

REUNIÓN **M**



EDICIÓN 2 - JUNIO 2021

**Marianela
Aguirre**

COLABORA CON NOSOTROS

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

Si estás interesada en participar o conoces a alguien que podría participar en algún tema en nuestra próxima revista déjanos tu mensaje, tu idea o datos y nos comunicaremos a la brevedad.

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

En esta edición

contenido

EN PORTADA

MOTIVATE

- ▶ Ironías de la vida
- ▶ Los desafíos de la discapacidad, desde los ojos de Cor Weigend
- ▶ ¡Créetela!
- ▶ Estudiar entre hombres: Retos y Aprendizaje

EXPERTOS

- ▶ La pérdida tras el COVID-19
- ▶ Invaluable aprendizaje en tiempos de Covid

SALUD

- ▶ Amarme para poder amar
- ▶ La importancia de cuidar tu salud mental en tiempos de pandemia.

VIVE

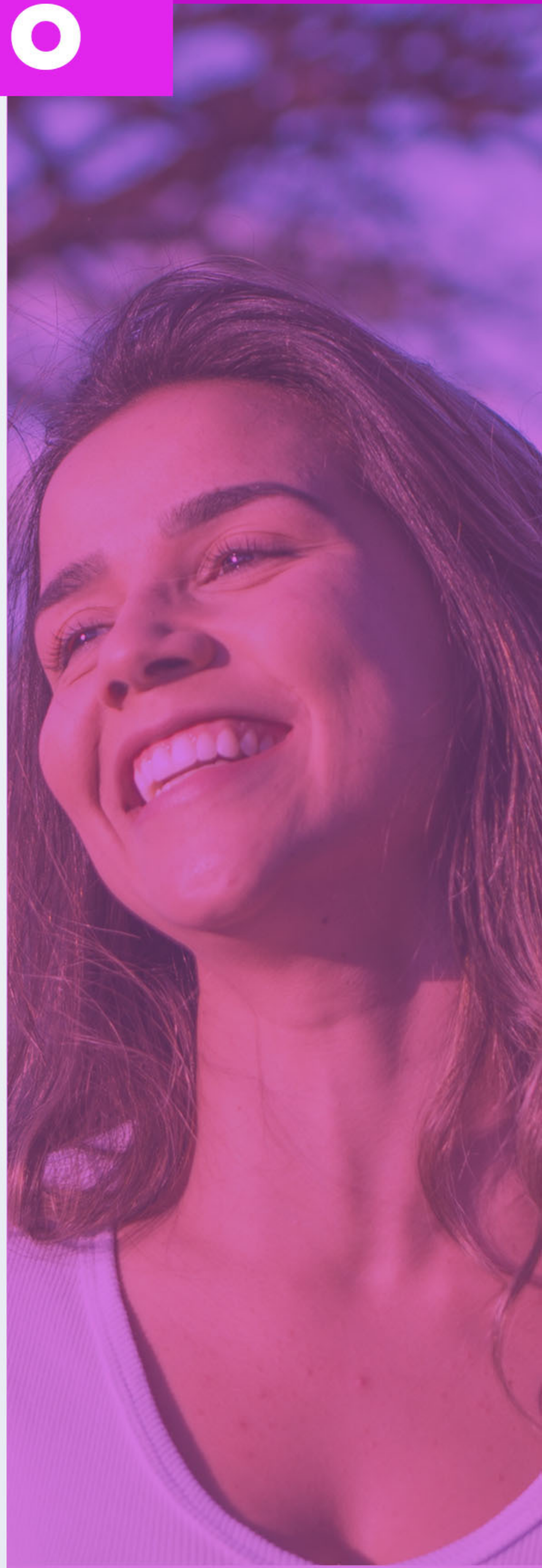
- ▶ El privilegio de hacer de tu hobby un negocio

LICHATS

- ▶ Conoce a los personajes

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

AVISO LEGAL



EN PORTADA



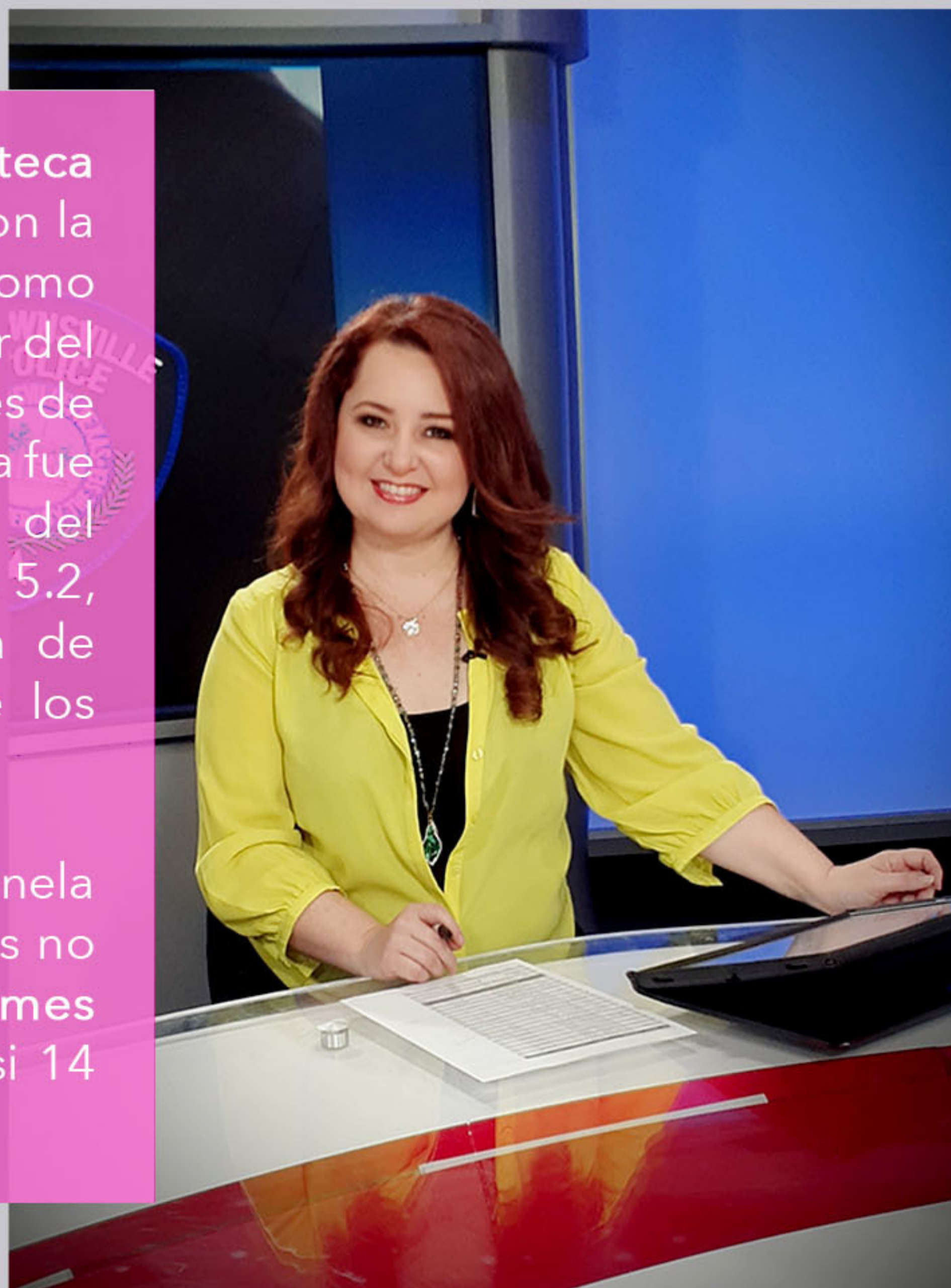
Marianela Aguirre tiene más de 20 años como profesional de la información.

Graduada en Monterrey, N.L. en la licenciatura de Comunicación con especialidad en Publicidad y Mercadotecnia en la U.A.N.L.

Inició su carrera en Televisa Monterrey siendo aún estudiante continuando en Azteca Noreste en el depto de producción y posteriormente se le presenta la oportunidad en Univision McAllen donde comenzó como reportera y a los 4 meses fue promovida como titular de los noticieros de las 5 de la tarde y 10 de la noche lunes a viernes. Además de ser el rostro de las noticias en español, Marianela fue directora de noticias de Univision McAllen y directora de noticias regional para las estaciones de Entravision Texas.

En 2016 se une a las filas de Azteca América, donde labora actualmente con la afiliada local de ABC Channel 5 news como asistente de Director de noticias y titular del noticiero HECHOS Valle en las ediciones de las 5pm y 10pm. (Azteca Valle) Marianela fue parte importante de la planeación del lanzamiento de la cadena Azteca Valle 5.2, desde estar a cargo de la campaña de mercadotecnia hasta el contenido de los noticieros.

