



Envejeciendo con movimiento VEVETEM

Edición
11va

 **Servicios**
para ti
Clínicas SUAF



Petanca
¿Juego o deporte?



Charla
con **TÉ**

Hombres en movimiento

NOEL RAMÍREZ GONZÁLEZ



JOSÉ DE JESUS HERNÁNDEZ



CARLOS OSEGUERA



JOSÉ LUIS LARA



ARTURO CONTRERAS GONZÁLEZ



Envejeciendo con movimiento UEUETSIN

Directorio

Directora editorial

MIM. Verónica Hernández Valle

Diseño

LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista
LFT. Ricardo Pacheco Salinas
M.I.M. Verónica Hernández Valle
EFT. Naomi Salcedo González
EFT. Valeria Alejandra Loyo Hernández
EFT. Geraldine Sáenz Aboytes
EFT. Karla Nayeli Mora Guzmán
EFT. Galia Cirenía Ramírez Torales

Colaboradores

M.I.M. María Eustolia Pedroza Vargas
LFT. Cecilia Orta Jurado
LFT. Fernando Martínez Duplán
LFT. Fernando Trejo Molina
LFT. Kenny Alejandra Ruiz García
LFT. Ricardo Pacheco Salinas
LFT. Dante Mauricio Pola Santoyo
Dra. Nadia Edith García Medina

Grupo colegiado “Salud y envejecimiento en el ciclo vital del envejecimiento”

M.I.M. Verónica Hernández Valle
M.I.M. María Eustolia Pedroza Vargas
LFT. Mayra Patricia González Hernández
LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga
Dra. María Elena Salazar Vázquez
Med. Esp. Héctor Manuel Frías Vázquez Mellado
LFT. Lina Grizel Marín Robles
LFT. Fernando Martínez Duplán

Salud a los 100

Pérdida auditiva

Caminando juntos

Cuidados auditivos en adultos mayores

Bene-fisios

Ejercicios vestibulares para personas mayores

Activa-mente

Musicoterapia

Alimentación saludable

Antioxidante

Remedios de la abuela

El Cacao

Al sazón del fisio

Crema antioxidante y panecillos de cacao

Manos a la obra

Organizador reciclado de lata

Escápate a...

Santuario de Schoenstatt

Charla con Té

Hombres en movimiento

Reviviendo experiencias

Flores: Tesoros del jardín

Tejiendo redes

Dispositivos GPS

Curiosidades de México

Petanca ¿Juego o deporte?

Alrededor del mundo

Tokio: Una ciudad impresionante

Al son de tus pies

Música Disco: El brillo eterno

Luces, cámara y acción

Películas que te invitan a cocinar

Letras de la memoria

Leyenda y Poema

Cuidando el planeta

Composta para tu jardín

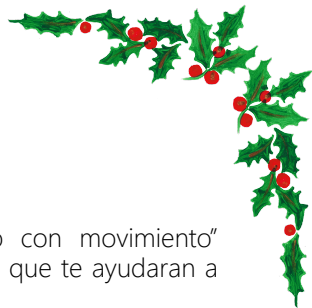
Cazando ofertas

Fraude telefónico

Servicios para ti

Servicios UAQ

Editorial



Estimados lectores:

Esta es la 11va. Edición de la revista “Envejeciendo con movimiento” UEUETSIN. Encontraras información y recomendaciones que te ayudaran a mejorar tu salud.

Encontraras en la portada a “Hombres en movimiento”. En la sección charla con Té nos platican como viven esta etapa de su vida, nos cuentan sus experiencias y nos dicen como es su relación con las nuevas generaciones. Todos ellos acuden y participan en diversos centros gerontológicos del municipio de Querétaro y están convencidos que mantenerse activos les ayuda a tener una vejez más plena. ¡Conócelos!

En las secciones de Salud, encontraras información sobre cómo cuidar tus oídos. Te hablamos sobre los antioxidantes y sus beneficios de consumirlos durante el envejecimiento. Además, te enseñamos ejercicios vestibulares que son utilizados en rutinas de fisioterapia. En la sección Activa tu Mente te hablamos de la musicoterapia.

En las secciones de Cultura encontraras información sobre petanca ¿es un juego o un deporte? Conocerás sobre la música disco, y en la sección Alrededor del Mundo hablaremos sobre Tokio una ciudad de alta tecnología. En la sección cuidando el planeta te enseñamos a hacer composta que es un abono orgánico que ayuda a mejorar la fertilidad del suelo.

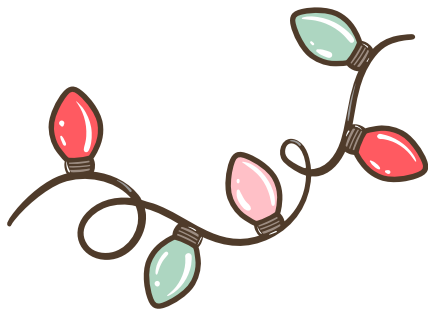
En las secciones Informativas encontraras fotos de flores increíbles que embellecen nuestro hogar. Te platicamos del cacao, un regalo de nuestros ancestros. Te enseñamos como hacer organizadores que te ayudaran a mantener ordenada tu casa. Te invitamos a visitar el Santuario de Schoenstatt un lugar lleno de fe, historia y milagros. Te hablamos sobre localizadores GPS y además, encontraras recetas exquisitas y saludables.

Tod@s los que trabajamos en la edición de esta revista les agradecemos su preferencia. Les deseamos unas felices fiestas decembrinas. Los invitamos a construir hermosos recuerdos con sus seres queridos, siempre es importante decirles cuanto los queremos y agradecer su sabiduría, amor y cariño. ¡Felices Fiestas!

Nos vemos en una próxima edición
Muchas gracias.

Atte.

M.I.M Verónica Hernández Valle
Directora editorial



Fotografías grupales 2025-2



Fisioterapia UAQ 2025-2

Prácticas geriátricas 2025-2



Colaboradores 2025-2

LFT. Cecilia Orta Jurado ; LFT. Fernando Martínez Duplán ; LFT. Fernando Trejo Molina ; LFT. Kenny Alejandra Ruiz García ;LFT. Ricardo Pacheco Salinas ; LFT. Dante Mauricio Pola Santoyo ; Dra. Nadia Edith García Medina



Equipo de diseño 2025-2

LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista ; LFT. Ricardo Pacheco Salinas ; M.I.M. Verónica Hernández Valle ; EFT. Naomi Salcedo González ; EFT. Valeria Alejandra Loyo Hernández ; EFT. Geraldine Sáenz Aboytes ; EFT. Karla Nayeli Mora Guzmán ; EFT. Galia Cirenía Ramírez Torales

Elaborado por: Dr. Héctor Manuel Frías
Vázquez Mellado y M.I.M. María Eustolia
Pedroza Vargas

La pérdida auditiva en las personas mayores

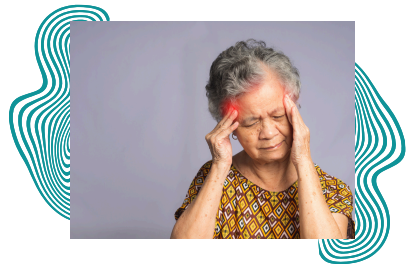
La pérdida de audición en personas mayores, conocida como presbiacusia, es un problema común que aparece como parte natural del envejecimiento. Se trata de una pérdida auditiva neurosensorial, que afecta por igual a ambos oídos (es bilateral y simétrica), y suele comenzar alrededor de los 60 años.



Esta condición puede dificultar la comunicación, lo que muchas veces lleva al aislamiento social e incluso a la depresión. La presbiacusia es una de las principales causas de los problemas para comunicarse oralmente en la vejez, ya que limita la estimulación mental y sensorial que recibe la persona. Esto, a su vez, puede convertirse en un factor de riesgo para el deterioro cognitivo.

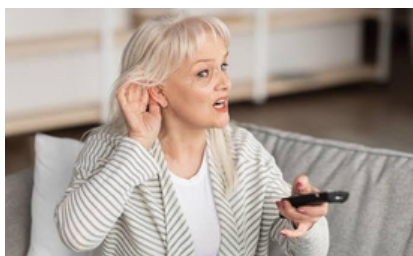


Uno de los primeros síntomas que experimentan quienes la padecen es la dificultad para entender lo que dice otra persona, especialmente si hay ruido de fondo, si la otra persona habla muy rápido o si hay varias personas hablando al mismo tiempo.



