



# Premier Contigo ...

INSTITUTO EDUCATIVO PREMIER EDICION ESPECIAL  
123 CALLE VILLA, PONCE, PR 00730 / 787.499.1515

## Imagen Profesional con Premier



De acuerdo con diversos expertos, una imagen profesional puede darte a conocer de manera más efectiva, asimismo, es un gran diferenciador respecto a otras personas, por lo que puede ayudarte a tener una mejor comunicación y ser identificado entre otros.

En Premier preparamos a nuestros estudiantes con los conocimientos y las herramientas más innovadoras, para ayudarte proyectar esa imagen radiante y profesional que todos buscamos.

Nuestros programas de estudios incluyen Cosmetología (Básica y Avanzada), Barbería (Básica y Avanzada), Técnica de Uñas (Básica y Avanzadas) y Maquillaje Profesional. Además, variedad de seminarios especializados y cursos cortos sabatinos.

Nuestros estudiantes se encaminan como profesionales participando en importantes eventos y competencias

de belleza Nacionales e Internacionales. Exponiéndolos a compartir y desarrollar técnicas, con expertos de todo el mundo.

A continuación, les compartimos un compendio de consejos de belleza, que les ayudará a proyectar esa Imagen Profesional que te abrirá las puertas al éxito.



## Conoce nuestra Institución ...

El **Instituto Educativo Premier** es una institución académica privada, incorporada en el Departamento de Estado bajo las leyes del Estado Libre Asociado de Puerto Rico y aprobado por la **Junta de Instituciones Postsecundarias de Puerto Rico**. Somos una institución laica fundada por las ansias de servir a nuestra comunidad y en especial a la juventud puertorriqueña.

Además, nuestros programas de estudios están acreditados por la **Comisión Acreditadora de Escuelas de Carreras y Colegios (ACCSC)** (Lic. # V-7018 (10/20– 10-25). Esto nos brinda la oportunidad de ofrecer ayudas

económicas federales a nuestros estudiantes si cualifican. El **Programa Nivel Secundario con Educación Acelerada (Cuarto Año)** que ofrecemos, está autorizado por el Consejo de Educación de Puerto Rico (Lic. # V-7060 (05/19 – 05/23)).

Nuestra institución tiene una alianza educativa con la compañía internacional dedicada a la donación en peluquería y estética **Pivot Point** y la empresa **Matrix de L'Real** la cual da acceso a los profesores y estudiantes al uso de productos profesionales de belleza.

## CÓMO MAQUILLARSE PARA IR A LA OFICINA



Para lograr un look natural, solo debe tener en cuenta algunos trucos y consejos que le permitirán maquillarse fácil y rápido antes de salir de casa.

**Prepare su piel.** El primer paso para que cualquier maquillaje quede bien es someter a la piel a una buena limpieza para eliminar el exceso de grasa y la suciedad. Utilice un tónico, gel, jabón neutro o loción que se adapte a su tipo de piel.

**Cubra las imperfecciones.** Lucir una piel uniforme es indispensable, por eso es importante elegir una crema hidratante con color o una base de maquillaje ligera que se difumine perfectamente con su tono de piel. Aplique unas gotitas de base en la barbilla, pómulos, nariz y frente, y difumine con una esponja de maquillaje.

**Delineado básico.** Para el maquillaje de diario, delinear uno de los bordes del ojo es suficiente. Pero, si se desea destacar más la mirada, puede delinear los dos bordes. Además, para lucir más natural se sugiere optar por un delineador en tonos cafés que, según su tono de piel, pueden ser cafés rojizos, verdosos o chocolates.

**Rubor.** Se sugiere para lucir juvenil. Busque siempre que su aspecto sea natural. Elija que el rubor sea de un color que se acople a su tono piel: para tez pálida los tonos rosas y claros; en cambio, para pieles más morenas pueden tonos más rojizos. Para las pieles intermedias, se recomiendan los tonos más oscuros de rosa o duraznos. Cuando haya elegido el tono perfecto aplíquelo en los pómulos con una brocha.

**Labios naturales.** Los tonos nude, rosas o duraznos son ideales para un look natural. Si su piel es oscura evite utilizar tonos demasiado claros. Para darle un poco más de realce a los labios utilice un gloss.

No olvide la **máscara de pestañas** porque al no maquillar mucho los ojos, la máscara de pestañas es indispensable para darle vida a la mirada y enmarcar el ojo.

