

**BOLETÍN**

ONE  
**ANGLO**



**The Anglo  
Foundation**®

# ÍNDICE

	ONE ANGLO .....	01
	NUESTRA FUNDACIÓN .....	03
	DESARROLLO PROFESIONAL .....	26
	BIENESTAR .....	29
	NUESTRO TALENTO .....	30

En la Fundación buscamos la mejora continua y, en nuestro camino hacia encontrar la manera más efectiva de comunicarnos contigo, entendimos que comunicar mucho no significa necesariamente comunicar bien.

De algo estamos seguros y es que queremos mantenerte al tanto de todos los proyectos que estemos desarrollando desde las distintas áreas que nos representan, por eso traemos para ti una nueva forma de continuar viviendo la experiencia ONE ANGLO: nuestro BOLETÍN.

## ¿Qué vas a encontrar?

**Nuestra Fundación:** Comunicación relevante sobre TAF y las áreas de negocio. Lo que estamos haciendo para cumplir nuestra misión.

**Desarrollo Profesional:** Información de interés para tu crecimiento profesional y el de todos los colaboradores.

**Bienestar:** Información que puede ser de utilidad en tu vida personal como salud emocional, física y mental, asistencia legal, educación financiera, entre otras.

**Nuestro Talento:** ¿Conoces a todas las personas que conforman a TAF? Aquí podrás saber más de ellos.

Te damos la más cálida bienvenida a nuestra cuarta edición del año, gracias por formar parte de **The Anglo Foundation.**



¿Por qué hicimos *rebranding*?



En el año 2019, en The Anglo Foundation emprendimos un proceso de transformación que abarcó diversos aspectos de la institución. Instauramos una nueva cultura organizacional, delineamos un nuevo modelo comercial y modernizamos nuestras herramientas tecnológicas (The Hub, Saeko). Debido a la pandemia, nos vimos obligados a realizar cambios significativos en nuestra forma de operar, ajustando nuestros métodos y adecuándonos a un entorno completamente nuevo.

El rebranding se convirtió en la expresión visual de todas las modificaciones, ajustes y evoluciones que experimentamos. Esto nos permitió representar la fundación en la que nos hemos convertido, más sólida y robusta.

La transformación de nuestra imagen no solo busca organizar de manera eficiente las diversas marcas, productos y servicios, potenciando así la operación y el rendimiento de la Fundación, sino que también tiene el objetivo de clarificar los beneficios, valores, personalidad e identificadores clave cada unidad académica.

Esta renovación en nuestra identidad proporcionará consistencia en nuestra representación visual, lo que fortalecerá nuestra presencia y facilitará la atracción y retención de usuarios y clientes. Además, se espera que contribuya significativamente a mejorar el desempeño financiero de la Fundación, estableciendo una base sólida para el crecimiento y la sostenibilidad a largo plazo.



De esta manera, aspiramos a consolidarnos como un referente destacado en los campos de impacto social, educación, arte y cultura. Buscamos que nuestra presencia sea reconocida y asociada con excelencia en estos ámbitos.

# ¿Sabías qué?



Como colaborador de planta de la Fundación tienes el beneficio para formarte en el idioma inglés y el derecho de tener a beneficiarios para que puedan tomar clases en The Anglo Academy.

Asimismo, como colaborador de planta, este año se añadieron a los beneficios los cursos de dialogues, exam preparation e inglés para negocios.

Aprovecha estos beneficios que te ofrece la Fundación en pro de tu desarrollo y crecimiento personal, escolar y profesional; haz extensiva la invitación a tus familiares y amigos para ser parte de la comunidad estudiantil de The Anglo Academy.

Si te interesa saber más, contacta a Diana Garcés del área de Talento Humano.



**¡Sigamos transformando vidas!**



# Día Mundial de Concientización sobre el Autismo

02 DE ABRIL

## Light It Up Blue 2024

Con motivo del Día Mundial de Concientización sobre el Autismo, cada 2 de abril miles de edificios y monumentos emblemáticos de todo el mundo se iluminan de azul como muestra de apoyo y solidaridad con las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y sus familias.

#LIUB

<https://diamundialautismo.com/>

---

---

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

---

---



**07 DE ABRIL**

El Día Mundial de la Salud, celebrado cada 7 de abril, simboliza un compromiso global con el bienestar y la salud como derechos universales.

