

MX
Chiapas
MX



001
1ER EDICIÓN

#IAMACHULEL
NUEVA
ERA

#SIGAMOS HACIENDO HISTORIA

WWW.CHIAPASMX.COM

DICIEMBRE 2024

CHIAPASMX



EDITORIAL



En Chiapas MX, creemos que cada historia, paisaje y tradición de nuestro estado merece ser conocida, apreciada y compartida con el mundo. Este proyecto nació del encuentro casual entre amigos y profesionales apasionados por la cultura, la innovación y el desarrollo de Chiapas.

Hoy, somos un equipo comprometido en reflejar la esencia de nuestro paraíso chiapaneco, conectando a locales y visitantes con la riqueza cultural, natural e histórica de esta tierra.

Agradecemos a nuestros lectores por ser parte de este viaje y a quienes, desde su talento y dedicación, hacen posible cada edición. Juntos, seguimos construyendo un puente entre Chiapas y el mundo, llevando su grandeza a nuevos horizontes.

¡Gracias por ser parte de esta aventura!



Jesús Toledo. Miguel Zenteno. Raúl Flota. Usmar Zabaleta. Gerardo Farrera.

Equipo Editorial de



ÍNDICE



5 CULTURA

14 TURISMO

19 GASTRONOMÍA

23 NOTICIAS

28 EMPRENDIMIENTO

31 SALUD

33 MODA

35 SOCIAL

36 FAMILIAR

38 TECNOLOGÍA



LICENCIATURA EN DERECHO

PSU-60/2021 PSU-61/2021

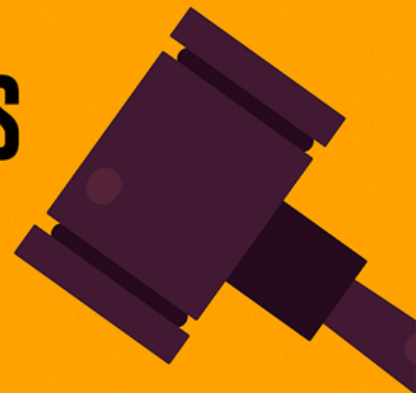
- ★ *PLAN CUATRIMESTRAL*
- ★ *ESCOLARIZADA Y MIXTA*
- ★ *SISTEMA DE BECAS*
- ★ *DOCENTES EXPERTOS*
- ★ *CLASES PRÁCTICAS*
- ★ *AULAS EQUIPADAS*

28 AÑOS DE
EXPERIENCIA
NOS RESPALDAN

INICIO DE CLASES: ENERO 2025

INSCRIPCIONES ABIERTAS

967 638 9429



AV. RÍO VERDE ESQ. CALLE DEL MOLINO S/N, COL. LA ISLA
SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

IX

Chiapas

Arte y Cultura

San Cristóbal de Las Casas



"Rumbo a los 500 años : Un viaje en el tiempo"

San Cristóbal de las Casas, corazón cultural de Chiapas, se prepara para un hito histórico: celebrar cinco siglos de vida desde su fundación, un 31 de marzo de mil quinientos veintiocho.

Este pueblo mágico no solo guarda una riqueza arquitectónica y cultural, sino también historias que resuenan en cada calle adoquinada y cada rincón lleno de tradiciones vivas.

A lo largo de su historia, esta ciudad ha sido testigo de un sinnúmero de transformaciones.

Durante su primer periodo colonial, la ciudad fue conocida como Villa Real de Chiapa, un nombre que le otorgó la corona española, aludiendo a su importancia dentro del virreinato. Años más tarde, en el siglo XVI, fue rebautizada como San Cristóbal de los Llanos, en un intento por reflejar su ubicación geográfica en las vastas planicies que rodean la región.

JOVEL: "Una mezcla cosmopolita, bañada de raíces y cultura viva "



www



www

Este nombre evocaba una idea de serenidad y amplitud, en contraste con la complejidad geográfica que vendría a definir la ciudad en el futuro.

La ciudad también fue conocida como Jovel, un término proveniente de los idiomas tsotsiles, que se traduce como "lugar entre montañas", un nombre que honra la riqueza natural que envuelve San Cristóbal.

Este nombre perdura en el imaginario colectivo, y es comúnmente utilizado por quienes conocen y aman el territorio, como una forma de conectar

con sus raíces indígenas. Más tarde, durante un breve período, la ciudad pasó a llamarse Villaviciosa, nombre que, aunque corto en su permanencia, reflejaba el auge de la colonia.

Sin embargo, no fue hasta que la ciudad adoptó oficialmente el nombre de San Cristóbal de las Casas, en honor a Fray Bartolomé de las Casas, defensor incansable de los derechos de los pueblos originarios, que se consolidó la identidad que conocemos hoy.

Este cambio reflejaba un nuevo tiempo para la ciudad, en el que se reconocía la importancia de la

historia indígena, a pesar de las sombras del colonialismo. San Cristóbal no solo ha cambiado de nombre, sino también ha evolucionado en su estructura.

A lo largo de los siglos, se ha convertido en un punto de encuentro entre el pasado y el presente, donde la arquitectura colonial se mezcla con el arte moderno, y donde las tradiciones indígenas continúan vivas. Las calles empedradas y las casas de tejados rojos son el testimonio de un proceso constante de adaptación y renovación. En sus mercados, las sonrisas de los artesanos que venden textiles de los pueblos cercanos, las voces de los músicos que tocan marimbas y los olores de la comida tradicional nos recuerdan que San Cristóbal de las Casas sigue siendo un lugar de encuentro entre culturas.

