



MARKETING

FEBRERO 2019

Power Fusion



ODN

Mi capital es tu capital

- 3** Veracruz un paraíso
- 5** Filosofía productiva
- 9** La belleza de la guitarra
- 12** El mundo del running
- 14** El arte de la fotografía
- 18** Psicología en nuestras vidas
- 21** Nunca es tarde
- 24** Conoce Pachuca
- 26** La Netflix
- 29** Horóscopos con Madame Gilli



ODN

Mi capital es tu capital

2019

Contenido



Veracruz

un paraíso

Por: Diana Tadeo

Veracruz de Ignacio de la Llave, alberga el puerto marítimo comercial más importante a nivel nacional, lleno de una gran historia desde tiempos de la Conquista, nicho de tradiciones que llevan celebrándose por más de 300 años, basto en grandes culturas ancestrales que aún viven entre sus habitantes; en las siguientes líneas describiré un poco más de nuestra cultura y tradiciones.

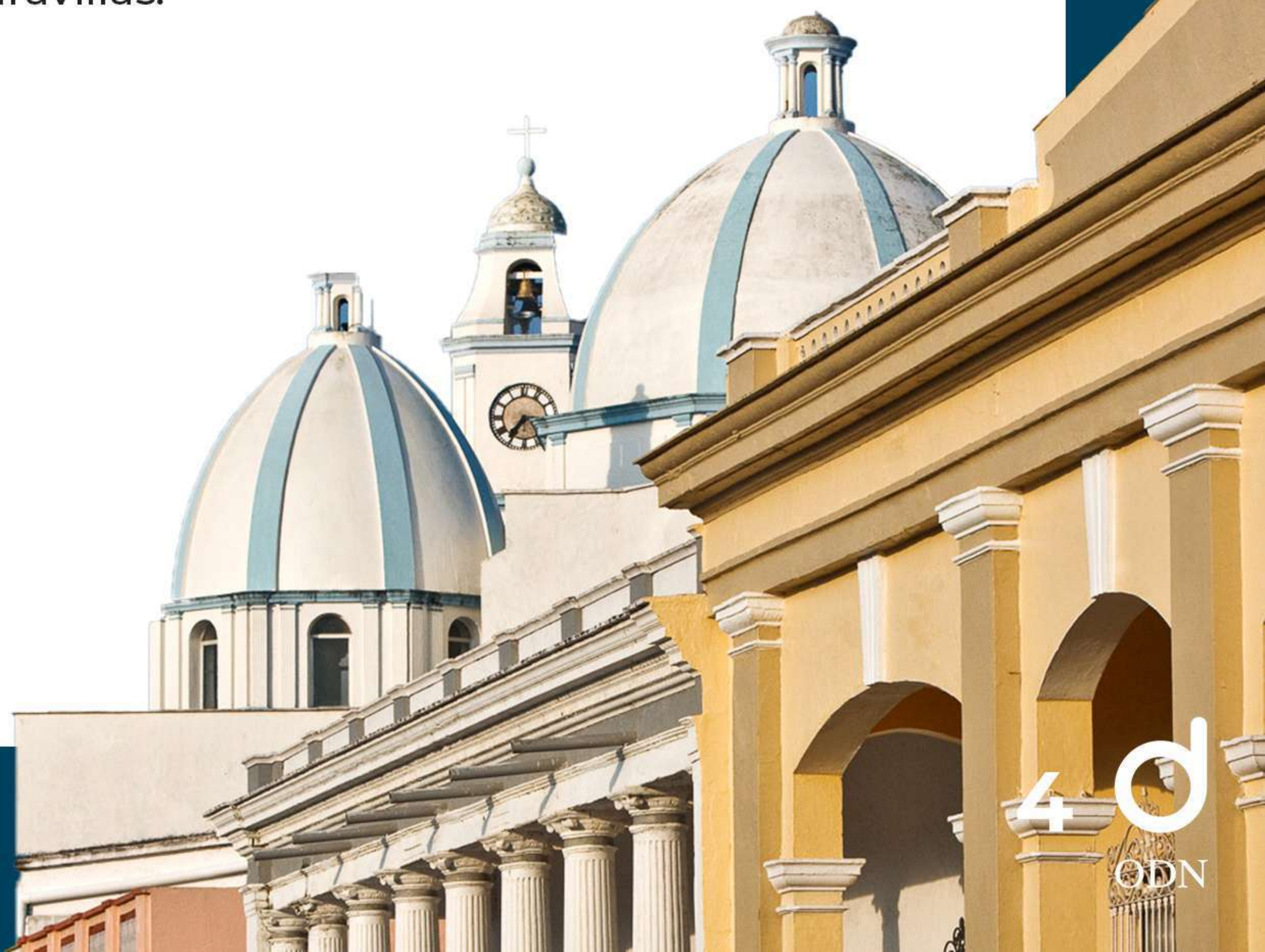
En la Ciudad de Veracruz puedes visitar el **Museo Naval México**, en él se muestran diversos bienes de la Fuerza Armada de México y la historia de las invasiones que ha sufrido la Ciudad, en tu visita puedes acudir al fuerte de **San Juan de Ulúa** rodeado de una gran extensión de mar; en él se muestra la estructura interna que era utilizada para defender el territorio mexicano de los invasores, adentrándonos por la ciudad, cada año en el mes de febrero, podrás disfrutar del **Carnaval de Veracruz**, el cual se celebra durante una semana lleno de alegría, color y folklor, el cual disfrutarás a través de sus diferentes comparsas y carros alegóricos, cada día puedes dar un paseo por el **Malecón** degustando de una nieve del ¡*Güero, Güero, Güera, Güera!*

Avanzando hacia el norte del estado, se encuentra la zona arqueológica **El Tajín, imperio Totonaca**. En él, se encuentra parte de la gran arquitectura que esta civilización dejó al habitar en tierras veracruzanas, tales como la **Pirámide de los Nichos, el Edificio 5, zonas de Juego de Pelota**, entre otros; en el mismo lugar en el equinoccio de primavera, se lleva a cabo el **Festival Cultural Cumbre Tajín**, en él se desarrollan diversos talleres de música, danza y artes típicas de la región; en la noche hay conciertos en los cuales se disfruta de artistas tanto nacionales como internacionales, al visitar la cumbre no puedes olvidar ir a **Papantla de Olarte y vivir el Ritual de los Voladores de Papantla**. Degusta de los diversos productos de la región realizados a base de Vainilla, el Museo alusivo a los Voladores y para disfrutar de la naturaleza, no puedes dejar de ir a las **Playas de Tecolutla y Costa Esmeralda**.

Pasando al sur de la Entidad, podrás encontrar el Municipio de **Tlacotalpan**, el cual celebra el 2 de febrero de cada año las fiestas de **La Candelaria**, una de las festividades más grandes en la entidad veracruzana, disfrutando de una gran gastronomía con alimentos típicos de la región. Viajando unas horas más al sur podrás encontrar **Los Tuxtlas**, región llena de vegetación, manglares y la **Cascada Salto de Eyipantla**, continuando tu paseo, podrás visitar la **Ciudad de Coatzacoalcos**, la cual goza con las vialidades más amplias rodeadas de su malecón y áreas de juegos que cobran vida por la tarde-noche.

