

Son Jarocho

La pequeña revista de gran contenido

Son jarocho



Son Jarocho X



Son.jarocho.x



Xajarocho



¿Estoy triste
o
tengo depresión?

Decalite
"El buen cine"

Aplicaciones móviles
con nuestros hijos

Las cascadas de
Texolo en Xico

Radio Taxi Platino

8 40 - 08 - 83
40 - 08 - 89
14 - 67 - 90

NEXTEL 205-1374 ID: 92*1024945*5
Lo ofrecemos por siguiente Servicios:

- ✓ Farmacias
- ✓ Compras en General
- ✓ Pago de Servicios
- ✓ Viajes Especiales
- ✓ Arreglos Florales
- ✓ Comida de su Restaurant favorito

Busca aquí un taxi de manera fácil rápida y segura

Xalapa, Ver.



Editorial

Apreciable lector:

Seguramente te estarás preguntando qué es "son jarocho"; al respecto te diré que somos una revista con una nueva propuesta editorial donde quincena con quincena podrás disfrutar de artículos culturales, tecnológicos, de salud y entretenimiento por mencionar algunos; eso si, con su respectivo sazón veracruzano.

Lo cierto es que somos diferentes ¿por qué? Bueno pues por que al igual que tu estamos cansados de chismes y amarillismo editorial.

En el fondo todo el equipo de trabajo de esta nueva revista deseamos que tú nos adoptes como tu revista favorita y nos esperes quincena con quincena.

Gracias por tu tiempo y recuerda "sonreír que no cuesta nada y nos llena el alma de alegría".

¡Dios lo bendiga!

Carlos Cancino

Director general

Directorio

Carlos Cancino González

Director general

Ana Lilia Muñoz Ortega

Directora comercial

Mauricio Gómez Castañeda

Jefe de redacción

Carlos Cancino González

Diseño

Elvis Aburto

Mau Gómez

Ana Muñoz

Carlos Cancino

Contenido

Ana Muñoz

Carlos Cancino

Mau Gómez

Ventas

Índice



3

Aplicaciones móviles
con nuestros hijos

4

¿Estoy triste o
tengo depresión?

6

Decalite
"El buen cine"

8

Las cascadas de
Texolo en Xico

¿Quieres aumentar tus ventas?

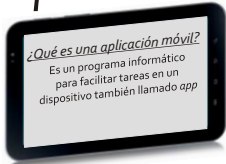
Anunciate mandanos un correo

A son.jarocho.xa@gmail.com o

Whatsapp al teléfono 22-81-85-75-91



Aplicaciones móviles con nuestros hijos



Niños y aplicaciones móviles

¿Qué debería saber antes de descargar un aplicación para mis hijos?

En una encuesta reciente sobre las aplicaciones móviles para niños, el personal de la Comisión Federal de Comercio descubrió que las aplicaciones móviles para niños podrían:

Recolectar y compartir información personal

✎ permitir que sus hijos gasten dinero de verdad — incluso cuando la aplicación sea gratis

✎ incluir anuncios

✎ establecer un enlace con redes sociales

✎ Además, es posible que las aplicaciones no se lo digan.



Para aprender más sobre una aplicación antes de descargarla, observe las capturas de pantalla, lea la descripción, calificación del contenido y los comentarios de los usuarios, e investigue un poco al creador de la aplicación. También puede buscar comentarios independientes en fuentes que le merezcan respeto.

¿Hay algunas formas de restringir cómo usan las aplicaciones mis hijos?

Antes de darle su teléfono móvil o tablet a sus hijos, revise sus configuraciones. Posiblemente pueda restringir los contenidos de acuerdo a lo que sea apropiado para la edad de su hijo, establecer una contraseña para que no se puedan descargar aplicaciones sin ingresarla, y establecer una contraseña para que sus hijos no puedan comprar nada sin ingresarla. Usted también puede apagar la conexión wifi y los servicios de datos o configurar su teléfono en modo avión para que no se pueda conectar a internet.

La mejor manera de mantenerse al día con las aplicaciones para niños es usarlas y hablar con sus hijos sobre cuáles son sus reglas para usar las aplicaciones.