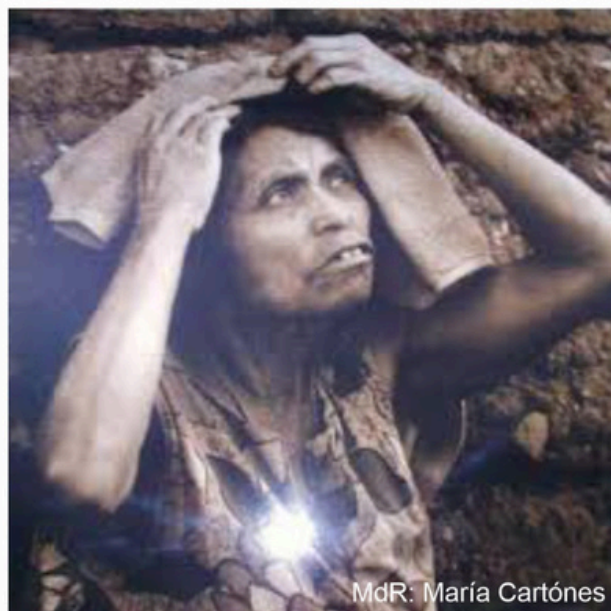
Personajes que dejaron huella San Cristóbal también ha sido cuna y hogar de figuras que han marcado profundamente la vida cultural y social de la ciudad. Fray Bartolomé de las Casas es, sin duda, uno de los más emblemáticos. Con su férrea defensa de los derechos humanos de los pueblos indígenas, su legado trasciende los siglos. Sin embargo, hay otros nombres locales que, aunque menos conocidos a nivel mundial, son igual de importantes para la identidad de la ciudad.



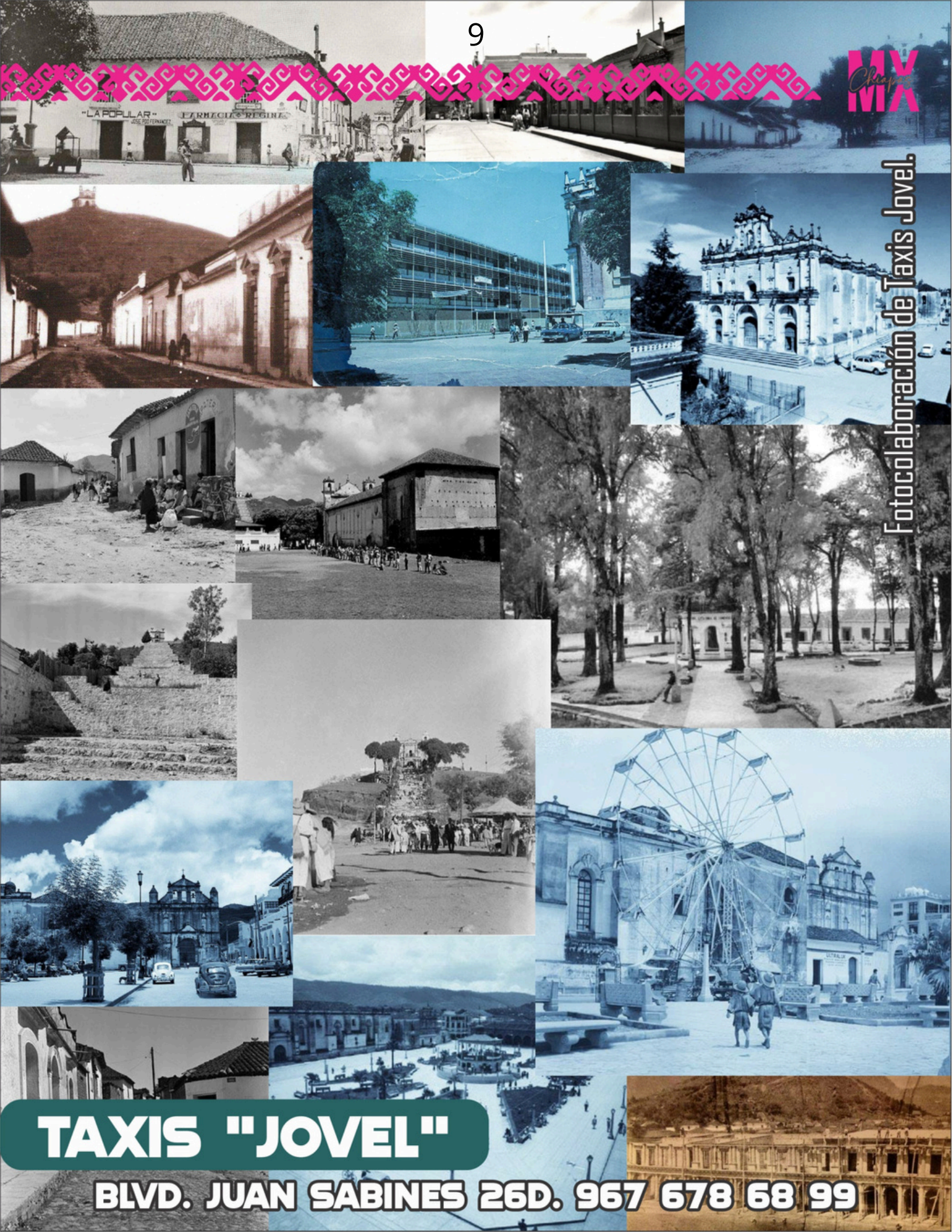
MdR: Nacho Loco

Uno de esos personajes es Nacho Loco, quien, con su carácter único y su pasión por la música, se convirtió en un símbolo de la vida nocturna local. Con su guitarra en mano, Nacho Loco era conocido por su habilidad para crear una atmósfera especial en los bares y cafés de San Cristóbal, uniendo a personas de todas las edades en un ambiente de camaradería y diversión. Hoy, su recuerdo sigue vivo en los relatos de aquellos que lo conocieron, y su legado forma parte del folklore local.

Otro personaje querido y conocido es María Cartones, una mujer que, a lo largo de los años, se dedicó a recolectar cartones y materiales reciclables, convirtiéndose en una figura icónica de la ciudad. Su trabajo y dedicación a la ecología y la sustentabilidad la han transformado en un referente de lucha por el medio ambiente, siempre con una sonrisa y una actitud positiva. María, con su vida sencilla y su gran corazón, dejó una huella imborrable en la comunidad, enseñando a los más jóvenes la importancia de cuidar nuestro entorno.



MdR: María Cartones



TAXIS "JOVEL"

BLVD. JUAN SABINES 26D. 967 678 68 99

Fabiola Ricci Diestel: un puente cultural para Chiapas y el mundo En el corazón de San Cristóbal de las Casas, una figura emerge como defensora incansable de la cultura y la educación: Fabiola Ricci Diestel, presidenta municipal de esta emblemática ciudad.

Con una visión clara y un profundo compromiso, ha logrado que San Cristóbal se consolide no solo como un punto turístico, sino como un faro cultural para Chiapas y el país. En días recientes, eventos como el Festival Internacional Posh y El Cervantino Barroco han capturado la esencia de esta misión.

