



Servicio a domicilio expés los 365 días del año sin costo adicional

Además, venta de:
 Hielo para sus fiestas
 Carnes frías
 Leche
 Cigarros
 Azúcar
 Refrescos
 Jugos
 Pan
 Huevo
 Agua
 Botanas

30%

Recargas y tarjetas telefónicas de:
 Telcel
 Movistar
 Unefón
 Saludo
 Entre otras

Contamos con facturas electrónicas.

Excelentes descuentos en medicinas de línea, GI y similares

40%

45%

Atención personal de José Luis Aquino

Teléfonos

55 80 46 85/ 53 95 51 26/ 55 57 79 15

3er anillo de circunvalación no. 39 Unidad Lomas de Sotelo.

CONTACTOREO La gaceta de tu unidad



¿Qué hacer en caso de un siniestro?

Pág. 4

Foto: Juan Carlos Rangel © (1985)

DATE UN SUB HOY

SUBWAY



10%

de descuento al presentar esta gaceta



Come sabroso y fresco

Promoción aplicable sólo en Plaza Sotelo
 INGENIEROS MILITARES No. 160 LOCAL 13
 COL. ARGENTINA PTE. TEL. 5359-9900

Horario de 10:00 a 22:00 hrs.

Día nacional de la Protección Civil

Septiembre 19 es, por decreto presidencial, el Día Nacional de Protección Civil. Para muchos, jornada de engorrosos simulacros (por lo general, demasiado mecanizados) en escuelas y trabajo...pero, ¿con qué fin? Ciertamente la respuesta será rápida para aquellos que vivieron los eventos sísmicos en septiembre del 85 y para todos aquéllos a los que ha llegado la historia de la catástrofe, sin embargo, a 26 años de los hechos, vale la pena preguntarse qué tan preparados estamos para enfrentar una eventualidad similar o al menos remotamente parecida.

Hoy, a diferencia del 85, contamos con un Sistema Nacional de Protección Civil, brigadas y diversos planes de respuesta ante contingencias, pero a nivel institucional. Como ciudadanos, ¿qué tanto conocemos acerca de las medidas básicas de seguridad para responder ante eventos como sismos, incendios e inundaciones o accidentes en el hogar? Nosotros somos los primeros responsables de nuestra propia seguridad. ¿Estamos creando conciencia en las nuevas generaciones acerca de la importancia de conocer las medidas básicas de seguridad para protegerse de los mencionados eventos? ¿Qué relevancia tiene para los niños un simulacro de evacuación? Antes de pensar en la importancia de las medidas de seguridad en la escuela o el trabajo se debe comenzar por el hogar. ¿Conoce los números de policía, bomberos, Cruz Roja y Protección Civil? ¿Sabe qué hacer en caso de presentarse un sismo o incendio en casa?...

...¿Conoce las rutas de evacuación y los puntos de reunión de su conjunto habitacional? ¿Sabe si hay al menos un extintor en el piso donde vive? Si su respuesta es que sí, ¿sabe que tienen un indicador de presión (manómetro) y que si no se encuentra a la presión adecuada (con la aguja marcando la zona central verde) ese equipo resulta inútil?

Como podemos ver, respecto a la Protección Civil hay mucho por revisar, sin embargo, dada la finalidad de los próximos simulacros, tocaremos el tema de los sismos.

A los lectores:

El contenido de los anuncios publicados en este espacio informativo es responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes y no refleja necesariamente la opinión de los editores.

Queda prohibida la reproducción total o parcial del material aquí publicado por cualquier sistema o método físico o electrónico sin el consentimiento por escrito de los editores.

La presente publicación se reserva el derecho de restricción en la publicación de anuncios que puedan causar incomodidad a los condóminos de Torres Tereo.

