

## La Marca

[Un elemento que te distingue.](#)

## Directorios digitales en el comercio local

## Seguridad.

Gota a gota o Monta deudas

[Extorsión... con o sin Tecnología.](#)

## Mi Policía.

[Conoce, Descarga y Utiliza esta estupenda Aplicación.](#)

## Salud.

### QUEMADURAS.

[Manejo básico de Urgencia.](#)

## ¿Rechinas los dientes al dormir?

[El bruxismo, un trastorno psicossomático, con graves consecuencias para la salud.](#)

## CDMX en línea.

[La CDMX a un Clic de distancia.](#)

## De fábula.

[La reunión de los ratones.](#)

## La matatena.

[Verbena, Verbena.](#)

## Mascotas.

### El abandono.

[Una de las formas más ruines de maltrato animal.](#)

Visita nuestro

[Directorio Digital de Negocios.](#)



Visita números anteriores de:

[Barco de papel.](#)





## Directorios digitales En el Comercio Local.

A partir de la presencia del COVID19, todas las áreas de la sociedad estamos viviendo la denominada Transformación Digital, cada uno hacemos esfuerzos por adaptarnos a la nueva realidad, a diferentes ritmos, pero eventualmente esta tendencia será el futuro de la vida y especialmente del comercio en el mundo.

La crisis sanitaria no se ha limitado solo al impacto en la salud, también los aspectos, culturales, sociales, educativos, económicos y comerciales han sido afectados, todo esto incide en nuestras vidas, en nuestras formas y hábitos de consumo y provoca que los prestadores de servicios, los fabricantes de bienes, las empresas y comercios, orienten sus esfuerzos de marketing y venta a estas nuevas formas de consumo.

Por lo tanto, es preciso que el comercio en general, establezca estrategias (en línea) de forma segura, eficaz y rentable para optimizar la comunicación con sus posibles clientes.

Los directorios digitales, pueden ser un atractivo ingrediente en la planificación estratégica de nuestro negocio, porque pueden acercarnos a nuestros clientes potenciales a través de nuestra presencia en la red. Informar, gracias a la publicación de contenidos multimedia. Promover o posicionar nuestra marca, sus cualidades y ventajas usando todo un arsenal de herramientas multimedia y de vinculación.

Los directorios online son plataformas que albergan datos de personas, negocios o empresas, que ofrecen servicios o productos en nuestra, colonia, alcaldía, ciudad o país. Su principal función es servir de punto de encuentro entre el ofertante y el demandante de productos o servicios.

Al darte de alta en un directorio online local, dispondrás de un espacio propio para promoverte y también de un sitio en donde los otros anunciantes pueden servir como promotores de tu marca,



Barco de papel



OPINION.

Nuestra Seguridad  
¿Un asunto de suerte?

Cada día resulta más difícil la vida en las grandes ciudades y no hablemos solo de la ciudad de México, la inseguridad y la violencia ha tomado las calles del mundo y nosotros lo hemos permitido de manera pasiva y complaciente, hemos delegado nuestra responsabilidad, confiando tal vez en nuestra buena suerte, hemos permitido que nuestra seguridad y la de nuestras familias se decida como un simple juego de azar.

Diariamente los medios de comunicación, nos hablan del incremento global de la violencia y esta violencia entra hasta la sala de nuestras casas, a través de la televisión, como la más simple y cotidiana de las formas de expresión, la violencia es entonces también un buen negocio, un producto rentable que se exhibe sin el menor recato, sin embargo existen muy pocos medios, que más allá de la mera explotación y exhibición de la violencia, ahonden en sus orígenes o ayuden a entenderla como un fenómeno social, que nos ayude a mejorar nuestras condiciones de seguridad.

La inseguridad y la violencia tienen en buena medida su origen en la indiferencia, en la falta de organización ciudadana (vecinal) y en la apatía.

Es preciso reconocer que la única forma de hacer nuestro entorno más seguro y apropiado para vivir, es conocernos y redescubrir el concepto de vecindad, solo una comunidad de vecinos bien organizada, puede combatir eficientemente la inseguridad. Independientemente de la simpatía que cada uno de nosotros pueda sentir por el otro, debemos comprender que el apego a nuestra comunidad puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Este texto lo escribimos en una pequeña gaceta "La Columna dental" en junio de 1998. Frente a la magnitud de la violencia actual, y la necesidad de mejorar nuestras condiciones de vida, pensamos oportuno, reescribirla, para este número, porque parece que hoy este texto se encuentra, más vigente que nunca.

IR AL DIRECTORIO  
DIGITAL DE NEGOCIOS



IR A LA PÁGINA MUESTRA



una asociación que te permitirá de forma indirecta, el acceso a clientes potenciales o a referencias a las que, sin ser parte de un directorio, difícilmente podrías tener acceso.

Otro factor importante a tener en cuenta es el posicionamiento, pues si buscamos restaurantes de comida mexicana en google, por ejemplo, vamos a tener decenas, incluso miles de resultados.

En un directorio diseñado para un mercado local, tu empresa podrá ser localizada y ubicada fácilmente.



A pesar de existir varios caminos, cuando se trata de tener presencia en Internet, hay que prestar especial atención, tanto a los costos, como al tiempo empleado. Los directorios online representan el camino más sencillo y económico para poder conseguir prospectos y ganar visibilidad y posicionamiento.

Los usuarios pueden encontrarte con mayor facilidad, las 24 horas del día, los 365 días del año, gracias a una estructura bien diseñada, organizada y local, que les permita simplificar sus búsquedas, y elegir en base a diferentes opciones, por servicio, producto, ubicación geográfica, etc.

La falta de tiempo y de recursos es un tema que hoy en día nos afecta directamente a todos y representa un gran problema de cara a plantear una estrategia orientada al crecimiento.

Toda marca requiere de visibilidad y promoción y su presencia en un directorio, puede ser una herramienta básica que cumpla en parte con esta tarea.

Un Directorio Digital de Negocios, por si solo, no puede garantizar resultados inmediatos positivos, pero seguramente te dará una visibilidad que hoy, no tienes.



## Papelería EL PUNTO FINO

Copias - Enricados - Engargolados - Bisutería - Computo



Copias de oficina



Artículos Escolares



Engargolado



Internet Copias e Impresión

CLIC PARA IR A PÁGINA 

CLIC PARA IR A NUESTRO 

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



CLIC PARA IR A NUESTRO 

CLIC PARA IR A PÁGINA 



Av. Joyas, Zafiro esquina, Col. Estrella.