Estudios han demostrado que la pérdida de audición se relaciona con un mayor riesgo de sufrir deterioro cognitivo, depresión, ansiedad, y a nivel social, con sentimientos de inseguridad, estigmatización y aislamiento social.

También se ha vinculado con problemas de movilidad, como un mayor riesgo de caídas, caminar más lento, hacer menos actividad física, presentar fragilidad y, en consecuencia, mayor discapacidad. Todo esto repercute negativamente en la capacidad funcional general de la persona, provocando un estilo de vida sedentario con lo cual afecta la calidad de vida.



Apoyo para personas con pérdida de audición

Cuando alguien tiene problemas de audición, el plan de tratamiento se arma pensando en qué tan grave es la situación y cuál es la causa.

Una parte importante es la rehabilitación auditiva. Aquí la idea es que la persona aprenda a comunicarse mejor. Esto puede incluir:

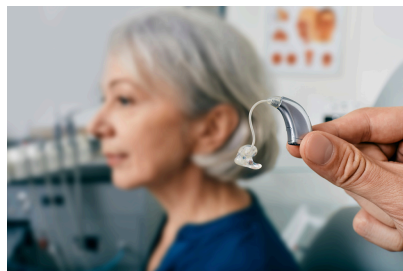
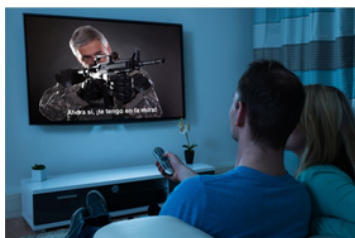
- Aprender el lenguaje de señas.



- Leer los labios.



- Usar servicios como los subtítulos en videos y películas, lo que ayuda mucho a la hora de estudiar o ver contenido.



Además de la rehabilitación, existen varias ayudas tecnológicas:

- Audífonos: Son los más conocidos.
- Implantes: Hay diferentes tipos, como los de conducción ósea y los implantes cocleares, que se colocan con cirugía para ayudar a que la persona escuche.

CAMINANDO JUNTOS

Cuidados Auditivos en Personas Mayores

Elaborado por: LFT. Dante Mauricio Pola Santoyo, EFT. Jesús Miguel Servín Olvera, EFT. Karla Nayeli Mora Guzmán, EFT. Geraldine Saenz Aboytes, EFT. Galia Cirenía Ramírez Torales.

La pérdida auditiva es uno de los problemas de salud más comunes que afecta a las personas mayores, aproximadamente una de cada tres personas de 65 a 74 años tiene algún nivel de pérdida de audición y casi la mitad de las personas mayores de 75 años y más tienen dificultad para oír.

Cuando se tienen problemas de audición, puede ser difícil entender y seguir los consejos del médico, responder a las advertencias, así como oír los timbres y las conversaciones con amigos y familia. Todo esto puede ser frustrante, vergonzoso e incluso peligroso.

Algunas recomendaciones para el cuidado de la audición en la persona mayor son las siguientes:

- Limpiar con un pañuelo el líquido que sale a los pocos minutos de la oreja.
- Si no hay mejoría, usar un aerosol o una solución de enjuague de la farmacia para limpiar los oídos.



Limpieza de oídos



- Al bañarse, dejar que un poco de agua tibia entre deliberadamente en el oído.
- Los movimientos de masticación estimulan el transporte del líquido al exterior del oído.





Cuidado de la audición

- Uso de tapones para los oídos en lugares con mucho ruido.
- Asistir a una revisión de la audición con regularidad.
- Consultar a un médico especialista si tiene problemas de oído o audición.



“Así como los ojos están formados para la astronomía, los oídos lo están para percibir los movimientos de la armonía”

–Platón



Lo que no se debe hacer

- Introducir hisopos de algodón, aceite, palillos o alfileres a los oídos, puede empujar el cerumen y causar obstrucciones o generar alguna infección.
- Nadar o bañarse en agua sucia.
- Compartir audífonos.
- Exponerse a sonidos fuertes.

Bene-ficios

Ejercicios Vestibulares para personas mayores

Elaborado por:

LFT. Dante Mauricio Pola Santoyo

LFT. Mayra Patricia Gonzáles Hernández

EFT. Brenda Paola Calzada Ríos

Francisco Youthan González Trejo

El sistema vestibular se encuentra en el oído interno dando información a nuestro cerebro sobre la posición y el movimiento de la cabeza, siendo estos ejercicios una forma de rehabilitación que consiste en realizar movimientos específicos de la cabeza, ojos y cuerpo para entrenar y reeducar este sistema.



¿Sabías qué...?

El mantener el sistema vestibular en buen estado nos ayuda a mejorar la coordinación, equilibrio, reducir el riesgo de caídas y síntomas como mareos, vértigo o sensación de inestabilidad mejorando la calidad de vida.

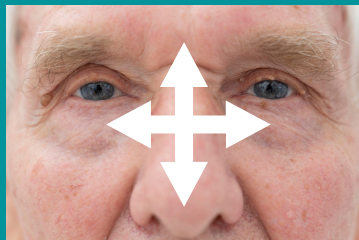


Ejercicios sentado

Busque una silla cómoda, con respaldo estable y dispóngase a realizar los siguiente ejercicios sentado.

1

Sin mover la cabeza mire hacia arriba y después hacia abajo y después de lado a lado



2

Extienda el brazo y apunte con un dedo. Enfóquese en su dedo, llévelo hacia la nariz y extienda el brazo nuevamente.



3

Lentamente y con los ojos abiertos mueva su cabeza de lado a lado y después hacia arriba y hacia abajo



Ejercicios sentado a parado

Los siguientes ejercicios requieren levantarnos de nuestro asiento, por lo que se recomienda ser cuidadosos durante la ejecución.



4

Coloque un objeto en el piso delante de usted. Inclíne el cuerpo para recogerlo, vuelva a sentarse y después póngase de pie levantando la pelota al techo. Recuerde mirar hacia abajo al buscar el objeto, después mire hacia arriba al levantarse.



5

Inclínese hacia adelante y pase el objeto por detrás de sus rodillas después mire hacia arriba al levantarse

Ejercicios parado

En los siguientes ejercicios se realizarán parado, por lo que se le pide ser precavido durante la ejecución de los mismos.

6

Siéntese y párese de su silla. Primero realizar con ojos abiertos, posteriormente con ojos cerrados.



7

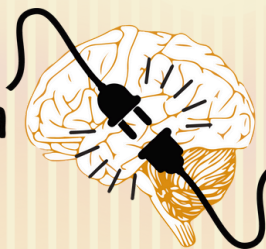
Repita el ejercicio anterior, pero al pararse dé una vuelta completa sobre su lugar antes de sentarse.



Recomendaciones

- Realizar los ejercicios en un lugar seguro (cerca de una pared o apoyo).
- Hacerlos despacio y sin prisas.
- Usar calzado cómodo y evitar superficies resbaladizas.
- No hacerlos solo(a), pedir apoyo de un familiar al inicio.
- Suspender si hay mareo intenso, dolor o pérdida del equilibrio.
- Ser constante mejora los resultados.

Activa mente



Elaborado por: Dra. Nadia Edith García Medina y LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga

Musicoterapia



La musicoterapia, es un término que contempla el uso clínico de la música para lograr objetivos terapéuticos. En personas mayores de 60 años, esta disciplina se ha consolidado como una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida, tanto a nivel físico, emocional y cognitivo.

Beneficios cognitivos

La música estimula áreas del cerebro relacionadas con la memoria, la atención y el lenguaje.

En pacientes con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson, la música actúa como un ancla emocional que facilita la evocación de recuerdos y mejora la orientación temporal y espacial.

Beneficios emocionales

La musicoterapia ofrece un canal de expresión emocional que permite a las personas mayores reconectar con sus emociones, liberar tensiones y encontrar consuelo.

Escuchar música placentera o participar en actividades musicales grupales puede elevar los niveles de dopamina y serotonina, que son sustancias liberadas en nuestro cerebro (neurotransmisores) asociadas con el placer y el bienestar, reduciendo así los síntomas depresivos y la ansiedad.



Beneficios físicos

La participación activa en actividades musicales, como tocar instrumentos o bailar, también tiene beneficios físicos. Estas actividades promueven la coordinación motora, el equilibrio y la movilidad, aspectos fundamentales para prevenir caídas y mantener la autonomía en la tercera edad.

