



PORTFOLIO
GRECIA S.

Hello

I am a dedicated and driven professional with a Major in Communications who is eager to contribute to the growth and success of your organization.

My portfolio focuses on previous work for Newspapers and Social Media Content Creation and Management.



Recomiendan cuidar la mente de los niños

El confinamiento debido a la pandemia de coronavirus ha desatado ansiedad y depresión, por lo que la psicóloga Luz Marcela Martínez pide a los padres estar muy pendientes de las señales en sus hijos

Grecia Solís Campos
gsolis@am.com.mx

PSICOLOGÍA

La salud mental es un tema que ha ido cobrando relevancia estos últimos meses. Es común escuchar que con el encierro generado por la pandemia de coronavirus, enfermedades como la depresión y la ansiedad van en aumento.

La psicóloga Luz Marcela Martínez cuenta en entrevista porqué es importante ponerle atención a la salud mental desde la infancia y no sólo cuando se presenta alguna señal de atención.

Luz Marcela cuenta con 17 años de experiencia en los que ha trabajado con niños y niñas, adolescentes, adultos y parejas, acompañando a las personas en su proceso de crecimiento, así como identificando problemas y trabajando los síntomas presentes

referentes a la salud mental y busca generar soluciones para el bienestar de sus pacientes.

A lo largo de su carrera ha trabajado dando psicoterapias individuales, en pareja y grupales tanto en hospitales, como escuelas, y en consultorio privado.

Es psicóloga por parte de la Universidad Iberoamericana León y cuenta con diversos diplomados sobre Tanatología, Abuso Sexual, Necesidades educativas especiales, Psicomotricidad, Bullying y Disciplina. Además, ha dado talleres a mujeres para ayudar a que se redescubran y empoderen, así como también a niños con cáncer y sus familiares.

Entre las técnicas que utiliza para trabajar se encuentra la hipnosis clínica, la cual propicia una mejoría más rápida por parte del paciente.

La experta comparte que es muy importante cuidar la salud mental desde temprana edad porque es desde la primera infancia cuando se forma la base fundamental para tener una vida saludable.

Para los pequeños puede llegar a ser difícil atender las clases en línea. / Fotos Especial



Luz Marcela Martínez cuenta con 17 años de experiencia.



ACCIONES A IMPLEMENTAR

Hay ciertas acciones que pueden tomarse si los padres buscan comenzar a cuidar la salud mental de sus hijos e hijas desde una temprana edad.

- 1. Pasar tiempos de calidad con los pequeños.
- 2. Aprender a escucharlos.
- 3. Establecer una rutina y un horario para dormir de tal forma que su sueño sea de calidad.
- 4. Permitirles vivir sus emociones.
- 5. Establecer límites.
- 6. Generar confianza.
- 7. Reforzar lo positivo que hace y tiene, no sólo lo negativo.

Dice que hay que recordar que los niños y las niñas son como esponjas que aprenden demasiado de todo lo que viven a diario, por lo que el ejemplo que los padres les pongan, sobre cómo se comportan ellos mismos, también puede influir en su perspectiva.

Además, comenta que en algunas ocasiones los mismos padres hacen pasar a sus hijos e hijas por ciertas situaciones o eventos en donde desarrollan de manera inconsciente problemas en su carácter como ira, ansiedad, fobias o hasta depresión, etc.

“Los padres luego creen que por ser pequeños, los niños no se dan cuenta o no entienden lo que sucede a su alrededor, y eso es un gran error”, comentó Luz Marcela.

Busca reinventar Orquesta artista guanajuatense

Grecia Solís Campos
gsolis@am.com.mx

CULTURA

Iván López Reynoso, director de orquesta, músico y contratenor guanajuatense, ha sido nombrado como el nuevo director de la Orquesta del Teatro de Bellas Artes.

“Ser el responsable musical de la casa de ópera de este país es una gran responsabilidad y privilegio, una ilusión y el resultado de un recorrido de muchos años”, comentó López Reynoso sobre su nombramiento.

