

# GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA FORÁNEOS

VOL. 2

EN LA CIUDAD DE  
PUERTO VALLARTA



# ÍNDICE

MAPA DE  
PUERTO  
VALLARTA



3

MAPA DEL CUC



8

NÚMEROS DE  
EMERGENCIA



9

SERVICIOS DE  
SALUD



14

ATENCIÓN  
PSICOLÓGICA



19

MEDIOS DE  
TRANSPORTE



21

RECREACIÓN Y  
ESPARCIMIENTO



30

RECETARIO



48

DEPENDENCIAS E  
INSTITUCIONES DE  
INTERES PÚBLICO



61

# ÍNDICE

VIVIENDAS EN RENTA

69

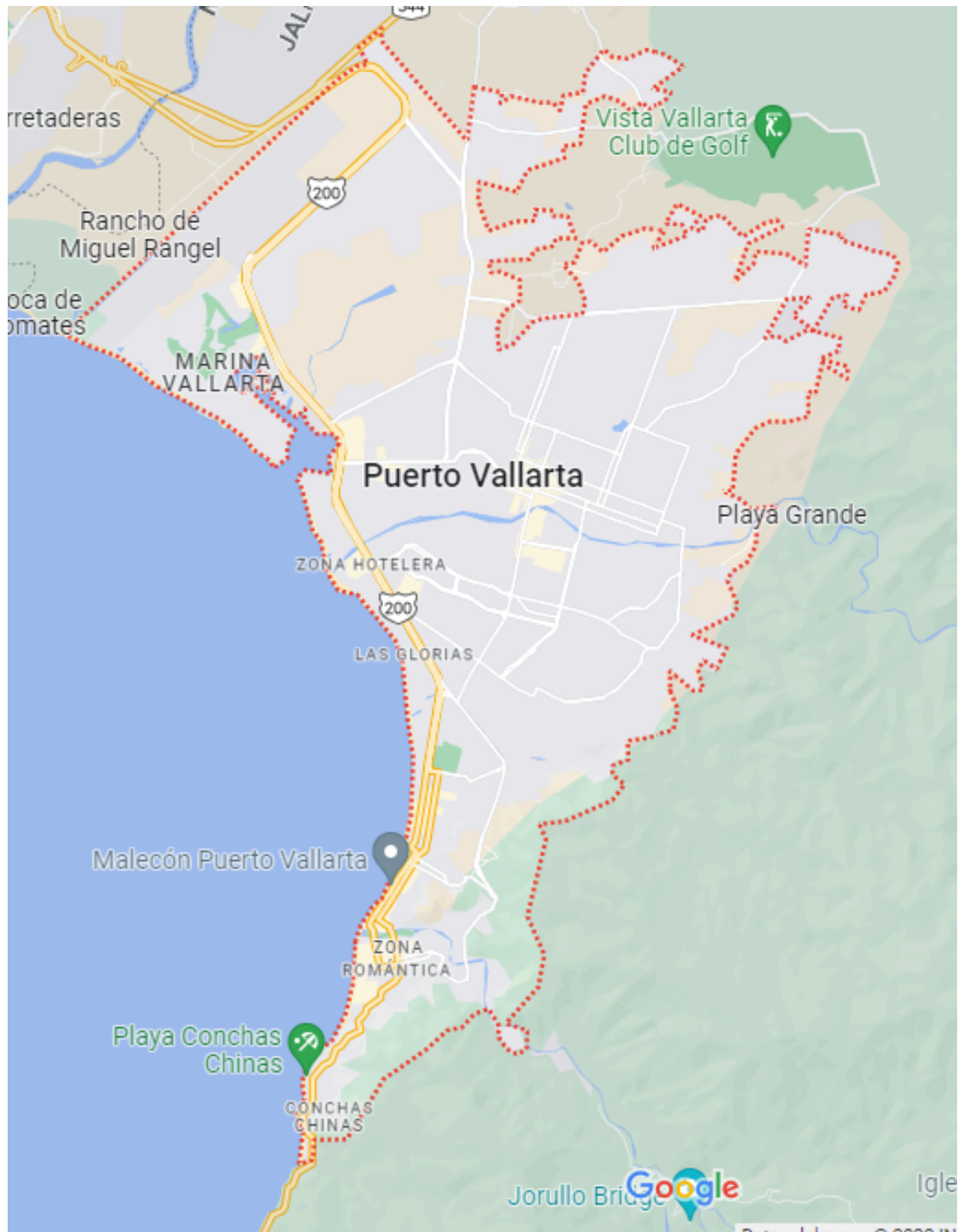
TIPS DE CUIDADO PERSONAL

71



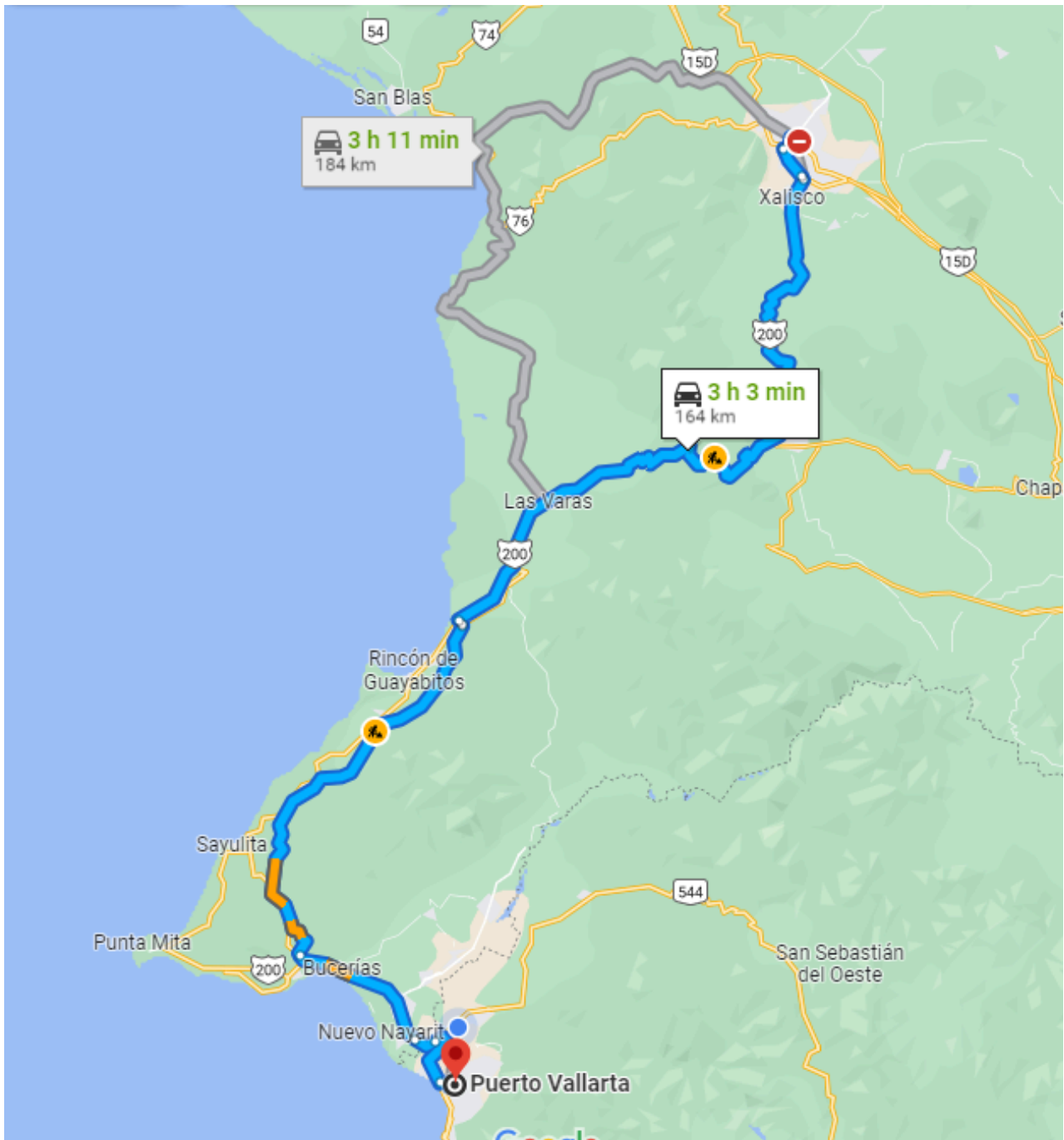
# Mapa

## PUERTO VALLARTA



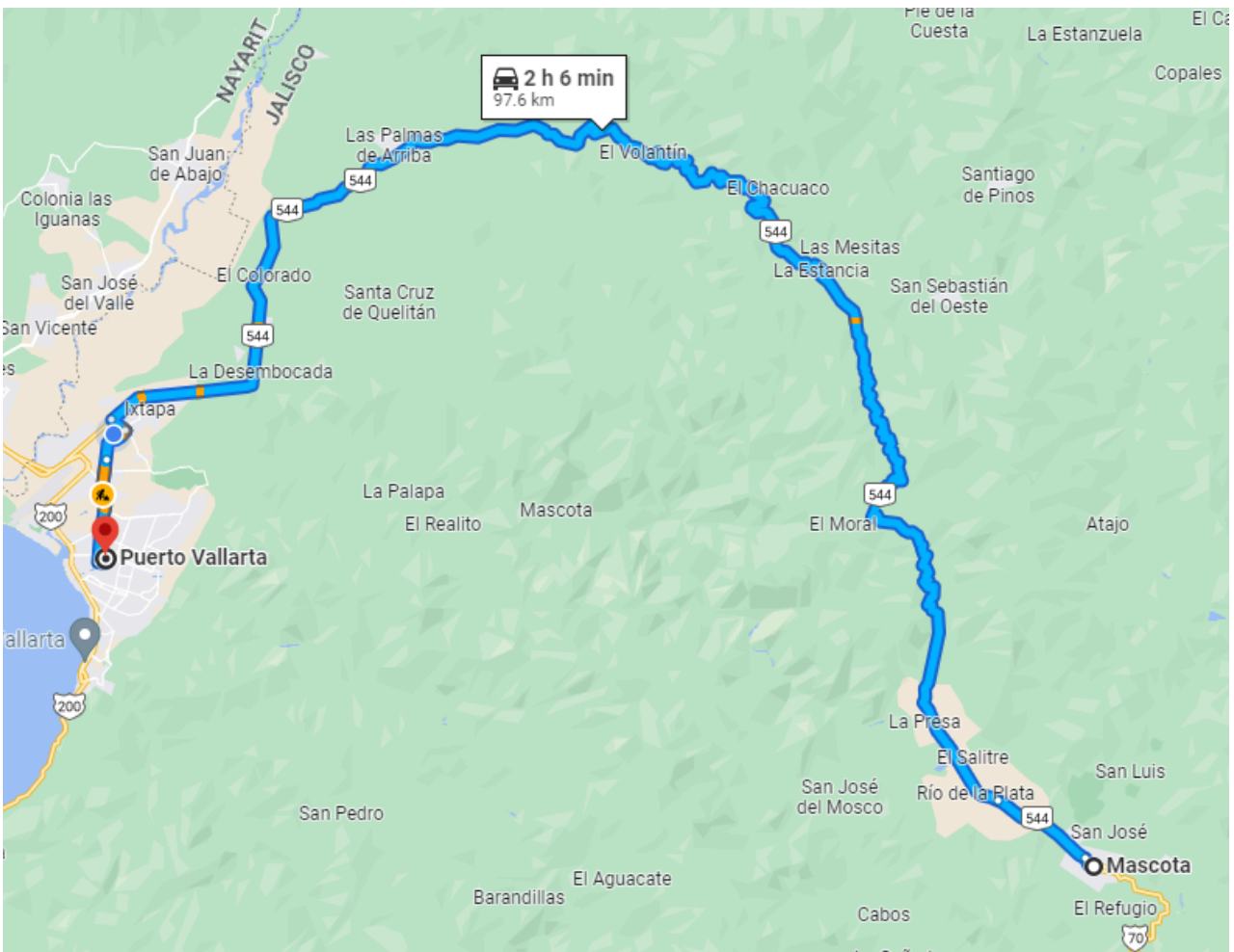
# Mapa

## PUERTO VALLARTA-TEPIC



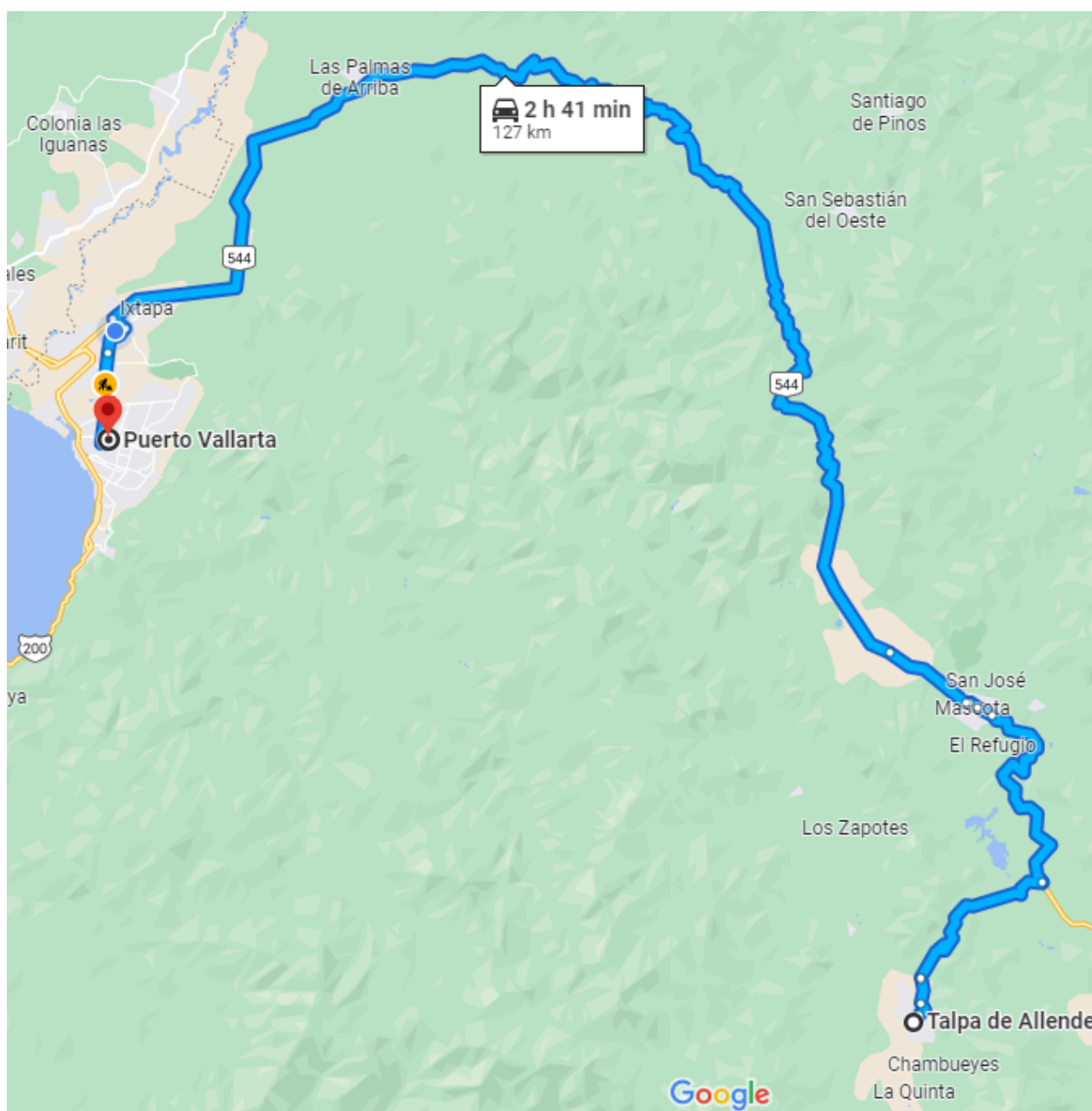
# Mapa

## PUERTO VALLARTA-MASCOTA



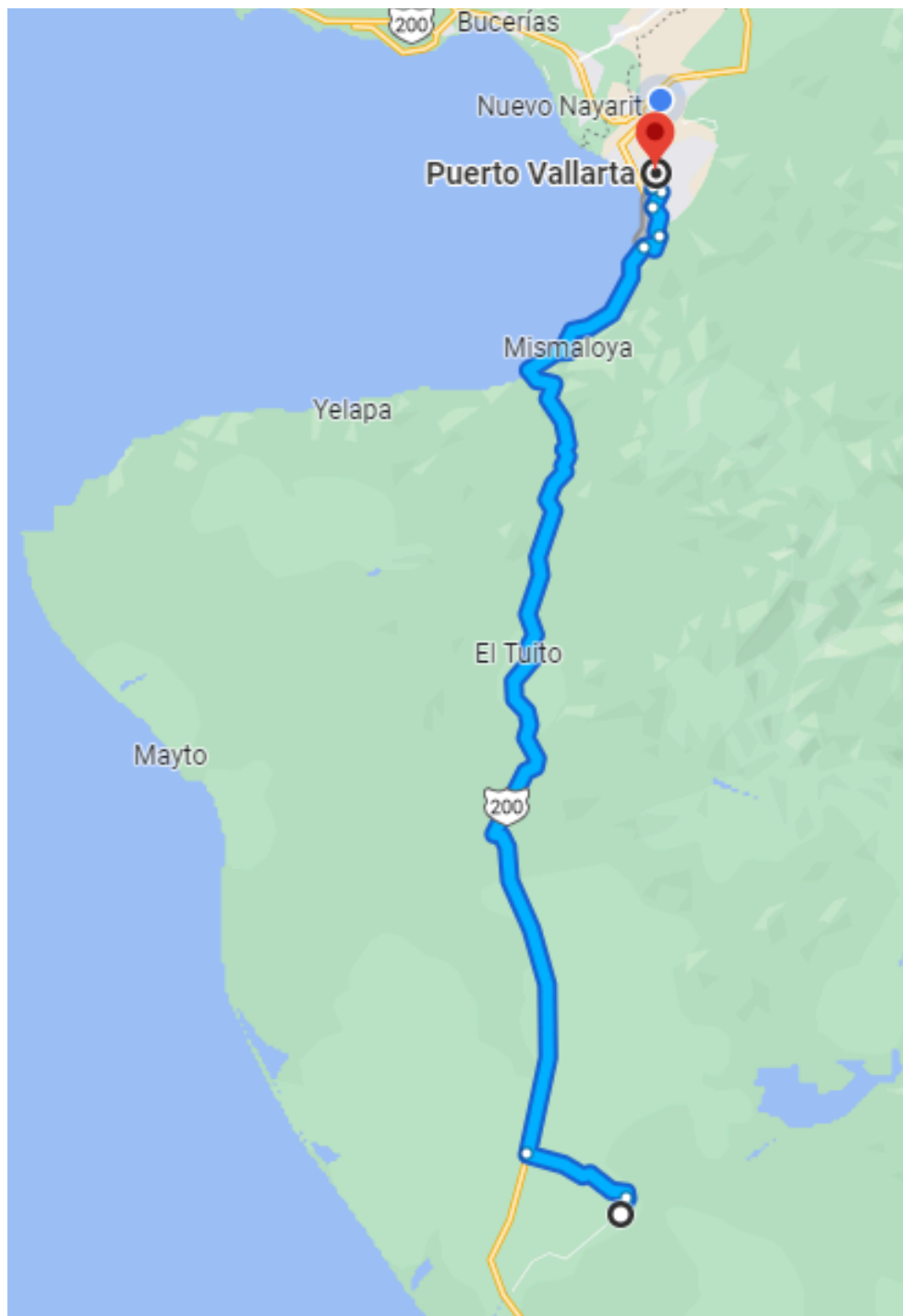
# Mapa

## PUERTO VALLARTA-TALPA DE ALLENDE



*Mapa*

# PUERTO VALLARTA-TOMATLÁN





# NÚMEROS DE EMERGENCIA

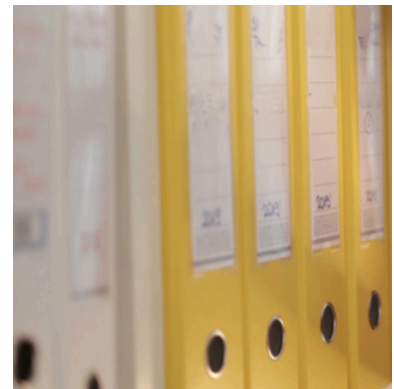
## SEGURIDAD PÚBLICA



911  
Emergencias



01 800 78 62 729  
Denuncia Escolar



(33) 3668 1804.  
atencion ciudadana

## SALUD MENTAL

Líneas para atención en crisis, prevención de suicidio y terapia psicológica gratuita.



800 911 2000  
Línea de la vida



**Somos todos**

555 5259 8121  
Consejería Saptel



800 232 8432  
Vivetel Salud mental

# NÚMEROS DE EMERGENCIA

## ATENCIÓN A VIOLENCIA

Líneas que brindan orientación en casos de violencia y abuso sexual.



800 015 1617