Y como recorrido final, no puedo dejar atrás la zona montañosa central en la cual se sitúa la bella **Ciudad de Xalapa de Enríquez**, Capital del Estado cumbre de diversos eventos culturales y deportivos, en ella podrás encontrar el **Museo de Antropología**, siendo este el segundo de mayor contenido histórico en México, la sede de su máxima casa de estudios la **Universidad Veracruzana** la cual alberga para sus estudiantes y habitantes xalapeños una de las bibliotecas más bastas de la región, rodeada de jardines ricos en vegetación diversa, y para conocer un poco más de la montaña no, puedes dejar de visitar las Ciudades de **Córdoba y Orizaba**, contando ésta última con un teleférico que da una de las vistas más amplias de la entidad por ser uno de los más altos y largos del país; y si eres de aventuras extremas, podrás adentrarte al **Pico de Orizaba**, volcán activo con lava congelada, siendo la montaña más alta de México.

El Estado de Veracruz y sus diversos Municipios, siempre reciben a los turistas con gran alegría, por lo tanto no dudes en escaparte un fin de semana a disfrutar de sus maravillas.





Filosofía

Productiva

Por: Andrés Aguirre Canseco

Les comparto un poco de filosofía, la cual nos ayuda a llevar a cabo nuestras tareas de forma más productiva, visualizando nuestro entorno de una manera diferente.

Objetivos en tu día a día

Una frase dice: *“La pereza es amiga de la pobreza”*. Otra dice: *“La pereza va tan lenta que la pobreza no tarda en alcanzarla”*.

Si bien es cierto, combatir la pereza no es tarea fácil, muchas veces surgen pretextos sin sentido que nos bloquean o simplemente nuestro cerebro, en un intento de ahorrar energía nos hace olvidar lo pendiente. Recuerda que la pobreza es la suma de horas mal utilizadas, aquí los consejos.

1. Roca por roca

Si pretendemos acabar con el mal dando golpes fuertes, más no efectivos, es muy probable que acabemos perdiendo energía. El hombre que mueve montañas empezó moviendo rocas. Empieza por pequeños pasos. Si el caso es leer un libro, plantéate leer 10 páginas cada día. Si tu trabajo es terminar un proyecto, divídelo en pequeños pasos. No se trata de velocidad, sino de efectividad.

2. Cuida tu círculo de influencia

Eres el promedio de la gente que te rodea. Si vas con perdedores, serás un perdedor. Si vas con ganadores, serás un ganador. La fórmula es sencilla, la gente que te rodea tiene conductas idénticas a la tuya, hábitos similares. Si quieres ganar en grande debes codearte con gente que piensa en grande. Escucha audios, lee libros de carácter financiero, cambia tu mentalidad.

3. Elimina las pequeñas distracciones

Muchas veces cuando estamos en un proyecto suelen aparecer ligeras distracciones que consumen nuestro tiempo, por ejemplo: el celular, revisar el Facebook, revisar el Instagram y así nuestro tiempo se pierde. Y recuerda, perder tiempo es peor que perder dinero. Para los empresarios nuestro tiempo es nuestro máspreciado activo. Empieza a eliminar esas pequeñas distracciones, concéntrate al 100 por 100 y verás resultados.

4. Rodéate de gente que sume, no que reste

Hablamos de cambiar el círculo de influencia y este punto tiene que ver también con eso. Con codearnos con personajes que sumen a nuestro desarrollo. Estudie a los grandes, Jim Rohn, Robert Kiyosaki, T. Harv Eker, Jack Ma, Aristóteles Onassis, etc. Si no encuentras un entorno de riqueza, créalo, crea tu propia energía y camina con gente de la misma frecuencia.

5. Ubica gente con resultados

Si tu objetivo es terminar un proyecto en particular, busca gente que lo haya desarrollado, que funcionen como modelo a seguir. Si tienes en mente ser un emprendedor digital en la rama de aplicaciones, busca empresarios con éxito en esa industria. Recuerda: El éxito deja huella, no es necesario inventar la pólvora.

6. Muévete por prioridades

En una ocasión le preguntaron a un millonario como gestionaba su agenda, a lo que respondió: “Me muevo por prioridades”. Es clave, si queremos aprender a invertir dinero tenemos que aprender a invertir nuestro tiempo. Haz una pausa y organiza tus prioridades, ve si estás yendo en la dirección correcta.

7. Empieza como estás

No te compliques, quizá no tendrás la mejor tecnología, pero si la actitud. Empieza como estás y donde estás y en el camino irás mejorando. Si fallamos, aprendemos. Si perdemos, aprendemos, detrás del fracaso hay lecciones. Alguien dijo: No precisas tener todo para empezar, pero si precisas empezar para tener todo.

8. Busca inspiración

Muchas veces empezamos con el combustible vacío y la inspiración es eso que nos motiva. Puedes inspirarte buscando videos motivacionales, o leyendo sobre personas que pasan lo mismo que tú. Llena el tanque.

9. Escribe tus objetivos

Es importante saber qué haremos a la hora de la acción. Si empezamos sin un plan concreto, sin un orden de prioridades, acabaremos en frustración. Crea un orden y respétalo a pie de letra.

10. Visualiza

Esto tiene que ver con el principio de las dos creaciones, si lo ves en tu mente, lo verás en tu cuenta. En este punto hay que ser lo más detallado posible, ver el proyecto finalizado con cada detalle, nos dará una satisfacción inexplicable.

TGI FRIDAYS



**10%
efectivo**

**5%
T.C.**

*Válida al presentar tu tarjeta TDU

A close-up photograph of a guitar, focusing on the body and neck. The body is made of light-colored wood with a visible grain. The neck is dark wood with metal frets. The strings are visible, running across the fretboard. There are decorative floral patterns in the corners of the image. The text "La belleza de la Guitarra" is overlaid on the image.

La
belleza de la
Guitarra

Por: "Charly" Martínez

Lo que más me agrada es la música, y me encanta tocar la guitarra y cantar.

Les voy a describir brevemente las partes del instrumento musical:

La guitarra contiene 6 cuerdas llamadas de la siguiente forma, comenzando desde la más gruesa hasta la más delgada; estas se llaman:

