

Tú Revista

EVOLUCIONANDO

PARA EL ÉXITO

EDICIÓN JUNIO-JULIO



CARLOS & SARA
SALAZAR

@evolucionandoparaelexito.com

ÍNDICE

3

DE LA CASA EDITORIAL
Evolucionando para el éxito.

4

LA MEJOR ASESORIA FINANCIERA EN TAMPA
Sara y Carlos Salazar.

5

CONTAGIARNOS EL DESEO PARA APRENDER
Laura Vaccarini.

6

DEL MUNDO DE LAS ARTES MARCIALES
PARA LOS PADRES
Luis Guillermo Jimenez.

7

LIMA - UNA REVOLUCIÓN GASTRONÓMICA
EN TAMPA
Evolucionando para el éxito.

8

¿CÓMO CRIAR HIJOS EXITOSOS?
Arturo Villegas.

9

ANUNCIOS
Evolucionando para el éxito.

10

RECUPERANDO TU ESTILO
Adri Cabeza.

11

ALIMENTACIÓN Y CRECIMIENTO
Dra. Laura Graterol.

12

VIDEO JUEGOS ¿Beneficios o Riesgos?
José Antonio González Flores.

Simplicidad

Junio, julio, han llegado, transcurrimos la mitad del año, con algunos escenarios sociales a nivel planetario, los cuales nos llevan a reflexionar sobre la importancia de fomentar lo positivo o constructivo en medios de información, a todo nivel, y postergar el protagonismo de hechos que contienen violencia o dolor, no con la finalidad de abstraernos de lo que ocurre sino para fortalecer valores y bondad, con más frecuencia de la que se lo hace, por ello, quiero compartirles una historia del Japón del siglo XIII sobre Dogen, el fundador del "Budismo Soto Zen", que cuando era joven, tenía una variedad de preguntas sobre la vida, la muerte y cómo vivir una vida profundamente significativa. Dicen que no pudo encontrar a nadie en todo Japón que pudiera responder adecuadamente a sus preguntas, por lo que se aventuró a viajar a China, donde el zen florecía en ese momento. A su regreso del gran viaje se le preguntó:

«¿Qué trajiste de China a Japón?»

Él dijo: «Regresé con las manos vacías».

«¿Qué aprendiste?»

«No mucho, excepto bondad de corazón». Respondió.

«Y...», agregó, «...aprendí que los ojos son horizontales, la nariz es vertical».

¡Vaya lecciones...! Analicemos, qué podemos aplicar de este relato a nuestras vidas.

'Las manos vacías': Nacemos y moriremos con las manos vacías. Qué simple y liberadora resulta la práctica de vaciarse, la práctica de soltar; de lo que esperamos y de las cosas que creemos que necesitamos. La mente quiere un mapa, seguridad, algo sólido, alguna protección. Dejar ir es lo opuesto a evitar, significa enfrentar y experimentar las dificultades y las alegrías de manera plena y directa, sin preocuparnos por los resultados.

'Bondad de corazón': Pensemos en esta cita del Dalai Lama: «Mi verdadera religión es la bondad». ¿Cómo podemos practicar la bondad de corazón en medio de un mundo complejo? Tal vez, no es una gran meta al final del camino, sino, un camino que podemos hacer día a día, paso a paso, por ejemplo; con una sonrisa gentil, un saludo cálido, un detalle de corazón hacia otros, existen millones de formas de hacer que la bondad sea real, solo requiere de que laelijamos conscientemente.

'Los ojos son horizontales, la nariz es vertical': Es una observación simple y obvia, nuestros ojos y nariz, nuestra respiración, el cuerpo. Hagamos una pausa y notemos; todos los que vemos y conocemos, cada persona es como nosotros: ojos horizontales, nariz vertical, ¿verdad?

¿Qué tal si apreciamos los ojos, la nariz...la vida increíble, desde la perspectiva de unidad?

Bienvenidos.

LA MEJOR ASESORÍA FINANCIERA EN TAMPA

Un dúo, esposo y esposa trabajando juntos para impactar el mercado hispano con conceptos financieros simples que marcan la diferencia. Educamos al mercado hispano con las mejores herramientas para que nadie se aproveche de ellos, y al mismo tiempo, mostramos cómo construir su 'casa financiera' desde cero, ¡Es nuestra especialidad!.

