

Familia[®]

No. 229 Junio 2025

LIMINE



mi
PAPÁ

\$40.00 M.N.



Rol del
PADRE
de **familia**

¡Feliz día,
PAPÁ!

Clases 100% en Línea
desde la comodidad de tu casa u oficina

EDUCACIÓN EN LÍNEA 

**¡Inscríbete
YA!**



Carreras técnicas
ONLINE



Carrera técnica de
CHEF



Asistente en
**CUIDADOS
PALIATIVOS**



Asistente
EDUCATIVO



Carrera técnica
**EJECUTIVO
BILINGÜE**



Carrera técnica
**EJECUTIVO
CONTABLE**

CONTÁCTANOS:

CENTRO EDUCACE A.C.

Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales No.151
Hermosillo, Sonora.
Matilde Álvarez Tonella

www.educace.com
educacesonora@hotmail.com

Tel. (662) 267 81 31 Cel. (662) 2 570 757



La red más **grande**
de cuidados a
domicilio.

- ♥ Servicios de acompañamiento y cuidados de la salud a domicilio: bebés, niños y adultos mayores.
- ♥ Atención personalizada.
- ♥ Personal altamente calificado y certificado.
- ♥ Cuidadores paliativos, enfermeros, asistentes educativas y damas de compañía.

Contactanos



662. 424. 8411



www.kutela.com.mx



hola@kutela.com.mx



[kutelamex](https://www.instagram.com/kutelamex)

Editorial:



Ahora en este mes de junio toca festejar a "Papá" también como Dios manda y con un gran reconocimiento por ser la otra columna importante para formar una familia feliz y fortalecer la sociedad mexicana. La idea de celebrar el Día del padre en México surgió en el año 1910, encabezada por Louise Smart Dood, una mujer estadounidense que intentaba lograr el reconocimiento del papel de los padres en la sociedad. Fue hasta 1972 que se oficializó el tercer domingo del mes de junio para brindar un homenaje a los padres de familia.

En México, la mayoría de los hogares siguen siendo liderados por el hombre, por el padre de familia y el cual suele ser el principal proveedor económico. Sin embargo, en la actualidad hay una creciente cantidad de hogares en los que la mujer también juega un papel importante en la provisión económica sin que esto le merme el papel principal de jefe de familia.

Ser un padre presente es determinante para los hijos y más importante para las hijas una buena relación entre ambas partes marca su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

Estudios muestran que un papá comprometido y afectuoso entrega múltiples beneficios para un crecimiento saludable, un bienestar psicológico y una mejor autoestima en los niños. Aporta, además, seguridad, habilidades sociales y apoya en un mejor desempeño escolar.

El padre es clave en la familia y en el desarrollo de los hijos, es una figura de apoyo, da seguridad lo que permite adquirir mayor autonomía e independencia a los hijos. Por ello el padre es esa figura importantísima que debemos cuidar, reconocer y amar.

Por ello y mucho más festejemos a "papá" como se merece y reconozcamos el lugar importante que tiene.

¡FELICIDADES PAPÁ!

¡Hasta la Próxima!

Matilde Álvarez de Lohr

DIRECTORA GENERAL
revista_familia@yahoo.com

Directorio:

DIRECCIÓN GENERAL:

Matilde Álvarez de Lohr
revista_familia@yahoo.com

ARTE Y DISEÑO:

Eleny Pablos Silva
diseño@revistafamilia.com.mx

CORRECCIÓN DE ESTILO:

Hortencia Valdez Borbón

PUBLICISTAS:

Bertha Lilia Valdez García
liliavaldez@revistafamilia.com.mx

Irene Navarro Arvizu
irenenavarro@revistafamilia.com.mx

Marcia Lorena Rosas León
marciarosas@revistafamilia.com.mx

Alejandra Estavillo
estavilloalejandra@gmail.com

COLABORADORES:

Dora Córdoba Franco
Margot Dow
Germán Lohr Granich
Johanna Guadalupe Castañeda Ruelas
Carlos Bernardo Prado Rivera
Obdulia Prado Rivera
Samuel D. Cota
Ana Tamara Robles Pliego
Javier Rivas



FOTOGRAFÍA: Maggie Platt Fotografía
MODELOS: Alejandro Baca Calzada y
Carlota Baca Talavera.

www.revistafamilia.com.mx



RevistaFamiliaMX



@revistafamilia

NUESTRA MISIÓN:

"REVISTA FAMILIA está comprometida a fortalecer y orientar a las familias a través de contenidos de alto interés con valores que las enriquezcan, en beneficio de nuestra sociedad. Asimismo, proveer recursos al Centro de Enlace Familiar de Sonora, I.A.P. a través de publicidad auspiciada por Empresas Socialmente Responsables".

Terapia Psicológica - Orientación Familiar - Atención Psicoterapéutica

cefsonora@hotmail.com/ www.cefsonora.org.mx / Tel: 217.02.02



CEF
Centro de Enlace Familiar
de Sonora I.A.P.

"LIMINE EDITORIAL S.C." es una marca registrada bajo los derechos de dominio, de propiedad intelectual e industrial y derechos de autor de la revista, debidamente registrados ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual bajo los Títulos de Registro de Marca

No. 1192837 y ampara el signo distintivo "FAMILIA LIMINE".

Revista Familia.

Calle Rosales No 33-A

entre Blvd. Luis Donaldo Colosio y Calle Sonora.

Col. Centro. C.P. 83000. Hermosillo, Sonora, México.

Las opiniones contenidas en los artículos son responsabilidad de sus autores.

Revista

Familia

¡Anúnciate con nosotros!

23 años comprometidos a fortalecer y orientar a las familias a través de contenidos de alto interés con valores que las enriquezcan.



Edición Impresa • Edición Electrónica • Página Web • Página de Facebook

www.revistafamilia.com.mx



RevistaFamiliaMX



@revistafamilia

Te invitamos a que compartas con nosotros tus comentarios ya sea a través de nuestro Facebook o al correo revista_familia@yahoo.com

Informes al Tel. (662) 267 8132

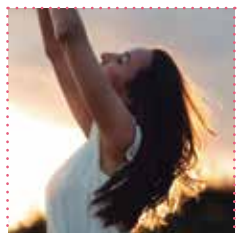
Junio 2025

CONTENIDO

10 Generocidad.



12 Dar gracias a la vida.



16 Golondrinas sin verano.



18 Rol del padre de familia.



24 Procrastinación: comprender su origen para superarla con determinación.



28 Mi padre.



30 Mamá, la herida y la sanación: una invitación a mirar con el corazón.



36 El camino de Santiago y los vinos de las Rías Baixas.



Los anunciantes de esta edición cooperan a través de su inversión en

Revista
Familia

con
El Centro de Enlace Familiar

**¡Únete
en apoyo al CEF!**



CEF

Centro de Enlace Familiar
de Sonora I.A.P.



Te esperamos en: Calle Rosales No. 33-A entre
Blvd. Colosio y Sonora, Col. Centro
cefsonora@prodigy.net.mx
cefsonora@hotmail.com
www.cefsonora.org
Tel. (662) 217 02 02



CEF

**Centro de Enlace Familiar
de Sonora I.A.P.**

¡Queremos ayudarte!

**Ofrecemos soluciones humanas
a problemas humanos**

¡Llama ya!

En el Centro de Enlace Familiar tenemos por misión servir al ser humano a través de tratamientos psicoterapéuticos y educativos que ayuden al desarrollo integral de la persona, pareja y familia.

Te invitamos a conocernos. Contamos con un grupo de especialistas que pueden ayudarte en un ambiente de respeto, apertura y calor humano.

Brindamos apoyo para

- Orientación familiar.
- Terapia individual y para la familia.
- Mediación familia.
- Violencia intrafamiliar.
- Atención y evaluación psicológica a niños con problemas de conducta.
- Atención psicoterapéutica.
- Atención psiquiátrica.

**De enero a mayo
del 2025 se han atendido
1459 pacientes.**

Niños y jóvenes

56%
atendidos



Adultos

44%

atendidos



Objetivo específico

El altruismo y la entrega a nuestra sociedad en la búsqueda del bien individual y familiar, basado en la actuación humana.