Directorio:

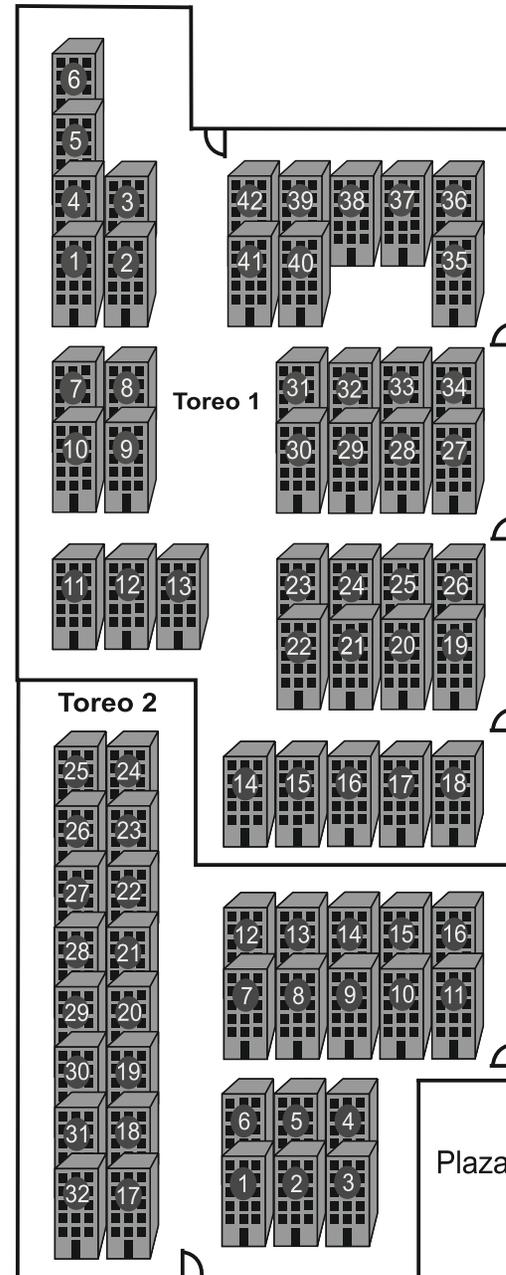
Lic. Esther Barrientos
Edición y Dirección General

Lic. Diana Sánchez
Diseño

Angélica Martínez
Ventas y Promoción
Cel.(044) 55 14 03 22 56

Sigfredo Luis Gómez Martínez
Colaborador

PLANO DE TU UNIDAD



Zona 1	Zona 2
1 Bruselas	1 Washington
2 Londres	2 Dacca
3 Roma	3 Hamburgo
4 Lisboa	4 Guatemala
	5 Yokohama
5 Madrid	6 Brasilia
6 París	
7 Berlín	7 Túnez
8 Zurich	8 Singapur
	9 Eslovaquia
9 Praga	10 Honolulu
10 Viena	11 Cambera
11 Amsterdam	12 Minesota
12 Copenhague	13 Siria
	14 Sofía
13 Bucarest	15 El Cabo
14 Managua	16 Ankara
15 Panamá	
16 San José	17 Quito
	18 Caracas
17 Habana	19 San Salvador
18 Kingston	20 Santiago
19 San Juan	21 Montevideo
20 Tokio	22 Toronto
	23 Ottawa
21 Taipei	24 Nueva York
22 Saigón	25 Tegucigalpa
23 Pekín	26 Buenos Aires
24 Bombay	27 El Cairo
	28 Trípoli
25 Teherán	29 Luanda
26 México	30 Asunción
27 Nueva Delhi	31 Bogotá
28 Manila	32 Santo Domingo
29 Mónaco	
30 Yakarta	
31 Damasco	
32 Seúl	
33 Argel	
34 Atenas	
35 Estambul	
36 Moscú	
37 Berna	
38 Oslo	
39 Bulgaria	
40 Belgrado	
41 Varsovia	
42 Estocolmo	

Instalaciones Lima

Si en tu departamento...

