

HORA

LA INFORMACIÓN
A LA VANGUARDIA

TE INFORMA

8 TIPS

para esta cuesta
de enero

Dudas sobre EL OUTSOURCING,

qué hacer para no tener riesgos
ante los posibles cambios en 2021.

La editorial del jefe:
¡FELIZ 2021!

BIGL MX

¡SANTA PUBLICIDAD!

DICIEMBRE DE 2020

MUESTRA GRATUITA PROHIBIDA SU VENTA / FOTOGRAFÍA DE: FREEPIK

CONTENIDO

03

LA EDITORIAL DEL JEFE: ¡FELIZ 2021!

05

LOS TIPS DEL MES:
8 TIPS PARA ESTA CUESTA DE ENERO.

07

UN BIGL EN LOS MEDIOS:
¡SANTA PUBLICIDAD!

10

LA ENTREVISTA:
CON LA DOC. MONTSERRAT GÓMEZ
NOS COMPARTE SU CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS DEL
DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES, DERIVADOS
DE ESTA PANDEMIA POR COVID-19.

15

DE PREGUNTAS A PREGUNTAS: DUDAS
**SOBRE EL OUTSOURCING, QUÉ HACER PARA NO
TENER RIESGOS ANTE LOS POSIBLES CAMBIOS EN
2021.**



EDITORIAL

Elaborado por: **L.C. Francisco Argüelles Hormigo**

Hemos pasado un año singular, único. Para muchos un año de enfermedad y muerte, se han acabado varias familias y hoy la ausencia de los que nunca debieron irse, es lo que debemos trabajar para un mejor consuelo de volver a vernos con ellos en la vida siguiente, en el cielo y en lo divertido del infierno, vamos donde sea, pero volver a verlos.

Para muchos otros vivos, estas fechas han sido muy difíciles, pues con un 20% o 50% menos de ingresos, han tenido que limitarse en muchas cosas para sus familias y para con ellos mismos. Otros más han perdido sus empleos, sus proyectos de emprendimiento, y han vivido con el agobio de qué hacer.

Creo irremediablemente que, en esta época de aislamiento, también muchos más hemos emprendido una actitud resiliente, de no dejarnos, de contar con algo de suerte, y con la bendición de estar entre los vivos que buscan innovarse, crear e inclusive ayudar a los que tenemos alrededor.

Que estas fechas decembrinas, que para muchos no importó y se reunieron, sean para toda una etapa de profunda reflexión, que podamos contar las caídas para poder dejarlas con paz y con resignación atrás, y que podamos contar las pisadas para levantarnos y hacerlo con amor propio, con fe y con mucha esperanza.

¡Feliz 2021!



EDICIÓN ESPECIAL DE ANIVERSARIO

**¿DESEAS DECORAR TU HOGAR
CON GRANDES PRODUCTOS
DE EXCELENTE CALIDAD?**

PRODUCTOS CON
PRECIOS DESDE \$200.

DIFERENTES ESTILOS Y PRECIOS.

55 3057 0139

HAZ TU PEDIDO CON UN ADELANTO Y LIQUIDA
CONTRA ENTREGA EN UN PUNTO INTERMEDIO.
PIDE EL CATÁLOGO DE TEMPORADA COMPLETO
O EL PROMOCIONAL DE CADA MES



¿DESEAS INICIAR TU PROPIO NEGOCIO?

Yo te digo como.

INSCRIPCIÓN GRATIS

OCHO TIPS PARA **ESTA CUESTA DE ENERO...**

1

Busca alternativas para pago de deudas: si tienes deudas debes saber que puedes cambiar de acreedor (sobre todo con deudas bancarias) si el actual te cobra intereses demasiado elevados.

2

Si necesitas pedir un préstamo para enfrentar tus compromisos compara todas las opciones posibles. Los bancos no son los únicos que pueden financiarte, también existen sofoles, casas de empeño y casas comerciales. Recuerda que debes verificar los plazos, condiciones y tasas.

3

Diseña un presupuesto por año: registra en éste tus ingresos y gastos por mes o por quincena; considera y cuestiona si puedes dejar de gastar en algo; redirige tus recursos al pago de deudas y, posterior a ello, a la inversión.

