

HECHA PARA TI

ISPIRAZIONE

"SI LO PUEDES SOÑAR LO PUEDES LOGRAR" - WALT DISNEY.

Nueva
GOLDEN
Milk



La
Borra
del Café®

Fortalece
tu sistema inmune

#HolaLaBorra



- | | |
|----|------------------------|
| 01 | Editorial |
| 02 | Conoce |
| 04 | Aprovecha |
| 05 | Saborea |
| 06 | Responsabilidad social |
| 07 | Cine |
| 10 | Sustentabilidad |
| 11 | Festeja |
| 14 | Reconoce |



EDITORIAL

GUSTAVO PÉREZ GUTIÉRREZ

Queridos inspiradores:

Les quiero contar una historia que tiene principio, pero no final: Érase una vez, un grupo de personas con grandes ideales y sueños, un día esas personas pusieron la primera piedra de lo que sería su gran futuro, con grandes miedos, pero no más grandes que sus sueños y unos cuantos obstáculos que lograron superar. Soñadores les decían. Ellos se hacían llamar EQI, y un día me invitaron a su aventura, me compartieron sus sueños y metas que se convirtieron en mios también. Decididos a conquistar el mundo, iniciamos en el 2011 apenas unas 20 personas de la mano de León Reffreger y Juán Comparán. Hoy 2020, somos más de 400 personas inspirando cada rincón del país, y ahora con la nueva aventura en USA y aún muchas más metas por alcanzar y sueños por cumplir. Me dirijo a ustedes inspiradores, el motor que mantiene en movimiento este sueño, ustedes que son el eje principal de colaboración de esta gran empresa, de nuestra casa, su casa, La Borrín Del Café. Los tiempos que enfrentamos son difíciles, como todos sabemos, pero es de la mano de ustedes y de su apoyo incondicional que enfrentaremos cualquier adversidad, nada apagará sus sueños que son nuestros, saldremos adelante y seguiremos inspirando al mundo.

#todosSomosEQI

LAURA PADILLA

GERENTE

Laura Padilla Mejía, con 27 años, nos comparte su experiencia hasta ahora siendo madre, y además nos habla de las maravillas de tener un hijo. En este mes de mayo, el mes de las madres, es necesario agradecer lo que ellas hacen por nosotros y mediante esta entrevista se va a conocer el testimonio de una madre de un hijo hermoso llamado Leónidas. Laura nos cuenta sobre su opinión acerca del tema de la maternidad y lo increíble que es ser una madre, a pesar de las incomodidades que se pueden presentar. Es una entrevista bastante bonita porque muestra el amor inmenso de una madre y el cariño hacia el hijo que estuvo 9 meses desarrollándose en el vientre.

**1. Hasta ahora, ¿cuáles dirías que son las maravillas de ser madre?**

- La primera maravilla fue ver a mi hijo y no poder creer que su cara, piel, manitas y todo él, haya sido creado en mi cuerpo. Y la segunda, es ver cómo me mira con tanto amor y le da mucha felicidad estar a mi lado.

2. ¿Cómo fue tu experiencia al recibir a tu bebé por primera vez en tus brazos?

- Es tan indescriptible, mucha adrenalina al escucharlo, el corazón está a mil por hora y a la vez tan lleno de amor, como si sonriera tu corazón y cuerpo jaja, es extraño de explicar. Y, al abrazarlo, tocarlo y ver cómo él me reconoció al sentirme, fue la mejor sensación de amor en mi vida.

3. ¿Valieron la pena las incomodidades del embarazo?

- Totalmente, al verlo sano y tan lleno de vida y sonrisas vale todo la pena.

4. ¿Crees en la frase “el parto es la cita a ciegas donde conocerás al amor de tu vida”?

- Literalmente me pasó que lo ví y me sentí como en las películas que hasta salen corazones por los ojos, es una sensación como si el corazón experimentara el 100% de su capacidad de amor que puede sentir. Además, le sonreía todo el tiempo incluso sin darme cuenta.

