



Envejeciendo  
con movimiento  
**VEUEJESIN**

Edición  
12va

# San Joaquín en Movimiento



Bene-fisi<sup>os</sup>

Ejercicios para cuidar la  
espalda

Cuidando  
el planeta

Plantas para casas  
pequeñas

Escápate a 

Centro cultural Aurelio Olvera Montaña



# Envejeciendo con movimiento

## VEVETSA

## Directorio

### Directora editorial

MIM. Verónica Hernández Valle

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

Dra. María Elena Salazar Vázquez  
M.I.M Verónica Hernández Valle

M.I.M María Eustolia Pedroza Vargas  
LFT. Mayra Patricia González Hernández

LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga  
LFT. Lina Grizel Marín Robles  
LFT. Fernando Martínez Duplán

### Colaboradores

LFT. Fernando Trejo Molina  
LFT. Kenny Alejandra Ruiz García  
Dra. Nadia Edith García Medina  
MCEE. Karina González Zúñiga  
Med. Esp. José Héctor Manuel Frías Vázquez Mellado

### Diseño

LFT. Ricardo Pacheco Salinas  
M.I.M. Verónica Hernández Valle  
EFT. Anahí Camacho Estrada  
EFT. Juliana Jiménez Pérez  
EFT. Frida Sofía De la Vega Villalón  
EFT. Francisco Javier Carrera López

### Salud a los 100

Dolor de espalda

### Caminando juntos

Higiene de columna

### Bene-fisios

Ejercicios para cuidar la espalda

### Activa-mente

Las matemáticas, ¿suman inteligencia?

### Alimentación saludable

Frutos secos y semillas

### Remedios de la abuela

Espicias mágicas, jengibre y cúrcuma

### Al sazón del fisio

Receta Salada y dulce

### Manos a la obra

Haz tu florero con amor

### Escápate a...

Conoce el Centro Cultural Aurelio Olvera Montaña

### Charla con Té

San Joaquín en movimiento

### Reviviendo experiencias

Frases memorables

### Tejiendo redes

¿Cómo editar tus fotos?

### Curiosidades de México

El rebozo: arte y color

### Alrededor del mundo

Costa Rica: ¡Pura vida!

### Al son de tus pies

Música veracruzana

### Luces, cámara y acción

México la mejor locación de grabación

### Letras de la memoria

Historias y leyendas

### Cuidando el planeta

Plantas para casas pequeñas

### Cazando ofertas

Tarjetas de crédito y débito

### Servicios para ti

Servicios UAQ

4

6

8

12

14

16

18

20

22

24

30

32

34

36

38

40

42

44

46

48

# Editorial

---

Estimados lectores:

Esta es la 12va. Edición de la revista "Envejeciendo con movimiento" UEUETSIN. En esta edición el protagonismo es para las personas mayores del municipio de San Joaquín, Pueblo mágico de la sierra Queretana.

En la sección charla con Té: Mujeres y hombres nos cuentan cómo viven su vejez. Ellos participan en el centro de día "Moisés Torres Acosta" del Club "Amor y armonía" para ellos, la convivencia social ha transformado la forma en que viven esta etapa de su vida. ¡Conócelos!

En las secciones de Salud: Encontrarás información sobre el dolor de espalda, los beneficios de los frutos secos y semillas en la alimentación, y las propiedades curativas del jengibre y la cúrcuma. Además, te enseñamos ejercicios para cuidar tu espalda y recomendaciones de higiene de columna. En la sección Activa tu Mente te contamos como las matemáticas nos ayudan a ser más inteligentes.

En las secciones de entretenimiento: Hallarás información sobre el Centro Cultural "Aurelio Olvera Montañó", un espacio universitario para preservar las artes. También aprenderás a realizar floreros para cualquier ocasión, te recomendaremos dos platillos (uno dulce y uno salado) para sorprender a tu familia, recordaremos frases memorables de nuestros abuelos y te enseñaremos a editar tus fotos para darles un toque profesional.

En las secciones de Cultura: Conocerás datos curiosos del rebozo, prenda típica de México, y descubrirás más sobre la música veracruzana. En Alrededor del Mundo, hablaremos sobre Costa Rica; conocerás cómo México se ha convertido en un escenario para la filmación de películas nacionales e internacionales y podrás leer dos historias que te encantarán. Asimismo, en Cuidando el Planeta, te recomendamos plantas para casas pequeñas que ayudan a embellecer tu entorno. Finalmente, en las Secciones Informativas, encontrarás datos sobre el uso de tarjetas bancarias e información sobre los servicios que brinda la Universidad Autónoma de Querétaro.

Gracias a la convivencia que hemos generado con las personas mayores a través de todas nuestras ediciones, hemos descubierto en ellos un gran amor a la vida y una admirable capacidad de resiliencia. Esto nos inspira a seguir trabajando cada día.

¡Gracias por su preferencia!

**ATTE:**

**M.I.M. Verónica Hernández Valle**  
**Directora Editorial**

## Fotografías grupales 2026-1



**Fisioterapia UAQ 2026-1**

**Prácticas geriátricas 2026-1**



**Colaboradores 2026-1**

LFT. Fernando Martínez Duplán ; MC. Kenny Alejandra Ruiz García ; M.I.M. Verónica Hernández Valle ; M.I.M. Maria Eustolia Pedroza Vargas ; LFT. Fernando Trejo Molina.



**Equipo de diseño 2026-1**

LFT. Ricardo Pacheco Salinas ; M.I.M. Verónica Hernández Valle ; EFT. Anahí Camacho Estrada ; EFT. Juliana Jiménez Pérez ; EFT. Frida Sofía De la Vega Villalón ; EFT. Francisco Javier Carrera López

## Dolor de espalda

Med. Esp. José Héctor Manuel Frías Vázquez-Mellado y M.I.M María Eustolia Pedroza Vargas

La lumbalgia, o dolor en la parte baja de la espalda, es muy frecuente, pero no debe considerarse normal. Es una señal de que el cuerpo necesita atención.



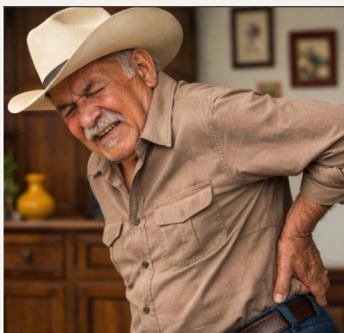
### ¿POR QUÉ NOS DUELE LA ESPALDA?

Con la edad, la columna cambia: los discos pierden elasticidad, las articulaciones se desgastan y los músculos se debilitan si no se mantienen activos. Esto disminuye la capacidad de amortiguación y aumenta la carga sobre huesos y nervios. Además, malas posturas y esfuerzos acumulados generan tensión. El dolor suele ser resultado de varios factores, no de una sola causa grave. Aun así, fortalecer la musculatura y mejorar hábitos puede reducirlo.

### ¿HAY ALGO QUE DEBA LLAMAR MI ATENCIÓN?

Algunas señales requieren valoración médica. El dolor que baja por la pierna, la pérdida de fuerza al caminar o el dolor constante que no mejora con reposo son importantes. También hay que vigilar fiebre, pérdida de peso o caídas recientes. Detectarlas a tiempo evita complicaciones.