Objetivo educativo

Formar individuos autónomos e independientes con una autoestima positiva conscientes de su papel como hombres y mujeres en su familia, en su grupo de iguales y en su comunidad.

Mujeres

53%

atendidos



Objetivo de salud

Restablecer o favorecer el bienestar interno y del medio con el que interactuarán los individuos y sus familias, acompañándolos en un proceso psicoterapéutico, orientado a lograr el equilibrio biopsicosocial, que redunde en beneficio de su persona, pareja, familia y comunidad.

Hombres

47%

atendidos



Visítanos en: Calle Rosales #33- A
entre Blvd. Colosio y Sonora, Colonia Centro
cefsonora@hotmail.com
www.cefsonora.org
Citas al teléfono: (662) 217 02 02
Celular: 6622 57 07 95

Generosidad

POR: Dora Córdoba Franco

“... Satisfacer cualquier tipo de necesidad que tenga una persona u personas y promover un bienestar a los demás ...”

Probablemente tenemos múltiples ideas de lo que significa la virtud de la generosidad, tal vez nunca nos hemos detenido a pensar ¿qué es? y ¿qué significa este valor?

Podríamos decir que es una actitud que nos dirige a compartir cualquier tipo de recursos como; afecto, tiempo, dinero, objetos, escucha, etc. En fin, satisfacer cualquier tipo de necesidad que tenga una persona u personas y promover un bienestar a los demás.

Pero esto, si lo desglosamos y pensamos realmente todos los valores que implica ser generoso, nos vamos

a encontrar que aquel que dona algo a otra persona, es posible que tenga un gran valor de empatía, capacidad para relacionarse, sentido de gratitud, porque quién sabe dar sabe agradecer. Uno de los valores más importantes del Ser humano, el saber ser agradecido implica que la persona tiene muchas virtudes.

Otro valor relacionado es la voluntad de sacrificio, ser una persona bondadosa, positiva, sin egoísmo, etc.

Pero también nos invita a detenernos en pensar si todos los actos generosos tienen el objetivo de ayudar a otros provocando bienestar, o es prestigio personal, reconocimiento, o bien sentirse bien consigo mismo.

“... Uno de los valores más importantes del Ser humano, el saber ser agradecido implica que la persona tiene muchas virtudes ...”



Ahora bien, también es importante saber si cumple con la característica de la ayuda desinteresada o bien es una inversión en donde se lleva una cuenta de todas aquellas acciones que se tuvieron o donaciones y están anotadas para un día decir: "yo te di todo esto y por tanto merezco de tu parte me ayudes con aquello"...

Ahí se rompe la actitud de generosidad, una de las características que debe tener es la pureza de intención, te doy o me dono a ti, sin esperar nada a cambio. Está es la real funcionalidad de la generosidad.

"... Amo porque es mi decisión, de hacer el bien a otro y no espero nada a cambio ..."

Porque la generosidad es derivada del "Amor", y si entendemos al amor; como ya lo hemos analizado antes; una donación voluntaria, con plena disposición de hacer el bien al otro, sin esperar retribución alguna, más que la de hacer Feliz a la otra persona.

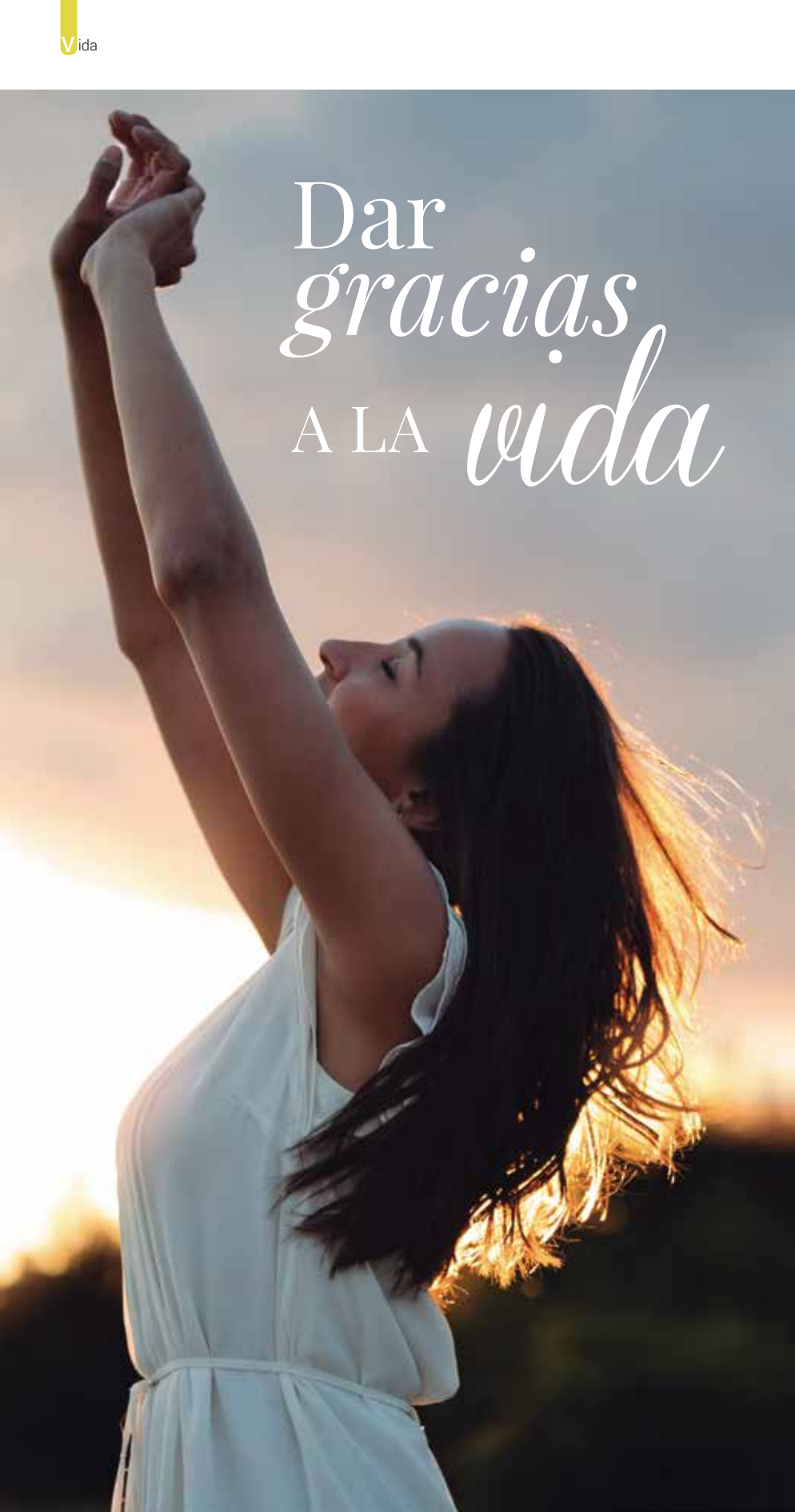
Este último punto es la clave de la generosidad, amo porque es mi decisión, de hacer el bien a otro y no espero nada a cambio. Este es el verdadero fin y la única ganancia es sentir que se hace lo correcto, o bien la satisfacción de amar y ser amado.

Te invito a pensar; ¿cuándo has sido generoso? ¿y sí, el hecho ha tenido las características mencionadas?, amar es lo más bello que existe y lo que más nos construye.

Entonces preguntémonos ¿por qué? Nos cuesta tanto amar de verdad, es decir, ser "Generosos"

Psic. Dora Córdoba Franco
Terapia individual y familiar.
Couching a empresas.
dcordobaf67@gmail.com

Photo by Freepik



Dar *gracias* A LA *vida*

Margot Dow

Supongo que todos, o la mayoría, cuando nos despertamos cada mañana, damos gracias por poder vivir y estar otro día más. De verdad que, al hacerlo seguido, tu vida y la mía serán mejores.