Además de su labor periodística, Marianela ha colaborado en varias organizaciones no lucrativas entre ellas la Fundación Hermes Music de la que ha sido parte por casi 14 años.



EN PORTADA

A lo largo de su carrera, Marianela ha sido merecedora de varios premios locales, estatales y nacionales entre ellos 2 premios Emmy, entregados a lo mejor del periodismo y la televisión en Estados Unidos.

"Gracias a mi carrera he podido superar muchos retos, nada es fácil en la vida, pero con perseverancia, nunca darme por vencida y luchar siempre por mis ideales, he logrado superar cualquier adversidad. He tenido muchos altibajos, muy duros; desde haber viajado a otro país sola para perseguir mis sueños alejada de mi familia, hasta darme cuenta que los verdaderos amigos son quienes se quedan contigo cuando pasas por situaciones difíciles de la vida, y es en esos momentos en los que te das cuenta que ellos y la familia estarán siempre a tu lado sin juzgarte, no siempre estarán de acuerdo contigo, pero siempre te apoyarán"

En mi profesión soy muy perfeccionista y estricta conmigo, y espero lo mismo de los demás, lo que me ha dado dolores de cabeza (jajaja). Mi carrera me ha ayudado a conocer tantas personas, de todas he aprendido algo, cada una me ha dejado una enseñanza.

He tenido la oportunidad de ayudar a mucha gente y conectarla con alguien que pueda ayudarla, esa satisfacción simplemente no tiene palabras. Nada hubiera logrado sin el apoyo incondicional de mi familia, de mi madre que toda su vida ha trabajado por hacer de mi hermano y de mí lo que somos, sin ella nada hubiera podido ser posible.



"El micrófono es un arma muy poderosa con la que puedes construir o destruir la vida de alguien, por eso hay que usarlo con respeto y profesionalismo"

IRONÍAS DE LA VIDA

"Hoy rindo homenaje a una mujer que perdió la vida a causa del COVID-19 y no por estar contagiada, sino por tratar de cuidarse y vacunarse para protegerse a ella y a los suyos"



Una mujer casada, madre de 2 hijos, una excelente hija, esposa, mamá, hermana, prima y sobre todo una gran amiga, ¡mi amiga!

Una mujer que siempre mantuvo un estricto cuidado de su familia y de ella misma. Una mujer que sacrificó su vida social y dejó de salir a convivir con amigos y familiares, incluso dejó de recibir visitas en su casa para no poner en riesgo a su familia.

Una mujer que siendo esposa de un médico pero por pertenecer al gremio privado, no pudo obtener la vacuna localmente.

Esta mujer y su esposo optaron por buscar opciones para lograr protegerse del inminente riesgo que es contagiarse de COVID-19 por lo cual decidieron ir a Estados Unidos a vacunarse.

"Nadie entiende las ironías de la vida, al menos yo no"...

cuando ellos trataron de estar bien para sus hijos, el día 29 de abril que se dirigían a la aplicación de la segunda dosis, un fatal accidente aéreo acabó con sus vidas y las de los demás tripulantes, 3 amigos más y el piloto de la avioneta.

Son de esas cosas que no termino de entender, cuando haces todo por tus hijos y tu familia y de repente ya no puedes hacer nada por ellos.



He escuchado a mucha gente que dice que cumplieron su misión aquí en la tierra y es por eso que Dios los llamó para estar en su presencia. Yo pienso diferente; pienso que les faltó mucho camino por recorrer, mucha vida por vivir, ver crecer a sus hijos, disfrutar de muchas cosas más. Para mí es muy difícil aceptar y asimilar la pérdida de un ser querido, sobre todo cuándo es tan trágico y tan repentino. No dejo de pensar en sus hijos, lo que va a ser de ellos, cómo la vida les cambió de un segundo a otro. Sé que tienen a sus abuelos y tíos pero siempre les va a hacer falta la presencia, el amor, y el apoyo de sus padres. Es un remolino de emociones. Aún en su funeral parecía todo tan irreal.


Esto que siento tal vez suene un poco egoísta de mi parte, pero es mi sentir, porque me enoja y porque siento impotencia por la manera en que sucedieron las cosas; pero al mismo tiempo le agradezco a Dios por haber cruzado nuestros caminos hace 17 años, por habernos permitido conocernos, convivir, divertirnos, reírnos, disfrutarlos, jugar fútbol, salir de fiesta, irnos de viaje a la playa, para pasar un año nuevo juntas, acompañarnos en las piñatas de nuestros hijos; agradezco que durante la pandemia tuvimos más contacto, nos escribimos y hablamos más seguido; agradezco por todas y cada una de las historias que pasamos juntas, aunque nos quedaron pendientes muchas otras.

Y todo esto me hace pensar en lo frágil y vulnerable que puedo llegar a ser. En que muchas veces me dejo envolver por el trabajo, la casa, los deberes, la rutina, y he pensado que después voy a tener tiempo de ver a mis amigos y familiares, sin saber que en cualquier momento todo puede cambiar.

No tenemos la vida comprada y debemos aprovechar y disfrutar cada segundo, ya que no sabemos si será el último...

Descansa en paz **Sol María Alanis Campeán**,
dejas un vacío enorme, el cariño que siento por ti, sigue y sé que seguirá intacto; siempre te recordaré con tu gran sonrisa, siempre positiva, siempre alegre, siempre presente aunque fuera a la distancia.

Daniela Saade

 @danasaadeg



Los desafíos de la discapacidad, DESDE LOS OJOS DE COR WEIGEND



Soy Cordelia Weigend Rodríguez, pero me gusta mucho más que me digan "Cor". Nací el 13 de marzo de 1996. Mis 3 hermanas, 2 hermanos, papá y mamá, dicen que me esperaban con mucha emoción, sin embargo, ese día no los pude ver porque el cordón umbilical no me dejaba respirar. Nací asfixiada, chiquita y sentada.

Los doctores dicen que estuve muerta durante un minuto y me tuvieron que revivir. Pesé 1 kilo y 700 gramos, tenía hipoxia, hipoglucemia e hipotermia. Mis primeras 24 horas fueron críticas y casi nadie entendía qué estaba pasando. A través del cristal del hospital, mi familia veía más cables y tubos que a mí, porque estuve más de un mes con respirador artificial y viviendo en una incubadora.

El diagnóstico final fue **parálisis cerebral infantil**, que explicado de manera sencilla genera los siguientes problemas:

- ▶ Rigidez muscular (espasticidad)
- ▶ Movimientos involuntarios (discinesia)
- ▶ Falta de equilibrio y de coordinación (ataxia)

Empecé con las terapias muy temprano. He pasado por nueve tipos de terapias diferentes y 6 cirugías desde los ojos hasta los pies, pero, me han ayudado a mejorar mi manera de hablar, mi postura, mi flexibilidad y mi manera de interactuar con un mundo que muchas veces es inaccesible para nosotros. Los pequeños cambios muchas veces importan mucho.

Bueno, además de tener parálisis cerebral e ir al doctor o a las terapias todos los días, también hice otras cosas:

A los cuatro años me inscribieron en una escuela que acepta y está capacitada para recibir a personas con discapacidad: el Formus. Ahí cursé kínder, primaria y secundaria, también hice amigas y amigos que mantengo hasta el día de hoy. A veces es difícil tener amistades cercanas, porque la gente pocas veces sabe cómo reaccionar ante la discapacidad porque muchas veces somos invisibilizados. Es difícil que me imaginaran estudiando la preparatoria porque nunca habían visto a alguien con discapacidad estudiarla, o que me imaginaran bailando en una fiesta, cuando nunca vieron a alguien dar vueltas en una silla de ruedas, mientras la pasaba bien...

“La discapacidad es más difícil cuando es invisible. Es tarea de todas las personas mostrarla, sin miedo y sin máscaras”

Pero bueno, volviendo al tema de los estudios. Al terminar la secundaria otro reto fue encontrar la preparatoria y me inscribí a Prepanet del Tec de Monterrey. Con el apoyo de mi familia y mi mamá logré graduarme, aunque creo que los programas de Preparatoria y Universidad en México aún no toman en cuenta a personas como yo o con otros tipos de discapacidad. De nuevo, podemos considerar que somos un poco invisibles. Planes de estudios no adaptados, infraestructura inaccesible y, además, poco personal con algún tipo de discapacidad que nos hace ver que es posible estar ahí, que es posible llegar ahí.

Por eso, después de la prepa me certifiqué y me especialicé en Accesibilidad y en Estacionamientos Accesibles, en el Instituto de Accesibilidad, un Centro de Capacitación en España. Siento que por ahí podemos hacer mucho todavía.