**Disimule las ojeras.** Si lo consideras necesario, puede aplicar un poco de corrector en las zonas enrojecidas u oscuras del rostro. Asegúrese de difuminarlo de manera uniforme para que luzca natural. Utilice el color de corrector correcto:

- El verde ayudará a disimular las áreas rojas y los granos y debe utilizarse con moderación para que no se vea artificial.
- El lila o violeta es perfecto para disimular los tonos

amarillentos de la piel.

- El naranja, salmón o amarillo es el que sirve para las ojeras.
- Y los de tono rosáceo o del todo de la piel también ayudarán a esconder pequeñas imperfecciones de la piel.



### Lo prohibido

Hay algunos estilos que **no** debería utilizar para un look laboral, entre ellos:

- Base oscura. Luce demasiado artificial y no queda bien para el look formal de la oficina.
- Tonos neón. Totalmente fuera de lugar en ámbitos formales, evítelos.
- Brillos. Las sombras o labiales con *glitter* se hicieron para destacar durante la noche, por eso, no son la mejor opción para usar a diario.



### Lo que no debe faltar en su bolsa de maquillaje

Para lograr un look natural a diario y mantenerlo a lo largo de la jornada laboral los productos que no deben faltarle son: una base ligera, delineador, rubor y labial. Y para complementar un corrector y máscara de pestañas.

# 10 TRUCOS IMPRESCINDIBLES PARA CAMBIAR TU MAQUILLAJE DEL DÍA A LA NOCHE



1. Dale profundidad a tu mirada. Utiliza tonos de marrones intermedios en la zona más pegada a la línea de las pestañas para darle más profundidad a la mirada.

2. Difumina muy bien la sombra. Para darle más dramatismo, aplica un tono marrón más oscuro en el pliegue del ojo como si fuera una "V". Después difumínalo muy bien para que haya una homogeneidad de tonalidades.

3. Amplía tu mirada. Aplica una sombra más perlada y clarita en el hueso de debajo de la ceja o "brow bone" para darle más amplitud a tu mirada.



4. Acentúa tus cejas. Un paso muy importante ya que las cejas enmarcan el rostro. Péinalas y después con la ayuda de un lápiz de cejas dibújalas, difuminando un poquito para que no haya exceso de pintura.

5. Usa un delineador negro en la parte interna del ojo. Si quieres darle más dramatismo a tu look puedes aplicar lápiz negro tanto en la parte interna del ojo como en la externa. Este paso puedes saltártelo si tienes ojos sensibles o usas lentes de contacto.

6. Aplica una buena capa de máscara o usa unas pestañas

postizas para destacar aún más tu mirada. Aplica la máscara tanto en las pestañas superiores como en las inferiores.

7. Añade brillo. Utiliza polvos iluminadores en la parte superior de los pómulos para darle un look más fresco y jugoso.

8. Utiliza un poco de corrector para tapar las imperfecciones que puedan ir surgiendo. También puedes dar un poco en los labios para que así dure más el labial.

9. Labios en tonos fuertes. Usa un color atrevido como el burdeos. Te dará un toque de glamour y te saldrás del color convencional del rojo para la noche.

10. Sella tu maquillaje con polvos o productos específicos en spray. Estos te ayudarán a fijar el maquillaje y así te durará toda la noche impecable.



# CONSEJOS PARA CUIDAR LA BARBA Y TENERLA SIEMPRE PERFECTA



Si quieres tener un aspecto perfecto, debes cuidar la barba como se merece. Seguro que ya te has dado cuenta de todas las implicaciones que tiene llevar siempre la barba impecable: dedicarle tiempo, mimo, **productos específicos para la barba...** pero el resultado merece la pena. ¡Nos encanta ser barbudos!

Si quieres lucir una barba impecable, es imprescindible que la mantengas **sana, limpia, nutrida e hidratada**. ¿Y cómo conseguirlo? Muy fácil, hemos preparado estos consejos para **cuidar la barba y llevarla siempre perfecta**. 5 sencillos trucos para aplicar en tu día a día.

## 1. Lavar la barba todos los días

Sí, la barba hay que lavarla todos los días y además hay que hacerlo con productos específicos. ¿Qué es eso de utilizar el mismo champú que para el cabello? Actualmente existen en el mercado variedad de **jabones para la barba** y **champús para limpiar la barba** que son específicos y que te dejarán la barba limpia y nutrida.