A veces pedimos y pedimos y agradecemos poco. Si nos damos cuenta la palabra *gracias* es cortita, pero si la usamos seguido, hasta la vida nos cambia. Es muy fácil (y parece atractivo) estarnos lamentando, quejándonos, pero en realidad gastamos nuestras energías en renegar, en compararnos con otros, en desear cosas y en pedir. Nos enfocamos en lo que no hemos logrado, en lo que no se nos ha dado, sin ver, aunque no sean todas las cosas que queremos, que son muchas las bendiciones que tenemos y no las valoramos porque ni siquiera nos hemos dado el tiempo para pensar.

Estar agradecidos, puede mejorar nuestra manera de ser, de vivir y atraer más cosas buenas a nuestra vida. Nunca es tarde para decir "gracias", hay tantos a los que les debemos un *gracias* que hay que comenzar. Al dar las gracias, es que sabemos que hemos recibido algo de una persona ya sea de tus papás, de tus amigos, de tus maestros, de algún vecino, alguien te sonrió, te dijo algo que te alentó, te regaló una flor, te enseñó, te hizo un favor.

Sentir, decir o pensar en dar gracias a la vida es una actitud que tú quieres tener, es determinante para ser feliz. Hay tantas y tantas cosas por qué dar gracias cada mañana, el principal que estamos vivos, que Dios Nuestro Señor nos concedió otro día, que amanecemos, por tus padres o hijos, diles que los quieres, abrázalos, por tus amigos que te ayudan en las dificultades y gozan a tu lado en las alegrías.

Dar gracias a Dios, porque puedo ver, puedo oír, me puedo levantar de la cama, tengo pies, puedo caminar, y ahí te vas, haz tu lista y son tantas las cosas que tenemos que agradecer, que nos falta tiempo y palabras para hacerlo.

"... Son muchas las bendiciones que tenemos y no las valoramos porque ni siquiera nos hemos dado el tiempo para pensar ..."

“ ... Estar agradecidos, puede mejorar nuestra manera de ser, de vivir y atraer más cosas buenas a nuestra vida ... ”

La gratitud es un valor que se nutre y se fortalece al practicarlo. El agradecer es algo que deberíamos poner en práctica a diario. Decir gracias, no nos quita tiempo, ni un minuto y aun así y a pesar de ser algo tan fácil de dar, no lo hacemos, nos falta humildad, quizás nos sentimos superiores; pero no esperemos que los otros comiencen, hazlo tú, ya que, si damos las gracias y las acompañamos de una sonrisa, se alegra el alma, el corazón de quien las recibe y de quien las ofrece. Practiquemos el decir gracias todos los días.

Comparto un hermoso escrito de alguien que lo hace mejor que yo:

Hoy tengo ganas de decir; Gracias... a la vida.

Gracias por todo lo que ella nos da en abundancia, salud, felicidad, prosperidad.

Gracias por las duras lecciones que me han ayudado a conocerme mejor y a conocer mejor a los otros.

Gracias por los fracasos vividos, eso me enseñó la humildad, la obligación de jamás sentarme sobre mis laureles y la necesidad

de comprender el fracaso de los demás y ofrecerles la ayuda que necesitan.

Gracias por todas esas ocasiones que se me presentaron para cultivar: la paciencia, la tolerancia y la esperanza.

Gracias por las oportunidades que aproveché, las desgracias que evité, las soluciones que encontré, los talentos que desarrollé, las victorias que he obtenido, los días maravillosos que he vivido.

Gracias por los padres que conocí, los amigos que encontré, los profesores que me enseñaron, los libros que he leído, los viajes que he realizado, las comidas que me han deleitado.

Gracias por la alegría de saber simplemente que estoy VIVA.

P.D. Gracias por poner en mi camino personas como ustedes, mis amigos lectores, que me han dado y me siguen llenando de amor y felicidad.

**Margot Dow
1943 - 2024
En paz descance.**

	REDES Instagram: maggieplattfotografia Facebook: MaggiePlattFotografia 	
Fotografía de Boda, Bebés y Familia, Ser fotógrafo va más allá del click.. ser fotógrafo es transmitir emoción y crear	 CONTACTAME +662 2220177 maggieplatt@gmail.com www.maggieplattfotografia.com	
		

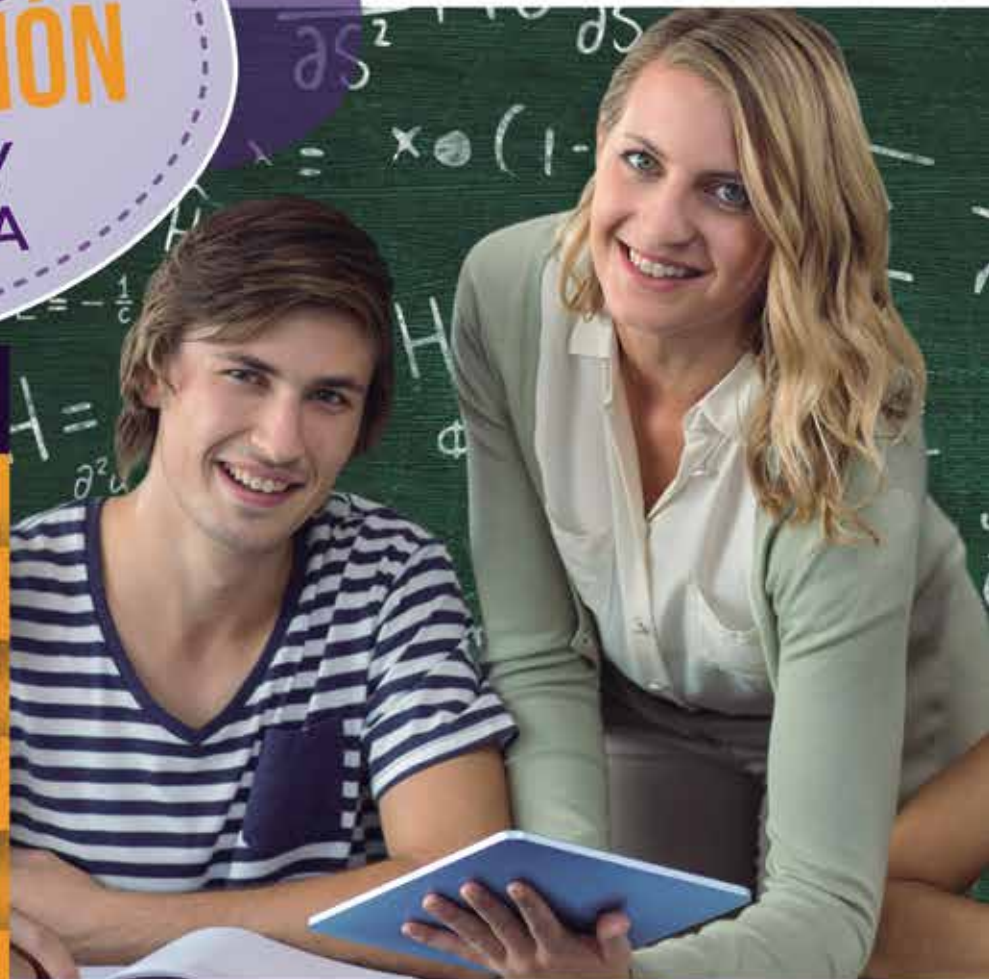
Clases de REGULARIZACIÓN

SECUNDARIA Y
PREPARATORIA



MATERIAS:

- ✓ Matemáticas
- ✓ Español
- ✓ Física
- ✓ Química
- ✓ Biología



HORARIO VESPERTINO: **3:00 a 6:00 P.M.**

Lunes, miércoles y viernes.

CONTÁCTANOS:

CENTRO EDUCACE A.C.

Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales No.151
Hermosillo, Sonora.
Matilde Álvarez Tonella

www.educace.com
educacesonora@hotmail.com

Tel. (662) 267 81 31 Cel. (662) 2 570 757



Eduquemos juntos

Crianza compartida

Autor: *Vicki Hoefle*



Consejos prácticos para la educación de los hijos

Autor: *Ana María Baltazar Ramos, Celia Palacios Suárez*



Padres asertivos

Resuelve problemas cotidianos con tus hijos de manera sencilla y eficaz

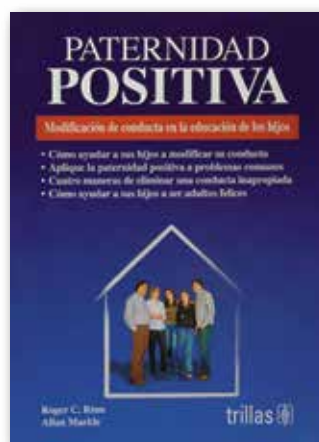
Autor: *Norma García Vasconcelos*



Papá debutante

¡La guía que todos los jóvenes padres esperaban!

