, molde por molde. Ahí, Don José Ángel aprendió a ensamblar textos completos, alinear formas, operar guillotinas manuales y manejar máquinas que funcionaban con poleas, esfuerzo físico y precisión absoluta, dentro de la imprenta llamada Editorial La Raza. Sin embargo, la historia de Don José Ángel no puede entenderse sin su mayor compañera: Juanita Ibarra. Fue junto a ella que decidió dar el paso más importante de su vida al adquirir maquinaria propia y abrir lo que hoy conocemos como Impresora Monclova en 1982. Con préstamos, trabajo incansable y la fe puesta en su sueño, lograron comprar la maquinaria que, a pesar de su antigüedad, sigue funcionando hasta hoy. En ese espacio no solo imprimieron papel: imprimieron el futuro de su familia. En ese taller lleno de tinta y dedicación, Don José Ángel y Juanita formaron una hermosa familia con sus cuatro hijos: Jesús, Mayela, Patricia y Lourdes, quienes crecieron viendo el amor de sus padres por el trabajo honesto. Hoy, con más de 43 años de trayectoria independiente, Don José Ángel sigue ofreciendo lo que ninguna máquina digital replica: impresión artesanal auténtica, textura y alma. Uno de sus hijos continúa con orgullo el negocio familiar, incorporando impresión digital, fotografía, video y próximamente impresión en lona. Puedes encontrarlos en Facebook como Monclova Digital – Impresora Monclova o al teléfono 866 633 7447, en Calle Matamoros entre privada Matamoros 1 y 2.





EXPERTOS EN REFRIGERACIÓN

REPARAMOS TODO
TIPO DE AIRE

**MANTENIMIENTO
A SOLO \$350**

**PRESENTANDO ESTA PUBLICIDAD
SE DESCUENTAN \$50 PESOS**



¡Atendido
por los mejores!

PARA MÁS INFORMACIÓN:
866 138 5344
866 144 9335

**COL. INDUSTRIAL MANUEL M.
PONCE #1605, MONCLOVA, COAHUILA**

El impacto cultural del cine decembrino

Top 7 de las películas de Navidad que marcaron época

El cine decembrino es más que entretenimiento; es un fenómeno cultural que moldea nuestras expectativas sobre la alegría, la nostalgia y el espíritu festivo. Siete producciones históricas que cimentaron el arquetipo de la Navidad:

¡Qué Bello Es Vivir! (1946): Cimentó el arquetipo de la Navidad como una época de redención y perspectiva.

Milagro en la Calle 34 (1947): Capturó la inocencia de la fe infantil y la necesidad de la magia en la vida adulta.

Mi Pobre Angelito (1990): Es la comedia familiar por excelencia, combinando el humor físico con el valor de la familia y el ingenio de Kevin McCallister.

El Grinch (2000): La versión de Jim Carrey popularizó masivamente el mensaje de que la Navidad no es sobre el comercio, sino sobre la comunidad y el espíritu.

El Expreso Polar (2004): Revolucionó la animación y se convirtió en el estándar moderno para abordar el tema de perder y recuperar el espíritu navideño.

Klaus (2019): Esta joya animada reinterpreta de forma hermosa y original el origen de Santa Claus.

Navidad en 8 bits (2021): Un film de HBO Max que apela directamente a la nostalgia de los años 80 y 90, centrándose en la búsqueda épica de un niño por conseguir la consola Nintendo. Es un homenaje divertido al consumismo y al vínculo familiar de la época.

Estas películas, más allá de la trama, nos regalan frases icónicas, personajes inolvidables y nos recuerdan anualmente los valores esenciales de la temporada. Estas se encuentran en algunas plataformas como HBO Max (ahora "Max"), Apple TV, Amazon Video, Claro Video, Netflix, entre otros. 🎄



¡Qué Bello Es Vivir! (1946)



Milagro en la Calle 34 (1947)



Mi Pobre Angelito (1990)



El Expreso Polar (2004)



Klaus (2019)



El Grinch (2000)



Navidad en 8 bits

MARIDAJE NAVIDEÑO PARA PRINCIPIANTES

ELECCIONES FÁCILES Y ACERTADAS

Celebra sin complicaciones: guía rápida para armonizar sabores.



El menú navideño tradicional, con su diversidad de sabores y texturas, no tiene por qué ser un dolor de cabeza al elegir la bebida. Para principiantes, la clave está en buscar vinos versátiles que tengan buena acidez para cortar la grasa y dulzores que complementan los sabores principales, sin complicarse con etiquetas desconocidas.