Línea de ayuda Origen



**01 800 Háblalo**  
422 5256  
Porque hablar ayuda

800 422 5256

Línea Háblalo



652 103 8951

CAVIM Madera

## SERVICIOS DE SALUD



322 225 0764

Protección Civil Del  
Estado de Puerto  
Vallarta



322 224 3838

IMSS Hospital General  
Zona 42

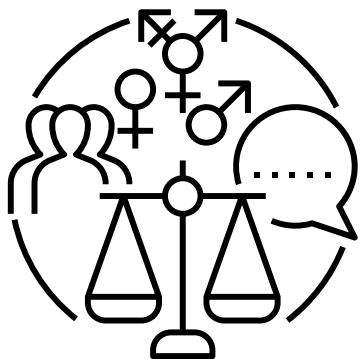


**CRUZ ROJA  
MEXICANA**

322 222 1533

Cruz Roja Mexicana

# DIRECTORIO PARA MUJERES



Centro de justicia para las  
mujeres

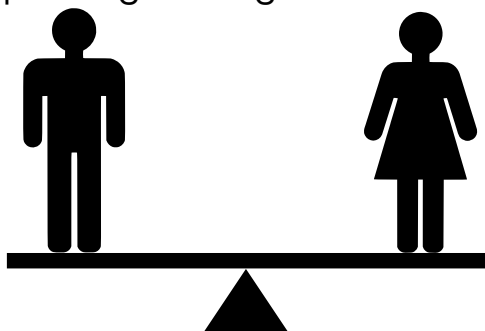
Dirección:

Av. de las Palmas No. 315,  
Fracc. Parque Las Palmas C.P.  
48317, Puerto Vallarta, Jalisco

Teléfono y contactos:

322 149 99 92

[psc.angelica@gmail.com](mailto:psc.angelica@gmail.com)



Secretaría de igualdad sustantiva entre  
mujeres y hombres

Dirección:

Av. de las Palmas No. 315,  
Fracc. Parque Las Palmas C.P.  
48317, Puerto Vallarta, Jalisco

Teléfono y contactos:

3336681880

75118

(33) 13350624

[georgina.morones@jalisco.gob.](mailto:georgina.morones@jalisco.gob.mx)

mx



Instituto de la mujer de PV

Dirección:

Av. Mezquital #604, 3er. Piso  
Col. Portales, Puerto Vallarta

Teléfono y contactos:

322 226 8087

1299 / 1298



COMUDIS

Dirección:

Paseo de las Palmas #105,  
Barrio Santa María., Puerto  
Vallarta

Teléfono y contactos:

322 224 0699

[comudisvta@gmail.com](mailto:comudisvta@gmail.com)

# DIRECTORIO PARA MUJERES



DIF de PV

Dirección:

Emiliano Zapata S/N,  
Centro, 63830 Puerto  
Vallarta, Jal.