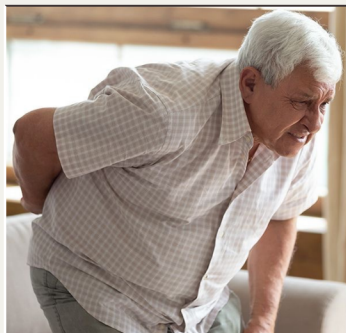


## MITOS Y REALIDADES

El reposo prolongado puede empeorar el dolor al debilitar los músculos. Tampoco es cierto que sea normal por la edad ni que siempre requiera cirugía, ya que la mayoría mejora sin operación. Las imágenes no siempre reflejan el dolor real, y el uso constante de fajas puede debilitar la musculatura.

## CONSEJOS PARA TU VIDA DIARIA

Levántate de la cama de lado para evitar esfuerzo. Usa calzado con buen soporte y prefiere sillas firmes. Mantente hidratado para cuidar los discos intervertebrales. Caminar diariamente ayuda a fortalecer músculos y reducir molestias.



El dolor de espalda no debe limitar tu vida. Con buenos hábitos y atención oportuna, puedes mantenerte activo. Si persiste, busca valoración profesional.

TU BIENESTAR EMPIEZA CON UN PASO.

# CAMINANDO. JUNTOS



## Higiene de columna

Elaborado por el LFT. Trejo Molina Fernando y EFT. De la Vega Villalón Frida Sofía

La higiene postural se define como postura correcta, ya sea en posición estática o dinámica, que se consigue por medio de una buena alineación corporal. Según el caso específico de cada persona, serán las correcciones que necesitará.

Los adultos mayores tienden a estar en un reposo prolongado, muchas veces no deseado. Lo cual produce una serie de alteraciones en el organismo, como la pérdida de masa muscular (sarcopenia), disminución de la flexibilidad de los ligamentos y de la capacidad de realizar movimientos. Esto como consecuencia afecta de manera directa al sistema cardiovascular, respiratorio y musculoesquelético.

Por esto mismo, se debe evitar la inmovilidad, por medio de técnicas específicas y hábitos adecuados, como lo es una buena higiene postural.



### CAMBIOS ESTRUCTURALES

Los tres cambios más comunes relacionados con la edad que afectan la salud de la columna vertebral

1. Degeneración de los discos: ruptura gradual de los discos entre las vértebras, los cuales en su estado normal, actúan como amortiguadores, absorbiendo golpes y proporcionando flexibilidad.
2. Osteoporosis: pérdida de densidad ósea, lo que provoca que los huesos sean más frágiles y susceptibles a fracturas.
3. Estenosis espinal: presión sobre los nervios debido al estrechamiento de los espacios en la columna vertebral.

## RECOMENDACIONES PARA MANTENER LA SALUD POSTURAL



1. Fortalecimiento muscular: Trabajo de abdomen, espalda y rodillas para mayor estabilidad.
2. Ejercicios de flexibilidad: Estiramientos suaves para mantener la movilidad y reducir la rigidez.
3. Actividad física: Mantenerse activo con ejercicios suaves que favorezcan el equilibrio y la coordinación.
4. Técnicas en actividades diarias: Sentarse, levantarse y cargar objetos de forma correcta.
5. Reeducación de la marcha: Caminar con postura erguida y pasos seguros para prevenir caídas.
6. Conciencia corporal: Atención a la postura durante el día para corregirla a tiempo.



## TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO EN ADULTOS MAYORES EN SILLA DE RUEDAS O ENCAMADOS

1. Nos aseguramos que la silla de ruedas esté adaptada a su estado físico y a sus necesidades.
2. Se controla la correcta posición del paciente, con buen apoyo de pies en los reposapiés, control cefálico y de tronco, caderas y rodillas a 90°.
3. En el caso de que use órtesis posturales, controlar la buena colocación de las mismas y vigilar las posibles lesiones.
4. En los pacientes encamados, realizar cambios posturales cada dos horas, para evitar las úlceras por presión (UPP).

## Ejercicios para cuidar la espalda

Elaborado por el LFT. Trejo Molina Fernando, LFT. Mayra Patricia González Hernández, EFT. Jiménez Pérez Juliana y EFT. Herrera Arreguín María Guadalupe

Los ejercicios de espalda en personas mayores mejoran la postura, reduce el dolor lumbar y fortalece la musculatura del tronco. Además, favorece el equilibrio, disminuye el riesgo de caídas y contribuye a la movilidad y la independencia funcional.



- ✦ Sentado a la orilla de una silla, deberás intentar tocar tus manos por detrás de tu espalda; una mano va por arriba y la otra por debajo.



- ✦ Sentado a la orilla de una silla con una mano intentarás tocar el piso, mientras que la otra la levantarás como si quisieras tocar el techo.



- ✦ Sentado bien pegado al respaldo de la silla pegada a la pared, colocarás tus manos en la cabeza con los codos juntos, ahora intentarás separarlos de forma que los codos intenten tocar la pared.

- ◆ Parado con ayuda de un palo, deberás tomar el palo de sus extremos, por detrás de tu espalda y realizarás empujes de forma que despegues el bastón de tu espalda.



- ◆ Parado con ayuda de un palo, vas a cruzarlo por detrás de tu espalda, de forma que lo metas por arriba de tu cabeza y lo saques por detrás de tu espalda.



- ◆ Acostado boca arriba con ambos brazos, deberás ir pasando obstáculos que estarán al lado de ti; deberás iniciar de abajo hacia arriba y después regresar.



- ◆ Sujete una banda elástica con ambas manos al frente. Lleve los brazos hacia atrás, acercando los codos al cuerpo.



- ◆ Eleve ambos brazos hacia arriba de forma controlada y después bájelos lentamente. Puede realizarlo sentado o de pie.



- ◆ Lleve los hombros hacia atrás como si quisiera juntar las escápulas. Mantenga unos segundos y relaje.

- ◆ Eleve ambos hombros hacia las orejas de forma lenta y controlada, mantenga la posición durante unos segundos y después relájelos suavemente.

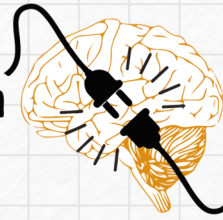


- ◆ Sentado con la espalda recta, gire el tronco hacia un lado, apoyándose si es necesario en el respaldo de la silla. Mantenga la posición unos segundos y regrese al centro. Repita hacia el otro lado.

- ◆ Coloque sus manos en la parte baja de la espalda y lleve el pecho suavemente hacia adelante, arqueando ligeramente la espalda. Mantenga unos segundos y regrese con cuidado.



