



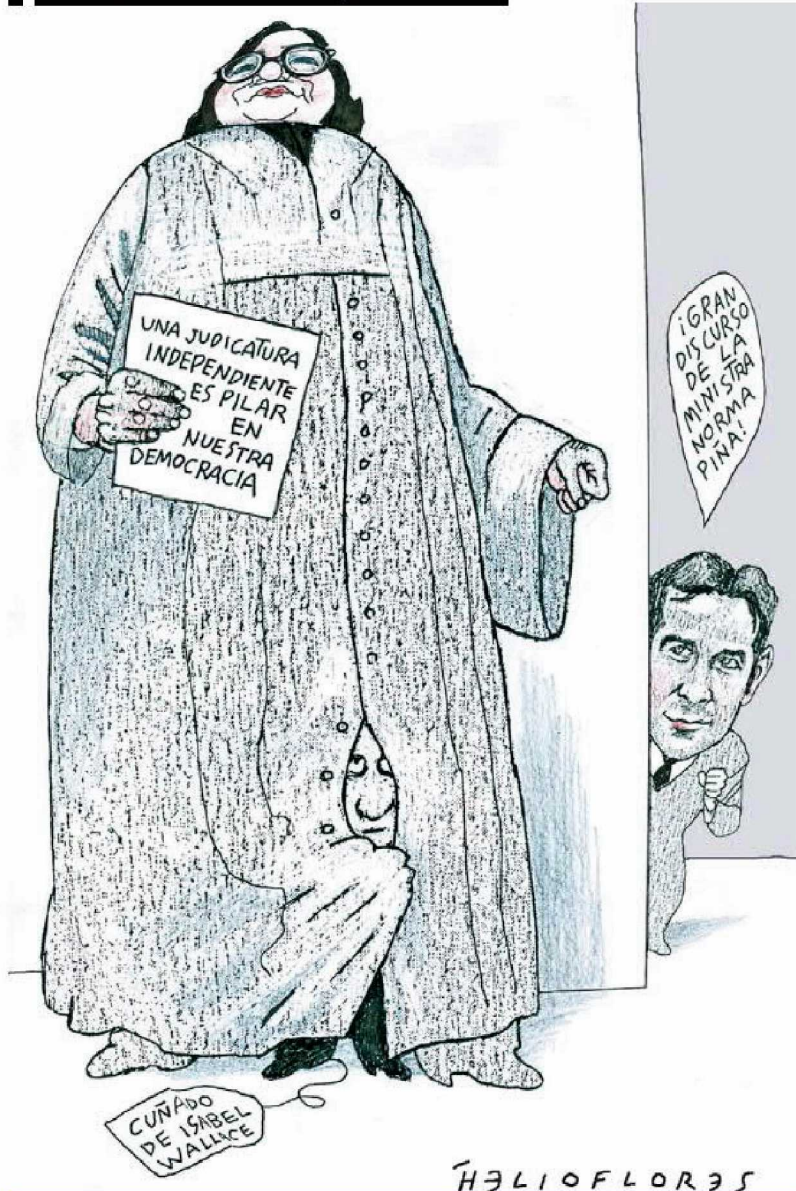


EL PAÍS DE NUNCA JABAZ/LOS BESÓ EL DIABLO





**HELIOFLORES** Los independientes





Fecha: 08/02/2023

Cartones

Página: 16

Area cm2: 147

Costo: 16,537

1 / 1

Kemchs







### BÚMERAN CAMPECHANO ● ROCHA





**CHARLA JUDICIAL ● MAGÚ**





## CONFIANZA PERDIDA ● EL FISGÓN







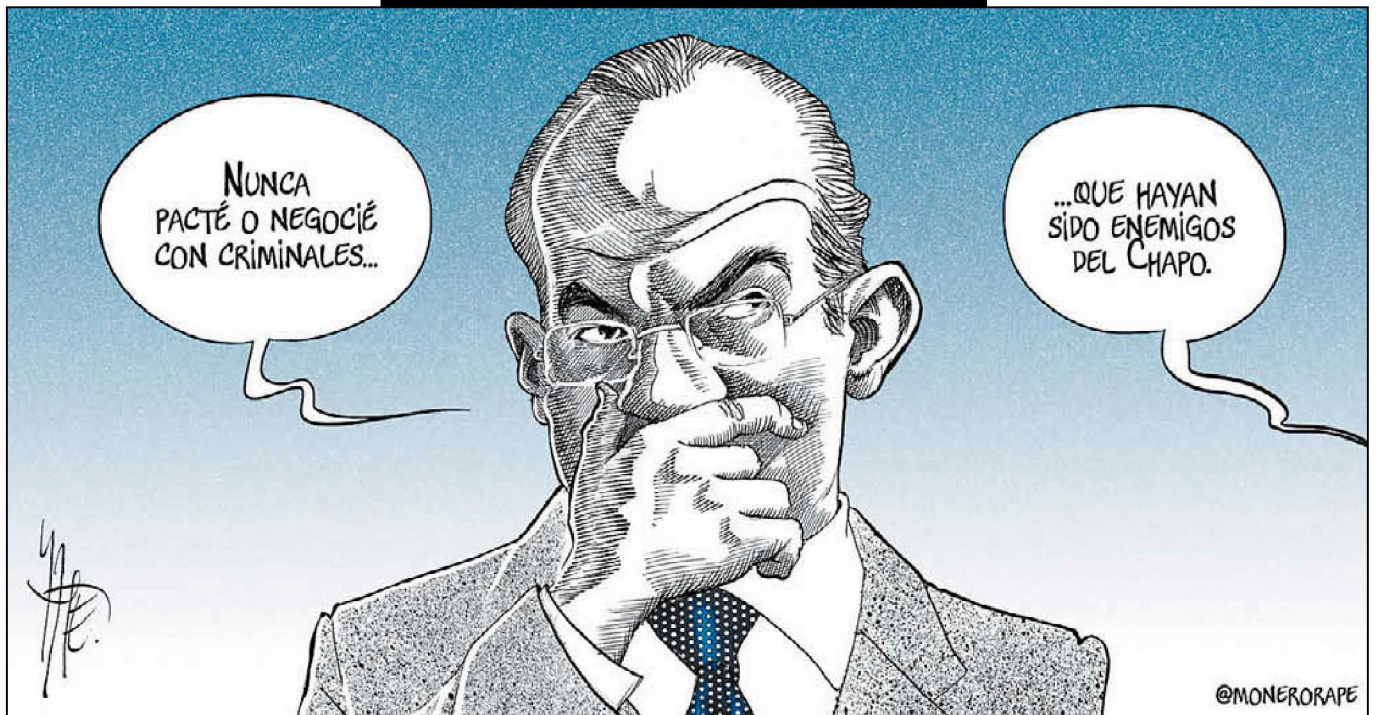
## EL INOCENTE ● HERNÁNDEZ







**RAPÉ/EL MIEDO NO ANDA EN NARCO**

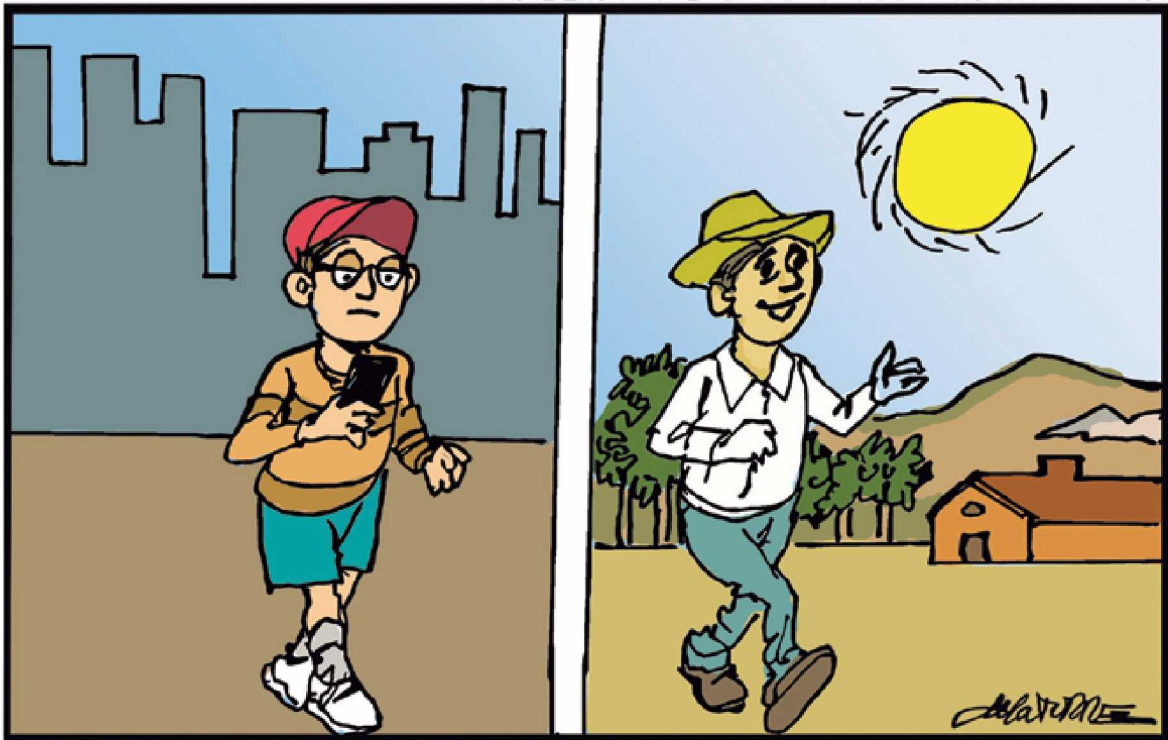