## ¿Cómo podemos conmemorar de manera significativa este día?

- **Educación y Concienciación:** Participar en charlas, seminarios o talleres sobre temas de salud importantes. Compartir información y recursos educativos en redes sociales y comunidades.
- **Actividades de Bienestar:** Organizar o unirse a actividades físicas grupales, como caminatas, carreras o sesiones de yoga, que fomenten la salud y la conexión social.
- **Voluntariado y Participación Comunitaria:** Colaborar con organizaciones locales en iniciativas de salud, como campañas de vacunación o eventos de bienestar comunitario.
- **Compromiso Personal:** Realizar un chequeo médico, iniciar una rutina de ejercicios o adoptar una dieta más saludable como compromiso personal con la propia salud.
- **Apoyo a Políticas de Salud Pública:** Abogar por políticas y programas que promuevan la salud y el bienestar, tanto a nivel local como global.
- **Eventos de Recaudación de Fondos:** Participar u organizar eventos para recaudar fondos destinados a causas de salud, como investigación de enfermedades o apoyo a sistemas de salud en comunidades necesitadas.

## ¡Apertura de las Nuevas Oficinas de The Anglo Assessment Subcentro MX123!



Nos complace anunciar la emocionante apertura de las nuevas oficinas del Subcentro MX123, marcando un hito significativo en nuestro compromiso con la excelencia y el crecimiento continuo. Este hecho representa no solo la expansión física de nuestras operaciones, sino también un paso audaz hacia el reconocimiento de marca y la captación de un mercado más amplio.

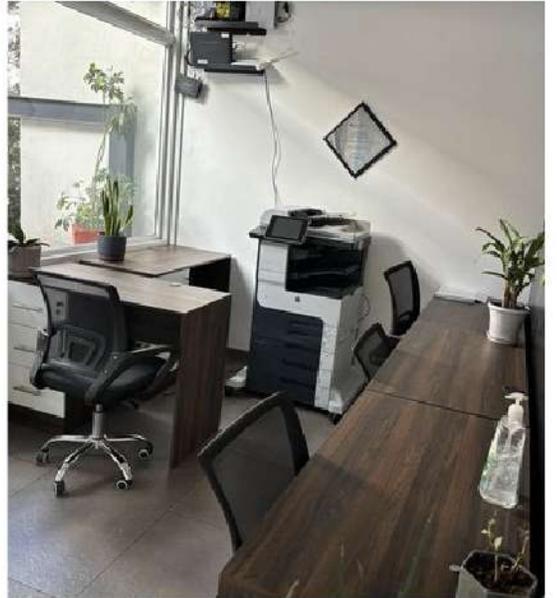
Las modernas instalaciones del Subcentro MX123 reflejan nuestra visión de innovación y eficiencia. Equipadas con tecnología y diseñadas para fomentar la colaboración y la creatividad, estas oficinas proporcionarán un entorno inspirador para nuestro talentoso equipo y nuestros valiosos clientes.

Además de ofrecer un espacio mejorado para nuestros compañeros y clientes existentes, la apertura de estas nuevas oficinas también marca el comienzo de una emocionante fase de expansión. Con una ubicación estratégica y un diseño centrado en la comodidad y la funcionalidad, estamos seguros de que estas instalaciones nos ayudarán a alcanzar nuevos horizontes.

En este emocionante momento, extendemos nuestro más sincero agradecimiento a todos los que han contribuido a hacer realidad este proyecto. Gracias a nuestro dedicado equipo en zona norponiente Assenet Loaiza e Israel Fernández; a nuestra Directora de The Anglo Assessment, Ileana Franco; a nuestra Gerente Operativa, Diana Ruíz, al equipo Administrativo; y a todos los colaboradores involucrados del equipo y de la Fundación. Su apoyo ha sido fundamental en cada paso del camino.

**Estamos entusiasmados por lo que el futuro deparará en las nuevas oficinas del Subcentro MX123.**

***¡Continuemos avanzando hacia el éxito y la excelencia!***



Evolucionamos e  
innovamos para ti

Conoce la nueva ubicación  
del Subcentro MX123  
de The Anglo Assessment



¡Estamos listos  
para recibirte!



Calzada de los Jinetes 39-A1,  
Col. Las arboledas, Tlalnepantla,  
CP54020, Edomex.

[theanglo.mx](http://theanglo.mx)

## ¡Aumenta tus habilidades como docente con nuestros emocionantes cursos diseñados especialmente para ti!

### ▼ Diseño Universal para el Aprendizaje

*¿Quieres mejorar la inclusión y diversidad en tus clases?*

¡Este curso es para ti! Aprende cómo diseñar clases que beneficien a todos tus estudiantes, independientemente de sus habilidades, intereses o necesidades de aprendizaje. Descubre estrategias efectivas para crear un ambiente de aprendizaje accesible y motivador para todos. ¡Únete a nuestro curso y transforma tu forma de enseñar!