4

Pago de tarjetas, pero no con el mínimo: importantísimo cumplir con los cargos de tus tarjetas de crédito. No retrases el pago, ya que se añadirán intereses moratorios en tu próximo estado de cuenta y estarás pagando intereses sobre intereses.



5 **Recuerda que existen pagos de inicio de año:** hay quien en enero sigue gastando como si estuviera en pleno diciembre. Considera que gastos primordiales como la renta, los derechos por consumo de agua, energía eléctrica, impuesto predial y demás, no tiene prórroga ni pagos diferidos.

6 **Identifica y elimina gastos innecesarios:** recorta gastos que no son primordiales: el café de la tienda de preferencia, el cigarro de \$5.00 en el puesto de periódicos, la comida chatarra de la tiendita, el streaming en videojuegos, etc., hacen que tus ingresos se diluyan en cosas que no te hacen fortalecer tu patrimonio.

7 **Considera que tus ingresos conllevan un nivel de vida:** aprende a vivir por debajo de tu nivel de ingreso, no gastes todo lo que tienes, date la oportunidad de ahorrar, invertir y crecer financieramente.

8 **Utiliza tu dinero de forma efectiva:** debemos saber cómo funciona, cómo lo hacemos crecer, cómo pierde valor en el tiempo, cómo cuesta usar dinero ajeno.





¡SANTA PUBLICIDAD!

A lo largo y ancho del mundo, Papá Noel tiene múltiples y variados nombres: San Nicolás, Santa Claus, Viejito Pascuero, Padre hielo; lo que no varía es la figura del viejecito barrigudo, de tez rosada, vestido con traje rojo y larga barba blanca que se ha convertido en el personaje de Navidad más querido. La leyenda de Papá Noel nos da a conocer su origen, historia y procedencia, algo que resulta muy curioso para todos los niños.

¿Quién es este señor al que miles de niños de todo el mundo escriben una carta contándole cómo se han portado y pidiéndole un regalo para la noche de Navidad?

Es por eso que el equipo Bigl Mx te consiente con esta increíble pero verdadera historia detrás de Santa Claus y su muy necesaria presencia publicitaria.



BIGL Contacto: 55 3044 0082

Se dice que entre los siglos XIV y XIX, la mayoría de países europeos —especialmente en el norte del continente— ya celebraban durante el mes de diciembre su propia versión de esta festividad navideña debido , aunque en cada lugar recibía un nombre distinto —Sinterklaas en Holanda o Père Noël en Francia, por ejemplo—. La tradición se trasladó al nuevo mundo debido al flujo migratorio y la distinta procedencia de sus habitantes hizo que las tradiciones y festividades se mezclarán de forma muy diversa.

Pero volviendo al tema, estamos seguros que a nuestro gran amigo barbón aficionado de las galletas y la leche lo has visto en diversas ocasiones en campañas publicitarias, y una de las marcas más marcadas y explotadas en temporada es el refresco de cola rojo (evitemos usar el nombre por derechos de autor).

La primera vez que aparece Santa Claus en un anuncio del refresco fue en 1931. La campaña, que tenía como objetivo acercar el producto al público infantil, fue realizada por la agencia D'Arcy quien contrató al ilustrador Haddon Sundblom para crear la mítica imagen del Santa Claus del refresco rojo. No obstante, no era la primera vez que el refresco rojo realizaba publicidad en Navidad, ni tampoco era la primera vez que Santa Claus se usaba comercialmente. Porque desde finales del siglo XIX comenzaba a ser muy habitual la utilización de este personaje en comercios y anuncios muy diversos en EE.UU.

¿Y por qué? Todos sabemos que la navidad es una festividad con muchas vertientes y mezclas de culturas alrededor del mundo, y regalar presentes a aquellos que nos importan es una estrategia de marketing grandiosa.

¡Disfruta el sabor de la navidad con el Refresco rojo!

En todo el año y navidad Santa Claus es: "totalmente castillo", repito, evitemos nombres de marcas. Simplemente hacen lo que en publicidad llamamos un "**Insight publicitario**"

¿Qué es un insight publicitario?