Tienes fugas de agua o gas, si detectas goteras en tu tubería, contactos o requieres de un arreglo general, entonces nosotros te asesoramos, somos especialistas en:

- Electricidad,
- Plomería,
- Interfones, y
- Video portero

Mantenimiento en general:

- Comercial
- Doméstico

Amplia experiencia en servicio a unidades habitacionales cumplimiento y garantía seriedad y profesionalismo

Llama ya
y comprueba
calidad y servicio
Cel. 55 2316 11 55
Correo: 5523161155@itelcel.com



TORTILLERÍA
“LA PRIMERA”

DE
10:30 A.M.
A 5:00 P.M.

NOS PONEMOS A SUS ÓRDENES CON NUESTRO SERVICIO A DOMICILIO
Y EVENTOS SOCIALES A PARTIR DE KILO Y MEDIO.

Tel. 10 18 24 10

PRUEBE NUESTRAS EXQUISITAS SALSAS:
HABANERO, BORRACHA, MICHUACANA, MACHA, MEXICANA, ETC.
CON MATERIA PRIMA DE PRIMERA CALIDAD Y 100% CASERAS

Calzada Mexico-Tacuba No. 1236 esq. Lago Fontana Col. Argentina

EMERGENCIAS

Protección civil Miguel Hidalgo
5540 3878 / 5540 3956 / 5249 3530

Cruz Roja Mexicana
5395 1111 / 065

ERUM
5722 8806 / 5722 8321 / 5722 8805

Emergencias vías rápidas
5650 6719 / 5650 0321

Alertel
5516 9214

Servicio de emergencias
066

Policía Judicial
061

Bomberos Tacuba
5527 1576 / 5527 7004 / 5527 9633

Bomberos Tacubaya
5515 0437 / 5515 2399 / 5515 5994

Fugas de agua
5249 3538

Fugas de gas LP
5353 2823

Emergencias Gas Natural
5219 4000

Especialistas en reparación de ropa

Guacoca

Renovamos prendas para que queden como nuevas
Ajustamos la silueta, el largo, dobladillo, tiro, espalda, cintura, cadera y el talle
Arreglamos los uniformes de tus hijos

Precios económicos

Correo: guacoca12@yahoo.com.mx
Citas a los teléfonos:
Atención especial del sr. David Lupita
Edificio Oslo-301

Teléfonos: 53 57 20 97 y Cel. (044) 55 39 98 57 14

VIDRIO Y ALUMNIO RT

Biselados
Cubiertas
Grabados
Cancelería
Domos
Cristales Templados
Aluminio



Presupuestos Gratis

Teléfono 53 99 66 37 y Cel. 044 55 13 69 49 73

Río Paraná número 9 Esq. México-Tacuba

Durante

Mantenga la calma y ubíquese en las zonas de seguridad del lugar en que usted se encuentre al momento del sismo y procure protegerse de la mejor manera posible, permaneciendo donde está. La mayor parte de los heridos en un sismo se ha producido cuando las personas intentaron entrar o salir de las casas o edificios.

Manténgase alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse, así como bajo candiles y otros objetos colgantes. Retírese de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier utensilio caliente.

Si se encuentra en su vehículo, maneje serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o postes de luz y estacionese en un sitio fuera de peligro.

En lugares públicos y llenos de gente (cine, teatro, metro, estadio, salón de clases) no grite, **no corra, no empuje**; salga serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario, permanezca en su propio asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas.

De ser posible, cierre las llaves del gas, desconecte la alimentación eléctrica. Evite prender cerillos o cualquier fuente de incendio.

Tintorerías
Farclean

Steam & Wash

ISIDRA CALZADA Q.

SERVICIO PERSONAL A DOMICILIO

FRENTE A CENTRO COMERCIAL WA*MART
TOREO

RAFAEL REYES ESPINDOLA 18-A
COL. PERIODISTA C.P. 11220

TEL.: 5914-9772 / 5395-7992
CEL.:044 55-2509-5259



**CIRUJANOS DENTISTAS MILITARES
ESPECIALISTAS**

“Una puerta abierta a la excelencia odontológica, al mejor precio.”