Teléfono y contactos  
+52 327 244 0191

Dirección de desarrollo social

Dirección:

Corregidora 533, Valentín  
Gómez Farías, 48320 Puerto  
Vallarta, Jal

Teléfono y contactos:  
322 222 0120



Colectivo Mujeres Puerto Vallarta

Contactos:

colectivomujerespv@  
gmail.com

[https://www.facebook.com/mujerespv/?  
locale=es\\_LA](https://www.facebook.com/mujerespv/?locale=es_LA)



Maternidad Violeta

Contactos:

Maternidadvioletapv@  
gmail.com

[https://www.facebook.com/profile.  
php?id=100093115012239&mibextid  
=ZbWKwL](https://www.facebook.com/profile.php?id=100093115012239&mibextid=ZbWKwL)

[https  
://www.instagram.com/materni  
dadvioletapv?igsh=MXVhMzZoenV2  
eHo3Nw](https://www.instagram.com/maternidadvioletapv?igsh=MXVhMzZoenV2eHo3Nw)

==

# NÚMEROS DE EMERGENCIA

## BOMBEROS/PROTECCIÓN CIVIL



Dirección: Las Américas 565, Lázaro Cárdenas, 48330 Puerto Vallarta, Jal.  
Horas: Abierto las 24 horas  
Teléfono: 322 178 8800

## SEGURIDAD CIUDADANA

- NUMERO TELEFÓNICO  
(322)178-8999



## POLICIA



- NUMERO TELEFÓNICO  
(322)290-0507  
(322)290-0512  
(322)290-0513

# NÚMEROS DE EMERGENCIA

## CRUZ ROJA



**CRUZ ROJA  
MEXICANA**

PUERTO VALLARTA  
JALISCO

Dirección: Río Balsa S/N, López Mateos, 48340 Puerto Vallarta, Jal.

Horas: Abierto las 24 horas

Teléfono: 322 321 5335

-----  
Dirección: Carr. Mezcales - San Vicente 343, San Vicente, 63735 San Vicente, Nay.

Horas: Abierto las 24 horas

Teléfono: 329 295 8594

- NUMERO TELEFÓNICO  
(322)224-8484



## POLICÍA VIAL

## CENTRO DE JUSTICIA PARA LAS MUJERES



Centro de Justicia  
para las Mujeres

- Av. Las Palmas 315, Parque Las Palmas, 48317 Puerto Vallarta, Jal. NÚMERO TELEFÓNICO: 33 3030 6000 ext. 19082
- Av. Paseo Vallarta 150, Flamingos, residencial, 63732 Bucerías, Nay. NÚMERO TELEFÓNICO: 329 688 1347
- Aviación, 63197 Tepic, Nay. NÚMERO TELEFÓNICO: 311 129 5000

# PRIMER CONTACTO CUC

## UBICACIÓN



Dirección: Dentro de las instalaciones del Edificio de Rectoría, a un costado del auditorio Armando Soltero.

Horas: Lunes a viernes de 9:00 am - 8:00 pm. hora de comida de 2:00 pm a 3:00 pm.

Correo: [primercontacto@cuc.udg.mx](mailto:primercontacto@cuc.udg.mx)

## ENCARGADAS

Psicóloga Pimienta Andrade  
Eliazehr  
(Turno Matutino)



Psicóloga Flores Monroy  
Rosa María  
(Turno Vespertino)

# SERVICIOS DE SALUD



## *La Joya*

Dirección: Boulevard Francisco Medina Ascencio #2760. Zona hotelera Norte.

Teléfono: 322 226 10 10

Horario: 24 Hrs.



## *Hospital CM2*

Dirección: Basilio Badillo 365  
Zona romántica Col. Emiliano Zapata.

Teléfono: 322 223 19 19



## *Hospital Medasist*

Dirección: Manuel M. Diéguez #360 Col. Emiliano Zapata.

Teléfono: 322 223 06 56

Horario: 24 Hrs.





SERVICIOS DE SALUD  
PÚBLICOS



## *Hospital Regional de Puerto Vallarta*

Dirección: Calle Noruega #580.  
Col Villas del Real.  
Teléfono: 322 299 56 01  
Horario: 24 hr.

## *Cruz Roja*

Dirección: Río Balsa S/N. Col.  
López Mateos.  
Teléfono: 322 222 15 33  
Horario: 24 Hrs.



## *Hospital IMSS*

Dirección: Boulevard Francisco  
Medina Ascencio y Melchor  
Ocampo #2066.  
Teléfono: 322 224 38 38  
Horario: 24 Hrs.



### *consultorios similares*

Dirección: Insurgentes 174,  
Zona Romántica.

Fovissste 100, Fluvial Vallarta,  
Ramblases Ecológico

Ignacio L. Vallarta # 189, Zona  
Romántica, Puerto Vallarta

Dirección: Calle Juárez 194,  
Centro, Puerto Vallarta

C. Independencia 232, Los  
Tamarindos. tel. 322 281 1830

Revolución 482, 48291 Las  
Juntas.



Dirección: Av. México 242,  
Parque Las Palmas, 48317

<https://www.tiendeo.mx/Tienda-s/puerto-vallarta/farmacias-similares>



Dirección: Av Universo Edificio  
2012-A Col, La Aurora, tel. 322 226  
26 53.

### *consultorios medisim*

Dirección: Av. México 242,  
Parque Las Palmas, 48317.  
tel.322 226 26 50.



Dirección: Revolución 483,  
48291 Las Juntas, tel. 322 226  
2663.

Av Independencia 161, Centro  
Ixtapa. tel. 322 226 2666



# ATENCIÓN PSICOLÓGICA



# ATENCIÓN PSICOLÓGICA

## MENTALIZAT

322 688 66 06

Universidad Panamericana #132.  
Colonia: Villas Universidad.



## CAPCI



322 303 1288

Mar Blanco #471 Col. Palmar de  
Aramara.

## CUC

Teléfono: (322) 226 2200.

Av. Universidad #203, delegación  
Ixtapa, CP. 48280, Puerto Vallarta,  
Jalisco, México.

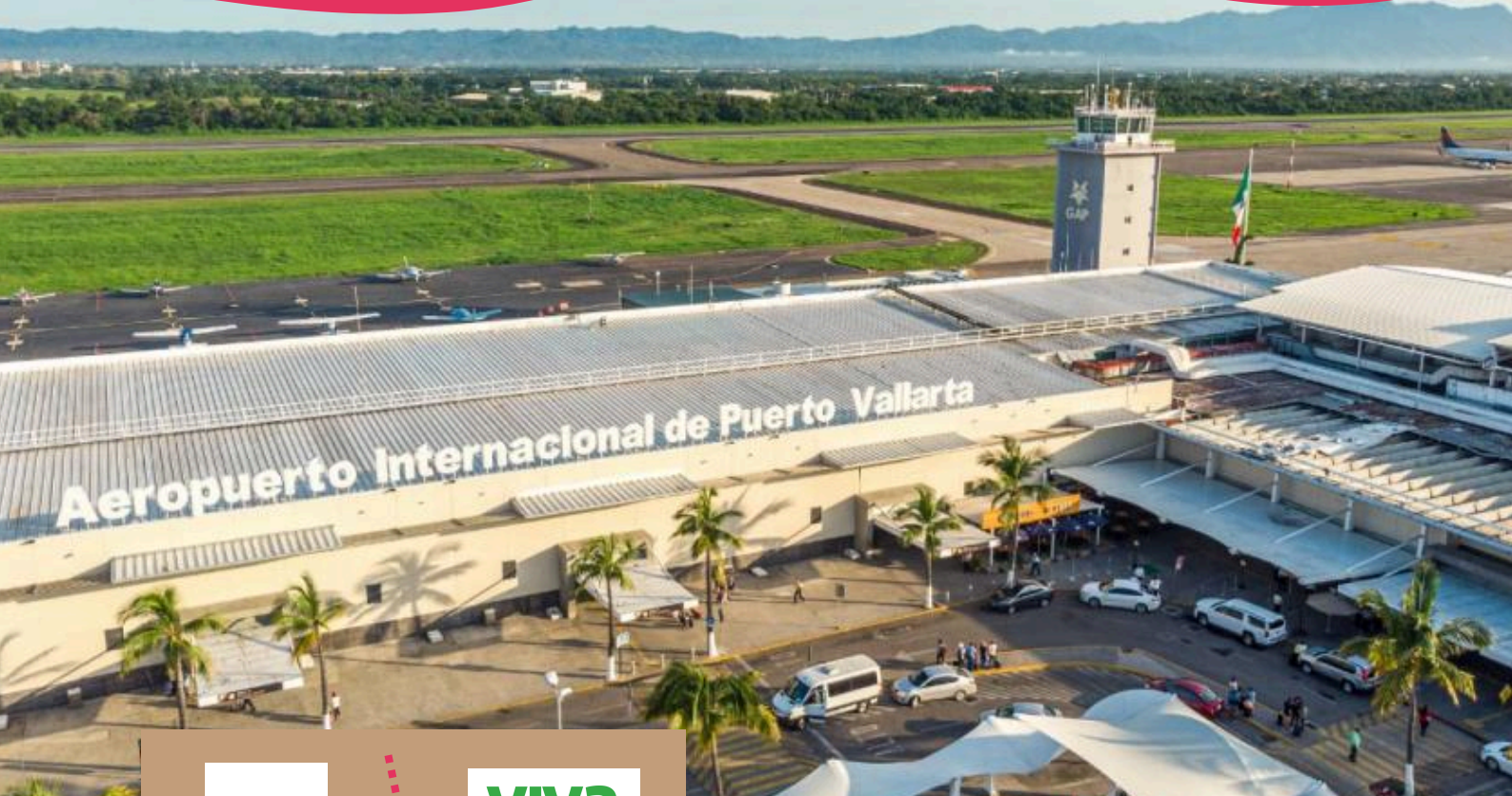


# MEDIOS DE TRANSPORTE



*Medio aéreo*

# AEROPUERTO INTERNACIONAL LICENCIADO GUSTAVO DÍAZ ORDAZ



**VUELOS DIRECTOS  
GDL-PVR POR: \$1,300**

Dirección: Carretera a Tepic Km 7.5, Área Militar de Vallarta, 48311 Puerto Vallarta, Jal.