Carlos Salazar, nació en Colombia y vino a los Estados Unidos cuando tenía 4 años. Se graduó de la Universidad de Rutgers con un título en Finanzas. Cuando vio que a sus propios padres les vendían productos financieros incorrectos porque no hablaban el idioma, decidió que su misión era asegurarse de que las familias hispanas recibieran el servicio correcto y también ayudarlos a encaminarse con sus finanzas.

Sara Salazar, nació en Perú y también vino a los Estados Unidos cuando tenía 4 años. Era estudiante de arte cuando conoció a su esposo y decidió unirse a su misión, viendo por sí misma el impacto que la educación financiera tenía en las familias. Juntos querían empoderar a la comunidad hispana y lo han hecho durante 22 años.

Hay muchos fundamentos importantes sobre finanzas que toda familia debe saber, o como mínimo, comenzar conociendo los siguientes tres:

Primero; ¡Cómo salir de una deuda más rápido y más barato!. La deuda es el obstáculo número uno, para muchas personas, porque les impide utilizar sus ingresos en crear riqueza, quedando atrapados en un círculo vicioso de tipos de interés en su contra. Hay una manera correcta e incorrecta de pagar una deuda, y conocer la diferencia, puede ahorrar años y miles de dólares.

En segundo lugar; cómo proteger sus ingresos. La mayoría de la gente debe conocer que el seguro de vida es la base de sus finanzas porque reemplaza sus ingresos en el caso de una tragedia. Cuando el principal sostén de la familia ya no está aquí, sus ingresos también se detienen, lo que provoca una devastación financiera para los que quedan atrás. El seguro de vida está ahí para reemplazar ese ingreso en ese escenario.

Por: Sara y Carlos Salazar.



En tercer lugar, la jubilación; todo el mundo tiene que prepararse para dos cosas en la vida. Prepararnos para el caso de una muerte prematura o el de una vida larga. Ahí es donde los ahorros a largo plazo son cruciales, por ello **es importante saber dónde invertir su dinero, dónde puede crecer y estar ahí para cuando más lo necesite.**

Sus recursos son importantes, es fundamental aprender a manejarlos adecuadamente.

Salapsalazar@gmail.com / Salazarsvp@gmail.com

@the_carlos_a_salazar, @sarapsalazar, @finance_with_in_reach

Carlos A. Salazar, Sara Salazar. / Phone #: 201-259-1627, 973-460-3005

CONTAGIARNOS EL DESEO PARA APRENDER



Por: Laura Vaccarini.

Es cierto que la pandemia de COVID-19, alejó a muchos estudiantes del sistema educativo, entre tantas otras consecuencias que produjo. Es responsabilidad de los gobiernos nacionales y provinciales crear políticas públicas para reinsertarlos nuevamente, pero los educadores también tenemos el compromiso de que cuando retornen a la escuela, los alojemos de tal manera que despierte su interés por permanecer en ese espacio y querer aprender. Previo a esta pandemia, desde el rol de Supervisora de Escuelas Secundarias durante más de ocho años, invité a los educadores a despertar en los estudiantes el deseo para aprender, ya que su ausencia estaba instalada en las escuelas, mucho antes del COVID-19. También los induje a autoevaluarse para saber si aún persistía en ellos el deseo para aprender.

Y, a los Equipos Directivos de las instituciones educativas traté de concientizarlos de que ocupan un lugar trascendental en 'provocar' a los docentes para que se reinventen y renueven periódicamente ese deseo para aprender. Los directivos, como líderes pedagógicos, deben mostrar 'amor por el saber'; 'interés para crear el deseo de aprender'; 'pasión por lo que hacen'. Solo de esta manera, podrán 'contagiarlo'. Ese contagio se transmite con el discurso, el cuerpo, los gestos, tonos de voz, miradas, actitudes, movimientos, desplazamientos...

En este tiempo de pos pandemia, las comunidades educativas deben:



Perseguir el desarrollo integral del estudiante, creando ambientes de bienestar, emocionalmente favorables, propicios y acogedores para el cultivo de la vida interior, despertando la motivación y permitiendo aprender.