Autor: *Lionel Paillès, Benoit Le Goëdec*



Paternidad positiva

Modificación de conducta en la educación de los hijos

Autor: *Roger C. Rinn, Allan Markle*



¿Qué significa ser padres?

Autor: *Marcela Chavarría Olarte*



Golondrinas SIN VERANO

Germán Lohr Granich

Reza la popular poesía de Bécquer, una golondrina no hace verano que nos sirve para recalcar que un solo índice económico no define la realidad económica de la entidad ya que cuando vemos la película completa la cosa cambia.

Me explico, al revisar los resultados del Instituto para la Competitividad el IMCO por sus siglas para 2024 en términos de competitividad estamos en el séptimo lugar de la tabla.

Andamos algo rezagados si nos comparamos con otros estados norteros como Nuevo León o Coahuila por ejemplo para no ir muy lejos con

niveles clasificados como altos en cuanto a competitividad se refiere.

Estamos pues en el rango de la media alta nada mal comparados con vecinos como Sinaloa cuya clasificación está por debajo o bien Chihuahua y la baja californiana similares a la nuestra.

Obviamente que los análisis del IMCO abarcan sectores, subsectores e índices de todo tipo, pero en esta ocasión comentare algunos como el de la Innovación y Economía el cual evalúa las dinámicas y sectores económicos.

Este índice en particular considera la capacidad de la entidad para poder

"... Los resultados del Instituto para la Competitividad el IMCO por sus siglas para 2024 **en términos de competitividad estamos en el séptimo lugar de la tabla ...**"

competir con éxito en el mercado sobre todo de alto valor agregado y en aquellos intensivos en conocimiento y tecnología de punta.

A medida que estos sectores se fortalecen crecen nuestras capacidades para competir y expandir las fronteras y sus vínculos con el exterior. Pongo de ejemplo a Chihuahua cuyas exportaciones como porcentaje del PIB es la más alta a nivel nacional.

Obviamente los aranceles y las amenazas de TRUMP le impactan más que a cualquier otro estado del país y a nosotros que ocupamos un séptimo lugar de la tabla pues menos que a Nuevo León, Coahuila, Ciudad de México o Querétaro por mencionar algunos.

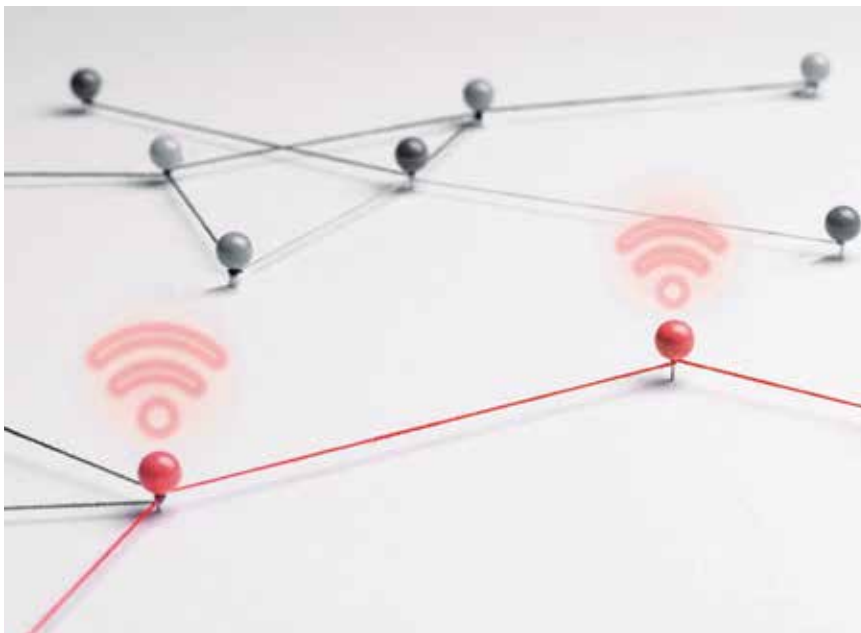
Pero bueno, nuestro consuelo sería decir como Juárez, que estamos en la honrosa medianía, aunque sin echar las campanas a vuelo ya que índices como el crecimiento económico, la productividad, la misma diversificación económica sigan siendo mas endeble que con grandes fortalezas.

Lo mismo sucede con otro índice como la infraestructura que mide las comunicaciones y transportes o el sector financiero ante el reto de la digitalización, acceso a internet o banca móvil que si bien han ido en aumento aun andamos lejos de la Baja California con 78% de cobertura.

Al respecto, Sonora en este índice de 2024 perdió tres posiciones quedando en el número 9 de la tabla comparado con 2023.

Algo parecido lo vemos en cuanto al mercado de trabajo donde la Ciudad de México, Nuevo León y la Baja Sur son las mejores rankeadas en este

"... Índice como la infraestructura que mide las comunicaciones y transportes o el sector financiero ante el reto de la digitalización, **acceso a internet o banca móvil que si bien han ido en aumento aun andamos lejos de la Baja California con 78% de cobertura ...**"



Este estudio nos da una idea más clara de donde estamos y más que todo que necesitamos hacer para elevar la competitividad de la entidad. Indicadores recientes como el dado

"... Este estudio nos da una idea más clara de donde estamos y más que todo que necesitamos hacer para elevar la competitividad de la entidad ..."

por el Gobernador Durazo de que logramos el nivel más alto de actividad económica solo nos pinta una pequeña realidad.

La realidad que un solo índice no da para tanto y no es reflejo del impacto positivo de sus políticas públicas ni en inversión pública ni privada mucho menos en innovación tecnológica e infraestructura.

Por eso comente que una golondrina no hace al verano ya que la situación actual con presas vacías o los mismos indicadores del INEGI respecto a la actividad económica de la entidad negativa al primer trimestre del 2025 da para echar las campanas al vuelo.

HE DIXI

"... Al respecto, Sonora en este índice de 2024 **perdió tres posiciones quedando en el numero 9 de la tabla comparado con 2023 ...**"

índice ocupando nosotros el 8vo. lugar en cuestiones como la informalidad laboral y el ingreso promedio de los trabajadores.

Al igual que en cuestiones de fondo como la educación superior, el grado de escolaridad o la brecha de género datos duros que nos hablan de las fortalezas y debilidades.



"... Al mercado de trabajo donde la Ciudad de México, Nuevo León y la Baja Sur son las mejores rankeadas en este índice ocupando **nosotros el 8vo. lugar en cuestiones como la informalidad laboral y el ingreso promedio de los trabajadores ...**"

Germán Lohr Granich
g_lohrgranich@hotmail.com

Photo by Freepik.

Rol del PADRE de familia



... Dejando atrás los estereotipos tradicionales del **“proveedor distante”** para dar paso a un modelo más cercano, afectivo y comprometido con el desarrollo integral de los hijos ...



... La presencia activa del padre es esencial para el desarrollo saludable de los hijos ...

Johanna Guadalupe Castañeda Ruelas

En la estructura familiar, el padre ha desempeñado históricamente un papel fundamental. Sin embargo, este rol ha evolucionado con el paso del tiempo, dejando atrás los estereotipos tradicionales del “proveedor distante” para dar paso a un modelo más cercano, afectivo y comprometido con el desarrollo integral de los hijos. El padre de familia de hoy no solo participa en la manutención económica, sino también en la educación emocional, la formación de valores y el acompañamiento diario de sus hijos.

Tradicionalmente, se concebía al padre como la figura de autoridad, responsable exclusivo del sustento del hogar. Su presencia era más simbólica que activa, y en muchos casos, su participación en la crianza era limitada. Esta visión, influenciada por patrones culturales y sociales arraigados, reducía el rol paterno a lo material, mientras que la madre se encargaba del cuidado emocional y doméstico. No obstante, las transformaciones sociales, los avances en igualdad de género y los estudios en psicología infantil han demostrado que la presencia activa del padre es esencial para el desarrollo saludable de los hijos.