Teléfono: 322 221 1298

Código: PVR

**AEROLÍNEAS**



**volaris**

*Medio terrestre*  
**CENTRAL DE AUTOBUSES  
PUERTO VALLARTA**



Parque Las Palmas 48317,  
Puerto Vallarta.  
Horario: 24 hrs.

Tel. 01 (55) 5350 8737



# Rutas de transporte público

# OLAS ALTAS-IXTAPA

## RUTA B

AV. FCO. MEDINA ASCENCIO

Salida: Palmar de Ixtapa	Destino: Malecón Precio: \$5.00 estudiantes y \$10 precio regular	Horario: 5:10 a.m a 23:50
--------------------------------	---	---------------------------------



## PARADAS

- Ixtapa
- Carretera Las Palmas
- Las Juntas
- Aeropuerto
- Estero el Salado
- API
- Las Glorias
- Estadio Municipal
- Malecón

# Rutas de transporte público

# OLAS ALTAS-IXTAPA

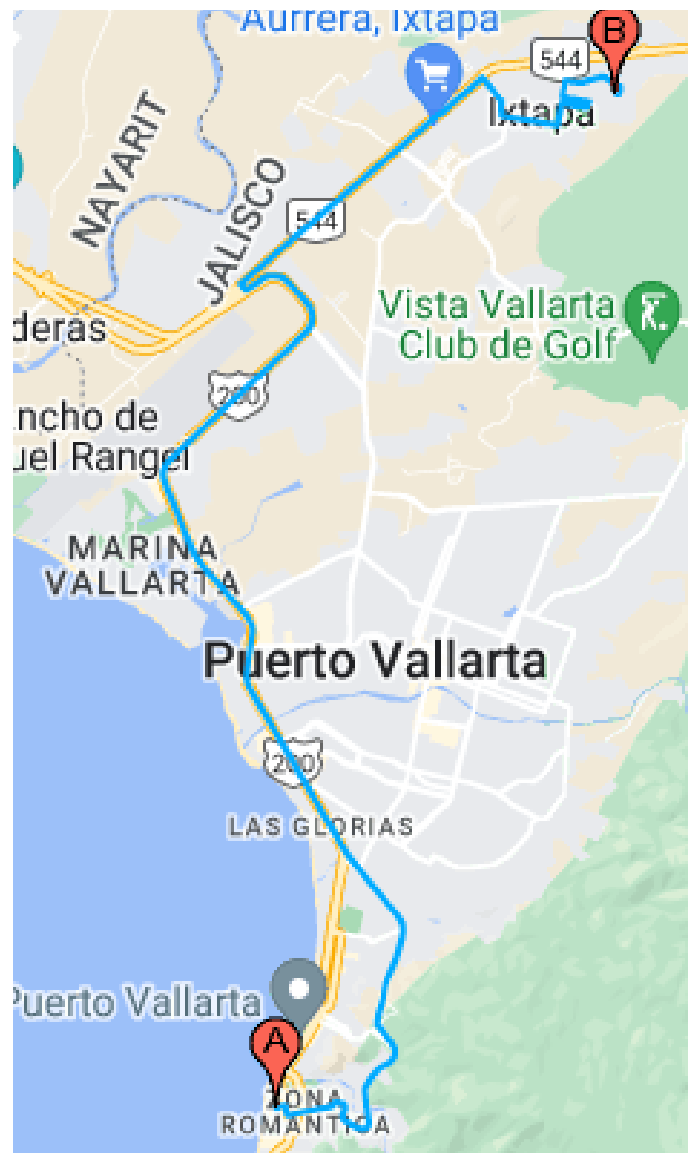
## RUTA B

### TUNEL

Salida:	Destino:	Horario:
Zona	Ixtapa	5:20 A.M a
romántica	Precio: \$10.00	23:10P.M
Centro	estudiantes y \$5.00	
	precio regular	

## PARADAS

- Zona Romántica centro
- Túnel
- Cruz Roja
- Las Glorias
- API
- Estero el Salado
- Aeropuerto
- Las Juntas
- Carretera Las Palmas
- CUC
- Ixtapa



# Rutas de transporte público IXTAPA - LLANITOS

## C26A

### CENTRO

Salida:  
Malecón  
Centro

Destino:  
Ixtapa Llanitos  
Precio: \$10.00  
estudiantes (con  
credencial) \$5.00 p

Horario:  
5:00 A.M a  
23:00P.M

## PARADAS

- Olas Altas Centro
- Las Glorias
- Plaza Caracol
- Plaza Galerías
- API
- Plaza Marina
- Aeropuerto
- Las Juntas
- CUC
- ZT1
- Ixtapa



# BANUS (C36)

## CENTRO

Salida:  
Estdio

Destino:  
Ixtapa Banus  
Precio: \$10.00  
estudiantes (con  
credencial ) \$5.00

Horario:  
5:35 A.M a  
1:00A.M



## PARADAS

- Estadio Municipal
- Campo verde
- Francisco Villa
- Macroplaza
- Soriana Pitillal
- Centro Pitillal
- Mojoneras
- Campo Verde
- Villas Ixtapa
- CUC
- Banus

# BOBADILLA-IXTAPA (T02)

## CENTRO

Salida:  
Olas Altas

Destino:  
Carretera A las Palmas,  
110  
Precio: \$5.00 estudiantes  
y \$10 precio regular

Horario:  
5:40 A.M a  
22:30 P.M



## PARADAS

- Estadio Municipal
- Francisco Villa
- Macroplaza
- Soriana Pitillal
- Plaza del Pitillal
- Salón Real del Oro
- UNE- Av. México
- Centro de Convenciones
- Mojoneras
- Av. rumbo a Ixtapa
- CUC
- Domo deportivo de Ixtapa

# Rutas de transporte público

# BÚHO PITILLAL Y

# IXTYAPA

## SUR A NORTE

Salida:  
Estdio

Destino:

IMSS 179

Precio: \$20.00

Horario:

12:00A.M a

5:00A.M



## PARADAS

- API
- Plaza Península
- Plaza Caracol
- Plaza Las Glorias
- Estadio Municipal
- Laguna de Coapinole

• Ruta 1: Vía Ixtapa  
Origen: Zona Romántica /  
Destino: Ixtapa.  
Tiempo de recorrido: 2 horas y  
18 minutos.

• Vía Pitillal  
Origen: Zona Romántica /  
Destino: Pitillal.  
Tiempo de recorrido: 1 hora y  
22 minutos.

# RECREACIÓN Y ESPARCIMIENTO





## Galerías Vallarta

Dirección: Av. Francisco Medina  
Ascencio 2920, Educación, 48338  
Puerto Vallarta, Jal.

Teléfono: 322 209 0923

Horario: Lunes a domingo de  
11:00 - 21:00 hrs.



### LIVERPOOL

Tienda departamental



### CINEMEX

Cine



### CASINO LIFE

Casino



### VALLARTA FITNESS

Gimnasio



### SIRLOIN STOCKADE

Restaurante (buffette)



### TELCEL

Centro de atención a  
clientes

BANCOS





## Plaza Caracol

Dirección: Av. Francisco Medina Ascencio, Las Glorias, 48333 Puerto Vallarta, Jal.

Teléfono: 322 225 9161

Horario: Lunes a domingo de 7:00 23:00 hrs.



**LANS**

Tienda departamental



**CINEMEX**

Cine



**GALEX**

Galex bowl y galex jump



**SORIANA HIPER**

Papel cartulina de colores



**C&A**

Azul, verde y rojo



**TELMEX**

Blanco y amarillo





## La Isla

Dirección: Blvd. Francisco Medina Ascencio 2479, Zona Hotelera, Las Glorias, 48390 Puerto Vallarta, Jal.

Teléfono: 322 688 1453

Horario: Lunes a domingo de 10:00 22:00 hrs.



### MINISO

Tienda de objetos varios



### CINEPOLIS VIP

Entrenimiento



### CUIDADO CON EL PERRO

Ropa de moda económica



### H&M

Ropa y moda



### FLEXI

Calzado



### SMART FIT

Gimnasio

BANCOS





## Plaza Marina

Dirección: Blvd. Francisco Medina Ascencio, 48335 Puerto Vallarta, Jal.

Teléfono: 322 221 0060/ 322 221 0400

Horario: Lunes a domingo de 8:00 21:00 hrs.



**MC DONALD'S**

Comida rápida



**COMERCIAL MEXICANA / SORIANA**

Supermercado



**DHL EXPRESS**

Mensajería y paquetería



**8 TOSTADAS EXPRESS**

Restaurante bar



**EL PECHUGÓN**

Alimentos



**IMPRECOPY**

Impresiones y papelería

**BANCOS**





# Macroplaza

Dirección: Av. Francisco Villa 1526, Los Sauces, 48328 Puerto Vallarta, Jal.

Teléfono: 322 225 3446

Horario: Lunes a domingo de 7:00 23:00 hrs.



**WALMART**

Supermercado



**CINEMEX**

Entretenimiento



**OFFICE DEPOT**

Papelería e impresiones



**PARISINA**

Telas, botonería, decoración del hogar



**COPPEL**

Tienda departamental

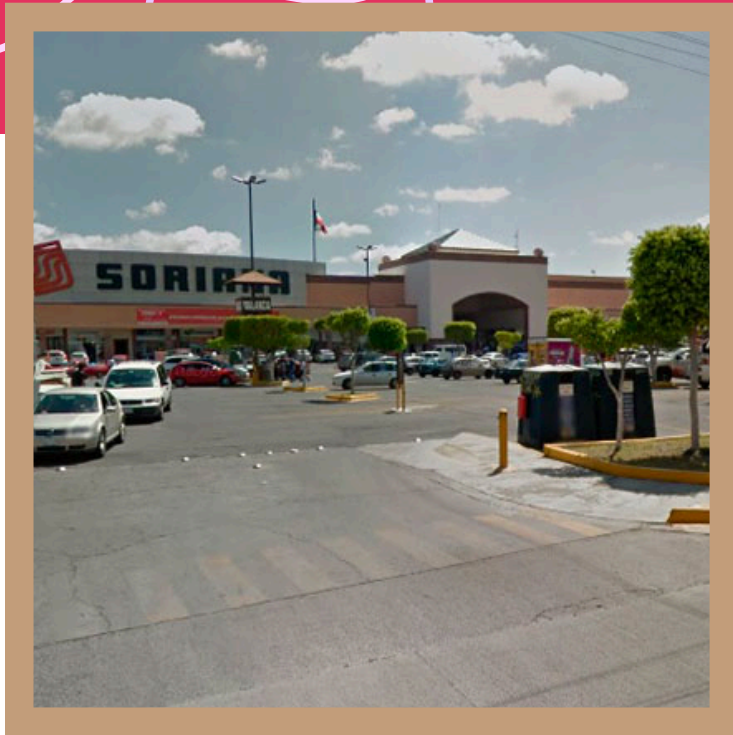


**LIFE GYM**

Gimnasio

**BANCOS**





## "Soriana Pitillal"

Dirección: Av. Francisco Villa, Puerto Vallarta, Jal.

Horario: Lunes a domingo de 7:00 23:00 hrs.