Con estos productos lograrás limpiar bien el bello facial de tu rostro, eliminando de manera efectiva toda la suciedad de la barba y de la piel de la que nace. **No solo limpian y acondicionan la barba, sino que también la nutren y la hidratan**. Gracias a sus ingredientes, te ayudarán también a calmar esos dichosos picores que surgen cuando la barba está creciendo.

¿Cómo usarlo? Ya sea barra de jabón o champú líquido, se aplica sobre la barba húmeda para luego hacer un **suave masaje y dejarlo reposar unos minutos** antes de aclarar. Agradecerás la sensación de alivio que te deja.

## 2. Secar la barba y no dejarla mojada

No dejes tu barba mojada porque la humedad estropea la cutícula del vello y del folículo piloso. Así que una vez lavada, debemos secarla suavemente utilizando una toalla. ¡Recuerda! Hazlo con cuidado y sin movimientos bruscos ya que el pelo húmedo es bastante delicado. Y si ves que sigue bastante húmedo, puedes utilizar un secador pero siempre a temperatura media y a la distancia suficiente.

## 3. Cepillar la barba

Al igual que se usan peines para peinar el cabello y darle forma, lo mismo ocurre con la barba. Utilizar un **cepillo especial para barba con cerdas de jabalí** te permitirá ordenar el pelo de la barba sin resquebrajarse.

## 4. Hidratar y nutrir la piel

No puedes pretender tener una barba bonita, poblada y fuerte sino prestas atención a tu piel. Al fin y al cabo es donde nace la barba, así que dale los productos que necesita. Los **aceites naturales para barba** son imprescindibles para hidratar, suavizar y darle brillo a la barba. También te ayudarán a aliviar los picores de la barba, a que crezca con más fuerza y a que luzca con más luminosidad.

## 5. Darle forma a tu barba

Ahora que ya tenemos una barba fuerte y sana, solo queda el último paso: definirla y moldearla a nuestro gusto. Para ello existen **productos especiales como la cera para barba** con la que conseguirás la forma y el estilo que desees.

¿Sabes cómo aplicarla? Solo necesitas poca cantidad de cera en seco para darle la forma que desees.



# LOS MEJORES CORTES DE CABALLERO CON ESTILO MODERNO



Si lo que buscas es un corte de pelo 2023 que sea moderno, siempre puedes decantarte por un estilo que sea como los degradados que os hemos mostrado antes, pero si le quieres añadir mucho más estilo, nada como subir y peinar el cabello central como si lo llevaras al estilo "spiky" que tan de moda estuvo el año pasado y que es también uno de los cortes de moda para la próxima temporada.



Por otro lado puedes elegir también un corte moderno, con un estilo como el que os mostramos a continuación. Un corte de cabello que no es degradado del todo, sino que se limita a llevar los lados más cortos, creando una capa asimétrica en la parte de arriba, para peinar ligeramente de lado y añadir más volumen en la parte trasera del cabello. Este es por otro lado, un tipo de corte que resulta perfecto para llevar esta nueva temporada de Primavera Verano 2023.



Y si quieres algo todavía más moderno a lo mostrado, nada como elegir un corte que cuente además con algún tipo de dibujo, tal y como marcan las últimas tendencias. De este modo, puedes conseguir un corte como el que mostramos a continuación.

De este modo vas a poder llevar uno de los cortes más modernos del 2023, apostando no solo por las rayas dibujadas en la parte de atrás sino que además, puedes dejar

la parte de arriba más larga para crear un **tupé** como el que vemos en la foto. De este modo vas a poder llevar uno de los cortes más modernos del 2023, apostando no solo por las rayas dibujadas en la parte de atrás sino que además, puedes dejar la parte de arriba más larga para crear un **tupé** como el que vemos en la foto.



Siguiendo con la estela de los tupés o en este caso deberíamos decir, semi tupé, encontramos este estilo de corte que además de ser **moderno** requiere de las manos de un buen profesional. Con un longitud media en la parte superior y el **tupé terminado en punta**, distribuiremos todo el cabello hacia adelante, proporcionando mayor **dinamismo**. Un corte que nos proporciona además de comodidad, porte y modernidad. Sin duda, un corte de pelo para hombre que hará furor en Primavera Verano 2023.



# ¡QUE NADA TE AFECTE! 8 TIPS PARA FORTALECER CABELLO DÉBIL Y SECO!



El cabello débil y dañado se puede manifestar de distintas formas, aquí te decimos cómo detectarlo.