El Festival Posh, que celebra las raíces indígenas y la riqueza multicultural de la región, se convirtió en una plataforma para artistas locales y nacionales, fusionando tradiciones ancestrales con propuestas contemporáneas. Mientras tanto,

El Cervantino Barroco trajo a San Cristóbal un aire de sofisticación y creatividad, con presentaciones artísticas que exaltaron la música, la danza y el teatro en un marco colonial incomparable.

Ambos eventos no solo revitalizaron los espacios públicos de la ciudad, sino que reafirmaron el liderazgo de Fabiola Ricci como **"EMBAJADORA DE LA CULTURA"**.





Su gestión ha sido un puente entre las tradiciones chiapanecas y el mundo, demostrando que la cultura puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo y la cohesión social.

En cada acto, en cada palabra, Fabiola Ricci refuerza su compromiso con la educación y el arte. Ha trabajado para acercar estos valores a las comunidades más alejadas, entendiendo que la cultura no es un privilegio, sino un derecho universal.

Su liderazgo ha dejado claro que, en San Cristóbal, el pasado y el presente se entrelazan para construir un futuro lleno de posibilidades.

Gracias a su esfuerzo, San Cristóbal de las Casas no solo celebra sus quinientos años de historia, sino que lo hace con una proyección cultural que trasciende fronteras. La labor de Fabiola Ricci es un recordatorio de que la cultura no se preserva en vitrinas, sino que vive en las calles, en los festivales y en el corazón de su gente.



TRIBU

publicidad desde 2007

IMPRESIÓN Y MONTAJE PROFESIONAL



DISEÑO

PERSONALIZACIÓN PARA EMPRESAS Y EVENTOS



PUBLICIDAD VISUAL



967 282 41 02

WWW.HUIPIXENVIOS.COM.MX

PROMO DICIEMBRE DE HUIPIX A HUIPIX HASTA 15KG X \$30

13



VÁLIDO TODO
DICIEMBRE 2024



ESTAFETA
TERRESTRE
10KG \$199



967 192 4664

JAGUAR NEGRO

REY DE LA SELVA LACANDONA.

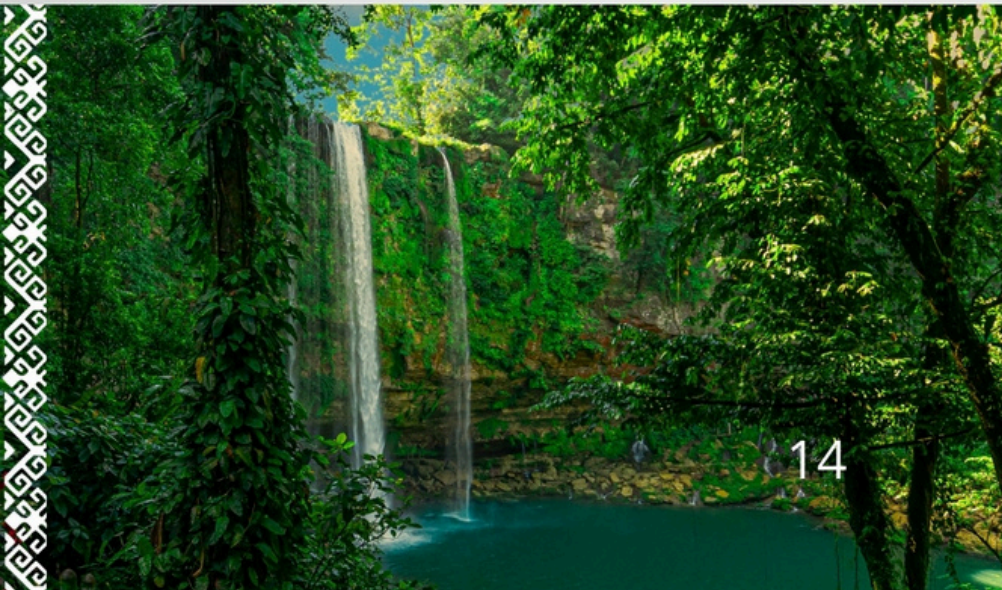
El jaguar negro (*Panthera onca melanístico*), también conocido como el "rey de la Selva Lacandona", es uno de los tesoros naturales más emblemáticos de Chiapas. Este felino, símbolo de poder y espiritualidad para las culturas prehispánicas, habita principalmente en la Selva Lacandona, un refugio biodiverso de 1.8 millones de hectáreas. Con su impactante pelaje oscuro, el jaguar negro encarna la conexión mística entre la naturaleza y las tradiciones mayas, quienes lo veneraban como guardián de los inframundos y como símbolo de fortaleza.

Este emblemático felino no solo es una maravilla de la naturaleza, sino también un símbolo cultural y espiritual que conecta el pasado prehispánico con el presente. Con su impactante pelaje oscuro y mirada enigmática, el jaguar negro reina en un entorno donde la vida se despliega con exuberancia.

El Refugio del Rey: La Selva Lacandona

La Selva Lacandona, una joya de biodiversidad es hogar de especies únicas y ecosistemas vitales. Este vasto territorio, que incluye reservas como Montes Azules, proporciona al jaguar un espacio donde reina como depredador tope. El jaguar negro, con su variante melanística, utiliza su singular pelaje como camuflaje para acechar a sus presas, desde venados hasta tapires.

La región no solo es rica en fauna, sino también en experiencias para el visitante. Caminar entre árboles centenarios, escuchar los sonidos de la selva y sentir la presencia de este majestuoso felino hacen que la visita sea inolvidable.



LA IMAGEN DEL JAGUAR NEGRO ESTÁ ASOCIADA CON LA NOCHE Y LA FUERZA DIVINA.



EL JAGUAR EN LA CULTURA MAYA

Para los mayas, el jaguar no era solo un animal: era un símbolo de poder, misterio y espiritualidad. Representaba el vínculo con el inframundo y se le atribuían cualidades divinas como fuerza y protección. Hoy en día, los lacandones continúan esta tradición, venerando al jaguar como protector de la selva y guardián del legado ancestral.