El pianista, clavecinista y violinista inició sus estudios musicales a los cuatro años, y desde ese entonces ha dedicado su vida a la música. Su entrega, pasión y perseverancia, lo han llevado al ascenso en su carrera.

Reynoso se ha presentado en escenarios de Estados Unidos, España, Alemania, Italia y Perú. También ha dirigido una gran variedad de orquestas, entre las que se encuentran, la

Oviedo Filarmonía, la Filarmonía Gioachino Rossini, la Orquesta Estatal de Braunschweig, la Real Orquesta Sinfónica de Sevilla, la Orquesta Sinfónica de Navarra, la Orquesta Sinfónica de Tenerife, la Orquesta de la Comunidad de Madrid y la Orquesta Filarmonica de la UNAM.

Al día de hoy ha dirigido 36 óperas entre las que destacan, “Aida”, “El holandés errante”, “Las bodas de Figaro”, “La flauta mágica”, “Don Giovanni”, “El barbero de Sevilla”, “La cenicienta”, “El turco en Italia”, “Don Carlo”, “Tosca”, “Hansel y Gretel”, “El elixir de amor”, “Madama Butterfly”, “La Tra-

viata” y “Rigoletto”, así como el estreno en México de “Viva la mamma” de Donizetti.

“Desde el 2012 hasta la fecha ha sido una colaboración ininterrumpida con la Compañía Nacional de Ópera, por lo que la orquesta y yo nos conocemos muy bien y yo estoy muy ilusionado y deseoso de empezar esta nueva colaboración artística con ellos”, expresó.

Añadió que ya ha estado en pláticas con

Alonso Escalante, director de la Compañía Nacional de Ópera; con Elisa Carrillo y Cuahutémoc Nájera, directores de la Compañía Nacional de Danza; y con Lucina Jiménez, su directora general, para empezar a planear juntos un crecimiento y desarrollo artístico.

“Me interesa mucho encontrar junto con los responsables de las programaciones artísticas de las compañías un equilibrio entre la innovación y la tradición, que creo que será un punto

clave de la programación en las compañías”, señaló.

Comentó que lo primero que quiere hacer en cuanto empiece su periodo como titular de la orquesta es buscar iniciar y propiciar el diálogo.

Le parece muy importante que haya una constante comunicación con la agrupación, con él y con las autoridades del instituto para que puedan a la brevedad retomar el trabajo en equipo y empezar a construir juntos el futuro.

Su gestión inicia el 18 de enero de 2021 y ya está trabajando con el resto de los responsables para encontrar planes de programación adecuados a la situación que vivimos actualmente por la pandemia de Covid-19.

» Ser el responsable musical de la casa de ópera de este país es un gran privilegio, resultado de un recorrido de muchos años. «

Iván López Reynoso



El guanajuatense Iván López Reynoso, el nuevo director, busca la innovación conservando la tradición. /Foto: Cortesía



Buscamos Asesores Inmobiliarios de omnien Zona Sureste de León

Envía currículum al correo: aracelydobleclick@gmail.com

Obtén mayores informes al @477-147-0155

Brindan ayuda sabor a 'paella'

» El evento "Arroz, Azafrán y Vino", organizado por los socios del Club Rotario León Bajío, guisa este rico platillo originario de España con todas las medidas

Gracia Solís Campos
gsolis@am.com.mx

ROTARIO

Socios del Club Rotario León Bajío se establecieron en el Corporativo Flecha Amarilla para preparar paella que había sido previamente vendida para ayudar a casas hogar.

Arturo Villaseñor, organizador del evento, "Arroz, Azafrán y Vino", dijo que se habían vendido más de 700 paellas, que fueron preparadas con la participación del chef Josue Monje.

"Me siento muy satisfecho, muy contento de haberlo logrado. La verdad es que somos un súper equipo en donde trabajamos todos", afirmó Villaseñor.

La idea inicial era hacer el festival de manera presencial, pero debido a la contingencia sanitaria no fue posible. Sin embargo, los rotarios esperan poder continuar este evento de forma presencial el siguiente año.