**Duración:** 14 horas sincrónicas con tutor en vivo + 14 horas de trabajo asíncrono

**Inicio:** 20 de mayo

**Horarios:** Lunes de 5:00 a 6:00 pm

**Idioma:** Español

### ▼ Assessment for Learning

*¿Deseas mejorar tus prácticas de evaluación para maximizar el aprendizaje de tus estudiantes?*

¡Este curso es perfecto para ti! Explora diversas estrategias de evaluación que fomentan la participación estudiantil, proporcionan retroalimentación valiosa y guían la toma de decisiones instructivas. Aumenta tu efectividad como docente y ayuda a tus alumnos a alcanzar el éxito a través de prácticas de evaluación significativas.

**Duración:** 14 horas sincrónicas con tutor en vivo + 14 horas de trabajo asíncrono

**Inicio:** : 22 de mayo

**Horarios:** Miércoles de 4:00 a 5:00 pm

**Idioma:** Inglés (nivel mínimo de ingreso B2)



Al finalizar, recibirás una Constancia de Participación con validez curricular por parte de The Anglo Professional.

**11** Inversión: \$3,700 pesos por curso

Contáctanos para más información e inscripciones:

**Ana García**

Academic Relationships Sr Manager

☎ 55 8553 8740

✉ [ana.garcia@aie.theanglo.mx](mailto:ana.garcia@aie.theanglo.mx)

# Alianza para la Inclusión y la Diversidad: Glosario

## Lenguaje Centrado en la Persona

El Lenguaje Centrado en la Persona (LCP) es una herramienta crucial para promover la dignidad y el respeto hacia las personas con discapacidad o enfermedades crónicas. Al colocar a la persona antes de su discapacidad y describir lo que tienen en lugar de definirlos por su condición, el LCP fomenta la inclusión y evita la marginación y deshumanización. En lugar de usar etiquetas o adjetivos que limitan la identidad de alguien, como 'un diabético' o 'alcohólico', se prefiere utilizar frases como 'una persona con diabetes' o 'una persona con alcoholismo'. Esta elección de palabras subraya que las personas son mucho más que sus condiciones médicas, reforzando que no son inherentemente malas o inferiores debido a su discapacidad.



Además, el LCP reconoce la diversidad dentro de las comunidades de personas con discapacidad. Aunque se promueve el uso de términos descriptivos como 'una persona con trastorno bipolar', también se respeta el enfoque en la identidad para aquellos que prefieren identificarse directamente con su condición, como 'soy autista' o 'soy ciego'. La buena práctica incluye preguntar a las personas qué lenguaje prefieren y cómo desean ser abordadas, asegurando así un trato respetuoso y empático. Adoptar el Lenguaje Centrado en la Persona no solo es una cuestión de terminología, sino un paso fundamental hacia la construcción de sociedades más inclusivas y comprensivas para todos.

**Elaborado por: Alianza para la Inclusión y la Diversidad, The Anglo Professional.**

## Autismo: Avances en Concientización y Desafíos Persistentes

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una condición relacionada con el desarrollo del cerebro, afectando la percepción, la socialización, la comunicación y la flexibilidad del pensamiento y la conducta. Es un espectro de trastornos caracterizados por déficits profundos y permanentes en el desarrollo.

Durante los últimos años, y gracias a la

dedicación de defensores excepcionales, el mundo ha sido escenario de un cambio significativo en la percepción, aceptación y conocimientos sobre el autismo. Tanto las personas que llevan a cabo la labor de difundir información y experiencias de las personas con autismo, como los profesionales de la salud, investigadores y académicos alrededor del mundo han logrado un cambio en la narrativa.



Actualmente hemos dejado de hablar de "curar" o "normalizar" a las personas con autismo para enfocarnos en la aceptación, apoyo, inclusión y defensa de sus derechos. Este cambio no solo impacta positivamente a las personas autistas, sino que también transforma la forma en que la sociedad las percibe, permitiéndoles reclamar su dignidad y autoestima.

Este año, la conmemoración del Día Mundial de Concientización sobre el Autismo, que tiene lugar el 2 de abril, no solo se destacan los desafíos que enfrentan las personas con autismo, sino que también nos da ocasión para celebrar sus contribuciones en el hogar, el trabajo, las artes y la formulación de políticas en pro de la diversidad y la inclusión.

Sin embargo, aún queda mucho trabajo que hacer pues las personas con autismo

siguen enfrentando discriminación y diversos obstáculos en todas las esferas de sus vidas. Al igual que cualquier grupo, poseen una amplia gama de talentos y desafíos que a menudo pasan desapercibidos y son opacados por estereotipos resultantes de la falta de información. La concientización y aceptación del autismo varían significativamente de un país a otro, y estas personas son particularmente vulnerables a interrupciones importantes en sus rutinas diarias, como pandemias, guerras y desastres naturales, por lo que se vuelve fundamental centrar nuestra atención y nuestras acciones en avanzar en la transformación de la narrativa sobre la neurodiversidad para superar barreras y mejorar la vida de las personas autistas, así como explorar las contribuciones que hacen a la sociedad.