RETOS PARA UN REY MODERNO

Aunque poderoso, el jaguar negro enfrenta amenazas como la pérdida de hábitat, caza furtiva y deforestación. Chiapas ha avanzado en iniciativas para proteger la Selva Lacandona, pero el trabajo es constante. Las reservas de biosfera y programas de conservación buscan asegurar un futuro para este felino y las miles de especies que comparten su hogar.

UN ENCUENTRO CON EL JAGUAR NEGRO

- Equipo necesario: Ropa ligera, botas resistentes y repelente de insectos.
- Ética del turista: Respetar las normas de conservación y evitar el uso de plásticos.
- Mejores temporadas: De noviembre a marzo, cuando las lluvias son menos frecuentes.



SU RUGIDO SE ESCUCHA A 3 KM, REAFIRMANDO SU REINADO EN LA SELVA LACANDONA.



QUÉ VER Y HACER EN EL CAÑÓN...

Recorrido en lancha:

Disfruta de un paseo en lancha para admirar las imponentes paredes del cañón y formaciones como el “Árbol de Navidad” y la “Cueva de Colores.” Ideal para fotografía, el recorrido dura entre 2 y 3 horas.

Miradores panorámicos:

Visita los miradores La Ceiba y El Roblar para vistas espectaculares del río y las formaciones rocosas. Es mejor visitarlos temprano o al atardecer para una vista increíble.

Avistamiento de fauna:

Durante el recorrido, puedes ver cocodrilos, monos, aves y otras especies, lo que lo convierte en un paraíso para los amantes de la naturaleza.



CONSEJOS PARA EL VIAJERO



Época ideal para visitar: La mejor época es de noviembre a mayo, cuando el clima es seco y las vistas son más claras.



Recomendaciones de vestimenta: Lleva ropa cómoda, protector solar, sombrero y una toalla o muda extra si tomas el paseo en lancha.



Cómo llegar: Se puede llegar fácilmente desde Tuxtla Gutiérrez o San Cristóbal de las Casas en auto o tour.



CHIAPAS

Impresionante

2x

\$12,000

☀️ **5 Días | 4 Noches** 🌙

**Hotel + Recepción + Tours +
Desayunos + Traslado.**

SUJETO A DISPONIBILIDAD Y CAMBIOS.

9 6 1 - 1 2 6 - 7 8 4 9

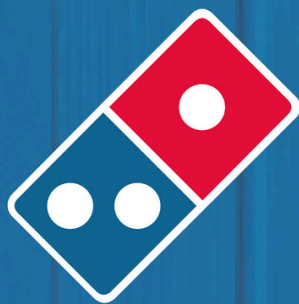


@ToursaChiapas1



¡Lo mejor, se comparte!

Pide a Domicilio
01 800-36-64-667



Domino's
Pizza

Descubre los **sabores** de Chiapas



Chiapas no es solo la comida; es la historia, la tradición y el amor por la tierra que se fusionan en cada platillo. Este estado del sureste mexicano, con su diversidad cultural y geográfica, ofrece una riqueza culinaria que conquista paladares y corazones.



LA RAÍZ DE LA COCINA CHIAPANECA: HERENCIA MAYA Y DIVERSIDAD CULTURAL

La gastronomía chiapaneca es el resultado de un mestizaje entre la herencia prehispánica y la influencia española. Ingredientes como maíz, frijol, cacao y chile se combinan con técnicas e ingredientes europeos, creando una fusión inigualable.



El paisaje chiapaneco, desde las montañas de los Altos hasta las costas del Pacífico, dota a la cocina de una variedad de productos que enriquecen cada platillo.

PLATILLOS EMBLEMÁTICOS DE CHIAPAS

TAMAL DE BOLA ❀❀❀❀❀❀

tamal relleno con carne de cerdo guisada en salsa de jitomate con especias y un chile Simojovel entero y frito. Se envuelve con hojas de maíz y se amarra por ambos extremos con tiras de la misma hoja para dar forma circular.



❀❀❀❀❀❀ MOLE CHIAPANECO

El mole chiapaneco es una joya de la cocina regional. Este mole se caracteriza por su mezcla de especias y chiles, acompañada de pollo o cerdo. Su sabor es más sutil y menos dulce que otros moles del país, y es una muestra de cómo cada región adapta este platillo a sus propios ingredientes y tradiciones.



COCHITO HORNEADO ❀❀❀❀❀❀

Carne de cerdo marinada con especias y achiote, cocida al horno hasta alcanzar una textura jugosa. Este platillo se sirve generalmente en fiestas y reuniones familiares.

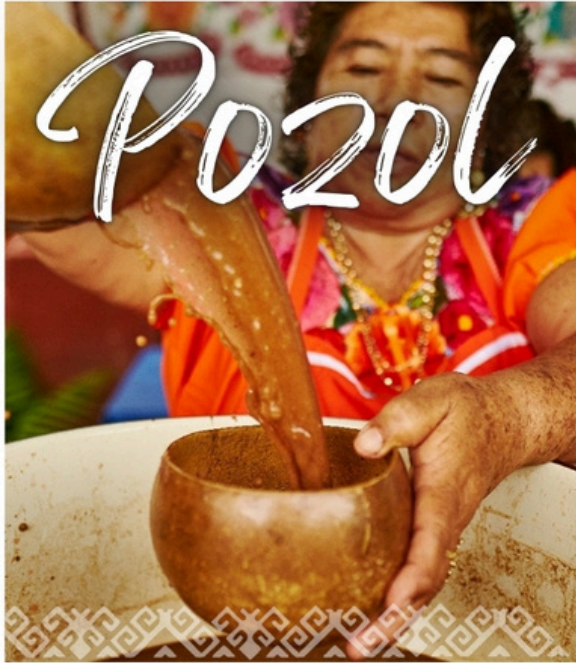


❀❀❀❀❀❀ PEPITA CON TASAJO

Platillo elaborado con cecina de res, guisada con pepita de calabaza, jitomate, ajo, cebolla, achiote y chile, espesado con arroz cocido y molido. Se trata de un plato ceremonial, que se consume principalmente para la Fiesta de Enero de Chiapa de Corzo, aunque en la actualidad también se puede servir para comidas familiares o en restaurantes.



BEBIDAS TRADICIONALES: UN BRINDIS CON HISTORIA



Se trata de una combinación entre el maíz y el cacao que, mediante un proceso artesanal, generan una bebida espesa de color café que ayuda a los pobladores de todos los estratos sociales, a mitigar la sed.