El padre contemporáneo es consciente de su influencia en la vida emocional de sus hijos. Sabe que su afecto, su ejemplo y su tiempo



... Sabe que su afecto, su ejemplo y su tiempo son insustituibles ...



son insustituibles. Al involucrarse en actividades cotidianas como ayudar con las tareas escolares, asistir a eventos importantes o simplemente pasar tiempo de calidad, el padre construye vínculos sólidos que fortalecen la autoestima y seguridad emocional de sus hijos. De igual manera, su participación activa en el hogar fomenta una cultura de respeto, equidad y corresponsabilidad.

Además, el padre tiene la responsabilidad de ser un modelo a seguir. Su conducta, sus decisiones y la forma en que trata a los demás, en especial a la madre de sus hijos, envían mensajes poderosos que los niños absorben y replican. Por ello, es fundamental que actúe con coherencia, respeto y empatía. Un padre presente y equilibrado puede guiar a sus hijos a través de los desafíos de la vida, enseñándoles a ser responsables, resilientes y conscientes de sus emociones.

En conclusión, el rol del padre de familia va mucho más allá de proveer bienes materiales. Se trata de estar presente, de construir un entorno seguro, amoroso y respetuoso en el que los hijos puedan crecer y desarrollarse plenamente. Ser padre implica educar con el ejemplo, escuchar con atención, corregir con firmeza y amar sin condiciones. La paternidad, asumida con responsabilidad y compromiso, tiene el poder de transformar vidas y fortalecer a la sociedad desde su núcleo más importante: la familia.



... La paternidad, asumida con responsabilidad y compromiso, tiene el poder de transformar vidas y fortalecer a la sociedad desde su núcleo más importante: la familia ...

Johanna Guadalupe Castañeda Ruelas
Alumna del 4to. semestre del
Plantel CECyTE Hermosillo II

Photo by Freepik



... Involucrarse en actividades cotidianas como ayudar con las tareas escolares, asistir a eventos importantes o simplemente pasar tiempo de calidad ...

... El padre construye vínculos sólidos que fortalecen la autoestima y seguridad emocional de sus hijos ...



"...Su conducta, sus decisiones y la forma en que trata a los demás, en especial a la madre de sus hijos, envían mensajes poderosos que los niños absorben y replican ..."

Descubre PHOENIX & ARIZONA

Nuestros servicios incluyen:

- Venta de boletos
- Reservaciones de hotel
- Taquilla de Arizona Diamondbacks, Phoenix Suns, Talking Stick, Legoland Discovery Center y Sealife Aquarium
- Venta de seguros CAIC
- Organización de tours e itinerarios
- Servicio de información y asesoría gratuita
- Consultoría de negocios
- Creación de empresas en EUA



☎ (662) 429-4410
 📍 Blvd. Antonio Quiroga #108,
 Real de Quiroga, Hermosillo, Son.
 📱 Descubre Phoenix
 🌐 www.descubrephx.com



33
Circul
 LLANTERO

25%
 DE DESCUENTO

en la compra de
 2 llantas o más




**Gracias papá
 por hacerme sentir
 seguro.**

* Válido del 2 al 30 de Junio de 2025 o hasta agotar existencias. Aplica solo para autos tipo Sedan, Camioneta y Pick Up. A partir del Rin 14". En las marcas Continental, General Tire, Euzkadi y Barum. Aplica términos y condiciones.

Hermosillo:

- Blvd. Morelos, Tel. (662) 211 21 21 y 22
- Veracruz, Tel. (662) 214 31 01
- Periférico Nte. Tel. (662) 215 52 46 y 99
- Periférico Sur, Tel. (662) 250 03 07 y 14
- Blvd. Lázaro Cárdenas, Tel. (662) 216 16 10

Sucursales en el Estado:

- Caborca: Tel. (637) 372 1255
- Nogales: Tel. (631) 319 1050
- Guaymas: Tel. (622) 224 2288
- Obregón Jalisco: Tel. (644) 414 4500
- Navjoa: Tel. (642) 422 3185

☎ **662 317 2528**

**SEGURO GRATIS POR 1
 AÑO EN TODA LA LINEA**

Continental

La PROTECCIÓN que te
 acompaña en el camino
www.continentalmex.com

**6 MESES
 SIN INTERESES**

**SERVICIOS 20%
 ROTACION - BALANCEO
 ALINEACION - FRENO
 SUSPENSION**

HERMOSILLO-OBREGÓN-NAVOJOA-GUAYMAS-CABORCA-NOGALES-TIJUANA-MEXICALI-ENSENADA- LA PAZ



INGLÉS

TÉCNICO PARA
**ENFERMERÍA
Y DOCTORES**



CONTÁCTANOS:

CENTRO EDUCACE A.C.
Calle Sonora entre Pino Suárez
y Rosales No.151
Hermosillo, Sonora.
Matilde Álvarez Tonella

www.educace.com
educacesonora@hotmail.com

Tel. (662) 267 81 31
Cel. (662) 2 570 757



CURSO - CERTIFICACIÓN:

"Cuidado de Niños y Niñas en Estancias Infantiles"

**CLASES
PRESENCIALES**

**HORARIO:
3:00 - 6:00 P.M.
DURACIÓN:
5 semanas**

**INFORMES EN:
CENTRO EDUCACE A.C.**
Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales No.151
Hermosillo, Sonora.

CONTACTO:
Coord Certificaciones - Kristina Arreola
Cel: (662)128 4615
Tel: (662)257 07 57

Procrastinación:

Comprender *su origen*
para superarla con
determinación



Obdulía Prado Rivera

La procrastinación es un fenómeno psicológico ampliamente estudiado que afecta a millones de personas en distintas etapas de la vida. Definida como la postergación voluntaria de tareas necesarias, a

pesar de prever consecuencias negativas, esta conducta ha dejado de ser considerada una simple falta de disciplina para ser entendida como un problema más profundo de autorregulación emocional y motivacional.

"... Desde la psicología, se entiende que procrastinar no se trata de pereza, sino de una forma de evasión emocional ..."



Origen y evolución del fenómeno

Aunque pueda parecer un mal moderno, la procrastinación ha estado presente a lo largo de la historia. Filósofos como Séneca y escritores como Ovidio ya hacían referencia a la tendencia humana de evitar responsabilidades importantes. No obstante, en el contexto actual, caracterizado por un alto nivel de distracción digital, sobrecarga de información y presión por la productividad, la procrastinación se ha intensificado y normalizado, afectando particularmente a estudiantes, profesionales y trabajadores del conocimiento. Desde la psicología, se entiende que procrastinar no se trata de pereza, sino de una forma de evasión emocional. Muchas veces está relacionada con el perfeccionismo, el miedo al fracaso, la baja autoestima o la falta de sentido en la tarea. En otras palabras, es más una respuesta emocional que una deficiencia en la gestión del tiempo.

¿Es realmente un problema?

Cuando se convierte en un hábito crónico, la procrastinación puede derivar en efectos perjudiciales a nivel personal y profesional: pérdida de oportunidades, acumulación de estrés, deterioro del bienestar emocional e incluso síntomas de ansiedad y depresión. Por ello, desde una perspectiva académica y clínica, se considera un problema serio que debe abordarse con estrategias estructuradas.

"... Pérdida de oportunidades, acumulación de estrés, deterioro del bienestar emocional e incluso síntomas de ansiedad y depresión..."



"... Muchas veces está relacionada con el perfeccionismo, el miedo al fracaso, la baja autoestima o la falta de sentido en la tarea..."



Estrategias para vencer la procrastinación

Afortunadamente, se han desarrollado diversas metodologías eficaces para abordar este comportamiento. Algunas de las más respaldadas por la literatura científica incluyen:

- ✓ **Autoobservación consciente:** Identificar los momentos en los que se tiende a procrastinar y las emociones asociadas permite comenzar a romper el ciclo de evitación.
- ✓ **Gestión del entorno:** Eliminar distracciones externas (como el teléfono móvil o redes sociales) y crear un espacio propicio para el trabajo contribuye significativamente a la concentración.
- ✓ **Descomposición de tareas:** Dividir una tarea compleja en pasos pequeños y específicos reduce la ansiedad y favorece el sentido de logro inmediato.