Es la llave maestra, es la clave, es el alma de una buena campaña publicitaria que nos abre las puertas a sentimientos

encontrados con el consumidor o cliente.

Pongamos de nuevo el ejemplo: ¡Disfruta el sabor de la navidad con el Refresco rojo!

¿A qué sabe la navidad? Pregúntatelo, y todos tendrán una respuesta diferente, probablemente algunos dirán que sabe a familia cobijados enfrente de un árbol y chimenea. Mientras que otros nos dirán sabe a nieve blanca cayendo por el tejado y los niños jugando y moldeando ángeles de nieve. O algunos incluso con un sentimiento más profundo como sabe al recuerdo de los que ya no están con nosotros.

He ahí el secreto del insight, el valor o la creencia que motiva a la compra y al consumo de una marca a través del sentimiento. Y qué mejor que con nuestro amigo Santa disfrutando en vez de leche y galletas una botella de vidrio bien fría desde el polo norte.

Podríamos explicarte mil y un formas en las que nuestro amigo barrigón nos ayuda a nosotros los publicistas y marketeros a llegar a la venta pero preferimos dejarles dos palabras, para cuando vean una campaña navideña en algún producto o servicio nos recuerden.

¡Santa publicidad!



SANITIZADO CON OZONO
¡PROTÉGETE!



AUTOLAVADO

TODOS LOS PAQUETES
INCLUYEN DESINFECCIÓN



CONTAMOS CON CONVENIOS EMPRESARIALES
PRECIOS ESPECIALES

Uber

DiDi

TAXIS



ESTAMOS UBICADOS SOBRE
PERIFÉRICO NORTE.
CD SATÉLITE #1869, PASANDO LAS
TORRES DE SATÉLITE A LADO DE
VENDE TU AUTO.COM



(55) 8330-5480

ENTREVISTA CON LA DOCTORA

MONTSERRAT GÓMEZ OLIVER

MÉDICO PSIQUIATRA Y CON SUBESPECIALIDAD EN PSIQUIATRÍA INFANTIL Y DE LA ADOLESCENCIA.

ACTUALMENTE LABORA EN: CENTENARIO HOSPITAL MIGUEL HIDALGO, AGUASCALIENTES, AGS. Y CONSULTORIO PARTICULAR SAN TELMO MEDICAL CENTER, AGUASCALIENTES, AGS.

1. ¿Qué comportamientos pueden presentarse en los niños y adolescentes derivados de esta etapa de aislamiento por la pandemia?

Las reacciones más frecuentes en niños y adolescentes son: aburrimiento, irritabilidad, problemas de sueño y apetito; algunos de ellos pueden llegar a manifestar preocupación extrema por la posibilidad de contagiarse, o de que sus familiares se enfermen e incluso, de que mueran.

En adolescentes es más frecuente observar alteración en los ciclos de sueño y vigilia, asociado al uso excesivo de pantallas (videojuegos, redes sociales, tabletas, etc.), y que conlleva a que dichos horarios estén invertidos, de tal forma que duermen durante el día y están "conectados" durante la noche. En esta etapa de desarrollo, la socialización con pares es parte importante de su vida porque involucra factores como: la búsqueda de identidad, soporte emocional, motivación, etc.; por lo que a estas alturas del confinamiento no es raro encontrar a muchos de ellos desmotivados, pues su rutina diaria es prácticamente la misma. Mientras los niños son más dependientes de la contención y disciplina que pueda brindar su familia y cuidadores; el adolescente depende también de la contención e interacción con sus pares. Al estar en una etapa de neurodesarrollo que los hace más susceptibles, es más probable observar que se depriman y se detonen trastornos de ansiedad.



DRA. MONTSERRAT
GÓMEZ OLIVER

MÉDICO PSIQUIATRA Y CON
SUBESPECIALIDAD EN PSIQUIATRÍA
INFANTIL Y DE LA ADOLESCENCIA.