Estimular 'una alegría de vivir' como objetivo pedagógico.



Reconocer que el verdadero objeto de la educación es el desarrollo del SER.

Comparto lo expresado por muchos investigadores y pedagogos, quienes plantean que el trabajo sobre el clima áulico y el desarrollo de las habilidades socioemocionales han logrado la prevención del incremento de los índices de abandono escolar. Por ello, adhiero al concepto de que un clima áulico proactivo, genera bienestar en los estudiantes y los beneficia en el rendimiento académico. Tanto el clima emocional institucional como el del aula positivo, se percibe en los procesos de organización, en las interacciones, relaciones con el contexto externo, percepciones de los sujetos. Surge así, un sentido de seguridad emocional, de pertenencia... Debemos demostrar empatía con el otro y preguntar/nos entre colegas y a los alumnos, «hoy, ¿cómo nos sentimos?» Esto debe sostenerse en el tiempo, no aplicarlo solo en y pos pandemia.

DEL MUNDO DE LAS ARTES MARCIALES PARA LOS PADRES

Poder llevar el mensaje de las artes marciales como filosofía de vida, mas allá de su origen defensivo o su componente deportivo es todo un gusto. Ser padre o madre es un reto con muchas implicaciones; emocionales, físicas, económicas y a veces con más implicaciones de lo que podemos pensar. Llevar a nuestros hijos a practicar estas disciplinas es desafiante, por eso en mi experiencia, recomendando edades mayores a cinco años, serían las óptimas para iniciar, cuando hablamos de adolescentes no lo limitemos a la escuela local, exploremos con diversos estilos y escuelas; como los trajes a la medida, siempre habrá una forma y/o estilo que resuene más con el joven y de allí podemos partir.

Te dejo, estimado lector, algunos consejos de maestros marciales, léelas.



Por: Luis Guillermo Jimenez.

«Admiro a mi padre y por supuesto deseo alcanzar ese nivel de excelencia, pero a mi manera porque una copia es algo pálido, sin vida».

Brandon Bruce Lee, 1965-1993.

Estados Unidos

Maestro de Jeet Kung Do

Un artista marcial, como un hijo, debe encontrar su propio camino, si eres maestro, madre o padre puedes con tu ejemplo ayudarlos a tener un punto de referencia para la vida, un lugar de inspiración para alcanzar sus metas. Querer ser una copia de alguien lleva inevitablemente al fracaso a la persona que busca hacerlo, cada uno tiene un potencial que debe desarrollar y exponer.

«El hecho de ser mujer no me facilitó mi práctica en ciertas artes marciales, pero me fascina ver tanta dedicación y disciplina, por eso no me puedo rendir».

Josette Normandeau

Productora de Televisión canadiense

Maestra de Aikido

Fomenta en tus hijos como estudiantes aquello que es atemporal, aquello que no conoce límites, esos valores universales que no pertenecen a ningún género, esto los unirá a seres que lograron la maestría en el campo de vida que dedicaron sus mayores esfuerzos.

«Darles a los jóvenes una oportunidad real, los alejará de grandes problemas, somos una familia que se respeta y además hacemos un juego bonito».

Maestro Boa Gente

Activista Social de Brasil

Maestro de Capoeira

No solo debes dar entretenimientos, si no oportunidades donde se conozcan y interactúen con otras personas que puedan verse reflejados en otros seres, es un consejo para la vida, artes marciales y para todo.

Gracias por leer, nunca dejes de aprender.

Luis Jimenez / Website: www.neurojimenez.com /  Luis Jiménez

<https://www.linkedin.com/in/luis-jimenez-9a9a4596> /  @neuro1911

 Luis Jiménez <https://youtube.com/channel/UCOPBO8qS7Wt5ErmeRml5ytg> /  [luisjimenez1911](https://www.instagram.com/luisjimenez1911)

LIMA

Rotisserie Chicken & Peruvian Cuisine



UNA REVOLUCIÓN GASTRONÓMICA EN TAMPA



Gracias a sus sabores exquisitos y únicos la comida peruana continúa expandiéndose a nivel mundial y el área de la bahía de Tampa se ha convertido, hoy por hoy, en el escenario perfecto para que tanto residentes locales como turistas disfruten de sus más elevados platillos, la tradición y experiencia se juntan sobre la mesa.