55 57 48 10 00



CLIC PARA IR A NUESTRO 

CLIC PARA IR A PÁGINA 



### Alkazyme

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

VISITA

CLIC PARA IR A NUESTRO 

CLIC PARA IR A PÁGINA 

 VOLVER



Para solicitar información.

IR A LA PÁGINA MUESTRA 

IR AL DIRECTORIO DIGITAL DE NEGOCIOS 

CLIC PARA IR A NUESTRO 

# Monta deudas o Gota a gota.

## 2 formas de Extorsión con o sin tecnología de por medio.

Aunque tienen un origen similar: el otorgamiento de un préstamo informal, por parte de un particular o una empresa a una persona que requiere, cierta cantidad de dinero para cubrir una necesidad de liquidez urgente.

Préstamo que se entrega solicitando muy pocos requisitos y con la utilidad en los intereses de la deuda, que pueden ser elevados o no, pero que son aceptados por ambas partes, al establecer un acuerdo verbal o escrito. Éste modelo de negocio común en México, en manos de la delincuencia puede ser un gran problema para la seguridad de la población.

El gota a gota y los monta deudas, son dos modalidades de “préstamo” que pueden ser considerados como formas de usura y delito. Ambas poseen características propias, dirigidas a diferentes segmentos de la población, con formas de operación y presión distintas, pero que en muchos de los casos, terminan convirtiéndose en un acto de extorsión y violencia.

Según el diario El País y la plataforma periodística CONNECTAS. \*6. El gota a gota, el chulco’ o ‘paga diario’.

Surge cuando a finales de la década de los noventa, en Colombia, el narcotráfico requería de una forma sencilla de blanquear todo el dinero que ingresaba, así buena parte de esos recursos se inyectaban a comercios informales o centrales de abasto creando un negocio de gran rentabilidad. Este formato ha sido exportado con mucho éxito a buena parte de América.

Los préstamos gota a gota normalmente entregan pequeñas cantidades de dinero, a grandes segmentos de población, las cuales se cobran en períodos inferiores a un mes, “aliviando” así las necesidades inmediatas de quien solicita el crédito.

La relación es directa así como la negociación que se realiza entre el prestamista o su intermediario y el cliente.

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

#### ANTES

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

#### DURANTE

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

#### DESPUÉS

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

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

Al no existir un marco legal que regule la transacción, ante la menor falta de pago el prestamista puede aumentar los intereses a un nivel realmente significativo, que los convierta en impagables; lo que puede implicar grandes riesgos en caso del incumplimiento.

Generalmente las víctimas de esta modalidad son vendedores informales, pequeños comerciantes, amas de casa, mecánicos, conductores y todas aquellas personas que no tienen acceso a un crédito bancario.

## Características y diferencias de los esquemas Gota a gota o Montadeudas.

Es importante aclarar que no todas las personas o empresas que ofrecen créditos exprés, son organismos delictivos, este infográfico, ofrece solo el modelo de una estructura operativa delictiva desarrollada en supuestos mecanismos de crédito exprés.

### Gota a gota.



Generalmente pequeños comercios especialmente comercio informal, que requiere efectivo.



El préstamo se realiza generalmente de forma inmediata, de forma personal o a través de un intermediario, previa identificación y otros como el domicilio del deudor.



Ante alguna falla en el pago los intereses se incrementan y el deudor queda atrapado en este esquema.



Al estar plenamente ubicado el deudor puede ser sometido a la intimidación y extorsión en diferentes niveles.



### Estructura operativa.

#### Captación

Personas con urgencia de dinero rápido y sin trámites.

#### Identificación y préstamo.

Antes del préstamo el solicitante debe estar plenamente identificado.

#### Fallas en el pago e incremento de intereses

Ante falta de pago, los intereses crecen y se convierten en muchos casos en impagables.

#### Intimidación y extorsión

El requerimiento de pagos puede convertirse en la mayoría de los casos, en actos de intimidación, de diferentes magnitudes que puede escalar.

#### Escalada de Intimidación y extorsión

No siempre y no en todos los casos, pero la escalada de intimidación y extorsión, puede fácilmente pasar a actos de vandalismo y agresión a diferentes escalas y en diferentes magnitudes.

### Montadeudas.



Generalmente personas de diferentes condiciones y estratos sociales que tienen gastos o situaciones inesperadas.



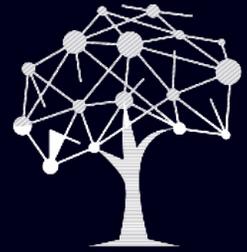
El préstamo se realiza generalmente de forma inmediata y en línea, previa descarga de la aplicación que te solicita acceso a tus dispositivos y datos. Pueden solicitar un pago anticipado para asegurar el préstamo.



Ante alguna falla en el pago los intereses se incrementan y el deudor queda atrapado en este esquema.



Al tener el control de sus datos el deudor, éste puede ser sometido a la intimidación, extorsión o amenazas, en su dispositivo o al desprestigio con sus contactos a diferentes niveles.



# Arbol Digital

Equipos de Computo Reacondicionados



CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



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



Calidad y tradición con un gran servicio

CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



“El ‘gota a gota’ no detalla si la persona tiene capacidad de pago o no, no exige trámites ni fiadores. Basta un documento de identidad con domicilio y el dinero se entregan en minutos. La intimidación y la violencia es la prenda de garantía de que no se perderá el dinero”.

A diferencia del gota a gota los montadeudas emplean la tecnología digital para tener acceso a sus clientes, operan a través de las apps de crédito exprés, y cuando el usuario accede a la solicitud de préstamo, las plataformas piden a cambio el acceso a toda la información de su dispositivo (contactos, fotos, videos y hasta redes sociales).

A partir de este punto ellos pueden hacer uso de llamadas, mensajes de texto, imágenes o aplicaciones, pueden contactarte a ti o a tus contactos, ya que al dar acceso, has abierto una puerta difícil de cerrar.

¿Y qué hacen con la información?, después de que la víctima concedió el acceso a la plataforma; los delincuentes utilizan sus contactos y redes sociales para atemorizar a las personas más cercanas y exigirles dinero.

