

REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 1 - ABRIL 2021

SIGUENOS EN REDES SOCIALES



@reunionmmag

VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

ACERCA DE REUNION M

EN PORTADA

SALUD

- ▶ La pandemia y sus soledades
- ▶ Encontré paz libertad y fraternidad corriendo

EXPERTOS

- ▶ Simplemente Mujer
- ▶ Genera confianza con autenticidad

VIVE

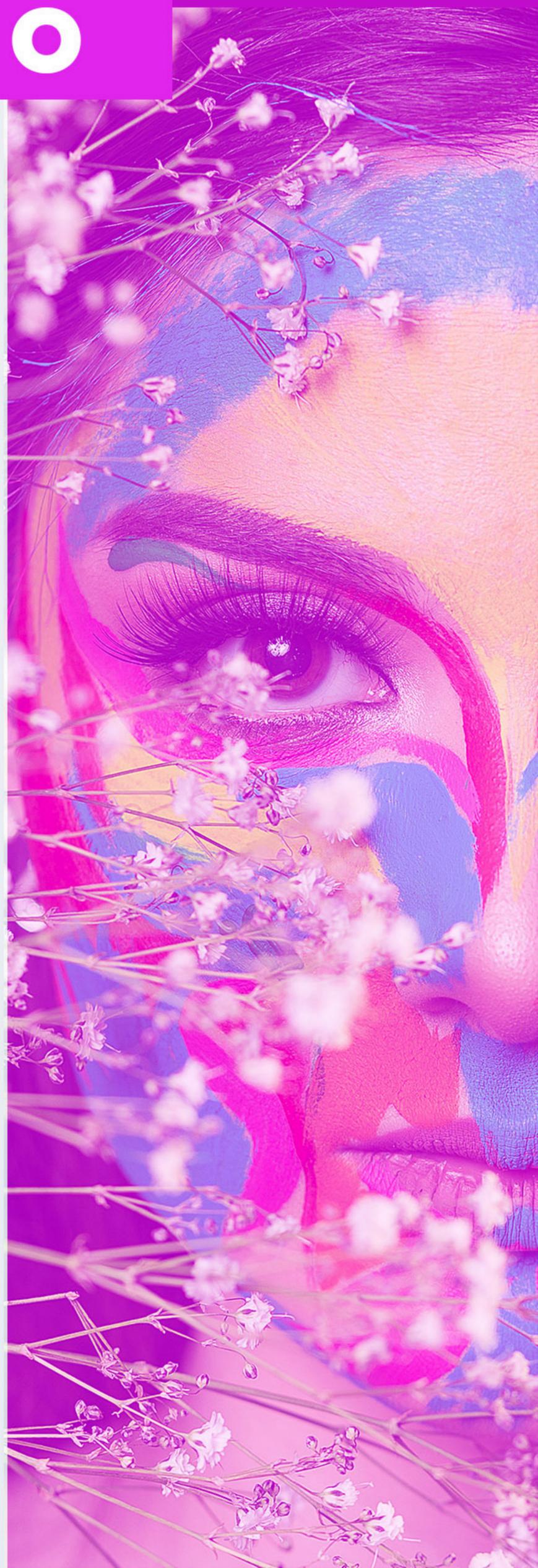
- ▶ HPN: Hemoglobinuria Paroxística Nocturna
- ▶ Reseña: La bailarina de Auschwitz
- ▶ Voluntariado Time

MOTIVATE

- ▶ Cuando la vida te da tiempo extra
- ▶ Y salí de mi zona de confort

LICHATS

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS/ AVISO LEGAL



REUNIÓN M

MAGAZINE

¿Quiénes somos?

Reunión M nace de la simple idea de escribir temas donde te identifiques, te ayuden y te conecten porque somos un **"Punto de Reunión"** donde la **"M"** es de **Mujer, Mamá, Muchacha, Maestra, Motivación, Mejor, y Mucho Más.**

Misión

Nuestra misión es inspirar y conectar.

¿Cómo estamos estructurados?

La revista está estructurada por secciones las cuales describo a continuación.

- ▶ **SALUD:** Temas comunes relacionados con la salud donde pueden ser consejos propios o alguna experiencia positiva que quieras compartir todo relacionado con salud física o mental. Aquí podemos agregar temas de alimentación, meditación, ejercicio y más.
- ▶ **MOTIVATE:** Esta sección incluirá historias reales que puedan ayudar, motivar o inspirar a otras mujeres. Un slogan para esta sección es "Siéntete orgullosa de tu historia y compártela, no te imaginas cuántas mujeres pueden inspirarse y aprender de ella"
- ▶ **EXPERTOS:** Esta sección está constituida por expertos de diferentes áreas pero con el mismo objetivo de ayudar o guiar a la audiencia. Aquí podríamos tener temas de profesionales en su ramo como finanzas, legal, psicología, pedagogía entre otros o bien áreas de amplio expertise que la experiencia te da a lo largo de los años.
- ▶ **VIVE:** Esta sección tiene un rango de cobertura más amplio, el cual cubrirá temas que te hacen sentir que estás viva, así que compartir historias de tus hobbies como arte, cine, música, cocina o actividades de voluntariado que podrían motivar a otras mujeres a hacer lo mismo o bien apoyarlas en sus proyectos o incluso en algún proyecto propio.

EN PORTADA

Valeria Ruiz Hernández

Actualmente represento al estado de Querétaro, rumbo al certamen Nacional de Miss México, que posteriormente lleva a Miss Mundo.

La preparación que conlleva ir a un nacional es toda una experiencia, que sin duda, no cambiaría por nada.

Las personas que conoces, las experiencias, lo que aprendes, te ayuda a crecer como mujer, como persona y me ha ayudado a desarrollar cosas que no sabía que podía, por eso es que estoy disfrutando tanto la experiencia, sobre todo porque he podido sumar las cosas que me gustan a mi preparación, como lo es hacer deporte, gimnasio específicamente, considero que soy muy constante y perseverante y disciplinada, que son cosas básicas y fundamentales cuando estás rumbo a una competencia en general.