## Diagnóstico de cabello débil

Si notas que tu cabello está delgado, opaco, se cae mucho, puntas abiertas, se siente demasiado seco o demasiado grasoso, estos pueden ser signos que indican debilidad y daño en el cabello, también podrían ser consecuencias por factores genéticos u hormonales, uso de anticonceptivos o medicamentos, enfermedades, una mala alimentación, estrés, etc. La contaminación, exposición al sol, agua salada, cloro, aire muy frío o muy caliente son factores que pueden contribuir a dañar tu cabello.

El cabello que se pierde por puntas abiertas no es normal, el cabello que se cae de forma natural sale de la raíz normalmente con el folículo integrado. Las puntas abiertas provocadas por debilidad surgen cuando el cabello se “rompe” desde adentro del cuero cabelludo, existen puntas abiertas que pueden ser consideradas normales, el exceso de éstas indica que algo no está bien (el cabello está débil y maltratado).

Sigue estas técnicas de cuidado de cabello y comprueba los resultados!!

## 1. Productos adecuados para evitar daños futuros en el cabello

Un buen estilista te puede ayudar a diagnosticar un cabello débil y te puede hacer recomendaciones sobre cómo puedes hacer un uso apropiado de productos para su cuidado. Es esencial saber identificar los mejores productos para restaurar cabello dañado. Para quienes tienen cabello delicado (se maltrata fácilmente) utiliza un shampoo, acondicionador y cremas para peinar que fortalezcan el cabello por medio de proteínas, amino ácidos y otras propiedades reparadoras.

Cuando utilices acondicionador comienza desde la raíz hasta las puntas. Una mascarilla de proteínas o tratamientos de acondicionamiento profundo también



pueden reflejar grandes beneficios al cabello que ha perdido su fuerza.

## 2. Limita el uso de químicos

Abusar de tratamientos y/o procesos químicos incrementa el daño y la debilidad del cabello. Someter el cabello a químicos fuertes a través de colorantes, decoloraciones, permanentes o alaciados, pueden dañar la fibra del cabello y debilitarlo. Contrarresta estos daños mediante el uso de un champú y acondicionador para cabello dañado y tratamientos de reparación intensiva.

Para cabello severamente dañado, utiliza un tratamiento de proteínas de acondicionamiento profundo una vez por semana. Cuando optes por una colorante pregunta a tu estilista por una fórmula profesional de acondicionador hidratante y libre de amoníaco.



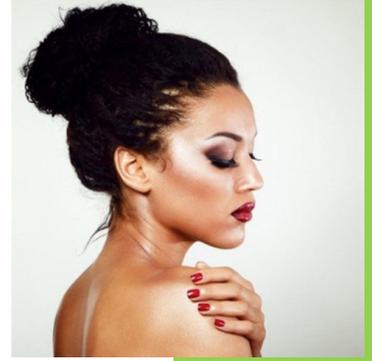
# ¡QUE NADA TE AFECTE! 8 TIPS PARA FORTALECER CABELLO DÉBIL Y SECO! (CONT.)

VIVE  
LA EXPERIENCIA  
PREMIER

## 3. El cabello débil odia el calor: no juegues con fuego!

El exceso de calor de secadoras, rizadoras y planchas de cabello pueden causar puntas abiertas y daño SEVERO. En lugar de luchar contra tu cabello natural, trabaja con lo que tienes.

Optimiza la salud de tu cabello utilizando un champú y acondicionador hidratante, fortalece con un producto reparador antes de peinar, aplica productos protectores contra el calor antes de peinar con herramientas calientes para protegerlos de los daños térmicos, mantén las herramientas de peinado a temperatura baja y finaliza con un aceite protector.



## 4. Fortalece tu cabello cambiando de estilo

¡Cambia la forma de usar el cabello todos los días! Al usar el cabello sin peinar puede lucir enredado y descuidado, las colas de caballo y trenzas muy apretadas pueden alterar al cabello y causar debilitamiento. Cambia de estilo todos los días para evitar esto y darle a tu look un cambio.

La fricción causada por cepillado excesivo también puede causar debilitamiento y puntas abiertas. No cepilles el cabello con demasiada intensidad y tampoco cuando esté mojado, es mejor utilizar cepillos que tienen cerdas de pelo animal, un buen spray desenredante ayudará a maltratar menos el cabello mientras es cepillado y evitará el quiebre.

## 5. El odioso frizz y cómo prevenirlo

El uso de un *champú* acondicionador de keratina pueden ayudar a restaurar la proteína del cabello débil y dañado y ayudarlo a recuperar su salud. Debes recordar hacer de esto un hábito y así notarás la diferencia.