“... Eliminar distracciones externas (como el teléfono móvil o redes sociales) ...”



- ✓ **Técnicas de tiempo:** Métodos como la Técnica Pomodoro (25 minutos de trabajo, 5 de descanso) o la regla de los dos minutos pueden ayudar a iniciar tareas y mantener el foco.
- ✓ **Alineación con valores:** Reflexionar sobre el propósito de la tarea y conectarla con metas personales profundas fortalece la motivación intrínseca.
- ✓ **Apoyo profesional:** Cuando la procrastinación afecta de forma severa el desempeño o la salud mental, el acompañamiento terapéutico o el coaching puede ser esencial para generar cambios sostenibles.



“... Métodos como la Técnica Pomodoro (25 minutos de trabajo, 5 de descanso) ...”

“... El primer paso es reconocerlo sin culpa, y el segundo, actuar ...”

Una invitación al cambio

La procrastinación no define a la persona. Es un comportamiento aprendido, y como tal, puede ser modificado, nunca es tarde. El primer paso es reconocerlo sin culpa, y el segundo, actuar. No es necesario tener motivación absoluta para comenzar; muchas veces, la acción genera la motivación que se estaba esperando.

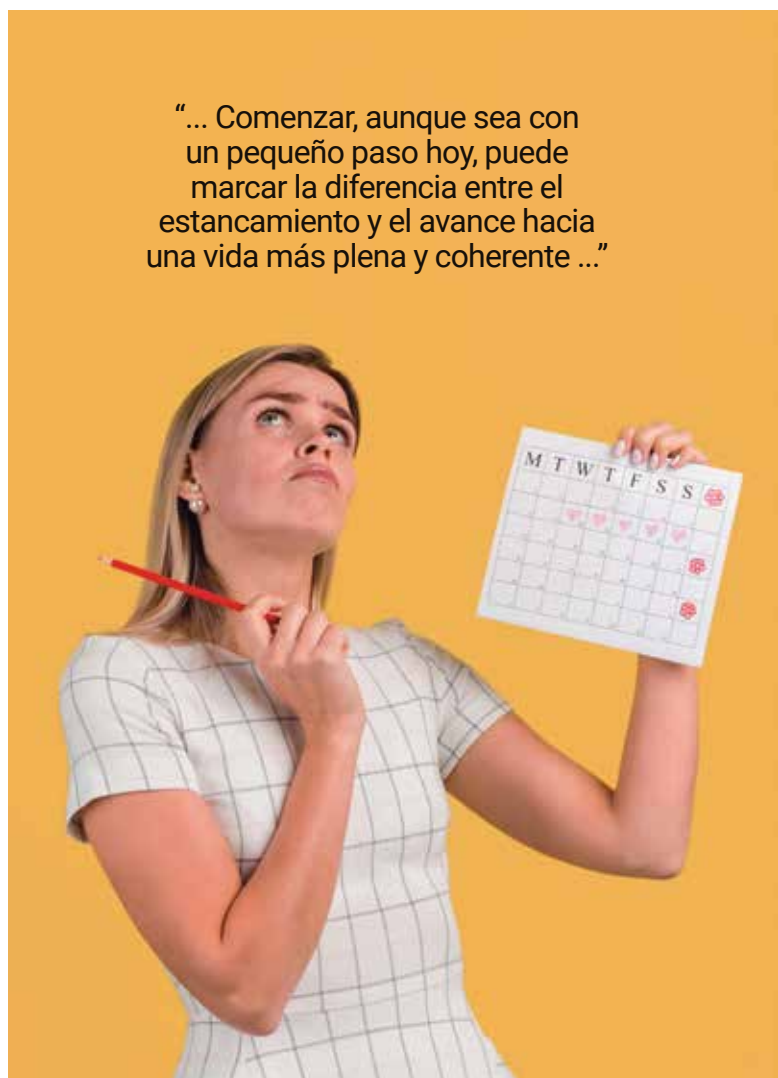
En un mundo que constantemente exige resultados, vencer la procrastinación no es solo un acto de productividad, sino un compromiso con uno mismo y con el propio bienestar. Comenzar, aunque sea con un pequeño paso hoy, puede marcar la diferencia entre el estancamiento y el avance hacia una vida más plena y coherente.

Obdulia Prado Rivera

Asistente de oficina de educación de la Primera Infancia en Central Arizona College y Estudiante en CAC. Maestra en centros para padres y niños Head Start. Proveedora de SOREO y División de discapacidad de desarrollos del Estado de Arizona.
lulysand92@gmail.com

Photo by Freepik

“... Comenzar, aunque sea con un pequeño paso hoy, puede marcar la diferencia entre el estancamiento y el avance hacia una vida más plena y coherente ...”



Mi PAPÁ

POR: SAMUEL D. COTA

Mi papá no es malo, mi papá no es bueno.

Mi papá es un hombre golpeado por la vida y que se ha levantado.

Mi papá es un hombre que desde pequeño tuvo que trabajar para poder sobrevivir.

Mi papá es un hombre que, sin guianza de alguien que lo amara incondicionalmente, aprendió a entregar amor, aunque nadie se lo enseñó.

Mi papá es un hombre que ha cuidado y protegido a su esposa y a sus hijos.

Mi papá es un hombre que, con mucho amor, corrigió y dirigió a sus hijos porque quiere que fueran mejor que él.

Mi papá es un hombre cuyas enseñanzas cimbran el alma de los que le oyen.

Mi papá es fuerte y tierno al mismo tiempo.

Mi papá es un ejemplo de la bondad de un cordero y la violencia de un león.

Mi papá es balance entre dulzura y firmeza.

Mi papá carece de muchas cualidades, pero es el mejor.

Mi papá no es el hombre más rico del mundo, pero me dio amor incondicional.

Mi papá no tiene un doctorado en nada, pero me enseñó a vivir.

Mi papá no posee grandes cosas, pero tiene el mejor corazón que he conocido.

Mi papá es un hombre con muchos errores, **pero no lo cambiaría.**



Samuel D. Cota

Licenciado en Enseñanza del Inglés
lic.samuelcota@gmail.com

Photo by Freepik

Certificate como **Auxiliar de Enfermería**

Esta certificación es para tí.

"Tu futuro está en tus manos"

- Certifícate en 5 meses
"CERTIFÍCATE EN ENFERMERÍA AUXILIAR"
SEP/CONOCER.
- Único en su rubro.
- Línea y/o presencial.
- Impartido por Centro Educace A.C.

Curso de **5 meses**

INFORMES EN:
CENTRO EDUCACE A.C.
Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales No.151
Hermosillo, Sonora.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
WhatsApp / Cel: **(662)128 46 15**
Tel: **(662)257 07 57**





Mamá, la herida y la sanación: una invitación a mirar con el corazón.

Ana Tamara Robles Pliego

Mayo es un mes en donde festejamos a las mamás. Un mes que puede resultar para muchos agri dulce: por el privilegio de ser mamás, pero también quizá por el dolor de haber perdido a una mamá o por tener el corazón herido por ella.

Hoy quisiera que, para las personas que están leyendo este artículo, este espacio sea una oportunidad para encontrar un camino de sanación relacionado con el vínculo con su mamá.

Cuando piensas en tu mamá, dime: ¿qué sentimientos se te provocan? Trae a tu mente esas emociones y revisa si todos esos sentimientos son positivos. Si no lo son, si están mezclados o si son principalmente negativos, toma una hoja y escribe todo lo que está sucediendo dentro de ti en este momento.

Te vas a dar cuenta de que algunas cosas son pensamientos y otras son sentimientos. Por ejemplo: “yo creo que mi mamá lo hace a propósito” —ese es un pensamiento. Lo que ese pensamiento te provoca es un sentimiento, como tristeza

o enojo. Quiero que hagas este ejercicio porque es muy importante, dentro del proceso de sanar la herida materna, poder separar lo que sentimos de lo que pensamos.