5. ¿Ahora que te convertiste en madre, valoras y comprendes más a tu mamá?

- Muchísimo más, me ayudó a rectificar que tengo una madre maravillosa y amorosa.

6. ¿Consideras que ser madre es un trabajo de tiempo completo?

- No sólo de tiempo completo, sino de tiempo extra jajaja. Es que ese nuevo ser, necesita a su mamá para conocer y explorar el mundo al que acaba de llegar.

7. ¿Cuáles son las dificultades que se te han presentado?

- El tener a mi familia, trabajar y querer seguir preparándome ha sido difícil, pero he tenido mucho apoyo lo cual me ha ayudado a ir teniendo un equilibrio para lograr cumplir con todo de la mejor manera.

8. ¿Qué le agradeces a tu mamá?

- El amarme, impulsarme a creer en mí y a no rendirme, el cuidarme, a fomentar en mí el amor al arte.

A tener valores fuertes y firmes, ser compasiva y a enseñarme a soñar y creer siempre en un mundo mejor y en lo mejor de las personas.

9. ¿Cómo describirías la experiencia de ser madre?

- El amor más incondicional y constante pues a pesar de también ser difícil y enfrentarte a retos en ocasiones, creo que jamás habrá un sentimiento igual de bonito a ese.

10. ¿Qué esperas de tu hijo?

- Espero que sea un ser lleno de amor, sueños, fuerza, perseverancia y compasión.

11. ¿Qué tan difícil es trabajar y ser mama al mismo tiempo?

- Muy cansado y difícil, pero el amor a lo que hago y a mi hijo hacen que sea más fácil.

12. ¿Quién cuida de tu hijo mientras te encuentras trabajando?

- La guardería o mi suegra.

13. ¿Qué consejos le darías a las madres que están en tu lugar y también van a trabajar?

- Que siempre busquen prepararse y sobre todo hacer todo lo que las haga felices. Siempre habrá una manera de hacer que las cosas funcionen para tener ese equilibrio en nuestra vida. Que hagan lo que las motiva y que ser mamá te da más fuerza y motivación para ser una mejor versión de lo que somos y hacer lo que amamos.



SEP
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Para más información:
<http://www.prepaenlinea.sep.gob.mx/registro/registro-estudiante>

Prepa en línea

Es un servicio educativo innovador y gratuito en el que podrás estudiar tu bachillerato desde el lugar en el que te encuentres, a la hora que tú decidas. Se imparte en todo el país y con validez oficial.

PLAN DE ESTUDIOS

El plan de estudios se compone de 21 módulos que cubren las competencias disciplinares de las cinco áreas de conocimiento, más 2 módulos de fortalecimiento de competencias profesionales y laborales. Durante los 23 módulos se trabaja de manera transversal el desarrollo de competencias genéricas y habilidades socioemocionales.

SERVICIO NACIONAL DE BACHILLERATO EN LÍNEA

Es una opción educativa de nivel medio superior, en la que los estudios se cursan durante 2 años con 4 meses, a lo largo de 23 módulos, por medio de una computadora o dispositivo móvil con conexión a internet. En esta modalidad educativa no escolarizada no necesitas asistir a un salón de clases ni cumplir con un horario rígido, ya que la plataforma de aprendizaje y las aulas virtuales están disponibles las 24 horas, los 365 días del año. Un facilitador te guía, te orienta y califica tu desempeño académico en cada módulo. Por su parte, un tutor te acompaña desde el inicio hasta el final del bachillerato.

REGISTRO

- Fotografía tipo credencial, digital a color
- Cuenta de correo electrónico (principal y alterno)

Los siguientes documentos escaneados en formato PDF:

- Certificado de secundaria o carta compromiso
- Clave Única de Registro de Población (CURP)
- Acta de nacimiento
- Comprobante de domicilio (recibo de servicios no mayor a 3 meses de antigüedad)

Información sobre el registro

¿Cómo hacer tu **registro**

en **Prepa en Línea-SEP?**

1

Prerregistro

Del 4 al 31 de mayo de 2020
ingresa a:

prepaenlinea.sep.gob.mx

Llena el formulario con tu
nombre completo y
correo electrónico.