Sin embargo, más allá de verlo como una competencia, es una experiencia y el camino correcto para poder cumplir uno de mis sueños, que es el representar a mi país a nivel mundial.

Mi familia ha sido parte fundamental en esta etapa de mi vida y estoy muy agradecida por el hecho de que el estado al que represento y ellos, crean en mí.

Por mi parte, no me queda más, que seguir preparándome para ese título que tanto quiero y enorgullecer a las personas que están detrás de mí y me han acompañado en esta aventura.

 Valeria Ruiz  @valeriaruiz_h
 @missqueretaroorg



LA PANDEMIA Y SUS SOLEDADES



Hace un año que nos encerramos siguiendo las indicaciones del gobierno, hace un año las empresas, las escuelas y toda actividad económica y social fue parada de tajo con la esperanza de controlar esta nueva pandemia lo más pronto posible, creo que pocos logramos dimensionar el impacto que traería en nuestras vidas este suceso.

A la vuelta de un año hemos podido ir aprendiendo en el camino las nuevas reglas de esta nueva realidad, hemos ido adaptándonos y acomodándonos en este diferente estilo de vida, siempre con la nostalgia de lo que se nos fue de las manos. Yo, reflexiono como de la noche a la mañana cerramos puertas y ventanas y nos encerramos en familia dentro de nuestros hogares, sin la capacidad de discernir si estábamos tomando la mejor decisión, porque **¿Qué error puede haber en cuidar de los tuyos?**

Después de un año, me doy cuenta que las facturas de un encierro tan prolongado existen y son palpables, y no me refiero pérdidas económicas precisamente, a pesar de que muchos las tuvieron; sino de la estabilidad emocional de muchos ha sido una montaña rusa, y yo misma me cuestiono sobre mi lucidez para lidiar con esta situación, así que he recapitulado mi lista mental con las recomendaciones básicas que he encontrado útiles para mí misma, porque nunca está demás aprovechar el momento para hacer un recuento de las mismas.

- **Mantener el buen humor, y crear ambientes que lo propicien**, sin duda la risa es la mejor de las terapias, y recordar que siempre podemos reírnos de cualquier situación me ha salvado de perder la cabeza durante varios episodios de esta tele tragedia.
- **Mantener ese contacto espiritual**, sea cual sea la fe o creencia que se profese en estos momentos mantenerse cerca ayudará a sentir refugio cuando la ansiedad aceche.
- **Mantener las rutinas saludables básicas**, aunque cuesten un poco ciertos días más que otros, el saberlas realizadas nos da cierto alivio: tomar un baño, hacer una buena comida que disfrutes procurando que sea saludable, hasta tender la cama cada mañana pueden ayudarnos a sentir que mantenemos cierta cordura.

- **Procurar el ejercicio** entendiendo que este hábito requiere de cierta disciplina mental para que nos permita prolongar el esfuerzo día a día, creo importante por lo menos conocer el tipo de ejercicio que más se disfruta, y aunque sea un día a la semana que lo realicemos nos ayudará igualmente a sentir cierta satisfacción sin la necesidad de creernos que somos muy fitness, hasta que un día sin darnos cuenta, lo consigamos.
- **Tomarse breaks digitales**, y alejarse de las noticias, los medios de comunicación pueden ser muy útiles pero en este encierro creo que todos hemos tenido periodos de abuso y/o exceso de los mismos, y creo que siempre es bueno recordar que el poder a todos esos recursos se los damos nosotros, así que es bueno tomarse unos cuantos días para mantener un poco el positivismo.
- **Tomar terapia**, si desde siempre he creído que la terapia es un recurso de vida indispensable, post pandemia me confirmo que es necesario acudir con un especialista para atender las necesidades que nuestra mente a veces nos grita, y que tanto nos gusta ignorar.

En retrospectiva me pregunto si me ha faltado mayor creatividad en esta situación, porque la gente que es nativa digital de una forma u otra presiento que les resulta más fácil o por lo menos más común establecer una llamada virtual, sin embargo no solo ellos están sobreviviendo a una pandemia, los problemas de comunicación con gente que no es nativa digital resultan evidentes pues todas esas personas necesitan comunicarse de igual forma, solo que están acostumbrados a realizar su comunicación por vías distintas y ponerles un dispositivo tecnológico en frente no siempre concluye con éxito.

Sigo pensando como cada hogar es una historia distinta, imaginando como cada casa enfrenta retos diferentes y me conmuevo esperando todos encontremos los caminos adecuados para salir de esto siendo felices. Por lo pronto yo solo dejo mi recordatorio propio esperando pueda motivar a alguien o tal vez recobrar la esperanza de que en realidad podemos lograrlo y un día sin esperarlo habremos dicho, esto terminó.

Ojalá continuemos aquí.

Erika Jiménez  @erikapuntojnz



ENCONTRÉ PAZ, LIBERTAD Y FRATERNIDAD CORRIENDO



Hola mi nombre es **Cindy Villalobos**, tengo 43 años, 3 hijas maravillosas y actualmente vivo en Monterrey.

Hace casi 4 años empecé a apasionarme por el mundo del **running**, no podía correr ni dos cuadras porque me cansaba demasiado, pero mi hermana ya llevaba un tiempo corriendo y estaba en un equipo de corredores al cual me invitó a participar y acepte, claro con mis condiciones, solo lo haría 3 veces por semana y los domingos ni loca lo haría, yo veía a todas las corredoras super comprometidas en sus distancias largas y carreras los fines de semana y decía estas personas están locas, recuerdo

muy bien cuando mi entrenador me convenció para correr mi primer carrera de 10k y le dije: **"Ni crea que yo voy andar metida en carreras de 21km a mí eso no me gusta, con 5km o 10km es suficiente y solo unas 3 al año"**. No pasaron ni 3 meses de esto, cuando estaba corriendo mi primer 21k, mis primeros kilómetros iba tranquila pegada con mis amigas pues tenía miedo de lastimarme, de sobrepasarme y quedar a medio camino, poco a poco tome más confianza y los últimos kilómetros me sentí con fuerzas para dar un poco más, llegue entera y muy feliz de haberlo logrado. Al mes siguiente ya estaba corriendo el segundo 21k esta vez con más confianza, con más seguridad y con más velocidad, me sentía orgullosa de mi misma y me gustaba que mis hijas me vieran como un ejemplo, mi esposo en ese momento me apoyaba al cuidar de mis hijas en lo que yo entrenaba.