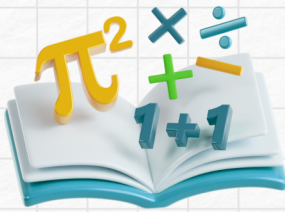
# Activa mente



## Las matemáticas ¿suman inteligencia?

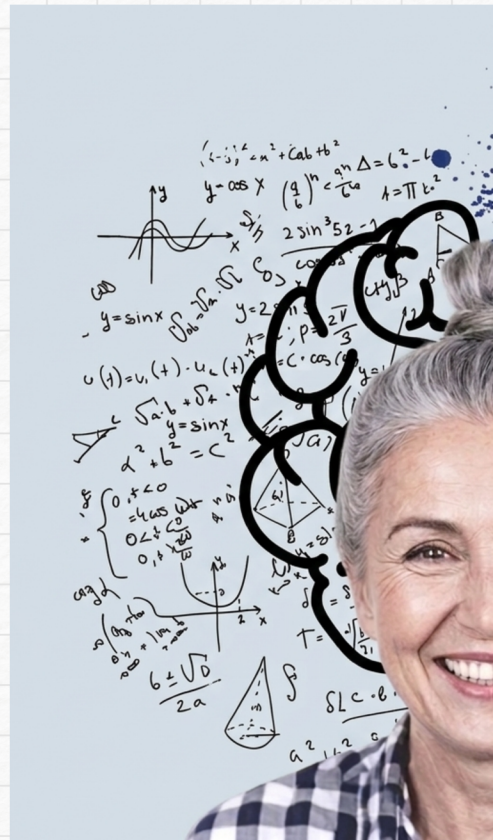
Elaborado por: Dra. Nadia Edith García Medina ; LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga ;  
Mtra. Karina González Zúñiga

Las matemáticas, aunque suelen considerarse difíciles o aburridas, en realidad actúan como un "gimnasio" para el cerebro. Ayudan a fortalecer la inteligencia al desarrollar habilidades como el razonamiento lógico, la resolución de problemas y el reconocimiento de patrones, útiles tanto en la escuela como en la vida diaria. Las matemáticas mejoran el pensamiento, la memoria y la toma de decisiones, gracias al lóbulo parietal.



Entonces, ¿las matemáticas realmente suman a tu vida inteligencia? Sí, y son muchos los beneficios de esto. A continuación daremos a conocer algunos de ellos:

1. "Músculo" de la lógica: Las matemáticas fortalecen la inteligencia al enseñar a pensar de forma ordenada. Al resolver problemas, analizas información, eliges estrategias y llegas a conclusiones, creando rutas mentales que te ayudan a ser más estructurado en decisiones de la vida diaria.



2. Las matemáticas fomentan paciencia y resiliencia al enfrentar problemas difíciles. Enseñan a manejar la frustración y a cambiar de enfoque en lugar de rendirse, fortaleciendo una inteligencia práctica y emocional basada en la persistencia.



3. Favorece la habilidad de pensamiento abstracto: las matemáticas son el lenguaje de los patrones. Una persona que entiende de números empieza a notar ritmos y tendencias en el mundo real: en la música, en la naturaleza o en las finanzas.

4. La lógica matemática se usa para evaluar riesgos en la vida diaria, como decidir si conviene una oferta o elegir una ruta. Esta práctica mejora la agilidad mental y permite tomar decisiones más rápidas y eficientes.



En conclusión, las matemáticas no son solo para ingenieros o científicos; son una herramienta universal que "limpia" nuestra mente de confusiones. Nos ayudan a ser más críticos, más veloces y, sobre todo, más libres, porque una mente que sabe razonar es una mente que no depende de que otros le digan qué pensar.

¡Te recomendamos ejercicios de cálculo mental, series numéricas y división lógica; aplicados en la vida diaria!

Elaborado por la Dra. María Elena Salazar Vázquez

## Frutos secos y semillas

Los beneficios del consumo de los cereales de grano entero

Los cereales son el grupo de alimentos más consumidos en el mundo, son granos o semillas de plantas herbáceas, caracterizadas por tallos blandos, crecimiento rápido y semillas pequeñas y duras. Existen alrededor de 9000 tipos, y todos comparten una estructura similar compuesta por germen, endospermo y salvado. El germen es rico en proteínas, el endospermo contiene almidón como principal fuente de energía, y el salvado aporta fibra, vitaminas del complejo B y antioxidantes.

Cuando se elimina el germen y el salvado se obtienen cereales refinados; en cambio, si se conservan, se denominan cereales de grano entero (CGE), los cuales brindan mayores beneficios para la salud al reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).



### 1 BENEFICIOS METABÓLICOS

- ↓ Baja la densidad calórica de la dieta e incrementa saciedad.
- 📊 Baja tasa de absorción de glucosa mejorando índice glucémico.

### 3 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- 🧬 Fitoquímicos antioxidantes que previenen estrés oxidativo y cáncer.
- 📊 Baja regulación de marcadores de inflamación y modula expresión de genes relacionados con enfermedades crónico degenerativas.

### 5 ELIMINACIÓN DE SUSTANCIAS NOCIAS

- 💧 Ligado de sales biliares.
- ☠️ Ligado de carcinógenos.

### 2 SALUD INTESTINAL

- 🌱 Mayor contenido de prebióticos que mejoran producción de metabolitos y corrigen la disbiosis del intestino grueso.
- 🌀 La fibra promueve movimientos gastrointestinales.
- 💧 Aumenta la viscosidad del bolo fecal.
- 🚽 Aumenta el peso y volumen de las heces fecales.

### 4 PRODUCCIÓN DE COMPUESTOS BENEFICIOSOS

- 📋 Mayor producción de AGVCC que:
  - bajan pH luminal
  - previenen cáncer
  - disminuyen colesterol total y LDL

### 6 APORTE NUTRICIONAL

- 🛡️ Mayor contenido de vitaminas antioxidantes.
- 🍷 Mayor contenido de minerales esenciales.

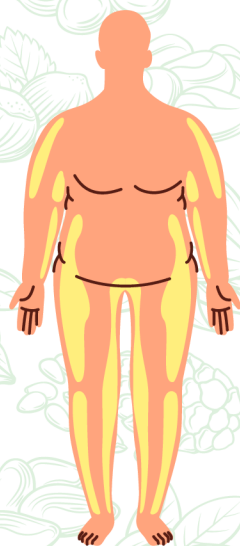
### CONSUMO DE GRANOS ENTEROS

El consumo de cereales es un pilar de las dietas saludables, ya que se recomienda que aporten entre el 50 y 55% del valor calórico diario. En particular, los cereales de grano entero destacan por su alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y otros compuestos beneficiosos, lo que contribuye a la prevención de enfermedades como diabetes, obesidad, dislipidemias y padecimientos cardiovasculares. Por ello, desde la salud pública se sugiere consumir al menos tres porciones diarias.

Entre sus principales beneficios, los cereales integrales favorecen la saciedad y ayudan a reducir la ingesta energética, lo que contribuye al control del peso corporal y a la disminución de grasa abdominal, de esta forma se asocia con el manejo del sobrepeso y la obesidad, debido a que los CGE tienen un contenido alto de fibra dietética; su consumo en los adultos también está asociado con la disminución de grasa visceral.

Además, su bajo o moderado índice glucémico mejora el control de la glucosa, la sensibilidad a la insulina y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, disminuyendo así el riesgo cardiovascular. Asimismo, su contenido de fibra mejora el tránsito intestinal y alivia el estreñimiento, mientras que sus componentes prebióticos favorecen una microbiota intestinal saludable. En conjunto, elegir cereales de grano entero en lugar de refinados representa una práctica clave para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Finalmente el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores recomienda el consumo diario de porciones que corresponden a cada grupo de alimento, entre ellos se encuentran los cereales, es importante preferir el consumo de cereales de grano entero y, no refinados, ya que su elección es una práctica dietética saludable debido a que ayudan a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.



Alimento	Porciones
Pan, cereales, arroz, pasta y patatas	De 4 a 6 porciones por día
Verduras	Más de 2 raciones por día
Frutas	Más de 3 raciones por día
Aceites	De 3 a 6 raciones por día
Leche, yogurt, queso y derivados	De 2 a 4 raciones por día
Carne magras, huevo, pescado y legumbres	De 1 a 2 raciones por día
Carnes grasas, embutidos y dulces	De manera ocasional



## Remedios de la abuela

# Espicias mágicas, jengibre y cúrcuma

Elaborado por: MCNM. Kenny Alejandra Ruiz García, EFT. Martín Soria Vega, EFT. Rafael Alejandro López Rodríguez

Desde tiempos remotos, el ser humano ha recurrido a las plantas no solo para nutrirse, sino también para sanar. Entre las especies que han trascendido culturas y épocas, el jengibre y la cúrcuma destacan como auténticos tesoros botánicos cargados de historia, simbolismo y beneficios que la ciencia moderna continúa reafirmando.