55 2728 80 90

PAIDOPSIQUIATRA DRA
MONTSERRAT GOMEZ
OLIVER

HOSPITAL MIGUEL HIDALGO,
AGUASCALIENTES

2. ¿Pueden agudizarse los cuadros de ansiedad, o síndromes como el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad e Impulsividad), derivados del distanciamiento social?

El TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad e Impulsividad) por definición involucra un problema en las funciones ejecutivas (aquellas involucradas en efectuar tareas en general, ya sean cotidianas, académicas o laborales). La ausencia de las rutinas habituales que funcionan como organizadores de la conducta, detona problemas para organizar el tiempo y dificultad para concentrarse por la presencia de múltiples distractores en casa. Aunado a esto, la mala alimentación, la disminución de actividad física y escasos reforzadores positivos (como ver a los amigos, recibir recordatorios de los maestros, pasarla bien en la escuela, ausencia de actividad lúdica) y la educación por medio de clases en línea; hacen de la pandemia algo sumamente complejo y desgastante para estas personas. Mantener la atención más allá de 15 o 20 minutos a una clase, en la que los estímulos son bastante lentos (imaginemos una clase impartida por un profesor con tono de voz bajo y monótono sobre un tema de poco interés para el alumno) es prácticamente imposible, ahora imaginén para una persona con TDAH. Las personas con este padecimiento requieren de múltiples estímulos dinámicos para que su aprendizaje sea el óptimo. Al no contar con la interacción habitual con estos estímulos, es muy probable que pierdan el interés rápidamente, incluso personas sin TDAH.

Los trastornos de ansiedad pueden exacerbarse en algunos casos durante la pandemia y en otros, pueden experimentar bienestar durante el confinamiento. Por ejemplo, aquellas personas con temor a la enfermedad, infecciones o a la muerte en sí; evidentemente se sentirán más ansiosas a pesar de seguir a la perfección las indicaciones de protección para evitar contagiarse. Sin embargo, las personas con fobias o ansiedad social, donde la interacción social les genera preocupación o "desgaste"; se verán aliviados temporalmente al estar confinados en casa con sus seres queridos. Para estas personas, el regreso a la "nueva normalidad" ya les resulta preocupante desde ahora.

3. ¿Cómo identifico si mi hijo comienza a afectarse psicológicamente por el encierro?

Hay que estar atentos principalmente cuando los niños comienzan con problemas de sueño (insomnio, pesadillas, inversión del ciclo sueño- vigilia), irritabilidad constante o que manifiesten abiertamente preocupación o tristeza por la situación. En adolescentes hay que estar especialmente atentos a cambios bruscos en el estado de ánimo,

aislamiento, irritabilidad, llanto fácil, cambios en los patrones habituales de alimentación (ya sea incremento o disminución del apetito o de la ingesta de alimentos) y problemas en el sueño. Siempre hay que darles importancia a las manifestaciones (verbales o en redes sociales, cartas, etc.) de depresión con o sin ideación suicida y buscar atención especializada.

4. ¿Es prudente modificar los horarios de estudio, alimentación o entretenimiento para los hijos?

No. Hay que tratar de mantener la misma rutina diaria. Es normal que se desplace el horario de sueño y despertar; sin embargo, hay que evitar que se modifique demasiado. Los horarios y rutinas ayudan a nuestro cerebro a mantenerse tranquilo y sano.

5. ¿Cómo podemos proteger nuestra salud mental durante esta pandemia de COVID-19?

Primero que nada, hay que darle prioridad a la salud mental. Además de cuidarnos para no infectarnos, debemos de mantener una adecuada rutina de sueño y alimentación; fijar horarios de trabajo y estudio, hacer ejercicio en casa o al aire libre por lo menos media hora diaria, evitar tomar cafeína o alcohol en exceso, mantenernos en contacto con otras personas (por medio digitales como teléfono, plataformas de telecomunicación, etc.) y realizar alguna actividad placentera. Recordemos que el exceso de información (noticias y redes sociales, por ejemplo) puede llevar a incremento de pensamientos catastróficos y generar ansiedad. Infórmate una o máximo dos veces al día y siempre busca fuentes confiables de información.

6. ¿Cómo motivar a los menores de edad para reducir los contagios de coronavirus?