CHIAPAS: MÁS ALLÁ DE LOS SABORES

La comida chiapaneca no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma. Cada receta cuenta una historia, cada ingrediente conecta con la tierra, y cada platillo celebra la riqueza cultural de este estado.

Visitar Chiapas es una experiencia sensorial, y probar su cocina es un viaje a través de su historia y tradiciones. Visitar Chiapas es una experiencia sensorial, y probar su cocina es un viaje a través de su historia y tradiciones.

¡Ven y prueba Chiapas! Que cada bocado te lleve a explorar el corazón de este estado maravilloso.





vips®

**Un sabor que reúne
momentos, familia.**

60 años
reuniendo familias



**MENÚ
DEL DÍA**

desde
\$99

c/u

**Todo el Día, 
Todos los Días.**

Vigencia hasta el 5 de Enero 2025



vips.com.mx



EDUARDO RAMÍREZ AGUILAR

LIDERAZGO PARA UNA NUEVA ERA EN CHIAPAS



CREÉDITOS AL AUTOR

El pasado 8 de diciembre de 2024, Chiapas vivió un momento histórico con la toma de protesta de Eduardo Ramírez Aguilar como gobernador del estado. Este evento marcó el inicio de lo que él denomina “La Nueva Era de Chiapas”, una etapa que promete unidad, reconciliación y soluciones concretas a los problemas más urgentes de la entidad.

Con más de 1.8 millones de votos, Eduardo Ramírez inicia su mandato respaldado por la confianza del pueblo chiapaneco. En su toma de protesta, destacó frases como “Nos vamos a conducir con mucha humildad, pero sobre todo con mucha honestidad” y “Esta es la Nueva Era de Chiapas, de unidad, no de confrontación”, proyectando una visión de paz y progreso para el estado.



COMPROMISOS CLAVE

SEGURIDAD, PAZ Y DESARROLLO



La esperanza de un futuro mejor

Con un Congreso de mayoría morenista y una relación cercana con el gobierno federal, Eduardo Ramírez cuenta con una plataforma sólida para cumplir sus promesas. Chiapas, conocido como la tierra donde comienza la patria, enfrenta desafíos significativos, desde la violencia hasta el rezago social, pero el mensaje del nuevo gobernador fue claro: “¡Que inicie la Nueva Era. Chiapas puede!”.

Uno de los puntos centrales de su discurso fue el compromiso de pacificar Chiapas en un plazo de seis meses. Para ello, anunció la implementación de una estrategia de seguridad robusta y la creación de la Secretaría de Seguridad del Pueblo. Con un gabinete renovado, liderado por Óscar Alberto Aparicio Avendaño, el nuevo gobernador buscará atender las problemáticas de violencia en las regiones más afectadas, como Frontera Comalapa y Chicomuselo, a través de reformas legales, mejoras salariales para las fuerzas de seguridad y un enfoque humanista.

Ramírez destacó la necesidad de trabajar en unidad con los presidentes municipales, pidiendo que no se queden indiferentes ante las necesidades de los más pobres. En su discurso, subrayó la importancia de que los presidentes se comprometan a mejorar las condiciones de vida de sus comunidades, sin desentenderse de los problemas que enfrentan los sectores vulnerables. “Presidentes municipales, no seamos indiferentes a los más pobres”, expresó, reafirmando su compromiso con la equidad y bienestar de los chiapanecos.

Este evento no solo marca el inicio de una nueva administración, sino que representa una promesa de cambio para millones de chiapanecos que depositaron su esperanza en un líder decidido a transformar la realidad del estado. Con humildad y determinación, Eduardo Ramírez Aguilar está listo para llevar a Chiapas hacia un futuro de paz, prosperidad y unidad.



Fabiola Ricci impulsa la creación de la Coordinación Municipal para la Atención a Personas con Discapacidad.

La inclusión de las personas con discapacidad ha sido un tema de creciente relevancia en San Cristóbal de las Casas. En respuesta a esta necesidad, la administración municipal, liderada por la presidenta Fabiola Ricci Diestel, ha dado un paso significativo al crear la Coordinación Municipal para la Atención a Personas con Discapacidad, una instancia que busca garantizar la igualdad de oportunidades y el respeto a los derechos de este sector de la población en San Cristóbal de Las Casas.

Entrevista con Homer Sevilla Flores.

En una entrevista reciente, Homer Sevilla Flores, coordinador de esta nueva instancia, compartió los detalles de su creación y la visión que la impulsa. Según Sevilla, esta iniciativa no solo responde a un compromiso institucional, sino también a un profundo deseo de generar un cambio real en la vida de las personas con discapacidad. "El trabajo de inclusión es fundamental para que todos los ciudadanos puedan tener las mismas oportunidades, sin importar sus capacidades", afirmó.

Este esfuerzo no solo es un avance para el municipio, sino que también coloca a San Cristóbal a la vanguardia en cuanto a derechos humanos y accesibilidad en el estado de Chiapas. La creación de la Coordinación Municipal para la Atención a Personas con Discapacidad es un paso firme hacia un futuro más inclusivo, donde cada chiapaneco, independientemente de sus capacidades, pueda disfrutar de los mismos derechos y oportunidades.



FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

"Capturamos tus momentos, desde lo cotidiano hasta lo extraordinario. ¡Fotografía para todo y para todos!"

www.tusfotosprofesionales.com
967 191 4786



SERVIDITO LA NUEVA PROMESA DEL DELIVERY

DESDE CHIAPAS PARA EL MUNDO.

En un mercado dominado por gigantes como Uber Eats, Rappi y Didi, un grupo de jóvenes chiapanecos ha decidido tomar el reto y marcar la diferencia. Desde San Cristóbal de las Casas, "Servidito" surge como una solución innovadora con enfoque local, diseñada para satisfacer las necesidades específicas de su comunidad, con un horizonte que no descarta la expansión global. Estos emprendedores apuestan por la tecnología, el esfuerzo y la creatividad para desarrollar una plataforma que busca posicionarse como líder en el mundo del delivery.

MIRA GLOBAL

El diferencial de Servidito radica en su capacidad para adaptarse al entorno local. A diferencia de las plataformas internacionales, Servidito prioriza a los pequeños negocios, desde restaurantes familiares hasta artesanos. Esta estrategia no solo fomenta la economía local, sino que también crea un ecosistema de colaboración y crecimiento comunitario.



