

PSICOLOGÍA SOCIAL

WWW.JIVUR.COM

REVISTA DIGITAL

29 de Abril

Día internacional de la danza

EMPRENDE

-¿Cómo puedes emprender un negocio tu mismo?

Entrevista con **Rodrigo Dey**
Presidente de la liga mayor femenil

-Conoce más sobre el papiloma humano

-Casas creadas con contenedores marítimos

Cirque Du Soleil
Dará presentaciones gratis en línea



Casas creadas con contenedores marítimos



Sin duda la creatividad es un gran privilegio, el poder de crear cosas con cualquier cosa es magnifico.
Quién nos iba a decir que se pueden crear unas hermosas casas con solo contenedores marítimos

Una forma de construir relativamente barata, rápida y testada desde hace muchos años en diferentes países, así que la casa contenedor puede ser una opción muy válida.

Es curioso que en países del Norte de Europa con climas más extremos se utilicen como una opción válida la construcción de viviendas contenedor y un país como España con un clima más templado, se desestime el empleo de contenedores posiblemente por el arraigo de la cultura del ladrillo propio.



Luis Enrique Cuevas Guzmán
DIRECTOR GENERAL

55 1965 3637

contacto@sedemare.com

www.sedemare.com

Rafael Rojina Villegas manzana 3, lote 7 Col.
Juristas, Alcaldía Alvaro Obregon CDMX



¿Cómo puedes emprender un negocio tu mismo?

Hay muchas personas que quisiéramos emprender nuestro propio negocio. Sin embargo, el miedo al fracaso es mayor y por ello nunca se lanzan a cumplirlo. Pero en este artículo encontrarás la manera adecuada de emprender tu negocio tu mismo, y dejar el miedo al fracaso atrás.

El proceso de emprendimiento se divide en 3 etapas básicas: planeación, inicio y desarrollo. Dentro de estas 3 etapas se encuentran los puntos claves y muy importantes para llevar a cabo nuestro negocio.

Sin embargo, hay que recordar una cosa, nada sucede de la noche a la mañana, se trata de ser constantes y aplicados.

Motivación

Este momento es conocido como la etapa cero del emprendimiento. Aquí empieza todo, ningún negocio será exitoso sin una buena razón para empezar y continuar con él. Existen varias razones por las cuales una persona toma la decisión de emprender: Necesidad de cambio, pasión, deseo de superación... son algunas de ellas.

La idea de negocio

El siguiente paso es elegir la famosa "idea de negocios" y aquí hay distintos enfoques; para algunos autores, las ideas de negocios deben ser innovadoras, mientras otros recomiendan "no tratar de reinventar la rueda" sino buscarle nuevos usos o maneras de hacerla más eficiente.

La mayoría de los emprendedores se quedan en busca de una idea de negocios perfecta, cuando en realidad las ideas no son ni buenas ni malas, solo son ideas, y el encargado de hacerla rentable es el emprendedor.

Diseña tu modelo de negocio.

En el paso anterior hemos definido qué vamos a hacer, ahora debemos definir cómo lo vamos a hacer. Al diseñar nuestro modelo de negocio vamos a identificar los elementos clave de nuestro proyecto para poder enfocarnos en ellos y desarrollar propuestas de valor interesantes.

Y por supuesto es el último paso, es arriesgarnos y llevarlo a cabo, dejar el miedo y hacerlo.



ARRENDAMIENTO Y CRÉDITO

Gerencia Comercial

Luis Alberto Maldonado Rojo

55 3026 7508

56 2008 2185

lmaldonado@prevol.com.mx

www.prevol.com

PREVOL Financiera es una institución de crédito autorizada por el Banco de México.



Tips para hacer que nuestra ropa dure más tiempo



Sin duda algunas de nuestras prendas se vuelven nuestras favoritas. Algunos de los problemas es cuando las usamos mucho, ya que su tiempo de vida suele ser menor a la medida que las usemos o simplemente no las cuidamos como deberíamos

Sin embargo estos consejos te ayudarán a mantener en buen estado tus prendas favoritas.

No la guardes en el suelo

Es muy habitual que, cuando te quitas la ropa después del día de trabajo, la tires al suelo hasta el día siguiente. Utiliza sencillamente, una silla, para no dejarla en el suelo cogiendo suciedad.

Mantener limpio el vestidor, cajones, estantes y colgadores

Es fundamental para que los olores a 'cerrado' y 'guardado' no impregnen la ropa.

Rocía tus medias pantys con un spray para fijar el cabello

Así evitarás que se rompan. Este es uno de los consejos ideados por las grandes modelos del mundo. Dile adiós a los huecos en las medias y empieza a extender su vida útil con tan solo un poco de spray fijador.

Todo lo que tenga elástico debe estar al aire libre, especialmente los bra

El elástico necesita ser tratado con cuidado. En general, no importa lo que hagas, este material tiene una vida útil, pero cuanto mejor los cuides, más tiempo durarán.