En los niños, hay darles información clara y acorde a su edad respecto al virus y la enfermedad que produce, sin dar detalles innecesarios. Enseñarles las medidas de protección y cómo llevarlas a cabo. En los adolescentes, hay que hacerles ver la responsabilidad social que tienen al cuidarse y evitar contagiar a las personas que tienen mayor riesgo de complicarse y morir, siendo sus propios familiares los más expuestos.

7. ¿Es positivo que tengamos a nuestros pequeños y adolescentes conectados todo el tiempo al streaming, videojuegos, tabletas y demás, qué efecto tiene esto en esta época?

En la situación atípica actual, todos estamos más tiempo de lo habitual frente a pantallas; con más horas diarias de exposición a la luz artificial, inactividad física, mala alimentación, etc. Incluso antes de la pandemia, esto ya representaba un problema de salud mental y física al asociarse a mayor riesgo de obesidad, sedentarismo, aislamiento, depresión, ansiedad, entre otros y ahora, casi forzosamente, se ha visto un incremento de esta conducta debido al confinamiento. Justo por esto, hay que esforzarnos en establecer reglas claras en cuanto tiempos de uso de pantallas, al mismo tiempo que se ofrecen otras opciones de entretenimiento. Es decir, no basta con fijar una regla de tiempo a nuestros hijos "sólo 45 minutos al día" por ejemplo, sin ofrecer acompañamiento u otras actividades que puedan realizar, como por ejemplo hacer alguna actividad lúdica en el jardín o patio de la casa, jugar algún juego de mesa, hacer alguna rutina de ejercicio, etc. Esto mejorará la comunicación con nuestro hijos y familiares y resultará benéfico para nosotros mismos.

8. ¿Cómo podemos cuidar nuestra salud mental, estrés y/o ansiedad siendo para padres de niños pequeños?

Así como los padres de familia procuran la salud mental y física de sus hijos, es importante que ellos mismos cuiden de sí mismos; tratando de apegarse a medidas de higiene de sueño, alimentación balanceada, ejercicio diario, actividad lúdica y manteniéndose en contacto con familiares y amigos aunque sea a distancia. Es importante que como padres sepamos reconocer e identificar si la situación actual nos ha afectado emocionalmente y antes de que esto nos rebase, busquemos atención con especialistas en este campo (psicología o psiquiatría). Recordemos que los padres de familia somos el principal soporte emocional de nuestros hijos.

9. ¿Qué señales de advertencia debo conocer en adultos mayores y en adultos con discapacidades para saber si pueden estar sufriendo estrés o ansiedad emocional? ¿Cómo apoyarlos?