Ser mamá significa muchas cosas. Es algo hermoso, algo que nos realiza, que nos da una felicidad por la que no cambiaríamos nada. Pero también es algo demandante, cansado y lleno de dudas. Quisiéramos tener la certeza de que lo estamos haciendo bien. Muchas de nosotras, como mamás, quisiéramos tener la garantía de que nuestros hijos no van a terminar en terapia con heridas de la infancia o con algún trauma ocasionado por nuestras propias limitaciones.

Estamos muy acostumbradas —y acostumbrados— a pensar: ¿cómo le voy a hacer para que mi hijo no sufra las consecuencias de mis patrones?, ¿cómo le hago para no heredar traumas?, ¿cómo hago para que mi hijo no tenga que ir a terapia?

Pero si pensamos en cómo fuimos hijas o hijos, y cómo fue nuestra mamá, encontraremos muchas historias. Hay quienes están muy agradecidos, y habrá quienes están

“... ¿cómo le voy a hacer para que mi hijo no sufra las consecuencias de mis patrones?, ¿cómo le hago para no heredar traumas?, ¿cómo hago para que mi hijo no tenga que ir a terapia? ...”

“... Aceptar la humanidad de tu mamá es también darte permiso de ser humano tú. De equivocarte. De no ser perfecto como mamá, como papá, como hijo, como hija ...”

muy heridos. También, muchas veces, quienes se sienten agradecidos tienen temor de decir objetivamente que hubo errores, porque temen que aceptar eso sea sinónimo de guardar rencor o pensar que su mamá no fue suficiente.

Sin embargo, quiero plantearte esto: observar tu historia y reconocer lo que te ha dolido no significa odiar, ni deshonrar, ni rechazar. Significa darte permiso de ver a tu mamá en su humanidad. Darle permiso de haberse equivocado. Decirle —aunque sea en silencio— que está bien, que hizo su mejor esfuerzo. Y aunque no lo haya hecho, mirar su historia con empatía, comprender las posibles razones que la llevaron a actuar como lo hizo, puede ayudarte a sanar.

Aceptar la humanidad de tu mamá es también darte permiso de ser humano tú. De equivocarte. De no ser perfecto como mamá, como papá, como hijo, como hija.

Y sí, abrazar nuestra imperfección cuesta mucho trabajo. Sabemos que tiene consecuencias. Pero aceptar, como hijos, que nuestros papás fueron imperfectos —y que quizá hoy todavía podrían tener la oportunidad de reparar— es también abrirnos la puerta a sanar nosotros.

Y para poder darnos ese permiso, necesitamos ver a nuestros padres con ojos más compasivos y menos juiciosos.

Muchas veces digo en conferencia que, para sanar la herida, no podemos quedarnos esperando a que mamá o papá vengan a pedir perdón: por su abandono, por su ausencia, por su rechazo, por su injusticia, por su invalidación, por las veces que nos hicieron sentir insuficientes. No podemos depender de que ellos tomen conciencia de todo lo que nos dolió y que vengan a decirnos: “discúlpame, voy a cambiar”.

Y aún si esa disculpa llega, para aceptarla, uno tiene que tener el corazón abierto. Y eso implica estar dispuesto a aceptar la imperfección de mamá o de papá. No significa justificar todo, pero sí observar su humanidad y entender que quizá tienen la intención —o la posibilidad— de reparar.

Existe otra forma de sanar. Una posibilidad en la que tú sí tienes el control. Una en la que no dependes de las intenciones de otros, ni de cómo digan las cosas, ni de cómo las interpretes. Una en la que no controlas cómo se ejerce el otro, sino cómo te ejerces tú.

Te tengo una propuesta diferente para sanar las heridas que hemos sufrido como hijos: intenta ser mejor hijo. Abraza la realidad de que tienes todo el poder para vivir tu presente de manera consciente. Todo aquello que no te gustó, hoy puedes transformarlo en una nueva forma de relacionarte.

Tener el dolor enfrente significa tener una elección: ¿lo sufro o aprendo? Esa elección es tuya. Solo tuya.

Y si yo quiero ser una mamá o un papá libres, que eduquen hijos con más conciencia, que rompan patrones, que no hereden lealtades innecesarias que lastimen su camino, entonces tengo la gran oportunidad de reparar el daño que llevo dentro como hijo o hija.



“... Intenta ser mejor hijo. Abraza la realidad de que tienes todo el poder para vivir tu presente de manera consciente. Todo aquello que no te gustó, hoy puedes transformarlo en una nueva forma de relacionarte ...”

Te propongo el siguiente ejercicio. Te propongo pedir perdón... en silencio.

Sigue esta meditación.

Respira hondo. Puedes poner música de fondo si lo deseas. Y repite esto, en voz baja o en tu mente:

.....

Mamá, gracias por lo que hiciste por mí.

Perdóname por todas las veces que te juzgué y te hice sentir insuficiente. Perdóname porque hasta ahora puedo entender tu historia.

Hoy te libero como el verdugo que en algún punto me lastimó, para poder volverme el héroe de mi propia historia.

Te perdono porque quiero creer que hiciste lo mejor que pudiste. Y porque quiero darme la oportunidad de seguir haciendo mi mejor esfuerzo.

Gracias por darme la vida. Hoy quiero aprovechar el presente para elegir una nueva manera de vivirla. Una vida que no tendría si tú no me hubieras dicho que sí.

Me retomo como un ser capaz de transformar las heridas en aprendizajes. Acepto mi imperfección y abrazo mi capacidad de ser mejor.

Ana Tamara Robles Pliego

Lic. en Ciencias para la familia
Familióloga /Terapeuta /
Conferencista

 **tamararoblesp**

Photo by Freepik

¿ERES CUIDADOR DE ALGUNA PERSONA?

CERTIFICATE COMO

**Cuidador@
de Personas**

CONOCER/SEP EC0665



HORARIO:
4:00 – 7:00 P.M.
DURACIÓN:
4 meses

INFORMES EN:
CENTRO EDUCACE A.C.
Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales No.151
Hermosillo, Sonora.

CONTACTO:
Coord Certificaciones - Kristina Arreola
Cel: **(662)128 4615**
Tel: **(662)257 07 57**

El Gourmet



¡Feliz día
PAPÁ!

RECETAS - para - Papá



Pasta a los tres quesos con guajillo

Tiempo Total: 35 min. Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- Suficiente de agua, para la pasta
- Cantidad suficiente de sal
- 1 paquete de Fusilli La Moderna®, 450 g
- 1 taza de leche evaporada
- 1/2 tazas de queso chihuahua
- 1/2 tazas de queso asadero
- 1/2 tazas de queso Oaxaca
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Cantidad suficiente de aceite de oliva
- 3 chiles guajillos, cortado en tiritas
- 500 gramos de arrachera
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Suficiente de cebollín, finamente picado

* Tip: Te recomendamos usar la misma sartén donde freíste los chiles, ya que le otorgará un sabor especial al aceite y, por consiguiente, a la pasta.

Preparación:

- Calienta suficiente agua en una olla hasta que hierva, luego añade la sal, espera a que hierva nuevamente y agrega el Fusilli La Moderna®. Cocina la pasta por 8 minutos aproximadamente, retira del fuego y escurre la pasta. Reserva.
- Para la salsa de queso: calienta la leche evaporada, agrega los quesos, sazona con ajo y cebolla en polvo, retira del fuego y reserva.
- Calienta el aceite en una sartén a fuego bajo, sofríe el chile guajillo sin dejar de mover por 3 minutos o hasta que cambie ligeramente de color. Retira del fuego y reserva.
- Agrega la pasta en la misma sartén, vierte la salsa de quesos y rectifica la sazón.
- Calienta una parrilla a fuego medio, agrega un poco de aceite y cocina la arrachera por 5 minutos. Reserva.
- Sirve la pasta a los tres quesos con guajillo en una sartén de hierro fundido, decora con cebollín y acompaña con arrachera.