Originarias del sudeste asiático, estas raíces aromáticas comenzaron su recorrido hace más de 4,000 años, acompañando a distintas civilizaciones como alimentos, medicinas, tintes y hasta símbolos espirituales. El jengibre fue uno de los primeros condimentos comercializados en la ruta de las especias, apreciado en India, China y posteriormente en Grecia y Roma.



La cúrcuma, por su parte, fue valorada no solo por su sabor y su color dorado, sino por su profunda conexión ritual. En la medicina ayurvédica representaba pureza, prosperidad y protección, y su pigmento amarillo intenso fue clave en la elaboración de tintes y ungüentos medicinales.



Con el paso de los siglos, ambas especies cruzaron océanos e ingresaron a las cocinas del mundo, consolidándose también en la herbolaria moderna. Hoy, su reputación sigue creciendo gracias a la evidencia científica que respalda sus propiedades y usos tradicionales.

## Jengibre

El componente estrella del jengibre es el gingerol, un compuesto fenólico con potentes efectos:

- Favorece la digestión y alivia náuseas
- Contiene gingeroles con fuerte potencial antiinflamatorio
- Mejora la circulación y reduce la sensación de frío
- Contribuye a aliviar dolores musculares leves
- Apoya la modulación de la glucosa en sangre
- Refuerza el sistema inmune
- Estimula el metabolismo y aporta energía natural
- Posee acción antioxidante que protege las células



## Cúrcuma

Posee como ingrediente a la curcumina a la cual se le han atribuido los siguientes beneficios:

- Potente antiinflamatorio natural
- Reduce daño oxidativo y estrés celular
- Favorece la salud articular
- Apoya la función hepática y la desintoxicación
- Promueve una microbiota intestinal saludable
- Regula procesos inflamatorios crónicos
- Contribuye a una mejor circulación
- Aporta un sólido perfil antioxidante



Ambas raíces no solo condimentan alimentos: cuentan historias, fortalecen el cuerpo y acompañan el bienestar integral. Este binomio mágico sigue trascendiendo generaciones, recordándonos que la naturaleza continúa compartiendo sus beneficios más valiosos.



# AL SAZÓN DE FÍSIO

## Receta salada y dulce

Elaborado por:  
MCNM. Kenny Alejandra Ruiz García  
EFT. Diego Macías Reséndiz  
EFT. Brandon Yahir Ferruzca Salinas

Salteado de pollo al Limón con Cúrcuma y Jengibre.

Es una receta de sartén, con trozos de proteína salteados, donde el jengibre aporta frescura y la cúrcuma ese color dorado y sabor característico. Este plato es vibrante, aromático y perfecto para acompañar con una guarnición de arroz integral o vegetales al vapor.

Tiempo de preparación: 30 minutos  
5-6 porciones

### Ingredientes

- 🍲 2 pechugas de pollo cortadas en cubos medianos.
- 🍲 1 trozo de jengibre fresco (aprox. 3 cm) rallado.
- 🍲 1 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- 🍲 2 dientes de ajo picados finamente.
- 🍲 El jugo de 1 limón grande (y un poco de ralladura).
- 🍲 2 cucharadas de aceite de oliva o de coco.
- 🍲 Sal y pimienta negra (fundamental para activar la cúrcuma).
- 🍲 Cilantro o perejil fresco para decorar.
- 🍲 Opcional: Unas semillas de sésamo (ajonjolí) por encima.

### Preparación

1. **Marinar:** En un bol, mezcla los cubos de pollo con el jengibre rallado, la cúrcuma, el ajo, el jugo de limón, sal y pimienta. Deja reposar al menos 15 minutos para que la carne absorba los sabores.
2. **Sellar:** Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el pollo (descartando el exceso de líquido de la marinada por ahora) y cocínalo hasta que esté bien dorado por todos lados.
3. **Glasear:** Una vez dorado, vierte el resto de la marinada sobre el pollo. Cocina por 2 o 3 minutos más hasta que el líquido se reduzca y forme una especie de barniz brillante sobre la carne.
4. **Servir:** Retira del fuego y espolvorea el cilantro fresco y la ralladura de limón antes de servir.









## Avena de frutos rojos, semillas y nueces

Esta avena combina la frescura natural de los frutos rojos, los beneficios de los frutos secos y semillas que junto con el sabor delicado de la avena te brindarán un desayuno saludable con el dulzor justo.

Tiempo: 15 minutos  
4 porciones

### Ingredientes

-  1 litro de leche
-  100 gr. de hojuelas de avena (ó 2 cucharadas por cada comensal).
-  300 gr. de frutos rojos (arándanos, moras y frambuesas).
-  3 cucharadas de semillas y nueces (chía, linaza, girasol, almendras).
-  100 gr. de frutos secos al gusto.
-  Miel



### Preparación

1. Calienta la leche o agua en una olla.
2. Agrega la avena y cocina durante 3-5 minutos.
3. Incorpora los frutos, las semillas o nueces.
4. Sirve y agrega miel encima (Puedes añadir canela para agregar sabor)



# MANOS A LA OBRA

Elaborado por: MCNM. Kenny Alejandra Ruiz García, EFT. Dahina Alejandra Meléndez Chávez

A veces, las cosas más sencillas son las que más alegría nos regalan. Crear con nuestras propias manos no solo despierta la creatividad, también nos permite relajarnos, disfrutar el momento y llenar nuestros espacios de vida y color. En esta ocasión, te invitamos a elaborar un florero fácil y bonito, perfecto para decorar tu hogar o regalar a alguien especial. ¡Manos a la obra!

## Florero hecho con frascos de vidrio

Materiales:

- 1 botella de plástico, frasco de vidrio, lata de aluminio limpio
- Tijeras o cúter
- Silicón o pegamento
- Listón, cuerda o tela
- Pintura acrílica (opcional)
- Flores naturales o artificiales

Procedimientos:

1. Limpieza del recipiente

Lava bien la botella, frasco o lata y déjalo secar completamente.



2. Corte/ lijado

Si usas botella de plástico, corta la parte superior para darle forma de florero con ayuda de tijeras o un cúter.

Si usa una lata de aluminio

asegúrate de que no tenga bordes filosos. Si es necesario, líjalos con cuidado.



### 3. Decoración base

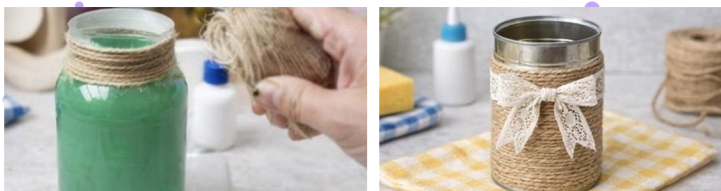
Pinta el exterior con tu color favorito o déjalo en su color si te gusta más natural.



### 4. Añadir detalles

Pega listón, cuerda o tela alrededor del florero. Puedes enrollar cuerda, le da un estilo rústico muy bonito

Deja que todo se seque completamente antes de usar.