“Que las personas con discapacidad podamos ocupar espacios depende en gran medida de que podamos llegar a esos espacios de forma rápida, sencilla y segura, sin poner en riesgo nuestra vida cada vez que nos movemos por la ciudad”



Durante mi vida he formado parte de diferentes grupos: Unidos, Sé Líder y Abriendo caminos como los que más me marcaron. En estos grupos me he dado cuenta de que nunca me debo de conformar, sino que puedo destacar en la sociedad, a pesar de la discapacidad, por la discapacidad y para dar voz a personas discapacitadas que muchas veces no la tienen. Eso he intentado desde ese momento: mejorar, esforzarme más, hacer más y entregarme más en cada una de las actividades que realizo, siempre comentando o haciendo ver a las personas que en cada iniciativa, planeación, retroalimentación e implementación se debe de tomar en cuenta que **las personas con discapacidad somos muchas y existimos.**

Hoy soy jugadora del equipo de fútbol de Powerchair football México, que es una variante del fútbol soccer, pero adaptada para personas que no podemos caminar, correr o patear un balón. Se juega sobre una silla de ruedas motorizada y es muy divertido y retador. Mi familia siempre ha sido muy deportista y yo no me pienso quedar atrás.



El tema de la discapacidad es un tema complejo, pues hay muchos tipos de discapacidad: motriz, sensorial, intelectual, psíquica, etc. y si a esto le sumamos que muchas veces la sociedad no nos toma en cuenta, todo se complica un poco más.

La lucha de las personas con discapacidad como yo, siempre es doble: luchar contra la discapacidad y luchar para adaptarnos a un entorno que no está pensado en nosotros. Si las personas nos ayudan a desenvolvernos, a generar espacios de encuentro, a ponernos en la toma de decisiones, a hacer accesibles los lugares, entre todos lograremos hacer que este mundo se reivindique, que las personas con discapacidad dejemos de ser invisibles y que la pluralidad y diversidad nos haga crecer como sociedad. Cada uno, desde donde está, puede hacer grandes cosas para lograr este cambio.

¡Créetela!

“Me gusta pensar que mi deseo de triunfar nació junto conmigo”

Quiero iniciar este mensaje agradeciendo a Dios por darme la oportunidad de llegar hasta donde me lo he propuesto; a pesar de que falta mucho camino por recorrer, sé que sin Él no hubiera avanzado un solo paso.

Considero que tengo una gran cantidad de experiencias por compartir, pero debo empezar por hablarte un poco sobre mi trayectoria: soy la menor de cinco hijos en mi familia, por lo que mi infancia fue un poco más sencilla que para mis hermanos y hermanas. **Mi vida adulta, sin embargo, no resultó tan fácil como mis amigos y conocidos pudiesen creer.**

Me gusta pensar que mi deseo de triunfar nació junto conmigo: fui una bebé prematura, por lo que estuve dos meses peleando por aferrarme a la vida; desde entonces he luchado por todas las oportunidades que se me han presentado. Las posibilidades económicas de mi familia eran las necesarias: no tuve lujos, pero tampoco me faltó nada. Debo decir que la formación que recibí en casa estuvo siempre orientada hacia el trabajo como empleada, o incluso, no trabajar en lo absoluto: para ser honesta, ser una empresaria y generar empleos nunca estuvo en mis planes.

No obstante, hace más de quince años -ya con una familia formada- mi esposo y yo nos vimos en una situación de desempleo. ¿Y ahora, qué? ¿Cómo pagaremos las deudas? ¿Qué sigue para nosotros? Las interrogantes eran infinitas;

más, como mencioné al inicio, las respuestas llegaron de la mano de Dios, que nos mostró el camino de las ventas y, prácticamente sin conocimiento del tema, decidimos adentrarnos en esta aventura. Fue así como inició esta pequeña historia: han sido años de capacitación, perseverancia y dedicación que nos han dejado experiencias muy valiosas.

Hace seis años, casi una década después de haber comenzado en el ámbito de las ventas, me dí cuenta de que los aprendizajes adquiridos eran demasiado preciados para permitir que se perdieran, por lo que decidí aventurarme en un proyecto aún más loco, uno que jamás imaginé ser capaz de realizar: escribir un libro; un compendio de todos los conocimientos y anécdotas, los triunfos y los fracasos que han marcado mi trayectoria empresarial, así como el proceso y las estrategias de ventas que han significado el éxito de mi empresa, con el fin de que sea de provecho a aquellos interesados en crecer y llegar a ser empresarios en esta noble profesión.



En los primeros capítulos de mi libro, que he titulado **Mis tres pilares en las ventas**, encontrarás el que considero que es el mensaje primordial, puesto que con eso comienza todo: **¡CRÉETELA!** Esta actitud de autoconfianza ha sido la base de todo lo que he logrado.

Por créermela logré conformar más de dos empresas, crear programas orientativos sobre finanzas personales transmitidos por mis redes sociales, registrar más de cinco marcas propias, escribir y publicar libros y, en resumen, llegar más alto de lo que nunca imaginé. Te invito a que grabes a fuego en tu mente esta palabra, ya que todo es posible ¡siempre y cuando tú lo creas!

Créetela, crece, sigue avanzando y no te detengas: que cada meta alcanzada sea el inicio de una carrera hacia un objetivo mayor o más desafiante, por supuesto, resulta mucho más fácil decirlo que lograrlo debido a que nuestra mente es proclive a pensar menos de nosotros mismos, especialmente en momentos de adversidad.

Aunque existen personas que son naturalmente propensas a «**creérsela**», para la mayoría va a representar un esfuerzo, pues esto debe tornarse en un estado perenne e inalterable, es decir, un **creérela** constante y persistente, siempre creer en ti y así decidir hacerlo día a día.

Como dijo Henry Ford: «**Ya sea que pienses que puedes o que pienses que no puedes, estás en lo correcto**». La intención de este capítulo es que formes parte del grupo que cree que sí puede lograr sus metas.

Por supuesto, no es tan fácil mantener un estado de optimismo permanente; las cosas se van tornando más complicadas cuando no te enseñaron desde pequeño a «**creértela**»; cuando, al compartir tus planes a futuro con tus seres queridos, solo escuchas malos presagios que te infunden miedo; cuando, en fin, ves fracasar a personas que creías más exitosas que tú.

En mi libro abordo algunos de esos factores que se interponen entre una mentalidad promedio y una que realmente «**se la cree**», infundiendo miedo o inseguridades y constituyendo verdaderos obstáculos para el logro de nuestros objetivos:

Entorno: En este proceso de crecer con mi experiencia como empresaria he aprendido que existen factores extrínsecos que pueden intervenir en el camino de alcanzar tus metas; un ejemplo claro es el ambiente social, familiar y económico en el que naces y te desarrollas, pues si bien la automotivación para tener éxito viene desde dentro de tu ser y con ella es posible lograr lo que sea, el apoyo y la educación que recibes de tus allegados influye en las decisiones a tomar sobre el rumbo de tu vida. Si tus objetivos van en contra de tu propio entorno, es posible que sea más complejo sacarlos adelante y no rendirse a la mitad del proceso. Es común escuchar a nuestra familia y amigos decir que lo que nos proponemos «**es muy complicado**», «**no se puede**» o «**tú no podrás lograrlo, porque no estás hecho para eso**». Es indispensable eliminar estos prejuicios o estigmas de nuestro pensamiento y creer en nosotros mismos: si queremos algo, debemos ir por él sin hacer caso a quien diga lo contrario; recuerda la fábula de la rana que sale de un pozo simplemente porque era sorda.



just believe



Zona de confort: Con este concepto me refiero a ese espacio seguro donde no arriesgamos, pero tampoco crecemos; más que un espacio físico, es un estado psicológico, lo cual lo hace todavía más peligroso, porque no se limita a una barrera física construida a nuestro alrededor, sino que afecta directamente a nuestra forma de pensar y nuestra rutina, provocando que todo lo hagamos casi por inercia y que caigamos, sin darnos cuenta, en una apatía o vacío existencial. Si te conformas con pocos ingresos, o bien, con «salir tablas» en el mes, te aseguro que te encuentras en la zona de confort. Por ende, si entre tus planes se encuentra algún tipo de crecimiento, ésta te impedirá seguir avanzando y crecer como tú lo has deseado o imaginado.

«**La zona de confort es la excusa perfecta para no hacer, no arriesgarse, no crecer y, en última instancia, no vivir**». Con esta cita te invito a reflexionar si alguna vez has querido hacer o conseguir algo y, por escuchar los comentarios negativos, nunca te atreviste a crecer.

Pretextos: El origen este concepto se atribuye al vocablo latino praetextus (prae, que significa «antes» y textus, derivado del verbo texere y significa «tejer») y se utilizó para denominar a los tejidos o bordados que se colocaban sobre otros trazados, protegiéndolos o enmascarándolos. Posteriormente, los antiguos romanos utilizaron la palabra praetextum para el bordado sobre los tejidos, mientras que praetextus se expandió a todo aquello que sirviese para simular una situación, o bien, que se usara de excusa para resguardar otro evento. Efectivamente, los pretextos o excusas son los primeros obstáculos a los que te puedes enfrentar, por lo cual quiero compartirte que existen diversas formas de no caer en ellos y la más utilizada y concisa es la de ponerte metas claras y accesibles para cumplir.