Lavandería
de abril

Lo buscamos y lo llevamos a tu casa



Contáctanos

55-6070-5316

Servicio a domicilio en Alcaldía Benito Juárez y alrededores/ pregunta por nuestras rutas.



Consejos para mantenerte ocupado esta cuarentena

Una de las maneras de prevenir el coronavirus es quedándonos en nuestras casas y para hacer frente a la cuarentena, un periodo de aislamiento social, compartimos algunos consejos para evitar la ansiedad y estar activo.

Un estudio realizado por la Universidad de Chicago revela que tener tu mente ocupada te hace feliz, pues mientras estés distraído haciendo algo, te alejas de los pensamientos negativos. Mientras estás ocupado, te deshaces de estrés, la depresión y el aburrimiento.

Salir del aburrimiento

Llegó el momento de reinventarse y crear actividades diferentes dentro de casa, hacer cosas que nunca antes se han hecho o que hace tiempo no se hacían, incluso estudiar algo o realizar trabajos y/o cursos de forma online. Siempre se puede encontrar algo que hacer en casa, es cosa de moverse y salir de la actividad común.



Calmar la ansiedad

Es importante identificar la causa de la ansiedad para poder combatirla. Hacerle frente a esa amenaza. Luego, aprender a relajarse: calmar la mente, tomar aire, hacerse masajes, disfrutar la ducha, estirar el cuerpo y relajar músculos, buscar alternativas, distraerse, y lo más importante es mantenerse ocupado.



TODO LO QUE NECESITAS SABER ACERCA DEL CONCUBINATO

Cuando dos personas forman una unión de concubinato siempre que, sin impedimentos legales para contraer matrimonio, hayan vivido en común en forma constante y permanente por un periodo mínimo de dos años que precedan inmediatamente a la generación de derechos y obligaciones a los que alude el capítulo correspondiente.

II.- CONCUBINATO Y MATRIMONIO

Por disposición expresa del legislador, el concubinato constituye esencialmente una institución de derecho análoga al matrimonio, al relacionarse con la vida en común de forma constante y permanente entre la concubina y el concubinario.

III.- ELEMENTOS INTEGRANTES DEL CONCUBINATO

La unidad que implica que sólo puede establecerse entre un hombre y una mujer en lo individual;

Consentimiento, se fundamenta en el acuerdo de voluntades en convivir juntos como pareja, bajo el mismo techo, sin impedimento alguno para contraer nupcias;

Permanencia, lo cual significa la existencia de un t
mínimo
hijos;



ASESORÍA JURÍDICA
PARA ABOGADOS Y
PÚBLICO EN
GENERAL

EN LINEA

LIC. VÍCTOR LAVÍN ALVARADO
Cel. 5534264067

Facebook: Victor Lavín y Mary Mirales



Cohabitación o vida en común, lo cual implica que las personas que adoptan este régimen como su estatus de vida ante la sociedad, deben vivir juntos y de manera pública frente a los demás, como si se tratara de esposos unidos en matrimonio civil;

Un lugar común de convivencia, en el cual se desarrollen las relaciones interpersonales, de amistad, sociales, etcétera.

IV.- CONCUBINATO Y DOMICILIO COMÚN

De este modo, si bien es cierto que la lectura literal de la ley relativa al concubinato, no permite advertir como un elemento textual la fijación de un lugar para su desarrollo, pues el precepto, como se observa, no exige concretamente el establecimiento de un domicilio; también lo es que tal requisito se obtiene de la interpretación del numeral, dado que ese estilo de vida está referido a la convivencia en común entre dos personas en forma constante y permanente por un periodo mínimo de dos años, luego, se colige necesariamente que ello sólo puede acontecer en un lugar o sitio establecido para ese propósito, como si se tratara de un domicilio conyugal; de ahí que la demostración plena de ese hecho, también es indispensable a fin de acreditar su plena



VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

¿QUÉ TAN FRECUENTE ES?

Hasta en un 80% de personas con vida sexual activa tendrán exposición a Virus de Papiloma Humano (VPH).

50% de las mujeres con cáncer cervico uterino (CACU) nunca se realizaron tamiz con Papanicolaou y 10% mujeres con CACU no se tamizaron en últimos 5 años.

Para llegar a cáncer el virus tiene que persistir por lo cual lo recomendado es vigilar a los pacientes, en especial fumadores, defensas bajas, VIH, y verificar el tipo de virus.

¿QUÉ ES EL VPH?

El VPH es un virus que se transmite por contacto directo con zona afectada que entra por micro lesiones en mucosas. Hay muchos subtipos >150 y aproximadamente

40 son de región ano genital y se dividen de bajo riesgo y alto riesgo. De bajo riesgo son VPH 6 y 11 - 40,42,43,44,55 entre otros y son

causa de lesión de bajo grado en cérvix en 10% y 90% forman condilomas..