### 5. Colocar las flores

Agrega agua si usarás flores naturales o coloca flores artificiales. Puedes hacer varios y usarlos como centro de mesa o incluso para organizar lápices o utensilios.





Elaborado por: Mtra. Nadia Guadalupe Fuentes Collazo

## Centro cultural Aurelio Olvera Montaño

Aquí tienes una propuesta para mejorar la fluidez, corregir la puntuación y elevar el tono institucional del texto, manteniendo su esencia acogedora:

El Centro Cultural Aurelio Olvera Montaño es un espacio universitario dedicado a la formación, difusión y preservación de las artes. Su nombre honra el legado del Maestro Aurelio Olvera Montaño, quien fue testimonio viviente de un compromiso inquebrantable con la cultura, la música y la sociedad queretana. El recinto se ubica en el corazón del Centro Histórico de Querétaro, en la calle Independencia número 29.



Sus instalaciones, situadas en una casona antigua con el característico patio interior de la época virreinal, le otorgan un aire distintivo y solemne. Sede de la Academia de Música: Lugar de formación para la Estudiantina Femenil de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ). Museo de la Estudiantina: Un espacio dedicado a resguardar y difundir la memoria histórica de una de las agrupaciones más emblemáticas de la universidad.





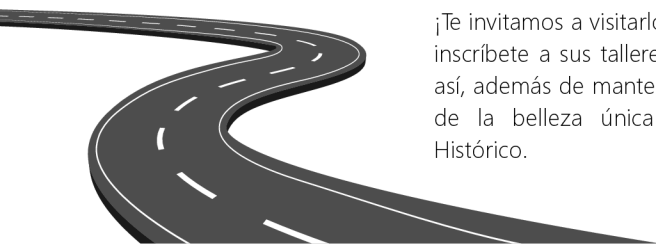
El centro ofrece actividades y talleres artísticos abiertos al público en general, con un enfoque especial en la atención a personas mayores. A través de programas como el Encuentro de experiencias y saberes y el Foro de personas mayores, se fomenta la integración y el intercambio generacional.



Los talleres disponibles: Fotografía, dibujo, pintura, piano, guitarra y Activación física.

Estas disciplinas, además de acercar a la comunidad a la práctica artística, contribuyen a estimular la creatividad, la memoria y la expresión emocional. De este modo, se generan espacios de encuentro que enriquecen a los participantes tanto a nivel personal como colectivo.

¡Te invitamos a visitarlo! Conoce sus instalaciones e inscríbete a sus talleres. Te sugerimos llegar a pie; así, además de mantenerte activo, podrás disfrutar de la belleza única de las calles del Centro Histórico.





## Charla con TÉ

## “San Joaquín en movimiento”

Elaborado por:  
M.I.M Verónica Hernández Valle  
EFT. Samantha Gutiérrez Ramírez  
EFT. Juan Manuel Salinas Alba  
EFT. Francisco Youthan González Trejo.

Estimados lectores; en esta ocasión entrevistamos a personas mayores del municipio de San Joaquín Querétaro, que asisten al centro de día “Moisés Torres Acosta” y pertenecen al club “Amor y Armonía”.

Les preguntamos cómo están viviendo su vejez y qué recomendaciones les pueden dar a otras personas mayores sobre esta etapa de la vida.

“La vejez es un proceso natural, tenemos que vivirla, disfrutarla y hay que vivir a lo máximo.”

### Honorina Trejo Trejo

Decirles que no dejen de hacer ejercicio, que le echen ganas, que no nos quedemos ahí encerrados en casa, sino que siempre estén en movimiento y armonía con los demás.



### María Reséndiz Ledesma



Estoy aquí compartiendo con mis compañeros este día que Dios nos dio. Yo les comparto que en esta etapa de mis 60 años hay que ser felices día con día y en cada momento, que aprovechemos estar vivos porque no sabemos el mañana.

## Julia Cortés Castillo

Yo les recomiendo hacer activación física como está nos dan en el Centro de Día ya que nos sirve mucho porque nos sirve para salir de nuestra rutina diaria. A mis 62 años el ejercicio me ha servido mucho y les recomiendo a mis compañeros que continuemos así.



## María Isabel Briseño

Quiero comentar que lo que estoy viviendo aquí, en el centro, no lo había vivido nunca, ahora disfruto la convivencia con la gente y mis compañeras y además nos tratan muy bien, nos llevamos bien entre todas. Nos gusta bailar, participar en todo. Les recomiendo que vengan aquí al centro de día.

**“El ejercicio me ha servido mucho”**



## María del Carmen Arreguín

Mi opinión es que fue un acierto el que nos hayan traído a Priscila (fisioterapeuta). Porque lejos de ser ejercicios es convivencia, es jugar, es divertimos, es todo y que sigamos viviendo la vejez como la estamos viviendo. En mi caso vivo la vejez muy tranquila.



## María Dolores Martínez Hernández



Estoy muy contenta de pertenecer a este grupo. Yo les quiero decir que somos felices, que estamos bien, que siempre permanezcamos activos y que siempre tratemos de ser felices con quienes nos rodean. Estoy muy contenta de pertenecer a este grupo. Creo que he participado y nos han dado nuestro lugar, de una manera bien bonita. Les recomiendo que sigan activos y adelante.

**“El venir hacer ejercicios es convivencia, es jugar, es divertimos, es todo”.**

## Primitivo Pérez Villeda

En este momento estoy reflexionando y pensando que la vida es por etapas. Muchas veces estas mismas etapas nos van enseñando y a la vez vamos adquiriendo la experiencia a través de la gente o de la sociedad con la que nos enfrentamos. Mucha gente considera que para las personas mayores, ya pasaron sus mejores años, pero lo que no se han dado cuenta que es un tesoro llegar a esta edad. Nos deben de aprovechar, deben de aprovechar todo el conocimiento, toda la experiencia, todos los momentos de fracasos, de éxitos, de glorias, de felicidad que nosotros tenemos y que podemos aportar. Hay que llevar una vida ordenada y cuidarnos más que antes. Nuestra imagen es la que ha envejecido, pero nuestra mente sigue adelante.



## María Antonia Tinoco Núñez

Tengo 63 años y gracias a Dios y a todos mis compañeros que estamos aquí, tenemos una vida activa. La verdad es que nos la pasamos muy bonito y así como vivimos nuestra niñez, nuestra juventud, ahora estamos viviendo nuestra etapa de tercera edad, no es de vejez porque viejos no estamos. La verdad aquí nos divertimos mucho y nos la pasamos muy bonito. Muchas gracias y que Dios los bendiga.



“Es un tesoro llegar a esta edad”.

### Salvador Trejo Reséndiz

La verdad me siento muy orgulloso de pertenecer a este grupo, acabo de ingresar ya que cumplí 60 años. Mi recomendación para los demás compañeros que tienen ya la edad y no se han acercado, pues que se acerquen porque valemos mucho, hay que querernos y la verdad aquí se vive muy bonito.



### Oliva Pérez Ledesma

Yo les digo a todos los compañeros del grupo que sigamos adelante y que invitemos a los que no vienen a que se unan al grupo ya que tenemos muchos beneficios. Yo siento que en este momento estoy viviendo mi juventud y preparándome para vivir mi vejez.



Los colaboradores de la Revista envejeciendo con movimiento agradecemos a todos las personas mayores su participación y a las autoridades de centro de día "Moisés Torres Acosta" por las facilidades prestadas para realizar esta entrevista.