Vino Tinto: Un Pinot Noir. Es ligero y elegante, con notas frutales que armonizan con el gravy y el relleno sin ser demasiado tánico.

Vino Blanco: Un Chardonnay sin mucha madera o un Sauvignon Blanc fresco. Su acidez balancea el relleno y la grasa de la piel, y son lo suficientemente versátiles para pasar a las guarniciones.

Cerveza: Una Amber Ale. Sus toques acaramelados y de nuez complementan las especias de la carne y el relleno, y su carbonatación limpia el paladar.

El Comodín Festivo: Un Cava o Prosecco (vinos espumosos secos). Las burbujas hacen que el paladar se sienta fresco entre bocados, y su ligereza combina bien con todo.

El broche de oro: Los postres ricos

Los “postres ricos” en el contexto navideño suelen referirse a aquellos con alta concentración de azúcar y grasa, como el fruitcake, pudding de ciruela, strudel o postres con chocolate oscuro y frutos secos.

Maridaje (Consejo de Oro): El vino debe ser más dulce que el postre. Un Oporto Tawny o un Vino de Jerez (Oloroso/Cream) son perfectos. Su intensidad y dulzor acaramelado complementan el chocolate, las nueces y las especias, ofreciendo un cierre cálido y sofisticado a la cena. 🍷



Vino Tinto



Vino Blanco



Vino Espumoso

Elegancia de media noche

Looks de fiesta que deslumbran y rompen con lo común



Rompe la norma:

3 tendencias de moda

- ★ Jumpsuit
- ★ Terciopelo
- ★ Lentejuelas



El final del año y las fiestas que lo acompañan son la excusa perfecta para abandonar la rutina y abrazar el glamour. Sin embargo, la verdadera elegancia reside en deslumbrar sin recurrir al clásico vestido negro predecible. La clave para un look de fiesta memorable es la textura, el color inesperado y el juego con siluetas arriesgadas.

3 Tendencias para romper la norma
El poder del terciopelo y el color joya: Si bien el terciopelo es una textura clásica de invierno, un cambio en el color lo hace destacar. Olvídate del negro y opta por tonos saturados como el verde esmeralda profundo, el azul zafiro o el burdeos. Un traje de pantalón de terciopelo o un vestido midi en estos tonos irradia sofisticación y riqueza.

Lentejuelas de Día y Noche (Menos es Más): Las lentejuelas no tienen que cubrirte de pies a cabeza.

Introdúcelas de forma estratégica:
Toque Moderno: Combina una falda midi de lentejuelas con un suéter de cashmere de cuello alto y oversize. El contraste de texturas (lujo informal y brillo) es inesperado y muy chic.

Acento Minimalista: Un bolso o unos zapatos de tacón con un fuerte brillo pueden ser el único punto focal de un look por lo demás minimalista.

El Mono o Jumpsuit Estructurado: El jumpsuit es el anti-vestido por excelencia. Un mono bien cortado en un tejido lujoso (seda, crepé pesado) y con un detalle de diseño, como hombros abullonados, un escote asimétrico o

una espalda abierta, es una alternativa poderosa y cómoda al vestido. En colores metálicos (plata, bronce) se convierte en una declaración de moda.

La Regla de Oro del Estilismo.
Para que cualquier look funcione, la clave está en el balance. Si eliges una prenda muy brillante o llamativa (un vestido rojo con lentejuelas), mantén los accesorios y el maquillaje discretos. Si tu atuendo es más sobrio (un traje negro), puedes exagerar con joyería maximalista o un maquillaje dramático (labios rojos o un smokey eye intenso).

Recuerda: la confianza es el mejor accesorio. Elige una prenda con la que te sientas espectacular y serás, sin duda, la más elegante de la media noche. 🌟

Iluminando el espíritu

Los mercados navideños más mágicos del mundo



Los mercados navideños son mucho más que simples puntos de venta; son portales a la fantasía, donde el frío se combate con el calor del vino especiado, los aromas a canela y jengibre perfuman el aire, y miles de luces transforman plazas históricas en escenarios de cuento. Visitar uno es sumergirse en la tradición y el corazón festivo de una ciudad. La cuna de esta costumbre se encuentra en Europa, donde ciudades enteras compiten por crear la atmósfera más encantadora. Alemania y Austria, en particular, son famosas por sus mercados que datan de siglos, pero la magia se ha extendido por todo el globo.