Aprovecho este espacio para contarte, estimado lector, que nunca imaginé que me vería inmersa en el dilema de seleccionar entre varios tamaños de libro, si escoger pasta dura o blanda, cual foto es la adecuada para la contraportada o cuántas secciones incluir en el texto. Hoy, mi libro es una realidad gracias a que no me dejé influir por el entorno desfavorable de la contingencia por el covid-19, cuando parecía imposible o, al menos, muy complicado iniciar o concluir un proyecto nuevo. Fue terminado, además, cuando mis ventas estaban más altas que nunca, por lo que para mi resultaba más sencillo ignorar esta responsabilidad social y quedarme en mi zona de confort. Te invito a emular mi ejemplo: **que creas en ti mismo, que no te dejes vencer por lo negativo que te rodee; que siempre busques más.**

En una ocasión, una amiga me preguntó cómo hacía para lograr lo que me proponía. Mi respuesta fue: «**porque para mí no existe la frase no puedo**». Eso es de lo que quiero convencerte: de que elimines la programación negativa de tu mente, sustituyendo el «**no puedo**» por un «**¡creo en mí!**» Estoy convencida de que TODOS somos capaces de alcanzar nuestras metas en la vida, siempre y cuando realmente lo deseemos, que estemos dispuestos a desarrollar nuestras fortalezas y aprendamos a explotar al máximo esa habilidad con la confianza que da el creérsela.

Te invito a leer mi libro "*Mis tres pilares en las ventas*" disponible en Amazon Kindle.

Alejandra Fernandez
Redes Sociales

 [linktree /alefermx](https://linktree.com/alefermx)



Estudiar entre hombres: RETOS Y APRENDIZAJES

Mi nombre es Liz Mata, soy Ing. Administrador de Sistemas egresada de la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica U.A.N.L. egresada hace 20 años; una Universidad donde la mayoría son hombres y para muchas mujeres es una etapa difícil por ser minoría, para mí en lo personal, fue mi mejor experiencia como estudiante y sobre todo una gran plataforma para desarrollarme como profesionista.

Muchas mujeres tuvimos experiencias que no podrías imaginarte desde simplemente caminar por sus pasillos donde te gritaban tantas cosas o te silbaban, los maestros te decían que estabas ahí para conseguir marido ingeniero, que te fueras a otras facultades y tantas cosas más; lejos de dejar que esos comentarios te afectarían, para la mayoría de las mujeres y me incluyo, era como un reto.

Con gusto puedo compartir que no solo terminé mi carrera, debo reconocer que gran parte de los ejemplos antes mencionados apoyó mucho a forjar mi carácter, pero esto a su vez me llevó a tener el respeto y reconocimiento de mis compañeros y maestros al ver que como mujer no me di por vencida en su ambiente, considero que al día de hoy en el aspecto laboral ha sido de mucha ayuda, ya que puedes entender más la perspectiva y la forma de trabajar de los hombres, aprendí a hacer los dramas a un lado y a hacer equipo con ellos, y no te dejas etiquetar, y dejas de sentir que **"no puedes"**



simplemente por que eres mujer, al contrario, esa rivalidad y presión del inicio me dio más fuerza de enfrentas los retos y demostrar a los hombres mi seguridad, volviéndome en una "competencia" para ellos, comencé a enfrentar la vida con audacia y con mucha más seguridad de la que ya tenía.



“Confieso que fue duro y arduo el trabajo pero llegó el momento en que fui aceptada dentro de su círculo y hasta comencé a sentir que eres una de ellos siendo parte de su equipo”

En lo personal, ahí conocí grandes amigos, que he llegado a considerar parte de mi familia, sigo en contacto con casi todos los de mi carrera hasta el día de hoy y veo con gusto como nos damos la mano siempre para apoyarnos ya sea con algo sencillo como avisarnos acerca de algún puesto de trabajo, o cualquier tipo de apoyo que cualquiera llegue a necesitar de los demás, siempre existirá un compañerismo y respeto "con algo de bromas" y ambiente relajado, como buenos ingenieros.

¿Qué aprendí?

A respetar mi feminidad, pero también a respetar a los hombres, a competir sanamente, a entender que aunque somos diferentes sexos, tenemos nuestras similitudes y diferencias, pero que eso vale y que en el momento en el que integramos y entendemos nuestras personalidades, diferencias y nos enfocamos en nuestras fortalezas, empieza a haber una sinergia y compañerismo que hace que el trabajo en equipo se note para rendir frutos, los ambientes de trabajo son complicados, pero como venimos de una Facultad donde nada era fácil y constantemente teníamos retos, pues la verdad, puedes trabajar bajo presión, enfrentas los ambientes complicados con entrega y profesionalismo, como decimos, ya traemos la escuelita o el caminito trazado, ya solo es cuestión de seguir forjando el carácter y profesionalismo para salir adelante.



En lo personal, estar en esta Facultad fue una gran experiencia para mi y si me preguntaran qué haría diferente, diría que nada, todo fue formación y aprendizaje, a veces con momentos dulces, risas y buenos recuerdos y otras veces con corajes y lágrimas, pero siempre con un objetivo trazado viendo hacia arriba y pudiendo decir hoy con la frente en alto que logre subir ese escalón.

Liz Mata



@lizmmatal



Liz Mata

LA PÉRDIDA TRAS EL COVID-19.

“Aquello que alguna vez disfrutamos y amamos nunca lo perderemos, porque todas las cosas que amamos profundamente pasan a formar parte de nosotros”.

En diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan se detectaron los primeros casos de personas infectadas por **SARS-CoV-2**, virus que desarrolla la enfermedad de **Coronavirus (COVID)**. La falta de conocimiento sobre la enfermedad conllevó a que rápidamente se convirtiera en una pandemia. Lo que empezó en Wuhan logró llegar a cada país y ha afectado a millones de personas sin importar su nacionalidad, nivel socioeconómico o edad.

La crisis sanitaria ha traído consigo la necesidad de crear distanciamiento físico entre la sociedad. Lo que en el 2019 dábamos por hecho, para el 2020 ya no era así. Pasamos de tener reuniones, trabajo y clases presenciales a hacer absolutamente todo en línea... y aún así, los contagios no cesaron.

Si bien el COVID nos ha enseñado lo vulnerables que somos ante la naturaleza y que un virus microscópico tiene la habilidad de desestabilizar a una sociedad entera, este aprendizaje viene acompañado de la pérdida.

¿Por qué?, porque el COVID nos ha quitado algo a cada uno de nosotros, para algunos fue su fiesta de graduación, la oportunidad de conocer a sus nuevos compañeros de clases, algún viaje



su trabajo o un ser querido. Probablemente muchos de nosotros en su momento pensamos “esto no llegará a mi casa” ó “todos estamos sanos, no nos afectará”, sin embargo, para millones de nosotros no fue así.

Cuando me invitaron a ser parte de este gran proyecto decidí aprovechar el espacio para contar mi historia y la de mi familia. Si alguno de ustedes aprende algo de ella o crea un poco de empatía sobre el tema, encontraré algo positivo dentro de todo el dolor con el que escribo estas palabras. Además, me encanta escribir y me parece reconfortante hacerlo sobre mi papá, una de las personas que más amo en la vida.



En mi familia éramos cuatro personas: mi mamá, mi papá, mi hermana menor y yo. Recuerdo que cuando comenzó la cuarentena me daba tranquilidad que ninguno de nosotros pertenecíamos a un “grupo vulnerables”, todos nos considerábamos fuertes para combatir el virus en caso de llegar a contraerlo, sin embargo, no fue así.

A pesar de tomar muy en serio y seguir al pie de la letra todas las medidas sanitarias, en enero del 2021 el virus llegó a mi casa. No sabemos cómo ni sabemos por qué, pero mi papá se infectó. Todo pasó muy rápido, recuerdo que un jueves en la noche mi papá empezó a tener fiebre y dolor de cuerpo y se encerró inmediatamente en su habitación por miedo a que fuera COVID y nos infectara a todos. Al siguiente día se hizo la prueba PCR y llegó el resultado: **POSITIVO.**

Cuando me avisó que había resultado positivo para SARS-CoV-2 sentí una presión en el pecho, la más horrible que he sentido a lo largo de mi vida. Me puse a llorar y sentí mucho miedo... luego pensé: mi papá es la persona más fuerte que conozco. Si solamente se raspó la rodilla cuando se cayó por accidente de la placa de mi casa al piso... esto no será nada.

Los días pasaron, mi papá estaba en casa con todos los cuidados y medicamentos necesarios, pero a pesar de eso no mejoraba. Tres días después del diagnóstico empezó a tener dificultades para respirar y no lograba mantener su saturación de oxígeno, así que en el hospital le dieron un tanque de oxígeno. Las primeras horas con el tanque se sentía muy bien, hasta quiso hacer una videollamada con sus hermanas y papás. Sin embargo, ese día en la noche, todo empeoró. A pesar de tener conectado el tanque en su mayor potencia, su saturación estaba por debajo de los 80. Por lo tanto, fue necesario ir de regreso al hospital para que le brindaran la ayuda que en casa ya no podíamos darle.