El centro se ubica en Av. Insurgentes #29, colonia centro, San Joaquin, Querétaro. Tel. 4411187684



# Reviviendo

## EXPERIENCIAS

### Frases memorables

Elaborado por:  
LFT. Kenny Alejandra Ruiz García  
EFT. Francisco Javier Carrera López

Las personas mayores guardan en sus palabras una mezcla de historia, cariño y experiencia que trasciende el tiempo. Algunas de sus frases llegan como consejos llenos de sabiduría, otras envuelven ternura... y algunas, con humor o con una sinceridad desarmante, nos sorprenden y nos hacen reír, recordándonos su carácter y su forma única de ver la vida.



"Nunca dejes de ser buena persona"



"¿Pensas que solo soy tu banco o qué?"



"El mejor regalo es que sean buenos hijos"



"A veces pasan cosas malas, pero siempre vendrán tiempos mejores"



"¿Cómo estas hijo? ¿Cómo te trata la vida?"



"¡Que bonita familia!"



"Siempre que tengas un sueño, ve tras el"



"Se feliz como una lombriz"



"¿Te sirvo de comer?"



## ¿Cómo editar tus fotos?

Elaborado por:

LFT. Fernando Martínez Duplán

EFT. Rosa Adelaida Jiménez Peña

EFT. Leonardo Lira Virgilio

En la actualidad, el uso del teléfono celular se ha convertido en una herramienta importante para mantenernos comunicados, recordar momentos especiales y compartir experiencias con familiares y amigos. Aprender a editar fotos no solo mejora su apariencia, sino que también fortalece habilidades cognitivas, motrices finas y la confianza en el uso de la tecnología.

### ¿POR QUÉ APRENDER A EDITAR TUS FOTOS?

Editar fotografías permite:

- Mejorar la iluminación y claridad de las imágenes
- Recortar partes innecesarias
- Resaltar recuerdos importantes
- Compartir fotos más atractivas con familiares



### GUÍA RÁPIDA PARA EDITAR FOTOS

# 1

#### ABRIR LA GALERÍA DE FOTOS

- Busque el ícono llamado “Galería” o “Fotos” en su celular.
- Toque la imagen que desea editar.



# 2

#### ENCONTRAR LA OPCIÓN “EDITAR”

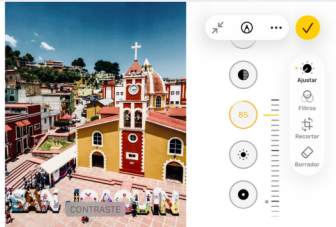
- Generalmente aparece como un botón con la palabra “Editar” o un ícono de lápiz.
- Al presionarlo, se abrirán diferentes herramientas.

### 3

## AJUSTES BÁSICOS

### Recortar

- Sirve para eliminar partes que no desea mostrar.
- Solo arrastre los bordes de la foto hasta encuadrar lo importante.

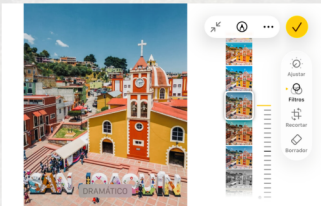
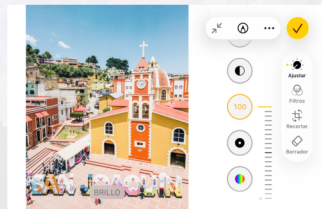


### Contraste

- Ayuda a que los colores resalten más.
- Úselo con moderación para evitar que la foto se vea muy intensa

### Brillo

- Aumenta la luz de la foto si se ve oscura.
- Deslice la barra lentamente hasta que la imagen se vea clara, pero natural.



### Filtros

- Son efectos automáticos que cambian el estilo de la imagen.
- Puede probar varios y elegir el que más le guste.

### 4

## GUARDAR LOS CAMBIOS

### Recomendaciones importantes

- Realice cambios suaves; menos es más.
- Practique con diferentes fotos para familiarizarse.
- Si no le gusta el resultado, puede cancelar antes de guardar.
- Pida apoyo a un familiar si es la primera vez





## El rebozo: arte y color

Elaborado por:

LFT. Fernando Trejo Molina

EFT. Maria Guadalupe Herrera Arreguín

EFT. Diego Alejandro Torres Muñoz

### LA MATERIA PRIMA

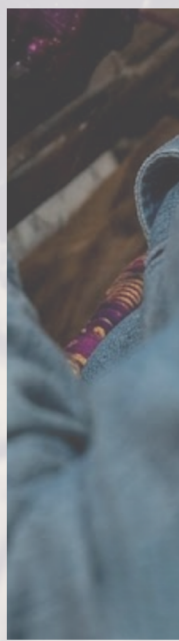
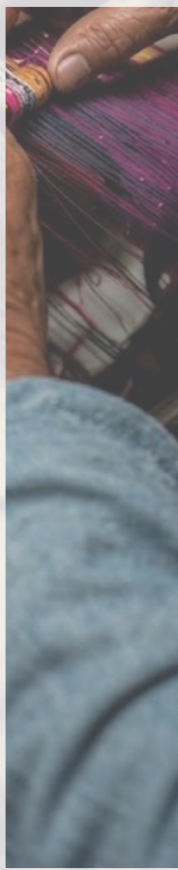
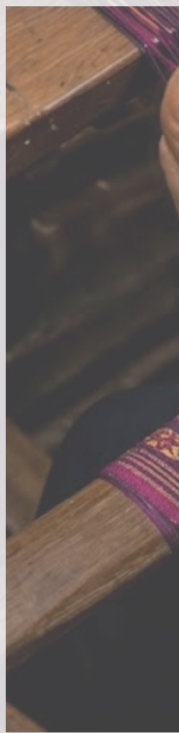
La calidad de un rebozo comienza en la selección de sus hilos, dependiendo de la región y el uso, los artesanos eligen fibras como:

- Algodón
- Seda
- Lana

El rebozo mexicano es una de las piezas más representativas de la cultura en México. Su origen se remonta a la época colonial y ha evolucionado a lo largo de los siglos hasta convertirse en un símbolo de identidad, feminidad y tradición, pasando de generación en generación como un tesoro familiar lleno de significado.

Pintar un rebozo no es solo un proceso industrial, en comunidades las artesanas prefieren utilizar tintes tradicionales

- Grana cochinilla
- Caracol púrpura
- Añil
- Flor de cempasúchil





Sus colores, tejidos y diseños son únicos, cada uno cuenta una historia, son hechos con la intención de reflejar la región de donde proviene, el momento de vida de quien lo usa y sus tradiciones familiares.

Los colores no son casuales: el Rojo refleja fuerza, vida y tradición, el azul indica calma y espiritualidad, por otra parte el negro derrocha elegancia y formalidad y el multicolor es el símbolo más grande de la alegría y la festividad.

Uno de los aspectos más valiosos del rebozo es su proceso de elaboración es el tejido en telar de cintura o de pedal, técnica de teñido llamada ikat (jaspeado) y la elaboración de rapacejo, los nudos decorativos en las puntas, hechos a mano.

Cada pieza es elaborada por manos artesanas, que plasman su talento, paciencia y pasión en cada hilo, es esto, lo que lo hace auténtico.

Aunque el rebozo se porta con orgullo en todo el país, ciertos estados y comunidades son los guardianes legítimos de su técnica com lo son:

- Oaxaca
- Estado de México
- San Luis Potosí
- Michoacan

“Cada rebozo es un relato tejido:  
de manos, de historia y de  
corazón.”