EL ORIGEN DE UN SUEÑO



JOSÉ Y JESÚS H. SANTIAGO

"Servidito" nace de la necesidad de contar con un servicio eficiente y accesible en Chiapas, donde las opciones actuales no siempre logran atender a comunidades más pequeñas o rurales. Jesús, José y Fausto, los visionarios detrás del proyecto, identificaron esta brecha en el mercado y decidieron tomar acción. Desde el inicio, supieron que competir contra grandes marcas internacionales sería un desafío, pero encontraron en sus raíces chiapanecas y en su pasión por la innovación la motivación necesaria para avanzar.

Desde Chiapas para el mundo.

La app de Servidito, que se encuentra en las etapas finales de desarrollo, promete funcionalidades diseñadas para destacar:

- Interfaz intuitiva y accesible: Diseñada para usuarios de todas las edades.
- Precios competitivos: Beneficiando tanto a los consumidores como a los repartidores.
- Soporte local: Con atención personalizada, asegurando una experiencia de calidad para los usuarios.



IMPACTO QUE TRASCIENDE



Más allá de ser solo un servicio de entrega, Servidito aspira a convertirse en un motor de desarrollo económico y social en Chiapas. Este proyecto busca empoderar a los pequeños negocios, permitiéndoles llegar a una mayor cantidad de clientes y fortalecer sus ingresos. Asimismo, genera empleo directo e indirecto, ofreciendo oportunidades a repartidores locales y personal administrativo que de otra manera podrían enfrentarse a un mercado laboral limitado.

Para Fausto, desarrollador principal del proyecto, “cada entrega representa más que una transacción; es un acto que impulsa la economía de la región, conectando a comerciantes, consumidores y trabajadores en un círculo virtuoso.” Servidito no solo distribuye bienes, sino que también reparte oportunidades de crecimiento, construyendo una red de colaboración que pone en el centro a la comunidad chiapaneca.

Esta visión refleja un compromiso con el bienestar de las personas y el fortalecimiento de la economía local.

ENERO DE 2025 LANZAMIENTO OFICIAL DE LA APP “SERVIDITO”

Con su lanzamiento programado para enero de 2025, Servidito se perfila como una alternativa, real, local y competitiva frente a los gigantes actuales del delivery internacional.

Este brillante emprendimiento no solo tiene el potencial de facilitar la vida diaria de miles de personas en Chiapas, sino también de establecer un modelo de negocio sostenible que inspire a otros a replicarlo en sus propias comunidades.

El equipo detrás de Servidito demuestra que, con determinación y visión, es posible innovar en mercados saturados. Más que una aplicación, este proyecto es un símbolo de lo que los emprendedores locales pueden lograr cuando combinan talento, esfuerzo y un profundo compromiso con su entorno. Servidito no solo quiere entregar productos; quiere entregar esperanza, empleo y desarrollo para todos los que forman parte de su red.

Este ejemplo muestra que las grandes ideas no necesitan venir de las grandes ciudades; a veces, los sueños más transformadores nacen en lugares como Chiapas y tienen el potencial de llegar al mundo entero.

¿Por qué duelen las articulaciones y lesiones con el frío?

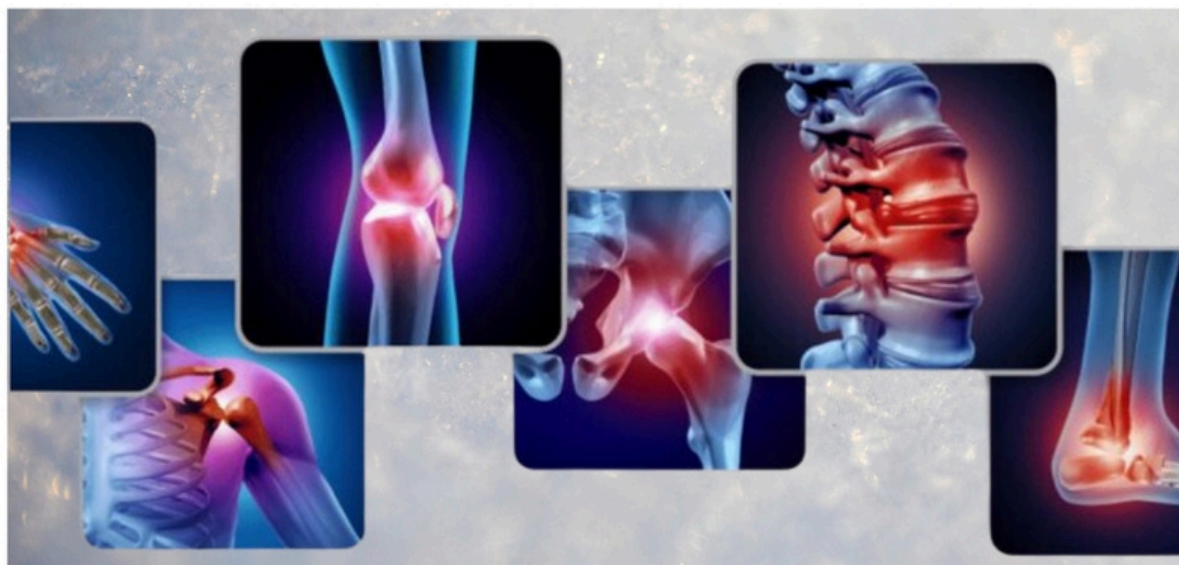


Las bajas temperaturas son las causantes de infinidad de males en el organismo, entre los más importantes destacan los resfriados e infecciones respiratorias en general ocasionadas por el invierno, pero no solo estos son los problemas de salud que se derivan de los rigores del tiempo, sino que el frío también causa dolores a muchas personas a nivel muscular y articular.



Es común que muchas personas sientan dolor en las articulaciones durante el invierno, especialmente aquellas que padecen artritis, lesiones previas o problemas de movilidad. Aunque puede parecer solo una impresión, existe una base científica detrás de esta percepción. Te contamos qué ocurre en nuestro cuerpo y por qué algunas molestias pueden intensificarse cuando las temperaturas bajan.