Después del lavado se recomienda un suero para cabello débil y seguir con el uso de acondicionadores que eliminen el *frizz*. Si utilizas sueros a base de aceite, evita colocarlos directamente en el cuero cabelludo, ya que puede volverse grasoso, al peinar elige productos que proporcionen un acabado suave y brillante.



## 6. ¿Cómo tratar las puntas abiertas?: un cabello dividido no es sano ni feliz

Aunque no existe un remedio total que acabe con las puntas abiertas, puedes disimular mucho este mal, como remedio temporal te recomendamos utilizar un *champú* y acondicionador suave, posteriormente aplica un tratamiento de aceite (de medios a puntas) que proporciona brillo e hidratación.

# ¡QUE NADA TE AFECTE! 8 TIPS PARA FORTALECER CABELLO DÉBIL Y SECO! (CONT.)



miento profundo de acondicionamiento ayudarán a proporcionar humedad a los folículos secos y débiles

## 8. Una dieta saludable ayuda a restaurar el cabello débil

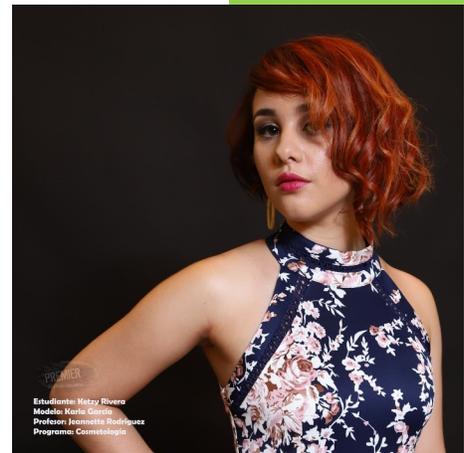
El cabello débil y delgado, puede ser consecuencia no sólo de los factores mencionados sino por lo que le haces a tu cuerpo, una dieta poco saludable o poco calórica puede conducir a la caída de cabello y otros trastornos.

Los nutrientes de alimentos saludables proporcionan la energía que alimenta el crecimiento del cabello.

## 7. ¿Cómo cuidar el cuero cabelludo?: la salud del cabello comienza desde arriba

Cuando se trabaja por sanar cabello debilitado, la primera línea de defensa es comenzar por el cuero cabelludo. Si el cuero cabelludo está saludable, el resto también lo estará. Si los folículos están secos y escamosos o grasosos, existen productos diseñados para trabajar con cada tipo.

Para los de cuero cabelludo seco, se recomienda masajear el cuero cabelludo con un aceite hidratante (durante cinco minutos, antes de ducharse). Una mascarilla o un trata-



# CONSEJOS PARA CUIDAR TUS MANOS A DIARIO



## Su Importancia

1. Las manos son el reflejo de nuestro estilo de vida.
2. No olvidar cuidarlas en nuestro diario vivir ya que se resecan y pierden firmeza.
3. Debemos utilizar cremas hidratantes en nuestra rutina diaria.



## Por qué cuidarlas

El primer motivo es que las manos siempre están a la vista, y son, junto con el rostro, una de las zonas más expuestas continuamente a agresiones externas.

El segundo motivo reside en las características propias de las manos: su piel es especialmente fina y frágil.

## Cómo cuidarlas de forma adecuada

1. Utilizar jabones suaves que respeten el pH de la piel a la hora de lavarnos las manos.
2. Hidratar las manos lo más a menudo posible, a poder ser 3 o 4 veces al día.
3. Utilizar protección solar en las manos para prevenir el envejecimiento prematuro y las manchas que causan la continua exposición al sol, además de las cremas

con nutrientes.

4. Procurar llevar siempre guantes al realizar tareas domésticas, idealmente de goma.

Realizar una exfoliación de las manos una vez a la semana para eliminar las células muertas de la piel que se acumulan en la capa externa y que acostumbran a provocar una sensación de rugosidad desagradable.

## Qué hacer ante la sensación de manos frías

Cuando la temperatura exterior es agradable, sentir las manos frías puede ser un síntoma de mala circulación de las extremidades. Este es un desequilibrio que debe tratarse de forma correcta y ante el que se pueden seguir estos remedios:

1. Masajear las manos con algún aceite que aporte calor.
2. Tomar bebidas calientes.
3. Hacer ejercicio para activar la circulación.
4. Abrigar las manos con tejidos naturales.