La musicoterapia fomenta la socialización, crea espacios de interacción social que son esenciales para combatir el aislamiento. Cantar en coro, participar en sesiones de percusión o simplemente compartir canciones favoritas con otros, fortalece los lazos sociales y genera un sentido de pertenencia.

La musicoterapia se ha utilizado para aliviar el dolor, reducir el estrés y proporcionar un bienestar. La música puede ser una fuente de paz y conexión en momentos de vulnerabilidad, ayudando a los pacientes a encontrar significado y serenidad cada día.

En un contexto de envejecimiento poblacional, integrar la música como herramienta terapéutica en programas de salud y cuidado geriátrico no solo es deseable, sino necesario. Fomentar su implementación puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida de las personas mayores, devolviéndoles no solo salud, sino también alegría, dignidad y conexión con su entorno.

Te dejamos algunas opciones de música que puede ayudarte en:

Relajación y descanso



Meditación y calma



Hacer labores



A bailar...



Antioxidantes



Alimentación saludable

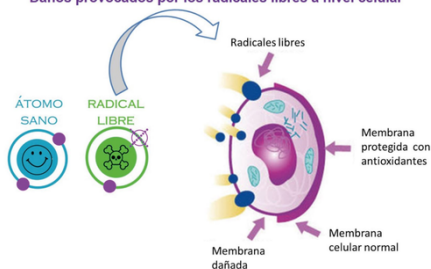
Elaborado por: Dra. María Elena Salazar Vázquez

A lo largo del tiempo muchos investigadores se han interesado por conocer acerca de lo que ocurre conforme las personas envejecemos, es así como surgen teorías que tratan de explicarnos los procesos por los que pasamos y lo que ellos provocan en nuestro cuerpo. Una de esas teorías surgió en los años cincuentas, fue propuesta por Denham Harman y actualmente es una de las más aceptadas.



La Teoría de Harman sugiere que el organismo acumula daño a causa de los procesos de oxidación, que de forma natural ocurren en nuestras células ante la necesidad de transformar la energía que requerimos para vivir, es así como en el paso del tiempo acumulamos un daño que podríamos considerarlo natural, causado por el proceso de envejecimiento por el que transcurrimos, aunado a eso hay factores como la contaminación ambiental y la radiación ultravioleta las cuales contribuye a la formación de radicales libres causantes de que las células envejezcan.

Daños provocados por los radicales libres a nivel celular



Afortunadamente, tenemos dos formas por medio de las cuales contrarrestamos los efectos de las sustancias oxidantes que dañan nuestro organismo, una de ellas es el sistema de protección a partir de enzimas antioxidantes que producimos nosotros mismos, la otra, es por medio de los alimentos que comemos.



Existen alimentos que tienen compuestos antioxidantes como algunos minerales esenciales, vitaminas, carotenoides y polifenoles. En la siguiente tabla, de forma sencilla se muestra la sustancia activa, los efectos benéficos que causa y el alimento que la contiene.

Sustancia antioxidante	Función	Alimentos que la contiene
L-carnitina	Tiene una función antioxidantes relacionada con el sistema inmunitario (sistema que nos protege contra agentes dañinos)	Carne roja, aves, pescados
Epicatequinas	Antioxidantes y antiinflamatorios, consideradas en las terapias antienvjecimiento	Moras, cerezas, vino tinto, chocolate, te verde y negro
Resveratrol	Combinado con vitamina D puede retrasar el daño oxidante en el tejidos muscular, lo que podría ser útil en el tratamiento y prevención de la sarcopenia	Uvas rojas y sus derivados
Vitamina E	Contiene fotoquímicos, polifenólicos, que actúan de forma antiinflamatoria y antioxidante	Cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos

Adaptado de: Instituto Nacional de Geriátria (2024). Antioxidantes como terapia antienvjecimiento

El envejecimiento es un proceso natural que está influido por varios factores, hay evidencia de que la alimentación podría contrarrestar los efectos causados por los radicales libres, que forman parte de los procesos oxidativos. En alimentación y nutrición hay estudios que evidencian que los cereales integrales, las frutas y las verduras tiene un efecto neuroprotector, es decir, contribuyen al retraso del neuroenvejecimiento cerebral y las enfermedades neurodegenerativas como podría ser el Parkinson, Alzheimer, la diabetes mellitus y los accidentes cerebrovasculares, comer de forma adecuada es benéfico para aumentar la esperanza de vida funcional. Es así como en cuestiones de alimentación lo único que tenemos que hacer es seguir el consejo de nuestros mayores cuando nos decían: “¡Come frutas y verduras!”





EL CACAO

Herencia ancestral

Elaborado por:

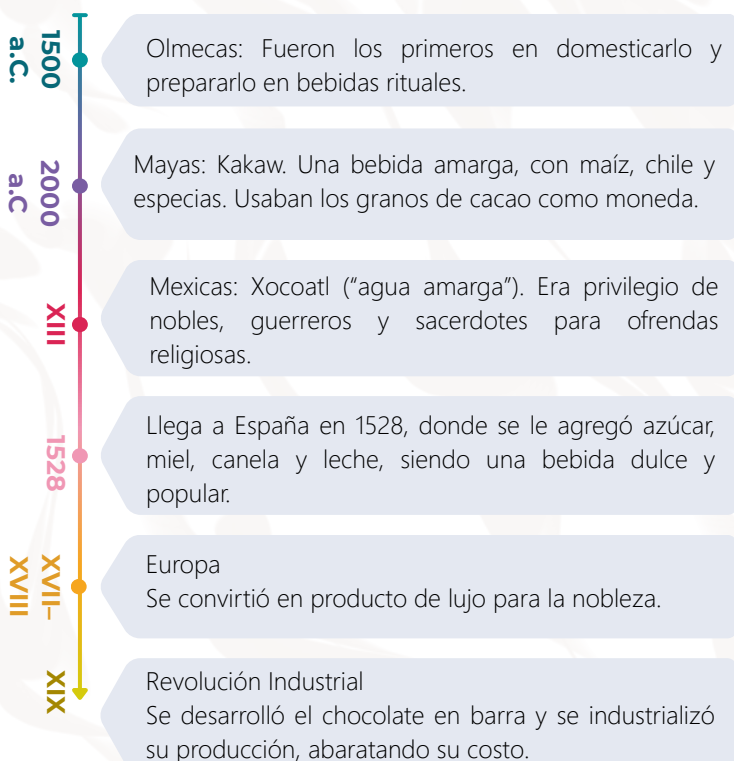
LFT. Cecilia Orta Jurado.

EFT. Manuel Alexis Pichardo Basaldúa.

EFT. Rodrigo Isaac Alonso Rivero.

Desde tiempos antiguos, el cacao ha sido más que un ingrediente del chocolate. Una taza de chocolate caliente no solo alegra el corazón si no que es un remedio casero para dar fuerza, levantar el ánimo y compartir momentos en familia.

Con más de tres mil años de historia en Mesoamérica, fue alimento sagrado, moneda y símbolo de poder.





Beneficios

Nuestras abuelas lo usaban como alimento energético capaz de reconfortar el cuerpo y el alma. Hoy se sabe que sus dichas propiedades realmente existen, algunas de estas son:

- Mejora el estado de ánimo
- Contiene teobromina, cafeína y precursores de serotonina, ayudando a combatir la tristeza, la depresión y la ansiedad.
- Previene la trombosis
- Sus flavonoides favorecen la circulación y reducen el riesgo de coágulos.
- Regula el colesterol
- Ayuda a controlar el colesterol malo y previene la formación de placas en las arterias.
- Previene la anemia
- Aporta hierro, esencial para la hemoglobina y el transporte de oxígeno.
- Reduce el riesgo de diabetes
- Protege las células que producen insulina y mejora la sensibilidad del organismo a ella.
- Previene la demencia
- Favorece el flujo sanguíneo cerebral y aporta selenio, que apoya la memoria y la cognición.



- Disminuye la inflamación
- Sus antioxidantes reducen el daño celular y los marcadores de inflamación.
- Ayuda a controlar el peso
- Genera saciedad y limita la absorción de grasas (sobre todo en chocolate negro).
- Baja la presión arterial
- Favorece la producción de óxido nítrico, que relaja los vasos sanguíneos.
- Mejora la salud intestinal
- Estimula bacterias benéficas como bifidobacterias y lactobacilos, actuando como prebiótico.