Lima, Rotisserie Chicken & Peruvian Cuisine, ofrece a cada cliente y cada familia una experiencia sensorial de sabores, texturas y colores en un ambiente acogedor, cómplice de grandes momentos, sus platos están preparados con ingredientes frescos, seleccionados detenidamente, lo que permite que nuestro paladar se transporte a la experiencia culinaria más cercana al verdadero sabor peruano.

Oscar Escudero, su propietario y creador, te ofrece parte de su legado familiar y conocimiento laboral, los cuales han forjado las ideas en servicio al cliente, excelencia culinaria, precisión y diligencia que encuentras sobre tú mesa en tu visita, platos auténticos y la más increíble selección de ceviches de pescado y mariscos. Ven a disfrutar de los sabores mágicos de Perú, el delicioso ceviche, un lomo saltado, la jalea, bebidas seleccionadas, entre otros.

Lima, el mejor restaurante peruano tiene una gran misión: deleitar paladares y unir familias.

EN LOS MESES DE JUNIO Y JULIO
¡FESTEJAMOS A PAPA!

10%*
D.T.O.

LIMA

Rotisserie Chicken & Peruvian Cuisine

*Cupón válido hasta el 31 de julio 2022. Descuento no aplica a tragos ni postres.
Cupón válido una sola vez por cliente.

Oscar Escudero, Chef Empresario, Propietario Lima / 19062 BRUCE. B DOWNS BLVD / TAMPA, FL 33647
(813) 304-0205

Por: Arturo Villegas.



Los que tienen la gran responsabilidad y la enorme bendición de ser padres, estarán de acuerdo conmigo en que lo único que quieres cuando nacen es que sean exitosos, triunfadores; diría una preciosa canción «Yo te esperaba...» «...Le pido al cielo que te deje llegar lejos, mucho más que yo», Alejandra Guzmán.



Pero, mi experiencia fue que cuando me pusieron en los brazos a mi primera hija (Paola), se me olvidó todo lo que había leído, y me sentí tan feliz pero tan abrumado de tratar de hacerlo lo mejor posible. Así entonces, decidí asumir el rol que la vida me había dado, no el ser su amigo, porque dice una frase que me gusta mucho «Si fuera amigo de mis hijos, los dejaría huérfanos», sino, ser lo que la vida me pidió: ser ese líder, guía, inspiración, motivación...y ayudar a que se convirtieran en mujeres de bien, (tengo dos hijas).

¿CÓMO CRIAR HIJOS EXITOSOS?

Sin embargo, seguía lleno de dudas, pero pensé que el éxito en la vida se basa en tomar buenas decisiones, y la mejor forma de tomarlas es usando principios y valores. Así que traté de formarlas con una sólida ética y moral, creo en Dios y les enfatice lo importante que es tenerlo en sus vidas.

Luego pensé que su vida tendría que ser sana, y nada mejor que llenarla de arte ya que dicen que te acerca al apreciar la belleza de la vida, y pudieran adquirir esa sensibilidad.

Algo que siempre ha sido importante en mi vida fue el ejercicio y el deporte. Sé que una mente sana viene acompañada de un cuerpo sano, así que trabajé en que aprendieran a disfrutar de estas actividades tanto como yo.

Y por último, quise que aprendieran a amar y respetar a los animales y la naturaleza en general. Tanto que una de mis hijas decidió estudiar sustentabilidad mientras que la otra comparte conmigo el amor por los animales especialmente por los perros y lucha por darles hogar.

Pero después de todo esto medité y me di cuenta que estuvieran en las mejores escuelas o tomaran mil clases no las haría triunfadoras ni exitosas, porque esto viene después de ser primero felices. Así que, aprendí a medir el éxito en la suma de momentos inolvidables y de sonrisas y abrazos, ese es mi triunfo como papá, espero que tú tengas miles junto con tus hijos.

Arturo Villegas,
Aprendiz de papá, enamorado de mis dos hijas,
orgullosa mentor de dos almas.