32 LA CIENCIA DETRÁS DEL DOLOR ARTICULAR EN INVIERNO



El dolor en las articulaciones durante el frío tiene varias explicaciones, aunque no todas afectan a las personas de la misma manera. Pero ¿Qué hay detrás de esta relación entre el frío y las articulaciones?

1.- Contracción de los vasos sanguíneos

El frío provoca una vasoconstricción, es decir, los vasos sanguíneos se contraen para preservar el calor en los órganos vitales. Este proceso puede disminuir el flujo sanguíneo hacia los músculos y las articulaciones, lo que genera una sensación de rigidez y molestias.

2. Cambios en la presión atmosférica

Los cambios de presión barométrica, comunes en climas fríos, pueden influir en los tejidos blandos y los líquidos que rodean las articulaciones. Esta variación genera hinchazón en la zona articular, lo que se traduce en dolor, especialmente en personas con afecciones preexistentes como artrosis o artritis.

3.- Mayor tensión muscular

En temperaturas bajas, los músculos tienden a estar más tensos para conservar el calor, lo que puede limitar el rango de movimiento y ejercer mayor presión sobre las articulaciones.

4.- Sensibilidad nerviosa aumentada

El frío también puede sensibilizar las terminaciones nerviosas, haciendo que las personas perciban el dolor de manera más intensa.

El frío no solo intensifica el dolor, sino que también afecta la funcionalidad del cuerpo, incrementando el riesgo de lesiones. Los músculos se vuelven menos flexibles lo que aumenta la probabilidad de su sufrir desgarros o esguinces durante actividades físicas. El frío puede retrasar la capacidad de respuesta del sistema nervioso, reduciendo la coordinación y el equilibrio. Durante esta temporada las heladas o condiciones húmedas son un riesgo adicional por que generan superficies resbaladizas, incrementan las caídas y golpes que afectan articulaciones y tejidos.

El frío no tiene que ser el enemigo de tus articulaciones. Con un poco de preparación y cuidado, es posible mantener el bienestar físico y disfrutar de esta estación sin preocupaciones. No olvides que escuchar a tu cuerpo es clave para prevenir molestias y lesiones. ¡Cuida tus articulaciones, sin importar la temperatura!

Consejos para cuidar tus articulaciones en invierno

1 Mantenerse abrigado

2 Realizar estiramientos

3 Bañarse con agua tibia

4 Hidratarse bien

5 Consumir alimentos ricos en omega 3

6 Si los malestares continúan consulta a un especialista



GLAMOUR Y ELEGANCIA FESTIVA

TENDENCIAS DE MODA EN VESTIDOS



Diciembre es sinónimo de celebraciones, reuniones familiares y noches inolvidables. Este 2024, las tendencias en color para vestidos destacan por su capacidad de capturar el espíritu festivo con un toque contemporáneo. Desde tonos cálidos y acogedores hasta opciones más atrevidas y sofisticadas, te presentamos los colores que marcarán la temporada y cómo lucirlos con estilo.

ROJO CARMESÍ

Esta temporada, el rojo carmesí se posiciona como uno de los colores estrella en la moda, especialmente en vestidos para ocasiones festivas y elegantes. Este tono profundo y apasionado combina perfectamente con accesorios dorados o plateados, aportando un aire de lujo y elegancia a cualquier look. Ideal para cenas navideñas o eventos formales.

VERDE ESMERALDA

El verde esmeralda, con su vibrante intensidad, es perfecto para destacar en cualquier ocasión. Este tono, que evoca el brillo de las gemas preciosas, es ideal para vestidos largos de gala o conjuntos más modernos con cortes asimétricos.

ORO METÁLICO

El oro regresa con fuerza para este diciembre, adaptándose tanto a diseños minimalistas como a vestidos llenos de lentejuelas. Este color no solo añade glamour, sino que también capta la luz de manera espectacular, haciéndote destacar en la pista de baile.

LAVANDA INVERNAL

Para quienes desean un cambio respecto a los colores tradicionales, la lavanda invernal es una opción encantadora. Este tono suave y femenino es ideal para vestidos con detalles románticos como encajes o mangas abullonadas.





PORQUE NO SOLO SE TRATA DE VESTIRSE, SINO DE BRILLAR EN CADA MOMENTO

AZUL MEDIANOCHE

El azul oscuro, casi negro, es una apuesta segura para quienes buscan elegancia discreta. Este color es perfecto para vestidos largos con detalles en terciopelo o seda, ideales para eventos formales o cenas de gala.

PLATEADO HIELO

El plateado, con su tono frío y reluciente, será el favorito de quienes prefieren un look moderno y atrevido. Desde vestidos cortos con brillos hasta diseños estructurados, este color aporta una vibra contemporánea a cualquier celebración.

NEGRO CLÁSICO

El negro nunca pasa de moda, pero este año se lleva con un giro especial: incrustaciones brillantes, plumas o detalles metálicos que le aportan un aire festivo y único.

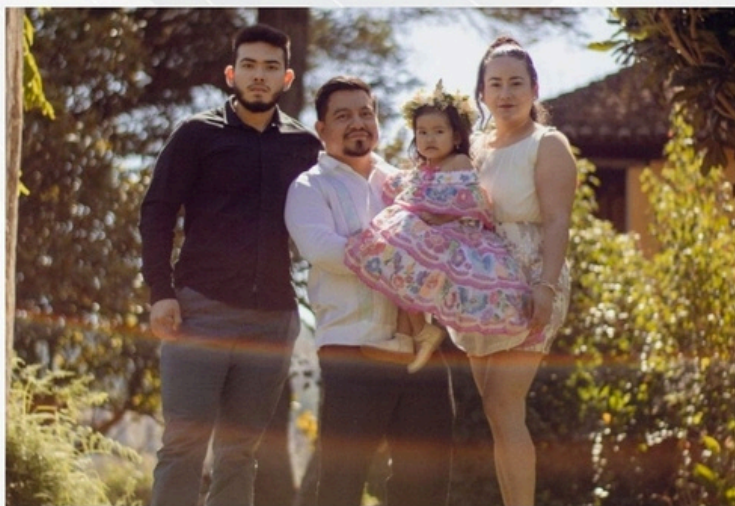


CONSEJOS PARA ELEGIR TU VESTIDO PERFECTO

Considera el evento: Opta por tonos metálicos para fiestas y colores clásicos para reuniones familiares.

Complementos adecuados: Elige accesorios que no compitan con el protagonismo del vestido.