De pronto mi mundo cambio, tuve una discusión con mi esposo y me llama para decirme que quiere tiempo para dedicarse a él, me estaba pidiendo el divorcio y mi cabeza no podía creerlo ni entenderlo, sentí que el mundo se me venía encima, mi familia y 15 años de matrimonio se derrumbaban, me sentí perdida y llena de miedo, no sabía cómo podría educar a mis 3 hijas de 8, 6 y 3 años yo sola, cómo podría enfrentar la vida sin él, todas mis fuerzas se acabaron, estaba ausente, distraída y perdida en mi tristeza, casi no comía, había días que me sentía un poco mejor, mi rendimiento bajó bastante no podía correr mucho, me cansaba y no tenía fuerzas, pero no deje de hacerlo, se volvió mi desahogo, mi terapia, era como si al correr



aun y sintiéndome débil se desaparecían por un momento mis problemas, era donde aprovechaba para orar y pedirle a Dios fuerzas para salir adelante y así poco a poco, la tristeza iba disminuyendo y la confianza en mí iba creciendo, también busque terapia con una psicóloga y me inscribí en un curso de la iglesia que también fueron de gran ayuda, pero la paz y la tranquilidad que me daba el correr me permitían seguir avanzando, por lo cual en menos de 3 meses mi psicóloga me dio de alta pues ya estaba lista para enfrentarme yo sola a mi vida, así que retome mi energía y mis fuerzas y seguí con mis carreras.

Recuerdo bien una frase que dice

“Corre cuando menos ganas tienes porque es cuando más lo necesitas”

y creo que es totalmente cierto, el correr no solo me ayudó a superar mi duelo, me ayudó a aumentar mi autoestima, a saber que era capaz de ponerme objetivos y alcanzarlos, a reconocer mis logros en cada medalla recibida, me dio una fuerza mental que era capaz de engañar a mi cuerpo y decirle que si podía dar más y sobre todo me hizo darme cuenta de lo valioso que era como mujer y que mi felicidad solo dependía de mí; mis amigos, mi familia y conocidos me empezaron a decir que lucía mucho más joven y feliz, tanto así que mi ex-esposo quiso regresar, pero yo ya no era la misma, ahora mi vida giraba en torno a mí y no necesitaba de nadie más para ser feliz. Ahora llevamos una muy buena relación y comunicación por el bien de nuestras hijas.



Regresando a las carreras a los dos años de haber iniciado a correr ya con varios 21k's me decidí a correr mi primer maratón, me prepare por 6 meses guiada por mi entrenador, apoyada por mi equipo, personas increíbles que nos hemos apoyado en todo, y es que imagínense compartir horas de recorridos en los entrenamientos y platicarnos nuestros problemas y nuestras alegrías, es como tener terapias grupales gratis, así que inspirada por sus logros en las carreras inicié mi plan para correr mi primer maratón.

Al fin se llegó el 8 de diciembre del 2019, estaba muy nerviosa pero a la vez emocionada por iniciar, mis primeros kilómetros los hice tranquila acompañada de mis amigas que corremos más o menos al mismo ritmo, para el kilómetro 16, sentí

que podía dar un poco más y así lo hice y me despegue un poco de ellas, al kilómetro 25 me sentía aún con muchas fuerzas, en el kilómetros 34 me esperaba otra amiga para cerrar acompañada, lo cual me dio un segundo aire, antes de llegar a la meta veo a mi entrenador que me dice que voy super bien que siga así, así que fue otro golpe de energía, al kilómetro cuarenta me dolían mucho las plantas de los pies y una uña que se me había caído, pero dije estos kilómetros los termino porque los termino, al ver tanta gente apoyándote, brindándote un dulce, agua, naranja, chocolates,



diciéndote ya falta menos, que si se puede, es como rayitos de luz en la oscuridad que te alientan a seguir adelante, al llegar casi a la meta y ver a mis hijas y mi familia esperarme fue lo máximo, mis tres hijas se unieron y juntas cruzamos la tan anhelada meta de los **42.195 kilómetros**, había tantos sentimientos encontrados, felicidad por haber logrado un objetivo más en mi vida, ganas de llorar de alegría, ganas de abrazar a mi familia a mis amigas que siempre me apoyaron, tristeza porque se acabarían las distancias largas y nuestras charlas tan emotivas, en fin llegó la hora de pasar por mi medalla, el sentirla y verla en mi era una felicidad increíble y el saber que a partir de ese momento tendría el honor de ser llamada maratonista era simplemente increíble.

Pasado el entusiasmo y reflexionando con el equipo y con la charlas de mi entrenador te das cuenta que la medalla es solo el fruto de todo el esfuerzo de cada entrenamiento, de las caídas y levantadas que pasé y en este caso hablo en sentido literal, que lo valioso es el proceso, esos entrenamientos en los cuales vas acompañada de amigas que se vuelven tus hermanas pues viven contigo tus duelos y tus penas y se convierten en un soporte que sobrepasa el asfalto porque **los kilómetros se vuelven terapias donde las alegrías se multiplican y las penas se dividen.**

Me gustaría cerrar esta sección con esta frase de uno de los mejores atletas de todos los tiempos, Emil Zátopek **"Si quieres correr, corre una milla; si quieres cambiar tu vida, corre un maratón"**. Fue así como mi vida se transformó y encontré paz, libertad y fraternidad corriendo.

SIMPLEMENTE MUJER

El mes pasado celebramos una vez más el día internacional de la mujer, a propósito de esto, me gustaría escribir, no tanto sobre algo que represente mi especialidad en derecho, sino sobre algo más general.

A lo largo de mi vida he podido apreciar los cambios de ideología en torno a la mujer, pero es evidente que en la última década estos cambios han sido mucho más significativos, tanto en el aspecto jurídico como cultural.

