

## Nuestros Eventos

Por Paola Palencia

### Independencia de Nuestro MEXICO

#### Preparándonos para las posadas navideñas

Dentro de muy poco, estaremos organizando las tradicionales posadas navideñas, por lo que no puede faltar por lo menos en una, la piñata!!! Dale dale dale, no pierdas el tino...

Las piñatas son una costumbre que los mexicanos hemos adoptado para todos nuestros cumpleaños pero sobre todo para las posadas decembrinas. Son originarias de China, donde se supone que el famoso viajero **Marco Polo** vio cómo se creaban coloridas figuras de animales cubiertas de papel que se usaban en las celebraciones de año nuevo. Por su parte los europeos los utilizaban en las celebraciones de Cuaresma.

Cuando llegaron las piñatas a México los misioneros Españoles le otorgaron a estas un carácter religioso ya que representaban los 7 pecados capitales, dándole la oportunidad a los feligreses de deshacerse de sus tentaciones con cada golpe con el garrote, que representaba la virtud del ser humano. El contenido de la piñata (las frutas, dulces) es la recompensa por su determinación de acabar con el pecado. Actualmente las piñatas solo son simbólicas y son la alegría de grandes y chicos, ahora preparándonos para las posadas a continuación se encuentran las instrucciones para construir una, en caso de que se animen.

#### Materiales:

Globos (dependiendo del tamaño de tu piñata es el tamaño del globo), papel de periódico, pegamento blanco, tijeras, papel de colores, cartulina, masking tape y agua.

#### Cómo se hace:

Infla el globo y haz un nudo. Toma las hojas del periódico y haz tiras con ellas (rómpe las, no las cortes). Mezcla el pegamento blanco con el agua o sirve el engrudo en un recipiente.

Unta las tiras de papel de periódico con la mezcla pegamento-agua y ve cubriendo la superficie del globo. Aplica 3 o 4 capas de tiras, unas arriba de otras, de manera que obtengas un abrigo de papel sobre el globo. Espera 2 o 3 días para que se seque. Una vez que observes que el caparazón del globo este bien duro, con unas tijeras hazle una abertura en uno de los lados del globo. (Será el lugar por donde introduciremos los caramelos y dulces.)

Para los picos: utiliza cartulinas en forma de conos y acomódalas en toda la piñata y pégalas con masking tape o silicón caliente, cúbre las de la misma forma que el globo (con varias capas de periódico).

El último paso consiste en darle un diseño a tu piñata. Toma el papel crepe o china o de colores que prefieras para tu piñata y decórala aplicando diversas capas hasta que obtengas la intensidad deseada.

Lléñala de dulces, cuélgala del techo e invita a tus amigos de Kim Quezada para disfrutar del premio.

## Deportes

Por José Luis Pérez

### Juegos Para-Panamericanos Guadalajara 2011



Durante las pasadas semanas, me tocó observar algunas competencias de los juegos Para-panamericanos, de los cuales estoy seguro que muchos de ustedes no los tenían presente, esto lo digo porque ni yo sabía que se estaban llevando a cabo. No solamente las competencias estuvieron interesantes, sino con un alto nivel de competitividad, demostrando que México siempre sobresale en el deporte paraolímpico. En esta ocasión se lograron un total de 165 medallas, de las cuales 50 fueron de oro, colocando a México en el 3er lugar del medallero, quedando por debajo de Estados Unidos que logró 51 de oro y el 1er lugar Brasil con 81. Es una lástima que no se le promoció tanto como a los juegos Panamericanos, estoy seguro que con el logro obtenido seguiremos escuchando de las historias y logros de los competidores que lograron buenos resultados en la competencia.

## Mejora Continua

Por Maricela Ramirez

### EL NOVEDOSO CODIGO QR



¿Alguno de ustedes ha visto el código de la izquierda?, creo que la mayoría de nosotros lo hemos visto en los comprobantes fiscales del SAT. En lo personal me he dado cuenta que actualmente hay una invasión en toda parte de esta imagen con cuadritos en blanco y negro. Se cree que son simplemente una moda o un juguete publicitario que utilizan algunas marcas para parecer más tecnológicas de lo que realmente son, pero la verdad pienso que son una gran evolución.