Destinos ineludibles de la magia navideña de izquierda a derecha son:

Estrasburgo, Francia: La “Capital de la Navidad” Hogar del Christkindelsmärik, el mercado más antiguo de Europa. Aquí, la artesanía alsaciana y la gastronomía local son imprescindibles.

Núremberg, Alemania: El Christkindlesmarkt Reconocido como uno de los más famosos del mundo. Su ambiente se centra en la tradición y la autenticidad. Es el lugar perfecto para probar la genuina salchicha Bratwurst y el famoso pan de jengibre de Núremberg.

Viena, Austria: El Wiener Christkindlmarkt Frente al majestuoso Rathaus, este mercado ofrece un ambiente palaciego y romántico. Cuenta con una gran pista de patinaje sobre hielo y atracciones nostálgicas.

Praga, República Checa: Plaza de la Ciudad Vieja Ubicado entre las torres góticas y el Reloj Astronómico, ofrece uno de los escenarios más fotogénicos del mundo. Las casetas de madera y el gran pesebre contrastan con la arquitectura medieval.



Estos mercados no solo nos ofrecen regalos y delicias, sino una valiosa dosis de calidez humana y espíritu festivo que ilumina los días más oscuros del invierno.





BARBER SHOP

**VISÍTANOS EN NUESTRAS
DOS SUCURSALES**



**AGENDA TU CITA:
866 173 5874**

**Suc. Blvd. Benito Juárez
#805, Monclova**

**Suc. Calle Brasil #1241,
Col. Anáhuac, Monclova, Coah.**



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

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

☎ **866 635 33 02**

Blvd. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova



- Puentes
- Resinas estéticas
- Coronas

¡Agenda tu cita!

BLVD. SAN JOSÉ 419
COL. HÉROES DEL 47
866 120 1706

MADERO 801 C
COL. GUADALUPE
866 646 9860



OPTICA



LENTES A BAJO COSTO

**VENTA Y FABRICACIÓN
DE LENTES GRADUADOS**

**LENTES GRADUADOS CON
CALIDAD PROFESIONAL A
PRECIOS ACCESIBLES**

**¡AGENDA TU CITA
HOY MISMO!**

☎ **866 108 7621**

Bravo 607 Fraccionamiento
Carranza en Monclova, Coahuila

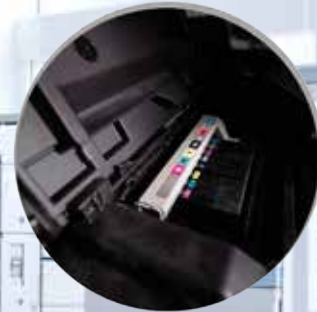


Soluciones
COPISER

SERVICIO TÉCNICO



IMPRESORAS



TONER



COPIADORAS

CONTÁCTANOS

☎ **866 141 8348**

☎ **866 173 3573**

☎ **866 638 5060**

TODAS LAS MARCAS

¡ÚLTIMOS DÍAS!

SORTEO DE 95 ANIVERSARIO DE CIMACO

**POR CADA \$2,500 PESOS DE COMPRA,
PARTICIPA EN EL SORTEO DE UN AUTOMÓVIL
MAZDA 2 2025 POR CADA TIENDA**



PASEO MONCLOVA
www.cimaco.com



*Consulte restricciones. Participan todas las notas de compras realizadas del 29 de agosto de 2025 al 31 de diciembre de 2025 en Campaña Comercial Cimaco, S.A. de C.V. No participan notas re-impresas. Podrás participar en la dinámica del Maniquí Cimaco únicamente al depositar tu talón debidamente llenado en la urna del sorteo en la sucursal correspondiente. Tus compras con Crédito Cimaco en Autopartes Cimaco también participan. No participan empleados de Cimaco, concesionarios y sus empleados, promotores externos de Cimaco, ni sus filiales y subsidiarias, así como tampoco cualquier persona relacionada o involucrada en la elaboración y operación de la dinámica del Maniquí Cimaco. No participan las compras de vinos, cervezas y licores en envase cerrado, ni productos de tabaco realizadas en Tiendas Gourmet Cimaco. No aplican abonos o cuenta de Crédito Cimaco, recargos de tiempo aire celular realizadas vía telefónica ni los compras de contado (cheque, tarjetas bancarias, efectivo) realizadas en Autopartes Cimaco. Conserve su talón del sorteo, ya que será necesario para reclamar el premio. Permiso SEGOB DE SORTEO 95 Aniversario de Cimaco: 20250139PS08. Consulte términos y condiciones en Tiendas Cimaco y en <https://www.cimaco.com.mx/sorteo-aniversario-cimaco>