1

2 Llenado y confirmación

Del 2 al 4 de junio de
2020, te llegará a tu
correo un enlace
personalizado con el
quesionario de contexto,
contéstalo y confirma
tu participación al
módulo propedéutico.

3 Recibe tus accesos

Del 12 al 14 de junio de
2020 recibirás tu
usuario y contraseña
por correo para
ingresar al **módulo**
propedéutico, que
inicia el **15 de junio**.

4

Documentación

El 18 de julio se publicarán
los resultados del módulo
propedéutico en la página
de Prepa en Línea-SEP.

1

Si fuiste seleccionado,
recibirás por correo un
enlace para completar tu
documentación en el
sistema. Deberás subir:
A. Certificado de secundaria
B. Comprobante de domicilio
C. Fotografía digital reciente

Recibirás en tu correo un
enlace personalizado para
subir tus documentos:
1) CURP
2) Acta de nacimiento

Al finalizar, el sistema te
enviará un **aviso de
confirmación**, notificando
que tu prerregistro
fue exitoso.

Es importante que
cumplas con este paso
antes del 9 de junio, de lo
contrario no podrás seguir
con el proceso.

Tu usuario y contraseña
se habilitarán al iniciar
el módulo.

Se aceptarán a 21 mil
aspirantes que hayan
obtenido los mejores
resultados en el módulo
y que cumplan con todos
los pasos del proceso.



Recuerda estar al pendiente de tu correo electrónico, revisa las bandejas de correos no deseados y spam.

ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





¡Bebida nueva en el menú!

Te presentamos nuestra Leche Dorada que es originaria de la India. Es una bebida con una exótica elaboración a base de leche de almendras, cúrcuma, canela y jengibre. Nuestra Golden Milk es ideal para estos días ya que fortalece el sistema inmunológico y protege de enfermedades respiratorias.

¡Sé de los primeros en próbarla!

7 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

POR VELIA LARA

Mientras el mundo lucha contra la peor crisis de salud pública de los últimos años, más del 90 % de las personas que participaron en una encuesta en el Sudeste Asiático y Hong Kong manifestaron su apoyo al cierre de mercados de especies silvestres ilegales y no reguladas.

El reciente brote del COVID-19 ha puesto el foco en las enfermedades zoonóticas, aquellas transmitidas de animales a humanos, y los mercados de vida silvestre. Una encuesta realizada en marzo pasado con 5,000 participantes originarios de Hong Kong, Japón, Myanmar, Tailandia y Vietnam, encontró que el 82 % de los entrevistados están extremadamente o muy preocupados por el brote, y el 93 % de los consultados en el sudeste de Asia y Hong Kong apoyan la acción de sus gobiernos para eliminar los mercados ilegales y no regulados.

Aún quedan preguntas no resueltas sobre los orígenes exactos del COVID-19, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado que es una enfermedad de origen zoonótico, lo que significa que el virus causante de esta enfermedad saltó de un animal a los humanos. Afortunadamente el gobierno de China anunció el pasado 24 de febrero una prohibición integral del consumo de animales silvestres.

China está mostrando su preocupación en el tema con la prohibición de la caza, el comercio, el transporte y el consumo de animales silvestres. Otros gobiernos necesitan seguir el ejemplo y cerrar sus mercados de vida silvestre de alto riesgo para poner fin a este comercio de una vez, con el objetivo de salvar vidas humanas y ayudar a prevenir la repetición de la crisis social y económica que se vive hoy en todo el mundo.

Es hora de acabar definitivamente con ese tipo de comercio, la degradación ambiental y los riesgos para la salud humana. Tomar acción ahora para los humanos, así como para las muchas especies de vida silvestre amenazadas por el consumo y el comercio, es crucial para nuestra sobrevivencia.