Aunque la causa exacta de los Trastornos del Espectro Autista no se conoce completamente, factores genéticos y ambientales juegan un papel crucial. La incidencia de TEA es de aproximadamente 60 casos por cada 10 mil niños, afectando a alrededor del 1% de los niños en México, lo que representa alrededor de 400 mil personas.

El diagnóstico del autismo puede realizarse a partir de los 18 meses de edad, y es esencial detectarlo temprano para proporcionar intervenciones y apoyo adecuados. No hay una cura única para el autismo, y el tratamiento se centra en maximizar las habilidades individuales y mejorar la calidad de vida.

A pesar de estos desafíos, el cambio en la narrativa y la creciente concientización pública han llevado a un mayor reconocimiento de las contribuciones significativas que las personas con autismo hacen en diversos campos. Este Día Mundial de Concientización sobre el Autismo es un recordatorio de la importancia de seguir avanzando hacia la inclusión, el respeto y la comprensión, garantizando que cada persona, independientemente de su neurodiversidad, tenga la oportunidad de desarrollarse plenamente y contribuir a la sociedad a su manera, y de forma única e irrepetible.

#### **FUENTES**

<https://www.un.org/es/observances/autism-day>

<https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/2-de-abril-dia-mundial-de-concienciacion-sobre-el-autismo>

<https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-de-la-concienciacion-sobre-el-autismo-2-de-abril?idiom=es>

## Nuevo Site para estudiantes de LEAI, desarrollado por el Instituto Anglo de Educación.



Este proyecto desarrollado a partir de mayo 2023, desde el departamento de Control Escolar, surge de la necesidad de tener una comunicación más efectiva con nuestros estudiantes de la Licenciatura en la Enseñanza y el Aprendizaje del Idioma Inglés (LEAI), buscando un medio de contacto diferente al correo electrónico para que puedan revisar información administrativa y académica relevante para ellos y conforme a su plan de estudios, de manera inmediata en el momento que lo requieran.

El site para LEAI es un esfuerzo en conjunto entre el Área Académica, Administrativa y de Control Escolar, cuyo principal objetivo es ofrecer una herramienta digital acorde a la tecnología actual que permita brindarles a nuestros estudiantes una atención de calidad y puntual. Además de promover una mayor participación de parte de ellos, así como una identidad institucional.

**Arrancamos con su operación en este ciclo escolar 2024-2 (enero 2024) y nuestros estudiantes pueden acceder a él desde varios dispositivos: computadora personal, tablet o celular.**

### **Los beneficios de contar con este Site son los siguientes:**

- Proyectar una imagen institucional de buen nivel educativo.
- Mayor alcance e interacción con estudiantes.
- Herramienta ideal para programas de educación a distancia o en línea.
- Canal de comunicación entre los estudiantes y el personal administrativo de la institución.
- Estandarización de procesos, trámites y servicios ofrecidos a los estudiantes.
- Atención más ágil y sencilla para trámites académicos y administrativos.

### **¿Qué contenido podrán encontrar nuestros estudiantes en este site?**

- Avisos importantes y noticias de interés.
- Contactos y horarios de atención.
- Documentación normativa.
- Procesos como: becas, servicio social, titulación, etc.
- Servicios y costos.
- Calendarios escolares y de eventos.
- Información académica.
- Formatos para trámites.





**The Anglo**  
Arts & Culture®

# THE ANGLO PUBLIC SPEAKING COMPETITION

By The Anglo Arts & Culture

¡Muchas felicidades a  
Isabel y a Alexandra,  
ganadoras de The Anglo  
Public Speaking  
Competition 2024!



## Categoría A

- Isabel, ganadora de la Categoría B, representará a México en la Competencia Internacional de Oratoria de la English Speaking Union en Londres, Inglaterra, en mayo de este año
- Alexandra, primer lugar de la Categoría A, recibirá una beca para sumarse al Development Team de la Asociación Mexicana de Debate

El sábado 2 de marzo se realizó con éxito la final de The Anglo Public Speaking Competition, en la que se presentaron los estudiantes con el mejor desempeño en nuestro concurso de oratoria en inglés.

En la categoría A (11 a 15 años), tuvimos a 10 finalistas que compitieron desarrollando discursos a partir del tema A Great Leader Can Change the World in an Instant. El primer premio fue otorgado a Alexandra A. quien ganó una beca para participar en el Development Team de la AMD, una oportunidad única para el desarrollo de habilidades en debate y oratoria.