De todos modos, su causa también puede ser alguna enfermedad, por lo que es recomendable consultar con el médico.

## Una buena hidratación de manos... y del cuerpo

Ahora queremos ampliar el campo de visión y hablar de la piel, el mayor órgano del cuerpo y que tiene entre sus principales funciones actuar como barrera protectora.

Para mantenerla en perfecto estado, y al igual que con las manos, hay que asegurar una buena hidratación. Para lograrlo, debemos beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, seguir una dieta rica en verduras y frutas, descansar las horas necesarias, entre 7 y 8, así como utilizar lociones o cremas hidratantes. De este modo conseguiremos una piel sana y radiante, y evitaremos que la deshidratación provoque falta de vitalidad y arrugas cutáneas.

# ¿QUÉ SON LAS UÑAS SOFT GEL Y POR QUÉ ES TENDENCIA?



Uñas Soft Gel son un nuevo método de extensión *en tips* (*press on nails*) que está revolucionando el mundo de las uñas. A

## ¿QUÉ SON LAS UÑAS DE SOFT GEL?

Se trata de unos *tips* fabricados con gel que cubren por completo la uña. Se adhieren con una base permanente especial y se curan con lámpara LED.

Este sistema que se utiliza es el conocido como *press on nails*. Solo que con los *tips* de *soft gel* se ha sofisticado y mejorado. Se solían adherir con pegamento para uñas y ahora se hace con una base especial.

Los *tips* están fabricados con auténtico gel de uñas en vez del plástico tradicional, mucho menos flexible y más grueso.

Las uñas se extienden en poco tiempo y este material novedoso hace que la uña quede más natural, lo que permite un acabado más realista. Las uñas son más ligeras y flexibles con menos tendencia a quebrar.



## VENTAJAS DEL SOFT GEL

- La rapidez de trabajo.
- Versatilidad de tamaños y targos. Se puede limar y adaptar.
- Cómodas de llevar ya que apenas aumenta el grosor de la uña.
- Los *tips* de soft gel bien aplicados tienen una alta duración.

- Se remueven fácilmente.

## DESVENTAJAS DEL SOFT GEL

- Si la extensión es muy larga hay más posibilidad de que se quiebre, pues, aunque resistentes son finas.
- Su uso es profesional. Requiere cierta técnica como la mayoría de productos de uñas.
- Una mala colocación o retirada puede dañar la uña natural.

## ¿CUÁNTO DURAN LAS UÑAS SOFT GEL?

Las uñas de Soft Gel tienen una duración aproximada de 2 a 4 semanas, siempre dependiendo del crecimiento de tu uña natural y de una buena colocación. También depende del tipo de actividad realizada por la clienta.

## ¿CÓMO SE TRABAJA EL SOFT GEL?

- Medimos los *tips*, deben ser del tamaño adecuado para nuestra uña. Si el *tip* viene sin prelimado debemos limar la base que estará en contacto con la uña.
- Preparamos las uñas naturales adecuadamente, empujando cutículas y retirando cualquier resto que pudiera estar pegado a la uña.
- Pulimos la capa superior brillante, no es necesario limar mucho, solo quitar el brillo.
- Damos una capa de Primer y dejamos evaporar.
- Aplicamos una capa fina de la Base & Top Uv Twin Coat en la uña
- Colocamos el *tip* con suavidad y curamos 30 segundos para fijar la extensión.

## ¿CÓMO SE RETIRA EL SOFT GEL?

- Cortamos la punta del *tip* de Soft Gel con un corta *tips*.
- Limamos la superficie del *tip* de Soft Gel con torno o lima del 100
- Mojamos un disco de celulosa en acetona pura
- Envolvemos la uña y el disco con papel de aluminio por 10-15 mins
- Por último, retiramos el sobrante con un empujador de cutículas de acero inoxidable.

# SUGERENCIAS PARA MANTENER LAS MANOS Y UÑAS SANAS Y PROLIJAS



- **Lavar las manos con regularidad**, con un jabón acorde al tipo de piel, o bien algún jabón neutro.
- Llevar siempre una **crema humectante** para manos y uñas en la cartera. Existen **máscaras** refrescantes para manos, y su uso es muy recomendable. Pueden realizarse en forma casera como, por ejemplo, con puré de pepinos y aceite de coco, o avena y miel.
- Es recomendable utilizar **fortalecedores de uñas**. Existen muchas marcas que tienen diversas opciones, y también tenemos las alternativas caseras. Algunos ejemplos de estas últimas son: Aceite de oliva, menta y manzanilla, o aceite de almendras y huevo, entre otros.
- **Usar exfoliantes**. ¿Por qué se recomienda la exfoliación? Porque las células muertas de las manos suelen oscurecerlas y volverlas más ásperas. Por eso recomendamos los exfoliantes comerciales o bien las opciones caseras: miel, azúcar y limón.
- **Evitar el uso de agua caliente**. Para evitar la resequedad de la piel.
- **Mantener tus uñas limpias a toda hora**. Podemos utilizar un cepillito para remover la suciedad debajo de las uñas.