Control parental

El control paterno en los aparatos electrónicos, normalmente en aquellos destinados a la reproducción o recepción de imágenes e información; consiste en impedir, o limitar el acceso al manejo de los mismos, o a su contenido a menores de edad.

“Son jarocho” te [recomienda](#) [descargar](#) [Kids Place](#) en Play store

¿Estás buscando un lugar donde aprenda, sea seguro y divertido para tu hijo?

Estancia infantil “peques”

Edades desde 45 días

Estacionamiento de niños (por horas)

Vamos por ellos a su escuela (zona del dique)

Club de tareas

horario de

7 a.m.

A

9 p.m.

Con extensión de horario





¿Estoy triste o tengo depresión?

Los conceptos tristeza y depresión van de la mano, ya que existe una línea delgada entre una y otra, pero no hay que confundirnos, la tristeza es una emoción normal y es común sentirnos tristes por situaciones correspondientes a la vida. ¡Pero cuidado! la tristeza es el primer síntoma que conlleva a la depresión y en muchos casos la depresión termina en suicidio.

Cuando pensamos en depresión inmediatamente vienen a nuestra cabeza conceptos como tristeza, desánimo, estrés, incluso locura. Pero, ¿qué es en realidad la depresión? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de

tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

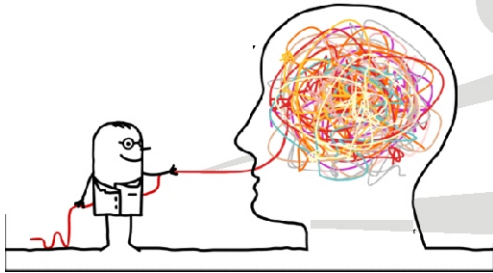
Esta enfermedad no reconoce género, edad o condición social ya que todos estamos expuestos a deprimirnos por varios factores que influyen en nuestro estado emocional y psicológico. La depresión es diagnosticada con el apoyo de profesionales si te sientes triste por alguna de las siguientes causas o sientes algún síntoma no dudes en buscar ayuda.

¿Sabías que...

Cuando practicas deporte, liberas endorfinas, un neurotransmisor que produce una sensación de bienestar en el cuerpo.

¿Sabías que..

Beber 2 o 3 tazas de café al día reduce en 15% las probabilidades de sufrir Depresión.



*HOLÍSTICO *TUI NA *TERAPIA DE RELAJACIÓN *ANTIESTRÉS
*EGIPCIO *DRENAJE LINFÁTICO *MIOFASCIAL *DEPORTIVO
*AYURVEDA *SUECO *TAILANDES *REDUCTIVO

Edgar Huerta Aguilar

Terapeuta profesional

Cel. 22-81-51-54-89

E-mail: huertae1@gmail.com



Tramieto

- Reconocer la depresi3n
- Apoyo psicosocial
- Farmacos antidepressivos
- Psicoterapia (cognitiva-conductual, interpersonal)

Sintomas

- Alteraciones del sueo y del apetito
- Sentimientos de culpa
- Baja autoestima
- Dificultad de concentraci3n
- Fatiga P3rdida de inter3s por la vida

Causas

- Estr3s cr3nico
- Desempleo
- Problemas econ3micos
- Hereditario
- P3rdida de un ser querido
- Tristeza no atendida

Cu3date! T3 tienes el control de tus emociones, no olvides que la tristeza es el primer factor de la depresi3n y la mayor3a de las veces depende de ti mismo no caer en esta enfermedad, ¡por eso te dejo 5 tips para vivir mejor y feliz!:

1.- Piensa positivo: No minimices tus logros y cualidades, piensa en todo aquello que te hace sentir feliz.

2.- Busca un pasatiempo: Es importante para la salud mental ya que el pasatiempo te distrae de malos pensamientos puedes escuchar m3sica, ver pel3culas de comedia o simplemente dar un paseo con tu mascota.