Materiales de temporada: Telas como terciopelo, satén y lentejuelas están en su apogeo este diciembre.



Ivanna Eileen

El pasado 1 de diciembre, la mágica ciudad de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, fue el escenario de un evento muy especial: el bautizo de Ivanna. Rodeada de familiares y amigos cercanos, Ivanna recibió este importante sacramento en una ceremonia llena de espiritualidad y amor.



DIVERSIÓN PARA TODOS

PELÍCULAS PARA VER EN FAMILIA

Diciembre es el mes perfecto para disfrutar de momentos cálidos en familia, y nada mejor que hacerlo con una buena selección de películas. Ya sea para una tarde de pijamada y chocolate caliente o una noche de risas y reflexión, aquí tienes una lista de recomendaciones para todas las edades y gustos.



EL GRINCH

Director: Ron Howard

Año: 2000

Género: Comedia, Fantasía, Familiar

Duración: 104 minutos

El Grinch no solo es una sátira sobre el consumismo en Navidad, sino también una historia sobre la redención y el poder transformador de la bondad y el amor. A través de su evolución, el Grinch nos recuerda que la Navidad no se trata de cosas materiales, sino de conexión y comunidad.

KLAUS

Director: Sergio Pablos

Año: 2019

Género: Animación, Comedia, Familiar

Duración: 96 minutos

Klaus no es solo una película navideña, es una lección sobre cómo un pequeño acto de bondad puede desencadenar un cambio profundo. A través de sus personajes y eventos, nos recuerda que la generosidad y la conexión humana son el verdadero espíritu de la Navidad.



MILAGRO EN LA CALLE 34

Director: Les Mayfield

Año: 1994

Género: Drama, Familiar, Navideña

Duración: 104 minutos

"Milagro en la Calle 34" es una película que nunca pasa de moda. Es una historia conmovedora y llena de magia que nos recuerda la importancia de creer en la bondad y en el espíritu navideño.

Prepárate para abrazar la magia de diciembre con esta selección especial. Arma tu espacio acogedor, prepara palomitas y disfruta de momentos únicos con tu familia. ¡Que esta temporada sea inolvidable!

ES TIEMPO DE HACERSE NOTAR



Ingenio
publicidad concedida



967 387 0666



Crescencio Rosas 30 a,
Centro. San Cristóbal de Las
Casas, Chiapas



@publicidadingenio



CONECTA CHIAPAS: INTERNET GRATUITO PARA ESTUDIANTES – LA NUEVA ERA DIGITAL

La conectividad llega a Chiapas con el liderazgo del gobernador Eduardo Ramírez Aguilar, marcando el inicio de "La Nueva Era" en tecnología y educación.

Chiapas da un paso firme hacia el futuro con Conecta Chiapas, un programa visionario que otorgará internet gratuito a más de 100 mil estudiantes de preparatoria y universidad en el estado. Bajo la dirección del gobernador Eduardo Ramírez Aguilar, esta iniciativa busca cerrar la brecha digital y garantizar que cada joven tenga acceso al conocimiento y las oportunidades que ofrece el mundo conectado. El programa proporcionará chips de internet a estudiantes en las regiones más necesitadas, como la Zona Costa Soconusco, Zona Centro y Zona Altos, transformando la educación y la vida cotidiana. Con este proyecto, el internet se convierte en un puente entre las tradiciones chiapanecas y las herramientas del siglo XXI.



PARA EMPEZAR...

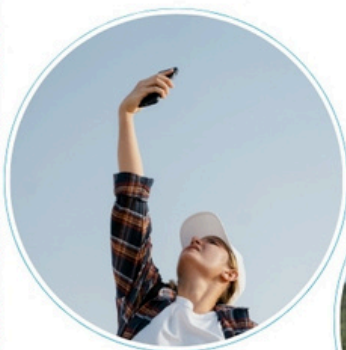
¿Eres estudiante de nivel medio superior o superior? ¡Forma parte de esta revolución digital!

➡ Regístrate ahora en www.conectachiapas.org y sé parte de "La Nueva Era Digital" en Chiapas.

LA ERA DIGITAL EN TU DÍA A DÍA

Desde Chiapas hacia el mundo: herramientas, gadgets y tendencias para aprovechar al máximo la innovación.

GADGETS QUE ESTÁN HACIENDO LA VIDA MÁS FÁCIL



En 2024, los dispositivos tecnológicos no solo están facilitando nuestras tareas diarias, sino que están acercando oportunidades a zonas remotas de Chiapas:

- **Conexión satelital:** Algunos smartphones de última generación incorporan conectividad satelital, permitiendo comunicación y acceso a servicios básicos en zonas remotas. Esta innovación representa un avance crucial para comunidades rurales con acceso.
- **Paneles solares portátiles:** Ideales para comunidades que no tienen acceso constante a electricidad. Estos dispositivos ya están mejorando la calidad de vida en muchas áreas rurales.

GADGETS, APPS Y HERRAMIENTAS



Dron agrícola:

- Monitorea cultivos, detecta plagas y optimiza recursos.
- Precio estimado: Desde \$17,000 MXN.



App: PlantNet

- Identifica plantas y cultivos con tu celular, ideal para agricultores.
- Disponible en: iOS y Android.



Página web:

Aprende.org

- Cursos gratuitos en línea sobre tecnología, programación y más.
- Enlace: www.aprende.org

INNOVACIÓN PARA EL FUTURO

La tecnología en Chiapas está transformando vidas y conectándonos con el mundo. Desde avances locales hasta tendencias globales, el futuro se construye con innovación.

¡ESTA NAVIDAD, ENVÍA CON HUIPIX!

CONSULTA NUESTRA PROMO DE DICIEMBRE

967 192 4964



TUXTLA GUTIÉRREZ - SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS - COMITÁN - PUEBLO NUEVO - TEOPISCA - SIMOJOVEL - BOCHIL - OCOZOCOAUTLA
VILLAHERMOSA - LAS MARGARITAS - OCOSINGO - TAPACHULA - TONALÁ - CHIAPA DE CORZO - SAN CAYETANO - CINTALAPA - IXTAPA
SAN JUAN CHAMULA - YAJALÓN - LARRAINZAR - JALTENANGO - CHILÓN - LAS ROSAS - TENEJAPA