**SORIANA HIPER**

Papel cartulina de colores



**CINEPOLIS**

Azul, verde y rojo



**BURGER KING**

Blanco y amarillo



**DOÑA TOTA**

Papel cartulina de colores



**COPPEL**

Azul, verde y rojo



**MY ENGLISH INSTITUTE**

**BANCOS**



## *Mercado 5 de diciembre*

Frutas y verduras.  
mariscos y pollo.  
abarrotes, semillas y cereales.



## *Mercado municipal*

Artesanías.  
calzado de piel.  
puestos de comida corrida y  
mariscos 🦀.



## *Mercado de abastos California*

Frutas  
verduras

**¡Visita tu sucursal más cercana!**

Villas Universidad  
☎ 224 75 74

Emiliano Zapata  
☎ 223 98 84

Ixtapa  
☎ 322 688 12 12

Mercado de Aramara  
☎ 293 90 03

La No California



## *Playa los muertos*

Ubicación: Amapas , Zona Romántica, Playa Los Muertos, 48380 Puerto Vallarta, Jal.

Características: Playa grande con vendedores de comida y bebida, operadores de deportes acuáticos y muelle para viajes en bote.

## *Mismaloya*

Ubicación: Entrada justo a lado del Hotel Barceló, enfrente de la desviación del Zoológico.

Detalles: Una vista completa de las rocas marinas de Los Arcos, un buen lugar para bucear. Hay barcos que los turistas pueden alquilar, y la playa es donde se ubican varios restaurantes al aire libre, así como el



## *Conchas chinas*

Ubicación: Conchas Chinas, Puerto Vallarta, Jal.

Detalles: Costa extensa y arenosa con complejos turísticos, pozas de marea junto a rocas escarpadas y oleaje semi fuerte.



WWW.PUERTOVALARTA.NET



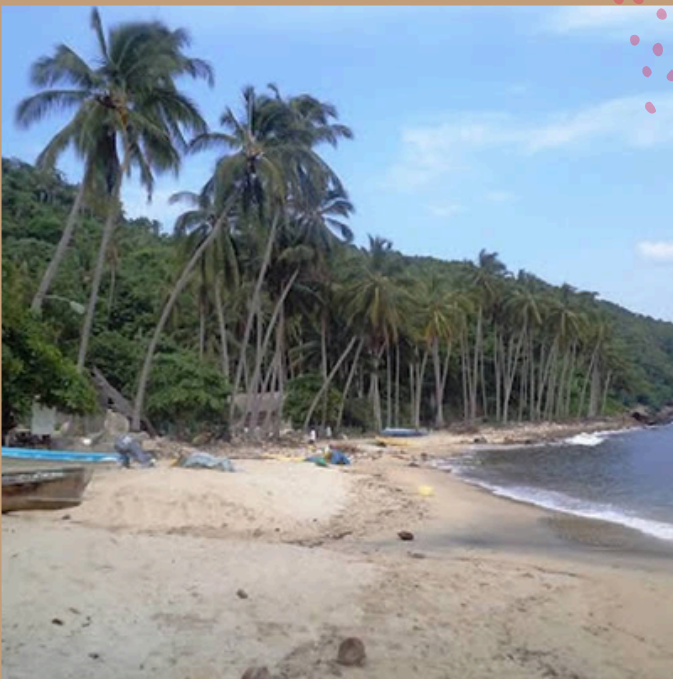
## *Punta negra*

Ubicación: El Nogalito, 48273 Jal.  
Detalles: Tiene una corta extensión y se ve rodeada de peñones que si bien encierran un mar tranquilo



## *Palmares*

Ubicación: Playa Palmares, México 200, Jalisco.  
Detalles: Pequeño mirador, con un barecito donde puedes pedir chelas y demás cosas, zona con excelente espacio



## *Pizota*

Ubicación: Carretera Manzanillo-Puerto Vallarta, llegar a Boca de Tomatlán tomar un taxi acuático.  
Detalles: Playa virgen rodeado de palmeras con olaje moderado, puedes hacer snorkel y ver los peces nadando.



## *Amapas*

Ubicación: Se encuentra al sur de el Púlpito y Playa de los Muertos en la zona romántica de Puerto Vallarta y al norte de Playa Conchas

Detalles: Cuenta con árboles frondosos que brindan sombra y una vista a toda la bahía esta cerca de la playa de los muertos donde puedes comprar víveres.



## *Colomitos*

Ubicación: Necesitas tomar un camión local que te lleve a Boca de Tomatlán, Una vez ahí, deberás abordar un taxi acuático o bien ir caminando por un hermoso sendero.

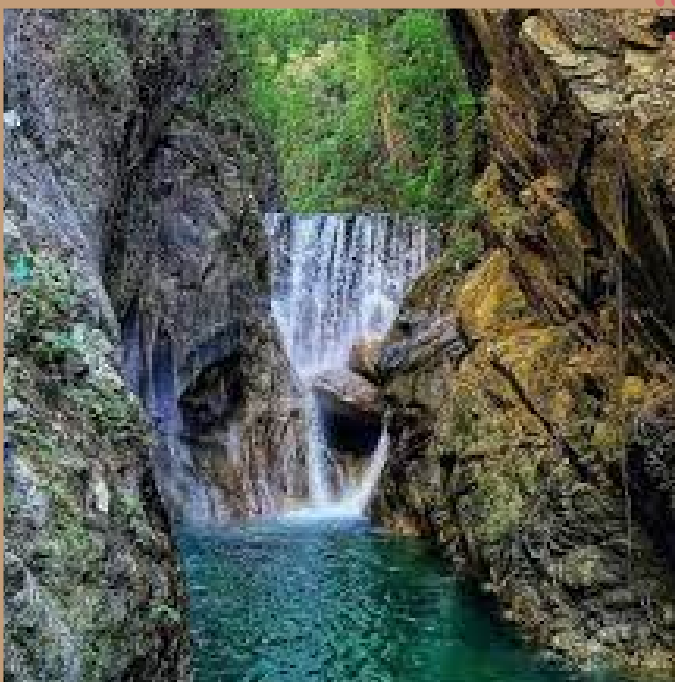
Detalles: Es una playa muy pequeña llegar temprano y con pocos víveres para que la puedas disfrutar.



## *Rio Palo Maria*

Ubicación: Un costado de la carretera Puerto Vallarta-Manzanillo en el lado izquierdo del puente hasta donde se localiza el hotel garza blanca, justo enfrente podrás observar un letrero que indica la entrada a un sendero el cual tendrás que recorrer sobre la rivera del río, aproximadamente por 20 minutos.

Detalles: Esta ruta es excelente para el senderismo y excelente y bellisimas cascadas





## *Yelapa*

Ubicación: En el municipio de Cabo Corrientes en el Estado de Jalisco, México.

Detalles: Tiene una altura de 45 metros, y cae en un cuerpo de agua en donde es posible nadar

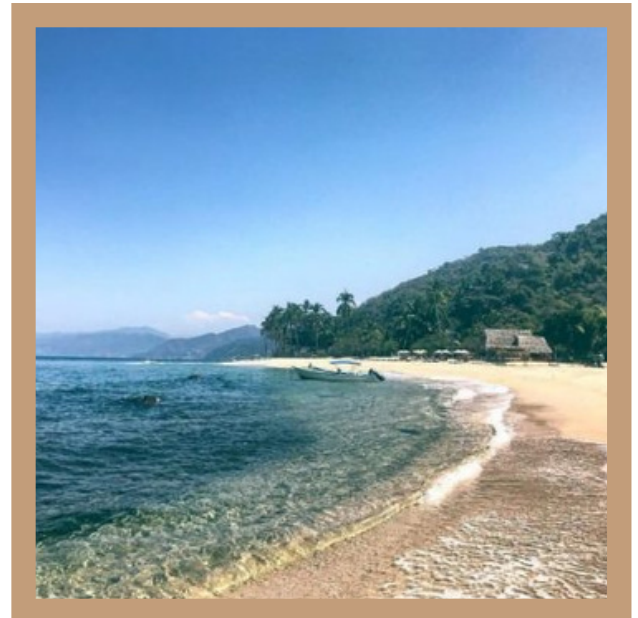
Acabados:



## *Quimixto*

Ubicación: Actualmente, la única forma de llegar a Quimixto es en lancha. La población se encuentra a media hora al sur de Puerto Vallarta, en el medio de la naturaleza y esta entre la playa de Yelapa.

Detalles: Su playa de arena ambarina es muy agradable. De oleaje suave-moderado y aguas cristalinas en tonos esmeralda es ideal para la práctica de esnórquel y buceo.



## *Playa caballo*

Ubicación: Para llegar aquí se debe tomar un taxi acuático o lancha desde el Muelle de Los Muertos o bien desde Boca Tomatlán. Desde el centro de Puerto Vallarta a Boca Tomatlán son 40 minutos aproximadamente, y en trayecto acuático de aquí a Playa Caballo son 10 minutos aproximadamente.

Detalles: El lugar favorito de los amantes de la naturaleza, la tranquilidad y los deportes acuáticos.





## *Sayulita*

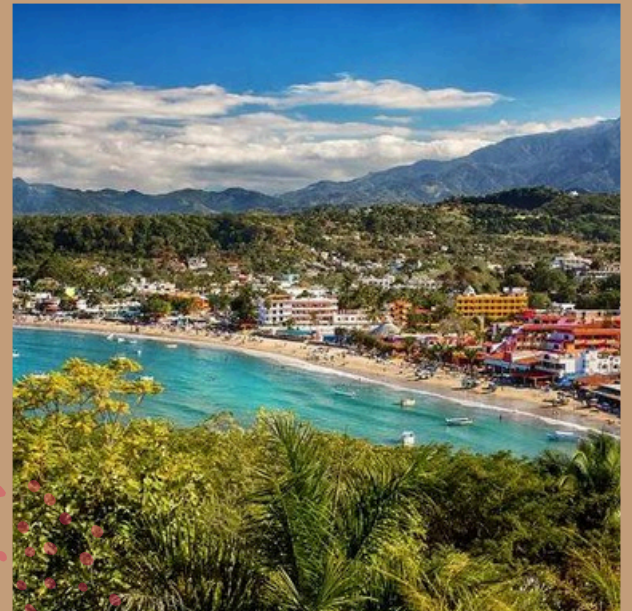
Ubicación: Sayulita, Nayarit.

Detalles: Puedes caminar por el pueblo ver sus principales calles. Tiene olas, normalmente suficientemente grandes para practicar surf, pero a la vez seguro para nadar.

## *Rincón de guayabitos*

Ubicación: Nayarit, carretera 200 a hora y media de Puerto Vallarta.

Detalles: Su playa de fina arena se extiende por dos kilómetros. podrás disfrutar caminando por la arena o jugando voleibol.



## *Chacala*

Ubicación: Nayarit, carretera 200, a media hora de Rincón de Guayabitos.

Detalles: Tiene corta extensión, puedes jugar en la arena o en el mar, degustando deliciosa comida o bebidas en alguna de las palapas que se encuentran a la orilla.



## *San pancho*

Ubicación: Nayarit, carretera 200.

Detalles: Sus aguas son apreciadas para practicar surf. Aprovecha tu visita para conocer el pueblo.



## *Bucerias*

Ubicación: Nayarit.

Detalles: Sus olas son tranquilas, de fina arena blanca y aguas tibias; está rodeada de palmeras y vegetación tropical. Bajo este ambiente puedes pescar, bucear, pasear en kayak.