Los montadeudas operan desde oficinas que simulan ser call centers o instituciones financieras y ofrecen créditos de montos importantes, sin aval, requisitos, ni historial crediticio. En su mayoría, te piden que deposites algún porcentaje del monto solicitado para que el préstamo sea autorizado.

### ¿Cómo prevenir caer en este tipo de estafas?

Defensa del Deudor recomienda a aquellos que van a solicitar un préstamo vía aplicación, que primero revisen si está [registrada ante la Condusef](#). Si la firma está en ese padrón, puedes tener la certeza que habrá una dependencia que te asesore o respalde.

El [Consejo Ciudadano](#) ofrece también asesoría, además de su app contra la extorsión [No + extorsiones](#), una aplicación para reporte, avisos y bloqueo en tu celular de números de extorsión y una [lista actualizada](#) de empresas con sospecha de ser montadeudas, que pueden ser de gran utilidad.



VOLVER



**ALIENTO DE VIDA**  
Uso de silbato como elemento de seguridad

Programa ciudadano "Aliento de vida" Que invita al Uso del silbato como elemento de seguridad.



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

CLIC PARA IR A NUESTRO



Mas de 18 años a su servicio

55 73 68 3726

CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A NUESTRO

# La Marca.

Un elemento que te distingue.

El concepto de marca, aunque parece muy moderno, tiene en realidad su origen en civilizaciones muy antiguas.

Se han utilizado desde que existe el comercio para diferenciar un producto de otros similares.

Existe evidencia física de este hecho en una buena cantidad de utensilios de cerámica pertenecientes a civilizaciones griegas, romanas, chinas, japonesas (ejemplo, sellos marcarios japoneses de identidad, ilustrados en la imagen superior), que marcaban sus piezas con letras, líneas o algunas figuras, estas imágenes son seguramente los ancestros de los logotipos modernos.

En la época medieval, por ejemplo la palabra marca tiene una connotación de límite territorial, así surge la palabra marques, como el encargado de proteger esos límites. Límites que definen claramente ciertas características únicas del territorio.

¿Pero en realidad que es una marca?, evidentemente no es solo una imagen, tampoco solo un logotipo, y desde luego no es solo un nombre.

Aquí la expresión “**no es solo**” es importante, porque todos estos elementos son en realidad componentes de una marca, pero, además, una marca es el conjunto de atributos de un producto o servicio que lo hacen, único y diferente y que ante los demás le confieren un valor distinto.

y aunque en un principio seguramente las marcas denotaba solo el origen, a lo largo del tiempo estas fueron adicionando atributos, quizá primero algunos relacionados con los componentes físicos que contenían y que los diferenciaban. Por ejemplo: las características propias de la región en donde se producían, como la pureza, el aroma, el color, la forma, el sabor.

Posteriormente se distinguieron por elementos funcionales: como la durabilidad, el diseño, la ergonomía, el rendimiento.

y seguramente, más tarde, les fueron otorgados atributos intangibles y más emocionales, vinculando a las marcas con los diversos estilos de vida, a las jerarquías de los usuarios o el estatus, la fuerza, el carácter, la sensualidad, la alegría, etc.

## CDMX EN LINEA



ENLACES Y TELÉFONOS IMPORTANTES  
PARA TRÁMITES EN LA CDMX.

NO + EXTORSIONES

SUAC

CITA MEDICA ISSSTE

CITA MEDICA IMSS

TRAMITE DE NUMERO  
DE SEGURIDAD SOCIAL

ALERTA AMBER

CNB REGISTRO DE  
PERSONAS DESAPARECIDAS

ADOPTA MASCOTA CDMX

GAM VENTANILLA UNICA

GAM CURSOS CECATI

REPORTAR DELITOS  
CIBERNETICOS



PIZZA WEST

55 55 77 45 98

Real del Monte 265 (Luxe)

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



Pero para que una marca cumpla su función de trascendencia histórica, requiere de un componente esencia, el posicionamiento.

De acuerdo a Pérez Carballada, autor del libro “La esencia del marketing”

El posicionamiento de una marca hace referencia a la “posición” que ocupa la marca en la mente de un consumidor, básicamente es un concepto relacionado con la forma en que usamos nuestra mente, y profundamente vinculado al proceso de la memoria.

Según el autor: La memoria trabaja a través de componentes de asociación, una marca puede ser asociada o vinculada a una serie de atributos. De esta forma, decimos que un producto se ha “posicionado” cuando el vínculo que una marca y atributos está claramente establecido.

El posicionamiento de marca debe cumplir ciertas condiciones para ser eficaz:

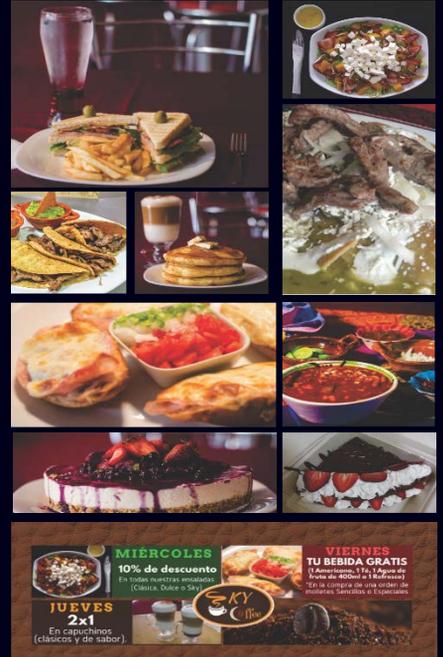
1. Debe mostrar al consumidor un beneficio real y relevante.
2. Debe destacar las diferencias en relación con la competencia.
3. Debe ser coherente entre lo que promete de manera subjetiva y lo que hace sentir al consumidor de forma objetiva, creando una relación de preferencia.

Y dado que en el mercado actual, los consumidores se encuentran con numerosos productos, y existe la capacidad para ahondar en cientos de opciones más en la red, las marcas deben posicionarse de manera clara para lograr una ventaja competitiva y no ser consideradas como intercambiables.

Para posicionar tu marca con una propuesta única de venta en el mercado, los expertos recomiendan dos puntos esenciales, resumidos como:

**Menos es más:** no es necesario elaborar muchas ventajas, beneficios o atributos de tu producto, enfocarse en uno que sea convincente, real y a toda prueba, suele ser suficiente. Además debe ser presentado de la forma más simple y clara posible.