**DE LA TORRE**

**PANDEMIA Y DISPOSITIVOS = MALA VISIÓN**





**LLERA**

SUBEN TARIFAS EN AUTOPISTAS



FERNANDO Llera  
© 2023 FERNANDO LLERA

Fecha: 08/02/2023

Cartones

Página: 24

Area cm2: 265

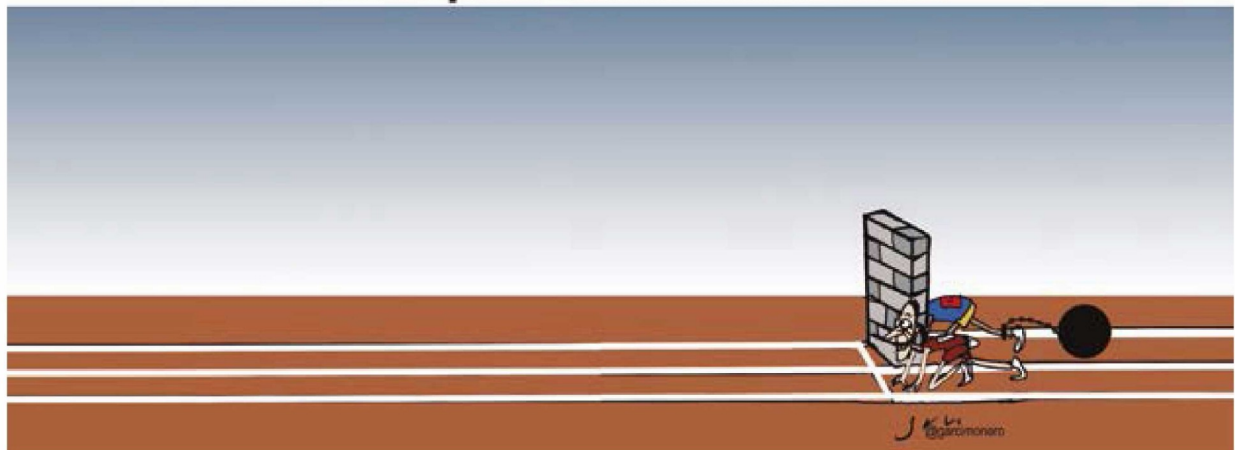
Costo: 59,042

1 / 1

Garci



## La carrera presidencial con el Plan B









## La reina del cash

Chavo del Toro

LA REINA  
DEL CASH  
by Chavo del Toro

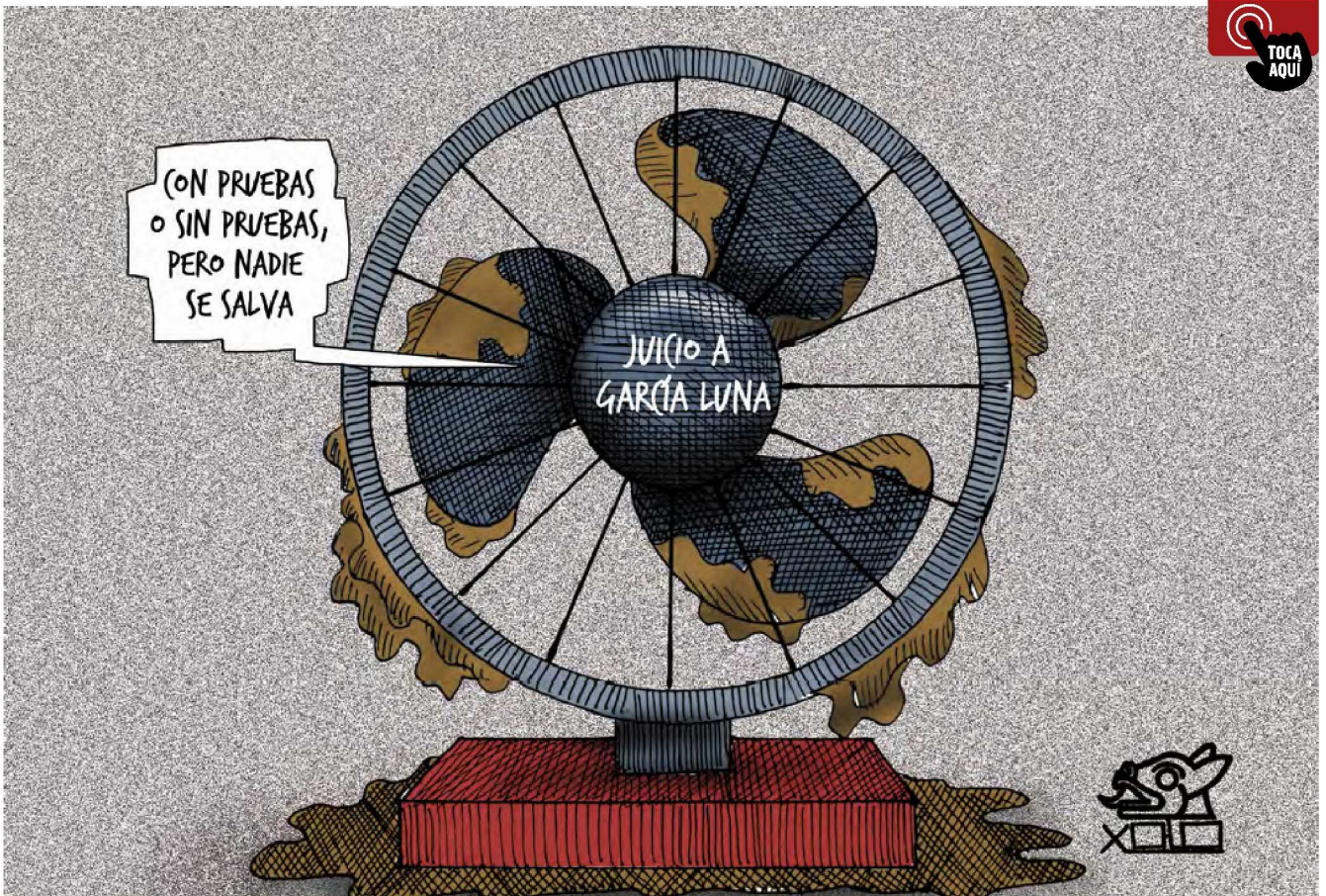








| **XOLO ♦ SALPICADERO** |