## Costa Rica ¡Pura Vida!

Elaborado por:  
LFT. Fernando Trejo Molina  
EFT. Sarahí Escamilla Varela  
EFT. Edward Ubaldo García Fuentes

### ESCÁPATE A COSTA RICA: NATURALEZA, CALMA Y BIENESTAR

Hay lugares que se visitan... y otros que se disfrutan con todos los sentidos. Costa Rica es uno de esos destinos donde el tiempo parece ir más despacio, invitando a caminar sin prisa, respirar profundo y reconectar con la naturaleza.

Este país es reconocido por su riqueza natural y su ambiente tranquilo. Aquí, cada paisaje transmite paz: desde bosques llenos de vida hasta playas donde el sonido del mar acompaña cada momento.

#### ¿CUÁNDO VISITAR?

Costa Rica puede visitarse en cualquier época del año, de diciembre a abril, el clima es más seco y agradable para paseos al aire libre. Durante la temporada verde, los paisajes se vuelven más frescos y llenos de vida, ideales para quienes disfrutan la naturaleza en su máximo esplendor.

#### LUGARES QUE VISITAR

- El Volcán Arenal es uno de los sitios más emblemáticos. En sus alrededores se encuentran aguas termales, perfectas para relajarse y cuidar el bienestar.
- El Bosque Nuboso de Monteverde ofrece senderos accesibles y vistas únicas, rodeadas de tranquilidad y aire puro.





## GASTRONOMÍA FRESCA Y RECONFORTANTE

La comida en Costa Rica es sencilla, nutritiva y deliciosa. Platillos como el gallo pinto, frutas frescas y café de alta calidad forman parte de una experiencia que nutre tanto el cuerpo como el ánimo.



## UNA FORMA DE VIVIR: "PURA VIDA"

Más que una frase, es una actitud. Representa tranquilidad, gratitud y disfrutar cada momento sin prisas. Es un estilo de vida que invita a sentirse bien.

## UN DESTINO PARA EL DESCANSO Y LA CONEXIÓN

Costa Rica no solo es un lugar para conocer, sino para disfrutar con calma, sentirse seguro y vivir experiencias que llenan el corazón, relajan la mente y conectan el alma con la tranquilidad.



# AL ON DE TUS PIES

## Música veracruzana

Elaborado por:  
LFT. Fernando Martínez Duplán  
EFT. Jorge Herrera Espinosa  
EFT. María Guadalupe Sánchez Centeno



La música veracruzana es una de las expresiones culturales más ricas y representativas de México. Su sonido alegre, acompañado de cuerdas y versos improvisados, ha acompañado generaciones enteras, convirtiéndose en un símbolo de identidad, memoria y convivencia, especialmente valioso para el adulto mayor.

### EL LATIDO DE LA TIERRA Y EL MAR

Cuerdas de madera que cantan, el rítmico zapateado sobre la tarima y el aroma a café y brisa marina. Así se siente la música de Veracruz, un estado que no solo escucha sus melodías, sino que las vive en cada poro de la piel,

El término "Jarocho" no solo designa a un habitante de la región; es sinónimo de una herencia africana, indígena y española que convergió en el Sotavento. Es un lenguaje universal de resistencia y fiesta que ha cruzado fronteras, llevando el sonido de la jarana y el arpa a los escenarios más grandes del mundo.



“El fandango es el corazón de la comunidad; donde la tarima truena, el pueblo se une”

---



### UN REFUGIO DE IDENTIDAD Y TRADICIÓN

La música veracruzana comenzó a forjarse en los puertos y campos, donde los fandangos eran el punto de encuentro. Espacios como el Puerto de Veracruz y Tlacotalpan se convirtieron en epicentros de libertad para comunidades que encontraron en el verso y la décima una forma de narrar su historia.



La música veracruzana fue mucho más que un ritmo regional: constituyó un fenómeno cultural que unió la fe, la gastronomía y la danza en un mismo movimiento. Hoy sigue inspirando a nuevas generaciones, recordándonos que la música es un lazo que nos une a nuestras raíces y nos invita a seguir bailando mientras el corazón lo pida..



Si el son brillaba en los instrumentos, la vestimenta lo hacía en cada detalle. El blanco impecable de las guayaberas y los vestidos de encaje con flores rojas en el cabello se volvieron símbolos de una época de gala y tradición. Los abanicos y los paliacates rojos al cuello acompañaban los movimientos precisos



La historia de la música veracruzana es un viaje de siglos. El Son Jarocho nació en el siglo XVIII como un acto de rebeldía y mezcla; era la música de los "pobres" y los campesinos en las haciendas del Sotavento. Sus raíces son un tejido de la rítmica africana (traída por los esclavos), la lírica de los romances españoles y la cosmovisión indígena. Durante la época colonial, incluso fue perseguido por la Inquisición, ya que bailes como "El Chuchumbé" eran considerados demasiado provocativos para la moral de aquel entonces.



# México la mejor locación de grabación

Elaborado por: LFT. Fernando Martínez Duplán,  
EFT. Carolina Hernández Olvera y  
EFT. Oscar Ruiz Pantoja

México ha sido escenario de muchas películas gracias a su gran diversidad de paisajes: playas, desiertos, pueblos mágicos y ciudades llenas de historia. A continuación, te presentamos películas filmadas en nuestro país que han dejado huella en el cine:

Titanic (1997)

 Locación: Playas de Rosarito, Baja California.

Una de las películas más famosas del mundo, fue parcialmente filmada en Rosarito. Fox construyó los Baja Studios, con un tanque de agua gigante y una réplica casi a tamaño real del barco.



La máscara del Zorro (1998)

 Locación: Hidalgo y Querétaro.

Algunas escenas fueron grabadas en haciendas, que representaban la antigua California, aportaron autenticidad histórica a la película.

The Night of the Iguana (1964)

 Locación: Puerto Vallarta, Jalisco.

Fue filmada en las playas de Puerto Vallarta cuando el lugar aún era poco conocido. Durante el rodaje, la presencia de celebridades como Elizabeth Taylor ayudó a que se convirtiera en uno de los destinos turísticos más importantes de México ganando fama internacional.



### Nacho Libre (2006)

 Locación: Oaxaca.

Esta divertida película fue filmada mostrando paisajes, cultura y tradiciones locales, incluyendo la lucha libre. Las principales locaciones fueron el Santuario de Las Peñitas, en Reyes Etlá (la iglesia), el mercado de Etlá, el barrio de Xochimilco y zonas de Monte Albán.



### Roma (2018)

 Locación: Colonia Roma, Ciudad de México.

Dirigida por Alfonso Cuarón, esta película mexicana retrata la vida cotidiana en los años 70 y fue filmada en locaciones reales de la capital, dando un toque muy auténtico.

### Spectre (2015)

 Locación: Centro Histórico, Ciudad de México.

Parte de la saga de James Bond grabó una espectacular escena inicial durante un desfile del Día de Muertos. Curiosamente, este desfile no existía antes de la película y luego se convirtió en una tradición real.



Las historias y leyendas son el vehículo que transporta las costumbres y saberes de diversas naciones; gracias a ellas, prevalecen las anécdotas que dan forma a la vida diaria de su gente. Te compartimos dos relatos fascinantes:

Te compartimos dos relatos fascinantes:

Desde México: La leyenda del Popocatépetl y el Iztaccíhuatl, una poderosa historia de amor eterno grabada en las montañas.