Con gusto veo que, independientemente del nivel cultural o socioeconómico, en los últimos años se ha potenciado un crecimiento emocional en las mujeres. Así es, despojados de pensamientos impuestos y de temores, nos acercamos más a la idea de que, en la medida en que nuestras vidas y pensamientos sean valorados, tendremos más oportunidades de aportar nuestro conocimiento, experiencia y valores a nuestras familias, a nuestro entorno laboral y social.

Pero eso no significa que estemos supeditadas a la aceptación de los demás, por el contrario siempre encontramos fuerza y valor para salir adelante;

además, actualmente tenemos leyes que favorecen, promueven y exigen la equidad de género. Así es que no dudes en hacer valer tus derechos.

Te invito a ti mujer, dedicada al hogar, profesionalista, empleada, estudiante, activista social, etc. a defender y materializar tus metas personales, a ser tú misma, a no aceptar menos de lo que mereces, y de esta manera dejar en claro que somos personas valiosas, que nuestras ideas importan y trascienden.

Deja tu huella en lo que haces, pon tu corazón en ello y, te aseguro, tal vez no seas reconocida, tal vez no seas recordada pero en tu corazón tendrás esa satisfacción de haber hecho lo necesario para hacer de este tiempo y espacio en el que nos tocó vivir, un mundo mejor.

María Trinidad Flores Silva

Licenciada en Derecho con especialidad en derecho mercantil, trayectoria de 29 años de ejercicio profesional.

Actualmente socia directora del Despacho Jurídico Flores & Fonseca Abogados, S.C.

 @floresyfonseca

GENERA CONFIANZA CON

AUTENTICIDAD

“Crear confianza va más allá de que la gente piense que hago un buen trabajo, es además hacerlo con pasión y compromiso”

Para mí siempre ha sido importante crear una **“buena reputación”**. Desde temprana edad me acostumbré a recibir elogios de parte de mi familia y maestros debido a mis buenos resultados académicos. Las cosas no cambiaron mucho cuando empecé a trabajar, seguí el mismo patrón para lograr el reconocimiento de mi jefe y compañeros de trabajo. Esto me llevó sin darme cuenta de que le he dado mucha importancia a lo que la gente piensa de mí.

Con el paso del tiempo, y conforme los años me regalan madurez, me di cuenta que el reconocimiento se volvió menos importante y también que algunas opiniones o percepciones son más valiosas que otras y que incluso en ocasiones no es tan importante lo que la gente piense de mí. **Al principio confundí el crear una “buena reputación” con la habilidad de generar confianza en mis habilidades y capacidades.** Crear confianza va más allá de que la gente piense que hago un buen trabajo, es además hacerlo con pasión y compromiso. Crear confianza significa tener consistencia entre lo que se dice y lo que se hace. Crear confianza es parte de tu **“marca”** (branding), ya que influencia cómo es que la gente te percibe y te recuerda.

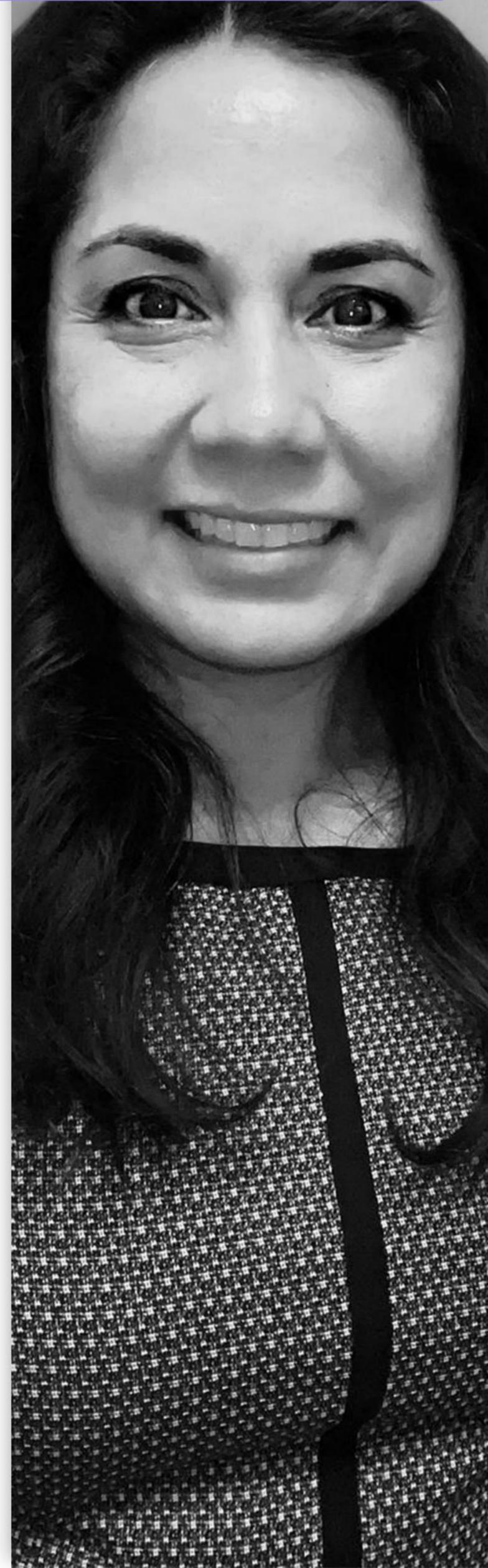
Ganarse la confianza de la gente no es cosa fácil, y lleva tiempo, ya que la confianza se construye con las acciones del día a día. Y una vez que por alguna razón esa confianza se quiebra o se pierde es muy difícil volverla a ganar. Por eso es importante que seamos auténticos en el proceso de generar esa confianza.

Mucha gente se deja llevar por la "política" y tratan de "quedar bien" y ser complacientes. Sin embargo, esa no es una buena estrategia a largo plazo porque tarde o temprano sale a relucir lo que realmente creemos o pensamos.

Es sumamente difícil mantener una mentira por un largo tiempo, la verdad tarde o temprano surge.