Alto riesgo 16 y 18 - 31,33,35,39,45,51,52 entre otros asociados a lesiones de alto grado (NIC 2 y 3), el VPH 18 es relacionado a adeno carcinoma de cérvix. . 50-60% lesiones de alto grado y 10-15% CACU, 25% lesiones de bajo grado. El serotipo VPH

16 causa 30-40% de lesiones de alto grado (NIC 3) y 60-85% CACU.

Los tipos de canceres relacionados con VPH son; 99% cervical, 90% anal, 65% vulvar y vaginal, 35% pene (0.5% mundial) y 70% cabeza y cuello.

¿CÓMO SE PUEDE DETECTAR O VIGILAR?

Lo recomendado en México es realizar Papanicolaou en mujeres que hayan iniciado vida sexual y realizar anual hasta tener 3 negativas luego cada 2-3 años hasta los 69 años. En el caso de tener >65 años sin antecedente de lesión de alto grado en últimos 20 años y con 3 citologías consecutivas negativas PARAR el tamizaje. En el caso de mujeres de >65 años con antecedente de lesión de alto grado NIC2, 3 o cáncer in situ continuar por 20 años.

¿COMO SE PUEDE PREVENIR?

Las vacunas son utilizadas mundialmente con grandes éxitos, desde 2006 hay vacuna cuadrivalente con prevención para VPH 6, 11, 16, 18 con efectividad de prevención del 90% de verrugas y 70% cáncer relacionado VPH. Recomendación aplicar desde 11 o 12 años, pero se puede partir de los 9 en niñas y hasta los 45 años en personas con factores de riesgo. Realidades sobre la vacuna: es segura, no tiene efectos secundarios malos, no causa alteraciones de fertilidad, no contiene ingredientes dañinos, no protege para todas las infecciones, es para mujeres y hombres, funciona y si previene con una duración larga (quizás de por vida). años.

RECOMENDACIÓN

Tamizar a todas en vida sexual activa y que hayan indicado hay que prevenir con vacunas, pacientes positivas se deben revisar por colposcopista experimentado.

Dr Jaime Cevallos
Ginecología y obstetrica
Urologiaginecologica
Colposcopia

Hospital Angeles Acoxpa
Tel 56778646
Hospital Angeles Lomas
Tel 52469820



RODRIGO DEY

PRESIDENTE DE LA LIGA DE FUTBOL FEEMENIL MEXICANA

La liga mayor femenil de balón pie mexicano es una liga que tiene 8 años de existir, en esta ocasión se hace una alianza con la asociación nacional de balón pie mexicano de reciente creación para crear una nueva liga de futbol femenil profesional en el cual no va a haber limite de edad para las jugadoras y van a poder jugar 3 jugadoras extranjeras por equipo, se espera consolidar como una ligar muy importante en america

¿Cuál fue tu principal motivación?

En definitiva lo que nos motivo es porque falta un espacio para que la mujer se pudiera desarrollar en el futbol femenil en este país de manera profesional por eso iniciamos la liga de futbol profesional femenil en 2012.

La falta de espacios para las mujeres en el deporte profesional, en este caso el futbol fue lo que nos motiva hemos visto que hay un gran nivel que a nivel internacional la selección no ha podido demostrarlo por que no hay buenos procesos por parte de la federación mexicana de futbol, no hay la claridad, la limpieza incluso en las selecciones para su formación en la mayoría de los casos, eso es o que nos motivo a hacer un proyecto totalmente diferente a lo que se venia haciendo en México.latina.

¿Cuál ha sido el principal obstáculo que te has encontrado?

La ideosincracia de la familia para que dejen jugar a la niña, que la dejen entrar al futbol femenil y otro obstáculo ha sido las mismas autoridades que manejan el futbol en mexico.

¿A tu percepción como ha sido recibida esta liga en nuestro país?

Ha sido recibida de manera excelente, mucha gente esperaba algo asi una opción diferente, una opción de gente honesta, en beneficio del desarrollo de la jugadora entpnces ha sido recibida de manera extraordinaria

¿hasta donde te gustaría llevar la liga femenil?

Voy a llevarla a ser la liga mas importante de america

latina, creo que tenemos na buena base para poder lograrlo.

Nosotros trabajamos junto con la asociación nacional de balón pide mexicano con la liga varonil en este caso la liga de balón pie mexicano y pues la idea es que las dos vayan de la mano y se consoliden con la misma importancia.

Nosotros trabajamos junto con la asociación nacional de balón pide mexicano con la liga varonil en este caso la liga de balón pie mexicano y pues la idea es que las dos vayan de la mano y se consoliden con la misma importancia.¿Qué le dirias a esas niñas, mujeres, familiares de las chicas que sueñan jugar futbol a nivel profesional?

Que entrenen , que se preparen que se alimenten bien, que sena disciplinadas por que con el puro talento no alcanza necesiran tener una disciplina de trabajo para poder alcanzar sus objetivos, y ahora que hay mas opciones para ellas con mas razón deben trabajar mas fuerte.