El cacao pasó de ser una semilla sagrada a convertirse en un producto de consumo mundial. Más allá de su sabor, conserva un simbolismo profundo: representa vida, abundancia y tradición.





Elaborado por:
LFT. Cecilia Orta Jurado
EFT. Brenda Vanessa Peña Aldabalde.
EFT. Ana Guadalupe Olvera Fonseca.
EFT. Norma Edith Mota Ceballos.



Los vegetales ricos en antioxidantes ayudan a proteger nuestras células, fortalecen las defensas y reducen el riesgo de enfermedades.

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza en cubos.
- 2 zanahorias medianas en rodajas.
- 1 taza de espinacas frescas.
- ½ pimiento rojo en cubos.
- ½ cebolla mediana picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 3 tazas de caldo de verduras.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- ½ cucharadita de cúrcuma (opcional).
- Semillas de calabaza o sésamo para decorar.



PREPARACIÓN



1. Sofreír: En una olla, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que doren.
2. Cocinar: Agrega la calabaza, la zanahoria y el pimiento. Cubre con el caldo y cocina a fuego medio 20 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Añadir espinacas: Incorpora las espinacas y la cúrcuma. Cocina 3 minutos más.
4. Licuar: Retira del fuego y procesa hasta obtener una crema suave. Ajusta la sal y la pimienta.
5. Servir: Decora con semillas y, si deseas, un chorrito de aceite de oliva extra virgen.

SUGERENCIA

- Acompaña con pan integral tostado o crutones.
- Consumela como cena o primer plato.

receta de Panecillos de cacao

Elaborado por:

LFT. Cecilia Orta Jurado

EFT. Alonso Rivero Rodrigo Isaac



fácil



90 min



8 rebanadas

El cacao no solo es delicioso, también es un ingrediente saludable de que podemos obtener un postre casero que nutre, satisface y nos regala un momento de placer saludable.



INGREDIENTES



- 90 g de avena molida
- 65 g de harina de coco
- 30 g de cacao en polvo
- 1 ½ cucharadas de polvo para hornear
- 180 g de yogurt griego natural
- 70 g de jarabe de maple sin azúcar
- 60 ml de leche (la que prefieras)
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 50 g de eritritol
- 70 g de chispas de chocolate
- 20 ml de aceite de coco (para engrasar el molde).

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C durante 20 minutos.
2. Engrasar un molde rectangular con aceite de coco y esparcir con una servilleta.
3. Mezclar los líquidos: yogurt, jarabe de maple, leche y vainilla.
4. Separar 20 g de chispas de chocolate para la decoración.
5. Unir los secos: avena, harina de coco, cacao, polvo para hornear, eritritol y el resto de las chispas. Mezclar bien.
6. Combinar secos y líquidos hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Verter en el molde y espolvorear encima las chispas reservadas.
8. Hornear de 30 a 45 minutos, hasta que al insertar un cuchillo en el centro, salga limpio.



MANOS A LA BRA

Elaborado por: LFT. Kenny Alejandra Ruiz García,
EFT. Ana María Sánchez Pérez, EFT. Aarón Natanael Manzo Moreno

Organizador reciclado de latas

El reciclaje creativo nos permite transformar objetos cotidianos en piezas decorativas y funcionales para el hogar.

Las latas de conserva o cajas que normalmente desechamos pueden convertirse en prácticos organizadores con un toque artesanal y estético. Con materiales simples como cuerda y silicón, es posible darles una segunda vida, aportando calidez y estilo a cualquier espacio mientras fomentamos la reutilización responsable. Además, este tipo de manualidades no solo nos permite crear objetos bonitos y útiles, sino que también es un excelente ejercicio para nuestra mente. En esta ocasión te compartimos una opción de organizadores prácticos y decorativos que puedes seguir paso a paso.



Materiales:

- Latas de conserva recicladas (tres tamaños diferentes).
- Cuerda.
- Silicón o pegamento.





Elaboración

1

Pon un poco de silicona en el borde de abajo de la lata y comienza a rodear con la cuerda, de abajo a arriba, hasta tener la lata completamente cubierta de cuerda.



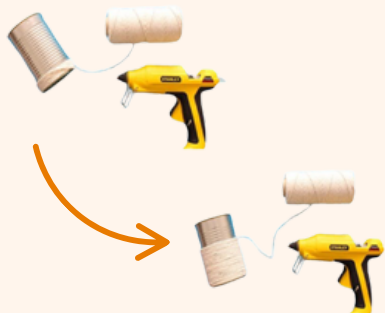
3

Haz igual con las tres latas, las más pequeñas se pueden hacer con latas de atún.



2

Puede ser cualquier tipo de cuerda, nosotros te recomendamos cuerda para macramé, pero ten en cuenta que cuanto más gruesa sea la cuerda menos vueltas tendrás que dar a la lata y quedará mejor.



4

Pega las tres latas entre sí con silicona, puedes probar diferentes formas antes de pegarlas y elegir la que más te guste.





Santuario de Schoenstatt

Elaborado por: LFT. Kenny Alejandra Ruiz García, EFT. Paola Guadalupe Marrufo Villa y EFT. Brenda Rangel Rojas

El Santuario se encuentra ubicado en Camino a los Olvera, Kilómetro 2, interior 7, Corregidora, Querétaro. Para llegar, puedes tomar las rutas C-23, C-23 X, C-68, C-72, T-02, de la línea de transporte Qrobus, desde diferentes partes de la capital y que pasan cerca del Santuario Virgen Schoenstatt.

"Un santuario lleno de fe,
historia y milagros"



El 19 de agosto de 1977, Hermanas de María y Sacerdotes Diocesanos visitaron un terreno en Corregidora, donde enterraron una medalla pidiendo a la Virgen María su guía. Ese mismo día, un arco iris doble apareció en el cielo así que fue considerado como una señal divina. La fe popular también narra la aparición milagrosa de la Virgen Peregrina dentro de un mezquite, tras un rayo que impactó en el árbol.

Es uno de los lugares más simbólicos y significativos de la Iglesia católica. Este espacio es mágico porque es la recreación fiel del templo original alemán que se encuentra en el valle de Schoenstatt, en Vallendar, cerca del río Rin.



El Santuario de Schoenstatt en Querétaro fue el primero en el país, se construyó en 1980 y se extendió por toda la República, su nombre es María, Madre y Reina, Corazón Fiel de la Iglesia; nombre bajo el cual creen y trabajan en su misión por mantener y reconquistar la fidelidad a la Iglesia Católica.



Las Hermanas que viven en la casa en Querétaro ofrecen retiros espirituales y otras actividades para los miembros del Movimiento de Schoenstatt y también para otros grupos. El sitio es un lugar que inspira paz y donde se pueden encontrar venta artículos religiosos, cafetería, juegos para niños, jardín de cactus, casa para la juventud y el auditorio abierto donde se celebran las Santas Misas y otras actividades.

"Corazón Fiel de la Iglesia" Construido en 1980 y marcado por la visita del Papa Juan Pablo II a México, donde expresó su gran anhelo: "¡México, siempre fiel!" El 18 de octubre de 2023 se recibió el nombramiento oficial del Santuario "Corazón Fiel de la Iglesia" como "Santuario Nacional" dentro del Movimiento Apostólico de Schoenstatt.

Las Hermanas que viven en la casa en Querétaro ofrecen retiros espirituales y otras actividades para los miembros del Movimiento de Schoenstatt y también para otros grupos. El sitio es un lugar que inspira paz y donde se pueden encontrar venta artículos religiosos, cafetería, juegos para niños, jardín de cactus, casa para la juventud y el auditorio abierto donde se celebran las Santas Misas y otras actividades.



En este espacio las religiosas ofrecen talleres de preparación para el matrimonio para parejas comprometidas. En el marco de retiros de fin de semana, o como talleres individuales, las hermanas ofrecen temas sobre la comunicación de la pareja, sexualidad, paternidad responsable y el significado del sacramento del matrimonio. Los temas son tomados de la exhortación Amoris Laetitia y se presentan desde el punto de vista de los principios pedagógicos de Schoenstatt y sus métodos.