Debido a que la pandemia es de origen zoonótico, el comercio de vida silvestre es un riesgo agravante en la propagación de zoonosis. Otras epidemias recientes, incluidos el SARS, el MERS y el ébola, también se originan de virus que se transmiten de los animales a las personas.

La falta de respeto a los animales es el causante de estas pandemias. Es momento de cambiar nuestra conciencia de forma profunda si queremos sobrevivir como especie humana.



LA INDUSTRIA DEL CINE YA NO TIENE HÉROES

POR EDGARDO REYES

Este estado de pandemia que parece sacado de una película es muy real, y la industria del cine ha sido muy golpeada, la pausa fue de forma paulatina hasta que nos dijeron "quédate en casa" y todo se detuvo por completo, ya no tenemos cine, los estrenos han sido pospuestos al próximo año. Esto ha provocado un desempleo masivo y empresas como Disney han anunciado estar en problemas financieros y la industria mexicana no es la excepción.

Plataformas digitales han tenido un aumento, pero eso no es suficiente, ya que en ocasiones puedes darle la vuelta al catálogo y simplemente no ver nada así que, te recomendaré 5 películas que puedes ver en este momento. Cada una obedecerá a un género diferente.

Guerra mundial Z

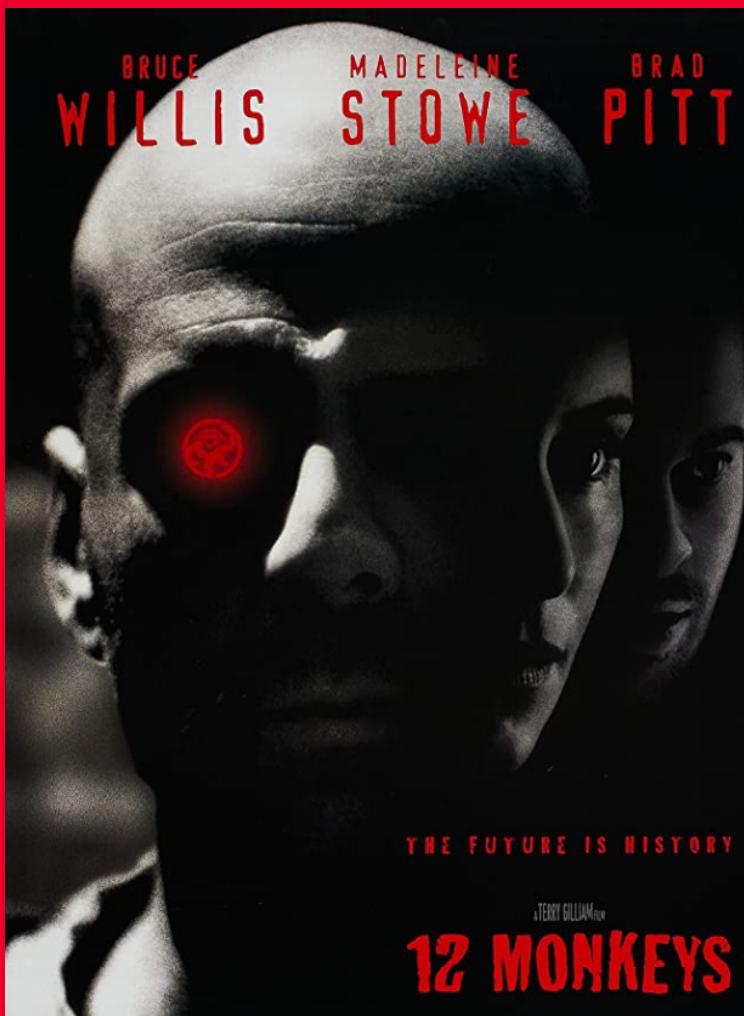
Esta película de zombis es una aventura de acción que nos relata la travesía de Gerry Lane (Brad Pitt), quien debe cruzar el mundo para detener una pandemia de zombis; para mi gusto muy evolucionados, pero realmente pasas un buen rato.