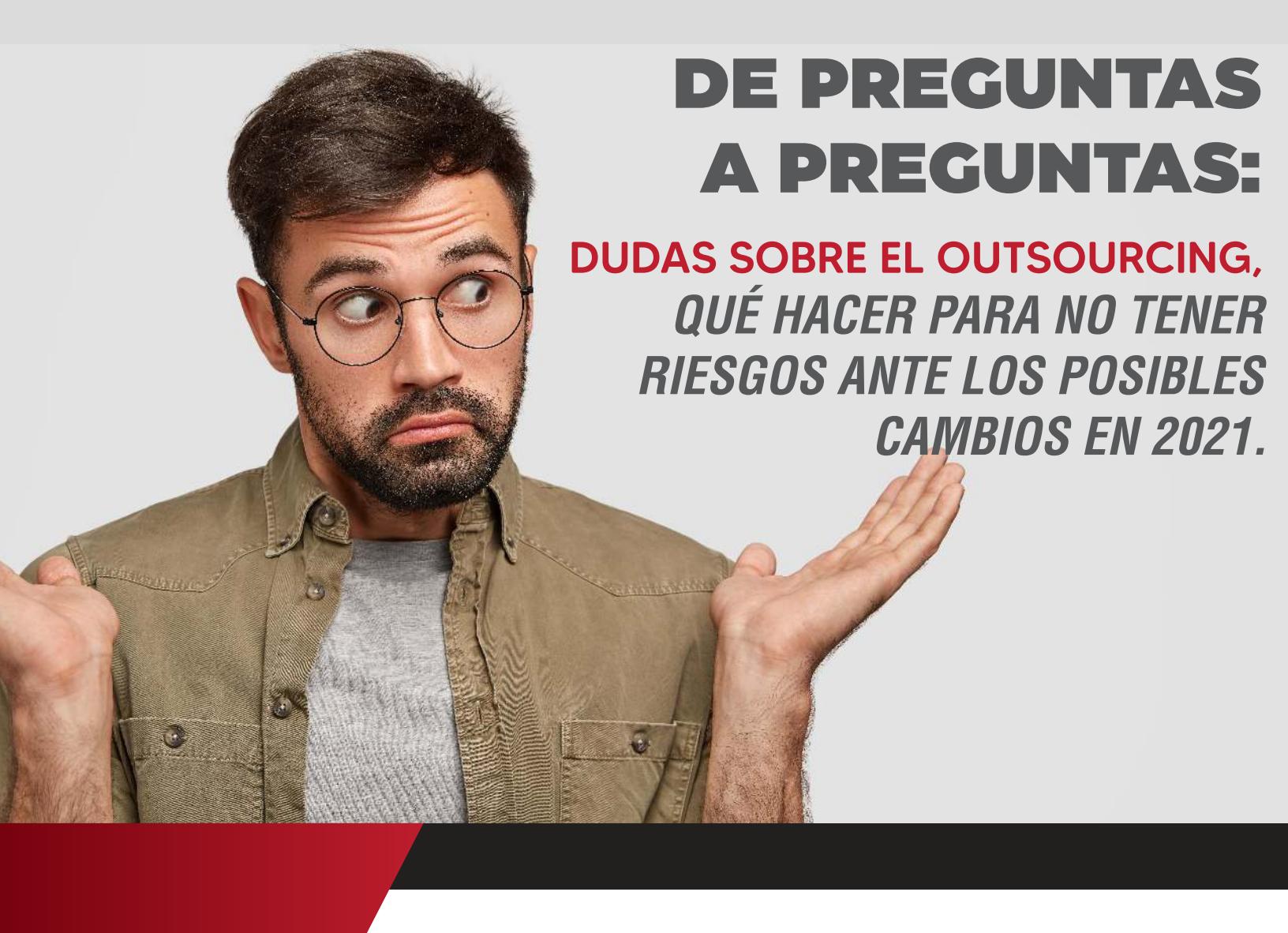
Las alteraciones en el sueño se presentan frecuentemente como los primeros síntomas asociados a ansiedad y depresión. Además de estos, los cambios en el apetito (más frecuentemente disminución en el apetito), quejas somáticas o malestares corporales frecuentes, agotamiento, desesperanza y olvidos frecuentes, son los principales datos de alarma que nos hacen pensar en que un adulto mayor puede estar ansioso o deprimido.



Fotografía de: Rawpixel

10. ¿Qué mensaje compartirías con nuestros lectores?

La pandemia por Covid 19 ha representado una amenaza a nuestra vida, salud y bienestar emocional. Independientemente de las pérdidas humanas y económicas, representó para todos la adaptación a un nuevo estilo de vida; privado básicamente de actividades placenteras tan básicas y necesarias como la convivencia social, entre muchas. Es normal y esperable que todos mostremos reacciones emocionales como resultado de esto, sin embargo, hay que tratar de ser objetivos respecto a nuestra salud mental y de nuestros seres queridos. En caso de que detecten síntomas de ansiedad y/o depresión (los más comunes reportados mundialmente), es importante solicitar atención oportuna por parte de algún profesional (psicología y/ o psiquiatría) para el correcto manejo de los padecimientos mentales y recordar que esto pasará...



DE PREGUNTAS A PREGUNTAS:

DUDAS SOBRE EL OUTSOURCING, QUÉ HACER PARA NO TENER RIESGOS ANTE LOS POSIBLES CAMBIOS EN 2021.

¿QUÉ ES EL OUTSOURCING?