Tiempo Total: 35 min. Rinde: 2 porciones



New York con mantequilla de ajo

Ingredientes:

- 1 new york, de 2 pulgadas de grosor
- 100 g de mantequilla sin sal
- 1 cabeza de ajo
- 1/4 tazas de ceniza de cebolla
- 1 limón verde
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cebollas moradas, para la ceniza de cebolla
- 3 cdas. de sal de grano, para la ceniza de cebolla
- 1 cda. de pimienta negra, para la ceniza de cebolla

Preparación:

- Prepara tu asador Weber® para fuego medio indirecto (350° - 450°F ó 175° - 232°C). Para preparar la ceniza de cebolla, elimina la base de las cebolla y córtalas en gajos, coloca a fuego medio directo por 30 minutos o hasta que se carbonicen y retira. Deja reposar a temperatura ambiente y muele en una licuadora o procesador de alimentos hasta pulverizar, sazón al gusto con sal. Reserva.
- Corta el tercio superior de la cabeza de ajo exponiendo los dientes, añade un poco de aceite de oliva y envuélvela en papel aluminio. Colócala a fuego indirecto por 40 minutos.
- Deja reposar tu corte a temperatura ambiente durante 10 minutos previo a asar. Coloca la Plancha Weber® o un sartén que tolere altas temperaturas a fuego indirecto y precalienta por 10 minutos. Incorpora la mantequilla y una vez derretida, sumerge el corte de carne por 15 minutos.
- Sube la temperatura de tu asador a fuego alto (450° - 550°F - 232° - 287°C) y transfere la Plancha Weber® o sartén a fuego alto directo.
- Retira el corte del sartén y empanízalo en la ceniza de cebolla.
- Regresa la pieza de carne al sartén y deja pasar de 3 a 5 minutos por cada lado y hasta que la temperatura interna sea de 125°F ó 52°C
- Coloca el corte en una tabla y deja reposar por 5 minutos, exprime el ajo en la mantequilla que quedó en el sartén y revuelve hasta obtener una mezcla homogénea. Sazona al gusto con sal y pimienta. Sirve el New York acompañado de la mantequilla de ajo.

* Tip: Es muy importante dejar reposar a temperatura ambiente cualquier corte de carne que hayas asado, esto con la intención que todos los jugos se redistribuyan en el músculo y que al momento de porcionar el corte, no se desjuge.

Pay de mango



Tiempo Total: 30 min. Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla, derretida
- 2 tazas de granola
- 1 1/2 tazas de puré de mango
- 1 1/2 tazas de crema para batir
- 2 tazas de queso crema
- 1 lata de leche condensada
- 2 sobres de grenetina
- Crema batida al gusto
- Nuez caramelizada al gusto

Preparación:

- Mezcla la granola y la mantequilla. Reserva.
- Vierte en un aro o base para pastel y compacta para crear la base. Reserva.
- Bate el queso crema con la crema batida, leche condensada, el puré de mango hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Vierte continúa batiendo, luego baja la velocidad e incorpora la grenetina en forma de hilo. Reserva.
- Vierte sobre la base de granola y refrigera por 2 horas o hasta que esté firme. Desmolda y reserva.
- Decora el pay con crema batida.

* Tip: Te recomendamos verter la grenetina en forma de hilo para evitar que se formen grumos.



Fuente: <https://www.kiwilimon.com>
Photo by Freepik

El Camino de Santiago y los vinos de las *Rías Baixas*

El mes pasado nos fuimos un grupo de amigos y yo a andar los últimos 120 km del Camino a Santiago, hasta llegar a la bonita ciudad de Santiago de Compostela y ver el emocionante espectáculo que le brinda al cansado caminante, la misa del peregrino, en esa enorme catedral, culminando con el Botafumeiro balanceándose sobre las cabezas de los fieles, al tiempo que el gran órgano nos dejaba los acordes de Bach o Telemann haciendo todo un ambiente mucho muy especial. Al día siguiente recibimos nuestro premio físico que fue la visita a la distinguida bodega de las Rías Baixas, **Pazo de Señorans**.

El Camino es un viaje increíble por su esencia misma y por los paisajes, sonidos, aromas y sabores que encuentra uno en el tránsito. Es un reto a la resistencia y a la perseverancia personal, pero con generosos premios ofrecidos durante el trayecto en sí, pero hay que saberlos observar para disfrutarlos: bosques exuberantes cubiertos con vegetación de la que quisiéramos en nuestro jardín, agua corriendo por todos los rincones, prados formados en los claros y adornado por los trinos de una infinidad de aves canoras a manera de concierto natural; la gastronomía del camino, básica, pero muy sabrosa, desde el regional queso tetilla, la tortilla de patata, los pimientos de padrón, el pulpo a la gallega, las ensaladas con bonito y el chorizo ahumado frito y, para acompañar y calmar la sed, la bebida más común es una caña de cerveza o una **copa de Albariño**.



Contexto geográfico:

Santiago de Compostela es la capital de la Comunidad Autónoma de Galicia, noroeste de España: colindante con Portugal al sur, el océano Atlántico al oeste, el mar Cantábrico al norte y las comunidades de Asturias y Castilla y León al este. A unos 40 km al sur de esta mítica ciudad se encuentra la **D.O. Rías Baixas**, corazón mundial de la elegante y vibrante **uva Albariño**.

La Uva:

La Albariño es una planta muy tolerante a la alta humedad, incluso a la lluvia abundante, los racimos son de grano menudo, las uvas de piel gruesa y, cuando maduran, de color amarillo pajizo-casi dorado, cuando el clima y suelo son los apropiados, produce vinos de excelente acidez, y alto grado de expresividad aromática: flores de diferentes especies, fruta blanca como la pera y durazno blanco, cítricos y mucha mineralidad.

El Sitio:

La D.O. Rías Baixas se llama así porque se trata del territorio que rodea las desembocaduras de los ríos Ulla y Miño al Atlántico, mismas que se convierten en una especie de esteros marítimo-riberaño, en un mar no tan violento como se pudiera pensar, por lo tanto, es frío y húmedo, pero suave, con días cálidos, entonces las uvas maduran lenta y completamente ahí. El suelo está compuesto de granito descompuesto, por lo que transmite esa mineralidad ya de por sí presente en la variedad, en síntesis: los vinos blancos más famosos y prestigiados de la península ibérica.

La Bodega Pazo de Señorans:

Se trata de una de las más importantes de la comarca por el elevado rango cualitativo de sus vinos. Pertenece a la familia Mareque -Bueno desde 1989, año en que adquirieron la propiedad y la comenzaron a adaptar para convertirla en una de las bodegas más elegantes

que hemos visitado en años. Producen 4 vinos y 3 destilados, todos a partir de la uva Albariño y varios de sus vinos blancos han recibido puntuaciones de hasta 100 de la prensa especializada. Sus vinos se venden en México con mucho éxito y son los ideales para combinarlos con nuestro pescados y mariscos del noroeste de México. Te invito a probarlo.

JAVIER RIVAS
LA CUBIELLA
Más información a:
Club@lacubiella.com





Licenciatura en
**EDUCACIÓN
FAMILIAR**



Maestría en
**LIDERAZGO Y
GESTIÓN EN LA
EDUCACIÓN**



Maestría en
**EDUCACIÓN,
NEUROCOGNICIÓN
Y APRENDIZAJE**



Maestría en
**CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
FAMILIAR**



Doctorado en
**CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
FAMILIAR**



Doctorado en
**CIENCIAS PARA
LA FAMILIA**

CONTÁCTANOS:

CENTRO EDUCACE A.C.
Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales No.151
Hermosillo, Sonora.
Matilde Alvarez Tonella

www.enlace.edu.mx
promocion@enlace.edu.mx

Tel. (662) 267 81 31 Cel. (662)2 570 757
educacesonora@hotmail.com



MUNDO CHEF®

Escuela de Gastronomía

¡Conviértete en un Chef!



Inscripciones abiertas

Calle Sonora entre Pino Suárez y Rosales Col. Centro. No. 151 Tels. (662) 2 67.81.31 y 33

www.educace.edu.mx | www.educace.com

DISEÑO QUE DESAFÍA



ATECA
2025



FORMENTOR
2025



NUEVO LEÓN
2025



FORMENTOR
HÍBRIDO ENCHUFABLE



Blvd Rodríguez y Gastón
Madrid Col. Centro

Tel: 259 8943



(662) 276 3223



CUPRA Hermosillo



cupraoficial.mx