Ganar confianza de una manera auténtica es la mejor estrategia para generar confianza a largo plazo. ¿Pero qué significa ser auténticos? Ser auténticos es presentarse uno mismo como es, sin máscaras, sin pretensiones, sin el afán de cumplir estándares impuestos por uno mismo o por la sociedad. Es simplemente ser unomismo.

En una ocasión, pedí un consejo a una de las Directoras, sobre cómo crear conexiones (networking) especialmente con los niveles gerenciales más altos. Los consejos de mis colegas hombres habían sido "simplemente hazlo" o "solo pon una junta con ellos y platica". Pero a mí me parecía muy difícil, especialmente considerando que la mayoría de ellos son hombres y me parecía que no había nada en común. El consejo de esta colega fue "**no finjas lo que no eres**". Me platicó como en una ocasión ella trató de entablar una conversación con uno de sus colegas hombres hablándole sobre deportes porque sabía que él era un fanático del fútbol americano y la noche anterior hubo un juego importante. Sin embargo, su conversación no duró más de dos minutos porque en cuanto él intentó seguir la plática, ella no supo más que decir, y a su propio punto de vista, ella quedó en completo ridículo. Ella me dijo "busca entablar esas conversaciones de una manera auténtica. Pon una junta con ellos cuando realmente quieras su consejo u opinión en algo que estés trabajando". Tener conversaciones con los niveles gerenciales desde ese enfoque me ha sido más sencillo y me ha ayudado a crear más conexiones.





Además de tener una conversación honesta, es importante “escuchar para entender”. La mayoría de las veces escuchamos para responder, para refutar la opinión del otro, para defender nuestra opinión o confirmarla. Pero si realmente, nos tomamos el tiempo de escuchar y hacer preguntas con el fin de entender el punto de vista de la otra persona nos damos la oportunidad de conocer qué vivencias o experiencias han influido en su opinión y nos permite ver las cosas desde otro ángulo.

El escuchar de una manera auténtica y con genuino interés, ayuda a construir y fortalecer la confianza entre ambas partes.

Ser auténtico, ser uno mismo no es fácil, hay que primero aprender a conocerse, y este proceso puede tomar tiempo, para algunas personas toda la vida. Ser auténticos nos vuelve vulnerables porque nos presenta tal cual, los sentimientos y pensamientos están expuestos. Por lo tanto, ser auténtico requiere también mucho valor. Y escuchar auténticamente, requiere humildad, empatía, autocontrol y poner a los demás antes que nosotros mismos.

¡Ser auténtico no es fácil, ganar la confianza de otros no sucede de un día para otro, pero las relaciones que se construyen con estos valores son realmente gratificantes y duraderas!

Leticia Ambriz

Profesionista en el Manejo de Programas y Proyectos con más de 20 años de experiencia en global en el área de Operaciones y Cadenas de Suministro.

Las opiniones expresadas en este artículo son responsabilidad exclusiva del autor y no representan necesariamente la posición de su empleador.

Linked 

<http://linkedin.com/in/leticia-ambriz-0b46923a>

 @ljambriz

“LO QUE USTED TIENE ES HEMOGLOBINURIA PAROXÍSTICA NOCTURNA...”

UN TÉRMINO QUE JAMÁS HABÍA ESCUCHADO EN MI VIDA”

Hola, soy **Verónica Elizondo. Arquitecta, esposa y madre de tres hijos**, de 20, 19 y 10 años. Vivo en Monterrey, Nuevo León y desde hace 20 años laboro junto a mi esposo en su compañía, él también es arquitecto, aunque he de admitir que estoy más tiempo como ama de casa que como arquitecta.

Mi caso comienza a principios del año 2016, cuando por recomendación de mi ginecólogo decido realizarme una **histerectomía (ósea quitarme la matriz)** por diversos problemas que me estaba causando. Me mandan hacer los estudios preoperatorios, y resulta que traía anemia, por tal motivo no podían realizarme la cirugía en esas condiciones. Me recetaron hierro y al cabo de un mes en lugar de subir mis glóbulos rojos bajan más; y los siguientes meses fueron de subirme la dosis, cambiarme el tipo de hierro, cambiar de Doctores y nada corregía mi situación, al contrario, mi hemoglobina cada vez bajaba más. Así pasé todo el año y a finales del 2016 mi cuñada quien trabajaba en un hospital en Villahermosa, Tabasco me invitó a ir con ella con la certeza de que ahí me realizarían todos los estudios que necesitara y así determinar qué era lo que yo tenía.



La verdad siempre me había considerado una mujer sana, me embaracé muy fácil, mis partos fueron normales sin ninguna complicación, casi nunca me enfermaba, sólo de gripe y cosas leves. En diciembre del 2016 decido irme a Tabasco por unos días. Me realizaron infinidad de estudios y el Director del Hospital atendió mi caso, y me dijo que al parecer tenía una **Anemia Hemolítica** y que regresando a Monterrey iba a necesitar que un hematólogo le diera seguimiento a mi caso.

Como cosa de suerte, todavía estando en Tabasco me habla una amiga por teléfono y le comenté lo que andaba haciendo allá, y que iba a necesitar ver a un hematólogo y me dice: **-!Yo conozco uno muy bueno!**; le pedí sus datos y

llegando a Monterrey hice cita con él quien resultó ser uno de los hematólogos más reconocidos a nivel nacional, e incluso internacional. El Dr. David Gómez Almaguer.

El día que voy a la cita le expongo mi caso, le muestro todos mis estudios y me dice: "Lo que usted tiene es HPN: Hemoglobinuria Paroxística Nocturna"

(un término que jamás había escuchado en mi vida); **es una enfermedad considerada rara que no se cura, sólo mediante un trasplante de médula, además su tratamiento es de los más caros que existen, es incosteable.** La HPN lo que hace es que no permite que los glóbulos rojos se alcancen a reproducir, los autodestruye, por eso lo de la anemia.

Así que después de asimilar la noticia, me mantuve con diversos medicamentos que no eran en sí la solución a mi enfermedad pero ayudaban un poco.