El código QR (Quick Response del inglés), surgió en Japón en los noventas, no es más que un sistema que permite almacenar información en una especie de código de barras de última generación. Y se preguntarán ¿qué almacena?, pues la información de contacto y localización de cualquier empresa, guardarla en la agenda de contactos, llamar, acceder a web, mandar un email, además de ofrecer información inmediata a los consumidores sobre un producto o servicio sin que éste tenga que introducir datos para acceder a ella o incluso ver donde está situada en Google Maps.

#### ¿Cómo se puede utilizar esta imagen en blanco y negro para promover las actividades de un negocio?

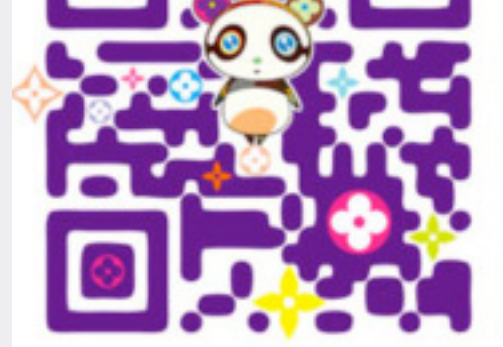
Con cupones para los consumidores, y se puede colocar sobre los productos, estantes, puntos de venta, o incluso en los carteles fuera de la tienda. Así como asesoramiento e información del consumidor ofreciendo descuentos y ahorros. Por ejemplo, los vendedores de vino podría colocar un código QR junto con diversas variedades para asesorar a los usuarios sobre cuáles son los alimentos que mejor lo acompañan.

En concursos, donde el consumidor puede participar en competencias, o que los lleve a una página web donde pueden inscribirse en premios; además de la publicidad, pues dondequiera que se vea un código impreso en blanco y negro, o adheridos, pueden convertirse en espacios publicitarios. Podría ser una camiseta, un anuncio impreso, trailer de cine, porta envases de bebidas, servilletas, ticket de caja, un carro, hasta el collar de nuestra mascota, en un sinfín de artículos. También colocando un Código QR en la ventana de la tienda para que los consumidores puedan buscar ellos mismos en el inventario de la misma, incluso cuando la tienda se encuentre cerrada físicamente, y por supuesto no podrían faltar las redes sociales ya que se conecta en forma directa a la actividad de Facebook, Twitter, YouTube y otros servicios sociales.

No todos los códigos QR son aburridos ya que este sistema para almacenar información admite diseños muy creativos, que hacen aumentar no sólo su atractivo, sino también su eficacia.

#### ¿Cómo hago? ¿Qué tengo que hacer?

Simplemente tienes que abrir el lector de códigos de barra de tu celular y apuntar la cámara hacia el código QR. En unos segundos te aparecerá la información en la pantalla y podrás utilizarla. Además, la ventaja del uso de este código QR, es que su creación y colocación es simple y GRATIS para la mayoría de los celulares, encuentra el lector apropiado para tu terminal y empieza desde ya a descubrir lo que esconde la tecnología.



## Sobresaliente

Por Valeria Cristiani



#### PASEO CICLISTA Y CAMINATA POR LA VIDA

Gracias a la invitación que nos hizo Natalia para asistir al Paseo ciclista organizado por Papatotl tuve la oportunidad de hacer ejercicio y contribuir a una noble causa. El domingo 13 de noviembre la Asociación Papatotl Mujeres en movimiento organizó dicho evento con el propósito de financiar 500 mamografías para mujeres de escasos recursos de la ciudad, cuya finalidad es prevenir y combatir el cáncer de mama.