3.- Fortalece tus relaciones sociales: Interact3a socialmente, sal con tus amigos, divi3rtete, comparte intereses y actividades con otras personas. No te alejes ni te encierres en casa.



natura
bien estar bien



¿Quieres ganar dinero?...Vende productos 



O si deseas adquirir tus productos natura

Atenci3n: **Maricela Gonz3lez Hernandez**



22 81 37 21 75

Horario: 9:00 a.m. a 22:00 hrs.



C.D. Jovita Ortega Muoz

Odontolog3a
general

AMALGAMAS	RAYOS X	EXTRACCIONES	LIMPIEZA DENTAL
			
RESINAS	BLANQUEAMIENTO	PROTESIS	CORONAS

Lunes a Viernes de 10 a 14 hrs y 16 a 20 hrs / S3bado de 10 a 14 hrs

Paseo Xalapa No. 1-B Casi esq. Juan Malpica / Col. ruben Pabello

Citas. 22 88 55 56 14

4.- Medita: Rel3jate, ordena tus ideas, val3rate como persona, lev3ntate con entusiasmo pensando que ser3 un d3a bueno para ti, define tus objetivos y trabaja para lograrlos. Tamb3en es bueno ayudar a otras personas ya que nos da cierto tipo de satisfacci3n.

5.- Mejora tu dieta: Come saludable y de manera equilibrada, evita los alimentos que alteran tus nervios y sobre todo evita el alcohol (no es buen compaero).

Por Ana Lilia Muoz



“El buen cine”

El cine es un medio de comunicación que refleja el *modus vivendi* del ser humano y como cualquier medio de comunicación tiene que informar y no entretener, una buena información como bien sabemos tiene que ser veraz, oportuna y objetiva es decir real y cruda, esto nos traduce a que el buen cine informa y refleja las vivencias, las experiencias, las conductas así como las acciones y reacciones del ser humano en sociedad ante las adversidades, una sociedad con valores, aptitudes y virtudes que la hacen desarrollarse al paso del tiempo para encontrar las respuestas o las soluciones más idóneas ante las problemáticas que se le presenten de manera cotidiana, una sociedad que discute, que refuta, que explora y emplea la experiencia de sus actos y sus propias observaciones para hacer aun mas valida su postura, el buen cine te ayuda a identificarte con las situaciones que se le presentan a los personajes esto através del código lógico, el código estético y el código social que nos remiten a verificar las ideas, la cultura, los simbolismos, la ambientación y la historia de la humanidad para así poder entender que es parte de la vida cotidiana de cada ser humano, el buen cine te ayuda a reflexionar dichas ideas para establecerte en el lugar de los personajes y así concientizarte de manera que tu ejerzas un juicio o una opinión al

respeto, esto te lleva a experimentar através de las vivencias de los Personajes y decidir si es correcto o incorrecto el sendero que se va trazando sobre la trama de la historia, y el buen cine te ayuda a ampliar tu criterio, el hecho de poder escoger que rumbo tomar y crearnos más alternativas para poder desenvolvemos mejor y aplicar a la vida diaria un hecho que nos lleva a establecer lo que en verdad deseamos realizar con nuestras vidas respetando la de los demás, es decir, dejar de lado el prejuicio sabiendo



CINE D'ART
d'Calité

D'Calité Radio

www.radioasalto.net

Jueves a las 20:30



22-81-85-75-91



22-81-20-04-05

Valorar la situación en la que nos encontramos para así dar la respuesta más satisfactoria a las diferentes preguntas que nos hace la vida diaria, esto es tener experiencia y esa te la da el buen cine en base a símbolos, diálogos, sonidos y acciones que nos representan en una buena película, el entretenimiento en el cine surge a raíz de la gran depresión del 29 donde utilizan las películas para distraer, ilusionar, y ver la realidad como una comedia en la que no existen los problemas, en el que nos enseñan a escapar de la cruda realidad que se vive realmente, es el hecho de olvidar para no sentir la pesadez de los hechos de gran relevancia que aquejan a la sociedad para hacer así vivir una ficción, a esta corriente cinematográfica se le conoce como cine escapista, derivando al cine hollywoodense que ilusiona con historias inalcanzables y fuera de toda realidad con el fin de crear un ambiente perfecto y añorado por el público que lo hace sentir y vivir lo que en la vida real no se puede

lograr y que conocemos como final feliz en el que el personaje principal siempre supera a todos para entrar en un estado de confort costando los obstáculos que se interponen en la vida cotidiana. No es que seamos pesimistas sino que en realidad de los errores crece y madura el ser humano, hay que aprender a vernos reflejados y no huir de nosotros mismos, hay que estar consientes de ello y aceptarnos como somos y asimilar la auto crítica a lo que una buena película nos remite. ¿Que es lo que en realidad buscamos Una mentira reconfortante o una verdad incómoda? Tu eliges. El buen cine es una excelente herramienta para la formación educativa y el reforzamiento de los valores.