Durante todos esos días mi papá no dejaba que mi hermana y yo lo viéramos, porque le daba miedo que nos contagiáramos. Recuerdo que cuando se lo llevaron bajé rápidamente y me asomé hacia la calle para alcanzar a verlo mientras la camioneta salía de la cochera. Él tenía una gorra color negro, sus lentes de aumento e iba con los ojos cerrados... Fue la última vez que lo vi.



Después de 10 días intubado, recibimos la llamada del doctor diciendo **"hicimos todo lo que se pudo"**. Cuando escuché esas palabras, me tiré al piso y lo único que salía de mi era la palabra **"no"**. Grite y grite hasta más no poder. No entendía cómo era que él ya no estaba. Todo se volvió muy borroso en mi memoria a partir de ahí. El dolor era tan grande que no podía respirar, lloré tanto que mis párpados sangraron y dejé de comer por un buen tiempo.

Después de su partida no dormí por 48 horas. La primera mañana que me desperté, abrí los ojos, pero no podía mover mi cuerpo. Lo único que pensaba era: **"este es el primer día de mi vida sin él existiendo, no quiero continuar sin él"**. Mi mamá a pesar de que estaba inexplicablemente desconsolada fue y me consoló, me dijo algunas palabras que me ayudaron a levantarme esa mañana.

Al paso de los días estaba enojada, enojada conmigo, con los doctores, con el virus y con toda persona que estuviera enfrente de mí. Lo único que pensaba era ¿Por qué él? y ¿Por qué no me fui yo? Él era una persona maravillosa y un papá extraordinario, el que lo conoció no me dejará mentir. Sentía que él agregaba más en el mundo de lo que yo podría aportar.

Luego de dejar de hacer todo lo que antes me hacía feliz, dejar de comer, dejar de reír y de disfrutar... vi un mensaje que él me había mandado hace unos meses, el cual decía:

“Gracias al Señor por darme la oportunidad de guiar a una mujer tan fuerte y talentosa, que con método y sistema reta todo a su alrededor (desde bebé) con curiosidad y la intención de mejorar las cosas. Trasciende y haz que las personas a tu alrededor también lo hagan, sigue impactando positivamente a todo el que te rodea y no te contamines de gente mediocre que se siente amenazada con tu luz.”

“Me llegó al corazón y sentí que me inyectó completamente de energía”

Sin duda alguna, Enero fue el peor mes de mi existencia y no hay un día que no llore su partida. Sentí que con él se fueron todas esas ganas de vivir. Sin embargo, en vida me enseñó a ser fuerte y buscar mi felicidad. No ha sido algo fácil porque él era único, con él me sentía segura y amada. Me hacía sentir que yo era capaz de hacer cualquier cosa que se me ocurriera y me retaba siempre a ser mejor. Literalmente mi momento favorito de la semana era cuando le contaba lo que había hecho y platicábamos sobre cualquier cosa. Era increíble platicar con él, podías hablarle de cualquier tema porque de todos sabía algo y si no, lo leía y lo conversábamos después.

Todos los recuerdos que tengo con él me hacen feliz y me ayuda a sobrellevar el día a día.

Muchas veces vienen a mi algunos pensamientos negativos como: ¿qué pude hacer diferente? o ¿fue mi culpa que se enfermara? Y sobre todo ahora, que los contagios están bajando y todas las actividades están regresando poco a poco a la normalidad. Me da felicidad que ahora son menos las familias que tienen que pasar por lo que la mía pasó, pero es difícil aceptar que todo está volviendo a la “normalidad” sin él. Sé que se fue, pero yo me quede aquí y aquí es donde debo estar

Vivo con la esperanza de que lo veré en algún momento de nuevo, mientras tanto, intento tener al menos pequeñas victorias durante el día. Si al menos sonrío, me doy por bien servida.

Antes estaba SOBREVIVIENDO, mi objetivo ahora es VIVIR.

Las personas que trascienden a una vida eterna se vuelven parte de nosotros, mi papá vive en mí a través de todo lo que me enseñó. Doy gracias por la oportunidad de ser su hija, porque todo el amor que me dio en vida vale totalmente el dolor que siento por su partida. Me hizo absolutamente feliz.



Escribo mi historia porque tal vez tú has pasado por algo parecido y te quiero decir: **NO ESTAS SOLA**. Todos los sentimientos y pensamientos que tienes son válidos, estas sufriendo y esta **BIEN**. No escondas tu dolor, llora lo que tengas que llorar... pero cuando te sientas lista **LEVÁNTATE**.

Está bien pedir ayuda cuando todo se vuelve difícil, si te sientes lista acércate a un psicólogo/a, tu dolor ahí seguirá, pero lograrás aceptarlo y manejarlo.

Soy psicóloga, y te ofrezco totalmente mi apoyo si necesitas alguna asesoría o saber sobre algún centro donde puedas recibir ayuda. Te dejo mis redes sociales:

Karla Marisol Gutiérrez Garza

Psicóloga con trayectoria en Neuropsicología Máster en Neuropsicología Clínica en ISEP Madrid

 @psico.karlagutierrez  Karla Gutiérrez

INVALUABLE APRENDIZAJE EN TIEMPOS DE COVID

Hola a todos, mi nombre es Claudia Fabiola Uribe Palacios actualmente soy médico adscrito al Hospital general regional número 1 del IMSS en la ciudad de Querétaro en el área de urgencias, tengo 39 años y soy mamá de dos, Nicolás y Victoria de 1 y 8 años respectivamente. Les quiero contar parte de mis vivencias como médico de urgencias, mujer y madre en estos últimos 14 meses en los que una pandemia vino a trastornar la vida de todos; al principio, como a todos, la noticia me cayó como balde de agua helada, mi segundo hijo tenía 3 meses de nacido y yo recién regresaba a trabajar después de la incapacidad por maternidad, se escuchaban los primeros casos y el temor entre todos empezaba a crecer y la tensión en el ambiente también, nuestro hospital se convirtió en híbrido, es decir, atender todo tipo de pacientes, COVID y no COVID, por lo que el área de urgencias operaba de manera habitual, mientras se re-organizaba un área especial para los pacientes con sospecha o enfermedad confirmada por COVID.

En el 2009 mientras yo hacía el primer año de mi especialidad se vino la epidemia de influenza H1N1 que finalmente tuvo una mortalidad muy elevada y nos tomó



por sorpresa, pero en aquel entonces el poder de las redes sociales no era tan monstruoso como ahora y poco se supo de lo que significó ese periodo, el cual no fue tan prolongado como ahora.

Todo ese aprendizaje fue de gran ayuda puesto que los protocolos estaban ahí, solo tuvimos que perfeccionarlos y saber cómo aplicarlos, iniciamos un camino difícil, los adiestramientos, las capacitaciones, volver a aprender y estudiar acerca de una enfermedad que literalmente nadie conocía, y al enfrentarnos a lo desconocido venía atrás el miedo por no saber cómo

actuar a ciencia cierta. Obtuvimos grandes conocimientos en la ventilación mecánica y eso ayudó mucho en esta ocasión, aunque no del todo porque COVID nos jugó muchas trampas de las que muchos no pudieron salir.

Iniciaron los grupos COVID, grupos compuestos por líderes que entrábamos al área vestidos de pies a cabeza como si fuéramos astronautas ya que para vestirnos debemos portar una pijama quirúrgica de tela que debe quedarse en el hospital, y encima, un traje llamado tyvek, es un overol con capucha de polietileno, dos pares de guantes desechables, una mascarilla tipo n95 y goggles, esto durante un lapso no menor de 6 horas; suele demorar entre 15 y 20 minutos para colocarlo de manera adecuada, y entre 20 y 25 minutos para quitarlo, por lo que difícilmente puedes ir al baño una vez que entras ahí, evidentemente no pensemos siquiera en tomar agua antes de entrar al área o comer por que la oportunidad para salir es prácticamente imposible, así que **entramos a trabajar en ayuno y con la vejiga y el intestino lo más vacíos que se puede.**