La cita fue a las 7:30am (¡en domingo!) en el Palacio de Gobierno (comúnmente denominado palacio blanco) para realizar la inscripción e iniciar la carrera a las 9:00am. Al llegar al estacionamiento del "palacio blanco" nos encontramos con una decena de stands algunos por parte de los patrocinadores regalando muestras de sus productos, botellas de agua o bebidas hidratantes, otros más por parte de los organizadores vendiendo equipo de ciclismo todo con el fin de recaudar fondos para la noble causa.

El convivio previo a la carrera fue muy ameno pero conforme pasaban los minutos (lentamente) uno deseaba seguir en la cama siendo que apenas pasaban de las 8am y no había más que esperar a que se dieran cita ¡el resto de los participantes! :P Los que si se inscribieron con anticipación. Conforme fueron llegando me percate que todos venían con equipo especializado, es decir shorts, camisetas, chamarras inclusive tenis especiales para el ciclismo, sin embargo, shamunca fue un factor importante de desalentador. INGENUIDAD TOTAL y es que al iniciar la carrera por las calles de Tijuana realmente uno no les podía seguir el ritmo, especialmente con la topografía de nuestra querida ciudad que abunda en subidas y bajadas.

El recorrido de poco más de 1.5hrs cruzó la zona del río, zona centro, subido por la calle 5ta, pasando por la zona emblemática Avenida Revolución hasta la Torre Agua Caliente donde hubo un pequeño descanso (1 semáforo). Ya en el Blvd. Agua Caliente continuamos hasta el hipódromo (la subida de mayor dificultad dada su altura y longitud) al llegar a la cima hubo otro pequeño descanso, donde los organizadores nos proveyeron de agua y bebidas hidratantes.

Finalmente, bajamos por Las Américas hasta "la glorieta del México" y retornamos nuevamente a la zona del río por prolongación Paseo de los Héroes, trayecto sumamente fácil en comparación con lo previamente recorrido esto debido a que la mayor parte es de bajada...☺

Toda esta "maratónica" experiencia me trajo una muy importante enseñanza que compartiré con ustedes.

¡Investiguen la ruta y el nivel de dificultad de esta previo al día de la carrera!!

De ahí en fuera salgan a la calle en bicicleta, hagan ejercicio y disfruten de todas aquellas cosas que en carro no ustedes ni apreciamos, disfruten el aire fresco, tómense un rato para ustedes, sin presionarse al ritmo que puedan, verán que realmente les ayudará a liberarse del estrés del día a día.

Ya para terminar les dejo información sobre los diversos paseos ciclistas que actualmente se llevan a cabo semanalmente (que posiblemente hayan visto por las principales avenidas de la ciudad). No olviden llevar siempre agua, casco y linterna para su bicicleta por su seguridad.

Día	Salida	Duración	Ruta	Apto para	Organización
Lunes	7:00 pm de Palacio Municipal	2hrs a 2.5hrs	Saliendo del Cecut por Paseo de los Héroes hasta el Blvd. Benitez pasando la 5 y 10 y de regreso	Principiantes (niños y adultos) El recorrido es plano en su mayoría con múltiples descansos.	Excelente, cuenta con apoyo de ambulancia y patrullas para controlar el tránsito vehicular.
Miércoles	Cecut	2hrs a 2.5 hrs	Libre	Intermedios (en mi opinión es recomendable solo para adultos) ya que no hay muchos descansos, la ruta no es fija y generalmente es de mayor dificultad.	Buena, los mismos organizadores controlan el tránsito vehicular.

## Cumpleañeros del mes



Soluciones Integrales que dan Confianza



### Cumpleañeros de Noviembre

**Natalia Vega Almada**  
9 de Noviembre

**María Angélica Elizondo Rubio**  
14 de Noviembre

**Israel Magallon**  
25 de Noviembre

**Sofía Castañeda Muñoz**  
25 de Noviembre

**Heidy Ibarra**  
28 de Noviembre

**Ilse Cecilia Nieto**  
30 de Noviembre

**Muchas Felicidades!!!**