6ta cuerda **MI**

5ta cuerda **LA**

4ta cuerda **RE**

3ª cuerda **Sol**

2ª cuerda **SI**

1ª cuerda **MI**

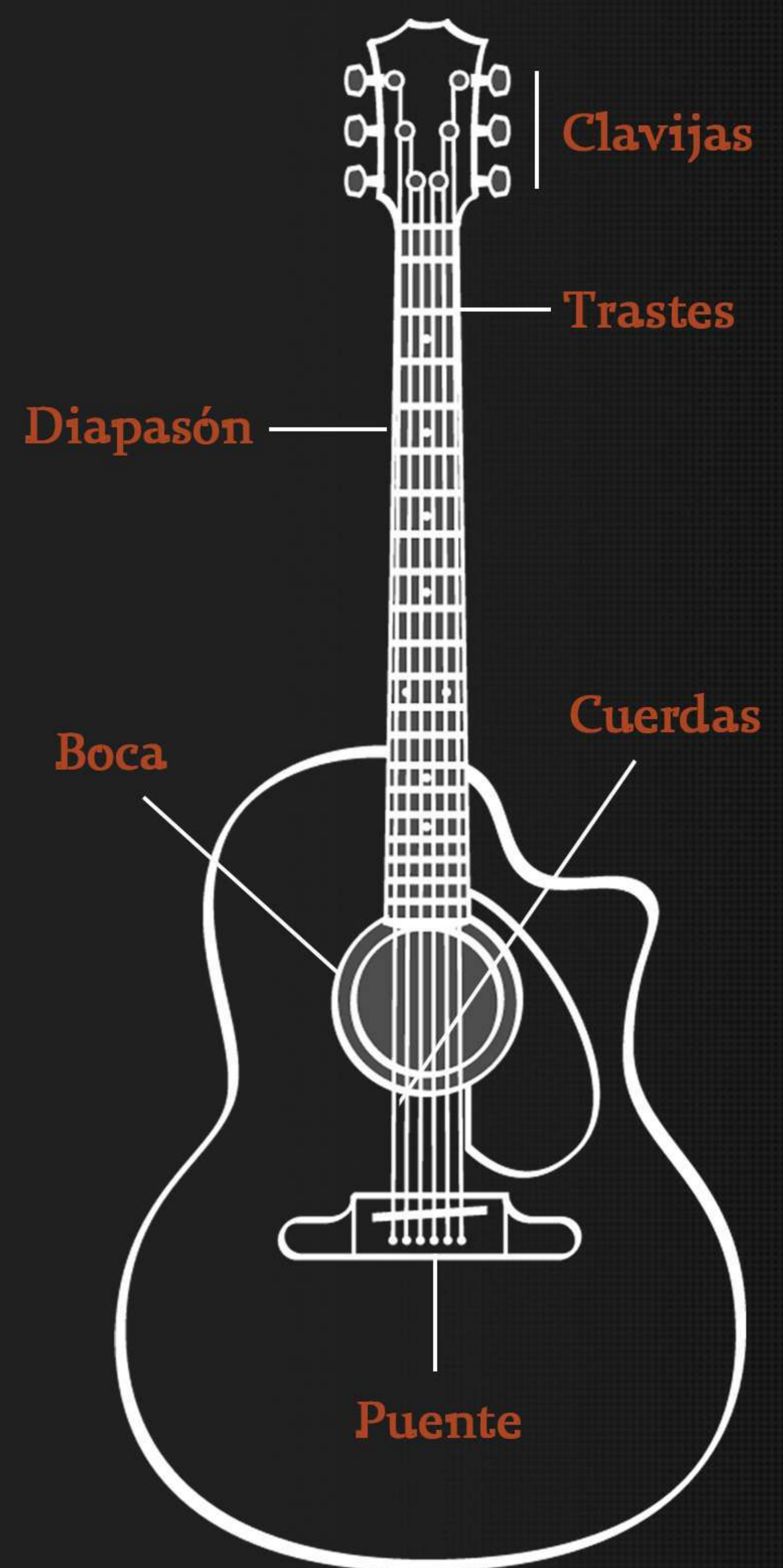
También tiene un **Diapasón** con trastes, en donde va dando ciertos sonidos y ritmos, dependiendo en donde coloquemos los dedos; en la música existen círculos de música, que son una progresión de acordes los cuales llevan un cierto orden y son repetitivos, son ideales para armonizar ciertas canciones. La guitarra se afina jalando desde la maquinaria en cada una de las cuerdas mencionadas.

Para **aprender a tocar la guitarra** se requiere tener poco a poco agilidad en los dedos, posteriormente se puede vocalizar la voz apoyándose con la guitarra y ya después se logra tocar ciertas melodías o canciones de tus artistas favoritos; en la internet hay páginas de música con los acordes para poder tocar las canciones.

Para poder adquirir este tipo de instrumentos, hay que ir al centro de la Ciudad de México, o a algunas tiendas de música reconocidas como: **Yamaha, Hermes o Veerkamp**.

Finalmente, los invito a tocar algún instrumento como **el piano, el sax, el violín**, etc. Es muy relajante y te olvidas por un momento de tus problemas cotidianos.

Por ultimo agradezco a **ODN**, por la oportunidad de decir lo que me agrada, de comentar ciertas cosas de mi vida, y ya saben que en lo pueda servirles a ustedes, estoy a sus órdenes.





OPP'S JEANS

10%
en efectivo
5%
T.C.



*Válido presentando tu tarjeta TDU

EL MUNDO DEL RUNNING



Por: Ivonne Mathey

Es importante que antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, tu médico te haga una revisión para asegurar que no presentes ningún riesgo al practicar algún deporte.

¿Cuáles son los beneficios de correr?

- Mejora el bien estar físico y psíquico
- Incrementa la resistencia
- Limpia las arterias y los pulmones
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Tonifica los musculos y fortalece los huesos
- Incrementa el volumen del corazón
- Despeja la mente y aclara ideas
- Disminuye la presión arterial
- Estiliza las piernas y el cuerpo
- Mejora tu estado de ánimo

¿Cómo empezar a correr?

Camina antes de correr, las primeras cuatro semanas debes tener un calentamiento que consista en caminar de 5 a 15 minutos antes de empezar a trotar, después deberás tener un enfriamiento que también será una caminata corta.

En los primeros dos meses de tus entrenamientos, no corras dos días seguidos, dales a tus músculos y tendones, la oportunidad de adaptarse al ejercicio. Corre por tiempo, no por distancia. Es mejor que tu programa de entrenamiento esté diseñado para que gradualmente vayas incrementando el tiempo que puedes correr. Bebe líquidos para evitar los síntomas de la deshidratación como sed, calambres, náuseas, fatiga temprana, entre otros.

Una vez que te sientas listo, prepárate con un entrenamiento para tus primeros 5K e insíbete a una carrera, vive la experiencia de cruzar la meta y sentir satisfacción por tu esfuerzo en el entrenamiento.

Pronto verás que ya estás inscrito en un 21k, perparándote para el gran Maratón de la CDMX.

Te comparto algunas de las páginas en donde encontrarás las carreras de todas las distancias, para que te puedas inscribir, hay carreras foráneas y otras con obstáculos, que son una gran experiencia.

¡Te invito a vivirla!

<https://www.totalrunning.com>

<https://web.asdeporte.com>

<https://www.mx-race.com>

El arte de la fotografía



Por: Jocelin Machuca

Desde que tengo memoria, siempre me ha gustado disfrutar de los momentos especiales que día a día se presentan en nuestra vida. En realidad, me gusta coleccionar algo ya sea un objeto, un recuerdo o capturar con una fotografía ese instante inolvidable, tengo el pensamiento que la colección de fotografías me permite recordar la llegada o el desenlace de un suceso impactante en mi vida y la captura que sea, refleja mi estado de ánimo durante ese proceso.

Es por ello, que mi interés en la fotografía va más allá que un solo clic en el obturador. Me caracterizo por ser una persona analítica y al observar una fotografía me permito interpretar varios aspectos en ella: el enfoque, la luz, exposición, el ángulo, encuadre, interpretación, por ejemplo, en la actualidad, habemos personas que varias veces queremos gritarle al mundo nuestro estado de ánimo y optamos por subir a la red una fotografía utilizando como herramienta los filtros, que nos ayudan como “un plus” para resaltar ciertos colores de la foto y así dramatizar o resaltar su apreciación.