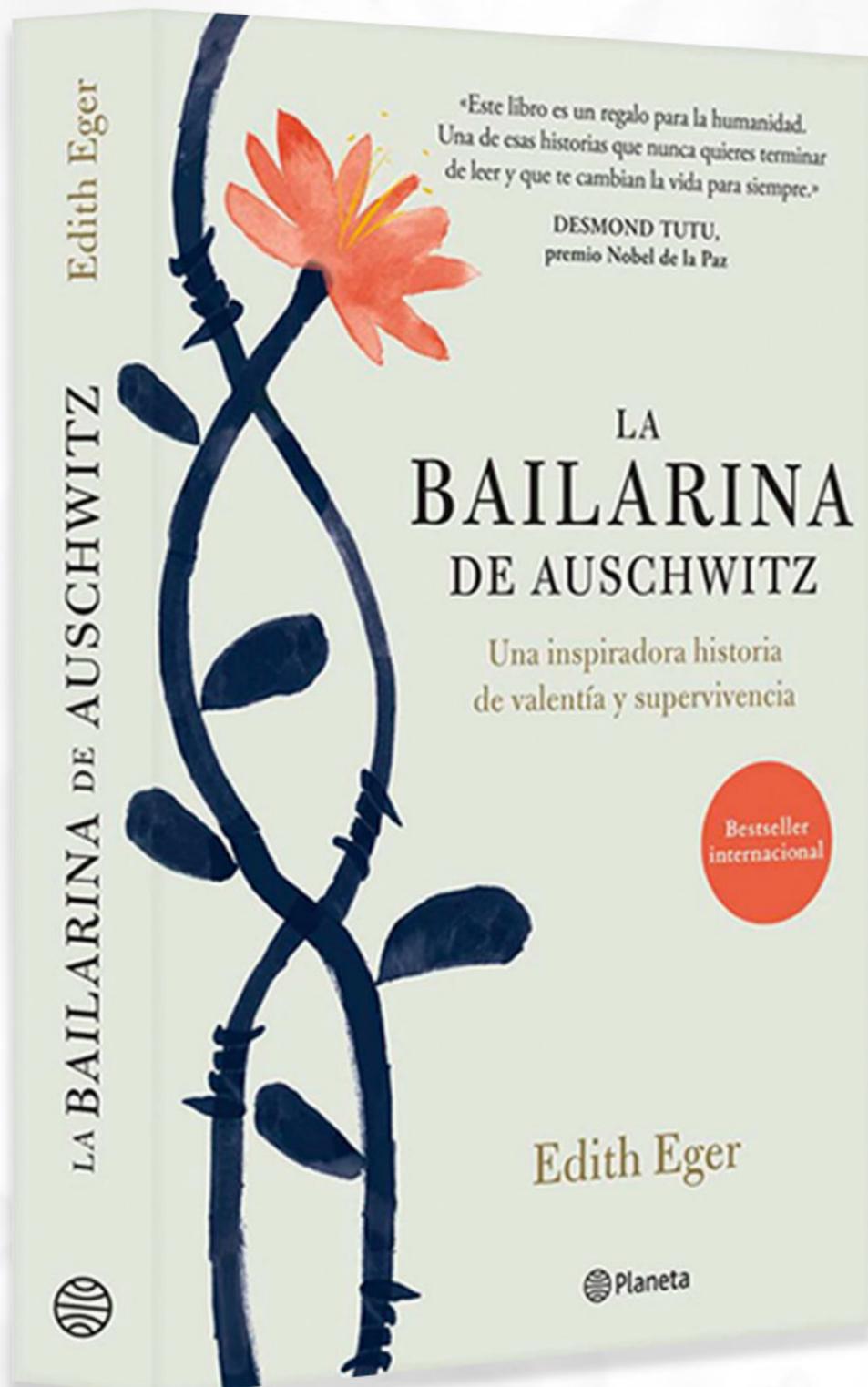
 Veronica Elizondo
 veronicaelizondo.art

Hasta que varios meses después mi médico me invitó a participar en un protocolo de investigación, en el cual me administrarían uno de los mejores tratamientos sin costo alguno, y así estuve por 2 años y medio, que fue el período que duró el protocolo.

Durante ese tiempo mejoró muchísimo mi calidad de vida, realmente hice mi vida normal, pero ahora más dedicada a mí, obvio sin descuidar a mi familia. Tomé todos los cursos que pude, viajé, conviví más con mis amigas...**realmente quería aprovechar el tiempo al máximo.** Tomé varios diplomados en pintura, y me di cuenta lo mucho que disfrutaba pintar, era realmente un tiempo solo para mí, siempre me ha gustado pintar pero nunca me había dado el tiempo para hacerlo, pero ahora no sólo lo disfrutaba, sino que además empezó a ser como una terapia para mí, me olvidaba de todo, además de que a la gente le gustaba lo que hacía y terminó siendo negocio.

Ahora he aprendido a delegar el trabajo en casa, cosa que me costó mucho trabajo porque yo quería hacer todo y a mi manera, me di cuenta lo necesario que es escuchar a nuestro cuerpo, darnos tiempo para nuestro bienestar, porque si uno está bien todo lo demás también lo estará. Dedico mi tiempo a hacer lo que me gusta y a ver la felicidad en todos los pequeños detalles.

Actualmente me preparo para recibir un trasplante de médula en los próximos meses, y confío en Dios que todo saldrá bien y que por fin pueda disfrutar de una vida libre y sana de la HPN.



RESEÑA DE LIBRO “LA BAILARINA DE AUSCHWITZ”

UNA INSPIRADORA HISTORIA DE VALENTÍA Y SUPERVIVENCIA

Este libro cuenta la historia de Edith Eger bailarina de ballet quien a la edad de 16 años es enviada a los campos de concentración de Auschwitz Alemania es una historia que pasa por mi mente como si lo viera en una película. *Este libro me atrapó desde el momento que comencé a leerlo.*

Edith cuenta su historia y cada uno de los sucesos que la marcaron de por vida, es una historia que te lleva hasta lo más profundo de sus pensamiento y sentimientos en sus momentos más oscuros que pasó en este lugar donde

también conocerás a su hermana Magda a quien Edith ayuda a mantenerse en un estado mental de supervivencia

"Un día a la vez, si superamos este día estaremos más cerca de nuestra libertad."