El Libro de Eli

Este drama nos relata el camino que debe tomar Eli (Denzel Washington), para poder llevar su paquete de un punto de USA a otro, convirtiéndose en uno de los más perseguidos. Si quieras saber qué contiene este paquete, te recomiendo esta película.



12 Monos

Este Sci-fi cuenta con dos actuaciones de agasajo, uno el maestro Bruce Willis (que no será bueno, pero como se disfrutan sus películas), y de nuevo Brad Pitt; aquí un convicto del futuro es enviado al pasado para detener un gran virus que quiere terminar con la humanidad, viajes en el tiempo y rompecabezas mentales hacen un rico batido para pasar un rato al filo del asiento.



Dallas Buyers Club

Este extraño Robin Hood de la medicina, ayuda a que muchos pacientes enfermos de AIDS tengan sus medicinas a tiempo. Con actuaciones muy elogiadas Matthew McConaughey y Jared Leto, nos transportan a 1985 para contarnos esta historia que obtuvo el Óscar a mejor película; sabemos que a la academia le gustan las películas biográficas.

El despertar de los muertos

Los planes sencillos y bien hechos siempre salen mejor, o eso es lo que nos hacen creer en esta comedia. El director Edgar Wright, dirige al dueto inglés, Simon Peg y Nick Frost. La historia es simple, consiste en llegar al Wínchester, el pub favorito de los dos amigos, tomar una pinta, y esperar a que la pandemia de zombis pase.



Se preguntarán, por qué el título de mi artículo. Pues, porque lamentablemente el cine careció de héroes que salvaran trabajos, a diferencia de otros problemas mundiales el cine no se ha podido adaptar a esta nueva situación, pero mientras salimos de esto, podemos disfrutar de un rato de diversión viendo el cine que tenemos en casa.

Ustedes son #heroesinspiradores que están haciendo una gran parte para que nos adaptemos a este nuevo mundo; de todo corazón, gracias por hacer su parte día a día.

**Recuerden que pueden
encontrarme en mis redes
sociales @opiniondelconde
donde podemos continuar
cafeteando el cine.**

AHORRO DE AGUA

MEDIDAS FÁCILES QUE EVITAN EL DESPERDICIO DEL AGUA

CONSEJOS

- Toma duchas cortas.
- No dejes el agua corriendo mientras te lavas los dientes, los platos o las manos.
- Aprovecha la lluvia y coloca cubetas afuera para que se llenen, y utiliza esa agua para trapear o regar plantas.
- Utiliza la lavadora con la cantidad adecuada y no con poca ropa.
- Si lavas tu coche, modera el uso de agua.
- Adopta una actitud responsable sobre este recurso no renovable.
- Verifica que no haya ninguna gotera dentro de tu casa, y en caso de haberla, arreglarla.