Recuerdos, sesiones, paisajes, colecciones, periodismo, entre otras cosas más podría almacenar un chip con una capacidad de memoria extremadamente amplia para capturar cada momento instantáneo y que no volverá a suceder jamás, así tome miles de capturas, una fotografía cambia mucho de un instante a otro.

A partir de esta breve definición de lo que significa la fotografía para mí, espero que te haya incitado apreciar una fotografía de diferente manera y si te llama la atención en tomar algunas capturas, te dejo estos trucos caseros para realizar varias tomas fotográficas sin necesidad de utilizar filtros.



Luz solar

Como primer punto, para realizar una fotografía al exterior, siendo tu fuente básica la luz solar, te recomiendo no hacerlo a las 12:00 pm, pues como todos sabemos es la hora exacta en la que la luz del sol esta expuesta al 100 y varias veces nos llega a afectar las tomas con luz, pues la cámara no detecta una exposición perfecta.

Reflectores

Para una sesión de fotografía, hay enfoques que la luz en la cara no resalta mucho (sucede varias veces en tomas a contraluz) es por ello que te recomiendo utilizar una hoja o cartulina blanca, llevándola a la altura de la cara para que esta, se refleje con la luz natural que el color blanco resalta. *(imagen 1).*

Fondo con papel luminoso

En lo personal, a mi me encanta una fotografía con el fondo desenfocado, y que en primer plano sobresalga sin perder de vista el según plano, un truco fácil es usar un trozo de papel de plata. *(imagen 2).*

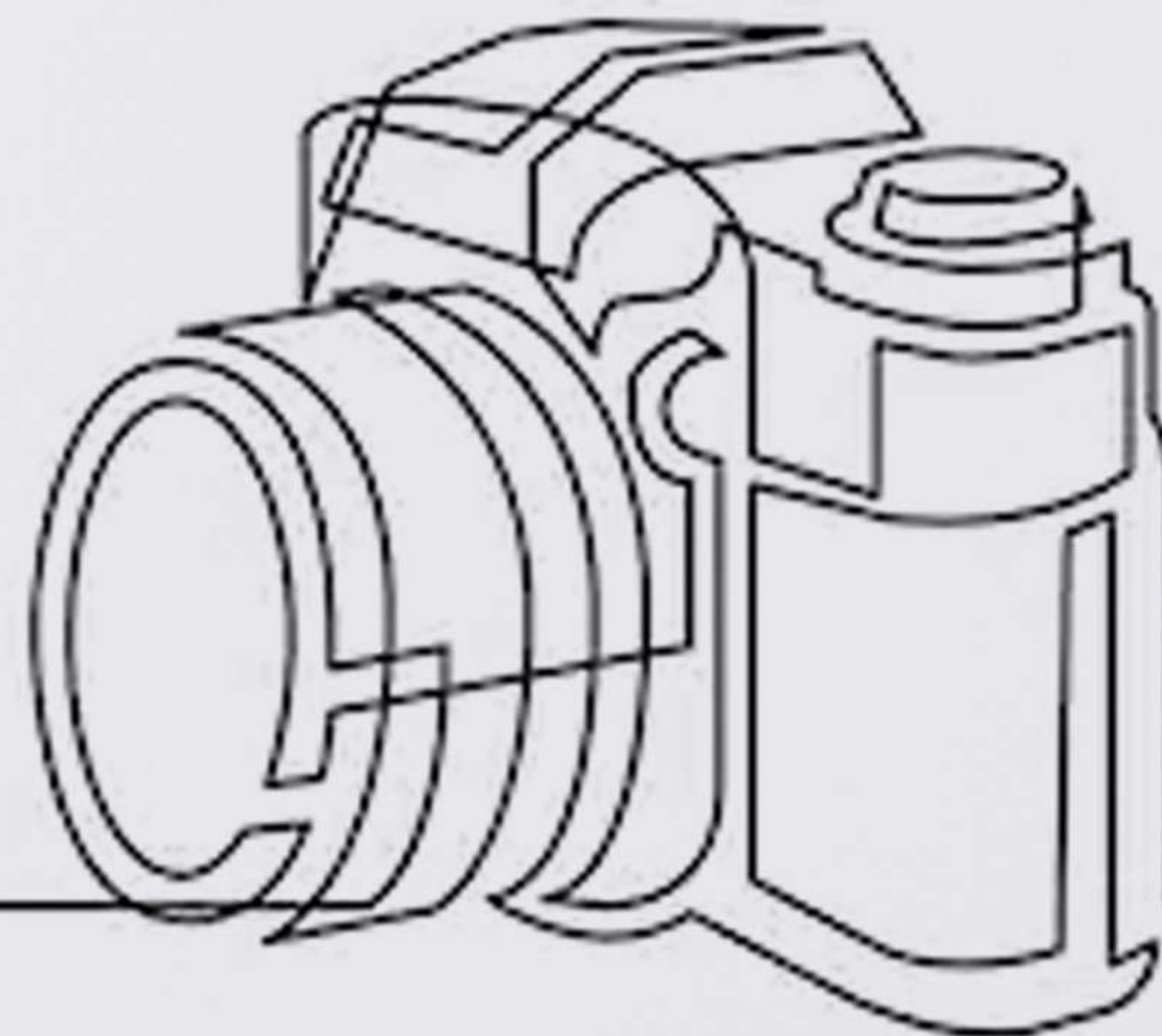
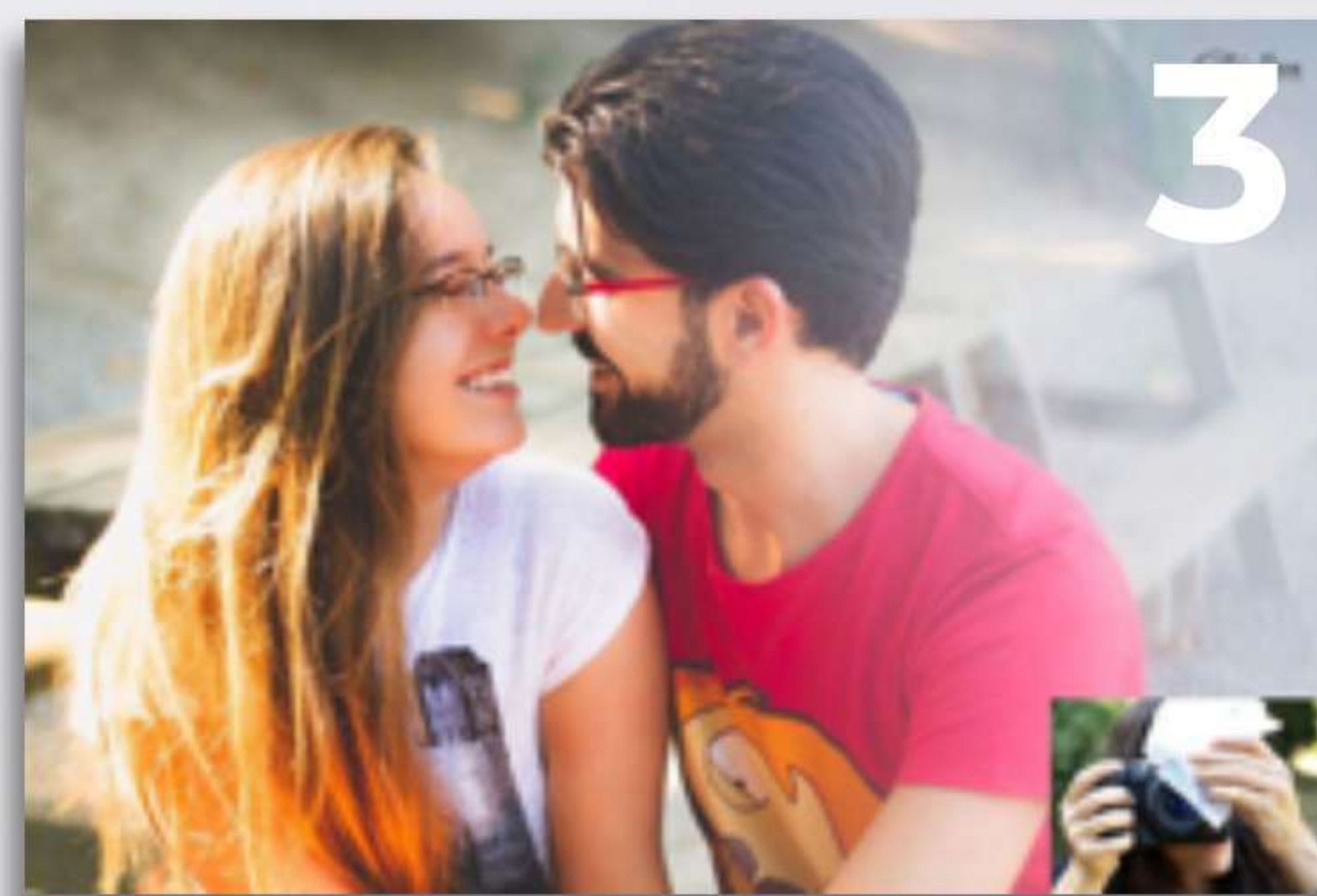