## *Playa litibu*

Ubicación: Nayarit.

Detalles: Esta zona costera tiene arena suave y un entorno natural protegida por cerros y montañas.





## Go routes

Detalles: es un proyecto realizador por alumnos y profesores del C.U.C costa, con el propósito de promover la actividad física en el medio natural. Realizando distintas rutas a diferentes playas o rios de la zona de puerto vallarta.



costo promedio: \$50

Contacto:

Cel: 322 889 5622

Correo: [arpelayoz@gamil.com](mailto:arpelayoz@gamil.com)

Facebook: Go routes

Instagram: Go routes

GO ROUTES GO ROUTES MAYOR INFORMACION 322 199 54 32

**FECHA**  
Sábado 04 de marzo  
a las 8:00 AM

**PUNTO DE REUNIÓN**  
Parada Camiones a Mismaloy  
(Constitución 363, Zona Romántica)

**RUTA**  
**CASCADA QUIMIXTO**

REGISTRO OBLIGATORIO

\*Recuerda llevar ropa cómoda, hidratación, snack y bloqueador solar\*  
\*Cuota de \$250 a personas externas del programa (la cuota incluye transporte acuático a la cascada de Quimixto y snack durante la ruta)\*  
\*Esta ruta tiene una dificultad de nivel intermedio\*



## RESTAURANTES



### *PKDO Bar Vallarta*

Opciones de servicio: Consumo en el lugar · Para llevar · Entrega a domicilio  
Dirección: Av. Francisco Villa LB, Las Gaviotas, 49328 Puerto Vallarta, Jal.  
Teléfono: 322 889 0543  
Horario 18:00 a 4:00

### *Natureza Versailles*

Opciones de servicio: Consumo en el lugar · Para llevar · Entrega a domicilio  
Dirección: Francia 137, Versailles, 48310 Puerto Vallarta, Jal.  
Abre a las 08:00- 9pm  
Teléfono: 322 293 2393  
Presupuesto 150-300 por persona.



### *Sushi in house*

Francia 135, Versailles, 48310 Puerto Vallarta, Jal.  
Horas:  
13:00-21:00  
Teléfono: 322 151 9563  
Presupuesto 100-200



## RESTAURANTES



### *Zapata Antojeria*

Lázaro Cárdenas 308, Zona Romántica, Emiliano Zapata, 48300 Puerto Vallarta, Jal.  
Horario: 14:00-2:00  
barzapata.grupomoments.com  
Tel. 322 105 0464

### *Indie*

Opciones de servicio: Consumo en el lugar · Para llevar · Entrega a domicilio  
Ubicado en: Plaza Centrocitv Aramara  
Dirección: C. Prisciliano Sánchez 519-Loc 17 Y 18, Centro City, Aramara, 48314 Puerto Vallarta, Jal.  
Teléfono: 322 114 0973  
Horario 17:00-2:00



### *Formaggios pizza*

Consumo en el lugar · Para llevar ·  
Dirección: C. P.º de la Industria 1325, Real Ixtapa, 48280 Ixtapa, Jal.  
Teléfono: 322 177 3903  
Horario: 14:00-20:00 hrs





## Go ROUTES

Grupo de excursionistas que realizan salidas  
de actividades

a diferentes parte de Puerto Vallarta

Instagram: [goroutes](https://www.instagram.com/goroutes)

link <https://www.instagram.com/goroutes/>



## streetbasketclub

Grupos de que organiza torneos y retas  
de básquet

Dirigido por: estudiantes de Cultura  
Física y Deporte

Martes y Viernes de 8:30 pm



# RECETARIO

RECREANDO EL SABOR DEL HOGAR...





# RECETARIO

## CHILAQUILES

### *Ingredientes*

- Para 4 personas
- 3 jitomates guaje
- 6 chiles guajillo limpios, semillas o venas
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 2 ramas de epazote
- Sal al gusto
- Para los chilaquiles:
- 4 huevos
- 150 ml de aceite
- 400 g de totopos para chilaquiles
- 200 ml de crema ácida
- 250 g de queso fresco desmoronado
- 1/2 cebolla fileteada
- 2 tazas de frijoles negros refritos



### *Preparación*

1. Para elaborar la salsa de chile guajillo:
2. Hierve los jitomates en agua durante 3 minutos.
3. Añade los chiles guajillo y déjalos hervir por 2 minutos más.
4. Retira del fuego los ingredientes y déjalos reposar hasta que se enfríen.
5. Licua los jitomates y los chiles con el agua donde hirvieron, junto con los ajos y la cebolla hasta obtener una salsa tersa.
6. Cuélala y resérvela. Pon sobre el fuego una cacerola con el aceite; cuando esté caliente, añade la salsa, las ramas de epazote y la sal.
7. Deja que hierva durante 5 minutos. Reserva.
8. Para preparar los chilaquiles rojos:
9. Coloca sobre el fuego una sartén con aceite. cuando esté caliente, prepare en él cuatro huevos estrellados, de uno en uno. Resérvalos. (Si prefieres puedes usar huevo revuelto o consumirlos sin proteína).
10. Distribuye en platos los totopos y báñalos con la salsa caliente.
11. Agrégales crema, queso y cebolla. Pon en cada plato un huevo frito, sobre los chilaquiles y si lo deseas acompáñalos con frijoles



# RECETARIO

## HUEVOS EN SALSA

### *Ingredientes*

- 6 huevos
- 300 gramos de jitomate
- 2 chiles serranos
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal al gusto
- 1 pizca de pimienta al gusto
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de agua (240 mililitros)
- 1 chorro de aceite vegetal



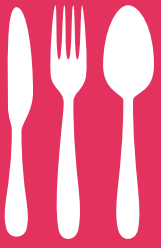
### *Preparación*

Para preparar la receta de huevo en salsa roja, primero licua los jitomates, los chiles, la cebolla y el diente de ajo con una taza de agua. Calienta una cucharada de aceite en una olla, cuele la salsa para deshacerse de las semillas del chile y lo que no alcanzó a licuarse bien. Después, agrega la taza de caldo de pollo y sazona con sal y pimienta, deja que se cocine por 8 minutos.

Mientras se termina de cocinar la salsa roja, bate de 2 en 2 los huevos, añadiendo sal y pimienta al gusto. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén y vacía los huevos batidos para hacer una especie de omelette o tortilla francesa. Cuando esté listo, pásalo a un plato y reserva. Repite el proceso hasta acabar con todos los huevos. Cuando estén listos todos los huevos, agrégalos a la olla de la salsa y deja cocinar todo junto durante 3 minutos. Y lista la receta de huevos en salsa roja! Sirve los platos acompañados de arroz blanco o sopa de tu preferencia y disfruta con un rico pan blanco o tortilla de maíz recién hecha. También puedes añadirle un poco de queso para darle un toque extra de sabor.

Truco: puedes utilizar también caldo de pollo en cubo o en polvo, en este caso solo agrega una taza extra de agua.

Truco: puedes variar la cantidad de chiles por si quieres más o menos picante.



# RECETARIO

## ARROZ ROJO

### *Ingredientes*

- Arroz
- Agua
- Jitomate
- Frijoles Cocidos
- Chiles de Verdes (árbol o serrano)
- Queso Fresco
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de Ajo
- Sal al gusto



### *Preparación*

1. Lava muy bien el arroz hasta que el agua salga clara, después vacíale en un recipiente con el doble de agua (por ejemplo, si cabe en una cacerola de medio litro agrega un litro de agua)
2. Agrega sal a tu gusto, tapa la cacerola y ponlo a fuego alto. muévelo constantemente con una cuchara de madera hasta que el arroz se incorpore bien, una vez que comience a hervir baja el fuego. Sabrás que está cocido cuando se haya consumido toda el agua.
3. Mientras tanto hierva los tomates y los chiles con muy poca agua, hasta que estén suaves. Después licúalos con el ajo, sal y un poco de agua para darle consistencia. Ahora acitrona la cebolla y vacía la salsa, después deja hervir un par de minutos. Retira del fuego y agrega el queso en trozos.



# RECETARIO

## ESPAGUETI ROJO

### *Ingredientes*

- 1 paquete de espagueti
- 1/4 de crema agria
- 1 taza de puré de jitomate
- 1/4 de mantequilla
- 1 cubo de sazónador de pollo
- Queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto.



### *Preparación*

1. Hierve 2 litros de agua y, cuando esté en su punto, agrega 2 cucharadas de sal. Posteriormente, cuece la pasta hasta que esté blanda.
2. Retira del fuego, cuela la pasta y desecha el agua.
3. Hierve el puré de jitomate a fuego lento y añade la crema, la mantequilla y el cubo sazónador.
4. Vierte el espagueti en la salsa y mezcla.
5. Sirve. Espolvorea con el queso parmesano al gusto



# RECETARIO

## BISTEC A LA MEXICANA

### *Ingredientes*

- 200 g de bistecs de res picado
- 2 jitomates picados en cuadro
- 1/2 papa picada en cubos
- 1/2 pimiento morrón picado
- 1 chile serrano picado
- 1/4 de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite



### *Preparación*

1. Salpimentar el bistec.
2. Se pone a calentar un sartén y se le echa la cucharada de aceite. Cuando este bien caliente, se echa el bistec y se deja cocer a fuego bajo.
3. Cuando el bistec cambia de color, se añaden las verduras y se sigue manteniendo el fuego bajo.
4. Cuando el bistec este completamente cocido se rectifica el sazón, en caso de que le haga falta sal o pimienta, se le agrega un poco más y ¡ya está listo para servir!.



# RECETARIO

## PAPAS CON CHORIZO

### *Ingredientes*

- 1 ½ kg de papas cocidas y cortadas en cubos grandes
- 8 piezas de chorizo
- 2 cebollas cortadas en rodajas
- Sal al gusto
- Aceite vegetal



### *Preparación*

1. En una cacerola con aceite fríe la cebolla, cuando esté transparente, agrega el chorizo y fríelo hasta que esté crujiente.
2. Integra las papas, revuelve y cocina a fuego bajo para que se sazone; mueve con frecuencia para que no se peguen.



# RECETARIO

## RAJAS CON CREMA

### *Ingredientes*

- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 Cebolla fileteada
- 4 Tazas de rajas de chile poblano
- 1/2 Taza de granos de elote amarillo
- 1 Lata de Leche Evaporada
- 1 Paquete de queso crema a temperatura ambiente (190 g)
- 1 1/2 Cucharadas de consomé de pollo en polvo



### *Preparación*

1. Sofríe las rajas (previamente tatema en el comal los chiles, ponerlos en una bolsa de plástico por unos minutos y quitarles la piel).
2. Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade las rajas con los granos de elote y cocina por 5 minutos.
3. Incorpora y agrega
4. Licua la Leche Evaporada con el queso y el consomé de pollo; vierte sobre las rajas y cocina hasta que espese ligeramente.



# RECETARIO

## CALABACITAS A LA MEXICANA

### *Ingredientes*

Seleccionar todos los ingredientes  
1 cucharada de aceite 1/4 tazas  
de cebolla 1 diente de ajo,  
finamente picado 3 tazas de  
calabacita, en cubos 1 taza de  
jitomate, en cubos 1/2 tazas de  
grano de elote al gusto de crema  
ácida, para acompañar al gusto  
de queso fresco, para acompañar

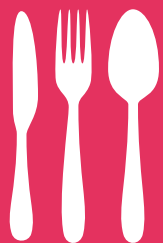


### *Preparación*

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el ajo y las calabacitas, cocina alrededor de 10 minutos. Añade el jitomate y los granos de elote y cocina 10 minutos más, hasta que todo esté cocido y las calabazas suaves. Sazona con sal y cocina 5 minutos más. Sirve con crema y queso

### TIPS

Puedes mezclar la crema y el queso durante la cocción para que queden cremositas.