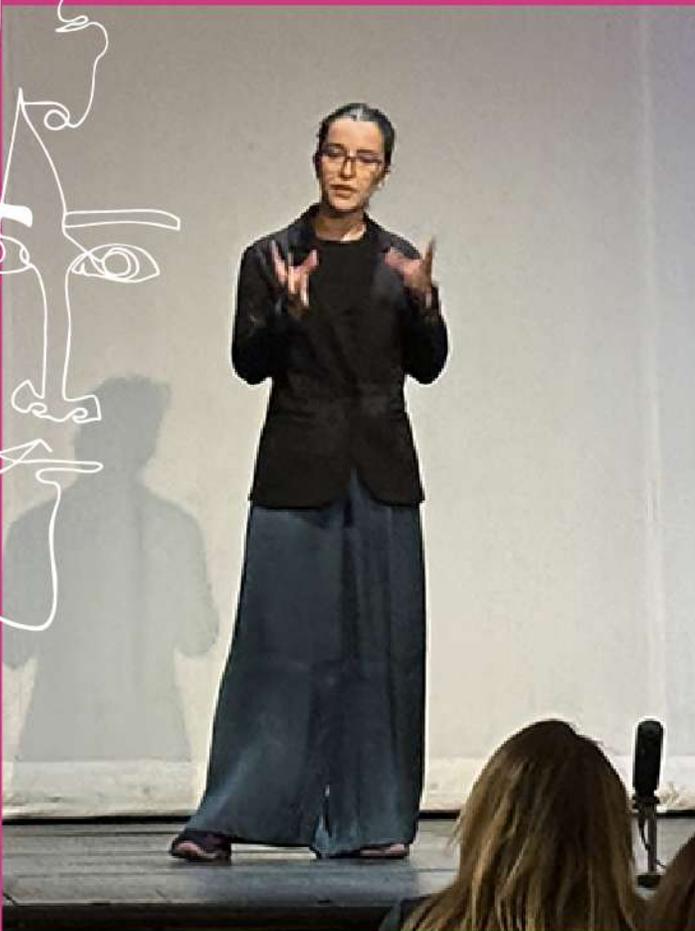
En la categoría B (16 a 20 años) participaron 9 finalistas, quienes desarrollaron discursos a partir del tema There Is Nothing Good Or Bad But Thinking It Makes It So. El primer lugar de la categoría B fue otorgado a Isabel P., alumna de The Churchill College, quien tendrá el honor de representar a México en la International Public Speaking Competition que se llevará a cabo en Londres, Reino Unido en mayo de este año.