Esta historia te llevará a recorrer los momentos más decisivos en su vida y veras esos años que marcaron la historia de la segunda guerra mundial desde la descripción de Edith, lo vivido por su familia, y como se aferraron a vivir hasta que fueron rescatadas de una pila de cuerpos por las tropas Americanas en 1945.



Sonia Salazar



Edith pasó décadas sufriendo los recuerdos de los terrores que vivió y la culpa por la muerte de sus padres, determinada a esconder esos sentimientos y continuar con su vida. Después de 35 años de que la guerra había terminado decide regresar a Auschwitz a enfrentar su pasado y finalmente sanar y liberarse de los muros mentales y emocionales que aún la tenían atrapada.

Edith es ahora Doctora Terapeuta y conferencista quien apoya al US Army en el tratamiento de PTSD (Post traumatic stress disorder).

Esta historia es un regalo para todos los que lo leen.

Definitivamente te toca hasta lo más profundo. Es una historia que te deja grandes lecciones de vida para dismantelar nuestras propias prisiones internas.

"Y estás aquí en el sagrado presente. No puedo curarte ni nadie más, pero celebro tu elección de dismantelar la prisión en tu mente, ladrillo por ladrillo. No puedes cambiar lo que paso, no puedes cambiar lo que hiciste o lo que te hicieron. Pero puedes elegir cómo vives ahora. Puedes elegir ser libre."

- Dr. Edith Eger

Un gran libro definitivamente. Sonia Salazar  sony_salazar

Voluntariado TIME

Mucha gente no ha tenido la experiencia de participar en una actividad de voluntariado; existen muchas razones para hacerlo y todo depende de las razones que te mueven o el entorno en el que te ha tocado estar expuesto. **Yo creo que siempre es tiempo de ayudar.**

Les platico que una noche de limpieza en mi closet, me doy cuenta que tengo demasiadas prendas que no uso, que dejo artículos nuevos o por si "acaso" después me quedan y ahí es cuando nació la idea de iniciar un voluntariado. Le platique a una amiga sobre mi iniciativa sobre el objetivo del voluntariado donde seria cambiar mis artículos del closet como: ropa, zapatos, accesorios a cambio de artículos de primera necesidad para así después hacer despensas y junto con mis amigos donarlas a las afueras de mi ciudad. Así es como nació **Voluntariado Time**.

En mi perspectiva es una idea donde todos ganamos ya que ordenas tu closet, se reutiliza la ropa y ayudamos con despensa a quien más lo necesitan. Para mi es importante dejar un mensaje positivo y de motivación en todo lo que hago, por eso, decidí escribir mensajes en la bolsa de entrega a las personas que adquirirían un artículo y me ayudaban a reunir despensa.



Para mí ha sido una gran experiencia enriquecedora, 100% satisfactoria y positiva, ya que ocasiones no nos damos cuenta de lo afortunados que somos por lo que tenemos. Nos pasamos el día quejándonos por una u otra cosa, y sin embargo lo tenemos todo, los invito a participar en voluntariados de cualquier tipo, es una labor muy bonita y nos cambia la forma de ver la vida y acercarnos a la realidad de otras personas.

Yahaira Lizbeth Tamez Palacios

 @voluntariadotime.mty

 @yahairatamez

CUANDO LA VIDA te da TIEMPO EXTRA



“Cuando llegó el forense siguiendo su procedimiento escucharon un gemido, volvieron a checar signos y notaron mi ligero pulso”

Hace unas semanas comencé a recordar los momentos en que vi mi cuerpo prensado en el lugar del accidente, han pasado ya 20 años y es como si hubiera ocurrido ayer. Me dolía mucho el pecho e incluso me habían dado por muerta y cuando llegó el forense siguiendo su procedimiento escucharon un gemido, volvieron a checar signos y notaron mi ligero pulso, ahí me pusieron un respirador artificial, me llevaron a un hospital local en Salinas N.L. y posteriormente me trasladaron al hospital universitario en Monterrey. Me vi en una camilla en el hospital, vi familiares y amigos esperando noticias;

yo veía a mi familia, los doctores, les decían que no había muchas posibilidades de vivir que lo más seguro es que quedara en estado vegetativo, tenía estallamiento de vísceras, coágulos en el cerebro, fractura de mandíbula y contusiones muy fuertes del lado izquierdo. Yo veía mi cuerpo, y sentía mucha tristeza, pensaba que aún me faltaban cosas que hacer, veía a mis papás y pedía poder darles un beso, a mis hermanos poder abrazarlos, poder seguir estudiando, viajar, tener una casa, poder casarme y tener hijos. Veía mi cuerpo conectado a muchos aparatos, respirador, sondas y cosas en la cabeza. Yo sabía que alguien estaba a lado mio pero no podía ver quien era sólo sentía a alguien junto a mi en la camilla, me consoló me abrazo así de lado y en eso comencé a ver como en un sueño



donde veía pasar mi vida entera, vi la escuela a donde iba, vi a mis amigos, mis graduaciones, mi XV Años, mis fiestas de cumpleaños de niñez, mi primera comunión, mis días jugando en el kinder, e incluso hasta cuando empecé a caminar de bebé y fue cuando vi una luz muy fuerte pero al mismo tiempo escuchaba mi nombre y yo quería contestar pero no podía, sentía una impotencia, no podía ni moverme sentía una enorme tristeza y dejé de hacer esfuerzo y escuché más claro que me decía *"Liz... Liz... ¿hija me escuchas?"* y en eso pude abrir muy poco los ojos y era mi mamá que estaba hablándome y yo despertando del coma.

Después de lo sucedido me pregunto *¿qué es lo que significa esta experiencia para mi?* Podría argumentar que existe alguna razón o propósito pero muchas veces puede que no sea así. Sin embargo quiero pensar que después de esa experiencia me ha ayudado a valorar todo lo que me pasa desde la gente que he conocido y que ha estado en mi vida cercana como todos aquellos que pasaron y solo han dejado un aprendizaje.