Rafael Zavala, socio fundador, espera que en 2021 su ayuda se extienda.

"Hoy dejamos una muy buena semilla y el año que entra

nos va a dar muchos frutos para poder hacer el festival en grande para toda la gente y poder ayudar a más niños en nuestra comunidad", destacó.

El 100% de lo recaudado con la venta de las paellas se usará

para comprar despensas para ayudar a asociaciones civiles como: Piecitos Descalzos, Casa Hogar Loyola, Casa Cuna Amigo Daniel, Asilo de Ancianos CAPRI, Albergue Sumando Voluntades y Casa Hogar

Comierzos.

Victor Araujo, presidente del Club Rotario León Bajío, se mostró muy satisfecho con el éxito del evento.

"Todos los rotarios estamos agradecidos con la sociedad de León que nos sigue dando su confianza para comprarnos las órdenes de paella y con la certeza de que van para un fin benéfico", finalizó.



Carlos Rojo y Juan Manuel Valadez.



Manuel Sánchez y Víctor Araujo.



La denominación de paella viene del "caldero", donde se prepara.

Para añadir sabor se añade azafrán.

ASOCIACIONES BENEFICIADAS

- Piecitos Descalzos
- Casa Hogar Loyola
- Casa Cuna Amigo Daniel
- Asilo de Ancianos CAPRI
- Albergue Sumando Voluntades
- Casa Hogar Comierzos



Jorge Fuentes y Mariana Villaseñor.



Lourdes Dávila, Fabiola Zavala, Isabela Zavala y Rafael Zavala.



Fer Villaseñor, Laura Díaz Infante, Alejandro Morfin, Patricio Morfin y Eduardo Piedra.



Héctor Zavala, Gloria de Villaseñor y Jorge Solís de.

Bianca Peregrina, co-fundadora y co-directora de Trámite, participa en la 23 edición del Festival Internacional de Arte Contemporáneo.

Trámite es una plataforma de Querétaro que vincula proyectos dedicados a la producción, difusión, exhibición y comercialización de arte contemporáneo. Empezó a funcionar en el 2017 y se ha planteado como un proyecto nómada que es capaz de suceder en cualquier espacio.

Al respecto, Peregrina dijo: "es un proyecto donde la gente va llegando al espacio de manera cómoda y agradable".

Busca trabajar con artistas de la zona del Bajío y brindarle al público un acercamiento más humano al arte donde pueda abrirse el diálogo para expresar opiniones sobre las obras.

Su participación en el Festival Internacional de Arte Contemporáneo contará con un programa que incluye arteacción, instalaciones, exposiciones, coproducciones, charlas, conferencias, recorridos guiados, entre otras actividades, las cuales se realizarán en la Galería Jesús Gallardo, en el Teatro María Grever y en la Plaza de Gallos del 4 al 8 de noviembre.

Llegan con esta cuarta edición "Tomo 004", con el concepto "Refugio", para el cual lanzaron una convocatoria que les permitió entrar de forma virtual a los estudios de los artistas durante esa pandemia para descubrir ese espacio artístico donde se refugiaron estos meses.

Bianca compartió de esta experiencia que fue "un descubrimiento muy bonito e interesante, porque estar frente a los artistas y que te den la posibilidad de entrar así sucede pocas veces".

Arte al alcance

La plataforma Trámite participa en la 23 edición del Festival Internacional de Arte Contemporáneo con diferentes actividades del 4 al 8 de noviembre

Además, contarán con recorridos guiados por los curadores y artistas participantes en el proyecto, entre quienes se encuentran Mónica Ashi-

da (curadora), Rubén Méndez (artista), Enrique López Llamas (artista), Claudio Saúl (artista) y el Colectivo Hilos.

Para participar en las activi-

dades de Trámite es necesario hacer un registro previo pues debido a la contingencia sanitaria los recorridos se harán por grupos de 10 personas.



Miguel Loyola y Bianca Peregrina. / Fotos: cortés



Rubén Méndez.



Mónica Ashida.