CUMPLEAÑOS

FESTEJA

04 HOLDING

Francisco Benjamín López
Gutiérrez

06 TIARA

Daniela Mora Hernández

09 HOLDING

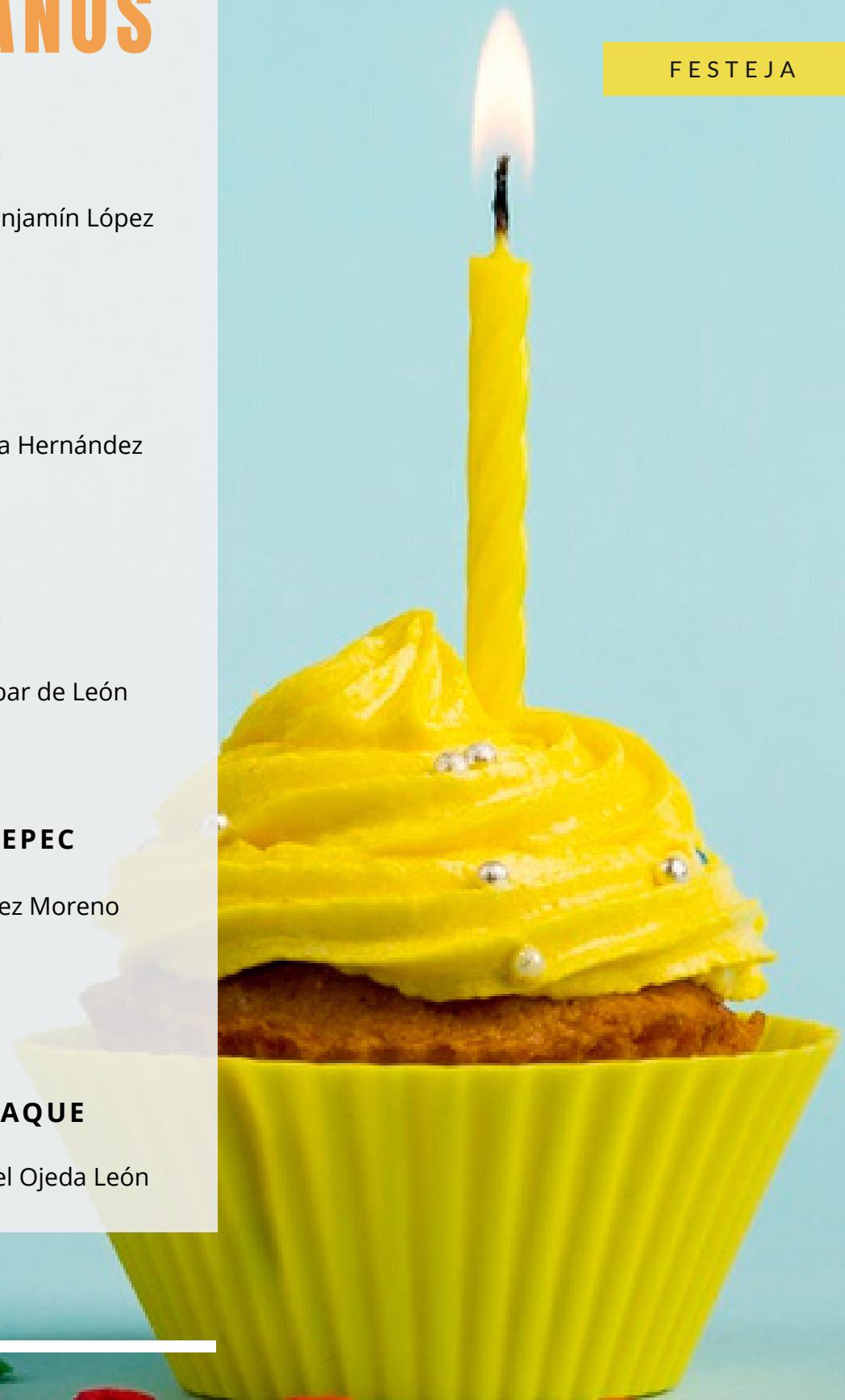
Noemí Escobar de León

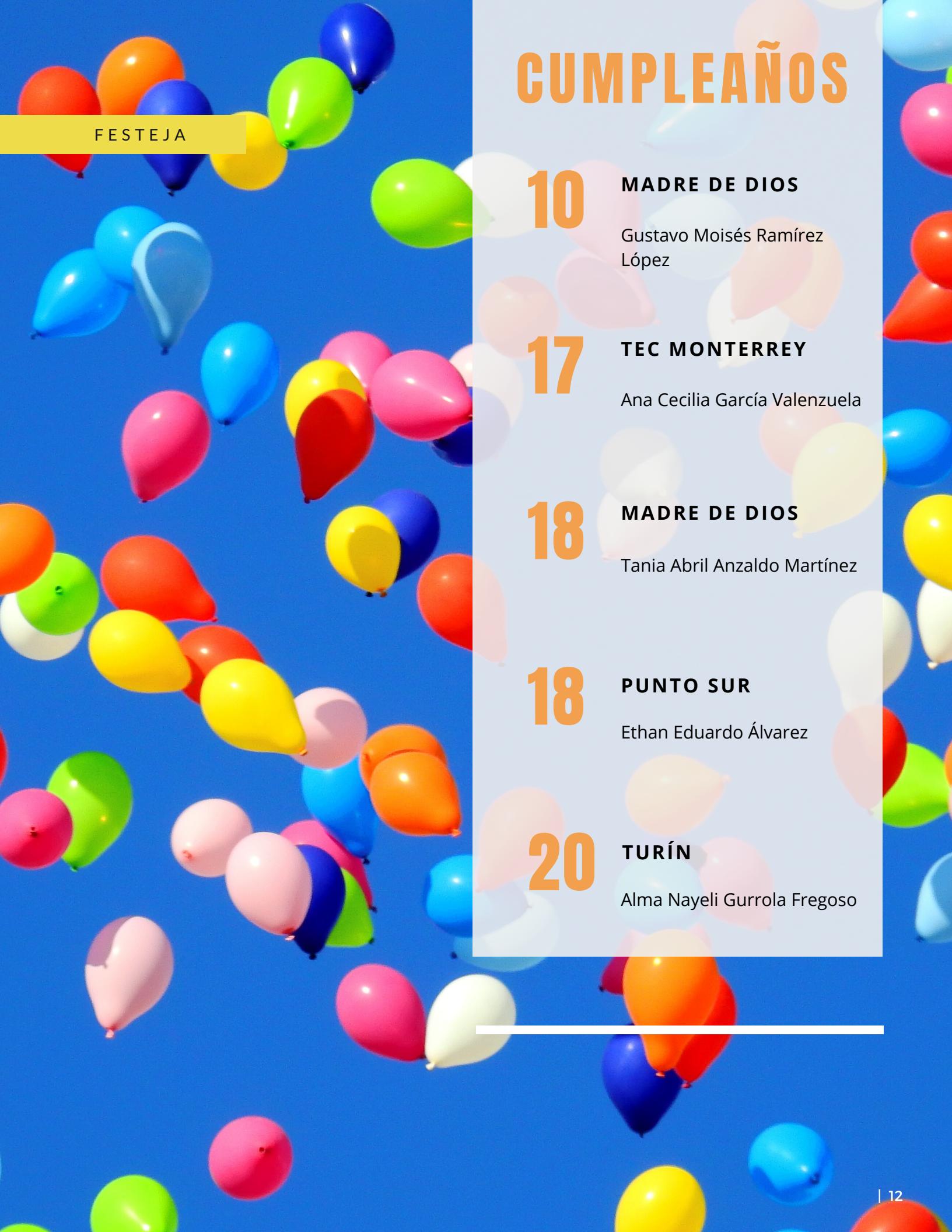
09 CHAPULTEPEC

Ángel Vázquez Moreno

10 FÓRUM
TLAQUEPAQUE

Alexis Gabriel Ojeda León





FESTEJA

CUMPLEAÑOS

10

MADRE DE DIOS

Gustavo Moisés Ramírez
López

17

TEC MONTERREY

Ana Cecilia García Valenzuela

18

MADRE DE DIOS

Tania Abril Anzaldo Martínez

18

PUNTO SUR

Ethan Eduardo Álvarez

20

TURÍN

Alma Nayeli Gurrola Fregoso

CUMPLEAÑOS

FESTEJA

23

HOLDING

María Guadalupe Espejo
González

23

CÁMARA DE COMERCIO

Alan Giovanni Valle Ramos

25

HOLDING

Martha Livier Gutiérrez
Velázquez

26

MADRE DE DIOS

Teresa Alejandra Mora López

30

PUNTO SUR

Cuauhtémoc Fabián Huerta
Cisneros

31

HIDALGO

Alejandro López Padilla



AÑOS INSPIRANDO

6 AÑOS

HOLDING

Eduardo Mercado Arroyo

2 AÑOS

HOLDING

Emma Laura Villanueva
Godínez

1 AÑO

HOLDING

Cruz Antonio Valle García

Germán Villalpando Ramírez

TEPIC

Rodolfo Daniel Aguilar Ibarra



La
Borra
del Café®