Imagínense, mi turno es matutino así que mi ayuno comienza desde las 22 horas hasta que salgo de turno alrededor de las 14 horas. Una vez adentro, el dolor a las dos horas de haber entrado comienza, primero la nariz y los pómulos por la presión de la mascarilla, después la cabeza por la presión de los goggles y el ayuno, comienza a dar un poquito de hambre pero esa se tolera y la acción comienza desde que pisamos el consultorio, al principio no había tanta gente, pero llegó un punto donde no nos dábamos abasto, en el consultorio de "Triage" que es donde se recibe a los pacientes y se clasifica su gravedad, llegábamos a tener hasta 3 pacientes al mismo tiempo porque necesitaban oxígeno, trabajamos contra reloj, y contra el sistema y contra la incredulidad de una población que pensaba que la enfermedad era cosa de otro mundo, de extranjeros o de ricos. Después del "Triage" los pacientes pasaban al área donde yo entraba al 100% en acción, el área de "Choque" donde se encuentran los pacientes más graves y es ahí donde el hambre y el dolor quedan suspendidos en el aire y la adrenalina se apodera del cuerpo, comenzamos a trabajar como si fuéramos una máquina perfectamente bien sincronizada, enfermería, médicos, camilleros, todos al mismo tiempo haciendo lo que nos corresponde para que esa persona que llegó a nuestras manos pueda en la medida de lo posible salir adelante lo mejor que pueda aunque el enemigo es muy grande, ahí es donde con un nudo en la garganta y un hoyo en la panza, ves los ojos de quien te pide que no lo dejes ahogarse. Ahí comienza otra de las labores más difíciles, la de avisar a los familiares lo que se necesita hacer, intubar a su paciente y conectarlo a una máquina para ayudarlo a respirar, colocar catéteres y sondas mientras esto pasa, pero no de frente, por teléfono por que no podemos arriesgarlos, y así transcurre el turno y cuando por fin da la hora de salir, el corazón va apachurrado y lleno de congoja, salir es otro reto por que debemos mantener la calma cuando en realidad quisieras arrancarte todo y salir corriendo a tomar una bocanada de aire fresco porque el dolor de cabeza es insoportable por el ayuno, por la mascarilla, por el estrés y finalmente sales a la calle camino a tu hogar.

Mi día aún no ha terminado, llegando a casa, viene el último golpe a mi día, ver a mis hijos y no poder tocarlos, el ritual de quitarte la ropa de hospital fuera de la casa, entrar en paños menores corriendo a la regadera para finalmente ir a besarlos hasta cansarme; les comento, soy mamá pro lactancia así que las que amamantan se imaginarán que además llega al punto de que casi explotan los pechos por que la leche se acumula.

Y a diario continúan las mismas escenas, unos días en el área de COVID, otros en el área de urgencias comunes, el miedo está presente acechando desde cualquier punto, **hasta que en diciembre de 2020 dos días antes del cumpleaños de mi**

hija, se presentó lo inevitable, me había contagiado de COVID-19. La noticia me produjo coraje, miedo, y más al pensar en mis hijos. ¡No podía ponerme mal! **¿Cómo iba a aislarme?** Para entonces ya sabíamos un poco más de la enfermedad y sabíamos que la transmisión era por aerosoles así que decidí tener puesto mi cubrebocas Kn95 todo el tiempo y lavarme las manos lo más que pude, durante 14 días estuve con ellos 24/7. Por fortuna, ellos (mis hijos y mi esposo), no se contagiaron y mis síntomas fueron muy leves. Ahora ya cuento con la vacuna y sigo en la primera línea de atención, los casos han bajado pero nuestra guardia no, nos hemos salvado hasta ahora de una tercera ola de contagios, por suerte, por las vacunas, por tener el gen Azteca, no lo sé pero esto sigue y seguirá.

Esta enfermedad se llevó mucho dinero porque era necesario comprar nuestro propio material porque a nivel mundial hubo escasez de todo y los precios subieron estrepitosamente, se llevó tiempo, se llevó amigos, familiares, nuestra estabilidad emocional en algún momento, pero nos dejó muchísimo una enseñanza invaluable a nivel profesional y a nivel personal; aprendí a valorar a los que amo y aprendí a cuidarme a mi misma, sabiendo que si yo no estoy bien, mi familia tampoco lo estará, que hago falta y ellos también, aprendí muchísimo de medicina y aprendí que la familia también está en el trabajo, nos dimos cuenta que necesitamos un cambio desde dentro, que debemos ser tolerantes, empáticos y sobre todo agradecidos. Aprendimos mucho, aprendimos a vivir.



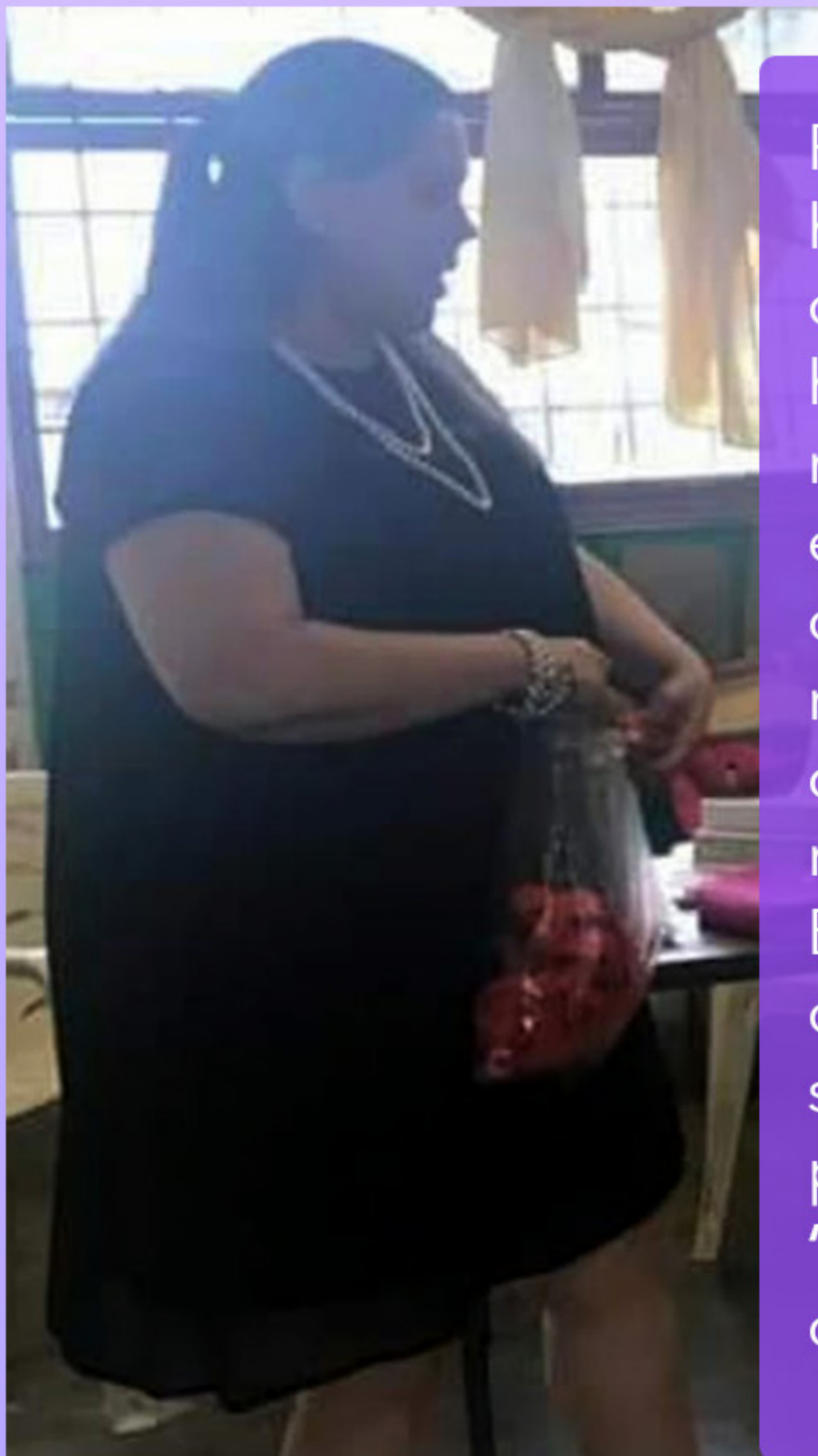
Claudia Fabiola Uribe Palacios

Médico especialista en urgencias, egresada de institución educativa por parte

del IPN y de institución de salud por parte del hospital general regional de zona 1a venados del IMSS de la CDMX.

Amarme para poder amar

Mi nombre es Marlene Rueda, tengo 40 años, estoy casada y tengo 2 hijos. Toda mi vida había lidiado con el sobrepeso y en algunas etapas me había mantenido en un peso saludable, la última vez que eso ocurrió fue en el año 2013, donde a la par de la ilusión de nuestra boda, me invitan a participar en un reto no solo para bajar de peso, si no para correr el Maratón Powerade Monterrey y estuve con la motivación sostenida durante todo ese año, pasaba horas entrenando y cuidaba mucho mi alimentación, el resultado fue el esperado, ya que al hacer lo correcto no hay otra opción, llegué a mi peso ideal y corrí el maratón.