Charla con T É

“Hombres en
movimiento”

Elaborado por: M.I.M Verónica
Hernández Valle, Maite Castillo
Tenjhay, Frida Cedillo Rivas y Ángel
García Gómez

Estimados lectores; En esta ocasión entrevistaremos a hombres que se mantiene activos y en movimiento. Ellos asisten o participan en diversos centros gerontológicos del estado de Querétaro. Hoy nos contarán algunas reflexiones sobre cómo viven esta etapa de su vida.



“El deporte nos da ánimo”

Sr. Arturo Contreras González

Usuario del centro para personas mayores NANXU

¿Qué recomienda para estar en movimiento o que es para usted estar en movimiento?

Movimiento es de acuerdo a las posibilidades de la gente practicar ejercicio, caminar, realizar movimientos de todo el cuerpo, nadar, etc. El deporte nos da ánimo yo tuve la oportunidad de jugar tenis, squash, básquetbol y eso me mantenía muy activo y eso es parte de la salud.

¿Cómo siente la convivencia con los jóvenes actualmente?

La relación debe ser agradable tanto de un lado como del otro. Yo trato de ponerme en su lugar porque ahí estuve y a ellos les cuesta un poco de trabajo ponerse en el lugar de nosotros. Pero uno debe también saber sus limitaciones, yo hace unos 15 años jugaba cachibol con jóvenes, ahora se me dificulta un poco pero yo tengo

que aceptar mi condición física, no tengo tanto movimiento pero trato de practicar algún deporte. El trato con los jóvenes es muy bueno.



“Los jóvenes deben tener empatía por las personas mayores por sus conocimientos y experiencias.”

Para los jóvenes, ¿Cómo debería ser el acercamiento con las personas mayores?

Deben tener empatía hacia sus conocimientos y experiencias. Yo creo que el pasado ya se fue y nos dejó bellos recuerdos, el presente es lo que estamos viviendo ahorita y el futuro es incierto. Los jóvenes deben aprovechar la experiencia de las personas mayores para que ellos puedan crecer y desarrollarse en un futuro.

Centro del Adulto Mayor Nänxu.

Dirección: Calle Humildad 129, Col. El parque. Querétaro, México

Sr. Noel Ramírez González

Usuario de Casa de los abuelos (Corregidora)

¿Qué hace para mantenerse en movimiento?

Lo principal es tener buena actitud, saber que la vida sigue adelante y aquí en la casa de los abuelos tenemos la facilidad de tener diferentes actividades, artísticas, deportivas y de convivencia.



¿Qué mensaje les diría a las personas mayores que no realizan ninguna actividad?

Mi opinión sería que no se dejen vencer por la apatía, si nos volvemos apáticos no podremos salir adelante, se quedan atrás algunas cosas que podíamos hacer de manera diferente como actividades físicas y mentales pero ahora debemos seguir haciéndolas de otra forma.

**“si nos volvemos
apáticos no
podremos salir
adelante”**

¿¿Cómo es su relación con los jóvenes?

Los jóvenes tienen una gran energía, eso nos motiva. Los jóvenes que nos dan Fisioterapia nos ayudan en las actividades físicas y cognitivas que son benéficas para nosotros.



Estancia de día
“Casa de los abuelos”

Dirección: Ex Hacienda el Cerrito No.
100 El Pueblito, Corregidora
Querétaro

Sr. José Luis Lara

Administrativo del centro geriátrico
“Jardín de los abuelos.”



¿Cómo se siente en esta etapa de su vida?

La estoy viviendo bien porque ando activo, apoyo a los usuarios del centro para que sientan ganas de vivir que no se depriman, los motivo con palabras y con el ejemplo del movimiento y que así no se entuman de las articulaciones

“Esta etapa de mi vida la estoy viviendo bien porque ando activo”

¿Qué cualidades deben tener alguien del área de la salud que atiende personas mayores?

Aquí en el centro la recomendación es que deben tratar a las personas mayores como les gustaría que trataran a su familia. Que no haya maltrato, ni gritos y que siempre haya empatía.

¿Cómo es su relación con los jóvenes?

Yo les digo a los jóvenes que deben hacer ejercicio de manera regular ya que con eso se mantienen en forma y los aleja de adicciones y el alcohol. Yo intento fomentar el deporte en los jóvenes siempre me llevo a jugar a mi nieto en el parque.



Centro geriátrico
"El Jardín de los Abuelos" A.C

Dirección: Calle Regules Sur 7,
Centro, Santiago de Querétaro,

Sr. José de Jesús Hernández
Lozano

usuario del centro geriátrico Jardín de
los abuelos

¿Cómo se siente en esta etapa de
su vida?

Me siento optimista y muy feliz.
Agradezco a Dios por tener salud.
Me gusta oír música, ver videos y
comer guayabas además me llevo
muy bien con todos.

“Me siento optimista y muy feliz”



Sr, Carlos Oseguera

Usuario del Centro cultural Aurelio Olvera Montaño de la Universidad Autónoma de Querétaro

Para los jóvenes, ¿Cómo debería ser el acercamiento con las personas mayores?

En ocasiones las personas mayores somos un poco tediosos para ellos, pero los jóvenes tienen la energía y la facilidad del conocimiento que nosotros no tenemos y nosotros tenemos muchas experiencias que ustedes ya no van a vivir y le digo que aprovechen esas experiencias que les podamos aportar y sus vidas sean más ligeras y más beneficiosas.

¿Qué cualidades deben tener alguien del área de la salud que atiende personas mayores?

Lo primero que deben tener es amor y empatía por su carrera para tratar de entender a las personas mayores porque nosotros actuamos desde experiencias que los jóvenes no han podido vivir todavía y necesitan esa empatía para que puedan entendernos.

“Aprovechen las experiencias que las personas mayores podemos aportar y sus vidas sean más ligeras y más beneficiosas”

¿Qué mensaje les diría a esas personas mayores que no realizan ninguna actividad?

Yo quisiera decirles desde mi punto de vista, que la persona que deja de moverse, la persona que deja de soñar, la persona deja de hacer cosas está dedicada a cavar su tumba. Yo creo que esta etapa de nuestra vida nos puede brindar muchas cosas bonitas y muchas experiencias. Ya pasamos la juventud, ya fuimos hijos y los que tuvimos la oportunidad de ser padres, de ser abuelos hemos tenido mucho de la vida. Algunas cosas se nos van porque así es la vida no todo es permanente. Yo les digo hagan lo que les gusta, caminar, pintar, ir al campo porque hay que aprovechar todas las cosas bellas que la vida nos da.



“Algunas cosas se nos van porque así es la vida no todo es permanente.”

Centro Cultural
“Aurelio Olvera Montaño”
Dirección: Calle Independencia 29,
Colonia Centro, Santiago de
Querétaro, Qro.



Reviviendo

EXPERIENCIAS

Flores, tesoros del jardín

Elaborado por:

LFT. Ricardo Pacheco Salinas

EFT. Perla Mariana Alvarado Morales

EFT. Sinue Amador Moreno

Cada flor guarda una historia, un recuerdo o una emoción que florece al volverla a mirar. En esta sección, compartimos aquellas imágenes que nos conectan con momentos especiales, personas queridas y la magia que habita en nuestros jardines.



Me recuerdan a mi tía y los momentos cálidos en su colorido jardín.



Esta planta me hace reír y recordar a mi mamá, como si una parte de ella viviera conmigo.



Estas flores me traen nostalgia y recuerdos de mi familia en Día de Muertos.



Estas flores me recuerdan lo diverso que puede ser el jardín.



Mi primer viaje sola me inspiró a crear una cafetería llena de flores.



Las flores me recuerdan a mi abuelita y al amor con que cuidaba su jardín y a mí.



Estas flores me recuerdan a mi abuelita y las tardes que pasábamos regándolas en Semana Santa.



Estas flores me recuerdan a mi papá y me hacen sentir que una parte de él siempre vive en ellas.



Belleza naranja de mi jardín.

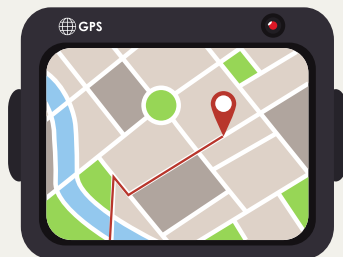
Elaborado por:
LFT. Fernando Martínez Duplán
EFT. Jazmín Ferrer Villalpando

¿Qué son?