Y como dice la vieja canción, lo importante no es llegar primero... es saber llegar, existen cientos de marcas que llegan al mercado con la misma idea, aunque en la realidad lo verdaderamente importante es tener la capacidad y el ingenio, de establecer esa idea, atributos o cualidades de tu marca en la mente de los consumidores.



Repostería y Pastelería Artística



# Salud.

## QUEMADURAS.

### Manejo básico de Urgencia.

Las quemaduras involucran los daños en el tejido producidos por el calor, la sobreexposición al sol o a otra radiación, o el contacto con productos químicos o la electricidad. Las quemaduras pueden ser problemas médicos menores o constituir emergencias potencialmente fatales.

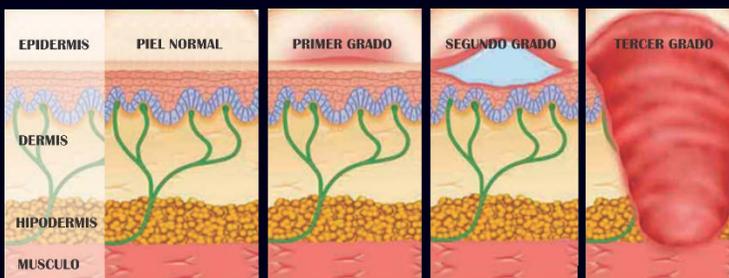
El tratamiento de las quemaduras depende del lugar y de la gravedad de la lesión. Las quemaduras solares y las escaldaduras menores generalmente pueden tratarse en casa. Las quemaduras profundas o extendidas requieren atención médica inmediata. Algunas personas necesitan tratamiento en centros especializados en quemaduras y meses de atención médica de seguimiento.

Existen tres niveles de quemaduras:

Las quemaduras de primer grado afectan solo la capa externa de la piel. Causan dolor, enrojecimiento e hinchazón.

Las quemaduras de segundo grado afectan ambas, la capa externa y la capa subyacente de la piel. Causan dolor, enrojecimiento, hinchazón y ampollas. También se llaman quemaduras de espesor parcial.

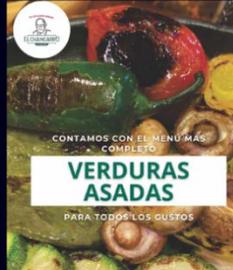
Las quemaduras de tercer grado afectan las capas profundas de la piel. También se llaman quemaduras de espesor total. Causan piel blanquecina, oscura o quemada. La piel puede estar adormecida.



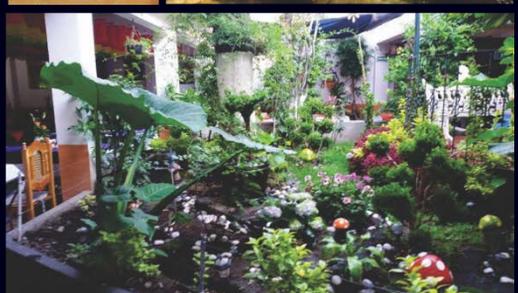
Usted puede tener más de un tipo de quemadura al mismo tiempo.

Las quemaduras mayores necesitan atención médica inmediata. Esto puede ayudar a prevenir cicatrización, discapacidad y deformaciones.

Las quemaduras en la cara, las manos, los pies y los genitales pueden ser particularmente graves.



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



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



## Primeros auxilios.

Antes de administrar los primeros auxilios, es importante determinar qué tipo de quemadura tiene la persona. Si usted no está seguro, trátela como una quemadura mayor. \*3

Las quemaduras graves necesitan atención médica inmediata. Llame al número local de emergencias o 911.

### QUEMADURAS MENORES:

Si no hay rupturas en la piel:

Deje correr agua fría sobre la zona de la quemadura o sumerja la zona en agua fría (no helada). Mantenga la zona en el agua durante al menos de 5 a 30 minutos.

Una toalla limpia, húmeda y fría también ayuda a reducir el dolor.

### Calme y reconforte a la persona.

1. Enfríe, sumerja y lave suavemente la quemadura en agua (temperatura ambiente).
2. Cúbra con un vendaje estéril y seco o con un apósito limpio.

Proteja la quemadura de presiones o fricciones.

3. Medique ibuprofeno o el paracetamol de venta libre pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.

**NO le dé ácido acetilsalicílico (aspirina) a niños menores de 12 años.**

Una vez que se enfríe la piel, una loción humectante sobre la lesión que contenga aloe y un antibiótico también puede ayudar.

Las quemaduras menores suelen sanar sin tratamiento adicional. Visite a su médico para una atención profesional y seguimiento.



## ¿Rechinas los dientes al dormir?

El bruxismo, un trastorno psicossomático, con graves consecuencias para la salud.

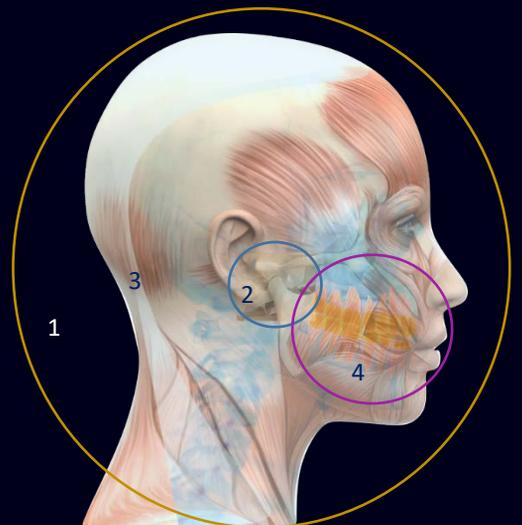
### Estrés y Bruxismo.

El término Estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo.

En psicología, estrés suele hacer referencia a una gran variedad de situaciones psico-somáticas, que afectan la salud de las personas, estas, tienen un origen de tipo emocional y son provocadas por , reacciones como el miedo, la ansiedad, la depresión, etc. Y se manifiestan y afectan otras áreas del cuerpo.

La cabeza (1), la articulación de la mandíbula con el resto del cráneo (ATM) (2), la musculatura de cabeza hombros (3) y cuello así como Los dientes (4) sufren de forma muy importante el estrés.