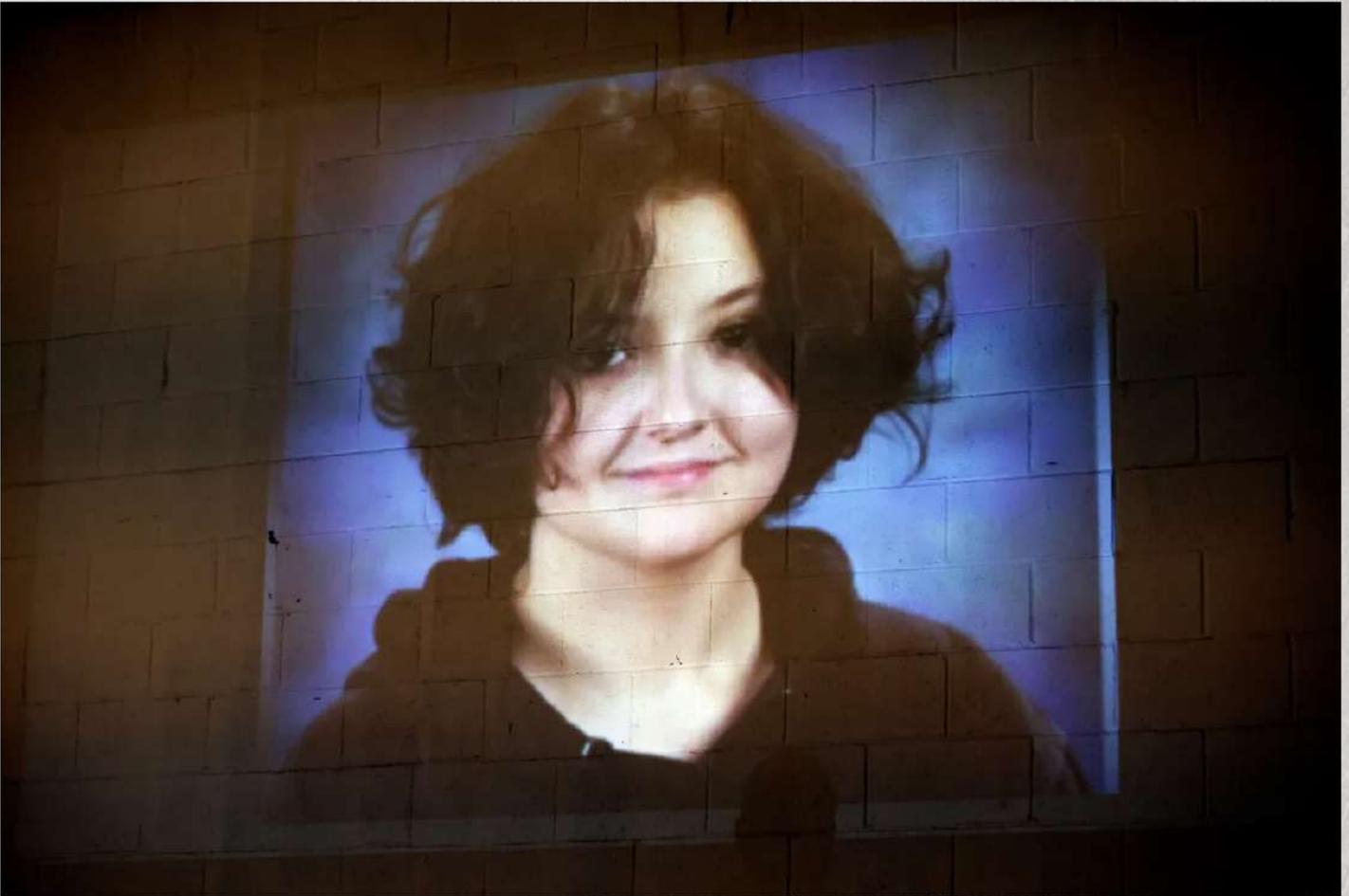
## Categoría B

El evento contó con la presencia de nuestro Chief Executive Officer, Anthony McCarthy, así como de algunos miembros del board de The Anglo Foundation quienes, además de atestiguar el talento y entusiasmo de los contendientes, les ofrecieron palabras de reconocimiento y aliento.

Agradecemos la presencia de los directores y miembros del panel de adjudicadores por su contribución en el crecimiento de este programa. La competencia de este año, en la cual tuvimos más de 200 participante registrado, reitera compromiso de The Anglo Foundation con el desarrollo de los líderes del futuro.



# Momento de reflexión



El 7 de febrero Nex Benedict fue golpeado a sus 16 años por compañeras de clase en los baños de su escuela. A pesar de que Nex quedó inconsciente – producto de una contusión – la escuela no llamó a una ambulancia ni reportó el incidente. Nex comentó con su mejor amiga y su madre que le habían golpeado por la forma en que elle vestía.

Al día siguiente, Nex falleció producto de la golpiza recibida. Nex era una persona no binaria. El día de hoy (27 de febrero) la BBC News publicó un reportaje en el cuál vemos un encabezado que dice: “hasta el día de hoy, las causas de muerte del adolescente siguen siendo desconocidas”. A pesar de los reportes médicos, la publicación de los mensajes de

texto que Nex intercambió con su mejor amiga y la declaración de la madre, la BBC decide ignorar la evidencia. La misma BBC que premió el famoso artículo de Joanne Rowling titulado Reasons for Speaking out on Sex and Gender Issues en el cuál Joanne esparcía un discurso de odio y de transfobia, y daba un sin número de argumentos por los cuales los baños deberían de excluir personas trans y no binarias por seguridad de las personas cis-género.

Nex fue asesinado a golpes, pues la escuela a la que asistía, así como la legislación de Oklahoma, fuerza a las personas trans y no binarias a utilizar los baños incorrectos para ellos. Nex fue asesinado por niñas cis-género, a las que Joanne insiste en proteger de personas como Nex.

Muchas veces, cuando se discute en torno a la cuestión de los baños (accesibilidad para personas trans, creación de baños neutros, facilidades para personas con alguna discapacidad) se habla de ella desde un plano teórico. En caso de X, deberíamos tener un baño incluyente. Otras personas sólo desacreditan la discusión; a fin de cuentas, sólo es un baño, ¿no?

Para muchas otras personas, lo que está en juego es la dignidad y, en el peor de los casos, la vida. Pero ¿cómo plantearle la cuestión a alguien que nunca ha tenido que cuestionarse si el baño al que está entrando es el más seguro para él o ella?

En la semana en que este texto está siendo escrito, di una clase en la que mis alumnxs investigaban el origen del actual conflicto armado en Palestina. En esa sagacidad que tanto nos sorprende de nuestros alumnxs, varios de ellxs defendían que, si tan sólo pudiésemos aprender que todos somos sólo personas, y que ese es motivo suficiente para buscar, siempre, salvaguardar la vida y la dignidad humana, este tipo de conflictos podrían ser evitados. La siguiente parte de la clase giraba en torno a un TED Talk impartido por una sobreviviente a la Guerra Civil Libanesa que había organizado un maratón por la paz. Una de las preguntas sugeridas por el libro en su ideología tan característica era algo así como ¿qué se necesita para correr un maratón?





Una vez más, mis alumnos me sorprendieron: una respuesta fue que era necesario abrir un territorio que fuese seguro en una zona de guerra, y eso, en sí mismo, ya es un logro gigantesco.