Un dispositivo GPS (Sistema de Posicionamiento Global) es un aparato que utiliza satélites para determinar y mostrar la ubicación exacta de un objeto, persona o vehículo en la Tierra.



Dispositivos GPS

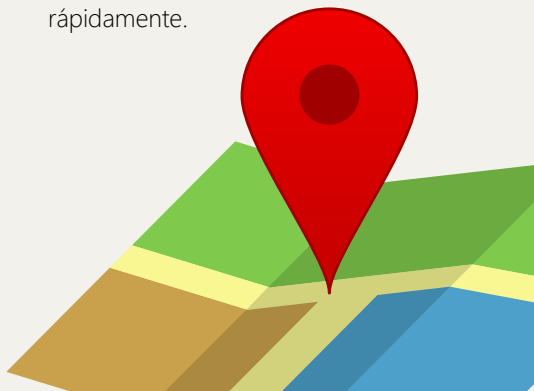


¿Dónde están pueden estar presentes estos dispositivos?

Pueden estar presentes en smartphones, navegadores de coches y relojes.

Localizador con GPS para personas mayores

Es un dispositivo portátil y fácil de usar que permite rastrear su ubicación en tiempo real y enviar alertas en caso de emergencia, ayudando así a sus cuidadores o familiares a responder rápidamente.

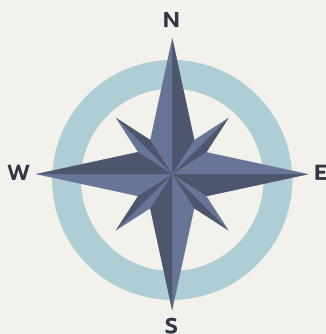


Beneficios del uso de localizador GPS en personas adultas mayores

- Seguridad y tranquilidad tanto a las personas mayores como a los familiares
- Prevención de extravíos, pensado para personas con deterioro cognitivo
- Autonomía e independencia, ya que pueden salir a realizar actividades cotidianas sin depender de algún cuidador y/o familiar

Importancia del localizador para adultos mayores

A medida que las personas mayores enfrentan problemas como pérdida de memoria o movilidad, los dispositivos GPS ayudan a reducir riesgos al ofrecer localización en tiempo real, alertas de emergencia y mayor tranquilidad para familiares y cuidadores.



“La experiencia no marca
arrugas marca sendas
caminadas”



Petanca: una nueva apuesta deportiva para el bienestar de las personas



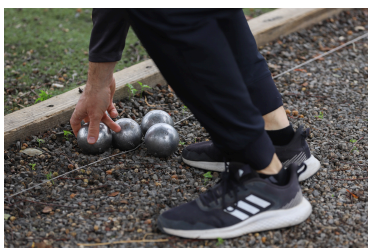
Elaborado por: Por: Mtro. César Andrés García Sánchez

Combina ejercicio físico, estrategia y convivencia; representa una alternativa de inclusión deportiva en la comunidad universitaria.

Es mucho más que un pasatiempo: es un deporte con reglas claras, estrategias complejas y una comunidad internacional apasionada. En México y otros países de habla hispana, poco a poco gana terreno como actividad recreativa, competitiva e incluso terapéutica.

Un deporte para todos

La petanca (del francés pétanque, que significa "pies juntos") es un juego de precisión que se realiza lanzando bolas metálicas con el objetivo de situarlas lo más cerca posible de una pequeña bola de madera llamada cochonnet (o "boliche"). Los jugadores deben lanzar desde una posición estática dentro de un círculo, lo cual exige control corporal, estrategia y atención.



A diferencia de otros deportes que requieren fuerza, velocidad o resistencia, la petanca se distingue por ser accesible para personas de todas las edades y condiciones físicas. Se puede jugar de forma individual, en parejas o en equipos de tres y se practica tanto en espacios informales como en canchas reglamentarias.

Este deporte no solo es fácil de aprender y económico de practicar, sino que también conlleva importantes beneficios físicos, mentales y sociales. Mejora la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad; estimula el pensamiento estratégico, la toma de decisiones y la concentración; promueve la convivencia, la integración y el trabajo en equipo.

La petanca en México: crecimiento sostenido

Desde la creación de la Federación Mexicana de Petanca (FMP) en 2011, el país ha experimentado un alza constante en esta disciplina. En 2012, México debutó en campeonatos mundiales y, desde entonces, ha mantenido presencia activa en la escena internacional.



Actualmente, hay más de 20 clubes federados y cerca de 20 sedes oficiales en el territorio, con aproximadamente 520 jugadores de competencia y más de mil aficionados. La FMP ha trabajado por la profesionalización del deporte, capacitando técnicos y árbitros certificados a nivel internacional y organizando torneos en todos los niveles: recreativos, regionales, nacionales y de promoción.



Querétaro: semillero de talento

Querétaro cuenta con La Belle Boule, el único club del estado afiliado a la federación nacional, con 41 miembros federados, reflejo del creciente interés por la petanca. Bajo la dirección del Mtro. José Antonio MacGregor Campuzano, el club es un espacio de integración, aprendizaje y esparcimiento para personas de todas las edades.

La práctica de este deporte se alinea con el Plan Nacional de Desarrollo 2025–2030, promoviendo la gobernanza participativa, el bienestar físico y mental, la igualdad de género, la inclusión social y la sustentabilidad, convirtiéndose en una herramienta para el progreso social y la apropiación del espacio público.



Alrededor *del* mundo

Elaborado por: LFT. Fernando Trejo Molina, EFT. Iara Itzel Hernández López y EFT. Mariana Sánchez Silva



Tokio: una ciudad impresionante



Tokio es una ciudad de Japón que sorprende por su armonía entre lo tradicional y lo moderno. Aquí, la historia se vive en templos ancestrales y jardines serenos, mientras la modernidad se asoma con elegancia en sus calles limpias y bien organizadas. Es un destino pensado para quienes disfrutan recorrer con calma, admirar los detalles y dejarse sorprender a cada paso.

Con una cultura profundamente respetuosa, una gastronomía deliciosa y opciones para todos los gustos, Tokio ofrece una experiencia enriquecedora y segura. Sus espacios están diseñados para ser cómodos, accesibles y agradables para personas de todas las edades.

Los invitamos a descubrir Tokio con nosotros: una ciudad fascinante y llena de momentos memorables.



¿Cuándo visitar?

Cada momento del año ofrece una experiencia única, sin duda alguna la mejor temporada para visitar Tokio es la primavera (marzo-mayo). Las calles estarán teñidas de rosa por la floración de los cerezos. Se lleva a cabo el "Hanami" una antigua tradición japonesa que invita a contemplar la floración de los cerezos (sakura), símbolo de la llegada de la primavera. Más que una vista hermosa, es un momento de reflexión y conexión con la naturaleza.



Lugares por conocer

Entre sus espacios más emblemáticos se encuentra el templo Sensō-ji, el más antiguo de la ciudad, y el santuario Meiji, rodeado por un maravilloso bosque.



• Templo Sensō-ji.



• Santuario Meiji.

Ambos ubicados a pocos pasos de calles comerciales llenas de moda y tecnología, donde podrás ver gente usando kimono o los rickshaws (carritos jalados por personas) como en las épocas antiguas.



Gastronomía

Es considerada una de las más variadas y deliciosas del mundo. Aquí la comida no solo alimenta, sino que se admira y agradece; antes de comer suelen decir "itadakimasu", lo cual quiere decir "recibo con gratitud" y al finalizar "gochisousama", que se significa "agradezco por la comida", mostrando respeto por esta.



La gastronomía se basa en el arroz, productos frescos y de temporada, así como una variedad de técnicas culinarias, pescado y la importancia del sabor umami.

Entre sus platillos tradicionales podemos encontrar el sushi (al estilo edomae, con pescado fresco sobre arroz sazonado), ramen (sopa de fideos con caldo caliente), tempura (mariscos y verduras rebozados y fritos), yakitori (brochetas de pollo a la parrilla que se encuentran en locales llamados izakaya) y muchos más que puedes probar en mercados y barrios tradicionales.



Cultura del té

Tomar té es una forma de vida, es una ceremonia llena de arte.

Busca la armonía entre las personas y la naturaleza, y está basada en 4 principios: Wa (armonía), Kei (respeto, hacia los demás y los objetos), Sei (pureza, limpieza del cuerpo, espacio y corazón) y Jaku (tranquilidad), que es ese estado de calma que se alcanza al final. Por todo esto y más, es una experiencia que debes vivir.