Conocido también como el régimen de subcontratación o prestación de servicios que permite contratar personal externo y administrado o gestionado con una empresa externa, independiente a la empresa del cliente. Cabe señalar que consiste en una figura jurídica y fiscal legal que obliga al cumplimiento de obligaciones laborales, fiscales y de seguridad social, entre otras más.

¿LA SUBCONTRATACIÓN ES UNA HERRAMIENTA POR MEDIO DE LA CUAL SE VIOLAN LOS DERECHOS LABORALES Y DE SEGURIDAD SOCIAL ?

La subcontratación no viola ninguno de los derechos laborales del trabajador, siempre y cuando se cumplan con las obligaciones que exigen todas las leyes que correspondan. Cuando existen proveedores que te ofrecen no pagar prestaciones laborales y/o de seguridad social a los trabajadores es entonces cuando, no por el outsourcing en sí, sino por el tipo de proveedor, estás ante una decisión ilegal de gestión de personal.

¿SI NECESITO SUBCONTRATAR QUÉ RESPONSABILIDAD CONTRAIGO?

La Suprema Corte de Justicia de la Nación establece que la subcontratación implica una responsabilidad solidaria del patrón. Por consiguiente, toda persona que subcontrata servicios con terceros estará obligado a seguir todos los lineamientos de la Ley Federal del Trabajo con todos sus empleados, así como verificar las leyes en materia de Seguridad Social al respecto.

¿EXISTEN ARTICULADOS EN NUESTRAS LEYES ACERCA DE LO QUE DEBO CUIDAR CUANDO UTILIZO SERVICIOS DE SUBCONTRATACIÓN?

Sí, en la Ley Federal del Trabajo revisa los artículos 12, 13, 14, 15, 15 A, 15 B, 15 C, y 15 D, ahí se establece la normatividad que debes seguir para la figura intermediaria y la de responsabilidad solidaria como cliente en servicios de subcontratación.

En materia de seguridad social, El artículo 15-A, tercer párrafo de la Ley del Seguro Social contempla la regulación de este régimen. Para efectos del INFOANVIT en el artículo 29 Bis de su Ley, se regulan aspectos sobre la subcontratación de personal.

¿QUÉ DEBO CUIDAR CUANDO ELIJA A UNA EMPRESA DE OUTSOURCING?

- ✓ Asegúrate que ésta cuente con los elementos materiales necesarios y suficientes para llevar a cabo sus obligaciones patronales.
- ✓ Verifica que se estén realizando los pagos de nómina en tiempo y forma a los empleados.
- ✓ Asegúrate que efectúen el pago de impuestos en tiempo y forma.
- ✓ Verifica que el pago de aportaciones de seguridad social se cubra en su totalidad, y que se efectúe en tiempo y forma.
- ✓ Solicita y verifica las opiniones de cumplimiento de estos proveedores ante el SAT y ante el IMSS.

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL OUTSOURCING DE PERSONAL?

Ventajas del outsourcing:

- Puedes enfocarte en el giro de tu negocio, ya que se reduce la carga administrativa en tu empresa.
- Se reducen contingencias laborales, debido a la asesoría legal que incluye.
- Deducibilidad en impuestos.
- Costos por atracción de talento se reducen de manera considerable.
- Consigues seleccionar perfiles mejor calificados y específicos para las exigencias de tus puestos requeridos.

Desventajas del outsourcing:

- Falta de lealtad de los colaboradores hacia la empresa, hacia la marca y hacia sus productos.
- Corres el riesgo de tener mayor rotación de personal, debido a un proceso de reclutamiento deficiente.
- Puedes ser un cliente dependiente del proveedor de personal.
- Puedes caer en la ilegalidad si no verificas puntos clave de responsabilidad con tu proveedor de servicios.



SERVICIOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

➡ OFICINAS

➡ CASAS

➡ INSTALACIONES EN GENERAL



55 2299 4643

I-HORNIA
SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



HORMA

TE INFORMA



Feliz Año Nuevo!

■ 55 4530 9620 | 5522994643

■ contacto@hormaservicios.com.mx

■ www.hormaservicios.com.mx

■ **Horma Servicios Administrativos**

■ **HormaServicios**

■ **Hormaservicios**