Arrúgalo un poco sin llegar a romperlo, y vuelve a extender, colocarlo como fondo del objeto y gracias al efecto de la cámara de selección de enfoque podremos realizar una toma así: *(imagen 3).*

Añadiendo efectos en el lente

En ocasiones, añadir ciertos elementos de forma consciente le puede dar un toque mágico a nuestras fotografías. por ejemplo, con un trozo de plástico, podemos buscar el encuadre perfecto para dejar espacio negativo en uno de los lados y rellenarlo con ese trozo de plástico arrugado.

O la llama de fuego de un mechero, o incluso una bengala, situándola próxima a la lente para jugar con los desenfoques del objeto en primer término, respecto al sujeto o elemento protagonista de la captura. *(imagen 3).*



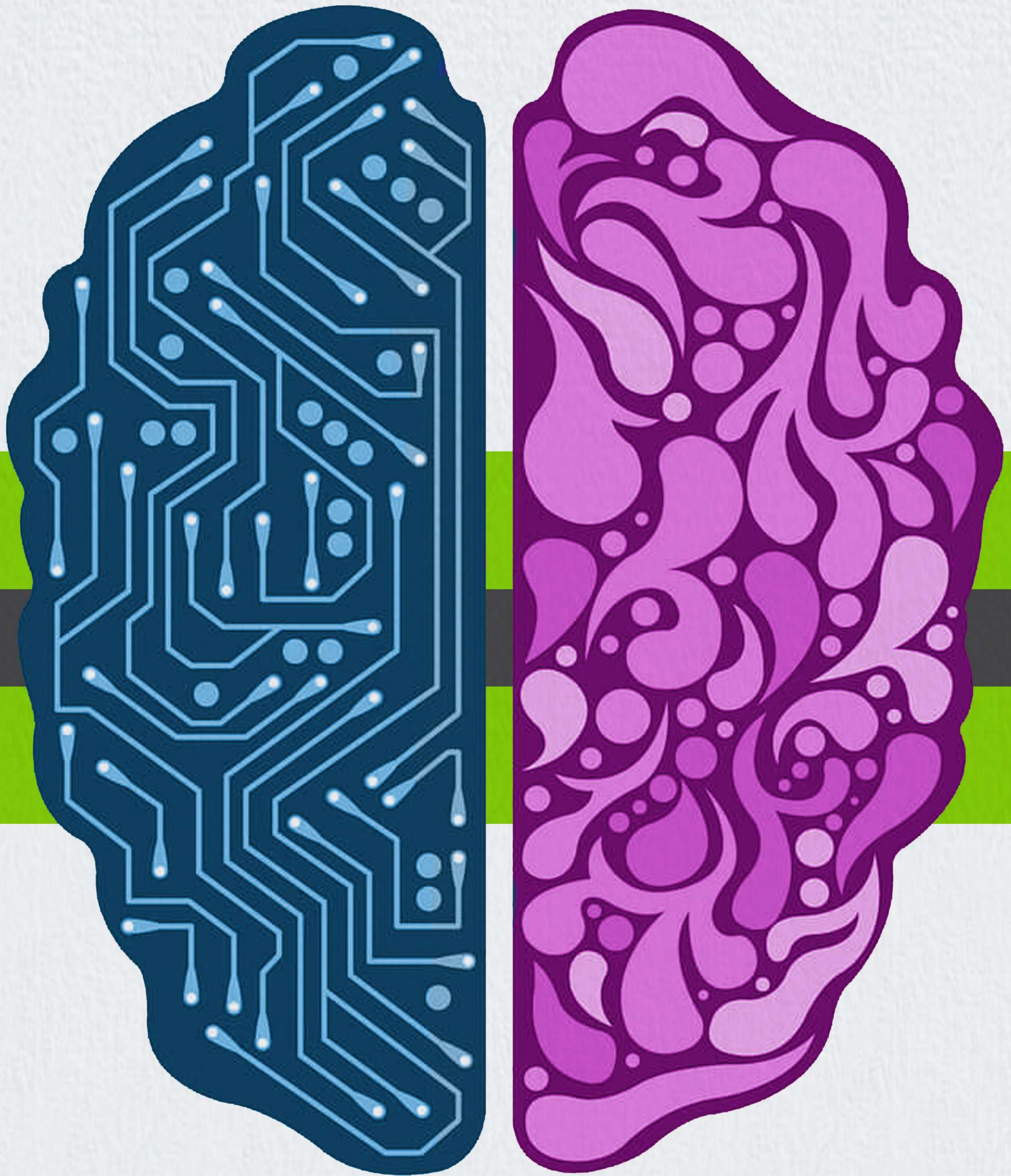


10%
Efectivo y T.C.

En alimentos y bebidas



*Válido presentando tu tarjeta TDU



PSICOLOGÍA

EN NUESTRAS VIDAS

Por: Mariana Orduña

Alguna vez hemos llegado a escuchar personas que nos dicen que han ido al psicólogo o tal vez alguna vez nos han indicado que asistamos a alguno, y quizá cuando esto ha sucedido hemos pensado que *“ir al psicólogo es para locos”*.

Cuando nos sentimos mal emocionalmente solemos creer que será pasajero, que con la compañía de seres queridos vamos a estar bien pero... ¿Qué pasa cuando esto no sucede así?

La mayoría de las personas al sentirse mal emocionalmente, buscan soluciones rápidas esperando sentirse bien de nuevo, pero estas soluciones no siempre son eficientes. Por ello el día de hoy les quiero hablar acerca de la importancia de la Psicología en nuestras vidas.