Sin saberlo, mis alumnos estaban dialogando con filósofos contemporáneos de la hegemonía como Mouffe y Laclau, y estaban planteando la necesidad de un espacio vacío que permitiese la interacción pacífica de personas, en otras condiciones, usualmente en guerra.

Nex, como tantas otras personas, vivía en las trincheras, en una guerra en la cual nadie preguntó si quería participar y de la cuál no se le permitía escapar. Fue apaleado en un espacio que debió de haber sido seguro para él, en una escuela cuya prioridad debería ser salvaguardar la vida de todos, y velar por personas vulnerables.

Si la vida (y muerte) de Nex (16 años) no es suficiente para plantear la cuestión de los baños, tal vez el panorama es más oscuro de lo que creemos.



**Aportación de: Emilio Hernández Vergara  
| Maestro de Inglés Proficiente**

**Día Mundial  
del Parkinson**  
**10 DE ABRIL**



**Día internacional  
del beso**  
**13 DE ABRIL**



**Día Mundial  
del Arte**  
**14 DE ABRIL**



**Día Mundial de  
la Madre Tierra**  
**22 DE ABRIL**



# Día Mundial de la Lengua Inglesa

## 13 DE ABRIL

El 23 de abril se celebra el Día de la Lengua Inglesa con el objetivo de reconocer la riqueza cultural e histórica de cada uno de los idiomas oficiales de la Organización de las Naciones Unidas.

Se eligió este día para celebrar la lengua inglesa porque es el día en que tradicionalmente se celebra el cumpleaños y la muerte del escritor mundialmente conocido William Shakespeare.

La colección de sus obras cuenta con 39 obras de teatro, más de 150 sonetos, dos poemas largos narrativos y otros tipos de versos.

*"El que va demasiado aprisa llega tan tarde como el que va muy despacio".*  
William Shakespeare.



# DESARROLLO PROFESIONAL

## WE'RE HIRING!

## ENGLISH TEACHERS



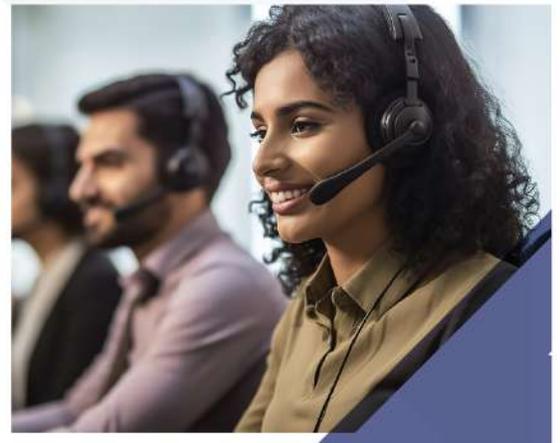
### Requirements:

- C1 or C2 (CEFR) English level with one of these certificates: CAE, CPE or in-service IELTS band 7+.
- Both, native and non-native speakers.
- One of the following certifications in ELT methodology: TTC, TDC, CELTA, ICALT, BA in ELT or a verifiable course lasting at least 140 hrs.

Send your CV to [talento@theanglo.mx](mailto:talento@theanglo.mx)

---

## ESPECIALISTAS DE ADMISIONES Y RETENCIÓN



### Requisitos:

- Bachillerato concluido.
- Experiencia mínima de 1 año brindando atención y seguimiento a alumnos, vía telefónica o en esquema presencial.
- Para laborar en nuestra sede de Antonio Caso.

Envía tu CV a: [talento@theanglo.mx](mailto:talento@theanglo.mx)



# Día Mundial del Veterinario

27 DE ABRIL



# Día Internacional de la Danza

29 DE ABRIL

# Celebración del día del niño y de la niña en México.

## 30 DE ABRIL

En el año de 1924, en México, se señaló el 30 de abril como Día del niño siendo presidente de la República el General Álvaro Obregón y Ministro de Educación Pública el licenciado José Vasconcelos. Esta decisión fue tomada con la finalidad de lograr reafirmar los derechos de los niños y crear una infancia feliz para un desarrollo pleno e integral como ser humano.



## Salud y Bienestar



La salud y el bienestar se han convertido en temas centrales en nuestras vidas. La pandemia nos ha enseñado la importancia de cuidar no solo nuestro cuerpo sino también nuestra mente.

## Nutrición Consciente



Una alimentación saludable sigue siendo un pilar fundamental para el bienestar; sin embargo, la tendencia actual se inclina hacia una nutrición más consciente y personalizada. Esto significa entender las necesidades específicas de nuestro cuerpo y elegir alimentos no solo por su valor nutricional, sino también por su origen sostenible y ético. Consejo clave: introduce en tu dieta más alimentos orgánicos, locales y de temporada.