SEGUIMOS CON EL PAQUETE PROMOCIONAL

- Consulta integral
- Diagnóstico y evolución
- Plan de tratamiento y presupuesto integral
- 2 Radiografías intra orales
- 3 Amalgamas
- 2 Resinas
- Profilaxis (limpieza con ultrasonido)
- Fluorización (Remineralización)

Todo a 3 pagos de \$ 235

Al presentar esta gaceta se realizará un **descuento** en cualquier tipo de tratamiento, excepto en paquete promocional, no acumulable, válido por paciente.

15% DE DESCUENTO EN TRATAMIENTOS INTEGRALES

Facilidades de Pago en cualquier tratamiento

ABIERTO DE LUNES A VIERNES DE 11:00 AM A 8:00 PM
SÁBADOS DE 13:00 A 18:00 PM

Plaza Sotelo Loc. 106, Av.Ingenieros Militares No. 160 esq. Czda. México Tacuba Col. Argentina Pte. Estación del metro Cuatro Caminos.
Citas al tel. 5357-3001 E-mail: anonzu_@hotmail.com / a_onofre_z@yahoo.com.mx



**TODO SOBRE
RATAS**

¿Cucarachas?

Asesoría y control de plagas



**Hacemos todo tipo de:
Desinsectización y Desratización**

Cucaracha
Hormiga

Mosquito
Chinche

Pez plateado
Mosca

Rata
Ratón

Alacrán
Cara de niño



Presupuestos gratis

Servicio a casas, comedores, negocios, jardines, locales
y todo tipo de accesorias

Informes:

Casa. 44 34 4737

Cel. (044) 55 2040 4349

(044) 55 3957 4221

Atención personal de Jesús Jiménez
jimenez_control2011@hotmail.com



Visita los blogs que tienen
información para ti.

<http://torresdeltoreo.org/>
<http://torrestoreo.com.mx/>

ESTAMOS EN PROMOCIÓN

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

TEL. (044) 55 14 03 22 56

gaceta.contactoreo@gmail.com

El antes, durante y después de un siniestro

Los accidentes más comunes en caso de sismo son consecuencia de:

Derrumbes parciales de edificios, que provocan caída de muros divisorios, cornisas, marquesinas, falsos plafones, unidades de iluminación y cables de energía eléctrica.

Caída de vidrios rotos de ventanas, libreros, muebles y otros enseres, en el interior de los inmuebles.

Incendios.

Actos humanos provocados por el pánico (salir corriendo a la calle, empujar a otros, etc.)

La actuación en caso de sismos puede dividirse en tres etapas: antes, durante y después del evento.

Antes

Tenga a la mano radio de baterías, linterna y documentos personales.

Haga revisar periódicamente y reparar, si es el caso, las instalaciones de gas y electricidad para que siempre se encuentren en buen estado. Instruya a todos los miembros de su familia acerca de cómo y dónde se desconectan los suministros de gas y electricidad.

CONTINÚA PÁG. 7

Después

En caso de haber quedado atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.

En caso de permanecer en su casa o lugar de trabajo

Verifique si hay lesionados y, de ser necesario, busque ayuda médica.

No utilice los elevadores y sea cauteloso con las escaleras; podrían haberse debilitado con los sismos.

Evite pisar o tocar cualquier cable caído o suelto. Efectúe una revisión cuidadosa de los daños; si son graves en elementos verticales (columnas y/o muros de carga), no haga uso del inmueble.

No encienda cerillos, velas, aparatos con flama abierta o aparatos eléctricos hasta asegurarse que no haya fugas ni problemas en la instalación eléctrica o de gas.

Datos Generales de Donde Habitamos

Capital: Ciudad de México

Delegaciones: 16

Zona: Sísmica

Extensión: 1 485 km², el 0.1% del territorio nacional.

Población: 8 720 916 habitantes, el 8.4% del total del país. PROTECCION CIVIL

TORRES TOREO IDistribución de población: 99.7% urbana y 0.3% rural; a nivel nacional el dato es de 76 y 24% respectivamente.