Existen muchos enfoques terapéuticos dentro de la rama de la psicología que nos pueden ayudar en estos momentos. Estamos acostumbrados a escuchar la palabra psicólogo e imaginarnos el típico diván, a un hombre barbudo y con lentes sentado atrás de nosotros escuchándonos, sin embargo esto no es real y aunque si se da en algunos casos, no es así en todos.

Terapia Cognitiva Conductual (TCC)

La terapia cognitiva conductual (TCC) es una forma de psicoterapia breve y de objetivos limitados, creada por Aaron Beck hace cerca ya de 50 años. La TCC se basa en el modelo cognitivo en donde la interpretación de los eventos influye sobre las emociones y los comportamientos de la persona; los sentimientos y las conductas dependen de la forma en que las personas interpretan las situaciones. de 3-16 sesiones según el terapeuta indique, este modelo busca reducir el malestar emocional en poco tiempo, generando que el mismo paciente sea capaz de identificar sus emociones y pensamientos así de esta forma modificar sus conductas. Así mismo brinda atención también a los familiares del paciente para que logren comprender lo que le sucede y puedan formar parte del cambio.

¿Cómo identifico que necesito acudir al psicólogo?

Cuando nos duele la cabeza o sentimos que iniciara un resfriado acudimos de inmediato al médico, pero ¿Por qué cuando nos sentimos mal emocionalmente no vamos al psicólogo?



Primeramente hay que quitarnos esa idea de que el psicólogo es para locos y olvidarnos de todos los tabús, nada ni nadie nos va ayudar si nosotros no queremos la ayuda.

Muchas veces no logramos identificar el porqué de nuestras emociones y conductas, nos damos cuenta de que algo no anda bien, pero no identificamos cuando inicio ni como evoluciono el malestar. Es ahí cuando optamos por buscar ayuda, pedir opiniones, o al contrario nos guardamos lo que pensamos y sentimos por temor a sentirnos juzgados.

Hay que saber también que no hay que acudir al psicólogo solo por que los demás nos digan que estamos mal y que debemos hacerlo, debemos hacer introspección para intentar entender si de verdad nos sentimos mal con lo que sentimos, pensamos y hacemos para que solo así busquemos ayuda profesional, de nada valdrá acudir a terapia cuando realmente no estamos convencidos y no consideramos que sea necesario.

Cuando nos damos cuenta que nuestras acciones, pensamientos y emociones nos dañan y dañan a otros y no sabemos como darle respuesta y solución es ahí cuando de verdad tenemos que acudir ya que será ese el momento en que en verdad nos van a poder ayudar.

El psicólogo nos dará las bases y nos ayudara a identificar cada emoción, su procedencia y su relación con las conductas dañinas que llegamos a presentar, pero esta en nosotros lograr controlar eso que nos esta lastimando y comprender lo que nos pasa no es más que trabajo propio más no en soledad.

¿A dónde acudir?

En México existen muchos centros privados de Atención psicológica a los que podemos acudir, y elegir a nuestro terapeuta será la principal tarea, si no tenemos la posibilidad de acudir a ellos también existe la atención psicológica gratuita dentro de los Hospitales psiquiátricos. Aquí te dejaremos las direcciones de los mismos y el link donde también puedes ubicar tu centro de atención más cercano.

(<http://inprf-cd.gob.mx/sitios/hospitales.html>)

“Recuerda tu salud es primero y la salud integral incluye la salud mental.”





Nunca es tarde

Por: Sandra Moreno

Hay algo que suelo repetir a casi todo el que me pregunta cómo hago para no rendirme.

Si sientes que no sabes que hacer de tu vida, pero en el fondo sabes que estas aquí para grandes cosas, es porque es verdad.

Todos tenemos un propósito distinto para nuestras vidas y creo que, en el fondo, sabemos cual es. Si estás haciendo eso que verdaderamente te mueve y te apasiona, perfecto y si no lo estas, debes dejar de quejarte y empezar a hacer algo al respecto.

Puedes llamarlo como prefieras: crecimiento personal, desarrollo personal, encontrarse así mismo, etc. Explorar tu identidad, talento y potencial, así como tus sueños y aspiraciones.

Mi padre me dice *“lo bueno cuesta trabajo y nunca es tarde para volver a empezar”*.

Hoy en día curso el 6to cuatrimestre de la carrera de Contaduría con el firme propósito de llegar al final, abandone mi sueño por más de 15 años y volver a estudiar no ha sido sencillo, han sido tiempos de desvelo, sacrificios, lágrimas.

Volver a la universidad después de haberla abandonado es difícil, y más cuanto más tiempo haya pasado y más responsabilidades a tu cargo tengas. Pero no es imposible, y además, es un esfuerzo que resulta muy gratificante.

Acudo entre semana (miércoles) y fines de semana (sábado) a la Universidad y he empezado a desarrollar mi profesión llevando contabilidades de pequeños negocios.

Orgullosa estoy de todo lo que he logrado, he aprendido que las oportunidades no se pierden nunca... las que tu dejas marchar, las aprovechan otros.





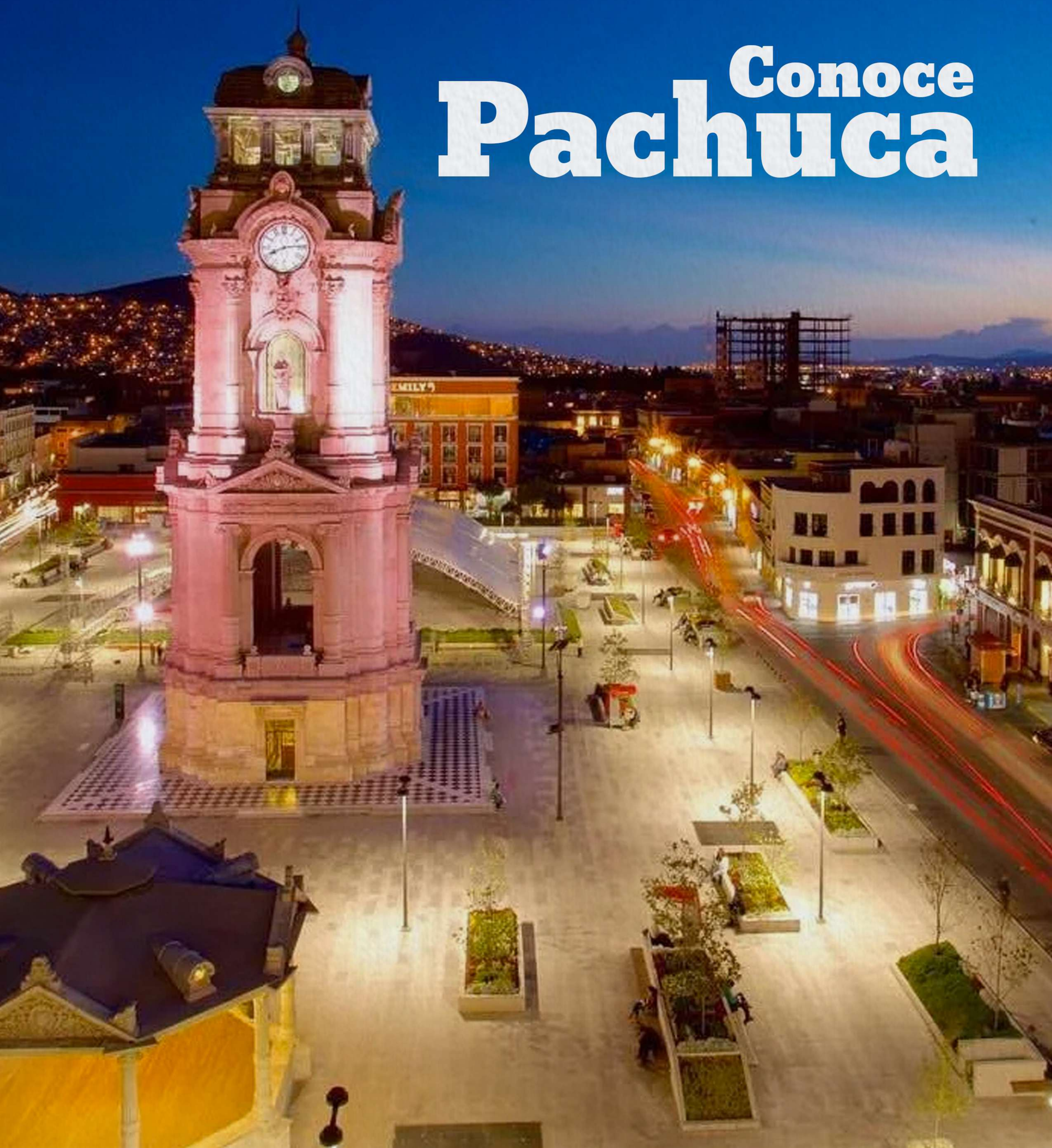
**Bonifica
el 10% de todas
tus compras**