Por Elvis Aburto

APRENDER A AMAR

Es increíble como la vida te va poniendo gente a tu alrededor!

Algunos te ayudan otros no...

Hay personas que pasan desapercibidas y algunas otras ocupan lugares especiales en tu corazón...

Cada que llegues a la vida de alguien intenta darle ¡tu mejor versión!

Pues en un futuro no sabes lo que el destino te preparó!!

Y si en el camino encuentras el amor no tengas miedo entrégale ¡tu corazón!

Autor: Sera Franco

2 Timoteo 1:7

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.



22-81-85-75-91



22-81-20-04-05

De paseo por

Página 8



Las Cascadas de Texelo Xico

Para este número en la sección paseando por: Me he dado a la tarea de darles a conocer un hermoso lugar dentro del estado de Veracruz.

No cabe duda que el título de "Pueblo Mágico" el cual lleva Xico, sin titubeo le queda como anillo al dedo y es que luego de emprender nuestro camino a un lugar mágico como lo son las cascadas de Texelo, sabíamos que esto sería un maravilloso paseo.

Rápidamente comenzamos nuestro camino en automóvil, aproximadamente a 10 minutos de este pueblo y después de ir deteniéndonos en cada puesto donde nos ofrecían la famosa "pruebita" de su delicioso "Torito" o la "Morita" donde la gente amablemente nos lo brindaban, tuvimos que emprender nuestro paseo a pie y es que llega a un punto donde los automóviles no pueden pasar mas y es ahí donde lo hace más emocionante.

Sin duda para aquellas personas que no lo conocen vivirá una experiencia inolvidable ya que en el momento que el paseo es a pie, un hermoso mirador nos da la bienvenida

PROBOTANAS PROCESADORA DE BOTANAS SELECTAS

 FRITURAS DE HARINA DE TRIGO

 CHICHARRÓN TIPO CACALA

PEDIDOS 228 8 41 90 36

probotanas@hotmail.com

Con una maravillosa cascada la cual nos indica que nuestro recorrido no nos defraudara.

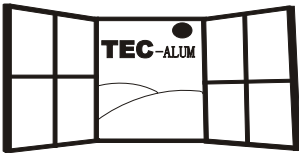
Es ahí en el momento en el que apreciamos tan majestuoso paisaje y decidimos pasar por un puente colgante para llegar a la conocida *cascada de la monja*.

Aquellos que tenga espíritu aventurero sabrán que se encuentran en un lugar maravilloso pues durante la caminata podremos observar un paisaje demasiado verde el cual hoy en día no se aprecia en la ciudad.

Luego de caminar aproximadamente otros 10 minutos por fin llegamos a una de las cascadas más hermosa que nos regala el estado Veracruz donde puedes pasar un momento agradable con tu familia o con tus seres queridos.

No hay duda de que escuchar caer y correr el agua es algo tan relajante que su visita valdrá la pena y deseará volver a ese lugar, sin duda, éste es una excelente opción donde se puede pasar en una excursión en familia o solitario.

Por Man Castañeda



CRISTALES PARA CONSTRUCCIÓN



CANCELERÍA DE ALUMINIO



CUBIERTA PARA MUEBLES



ESPEJOS



DOMOS



PORTONES ELÉCTRICOS

P
R
E
S
U
P
U
E
S
T
O
S

C
O
M
P
R
O
M
I
S
O

GERARDO MUÑOZ ORTEGA

AV. SAMARIA #207
COL. TABASCO

CEL: 22 88 39 55 25
22 81 81 66 17