*Asimismo, también es recomendable asistir, cada tanto, a un profesional. Nadie como un/a manicura/o para cuidar nuestras manos y uñas.*

Esperamos que estos tips les ayuden a mantener unas manos hermosas, saludables y lindas.



## DIFERENCIAS ENTRE ACRÍLICO, POLYGEL, GEL Y SOFT GEL

Tanto el **acrílico**, como el **gel** y el **polygel** son sistemas de construcción. El acrílico es un polvo y se activa con el monómero, al entrar en contacto se endurece. El acrílico se retira con acetona pura.

El gel y el polygel tienen textura en gel y curan en lámpara UV/LED, se retiran limando. Los tres se pueden construir sobre moldes o sobre tips.

El soft gel es otro sistema de extensión distinto. Antes lo usual era pegar el tip con pegamento y sobre él construir con acrílico, gel o polygel. Los tips de cobertura completa no tenían el agarre/flexibilidad suficiente. Con el sistema

soft gel se ha avanzado en esto y se ha llegado a una duración muy similar.

En cuestión de acabado los tres sistemas antiguos daban un aspecto artificial, puesto que requieren un grosor mínimo para que no se quiebren.



# ¿CÓMO USAR TENIS EN LA OFICINA? 6 ERRORES QUE TE HACEN VER POCO PROFESIONAL



**Claro que puedes usar tenis en la oficina, pero siempre evitando estos errores que arruinan tu imagen.**

Ya no está prohibido **usar tenis en la oficina** o en eventos del trabajo. Es algo que vas a ver por todos lados, pero, siempre hay que tomar en cuenta que son más casuales. Hay algunos que son más aceptables que otros y hay ciertos errores que incluso pueden hacer que te veas poco profesional y como si no te importara tu trabajo (sí, todo eso solo con unos zapatos).

La tendencia empezó porque (además de que se ve muy cool), los **sneakers** son más cómodos que los típicos zapatos de vestir, puedes caminar con ellos sin miedo de acabar lleno de ampollas, y puedes lograr que hasta tu traje más simple se vea moderno y con más personalidad, y esto es algo que llegó para quedarse.

Lo que hay que entender es que, aunque el **código de vestimenta** se haya relajado, la oficina sigue siendo un lugar de trabajo, y lo que no es válido es aprovecharte de los *loopholes* (las áreas grises) para llevar cosas que no son aceptables o que no te atreverías a mostrar si sabes que tienes una junta con el jefe.

Usa tus **tenis favoritos** (incluso si son coloridos), combínalos con un buen pantalón de vestir y una chaqueta perfecta, pero no caigas en errores de principiante que te pueden causar problemas (a veces, la forma en la que te vistes se convierte en un obstáculo para conseguir lo que quieres).

**PARA USAR TENIS EN LA OFICINA, ESTOS SON 6 ERRORES QUE DEBES EVITAR**

## TENIS SUCIOS

**Por ninguna razón debes ir a la oficina con los zapatos sucios** (a menos que te hayas caído en un charco de camino y no tengas tiempo de volver a casa), en especial si

son tenis. Para que se vean bien, deben estar perfectamente limpios, incluyendo las agujetas y las suelas, y en buen estado, de lo contrario te vas a ver desarreglado y sucio, aunque no lo estés.

Cada detalle cuenta cuando se trata de conseguir un look profesional y la limpieza es mucho más importante de lo que crees, en especial para causar buenas impresiones.

## SNEAKERS DEL GIMNASIO

Tal vez los usas para correr a la oficina cuando vas tarde, para después cambiarte de zapatos, pero no los debes usar para trabajar todo el día (claro que esto no aplica si eres un entrenador o tienes un trabajo que te lleva a estar parado muchas horas). **No todos los tenis están hechos para lo mismo** y los que son para hacer ejercicio se deben quedar en el gimnasio, porque al combinarlos con un traje no se ven nada bien.