***Compra mínima
de \$250**



***Obtén tu cupón en la aplicación de TDU**

Conoce **Pachuca**



Por: Uriel Rojas

Sabías que Pachuca forma parte de los centros mineros más importantes de México, pues a pesar de que esta productividad ha disminuido en las últimas décadas, cualquier mención de la ciudad está relacionada con la minería.

La capital del estado de Hidalgo cuenta con una variedad de atractivos

Culturales:

Reloj Monumental

Construido como parte de las celebraciones del primer centenario de la Independencia de México, cuenta con cuatro niveles, cuatro carátulas y cuatro estatuas que representan eventos históricos del país.

Museo de Minería

Este museo narra una parte importante de la historia regional a través de su historia minera. Donde también se narra el archivo histórico de la compañía Real del Monte y Pachuca.

Planicie Pulquera

Corredor de 12 haciendas pulqueras, cuyo proceso de elaboración es prehispánica, degusta un delicioso curado.

Tuzoofari

Este parque cuenta con aproximadamente 250 animales que se desarrollan en su hábitat natural, lo atractivo de este lugar es que los niños puedes acariciar algunas de estas especies.

Adultos: \$89
Niños: \$ 69

Prismas Basálticos

Una obra de arte de la naturaleza, estos prismas se originaron gracias al enfriamiento de lava durante un derrame hace millones de años, el lugar es ideal para acampar, pasear a caballo, entre otras actividades más al aire libre.

Adultos: \$100

Gastronómicos

Los primordiales en esta Ciudad y que forzosamente debes probar son:

Pastes

Especie de empanada rellena de papa y carne que se hornea y se ha ido modificando el relleno hasta crear deliciosas combinaciones como pollo, carne, piña, mole, atún con papa, etc.

Barbacoa

Sin duda, este es el platillo más exquisito para saborear en este lugar. Con un pico y pala se hace un hoyo de un metro de diámetro y también de profundidad en la tierra, evitando que la humedad toque las orillas para conservar el sabor de la carne.

Mixiotes

Si quieres probar el verdadero sabor de esta joya de la gastronomía, tienes que comerla en Hidalgo. Es un guisado originario de la huasteca hidalguense y cuyo ingrediente esencial es la hoja de maguey, que le da ese sabor irresistible a la carne de carnero o de pollo. Acompáñalos con trozos finos de nopales, tortillas de maíz y salsa al gusto.

Es por ello que tienes que venir a Pachuca Hidalgo, lugar mágico que tan sólo se encuentra a hora y media de la Ciudad de México.

LA NETFLIX



con
Sabrina

Lo mejor del cine y tus
series favoritas

Por: Hugo Contreras

Seven Seconds

La muerte de un niño afroamericano de 15 años en Jersey City suscita un encubrimiento policial y una búsqueda desesperada de la verdad.

Al parecer el trabajo “Seven Seconds” será la fórmula que ha llevado Netflix en alguna de sus series antológicas ya que irá presentando diversos casos policíacos cada temporada.

Tiene prácticamente un año de su existencia en la plataforma Netflix y ganadora de un Emmy como mejor actriz principal.

Personalmente no soy nada fan de las historias policíacas; me di la oportunidad de verla y en el primer capítulo te cuentan de que va toda la historia.

Dije “dah, flojera” pero le di una oportunidad y si, conforme avanza la trama se va volviendo más y más intensa. En cuanto al tema y sobre todo el desarrollo de los personajes en la historia. Desde una mamá que hace lo imposible por capturar al asesino de su hijo; un papá que se culpa de los hechos y tiene confrontaciones familiares; una policía impotente por el racismo en su ciudad y una relación personal que te conmueve por que es parte de la historia.

Se las recomiendo bastante e igual darle una oportunidad ya que a partir de un tercer capítulo “densea” horrible.



Por: Sabrina Hernández

Cómo entrenar a tu Dragón 3

La conclusión de la saga tuvo su estreno el 1 de febrero.