Hoy miro hacia atrás y gracias a ese tiempo extra, a esa segunda oportunidad que me dio Dios hoy puedo ver más claro mi propósito que es guiar y educar a estas dos grandes personitas como lo son mis hijos Iker y Erick.

Por favor no esperes a tener un accidente o a que estés al filo de la muerte para valorar todo lo que tienes y disfrutar la vida al máximo.



 Liz Lozano
 @liz_lozanof

Y salí de mi zona de confort

Algún día dije que nunca viviría fuera de México, que no me veía viviendo lejos de donde están mis papás, pero la vida se encarga de llevarnos a situaciones y lugares que a veces ni siquiera teníamos en nuestros planes. Y bien dicen, nunca digas nunca. En el año 2009 mi esposo y yo junto con nuestros dos pequeños hijos, decidimos empezar el proceso de Residencia Permanente en Canadá, después de investigar todas las posibles vías para poder iniciar el trámite y atender múltiples conferencias al final decidimos hacer el proceso directo con la embajada de Canadá. Mandamos la aplicación con todos los documentos y en 10 meses ya teníamos la residencia canadiense y ahí estaba por comenzar nuestra aventura.

“En Febrero del 2010, decidimos salir de nuestra zona de confort y emprender nuestro viaje rumbo a lo desconocido”

Hicimos lo que no nos imaginamos; cómo vender todas nuestras pertenencias, renunciar a nuestros empleos, soltando todo lo que teníamos, ***llenamos 4 maletas de sueños e ilusiones y tomamos un vuelo solo de ida a lo que sería nuestro nuevo hogar, Canadá.***



¡Emigrar es una experiencia maravillosa! y cada quien cuenta de distintas maneras sus propias experiencias o como se dice coloquialmente “cada quien cuenta cómo le va en la feria”. Las experiencias que guardas al migrar a un país donde no tienes familia, donde no hablan tu mismo idioma, donde te encuentras personas con costumbres muy diferentes y por más que busques en todos los restaurantes nunca encontrarás el sazón de la comida de tu mamá.,

Todo esto podría leerse como una historia muy triste, pero en realidad no fue así, nuestro proceso de adaptación fue muy fácil, en parte estoy convencida que tiene mucho que ver la actitud con la que veníamos, estábamos convencidos de que si era necesario empezar desde cero lo haríamos pero que íbamos a triunfar y poder llegar a establecernos tanto profesional como en nuestra vida personal al mismo nivel o mejor que nuestra vida en Monterrey N.L. y así fué, las cosas se fueron dando sin pensarlo y poco a poco nuestra vida se iba ajustando a una nueva casa, nuevos trabajos y nuevos amigos.

Emigrar significa empezar desde cero y prácticamente "volver a nacer", ese "renacer" viene con la ventaja de tener la experiencia que has logrado en tu vida, conocer y convivir con nuevas personas y una de las ventajas de vivir en un país multicultural es que conoces más lugares sin necesidad de viajar con solo convivir con otros inmigrantes de todas partes del mundo y compartir las costumbres y compartir los lugares donde han vivido es muy emocionante y enriquecedor, pareciera que el mundo se vuelve más pequeño.

Toda esta maravillosa aventura comenzó con un solo paso, una de las decisiones más importantes en mi vida: salir de mi zona de confort y atreverme a experimentar nuevas oportunidades.

Realmente no sabes todo lo que puedes lograr hasta que decides salir a buscar opciones, ese es el primer paso, no es fácil, pero una vez afuera verás que el trabajar por tus sueños y lo que te propones es más fácil una vez que el primer paso se ha dado. Existe un mundo mágico y lleno de posibilidades fuera de tu zona de confort!

Ruth Martinez  @ruthmarvid



Conoce a las...

LICHATS

Las opiniones y prácticas que no vas a querer perderte 👁️👁️

LOLA

CLEO

AGUSTINA

IRENE

HEAVEN

TEODORA

Descubre más de ellas en nuestras redes sociales.



@reunionmmag

www.reunionm.com

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

Dirección

Mauricio López
Instagram: @ask_mauritzio

Diseño Gráfico

Karen Martinez
Instagram: @karen.mavi

Corrector

Daniela Saade
Instagram: @danasaadeg

Fotografía de Portada

Jesús Escalon
Instagram: @escalon.fotografia

Contacto e Información

Ana Isela Ruiz
Instagram: @annaisseruiz

Colaboradores

Cindy Villalobos *Instagram: cindyvillalobos_77*
Erika Jimenez *Twitter: erikapuntojmz*
Leticia Ambriz *Instagram: ljambriz*
Liz Lozano *Instagram: liz_lozanof*
Ruth Martinez *Instagram: ruthmarvid*
Sonia Salazar *Instagram: sony_salazar*
Trinidad Flores *Facebook: floresyfonseca*
Valeria Ruiz *Instagram: valeriaruiz_h*
Vero Elizondo *Instagram: veronicaelizondo.art*
Yahaira Tamez *Instagram: yahairatamez*

Fotografías de uso libre Pexels

Polina Zimmerman
Uriel Mont
Eternal Happiness
Nina Uhlíkova

Y a todas las personas que contribuyeron de una forma u otra a la realización de esta revista y el arranque de este proyecto.

AVISO LEGAL

La responsabilidad de los conceptos que se publican es íntegramente del autor y la Revista Reunión M no asume ninguna por ellos.

Los autores autorizan a la Revista Reunión M, la publicación de sus manuscritos, incluyendo la publicación en internet y redes sociales.

Todos los textos incluidos en la revista Reunión M están protegidos por derechos de autor. Conforme a la ley, está prohibida su reproducción por cualquier medio, mecánico o electrónico, sin permiso escrito del autor y los editores.

"Siéntete orgullosa de tu historia y compártela,
no te imaginas cuántas mujeres pueden
inspirarse y aprender de ella"



M

¡Anímate a ser parte del efecto positivo! contacto@reunionm.com