# RECETARIO

## CALDO DE POLLO CON VERDURAS

### *Ingredientes*

- 300 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 2 ½ litros de agua
- 50 gramos (o ¼) de cebolla en trozo
- 2 dientes de ajo
- 2 cubitos de Cubo(s) de Knorr® Caldo de Pollo
- 1 zanahoria pelada rebanada y cocida
- 1 calabaza rebanada
- 1 taza de ejotes verdes cocidos y cortados en tercios
- 1 elote blanco cocido y en trozos
- 4 ramitas de cilantro fresco



### *Preparación*

Lavar perfectamente las piezas de pollo y hervir en una olla con el agua.

1. Retirar toda la espuma que suba a la superficie y desecharla.
2. Añadir la cebolla, ajo y los cubos de Caldo de Pollo, cocinar por 40 minutos aproximadamente o hasta que el pollo esté suave.
3. Retirar el pollo y deshebrar.
4. Añadir a la olla las verduras, el cilantro, el pollo deshebrado y dejar que hierva por 5 minutos más.



# RECETARIO

## ENSALADA DE POLLO

### *Ingredientes*

Receta para 5 personas

- 500 gramos de pechuga de pollo
- 240 gramos de verduras variadas (chícharo, zanahoria, papa)
- 6 cucharadas soperas de mayonesa
- 6 cucharadas soperas de crema acida
- sal al gusto
- pimienta al gusto



### *Preparación*

1. Hierve, escurre y desmenuza la pechuga de pollo. Es preferible optar por esta parte del animal para elaborar la ensalada, pero si tienes restos de muslos de pollo asado, por ejemplo, también puedes usarlos.
2. Cocina las verduras escogidas también en agua hirviendo, o puedes utilizar verduras en latas, escurre la verdura cuando esté lista y pásala por agua fría para cortar la cocción en caso de hervirla.
3. Coloca en un bol todos los ingredientes y mézclalos, incluida la mayonesa y la crema. La cantidad de sal y pimienta será al gusto.
4. Puedes servir tu receta de ensalada mexicana sobre hojas de lechuga, en un emparedado, con galletas saladas o con galletas integrales. Existe una variante de la ensalada mexicana de pollo con coditos que incluye este ingrediente al final. Por supuesto, los coditos se cocinan en agua hirviendo antes y se escurren.



# RECETARIO

## ENSALADA DE ATÚN

### *Ingredientes*

Receta para 2 personas

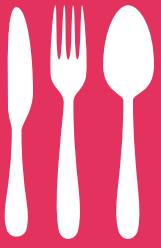
- 2 latas de atún (en agua o aceite).
- 2 latas de ensalada de verduras (400 g cada una).
- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- Sal, al gusto



### *Preparación*

1. Escurrir el atún en un colador, quitando el exceso de agua o aceite.
2. Retirar el agua de las verduras.
3. En un recipiente, colocar el atún y las verduras, agregar la mayonesa y la sal y revolver muy bien hasta que los ingredientes se hayan integrado completamente.

Puedes acompañarla con tostadas, galletas saladas o integrales.



# RECETARIO

## CODITO A LA CREMA

### *Ingredientes*

Receta para 6 porciones

- 1 Paquete de coditos (200 g).
- 2 Latas de Media Crema.
- 1 Cucharada de Sal con cebolla en polvo.
- 2 Tazas de Brócoli cocido y cortado en trozos pequeños.
- 8 Rebanadas de Jamón cortado en cuadros pequeños.



### *Preparación*

1. En una olla con agua hirviendo coloca el paquete de coditos de 9 a 11 minutos.
  2. Retirar el agua.
  3. En un recipiente, mezcla la pasta previamente con la media crema, la sal con cebolla, los brócolis y el jamón.
- Puedes acompañarla con tostadas, galletas saladas o integrales.

# DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES DE INTERÉS PÚBLICO



# DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES DE INTERÉS PÚBLICO

## UNIRSE

Domicilio Av. Grandes Lagos No. 236,  
Edificio A. Fracc. Fluvial Vallarta, C.P.  
48312, Puerto Vallarta, Jalisco.

Horario de atención de Lunes a Viernes  
de 8:30-16:30

Número telefónico: +523222261800



## UNIDAD MUNICIPAL ADMINISTRATIVA (UMA)



Av. Mezquital #604, esquina Portal  
Constitución, Col. Los Portales, Puerto  
Vallarta, Jalisco, México C.P. 48315

Teléfonos:

322 178 8000 y 322 226 8080

Horario de Atención:

Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

# DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES DE INTERÉS PÚBLICO

## PRESIDENCIA MUNICIPAL

Independencia 123, Proyecto escola, Centro, 48300  
Puerto Vallarta, Jal.

Horarios:

viernes: 08:00–16:00

sábado: Cerrado

domingo: Cerrado

lunes: 08:00–16:00

martes: 08:00–16:00

miércoles: 08:00–16:00

jueves: 08:00–16:00

Teléfono: 322 223 2500



## FISCALÍA DEL ESTADO

Av. Las Palmas 315, Parque Las Palmas,  
48317 Puerto Vallarta, Jal.

Horarios:

viernes: 09:00–17:00

sábado: 09:00–14:00

domingo: 09:00–14:00

lunes: 09:00–17:00

martes: 09:00–17:00

miércoles: 09:00–17:00

jueves: 09:00–17:00

Número: 8006409298

Sitio web: <http://fiscalia.jalisco.gob.mx/>



# DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES DE INTERÉS PÚBLICO

## BIBLIOTECA LOS MANGOS

Dirección: BIBLIOTECA LOS MANGOS, Av. Francisco Villa 1001, LOS MANGOS, 48310 Puerto Vallarta, Jal.

Horarios:

lunes

10:00–20:30

martes

10:00–20:30

miércoles

10:00–20:30

jueves

10:00–20:30

viernes

10:00–20:30

sábado

10:00–15:00

domingo

Cerrado

Teléfono: 322 224 9966



## BIBLIOTECA "PROFESOR MARTÍN MEZA SENDIS"

Dirección: Av. México 250, Parque Las Palmas, 48317 Puerto Vallarta, Jal.

Horarios:

lunes

10:00–20:30

martes

10:00–20:30

miércoles

10:00–20:30

jueves

10:00–20:30

viernes

10:00–20:30

sábado

10:00–15:00

domingo

Cerrado

Número: 322 365 2508



# DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES DE INTERÉS PÚBLICO

## SAT

Dirección: Av. Francisco Villa 1292, Las Aralias, 48328 Puerto Vallarta, Jal.

Horarios:

lunes

09:00–16:00

martes

09:00–16:00

miércoles

09:00–16:00

jueves

09:00–16:00

viernes

09:00–15:00

sábado

Cerrado

domingo

Cerrado

Teléfono: 55 6272 2728



## INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL (INE)

Dirección: Av. Francisco Villa 1526-Local D12, Los Sauces, 48328 Puerto Vallarta, Jal. (En Macroplaza).

Horarios:

lunes

08:00–15:00

martes

08:00–15:00

miércoles

08:00–15:00

jueves

08:00–15:00

viernes

08:00–15:00

sábado

Cerrado

domingo

Cerrado

Número: 800 433 2000



# DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES DE INTERÉS PÚBLICO

## INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL (INE)

Dirección: Río Nilo 110, López Mateos, 48340 Puerto Vallarta, Jal.

Horarios:

lunes

08:00–15:00

martes

08:00–15:00

miércoles

08:00–15:00

jueves

08:00–15:00

viernes

08:00–15:00

sábado

Cerrado

domingo

Cerrado

Número: 322 222 1959



## INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL (INE)

Dirección: C. Yucatán s/n, Sin Nombre Loc. San Vicente, 63737 San José del Valle, Nay.

Horarios:

lunes

08:00–20:00

martes

08:00–20:00

miércoles

08:00–20:00

jueves

08:00–20:00

viernes

08:00–20:00

sábado

Cerrado

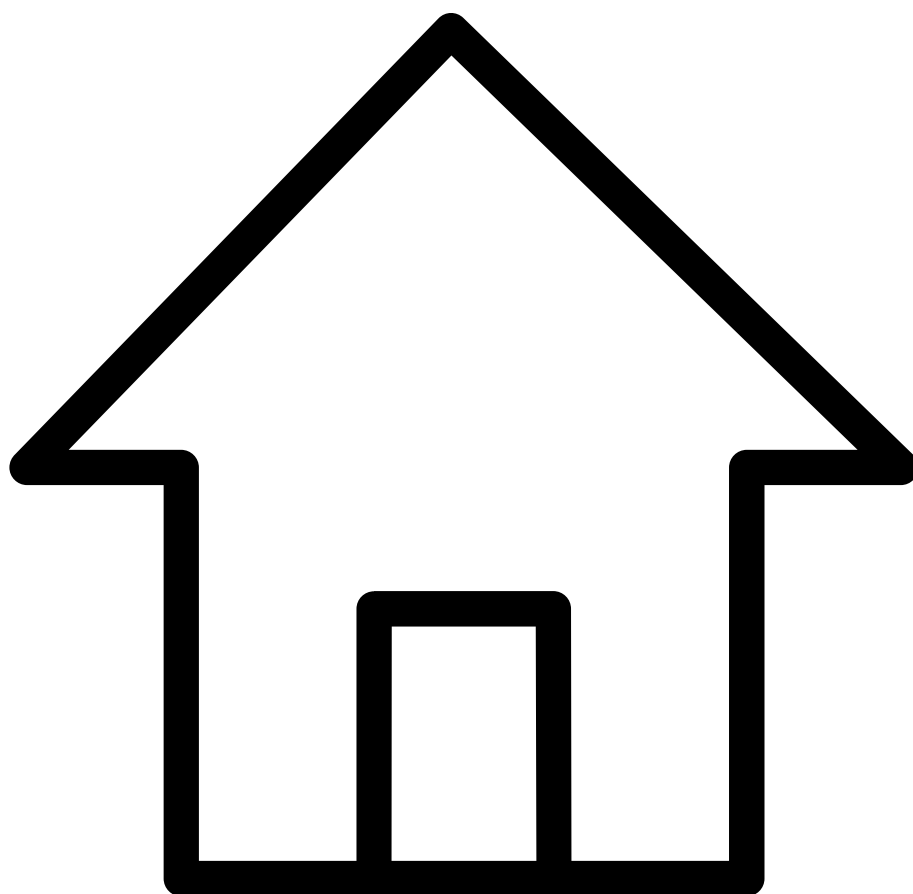
domingo

Cerrado

Número: 800 433 2000



# VIVIENDAS EN RENTA



# VIVIENDAS EN RENTA

En esta página de Facebook podrás encontrar lugares para rentar en diferentes sitios.

(Si es de tu interés puedes consultarlas).