Afirme Seguros

4,330 followers

2w · Edited · 🌐

En un desayuno llevado a cabo el día de hoy, nuestro Director General, [Tonatiuh Gutierrez Ramirez](#), nuestro Director Comercial Nacional, [Fernando C.](#), y todo el Equipo Comercial Noreste tuvieron la oportunidad de escuchar la experiencia y visión de negocio de algunos de nuestros principales Promotores en Monterrey.

Para nosotros es muy importante estar siempre cerca de nuestra Fuerza de Ventas, quienes con su esfuerzo hacen posible el alcance de nuevas metas.

Gracias por confiar en nosotros para continuar fortaleciendo alianzas.

Afirme Seguros. Estamos aquí. Porque vemos el mundo que ves.

[See translation](#)



Leave your thoughts here...

@ Post



Home



My Network



Post



Notifications



Jobs



Afirme Seguros

4,330 followers

3h · Edited · 🌐

En Afirme Seguros el trabajo en equipo es una pieza clave para el crecimiento.

Con ese propósito, el día de ayer nuestro Equipo Comercial, liderado por Tonatiuh Gutiérrez y Fernando Carrasco, se reunió para establecer estrategias que nos permitan alcanzar nuevos objetivos.

Afirme Seguros. Estamos aquí. Porque vemos el mundo que ves.

[Tonatiuh Gutierrez Ramirez](#)

[Fernando G. C.](#)

[See translation](#)



Leave your thoughts here...

@ Post



Home



My Network



Post



Notifications



Jobs

12:31

← Afirme Seguros

Home About **Posts** Jobs People

 **Afirme Seguros**
5,205 followers
3mo · 🌐

Nuestros Socios Comerciales son pieza clave en el gran posicionamiento que hemos alcanzado a lo largo de estos 25 años.
Por ello, iniciamos este mes de gran celebración llevando a cabo nuestro primer Seminario Cercanía Afirme Seguros, donde asistieron Promotores de nuestras cinco divisiones nacionales, quienes nos brindaron excelente retroalimentación para llegar a nuevas metas este 2023.
En el evento de tres días, estuvieron presentes Tonatiuh Gutiérrez, Director General de Afirme Seguros; Alejandro Garay, Director General Adjunto; Fernando Carrasco, Director Comercial Nacional Promotores y Agentes, así como la destacada participación del equipo de funcionarios de primer nivel y directores comerciales divisionales, a quienes les agradecemos la transparencia y apertura mostrada a lo largo de nuestras sesiones de trabajo.
A nuestros Socios Comerciales, les reiteramos el compromiso de atender todos los acuerdos de mejora y crecimiento para este año y agradecemos una vez más la confianza que ponen en nosotros día con día para alcanzar sus metas profesionales.
Afirme Seguros. Estamos aquí.

[Tonatiuh Gutierrez Ramirez](#)
[Fernando G. C.](#)
[See translation](#)

Home My Network Post Notifications 4 Jobs

12:30

← ...

 **Afirme Seguros**
5,205 followers
2mo · 🌐

La presencia nacional que hemos alcanzado a lo largo de los años, no sería posible sin la confianza que todos nuestros Socios Comerciales han depositado en Afirme Seguros.

Muestra de ello, fue nuestro evento Cercanía 2023 que llevamos a cabo en días pasados en la Ciudad de Tampico, Tamps. con Promotores y Agentes de esta ciudad.

En esta reunión estuvieron presentes Tonatiuh Gutiérrez, Director General; Fernando Carrasco, Director Ejecutivo Promotores y Agentes; Joel Guajardo, Director Divisional Comercial Noreste; y Raymundo Zubieta, Director Divisional, quienes agradecieron la confianza para permitirnos ser la empresa con la que más fácil hacen negocios.

[Tonatiuh Gutierrez Ramirez](#)
[Fernando C.](#)
[Joel Guajardo Martínez](#)
[Raymundo Gerardo Zubieta Casais](#)
[See translation](#)



 Leave your thoughts here... @ Post

Home My Network Post Notifications 4 Jobs



Afirme Seguros

5,205 followers
3mo · 🌐

En Afirme Seguros estamos orgullosos de ser un año más la aseguradora con el mejor Cuaderno de Incentivos.