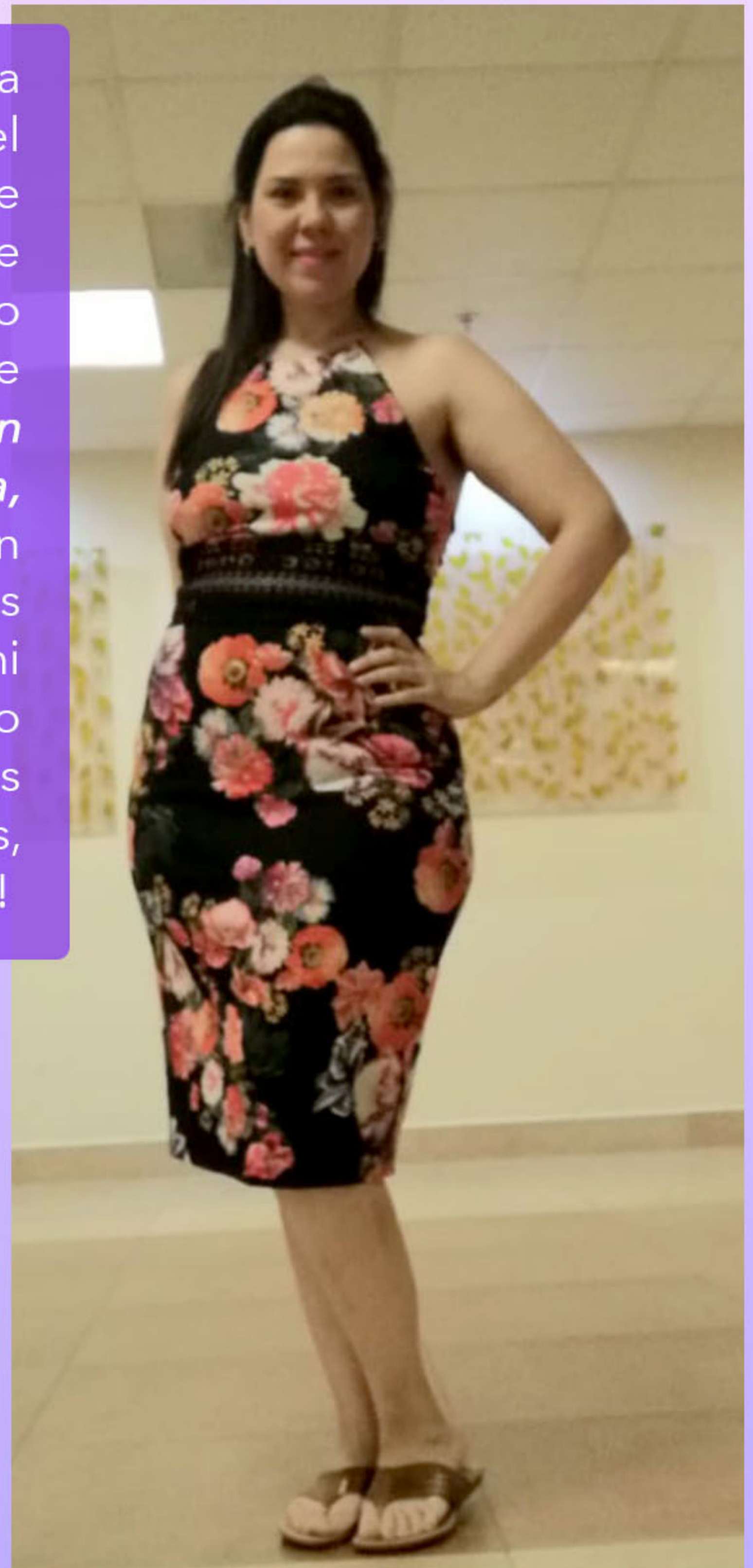


Posterior a la boda y la llegada de nuestro primer hijo, mis rutinas, horarios y prioridades cambiaron, compartir las tareas del hogar, cuidados de nuestro hijo y mis dos trabajos fuera de casa daban poco margen a llevar la rutina intensa que implica el entrenamiento y el de preparar alimentos entre otras cosas. Así transcurrieron 4 años, después llegó nuestra segunda hija en 2019 y con ella, mayor compromiso, baja energía, caos, muchos kilos de más y depresión.

El año pasado ya en pandemia, mi mamá no dejaba de insistir, "Hija cuídate, así no estabas", pero yo no sabía por dónde empezar, me sentía tan mal, tan pesada, desmotivada, cansada, ella me dijo directo "opérate" y además me prestó el dinero para decidirme y sin pensarlo demasiado dí el paso.

Hace justo un año tomé la decisión de recurrir a la cirugía bariátrica como herramienta para bajar de peso. Conocí al maravilloso doctor y su equipo, aunque sé que en Monterrey existen muchos excelentes médicos, a él lo conocí por casualidad y de inmediato se ganó mi confianza, cada vez que voy a las citas de revisión confirmo en que no me equivoqué, que era justo lo que yo necesitaba. Aquí les dejo contacto del doctor por si se gustan contactarlo Instagram [@drfranciscobarrera](#) o bien www.drfranciscobarrera.com

Antes de escribir éstas líneas, me estaba probando unos vestidos que compré para el día de las madres y no podía creer lo que veía, un vestido entallado talla 14, tal vez te parezca que es una talla grande aún, pero hace un año usaba talla 3xl (20w) , 22w de pantalón y pesaba 125.5 Kg. *me siento tan bien, saludable, bella, ligera, motivada*, hago ejercicio en un espacio al aire libre en nuestra casa, hemos comprado algunos aparatos sencillos para ejercitarnos aquí, mi esposo sí va al gimnasio, pero yo prefiero levantarme muy temprano cuando mis hijos duermen y aunque sean 30 minutos, dedicarle al ejercicio, en pijamas, ¡como sea!



No hay excusa, a veces solo subo y bajo escaleras o salgo a caminar un rato.

Mientras iba bajando de peso, un amigo me escribió y me sugirió que no dejara la **terapia psicológica** y agradezco tanto ese consejo, porque tomé en serio mi proceso desde lo emocional, he trabajado mucho los roles que desempeño, detectado los motivos de lo que me puede detonar la ansiedad y compulsión por comer, la **"protección"** que me daba la grasa, el

acomodo de mis prioridades y algunos otros temas, de verdad es muy importante tener el soporte profesional en el tema de salud emocional, cada 15 días acudo a mi cita sin falta y es parte de la atención que debo darme.

En éste proceso me prometí disfrutar el camino, gozar cada logro, contemplar mi cuerpo como la maravillosa máquina que es, gozar del ejercicio como una celebración de lo que mi cuerpo puede hacer y no como un castigo por lo que comí, disfrutar la ropa, los accesorios, las fotos, yo ya no quería salir en fotos y me escondía detrás de mi bolsa o de mis hijos, ahora cada paso, cada logro, cada kilo, cada ropa que tengo que regalar o mandar arreglar porque me queda grande, lo disfruto enormemente.

Yo tengo la firme convicción de que cualquier acompañamiento profesional que se haga para bajar de peso va a funcionar , si se hace con constancia, gusto, disciplina, no necesariamente una cirugía, pero sí de manera integral, alimentación, ejercicio, atención psicológica y mucha actitud.

Hoy doy gracias a Dios por otra oportunidad de vida, por mi salud, mis ganas de salir adelante, por la oportunidad de conocerme más y de vivir en plenitud esta etapa, aún hay camino que recorrer, ya que la cirugía no es milagrosa y puede haber reganancia de peso, además también debo cuidar estar nutrida y no tenerle miedo a los alimentos o estar con el temor de volver a engordar, son temas que se deben trabajar para mantener un equilibrio, si estás



pasando por una etapa similar, te comparto que el primer paso es buscar ayuda, ponerte en manos de profesionales, mantener tu mente fuerte y darte prioridad, nuestros hijos, esposo, padres nos necesitan sanas, nos necesitan bien, dejamos cosas muy importantes por atenderlos a ellos, pero no funciona así, atendernos primero no es egoísmo, es calidad, es ser razonable, es amor propio, es demostrarnos que primero nos amamos a nosotras mismas, para poder amar a alguien más.