Sitio Oficial: <http://www.df.gob.mx/index.jsp>

Sitio Oficial de Protección Civil: www.proteccioncivil.df.gob.mx



PROTECCION CIVIL TORRES TOREO I

El Sistema de Protección Civil del D.F. es un grupo de personas que pertenecen tanto al sector público (dependencias de gobierno) como al sector privado que se ponen de acuerdo con las autoridades de las Delegaciones para hacer planes y programas para proteger a los ciudadanos y a sus pertenencias de los peligros que representa un desastre.

Entre otras cosas, estos programas nos dicen qué es lo que debemos hacer antes, durante y después de un desastre.

Recuerda que tu familia y tú deben conocer estos programas para ayudar a las autoridades a protegerlos.

Debes saber que los desastres se pueden originar por cinco diferentes causas, que se llaman agentes perturbadores.

¿Cómo puedes participar en beneficio de tus seres queridos?

Solicitando a tu administrador forme la brigada de protección civil al interior de tu Edificio con esta acción apoyas el trabajo de la Administración General que ha solicitado en varias ocasiones a los administradores el nombre de los integrantes de las brigadas por edificio.

Una vez integradas las brigadas por edificio se forma la brigada de la Unidad Torres Toreo I una vez superado este punto la unidad de protección civil de la Delegación en coordinación con el Gobierno del DF realizarán el Plan de Protección Civil de esta Unidad y posteriormente se capacitará a los integrantes de las brigadas con base en el plan de protección civil de la unidad habitacional Torres del Toreo I.

CAPACITACIÓN

Plan Familiar de protección civil.

Plan por Edificio de protección Civil.

Plan Unidad Habitacional de protección civil.

La salvaguarda de la vida, los bienes y el entorno, empieza con TU Participación.

Administración Toreo I

Comex



**DISTRIBUIDORES DE LA MARCA No. 1 EN
RECUBRIMIENTOS DECORATIVOS, INDUSTRIALES Y
AUTOMOTIVOS**

CONTAMOS CON:

*Atención personalizada
Sr. Juan Carlos Berinstain*

- *Impermeabilizantes
- *Acabados de madera
- *Recubrimientos decorativos ecológicos base agua
- *Retardantes al fuego
- *Pintura alta temperatura
- *Recubrimientos especializados
- *Especificación PEMEX, CFE Y SCT
- *Sistema de igualación tintométrico por computadora

Pregunte por nuestros cursos gratuitos de todos los productos para cliente final

**Pinta Pro S.A de C.V. Luis Freg No. 2 esq.
Ingenieros Militares Col. Lomas de Sotelo
Servicio a domicilio
Tels: 38 68 72 00 / 38 68 71 71**



Atenta invitación a los condóminos de La unidad Toreo I



Como Comité ciudadano se está programando un curso de Protección Civil para todos los vecinos de Torres del Toreo I y II el requisito es juntar a 100 Habitantes de ambas unidades para empezar a formar las comisiones con 3 personas por edificio.

Cuando tengamos la lista de los interesados en formar parte de alguna comisión o simplemente tomar el curso, las personas de Protección Civil nos indicará qué sábado se impartirá en la unidad.

El horario del curso es de 8:00 am a 2.00 pm.

Lo anterior se solicitó a petición de ustedes, ahora el compromiso es difundir la información para que los condóminos de cada edificio proporcionen la lista de las tres personas que tomarán el curso por cada edificio.

Puntos que comprende el curso

- Introducción de Protección Civil
- Primeros Auxilios
- Evacuación y repliegue
- Uso y manejo de extintores

Agradecimiento

La administración general provisional de Torres Toreo II agradece a los niños y sus papás que participaron en el curso de verano denominado "Veraneando en Miguel Hidalgo" que otorgó la delegación a través del área de Desarrollo Delegacional.

Los invitamos a que sigan participando en los diferentes invitaciones que nos hace llegar la delegación Miguel Hidalgo para desarrollo de los habitantes de la comunidad de Torres Toreo.

Atentamente
Mayra Cordero
Administradora provisional Torres Toreo II

TORTILLERÍA "2000"



Servicio a domicilio
53 86 55 81

¡Gracias por su preferencia!