ARTURO VILLEGAS / HAPPINESS DEVELOPER / DIRECTOR DEL POSITIVE MANAGEMENT SCHOOL

<https://www.arturovillegas.com.mx/>  <https://www.facebook.com/arturovillegasmx>

 <https://twitter.com/arturovillegasg> /  <https://mx.linkedin.com/in/arturovillegasmx>

 <https://www.youtube.com/user/arturovillegasmx>



HONGOS
 EN LA SUPERFICIE
SON ASESINOS OCULTOS

“Encuétralos, Identificalos y Elimínalos”



Action Environmental
www.7877000.com
 7870000@gmail.com

- Limpieza de Ductos de Aire
- Mantenimientos de Unidades
- Control y Muestras de Hongos Ambientales
- Control de Plagas
- Limpieza de Oficina
- Remediación de Fuego

(787) 787-0000 Estimados **GRATIS**
 Aceptamos Tarjetas de Crédito



Multimedia WorkStation **RADIO**
 PORQUE TODOS TIENEN UNA MÚSICA QUE CONTA

SOMOS UNA EMPRESA DE MEDIOS APASIONADA POR LA CREATIVIDAD Y LA TECNOLOGÍA DIGITAL

LA MEJOR MÚSICA
 Y LOS MEJORES CONTENIDOS EN TODA NUESTRA PROGRAMACION

MARKETING
 FOTOGRAFÍA
 DISEÑO DE AUDIO
 EDICIÓN DE VIDEO

¿POR QUÉ ANUNCIARTE CON NOSOTROS?

- El porcentaje de oyentes online es cada vez mayor -
- Puedes escuchar la transmisión en computadoras, celulares y tablets -
- Llegamos a una audiencia sin fronteras -
- 24 horas todos los días -

VISITA NUESTRO SITIO
www.multimediaworkstation.com.mx

Síguenos en todas nuestras redes

Facebook @multimedia 465 101 2960

¡Enamórate de una Nueva Oportunidad!

Únete a nuestra comunidad de emprendedores y gana hasta el 50% de tus ventas



CORINA CARDENAS
 DIRECTORA JUNIOR
 YANBAL USA

WWW.YANBAL.COM/US/CORINA (201) 554-6747



INKCULT
 BRAND STUDIO

DISEÑO GRÁFICO

LOGOS
 MAILINGS
 POST PARA RRSS
 FLYERS
 REVISTAS
 INVITACIONES

..... CONTACTANOS

098-3878231  **096-2702363**

RECUPERANDO TU ESTILO

Por: Adri Cabeza.



Hola mamá, si los retos y desafíos que surgieron durante la pandemia, te llevaron a cambiar hábitos de vida, motivación, cuidado personal y necesitas una guía para renovarte y romper las rutinas que afectaron tu imagen, salud, relaciones y trabajo, este mensaje es para ti. Pero poco a poco entramos a la nueva normalidad, lo que prueba una vez más que los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos, sobrevivir y transformarnos.

Es cierto que tus actividades se multiplicaron y te llenaron de estrés y desmotivación por falta de tiempo. ¡Si perdiste interés contigo misma dejando de arreglarte, de pronto es un indicio que te pusiste en el último lugar de consideración! Hoy quiero recordarte que, si fuiste creada a imagen y semejanza de Dios, antes que darte el rol de mamá, primero te hizo mujer. Por ello, el autocuidado y el amor propio es un derecho, mas no un 'lujo o privilegio'. Ámate y no te abandones.

Si estás intentando rescatar tu estilo de vestir para expresar tu seguridad e impactar poderosamente al interactuar con tu mundo exterior, corta la rutina actual y ámate a dar tus primeros pasos hacia una imagen renovada y ajustada con un estilo de vida con los siguientes 3 consejos:



1. Inicia por hacerte un corte práctico y actualizado en el cabello, que no exija mucho mantenimiento para que proyectes un cambio favorecedor de inmediato.