El fenómeno se conoce como bruxismo y es un trastorno en el que rechinas, cruje o aprietas los dientes, generalmente de forma inconsciente como una respuesta al efecto emocional, de forma acumulativa y se presenta especialmente mientras "duermes".



Por quemaduras graves se entiende aquellas de tercer grado en las que la lesión afecta la capa superficial de la piel, la epidermis y también el tejido subcutáneo, contando con una profundidad importante.

Este tipo de lesiones **siempre requieren de atención médica especializados**, por eso lo primero que debemos hacer es llamar a un número de emergencia para que envíen una ambulancia cuanto antes. Mientras el afectado es atendido por los especialistas o llevado a urgencias, se deben tomar algunas medidas de primeros auxilios para ayudar a garantizar una mejor recuperación.

Al igual que en las quemaduras leves, La lesión debe mojarse durante al menos 5 minutos con el fin de enfriar y limpiar.

Una vez que se ha aplicado agua sobre la quemadura grave, será importante que:

No retires de su cuerpo ningún tipo de ropa o prenda pegada a él.

No revientes ninguna ampolla que se haya generado en la quemadura.

No toques con tus manos las lesiones.

No apliques ningún remedio casero o ungüento en la lesión, espera hasta que llegue la atención médica.

Tapa la quemadura con una gasa limpia y estéril, esto evitará los roces y molestias. Si es muy extensa utiliza alguna sábana o paño limpio.

### IMPORTANTE.

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



Los signos y síntomas del bruxismo pueden comprender los siguientes:

1. Rechinar o apretar los dientes, con un sonido que puede ser tan fuerte como para despertarte a la persona que duerma contigo.
2. Dientes achatados, aplanados, fracturados, partidos o flojos
3. Esmalte dental desgastado, por lo que se ven las capas más profundas de los dientes.
4. Dolor y encías inflamadas y/o sangrantes, sin presencia de sarro.
5. Mayor dolor o sensibilidad dental, al frío calor alimentos dulces.
6. Músculos de la mandíbula adoloridos, cansados o rígidos, o mandíbula trabada que no se puede abrir o cerrar por completo.
7. Mandíbula, cuello o rostro con Dolor o inflamación.
8. Dolor irradiado en la zona del oído.
9. Dolor de cabeza sordo que comienza en las sienas.
10. Lastimaduras por morder la parte interna de la mejilla.
11. Alteración del sueño.

# Conoce: La App Mi Policía

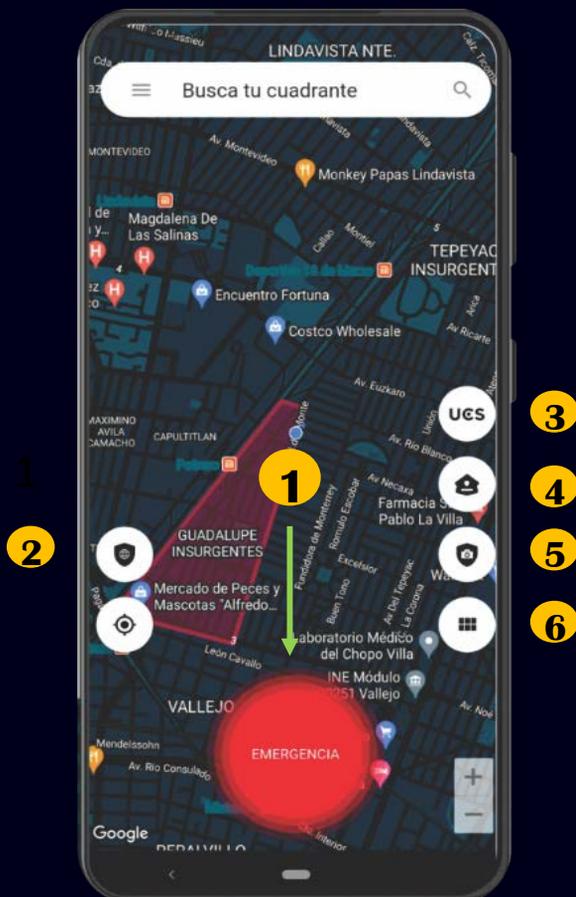
## Una aliada en tu seguridad.

**Mi Policía** es una aplicación para Smartphone de la SSC y el Gobierno de la CDMX que tiene el objetivo de acercar los servicios de la policía al ciudadano, y reducir a menos de tres minutos los tiempos de respuesta en las llamadas de emergencia. \*5

Esta aplicación gratuita, es una herramienta que forma parte de un programa integral de seguridad, basado en dos aspectos fundamentales, la geo localización de tu teléfono, que permite tu fácil ubicación en alguno de los 847 cuadrantes en los que se encuentra dividida la CDMX, esto permite tener acceso a través de un botón de emergencia tener acceso a la unidad de policía más cercana a ti. Con respuesta oportuna.

Además la aplicación te permite:

1. Geo-localización de tu teléfono y Acceso al cuadrante mas cercano con botón para solicitud de ayuda.



2. Acceso a Policía Cibernética.
3. Asistencia ciudadana.
4. Identificación de oficiales de tránsito facultados para infraccionar.
5. Policía turística.
6. Área de servicios que incluye:

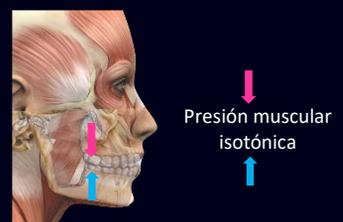
Las férulas oclusales, guardas, o férulas de relajación, más ejercicios simples de fisioterapia son el tratamiento de elección para los trastornos generados por el bruxismo nocturno ya que colaboran con relajación muscular, ayudando al posicionamiento del cóndilo de la mandíbula y mitigando el dolor.

Contribuyen así a la relajación muscular, reducen el desgaste y traumatismo dental y esto reduce también los daños en las encías y en el sistema de soporte de los dientes, todo esto tiene un importante efecto que favorece el descanso general y estimula los patrones y fases de sueño normales o habituales cada persona.