Elaborado por: Por:

LFT. Kenny Alejandra Ruiz García.

EFT. Víctor Hugo Alcalá Huerta.

EFT. Ana Victoria Espinosa Salinas.

Cuerdas brillantes, bajos pulsantes y una bola de espejos iluminando la pista. Todos listos para bailar hasta el amanecer. Así nació y creció la música disco, un género que definió la vida nocturna de los años setenta y que, aunque muchos lo dieron por muerto, sigue vivo en cada pista de baile del mundo.

El término disco proviene de la abreviatura de discothèque, que en francés significa "club nocturno": un lugar donde se escuchaba música grabada para bailar.



La música disco comenzó a finales de los años sesenta en clubes de Nueva York y Filadelfia, como The Loft de David Mancuso y el legendario Paradise Garage de Larry Levan. Estos espacios ofrecieron libertad a comunidades afroamericanas, latinas y LGBTQ+, que encontraron en el disco un lenguaje universal para expresarse y celebrar su identidad en un contexto social que muchas veces los marginaba.

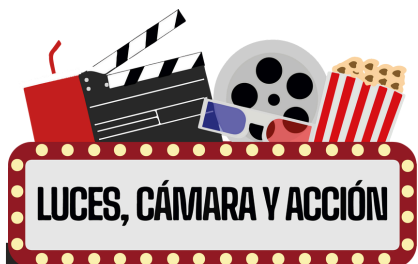
& The Sunshine Band dominaron las listas, mientras Saturday Night Fever convirtió al disco en un fenómeno global.



Si la música brillaba en los altavoces, la moda lo hacía en cada prenda. Los años setenta fueron una explosión de color, brillo y libertad expresiva, donde cada detalle sumaba a la identidad del movimiento. Los pantalones acampanados se volvieron símbolo de la época, acompañados de peinados voluminosos y maquillaje llamativo. Las camisas de seda y los estampados psicodélicos, abiertas hasta el pecho, dominaban las pistas, mientras los zapatos de plataforma hacían que todos parecieran estrellas bajo la bola disco.

La música disco fue mucho más que una moda pasajera: constituyó un fenómeno cultural que unió música, moda, baile e identidad social en un mismo movimiento. Nacida de la marginalidad y de los clubes underground, encontró fuerza en comunidades diversas que encontraron en la pista un espacio de libertad y expresión. Con el tiempo escaló hasta la cima de la industria musical y dejó una huella imborrable en la historia. Hoy sigue inspirando producciones, artistas y estilos, recordándonos que la pista de baile puede ser un lugar de libertad, diversidad y celebración colectiva. Igual que en los setenta, la bola de espejos sigue girando y las pistas de baile nunca dejan de brillar.





LUCES, CÁMARA Y ACCIÓN

Películas que te invitan a cocinar

Elaborado por: LFT. Fernando Trejo Molina,
EFT. Verónica Aimee Reséndiz Flores y
EFT. Kaleb Tajín Gutiérrez González Loyola



“El cocinero de los últimos deseos” (2017)

Esta historia nos muestra a un chef que prepara los últimos platillos que la gente desea probar, recordándonos que la comida guarda memorias y afectos únicos, a cocinar con el corazón y revivir recetas familiares y a valorar el poder de un buen guiso para unirnos, su enfoque es muy humano: la comida como un puente para acompañar, despedirse y también celebrar la vida.



7/10 en IMDb



“Como agua para chocolate” (1992)

Basada en la novela de Laura Esquivel, nos muestra el relato de una joven que expresa sus emociones más profundas a través del arte culinario. Invita a ver la comida como una forma de lenguaje simbólico, donde cada platillo transmite amor, deseo o tristeza a quienes nos rodean.



7/10 en IMDb



“Ratatouille” (2007)

Remy es una rata apasionada por la cocina, quien pretende perseguir su sueño a pesar de la poca complicidad de su entorno familiar. Esta obra motiva a la rebeldía y a la innovación, tanto en la cocina como en otros ámbitos donde el espectador pueda sentirse cohibido.



8/10 en IMDb



“Nonnas” (2025)

Nos muestra a un grupo de “nonnas” que, con su experiencia y sazón, enseñan que la cocina no es solo preparar comida, sino compartir historias, cariño y tradición mientras nos recuerda el valor de transmitir recetas y consejos de generación en generación. Nos invita a cocinar sin prisas, a rescatar esos platillos caseros que tienen un pedacito de nuestra historia familiar.



6.8/10 en IMDb



“Hambre” (2023)

Hambre muestra la intensidad de los fogones, cómo la comida tiene el poder de transformar a las personas. Nos hace reflexionar sobre el verdadero valor de lo que llevamos a la mesa: no solo es sabor, sino trabajo, entrega y sueños. Aunque refleja el mundo de la alta cocina, nos invita a experimentar desde la nuestra.



6.6/10 en IMDb



“That’s Amor” (2022)

Una historia romántica donde la comida es el ingrediente principal del amor. En la película se combina el buen humor, romance y, claro, recetas que se antojan. Nos invita a cocinar como un acto de complicidad, a disfrutar en pareja o con amigos el simple hecho de preparar algo rico juntos.



5.3/10 en IMDb

Leyenda y poema

Elaborado por:

LFT. Verónica Hernández Valle.

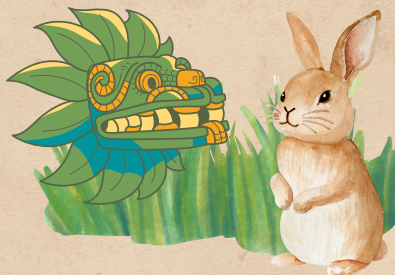
EFT. Lina Marín Robles.

Estimados lectores en este número les compartimos dos textos memorables una leyenda infantil mexicana y un poema del escritor mexicano Salvador Novo.

La leyenda del conejo en la Luna

Se trata de una de las leyendas infantiles más populares de México e involucra al dios Quetzalcóatl y a un conejo blanco. Cuenta la leyenda que Quetzalcóatl bajó a la tierra adoptando una apariencia humana para pasar desapercibido entre los hombres. Durante su estancia quiso visitar todos los seres de la creación, así camino todos los valles, ríos, montañas, bosques y árboles que poblaban la tierra.

Al cabo de un tiempo, el dios empezó a sentirse cansado y hambriento, es por eso que decidió sentarse a descansar en



una roca que encontró en el camino.

Al hacerse de noche, Quetzalcóatl encontró un conejo bondadoso a su lado que estaba comiendo.

¿Qué estás comiendo? Le preguntó el dios al conejo que seguía comiendo por su cuenta tranquilamente.

-Zacate - Respondió - ¿Quieres un poco? Preguntó el conejo con voluntad de ayudar.

-Gracias, pero yo no como Zacate -le respondió el dios Quetzalcóatl con resignación.

-¿Y qué comerás entonces? - Preguntó el Conejo.



-Nada, seguramente moriré de hambre y sed -contestó Quetzalcóatl.

Ante esa respuesta el conejo se sintió muy mal y en un acto de generosidad exclamó:

-Tan solo soy un simple conejo, pero puedo servirte de alimento, cómeme y así no te morirás de hambre.

Al contemplar ese acto tan noble, el dios Quetzalcóatl cogió en brazos al conejo y lo elevó bien alto hasta la Luna, donde su cara quedó estampada en uno de los lados del satélite.

Acto seguido bajó al conejo de nuevo hasta la tierra para que pudiera contemplar su cara en la Luna, como recuerdo de aquel acto de generosidad que tuvo hacia el dios Quetzalcóatl.

Salvador Novo López

Escritor mexicano fue miembro del grupo de Los Contemporáneos, autores de vanguardia en la primera mitad del siglo XX, y de la Academia Mexicana de la Lengua. En 1974 recibió el Premio Nacional de Literatura.

Amar de Salvador Novo

Amar es este tímido silencio
cerca de ti, sin que lo sepas,
y recordar tu voz cuando te marchas
y sentir el calor de tu saludo.

Amar es aguardarte
como si fueras parte del ocaso,
ni antes ni después, para que estemos solos
entre los juegos y los cuentos
sobre la tierra seca.

Amar es percibir, cuando te ausentas,
tu perfume en el aire que respiro,
y contemplar la estrella en que te alejas
cuando cierro la puerta de la noche.