## CATÁSTROFE. JORGE DEL ÁNGEL























# TRES TRUCOS PARA DORMIR MEJOR

## P. 13





# 3 TIPS PARA DORMIRZZZ (FUERA DE LO COMÚN)

por **Aric Prather**, psicólogo de la **Universidad de California**

## 1 APLICA EL TRUCO DE LA "PREOCUPACIÓN PROGRAMADA"



DEDICA DE **10 A 20 MIN** EN EL DÍA PARA ESCRIBIR O PENSAR EN LO QUE TE ANGUSTIE.

ASÍ EVITARÁS DISTRAERTE CON ESO EN LA NOCHE.

## 2 EN VEZ DE TOMARTE UN CAFÉ EN LA TARDE, METE LA CABEZA AL CONGELADOR



PARA MUCHOS, CAFEÍNA = NO DORMIR. UNA ALTERNATIVA ES METER BREVEMENTE LA CABEZA EN EL CONGELADOR:

EL GOLPE DE FRÍO TE REACTIVARÁ SIN NECESIDAD DE UN CAFÉ.

## 3 VE TU SERIE FAVORITA



MUCHOS DESACONSEJAN LAS PANTALLAS ANTES DE ACOSTARTE, PERO TODO DEPENDE DEL CONTENIDO. VER ALGO DE SUSPENSO PUEDE DISTRAERTE DE DORMIR.

MEJOR ELIGE UNA SERIE RELAJANTE QUE YA HAYAS VISTO ANTES :)

AND I NEVER GOT CAUGHT NEITHER!

fuente: "¿No puedes dormir? Mete la cabeza en la refrigeradora" The New York Times.