# ¿CÓMO USAR TENIS EN LA OFICINA? 5 ERRORES QUE TE HACEN VER POCO PROFESIONAL (CONT.)



## SNEAKERS DEL GIMNASIO

Tal vez los usas para correr a la oficina cuando vas tarde, para después cambiarte de zapatos, pero no los debes usar para trabajar todo el día (claro que esto no aplica si eres un entrenador o tienes un trabajo que te lleva a estar parado muchas horas). **No todos los tenis están hechos para lo mismo** y los que son para hacer ejercicio se deben quedar en el gimnasio, porque al combinarlos con un traje no se ven nada bien.

## EL PANTALÓN EQUIVOCADO

Hay **diferentes estilos de tenis**, algunos son bajos, otros tienen forma de bota, y es por esto que la forma del pantalón importa. Si usas unos de bota, debes usar unos pantalones con suficiente espacio para que no se vean apretados, y con todos los estilos debes elegir un largo adecuado, que no se arrastre, no deje mucha tela fruncida en la parte de abajo o no se vea corto en exceso.

## ¿Y LAS MEDIAS?

**Usar tenis sin calcetines (medias), en especial si son de piel y es verano, puede hacer que te suden los pies, que desarrolles mal olor y hasta hongos**, así que tienes dos opciones. Elegir unos calcetines que no se vean (para un look mucho más de verano), o usar unos calcetines largos, como los que usas con tus zapatos de vestir, y con un color que combine bien. O también puedes ir por unos tenis de bota con los que los calcetines no se vean, aunque sean más altos.

## SER DEMASIADO CASUAL CON EL RESTO DE TU OUTFIT

Es importante encontrar un buen balance, **te puedes ver casual, pero nunca sin perder la seriedad y el profesionalismo**, esto quiere decir que, a menos que sea claramente permitido, no debes usar piezas más casuales (como mahones) cuando usas tenis. En su lugar, cambia por pantalones de vestir, chinos o joggers, prueba con blazers, con jerseys un poco más elegantes o con un traje que no sea tan formal.



# Sé parte del equipo ganador...



A continuación le presentamos un resumen de los ofrecimientos que el **Instituto Educativo Premier** tiene para usted.

## PROGRAMAS DE ESTUDIOS

Ayudas económicas disponibles, si cualifican.

### Horarios Disponibles:

- Diurno: lunes a jueves 8:00 a.m. a 2:30 p. m.
- Nocturna: lunes a jueves 5:00 p. m. a 9:30 p. m.



Los cursos cortos son:

### CURSOS CORTOS DE BELLEZA:

- Maquillaje
- Técnica de Uñas
- Diseño Avanzado de Uñas
- Corte y Estilo para Damas
- Corte y Estilo para Caballeros
- Corte Cabello Corto y Color (Avanzado)
- Corte Avanzado y Diseño de Barba



### Programas:

- Cosmetología
- Maquillaje Profesional
- Barbería
- Técnica de Uñas
- Master Advanced Cosmetology
- Master Advanced Barber
- Master Nail Technology



### CURSOS CORTOS ADMINISTRATIVOS:

- Facturación de Planes Médicos
- Codificación de Planes Médicos
- Uso y Manejo de Computadoras
- Lenguaje de Señas Básico
- Lenguaje de Señas Intermedio



### CUARTO AÑO:

El Programa de Nivel Secundario con Educación Acelerada para completar los distintos grados (9no a 12mo), hasta obtener el diploma de cuarto año.

Requisitos:

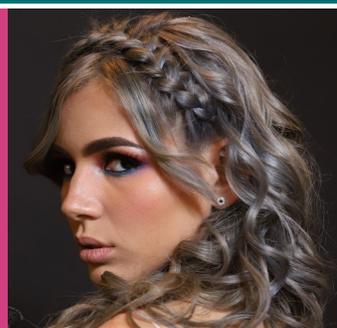
- Tener 16 años o más
- Haber completado el 8vo grado



## CURSOS CORTOS

*Variedad de Cursos Cortos se ofrecen los sábados en distintos horarios. No obstante, podemos realizar cursos privados para grupos, en horarios especiales, cualquier día de la semana y en otros lugares fuera de nuestra institución, según disponibilidad.*

# 787-499-1515



**PIVOT  
POINT** PARTNER  
SCHOOL

**MATRIX**



**VIVE**  
LA EXPERIENCIA  
**PREMIER**