2. Viste de manera práctica y cómoda, pero con prendas que tengan estilo y que sean funcionales y versátiles para tus múltiples ocasiones, como llevar a tus hijos a la escuela, verte con amigas, trabajar en casa o cenar con tu esposo. Combina prendas casuales con prendas clásicas, elegantes o en tendencia: Jeans con sacos estructurados, zapato de tacón bajo y medio, y accesorios elegantes. Jumpsuits, vestidos camiseros para usar cerrados con cinturón o abierto como chaqueta sobre un **outfit** básico.



3. Invierte en prendas básicas con las que puedas hacer más y mejores combinaciones: Blazers, Jerseys, abrigo, chaqueta de jean, un vestido negro, camisas clásicas, un pantalón de mezclilla, leggings y accesorios de tu estilo.

Si tienes dudas sobre cuáles prendas y combinaciones te favorecen, puedo ayudarte con estrategias de imagen, según tus objetivos. Descubre tu estilo de vestir actual y cómo llevarlo a tu vida personal o profesional entrando en este enlace:

https://adri_cabeza.lamujerdeestilo.com/your-style-expression/

Alimentación

CRECIMIENTO

Por: Dra. Laura Graterol.



¿Cómo lograr el máximo potencial genético durante la infancia!

De manera universal conocemos la pirámide nutricional como la base de nuestra alimentación, pero en el mundo actual no es suficiente con generalizar, debemos reconocer que la alimentación en niños y adolescentes puede tener repercusiones positivas en el futuro adulto, recordemos que «Los niños NO son adultos pequeños»

Crecimiento, talla y peso.

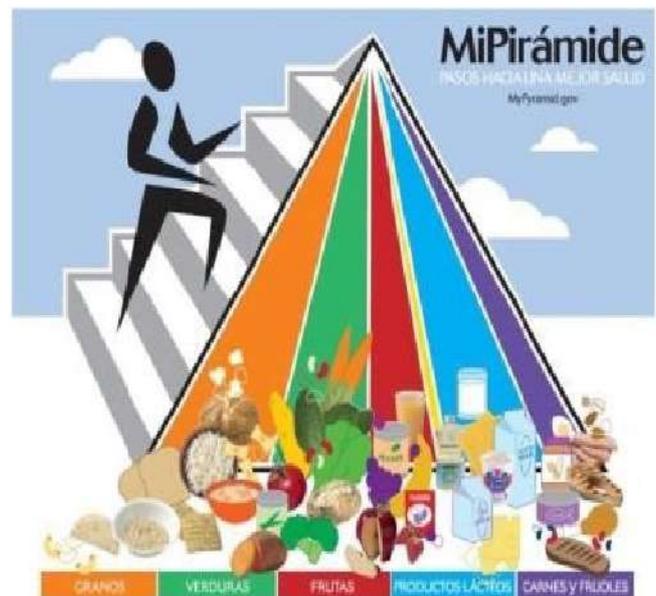
Lácteos, aportan el calcio y vitamina D que permite el crecimiento óseo de los huesos largos durante la fase de crecimiento rápido, hasta la pubertad 12-16 años, posteriormente el crecimiento es lento.



Desarrollo Intelectual.

Las primeros 3 escalones de la pirámide, que son los Granos, verduras y frutas, permiten el desarrollo intelectual, los minerales como el Zinc, Magnesio y complejo B12 permiten el desarrollo de células de defensa, el Omega 3 incrementa el desarrollo neuronal cerebral.

El máximo potencial genético, se logra con una alimentación adecuada a edad, en los niños, es fundamental evitar las comidas altas en grasas y muy procesadas, que están en el último escalón de la pirámide, porque no solo estamos evitando enfermedades crónicas, sino que permitimos un desarrollo físico e intelectual de la fase rápida de crecimiento, Si cuidamos a los niños de futuro, tendremos el futuro ganado.



Según el centro de nutrición y promoción, departamento de agricultura de USA, desde el año 2005 se asocia el ejercicio físico y la alimentación, se enfatiza en que todos los alimentos son importantes pero en proporciones correctas, en la pirámide la base corresponde a los cereales y granos, alimentos pocos procesados, luego nos indica que las verduras, vegetales y lácteos se deben consumir con más frecuencia que las grasas y azúcares refinados. En los niños los alimentos se dividen en los que influyen en crecimiento físico, es decir, la talla - peso, y los que ayudan a su desarrollo intelectual de manera directa.