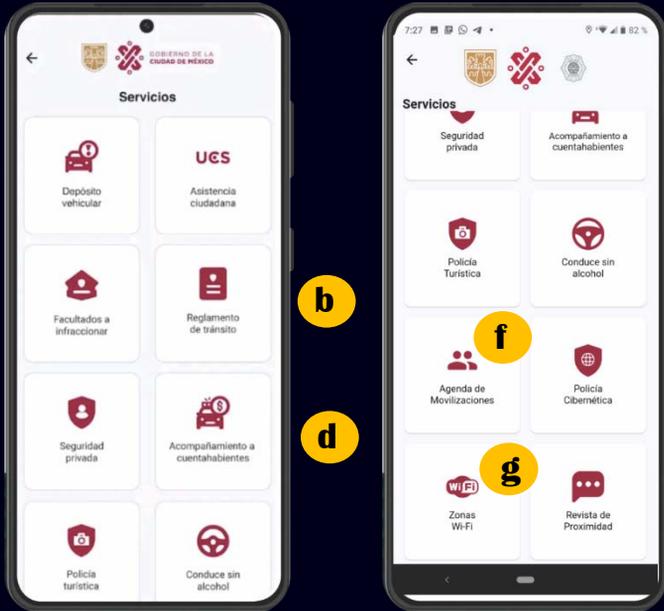
La guarda de relajación es un aparato removible, idealmente construido con material laminado dual, que ofrece una zona de confort suave al interior y rígida o semi rígida en su parte externa (dependiendo de cada paciente).

Anatómicamente tiene las formas de la arcada dental festoneada (para liberar tejidos blandos) esto es, las guardas son diseñadas en base a huellas de los dientes (modelos) para que se ajusten cómodamente eviten y reduzcan el contacto traumático en la oclusión dental, así como su transferencia a los músculos, tanto de la masticación como a otros especialmente asociados a cabeza y el cuello, liberando así, un tipo de tensión muscular denominada isotónica, que es una tensión muscular sin movimiento, que al ser ejecutada de manera prolongada, genera fatiga. eso es justamente lo que produce el bruxismo sobre el área muscular de cabeza y cuello y esa es la razón del cansancio y el dolor constante de esta zona del cuerpo al despertar.



6. Área de servicios que incluye.

- a. Depósito vehicular.
- b. Reglamento de tránsito.
- c. Estatus de Empresas de seguridad privada que operan en la CDMX.
- d. Acompañamiento a cuentahabientes.
- e. Programa conduce sin alcohol.
- f. Agenda de movilizaciones de la CDMX.
- g. Zonas gratuitas de Wi-Fi.



6. Área de servicios que incluye.

- a. Depósito vehicular.
- b. Reglamento de tránsito.
- c. Estatus de Empresas de seguridad privada que operan en la CDMX.
- d. Acompañamiento a cuentahabientes.
- e. Programa conduce sin alcohol.
- f. Agenda de movilizaciones de la CDMX.
- g. Zonas gratuitas de Wi-Fi.

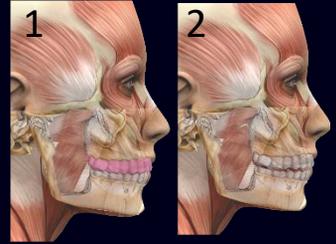
**Descarga**

Instala desde aquí la aplicación **Mi Policía** a tu dispositivo móvil solo dando clic en el market app que te corresponda.



La guarda se usa como un elemento de apoyo interoclusal a la medida para dormir y reducir activamente las horas de contacto dental y la tensión isotónica en este periodo, existen diferentes tipos y diseñadas, ajustadas y construidas de forma personal de acuerdo a las necesidades de cada paciente.

El guarda absorbe la carga isotónica (1) y permite una posición fisiológica de descanso (2).



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



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

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





# De Fabula...

## La reunión de los ratones.

Basado en la Fábula:  
Los ratones y el gato de Esopo

Una gran familia de ratones vivía en una gran mansión. La vida fue siempre buena con ellos ya que siempre había comida en abundancia, sobre todo en la cocina. Pero un día, el dueño de la casa trajo un gato. Desde entonces la vida de los ratones fue miserable.

El gato merodeaba día y noche. Los ratones no osaban salir de sus madrigueras porque el gato estaba siempre al acecho.

Con el paso de los días los ratones estaban más y más débiles porque no se aventuraban a salir de sus madrigueras para buscar comida.

Finalmente, un viejo ratón dijo: “ No podemos continuar así o moriremos de hambre y de sed muy pronto. Tenemos que encontrar un modo de ocuparnos del gato”.

“Efectivamente, tenemos que idear un plan” dijo otro ratón. “Reunámonos todos los ratones esta noche y veamos si podemos pensar en algo”.

Enseguida anocheció. Todos los ratones se habían juntado en el lugar acostumbrado de reunión en la casa.

El ratón más anciano se aclaró la voz y dijo: “Estoy seguro de que ninguno de nosotros ha sido feliz últimamente debido a nuestro común enemigo, el gato”.

Todos los ratones asintieron con la cabeza.

El anciano ratón continuó: “Tenemos que actuar juntos y pensar en un plan para deshacernos del gato sino un día vamos a acabar siendo su comida”

Unos de los ratones sugirió matar al gato y a todos los demás le pareció una buena idea.

De modo que los ratones empezaron a idear la mejor manera para matar al gato. Pero tan pronto como uno proponía un plan los demás lo rechazaban porque era inviable.

Por fin, un joven ratón dijo: —¡Yo sé lo que hay que hacer! Tengo en mi agujero un cascabel que suena muy bien. ¡Ése es el remedio! Basta esperar que el gato esté dormido y colgarle el cascabel al cuello. Así, cada vez que el gato nos ande buscando, él mismo nos avisará y podremos escapar a tiempo.

El discurso fue un gran éxito. Unos abrazaban al orador, otros lo besaban, otros le daban palmaditas, otros le decían palabras de felicitación, y todos los demás aplaudían.

Pero había un ratón viejito que no aplaudía ni nada. Le preguntaron por qué, y él contestó:

—La idea no es mala, pero el gato tiene el sueño ligero, es muy sensible y fuerte, así que tengo una duda: ¿Quién le va a poner el cascabel al gato?

Ante la falta de voluntarios, pues todos alegaban problemas que les impedían ser ellos los que pusieran el accesorio al felino, el plan se descabezó.

Era la mejor estrategia, surgida de la mejor de las opiniones, pero los roedores descubrieron ese día, cuán fácil es opinar y qué difícil hacer que las cosa... sucedan.