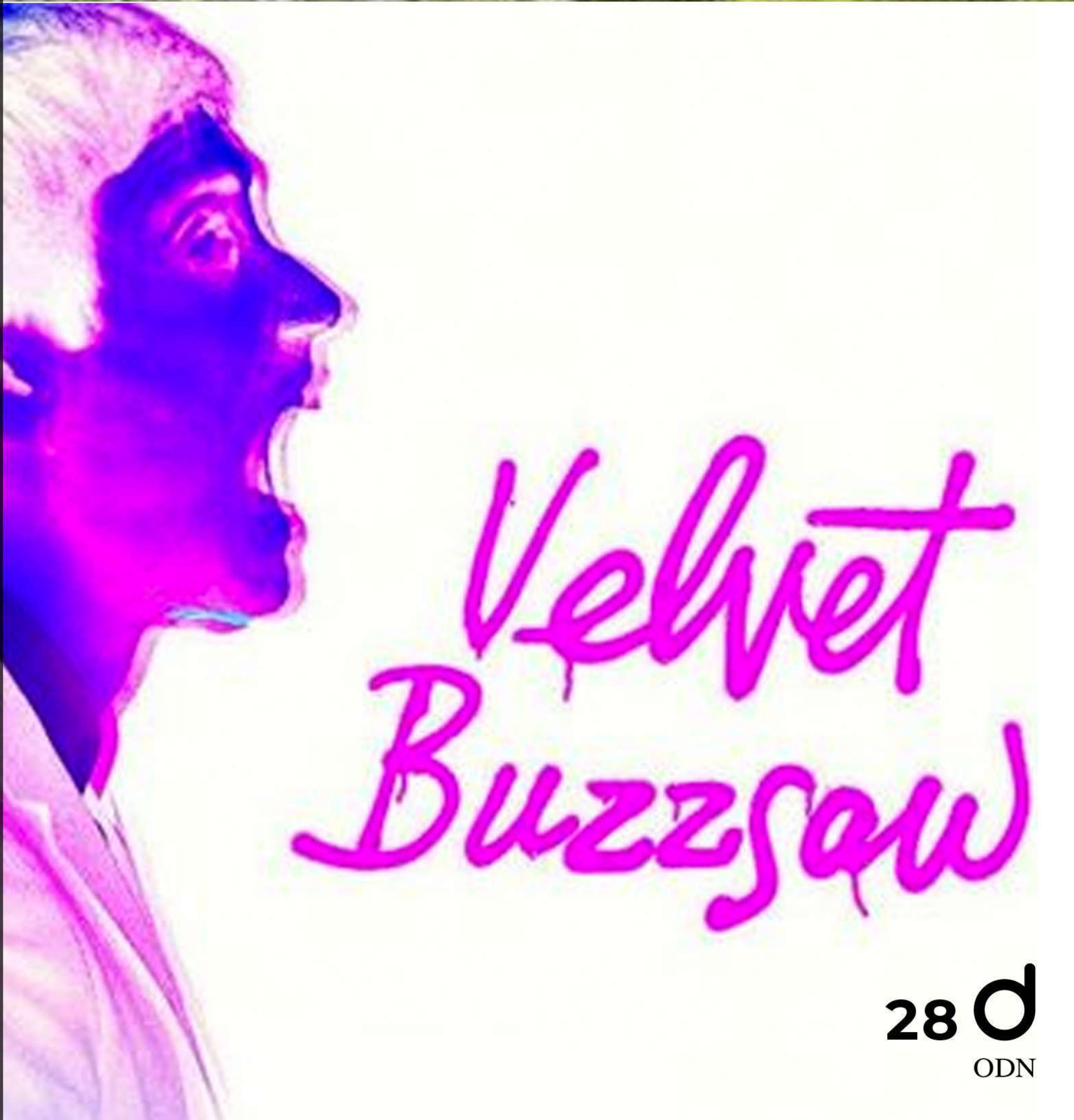
Después de que Hipo y Chimuelo consiguen una pacífica convivencia entre dragones y humanos, veremos que no todo es color de rosa para ellos, después de que se ven obligados a abandonar sus hogares a causa de un cazador de dragones que no descansará hasta tener en sus manos a una Furia Nocturna.

Una gran película que disfrutan grandes y chicos ¡no te la pierdas!

Velvet Buzzsaw

Una película original de Netflix protagonizada por Jake Gyllenhaal y Rene Russo, la cual se desarrolla alrededor del descubrimiento de varias pinturas después de la misteriosa muerte del autor, que logran captar la atención de muchos críticos y vendedores de arte, el horror en la película comienza cuando varios personajes tienen la intención de lucrar con las pinturas, poco a poco las pinturas cobrarán vida para acabar con la vida de todos ellos.

Una buena opción si te gusta el terror y el suspenso.



¿QUÉ TE DEPARA EL
DESTINO ESTE 2019?

MADAME GILLI





ARIES

Año nuevo, vida nueva. Y tú en las fiestas decembrinas te dejaste ir como gorda en tobogán con la comida, así que es tiempo de meterse al Gym y comer frutas y verduras.

Días de la suerte 3 y 8

Consejo de Madame Gilli: Los viernes de Godínez evita ir a las gorditas de doña pelos.



TAURO

En este 2019 date la oportunidad de conocer más a tu compañerit@ del trabajo, ese que tanto te coquetea, seguro terminas enamorado hasta los cuernos.

Días de la suerte: 10 y 15

Consejo de Madame Gilli: Invítale un helado de Nutrissa, pero que sea el jueves porque recuerda que estamos en la cuesta de enero.



GEMINIS

Este nuevo año, regresas con la capa caída, pero tranquilo que te servirá para reflexionar y llegar con toda la actitud con la que tu siempre estás.

Días de la suerte 21 y 9

Consejo de Madame Gilli: Cómprate en el metro un libro de chistes y adivinanzas, seguro te ayudará a reactivar la actitud positiva.



CANCER

Te sientes rejuvenecido y con nuevas oportunidades, aprovecha esta actitud para hacer lo que más te gusta y disfrútalo.

Días de la suerte: 2 y 30

Consejo de Madame Gilli: Cómprate tu pomada de la campana para las arrugas, por que el sentirte rejuvenecido no implica que los años no pasen en vano.



LEO

Los planetas están a tu favor, todo lo que te propongas trata de visualizarlo para que se te cumpla tal y como lo deseas.

Días de la suerte: 6 y 8

Consejo de Madame Gilli: No vayas a correr a comprar un boleto de lotería, porque eso de ser millonario lo tendrás que lograr trabajando.



VIRGO

Tu negatividad está provocándote quitar los ojos de eso que tanto anhelas, no te des por vencido y vuelve a lo que antes eras.

Días de la suerte : 3 y 29

Consejo de madame Gilli: Inscríbete al club de los optimistas, te recordarán lo bien que se siente ser feliz.



LIBRA

Te sientes muy popular y la gente lo empieza a notar, no abuses de esta actitud o provocarás que se alejen de ti y te quedes sin amigos.

Días de la suerte: 4 y 11

Consejo de madame Gilli: Date un baño de humildad con epazote y jabón zoté, verás que los humos se te bajarán de inmediato.



ESCORPIO

Te volviste muy enojón y exagerado en estas fechas decembrinas, ya que en los intercambios en los que fuiste integrado, recibiste regalos que nunca usarás.

Días de la suerte 8 y 14

Consejo de madame Gilli: Métete a ver videos de cositas, seguro te dará ideas para darle un segundo uso a tus regalos.



SAGITARIO

Ponte las pilas en todo lo que hagas, ya que estás muy distraído y tus pensamientos bipolares pueden llegar a hacerte cometer errores muy grandes.

Días de la suerte : 3 y 29

Consejo de madame Gili: Juega Candy Crush por lo menos 3 veces por semana, te ayudará a agilizar tu memoria y organizarte en tus actividades.



CAPRICORNIO

Prepárate para recibir buenas noticias, te haz esforzado tanto en obtener las cosas que por fin tendrás resultados.

Días de la suerte: 9 y 17

Consejo de Gili: Cómprate una paleta de manita, que con lo suertudo que andas seguro lo que te salga escrito se cumplirá.



ACUARIO

En este año Tinder no te será suficiente, ahora necesitas armas más potentes y cautivadoras para poder salir de tu soltería.

Día de la suerte: 11 y 3

Consejo de madame Gili: Acércate a RH y pide la lista de los solteros para que vayas directo a los disponibles sin perder tu tiempo.



PISCIS

Este año es tu año, te vas a lanzar con todo ante cualquier reto, incluso hasta pensarás en casarte. Ahora es cuando, no dejes que pase esta etapa en tu vida porque es complicado que regrese.

Días de la suerte : 18 y 22

Consejo de madame Gili: Procura dejar de lado los gastos hormiga, que tienes que ahorrar para el anillo.