VIDEOJUEGOS

¿Beneficios o Riesgos?



La tecnología ha cambiado nuestra forma de interactuar, aprender y también en las actividades de ocio como los videojuegos, sin embargo, **¿Cuándo deja de ser una diversión y se convierte en un riesgo o adicción?**

Una conducta adictiva comienza primero con el uso, después el abuso y pudiendo llegar a una adicción.

La Organización Mundial de la Salud reconoce el 'trastorno por videojuegos' y la define como un desorden que se caracteriza por un «control deficiente en el uso de los videojuegos».



Actualmente se ha incrementado el número de niños y jóvenes que juegan videojuegos y los principales factores son:



¿Por qué son tan atractivos e incluso adictivos los videojuegos?

Porque contienen elementos que elevan la retención como son:

- Contacto con la tecnología a edades cada vez más tempranas.
- Mayor accesibilidad a la cultura digital.
- Aumento de la oferta de videojuegos.
- Papel protagonista e interactivo del jugador.

- La narrativa.
- Son fáciles al inicio.
- Hay pruebas gratuitas.
- Competitividad y retos.
- Interacción con más usuarios.
- Hay diversas recompensas.



¿Cómo saber si ya está causando problemas la forma de jugar?



Si bien se habla mucho de los aspectos negativos de los videojuegos, también tiene beneficios como:

- Cuando se pone ansioso, irascible o triste si se le retira el juego.
- Desea jugar más y no puede dejar de hacerlo.
- Juega para disminuir la ansiedad o la irritabilidad.
- Miente sobre el tiempo que juega.
- Deja de tener interés en otras actividades.
- Presenta problemas en su escuela o interacción social.

- Ayudan a desarrollar habilidades viso espaciales como ubicarse y entender mejor la distancia y el espacio.
- Planeación y solución de problemas.
- Habilidades de socialización, sobre todo si tienen problemas para interactuar.
- Creatividad: Facilita un pensamiento flexible e imaginativo.

¿Qué podemos hacer para evitar riesgos en un uso problemático de los videojuegos?

- 1) Que los padres estén pendientes de las actividades y videojuegos de sus hijos al conocer la clasificación y objetivo del juego.
- 2) Involucramiento de los padres de forma activa, incluso jugando con ellos.
- 3) Saber poner límites y posponer la gratificación inmediata en los hijos.
- 4) Fomentar el desarrollo de la autoestima, inteligencia emocional y control de impulsos.
- 5) Favorecer la socialización y hacer ejercicio físico.
- 6) Fomentar el apoyo emocional.
- 7) Desarrollar habilidades de comunicación y asertividad para poder poner límites.

Recuerda, la vida es hoy, a vivir intensamente.

Por: José Antonio González Flores.

José Antonio González Flores Psicoterapeuta y Coach de desempeño
joseantoniocoach@hotmail.com / www.vivirintensamente.com



Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

**COLABORADORES
EDICIÓN**

JUNIO - JULIO 2022

Paola Vivas
Presidenta de Evolucionando
para el Éxito

Lydia Boschetti
Vicepresidenta de Evolucionando
para el Éxito

Sofy Catalina Rosas Durán
Directora de Estilo de la revista
Evolucionando para el Éxito



Carlos Salazar, Sara Salazar,
Luis Guillermo Jimenez,
Laura Vaccarini, Adri Cabeza,
Arturo Villegas, Oscar Escudero,
Dra. Laura Graterol,
José Antonio González Flores.



INMOBILIARIA
**VIVAS
GONZÁLEZ**

- VENTA
- CASAS
- EDIFICIOS
- ARRIENDOS

±593 99 814 3312
±593 98 404 7019

QUITO - ECUADOR - USA



**30 AÑOS DE
EXPERIENCIA**

Clases de
Canto Y MÚSICA



- **TÉCNICA VOCAL**
 - INTERPRETACIÓN
 - ESTILOS DIVERSOS
- **SOLFEO**
 - ENTRENAMIENTO AUDITIVO
- **TEORÍA MUSICAL BÁSICA**



LIC. GABRIELA CAZAR



GABRIELLE.MUSIC.EC



0995677960