Este mes llevamos a cabo con gran éxito nuestros Kick Offs 2023 para Canal Tradicional y Servicio Público, donde presentamos los distintos caminos que tienen todos nuestros Agentes para ganar bonos adicionales.

Nuestras transmisiones nacionales fueron lideradas por Tonatiuh Gutiérrez, Director General; y Fernando Carrasco, Director Comercial Nacional Promotores y Agentes, y con el apoyo de Ricardo Alvarado, Director de Operaciones; y Evangelina Éboli, Directora Comercial Servicio Público, presentaron a todos nuestros socios comerciales los beneficios de ser parte de la familia Afirme.

Muchas gracias por acompañarnos y por la confianza puesta en nosotros para este 2023.

Afirme Seguros. Estamos aquí.

[Tonatiuh Gutierrez Ramirez](#)
[Fernando C.](#)

[See translation](#)



Leave your thoughts here...

@ Post



Home



My Network



Post



Notifications



Jobs



Afirme Seguros

5,205 followers
3mo · 🌐

Este 2023, la cercanía con nuestros Socios Comerciales es pieza clave en el fortalecimiento de Afirme Seguros; y todos nuestros colaboradores están comprometidos con ofrecer atención cálida e información confiable.

El día de ayer, el Equipo Comercial Noreste, liderado por Joel Guajardo, Director Divisional Comercial Noreste, llevó a cabo un evento con Promotores y Agentes de Monterrey para compartir estrategias de posicionamiento; así como los beneficios de permitirnos acompañarlos en el crecimiento de su negocio. Como invitado especial estuvo presente Fernando Carrasco, Director Ejecutivo de Promotores y Agentes, reafirmando el compromiso de todo el equipo directivo para trabajar en conjunto rumbo a un año lleno de éxitos.

Agradecemos la confianza de todos nuestros Socios Comerciales, quienes nos permiten acompañarlos en sus logros profesionales.

Afirme Seguros. Estamos aquí.

[Fernando C.](#)
[Joel Guajardo Martínez](#)

[See translation](#)



Leave your thoughts here...

@ Post



Home



My Network



Post



Notifications



Jobs



Liked by serenodelsordo and 338 others

gilberto.brizuela Diseñar prendas, es mi forma de expresar arte @non.order

#fashionformen #fashionforwomen#diseñadordemodas #diseño #mexicano #modahombres #allfashion #diseñodemodas #outfitideas #Empresa #motivación #dreams #hombresoutfits #SerenodelSordo #GilbertoBrizuela #Non.Order #streetfashion #moda #modaunisex #modaparatodos



465 likes

gilberto.brizuela Les presento mi primera colección de moda urbana @non.order

#non.order #diseño #cdmx #modahombre #modamujer #modaunisex #dreams #motivacion #outfitideas #nogender #empresa #gilberto #brizuela #outfitideas #diseñadordemodas #diseñomexicano #fashion #diferente





👍 Liked by gilberto.brizuela and 214 others

serenodelsordo Hoy es el día en que nos convertimos en una sola alma y corazón.

#loveislove #boda #wedding #gay #bodasanmiguel
#love #novios #pride #twomen #gaywedding #lgtb
#bodas #gaylove #parejaigualitaria
#matrimonioigualitario #gaypride ##weddingday



👍 Liked by gilberto.brizuela and 186 others

serenodelsordo Permite que tu Traje hable por ti.

#moda #original #estilo #fashion #fashionstyle #shine
#fashiondesigner #original #genuine #love #shooting



Links to Videos

- <https://www.youtube.com/watch?v=ptBRqqrOiVE&feature=youtu.be>
- <https://youtu.be/hEe-6eG8hRE>

Links to published online writing

- <https://pravia.com.mx/artes/literatura/ryoki-inoue-el-escritor-mas-prolifico-de-todos-los-tiempos/>
- <https://pravia.com.mx/bienestar/como-sindrome-nino-emperador/>