## Actividad Física y Movimiento



El ejercicio sigue siendo crucial, pero la novedad está en la diversificación de las actividades. Yoga, pilates y el entrenamiento funcional ganan popularidad, ofreciendo beneficios tanto físicos como mentales. Además, se enfatiza el movimiento incorporado en la vida cotidiana, como caminar más y usar menos el transporte motorizado. Consejo clave: busca una actividad que disfrutes y hazla parte de tu rutina diaria.

## Bienestar Mental y Emocional



El bienestar mental ha ganado reconocimiento como un componente esencial de la salud. Prácticas como la meditación, mindfulness y la terapia cognitiva-conductual son herramientas valiosas para gestionar el estrés y mejorar nuestra salud mental. Consejo clave: dedica un tiempo cada día para practicar la atención plena o la meditación.

## Tecnología y Salud



La tecnología en el ámbito de la salud y el bienestar está en auge. Desde aplicaciones de fitness hasta dispositivos inteligentes que monitorizan nuestra salud. La tecnología se ha convertido en un aliado para mantenernos en forma y saludables. Sin embargo, es importante equilibrar su uso para evitar la dependencia y el estrés tecnológico. Consejo clave: utiliza la tecnología como una herramienta de apoyo, pero no olvides la importancia del contacto humano y la naturaleza.

## ABRIL

# Cumpleaños

01



**ALEJANDRO VENANCIO GARCIA**  
The Anglo Academy

02



**MARIA DE LOS ANGELES CRUZ HERNANDEZ**  
The Anglo Academy

02



**JESUS ALBERTO BRIONES MORALES**  
The Anglo Churchill College

03



**RICARDO GALINDO ORTIZ**  
The Anglo Academy

03



**EYGLOR QUIM BARRIOS**  
The Anglo Academy

04



**MARCELA PAZ BARAJAS MARTINEZ**  
The Anglo Churchill College

04



**JOSE MIGUEL JAIMES MORA**  
The Anglo Academy

04



**JUAN CARLOS MAGAÑA ORTIZ**  
The Anglo Academy

06



**RAMON ALFONSO GUZMAN GALINDO**  
The Anglo Churchill School

06



**ZAIRA PILAR ALONSO GARCIA**  
The Anglo Academy

06



**VICTOR HUGO MANUEL ALCANTARA**  
The Anglo Academy

07



**SEBASTIAN COYOPOL PAVON**  
The Anglo Academy

07



**CELESTE HERNANDEZ FRANCO**  
The Anglo Churchill School

07



**LAURA SAN JUAN REYES**  
The Anglo Churchill School

08



**ISAIAS MERCADO NEAVE**  
The Anglo Academy

11



**CARLOS ALBERTO CARBAJAL CONSTANTINE**  
The Anglo Churchill School

12



**BRENDA CAROLINA LUNA MARTINEZ**  
The Anglo Churchill School

13



**JANNETE MUÑOZ MARTINEZ**  
The Anglo Academy

14



**ANA KAREN BENITEZ BELTRÁN**  
The Anglo Academy

15



**TONATIUH DAVILA GAMBOA**  
The Anglo Academy

16



**BEATRIZ ALEJANDRA GARCIA MORENO**  
The Anglo Arts & Culture

17



**CLAUDIA GEORGINA VALVERDE LEGORRETA**  
The Anglo Churchill College

18



**ALEJANDRA MARIANA AGUILAR CASTILLO**  
The Anglo Academy

18



**SANDRA ARACELI MORALES VAZQUEZ**  
The Anglo Churchill School



**JENNIFER JIMENEZ  
CHAVEZ**  
The Anglo Assessment



**EDGAR MARTINEZ  
DIAZ**  
The Anglo Academy



**RAFAEL RANGEL  
ALBORES**  
The Anglo Churchill School



**TRISTAN JAMES LEE**  
The Anglo Academy



**ALEJANDRO TORRADO  
OLVERA**  
The Anglo Churchill School



**BERTHA BEATRIZ  
DAVALOS RESENDIZ**  
The Anglo Academy



**ALEJANDRO GAVIRIA  
QUEBRADA**  
The Anglo Academy



**ELIZABETH GEORGINA  
FISHWICK**  
The Anglo Professional



**BRENDA OSEGUERA  
ESCOBAR**  
TAF



**PAULO ALAM  
AVILA FIGUEROA**  
TAF



**RAMON OSWALDO  
ROBLES LEYVA**  
TAF



**CAROLINA  
NEUROUTH SOSA**  
The Anglo Churchill School



**ALBERTO RODRIGUEZ  
CHAVEZ**  
The Anglo Academy



**ANDREA  
VALDEZ SALINAS**  
The Anglo Academy



**RUTH MEJIA  
GARCIA**  
The Anglo Academy