Cuidando el planeta

Composta para tu jardín

Elaborado por: M.I.M Verónica Hernández Valle, EFT. Paloma Denisse Barragán De León, EFT. Rebeca Andrade Muñoz, Dan Baruc Castillo Trejo

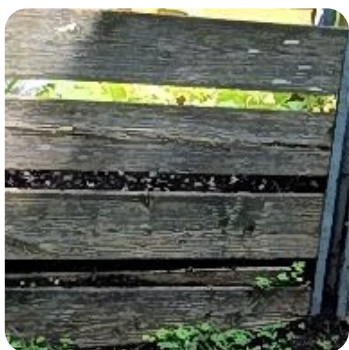
La composta es un abono orgánico de alta calidad que se obtiene al descomponer residuos orgánicos, como restos de comida, hojas y estiércol, mediante un proceso biológico llamado compostaje. Este proceso, realizado por microorganismos como bacterias y hongos, transforma los desechos en un producto rico en nutrientes que mejora la salud y fertilidad del suelo, permitiendo un crecimiento más saludable de las plantas y ayudando a reducir la cantidad de basura que generamos.

Beneficios de la composta

1. Mejora la calidad del suelo: aporta nutrientes esenciales como nitrógeno, fósforo y potasio, así como minerales.
2. Aumenta la retención de humedad.
3. Mejora la estructura del suelo: crea agregados que mejoran la aireación y la infiltración de agua.
4. Reduce la basura: transforma los residuos orgánicos en un producto útil.
5. Ayuda al medio ambiente: contribuye a reducir la necesidad de fertilizantes químicos y a controlar el desperdicio alimenticio.



Pasos para crear tu composta



1. Coloca una base con hojas secas y ramas pequeñas para asegurar el drenaje y el aire.
2. Alterna capas: Agrega capas de unos 3-4 cm de material verde (restos de cocina), seguidas de una capa de material marrón (hojas secas, cartón).
3. Añade tierra: Incorpora una fina capa de tierra.
4. Mantén la humedad: Humedece la mezcla con un aspersor o regadera para que tenga la consistencia de una esponja bien exprimida.
5. Oxigena y mezcla: Cada dos o tres semanas, voltear o revuelve la composta con una pala para que circule el aire.
6. Paciencia: El proceso de descomposición puede tomar de tres a cinco meses. La composta estará lista cuando tenga un color café oscuro y se desmorone.

Artículos que no deben ir en composta

- Huesos
- Carne o pescado
- Aceites o grasas
- Excremento de perros o gatos
- Metal o plásticos
- Restos de plantas enfermas o con hongos



CAZANDO OFERTA\$

Fraude Telefónico

Elaborado por:

LFT. Fernando Martínez Duplán

EFT. Andrea Fernanda Legorreta Fernández

EFT. Josué Alejandro Carriles Ortiz

¿Qué es una estafa?

Una estafa es un delito en donde alguien utiliza trucos y mentiras para obtener algo de valor como dinero o información de una persona, imagina que una estafa es un tipo de engaño, actualmente muchas de estas estafas ocurren por internet y se le llaman ciberdelitos.

¿Qué es el fraude telefónico?

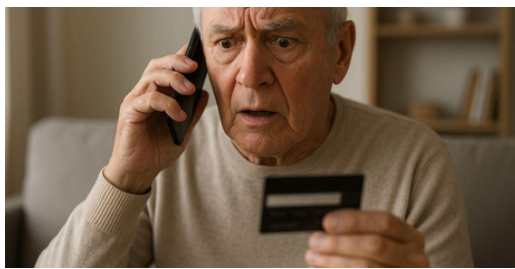
Este es una estafa que se hace por medio de llamadas, donde desconocidos llaman para engañar y poder conseguir dinero o información privada.

Su método es hacerse pasar por alguien confiable como el banco o alguna empresa, incluso también se hacen pasar por algún familiar y usan trucos o mentiras para obtener dinero.



Ejemplos comunes:

- Hacer creer que ha ganado un premio y que debe pagar algo para recibirlo
- Se hacen pasar por algún nieto o hijo para pedir dinero de manera urgente
- Lllaman haciéndose pasar por un banco y piden números de tarjetas o contraseñas. ¡Recuerda que ningún banco te pedirá datos confidenciales por vía telefónica!



¿Por qué las personas mayores son más vulnerables a sufrir estos delitos?

Puede suceder por no estar familiarizados con las nuevas tecnologías, así como en que suelen confiar más en llamadas telefónicas y también por un factor emocional ya que los estafadores tratan de aprovecharse creando una situación como las que se mencionaron antes.

En los últimos años y con el avance de la tecnología se ha podido clonar la voz de las personas con inteligencia artificial, lo que ha provocado un aumento en estos delitos, ya que un estudio mostró que el 72% de las personas mayores no pudo darse cuenta que una voz que fue clonada no era la de su familiar, ¿esto fue su culpa?, claro que no, ya que el susto o la preocupación no deja pensar siempre con claridad.

Consejos para no caer en estas estafas

- 1.No compartas tu información personal. Nadie del banco o de alguna institución te debe pedir ya sea por teléfono, correo o mensaje tus contraseñas, número de tarjeta, cuenta bancaria, ni ningún otro dato personal. Si alguien te los pide, ¡Es una estafa!
- 2.Siempre verifica quién te llama Desconfía de todas las llamadas que te pidan que hagas algo rápido o que te digas que un ser querido está en riesgo, si tienes duda, puedes colgar y llamar de forma directa a tu familiar utilizando un número que tú ya conozcas, ¡Nunca del que te llamaron!
- 3.Presta atención y piensa antes de actuar. Es difícil no dejarse llevar por la emoción o el miedo que se siente, pero trata de tomarte un minuto para pensar y analizar lo que te están diciendo, aunque la voz que te llama suene familiar, verifica lo que te dice, ¿Tiene sentido o hay algo que no cuadra? También nunca dejes que te guíen mediante una llamada para hacer movimientos en tu cuenta bancaria o hacer contraseñas nuevas.
- 4.Anota números sospechosos. Anotar los números de las llamadas desconocidas que reciba y compartirlos con su familia puede alentarlos a no caer en un fraude telefónico.
- 5.Infórmate y comparte lo que aprendes. Si tú o una persona conocida fue víctima o ha recibido llamadas sospechosas, cuéntalo y repórtalo a las autoridades. Recuerda que estas personas son muy astutas y normalmente están cambiando sus métodos, por eso es que estar informado puede ayudarte a prevenir caer en sus trucos.



Servicios para ti



SUAF Centro Universitario

Cerro de las Campanas s/n Col. Las Campanas. Querétaro, Qro. Tel: 442 192 1200 Ext. 5750 Horario: Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 hrs

Servicios: Fisioterapia, Enfermería.

SUAF Corregidora

Carretera libre a Celaya Km. 3.5 Corregidora, Qro. Tel: 442 192 1200 Ext. 5725 Horario: Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 hrs

Servicios: Fisioterapia, Enfermería, Psicología, Nutrición, Medicina general.



Clínica ENSAIN

Centro Universitario, Cerro de las Campanas
cord.ensain.uaq@gmail.com Tel: 442 192 1200 Ext. 5713 Horario:
Lunes a viernes de 8:00 a 19:00hrs

Servicios: Fisioterapia, Enfermería, Medicina y Nutrición

Clínica de heridas y estomas

Carretera a Chichimequillas S/N, Ejido Bolaños, 76140 Santiago de Querétaro, Qro. Tel: 442 1921200 Ext. 65530 Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs

Servicios: Enfermería, Medicina y atención especializada en heridas, quemaduras y estomas.



FarmaUAQ

Cerro de Las Campanas, s/n, Centro Universitario, Santiago de Querétaro, Querétaro Tel: 442192 1200 Ext. 5515 Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs

Servicios: Farmacia

Secretaría de Bienestar

Av. Estadio 106, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro Tel: 800 63 94 264 Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 21:00 hrs Fines de semana de 9:00 a 21:00 hrs

Servicios: Pensión del Adulto Mayor





Construyamos hermosos recuerdos con nuestros seres queridos, siempre es importante decirles cuanto los queremos y agradecer su sabiduría, amor y cariño.
¡Felices Fiestas!



GRUPO COLEGIADO
SALUD Y BIENESTAR
EN EL CICLO VITAL DEL ENVEJECIMIENTO



@ueuetsin



Envejeciendo con movimiento