# Verbena, Verbena, jardín de Matatena...

De acuerdo a la escritora Alejandra Retana Betancourt, autora del hermoso libro "Juegos de mi México" 1\*

"Los juegos tradicionales forman parte de las expresiones culturales de los pueblos y, por lo mismo, son manifestaciones de su identidad. Ya sea en la casa, en el barrio o en la escuela, promoverlos y practicarlos fomenta que las infancias conozcan y respeten a otros pueblos.

Además de brindarnos un momento de diversión, estos juegos tradicionales son un ejercicio idóneo para una sociedad pluricultural y diversa. A través de los juegos tradicionales, las infancias desarrollan sus habilidades físicas, mentales y sociales. Por un lado, mejoran su fuerza, equilibrio, flexibilidad y coordinación y, por otro lado, ponen en práctica su capacidad de encontrar soluciones y crear estrategias.

Asimismo, sobre todo en los juegos con muchos jugadores, aprenden a trabajar en equipo, a ser pacientes y a reconocer el esfuerzo de los demás."

La Matatena es un ejemplo de un juego tradicional que requiere, habilidad, estrategia, equilibrio flexibilidad y coordinación y aunque es un juego que tiene la capacidad para ser jugado por un solo jugador, cuando se realiza en grupo cumple como todos los elementos lúdicos que hacen de jugar un poderoso auxiliar del aprendizaje colectivo.

La Matatena o la esencia de este juego ha sido desarrollado con otros nombres y otros elementos a lo largo del mundo, existen indicios de juegos similares en Asia central y el este asiático, en China, Corea, en Europa y varios países de América latina y el Caribe.

En México el nombre del juego proviene de las expresiones náhuatl: maitl "mano" y tetl 'piedra' es un juego en el que se llena la mano con piedras , pero también con otros objetos como semillas de frijol o los tradicionales huesitos de chabacano pintados con anilina en llamativos colores.



Cocina Mexicana.



[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)

**La Mejor Tortillería**

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

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO  
**BUFFET**  
10 am - 2 pm

SÁBADOS DE **BEATLES PEPPERLAND**

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

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

55 89 5117 66

La matatena está compuesta generalmente por una pequeña pelota y diez matatenas, que actualmente son piezas que son objetos en forma de asteriscos.

Se juega sobre una superficie dura y firme, mesa, piso. El juego consiste en conseguir el mayor número de piezas de matatena en las manos, la mecánica del juego es: Se lanzan las matatenas sobre la superficie de juego, de manera uniforme, no demasiado cerca unas de otras ni demasiado separadas.

Si dos matatenas se tocan, puedes tomarlas y volverlas a lanzar para separarlas.

Se lanza la pelota al aire, directamente hacia arriba y dando la suficiente altura como para tener tiempo de recoger las matatenas, pero no tan alto que se desvíe fuera de tu alcance.

Se recoge una sola matatena, en la mano antes de que la pelota rebote.

Se deja que la pelota rebote una vez y se atrapa. La pelota solo puede rebotar una vez. Si dejas que rebote más de una vez, se acaba tu turno. Se atrapa la pelota con la misma mano que se usó para recoger la matatena.

La matatena debe permanecer en la mano mientras se toma la pelota.

Una vez atrapada la pelota, transfiere la matatena a la otra mano.

Y se lanza la pelota de nuevo repitiendo este proceso hasta terminar con las piezas disponibles en la mesa. Si se falla en la captura de la pelota o la matatena el turno de ese jugador termina, así que se regresan todas las matatenas que has tomado se vuelven a esparcir y se pasa la pelota al siguiente jugador.

El ganador suele ser la primera persona en completar la ronda de diez matatenas. Esta es una forma de jugarla, aunque existen muchas variantes.



[VOLVER](#)



VuDi

Publicidad & Marketing

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



Puedes asociar tu tarjeta a un:

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

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#) 

[CLIC PARA IR A NUESTRO](#) 

## El abandono.

Una de las formas más ruines de maltrato animal.

El trato que se da a los animales depende en gran medida de la relación que establecemos con ellos, además de la influencia de la educación recibida a temprana edad, la experiencia personal y el sistema de creencias que se enmarca en un proceso cultural.

En México a pesar de existir una creciente cultura de respeto hacia los animales de compañía, una ley de protección a los animales de la ciudad de México y una cada vez más extendida visión hacia la tenencia responsable de estos. El abandono de mascotas, nos ubica como el primer país en América latina en experimentar este fenómeno. En nuestro país más de medio millón de perros y gatos son abandonados cada año, una conducta que tiene un origen multifactorial.

A nivel general, por ejemplo, Es común que existan incrementos en el abandono de mascotas en los meses siguientes a las temporadas festivas A partir de marzo hasta junio o julio. Esto se explica porque perros y gatos son usados como regalos de temporada y una vez cumplida esta función muchos de ellos son contemplados como una carga y son echados a la calle.

En el aspecto local, nuestras colonias, cercanas a la zona del Tepeyac, experimentan un incremento significativo en el abandono de perros, que vienen acompañando las procesiones de peregrinos, con o sin dueños y luego o se pierden o son abandonados, especialmente en el mes de diciembre, Mónica Pineda, presidenta de la organización Gente por la Defensa Animal, estima que entre 150 y 200 canes son abandonados por los fieles en estos eventos.

Aunque es difícil presentar una estadística de cuáles son las causas por las que todos estos animales son abandonados a su suerte en México, la organización española Affinity, creadora del exitoso programa "Él nunca lo haría" realizó un listado estadístico de motivos en base a las experiencias conocidas en su país, que trasladado al nuestro puede darnos un punto de vista general.



Según la revista Experto animal.



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

Nosotros lo hacemos de forma profesional.



- ARMANDO HUELLITAS
- ARMANDO\_HUELLITAS
- A.HUELLITAS
- huellitasdog01@gmail.com
- 56 12 07 64 53
- 55 83 45 61 88

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

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



+ MÁS

# ELLOS NO TIENEN VOZ



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



<https://paot.org.mx/denunciantes/inicia-tu-denuncia.php>  
TELÉFONO: 55 52 65 07 80  
HORARIO DE ATENCIÓN  
Lunes a jueves de 9 a 18 horas. Viernes de 9 a 15 horas.