## RENTAS BARATAS EN PUERTO VALLARTA

<https://www.facebook.com/groups/367901540082363/ref=share&mibextid=KtfwRi>



**Rentas baratas en puerto vallarta >**

Grupo público · 58,112 miembros

## RENTA DE CASAS EN PUERTO VALLARTA

<https://www.facebook.com/groups/RentadeCasasenPuertoVallarta/ref=share&mibextid=KtfwRi>



Grupo de RentolaCasa.com

**Renta de Casas en Puerto Vallarta >**

Grupo público · 31,216 miembros

## RENTAS EN PUERTO VALLARTA

<https://www.facebook.com/groups/254551541353091/ref=share&mibextid=KtfwRi>



**Rentas en Puerto Vallarta >**

Grupo público · 54,909 miembros

# VIVIENDAS EN RENTA

## RENTAS BARATAS EN PUERTO VALLARTA



<https://www.facebook.com/groups/1546887755574938/?ref=share&mibextid=KtffwRi>

### Rentas baratas en puerto vallarta >

Grupo público · 9,208 miembros

## RENTAS ACCESIBLES PTO VALLARTA Y BAHÍA DE BANDERAS

<https://www.facebook.com/groups/rentaspv/?ref=share&mibextid=KtffwRi>



### Rentas Accesibles Puerto Vallarta y Bahía de Banderas >

Grupo público · 24,267 miembros

# VIVIENDAS EN RENTA

LO CANTO, CASAS EN RENTA PUERTO  
VALLARTA

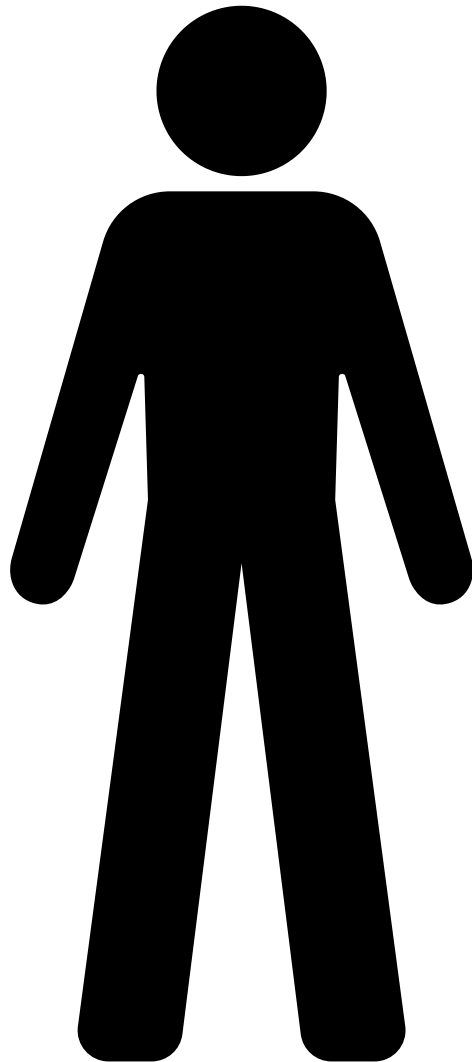
<https://puertovallarta.localcanto.com.mx/Casas-en-renta/307/>



Deseamos que encuentre la mejor opción para ti y que puedas vivir en un entorno armonioso.

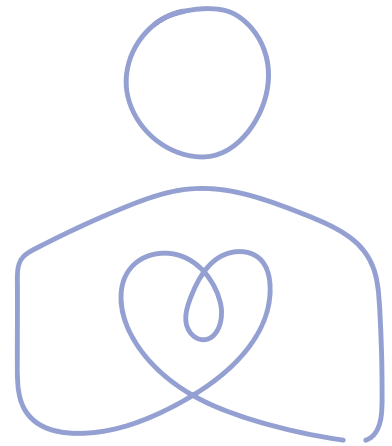


# TIPS DE CUIDADO PERSONAL



# CUIDADOS PERSONALES

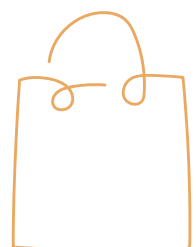
## ¿QUÉ ES EL CUIDADO PERSONAL?



Esta es una actividad dirigida hacia nosotros mismos que tiene el fin de conseguir el bienestar, este suele atribuirse a un estado de salud pero involucra diversos aspectos de nuestra vida, como puede ser la alimentación, la higiene, la economía, la salud mental, entre otros.

El cuidado personal demanda la capacidad de observarse, analizarse y autoevaluarse en las distintas facetas. No todas estas acciones tienen que ser realizadas por la propia persona, de hecho, el cuidado personal puede involucrar la actuación de profesionales en diversas áreas.

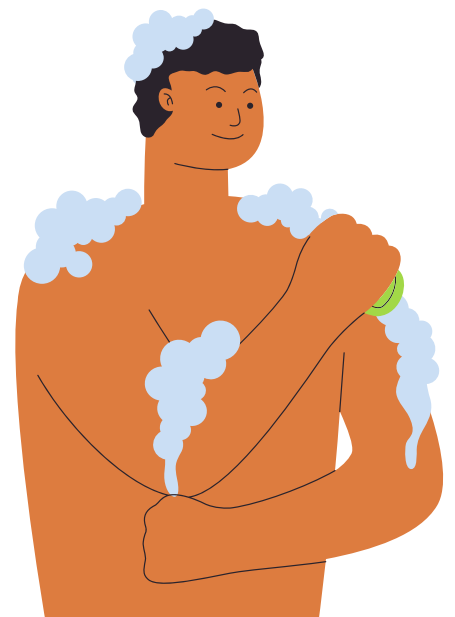
Por ende, debe haber alguna inversión de tiempo, esfuerzo o recursos para lograr bienestar. Esto no significa ni un malgasto ni una excesiva alteración de la rutina, hay maneras de cuidarse y sentirse bien con un gasto mínimo de tiempo y dinero.



# CUIDADO PERSONAL

## CUIDADO FÍSICO

- Tener el equipo de higiene personal básico: cortaúñas, cepillo de dientes, pasta dental, peines, jabón, toallas, shampoo, etc.
- Lavarse las manos y cortarse las uñas: El lavado de manos parece algo sencillo, pero requiere el uso de técnicas adecuadas para su realización y así tenga mayor eficacia a la hora de la limpieza personal.
- Tomar duchas diarias: limpieza de cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.
- Lavado del cabello: El cabello no debe lavarse todos los días, pero si mantenerse limpio, por lo cual es recomendable utilizar shampoo y productos de limpieza al menos un día si y otro no.



# CUIDADO PERSONAL

## CUIDADO FÍSICO

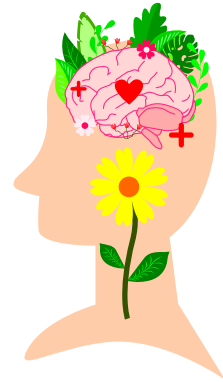


- **Dormir:** La función reparadora del organismo, los adultos deben dormir en promedio de 7 a 8 horas para tener una condición de sueño adecuada, se recomienda tener un horario establecido para dormir, establecer rutinas para dormir (bañarse, lavarse los dientes, tomar agua y acostarse) y dormir con ropa cómoda.
- **Realizar actividad física:** Involucra realizar diariamente actividad física moderada por 30 minutos y esta puede ser progresiva, esto ayudará a la calidad del sueño, reducir el riesgo de muerte prematura y aumento del autoestima.
- **Cuidar la alimentación:** significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, y los riesgos asociados a ella.

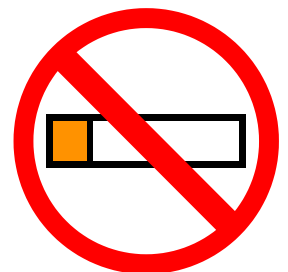


# CUIDADO PERSONAL

## CUIDADO MENTAL

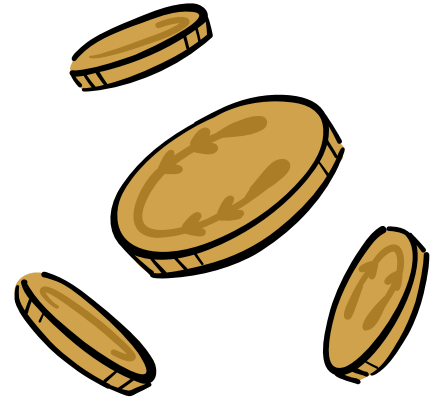


- Cuidado con el alcohol: El consumo de alcohol en desmedida es causa de muerte, y se asocia a 200 patologías, además de desarrollar trastornos mentales y del comportamiento, el consumo adecuado es una unidad de alcohol, es decir, 400 mililitros de cerveza o una copa de vino tinto.
- Salud mental: La salud mental es parte de una salud adecuada, y se encuentra vinculada con la salud física fuertemente, el estrés se asocia a estilos de vida poco saludables, además este aumenta el riesgo de consumo de sustancias como el tabaco, alcohol y una mala alimentación, a continuación tips para trabajar este aspecto:
  - Fomenta tus relaciones sociales.
  - Aprender a pedir ayuda.
  - Descansa, come y ejercítate.
  - Practicar el autoconcepto y autoestima.
  - Dedicar tiempo diario para hacer algo que te guste.
  - Establece objetivos en tu vida.



# CUIDADO PERSONAL

## CUIDADO DE LA ECONOMÍA PERSONAL



- Definir metas financieras: El primer paso para dar un buen manejo a tu dinero es saber qué es lo que quieres lograr con él, las metas deben ser a corto, mediano y largo plazo.
- Identificar totalidad de ingresos: Al identificar de dónde provienen tus ingresos podrás asignar un mejor valor a tu tiempo, de forma que le podrás dedicar especial atención a las actividades que te hacen obtener dinero.
- Haz listas de tus gastos: Ayuda a darte cuenta en qué estás gastando tu dinero y cuánto estás gastando.

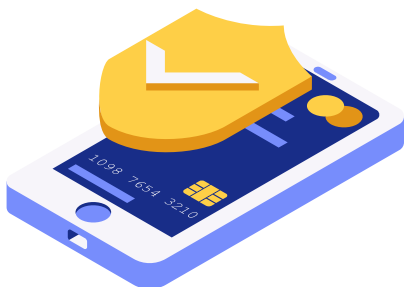


# CUIDADO PERSONAL

## CUIDADO DE LA ECONOMÍA PERSONAL



- Plantea tus gastos fijos: Los gastos fijos son, por ejemplo, renta, luz, agua, comida o gas. Gastar menos en los gastos fijos es posible, pues sólo debes hacerte consciente del uso que les das e identificar si puedes ahorrar un poco en ellos.
- Establece límites y aprende a decir "No me alcanza": Si algún gasto o actividad se sale de tu presupuesto, evítalo por completo, esto para evitar gastos innecesarios.
- Crea un fondo de ahorro y prevé riesgos o emergencias: Las emergencias pueden deshacer todas tus acciones para cuidar tu dinero, la mejor forma es prepararse para ellas. Si bien es cierto que es imposible, saber lo que va a pasar, puedes hacer un fondo que se use cuando una emergencia así lo requiera.



**MUCHAS GRACIAS,  
CUALQUIER DUDA  
ESTAMOS PARA  
APOYARTE,  
HACERCATE CON  
TU TUTOR O A LA  
OFICINA UNIDAD DE  
TURORIAS EN  
BIBLIOTECA.**

**RECUERDA QUE  
ESTAMOS JUNTOS  
EN ESTA AVENTURA!**