## Los volcanes

Dice una antigua leyenda que los volcanes Popocatépetl e Iztaccíhuatl, de los más altos de México, representan a una doncella y un joven guerrero Tlaxcaltecas. Iztaccíhuatl era la princesa más bella y se enamoró del guerrero Popocatépetl, uno de los más valientes de su pueblo.



Antes de partir a la guerra en la que los Tlaxcaltecas se encontraban inmersos frente a los aztecas, el joven guerrero pidió la mano de la doncella Iztaccíhuatl. El cacique le concedió su deseo, a cambio de que volviera sano y salvo del conflicto.

Mientras Iztaccíhuatl esperaba el regreso de su amado, un rival de Popocatépetl engañó a la joven y le dijo que el muchacho había fallecido en la guerra. Entonces, la princesa murió de tristeza en poco tiempo.

Cuando Popocatépetl regresó victorioso del combate, recibió la mala noticia. Durante días y noches el joven vagó por la ciudad pensando cómo podía honrar el gran amor que se habían tenido. Así fue como ordenó construir una gran tumba bajo el sol amontonando 10 cerros para levantar una enorme montaña.

Entonces, tomó el cuerpo de la princesa y la recostó en la cima de la montaña. Allí, la besó por última vez para después, con una antorcha humeante en la mano, arrodillarse a velar por su sueño eternamente.

Desde entonces permanecen juntos uno frente a otro y, con el tiempo, la nieve cubrió sus cuerpos convirtiéndolos en dos enormes volcanes.



## La maceta vacía

Hace muchos siglos, en China, gobernaba un emperador muy sabio. Ya era anciano y no había tenido hijos que heredaran su trono.

A este emperador le gustaba la jardinería, por eso, mandó traer a palacio a un grupo de niños y niñas de diferentes provincias. A cada uno de ellos le daría una semilla y, quien trajera en un año las flores más hermosas, heredaría el trono.



La mayoría de niños que acudieron a por las semillas eran hijos de familias nobles, a excepción de uno, Ping, el de la provincia más pobre. Este había sido enviado por sus dotes como jardinero.

El joven Ping llegó a su casa y plantó la semilla en una maceta. La cuidó con mucho cariño durante un tiempo, pero la planta no brotaba.



Llegó el día de presentar las plantas al emperador. Ping llevó su maceta vacía, mientras otros niños tenían macetas con hermosas flores. El resto de niños se burlaban de él.



El emperador se acercó y dijo a los presentes:

—Sepan que todas las semillas que entregué eran infértiles. No podían dar flores. Ping es el único que ha sido honesto y leal, por eso será el emperador.

Es así como Ping se convirtió en uno de los mejores emperadores del lugar. Siempre se preocupó por su pueblo y gestionó su imperio con prudencia.



# Cuidando el planeta

## Plantas para casas pequeñas

Elaborado por: M.I.M Verónica Hernández Valle,  
EFT. Anahí Camacho Estrada y  
EFT. Karol Adriana Islas Castro

¿Te encantan las plantas, pero no tienes jardín? No te preocupes: existen opciones perfectas para convertir cualquier espacio de tu hogar, por pequeño que sea en un rincón acogedor.

Seleccionamos para ti algunas especies que son capaces de adaptarse al interior y que no requieren demasiado cuidado, así que ya no hay excusas para agregar un poco de verde en tu hogar.

### Sansevieria:

Mejor conocida como lengua de suegra. Ideal para los olvidadizos ya que soporta la falta de riego hasta que el sustrato esté seco, aproximadamente cada 15 días.



### Kalanchoe tomentosa:

También llamada "orejas de gato" por la forma tan característica de sus hojas. Es un tipo de suculenta que necesita exposición a luz brillante pero riegos escasos.

### Palmera bambú:

(Chamaedorea seifrizii). Perfecta para decorar esquinas, no requiere de luz directa y se riega cuando el sustrato superior esté seco.





### Árbol de Jade:

(*Crassula ovata*). Es una suculenta excelente para esquinas con mucha luz solar, requiere riego cada 15 días aproximadamente.



### Mala Madre:

Perfecta para macetas colgantes para decoran tus techos requiere luz indirecta brillante, necesita riego 2 a 3 veces por semana en temporada de calor.

### Planta de hierro fundido:

(*Aspidistra elatior*): es una elección ideal para interiores, ya que se adapta fácilmente a diferentes condiciones del hogar. Tolerancia a sombra parcial o total, cambios de temperatura y periodos ocasionales sin riego.



Como lo ves las opciones son infinitas. Lo esencial es animarte a incorporar un toque natural y transformar cada rincón de tu hogar en un espacio más fresco y acogedor.

### Helechos:

Es una buena elección para tu baño o cocina, necesitan mantener un sustrato constantemente húmedo por lo que el riego es cada 2 días y se mantiene en lugares con sombra.



# CAZANDO OFERTAS\$



## Tarjetas de crédito y débito guía sencilla para adultos mayores

Elaborado por: LFT. Fernando Martínez Duplán

Hoy en día, el uso de tarjetas bancarias es muy común y facilita muchas actividades, como realizar compras, pagar servicios o retirar dinero. Conocer su funcionamiento ayuda a utilizarlas con mayor seguridad y confianza.



¿Qué es una tarjeta de débito?

La tarjeta de débito está ligada a tu cuenta bancaria.

Funciona así:

- ✓ Solo puedes gastar el dinero que ya tienes en tu cuenta.
- ✓ Al pagar, el dinero se descuenta automáticamente.

Ejemplo sencillo: Si tienes \$1,000 pesos en tu cuenta, sólo puedes gastar hasta esa cantidad.

¿Para qué sirve?

- ✓ Retirar dinero en cajeros automáticos.
- ✓ Pagar en tiendas.
- ✓ Comprar en línea (con precaución).



¿Qué es una tarjeta de crédito?

La tarjeta de crédito es un préstamo que el banco te da para usar dinero que no es tuyo en ese momento.

Funciona así:

- ✓ El banco te presta una cantidad (límite de crédito).
- ✓ Debes pagar cada mes.

Ejemplo: Si tu límite es de \$5,000 pesos, puedes gastar hasta ese monto, aunque no lo tengas en tu cuenta.



Principales diferencias:



Crédito

- ✓ Usas tu propio dinero.
- ✓ No genera deuda.
- ✓ No cobra intereses.
- ✓ Más segura para empezar



Débito

- ✓ Usas dinero prestado.
- ✓ Puede generar deuda.
- ✓ Cobra intereses en caso de no pagar a tiempo.
- ✓ Requiere mayor control.



Recomendaciones de seguridad para cuidar tu dinero:

- ✓ Nunca compartas tu NIP (contraseña).
- ✓ No prestes tu tarjeta.
- ✓ Revisa tus movimientos con frecuencia.
- ✓ Cubre el teclado al ingresar tu NIP en cajeros.
- ✓ Evita ayuda de desconocidos en cajeros



Consejos para un buen uso:

- ✓ Utiliza la tarjeta de débito para tus gastos diarios.
- ✓ Si usas crédito, paga a tiempo para evitar intereses.
- ✓ Lleva control de tus gastos.
- ✓ Guarda tus comprobantes.



# 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

## Centro Integral de Evaluación de la Marcha

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: Evaluación de la marcha, elaboración de plantillas



“Una comunidad que cuida a las personas mayores, es una comunidad con futuro”.





GRUPO COLEGIADO  
**SALUD Y BIENESTAR**  
EN EL CICLO VITAL DEL ENVEJECIMIENTO



Envejeciendo  
con movimiento  
**UEUETSIN**



@ueuetsin



Envejeciendo con movimiento