Calzada México-Tacuba número 1405,
Colonia Argentina Poniente

Antes

Tenga a la mano radio de baterías, linterna y documentos personales.

Haga revisar periódicamente y reparar, si es el caso, las instalaciones de gas y electricidad para que siempre se encuentren en buen estado. Instruya a todos los miembros de su familia acerca de cómo y dónde se desconectan los suministros de gas y electricidad.

Prepare, estudie y practique con su familia o con sus compañeros de trabajo, un plan para utilizarlo en caso de sismo.

Integre un botiquín de primeros auxilios. Tenga en cuenta los componentes principales de éste no son los medicamentos, sino el equipo para tratar lesiones y debe ser portátil.

Tenga a la mano los números telefónicos de emergencia de la Cruz Roja, Protección Civil hospitales, bomberos, policía, etc.

Acuerde con sus familiares el domicilio de una persona conocida fuera de la zona donde usted vive, para comunicarse o reunirse ahí, en caso de que llegaran a separarse.

Póngase de acuerdo sobre qué hará cada miembro de la familia o cada compañero de trabajo en caso de sismo.

Ubique zonas de seguridad en su hogar, rutas de evacuación de su edificio y puntos de reunión en la zona en que vive (tenga en cuenta que un punto de reunión debe estar en una zona segura, libre de peligro de derrumbes o caída de cables eléctricos)....



Ven, ¡Conócenos!, y pregunta por nuestras promociones.

Si vives en la U.H. Torres Toreo tenemos descuentos para ti

Presentando esta gaceta,
No pagas evaluación diagnóstica

Estudiantina Fútbol, Basquetbol Música y coro Tae Kwon Do Teatro
Danza regional Voleibol Zumba Jazz Banda de guerra

www.institutodomingosavio.edu.mx

Preescolar
P-881-136

Primaria
21-0423-212-04-PH-027

Secundaria
ES4-5660

Preparatoria
EMS-3/374



Promoción y Difusión
Tel. 55272702 y 55761631 ext. 223
promocion@institutodomingosavio.edu.mx
General Arista #96
Col. Argentina Poniente



PROTECCIÓN CIVIL EN LAS ESCUELAS

La protección civil nos enseña a realizar acciones para protegernos de los riesgos que hay en las grandes ciudades; nos dice también como disminuir los peligros que existen en nuestra casa y en la escuela, en el trabajo, en la colonia o en cualquier otro lugar; y si se presenta una emergencia o desastre, nos ayuda a resolver los problemas.

En las escuelas, es muy importante que estén preparados adecuadamente (personal de la escuela, alumnos y padres de familia), para hacer frente a cualquier tipo de contingencia. Es por esto, que en Instituto Salesiano Domingo Savio, realizamos periódicamente simulacros que nos ayudan a prever la forma de actuar en caso de alguna emergencia provocada por un sismo, incendio, inundación, etcétera.

Realizar un simulacro nos permite:

- ☞ Fomentar la cultura de protección civil en la familia y en la comunidad.
- ☞ Entrenarnos para saber actuar correctamente ante una emergencia o desastre.
- ☞ Comprobar si las acciones que hemos preparado son suficientes y correctas.

Algunas recomendaciones que te damos para tu seguridad en caso de emergencias son:

- ☞ Mantén la calma: No corro, no grito, no empujo.
- ☞ No propagues rumores, verifica la información.
- ☞ Dirígete a los puntos de menor riesgo dentro de tu vivienda o fuera de ella.
- ☞ Atiende las indicaciones de las autoridades.
- ☞ Ayuda a los niños, a los adultos mayores y a las personas con alguna discapacidad.

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!



Informes:

Depto. De Promoción y Admisiones
Tels. 55272702 y 55761631 Ext. 223
promocion@institutodomingosavio.edu.mx
General Arista # 96 Col. Argentina Poniente

* Presentando tu gaceta de Contac Toreo, no pagas evaluación diagnóstica.