El nunca lo haría  
No lo abandones

Según la Fundación Affinity, estas son las principales razones de abandono:

- Camadas no deseadas (21 %)
- Problemas de comportamiento (13,2 %)
- Fin de la temporada de caza (11,6 %)
- Pérdida de interés por el animal (10,8 %)
- Factores económicos (6,4 %)
- Alergias (6,3 %)
- Cambio de domicilio o traslado (6,2 %)
- Falta de tiempo o espacio (6,1 %)
- Ingreso hospitalario o defunción (5 %)
- Nacimiento de un hijo (2,6 %)
- Divorcio (2 %)

## Que dice la ley en la CDMX.

De acuerdo al artículo 4, inciso III. De la Ley de protección a los animales de la ciudad de México, Y su reforma del 27 de mayo de 2021.

Se define como Animal abandonado o en situación de abandono: El que queda sin el cuidado o protección de sus propietarios o poseedores, poniendo en riesgo su integridad física o vida, así como los que deambulen libremente por la vía pública sin placa de identidad u otra forma de identificación, y sus descendencias.

Así mismo el inciso XXIX. De la misma ley define como Maltrato: Todo hecho, acto u omisión del ser humano, que puede ocasionar dolor o sufrimiento afectando el bienestar animal, poner en peligro la vida del animal o afectar gravemente su salud, así como la sobreexplotación de su trabajo, de acuerdo a estas definiciones es claro que el abandono es también un acto de maltrato.



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

## 7 Acciones ciudadanas para prevenir las inundaciones.

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



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



Medidas: Altura: 42cm, Largo 31cm y 18cm de ancho. Peso Máximo: 7kg

Incredible bolsa de transporte para tus mascotas, es útil en variedad de mascotas pequeñas como perros, gatos, conejos, aves, leonores, etc.

El diseño y tamaño son perfectos para brindar una experiencia al momento de viajar con tu mascota, diseño especial que contempla:

Flujo de aire continuo.

Compartimentos para transportar premios, alimentos o bebidas.

Elaborada de resistente loneta impermeable (fácil de lavar) y anillo domo transparente de PVC, asa de mano y tirantes respirables acolchados con cinta.

ENTREGA A DOMICILIO EN LA ZONA TEPEYAC Y LINDAVISTA.

**750.00  
POR  
UNIDAD**

**¡¡¡LLÁMANOS!**

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



De acuerdo al artículo “La segunda vida feroz de perros y gatos” de Carmen Morán y publicado en el país en mayo de 2021: “El abandono masivo de perros y gatos se ha convertido en un tremendo problema en México, donde miles de animales domésticos se adentran en áreas naturales de gran valor ecológico originando matanzas de especies protegidas.

En poco tiempo, los perros vuelven a sus orígenes salvajes, su pelaje se reduce para correr entre los matorrales, los cojinetes de sus patas se vuelven gruesos, como su estómago, su musculatura se fortalece. Son territoriales y pendencieros, no se conforman con un rinconcito del espacio ni cazan solo para comer. Las jaurías se someten al liderazgo del más fuerte y para siempre estarán ya más cerca del lobo que de la mascota casera.

La periodista nos dice también que estos perros y gatos coquetean entre los dos mundos, pero cuando se pasan al lado salvaje su vida cambia: la inmensa mayoría muere. Los que se adaptan, se tornan ferales.

Así que este acto de abandono y maltrato se convierte en un problema de seguridad, de salud pública, además en un que atenta también contra la Biodiversidad nativa, el aumento poblacional de perros y gatos callejeros comienza a impactar en muchas ciudades las Áreas protegidas y los parques ecológicos urbanos, que se han convertido en sitios de refugio y alimentación para estos animales. En muchos de ellos se han señalado casos en donde han depredado a distintas especies de mamíferos, aves y reptiles, e inclusive han atacado a algunos visitantes de estos espacios naturales.

Evidentemente el tamaño del problema es enorme y su abordaje deberá ser realizado a nivel institucional, pero la ciudadanía debemos cumplir con una parte de esta tarea, existen acciones simples y efectivas que pueden aliviar un poco esta crisis.

Estas son las acciones que según los expertos pueden tener efectos contra el **abandono y maltrato animal**:

#### **Evitar camadas indeseadas**

Hay una sobrepoblación de animales de compañía en la calle porque la gran mayoría no están esterilizados. Es importante esterilizarlos y evitar la reproducción y al mismo tiempo potenciar la salud y el bienestar de las mascotas.

#### **Micro chip.**

El microchip es el dispositivo electrónico que contiene los datos de los dueños y que facilita su identificación. Este se implanta en la piel de la mascota y es la mejor opción para **evitar el abandono de animales**, así como para devolver a aquellos que se pierden a sus hogares.

#### **Ayudar a las protectoras.**

Los refugios y las protectoras necesitan voluntarios que colaboren en diferentes ámbitos. Puedes ir a pasear a las mascotas y jugar con ellas, llevarles comidas, mantas y otros productos para su cuidado o dar soporte en la limpieza, entre otras colaboraciones.

#### **Hacer donaciones.**

Además de ser voluntario/a en protectoras o, incluso, ofrecerte como casa de acogida, otra opción para ayudar a los animales abandonados es hacer una donación, con dinero o en especie .

#### **Adoptar.**

Si estás pensando en tener una mascota, prioriza la adopción. Hay muchísimos **animales de compañía sin hogar** a los que puedes dar una segunda oportunidad. Eso sí, esta es una decisión muy importante que debes tomar de forma premeditada y muy consciente de todas las responsabilidades y cuidados que implica **adoptar una mascota**.

#### **Denunciar el abandono y el maltrato animal.**

En el caso de que seas testigo de un caso de maltrato animal o de abandono, denúncialo a las autoridades pertinentes. Es importante la colaboración por parte de todos/as para **evitar situaciones de maltrato y vulneración de los derechos de los animales**, así como para prevenir su desamparo en las calles.



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



#### Fuentes.

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

Fuente \*1. Alejandra Retana Betancourt, autora del hermoso libro “Juegos de mi México”

Fuente \*2. “La segunda vida feroz de perros y gatos” de Carmen Morán.

Fuente \*3. Fundación Affinity. [fundacion-affinity.org/](http://fundacion-affinity.org/)

Fuente \*4. Clínica Mayo.

Fuente \*5. Mi Policía App de la SSC.

Fuente \*6. CONNECTAS. [connectas.org](http://connectas.org)

Fuente \*7. PAOT. BIENESTAR\_ANIMAL/denuncia

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

---

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