Marlene Rueda

 Marlene Rueda

 @marlene_ruedgon

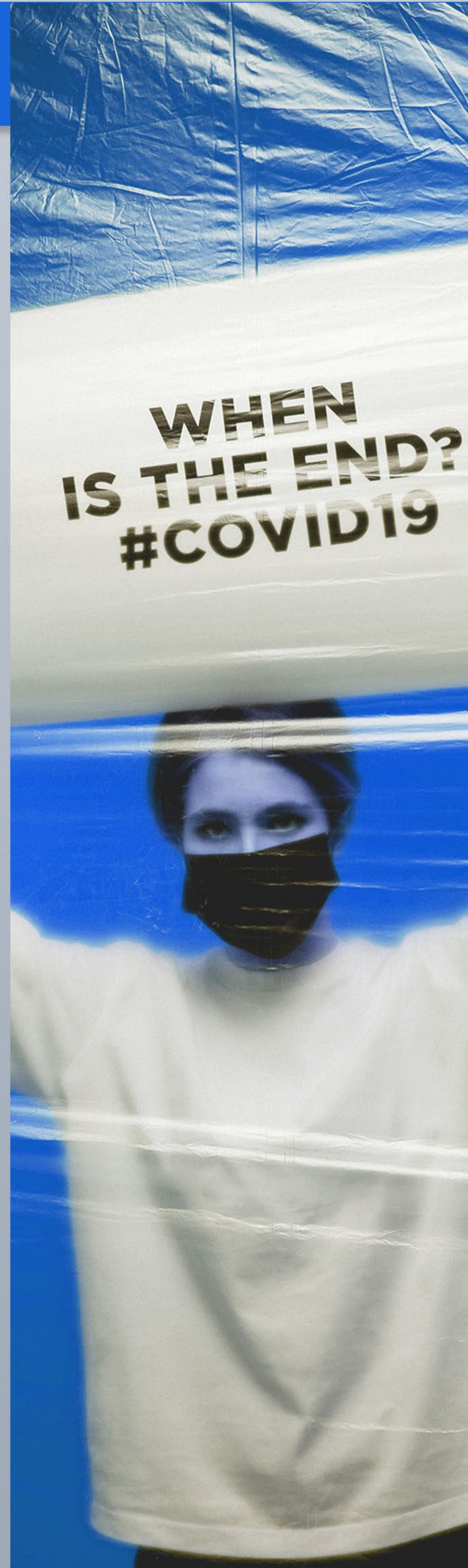
LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

La salud mental es fundamental en todas y cada una de las etapas de nuestra vida, desde que somos pequeños hasta que llegamos a la vejez. La salud mental es precisamente eso, la salud de nuestra mente, un bienestar emocional y psicológico que tiene mucha injerencia en nuestro entorno social.

Nuestra salud mental afecta la manera en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, además de nuestra capacidad para discernir. Es tan importante que a veces lo que llegamos a decirnos a nosotros mismos o a otras personas, puede llegar a afectar profundamente, es decir, lo que se dijo sin pensar, lo que se dijo "en broma" para la persona que lo recibe no fue una broma.

El tema de la salud mental se ha hecho más presente desde el año pasado que inició la pandemia, las constantes preocupaciones, la ansiedad incontrolable, el distanciamiento social y todo lo demás nos ha llevado a situaciones bastante abrumadoras. Las personas que nunca le habían tomado importancia a la salud mental ahora no pueden canalizar correctamente todas esas emociones que han surgido a causa de la incertidumbre y el terror que causó la pandemia.

La pandemia del COVID-19 ha provocado y en algunos casos ha empeorado la salud mental de las personas por el estrés, el miedo, la tristeza, la ansiedad, depresión y soledad que ha causado tanta incertidumbre.



Una mala gestión de las emociones y enfermedades mentales puede incluso causarnos enfermedades físicas que van desde no poder dormir bien (insomnio) hasta incluso causarnos la muerte.

También es importante porque puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Pero, tranquila, no todo es malo, esto tiene solución y existen tratamientos especiales para mejorar nuestra salud mental. El tiempo de recuperación varía en cada persona porque todos somos diferentes, tenemos problemas diferentes y quizá lo que para ti es una cosa "sin importancia", para otra persona es muy importante.



¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es esencial porque ayuda a:

- ▶ Tener una relación sana contigo misma.
- ▶ Genera relaciones estables y saludables con amigos, pareja, familia, etcétera.
- ▶ Gestionas y canalizas correctamente tus emociones, dejas de verlas y clasificarlas en emociones "positivas" y "negativas", simplemente las dejas ser.
- ▶ Estar físicamente sana.

Si sientes que tu salud mental se ha visto afectada por la pandemia del COVID-19, te recomiendo primero que nada tomar terapia en línea o presencial con todas las debidas precauciones.

Hay muchas opciones que pueden ajustarse a tu presupuesto y a tus horarios, intenta buscar el más conveniente para ti.

Además de recomendarte tomar terapia, te dejo una lista pequeña de cosas que puedes hacer para cuidar de tu salud mental:

- 1.** Mantén el contacto con tus familiares y amigos, saber que no estás sola y tener personas que te apoyan, siempre ayuda.
- 2.** Haz ejercicio al menos tres veces por semana, esto además de cuidar tu salud física, ayuda a segregar serotonina y endorfina, las cuales generan bienestar.
- 3.** Consíéntete por lo menos una vez a la semana, no te caería nada mal apagar el celular, ponerte ropa cómoda, prepararte unas palomitas, tu bebida favorita, tu dulce favorito y poner una película o leer un libro, también puedes aprovechar para realizarte un "mini spa" en casa, así es, cuidar de tu piel y tu carita funciona.
- 4.** Cuida tu alimentación, de nada sirve hacer ejercicio si no cuidas lo que comes, muy probablemente esto suene a cliché, pero de verdad, consume frutas y verduras.
- 5.** Establece una rutina donde respetes tus horarios de trabajo, comida y sueño.
- 6.** Si tienes algo que te preocupa o te molesta, no te lo guardes, pues así solo empeora el problema, mejor escribe en tu aplicación de notas en el celular o escribe en una libreta cómo te sientes, por qué y si el problema es con una persona en particular, escoge la mejor manera de hablar con él o ella.

Valeria Moreno

 [valeria_mno](https://www.instagram.com/valeria_mno)

 [@vxlerix_mno](https://twitter.com/vxlerix_mno)



EL PRIVILEGIO DE HACER DE TU HOBBY UN NEGOCIO

¡Hola! Soy Fer Esparza, tengo 17 años y soy dueña de mi propio negocio. Se llama "By Fer". Decidí ese nombre porque todos mis productos son hechos a mano por mi. Vendo cajas decoradas para regalo, collares de piedra pintados a mano y hoodies impresos. **Todos estos son completamente personalizables y hechos con mucho amor.**

Me gusta mucho pintar, dibujar y todo lo que tenga que ver con arte. Comencé mi negocio a principios de la pandemia. Cuando fui a la primera caravana del año pasado decoré una cajita para entregar el regalo, la personalicé con fotos y stickers de cosas que le gustaban a mi amiga. Siempre he sido muy buena haciendo caligrafía, así que en la tapa de la caja le escribí un mensaje de feliz cumpleaños.

A mi amiga le encantó la caja y le dio mucho gusto el detalle de que fuera personalizada. Después de eso seguí dando mis regalos en cajitas personalizadas y mi mamá un día me dijo que debería venderlas. A mi me encantó la idea así que abrí una cuenta de instagram y comencé a subir contenido.

Después de las cajas seguí sacando nuevos productos como los collares, mi papá me ayuda a perforar las piedras con un taladro, los pinto como el cliente me pida y les pongo un cordón. Por último lancé mis hoodies.

Mi negocio ayuda a personas que buscan dar un regalo original y único. Amo mi negocio porque sé que las personas que reciben mis productos se sorprenden y se sienten felices al ver que es un regalo especialmente para ellos.

Así como yo convertí un hobby en algo con lo que podía generar un ingreso, todos siempre podemos mejorar nuestras habilidades y ser creativos para sacarles el mejor provecho. No podría haber logrado nada de esto sin el apoyo de mi familia, definitivamente ha sido un trabajo de equipo que no podría haber sido posible sin dedicación, paciencia y mucho amor.

Fernanda Esparza

 @_byfer  @fer.esparza



Conoce a los personajes:

LICHATS

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

Descubre más de ellas en nuestras redes sociales.



Nombre: LOLA

Ocupación: Hogar

Personalidad: Un tanto agresiva e insensible.

Aspectos positivos: Siempre te dice la verdad porque es muy sincera.

Aspectos negativos: Muy explosiva.

Otros datos: Casada, 3 hijos, nivel socioeconómico bajo, en sus 30s.

A **Lola** no quieres verla enojada y sobre todo no quieres ser parte de alguna discusión con ella porque no te la vas a acabar. Dejando a un lado ese aspecto es una persona que le debes poner atención porque te dice la realidad en su muy particular manera de expresarse.

Nombre: IRENE

Ocupación: Directora en una empresa transnacional

Personalidad: Exitosa y Segura.

Aspectos positivos: Es muy inteligente

Aspectos negativos: Tiende a ser muy odiosa y egocéntrica

Otros datos: Divorciada, 2 hijos, nivel socioeconómico medio alto, en sus 40s

Irene tiende a minimizar los problemas de otros porque considera que hay cosas más complicadas en la vida aunque la manera en que te lo diga te haga sentir mal, siempre tiene buenas ideas.





Nombre: CLEO

Ocupación: Coach fitness.

Personalidad: Emprendedora y muy deportista

Aspectos positivos: Muy saludable

Aspectos negativos: Extremadamente crítica y competitiva.

Otros datos: Soltera, con novio, nivel socioeconómico medio, en sus 20s

Cleo es demasiado activa y llena de energía lo cual te presiona a seguir su incansable ritmo que simples mortales no podemos seguirle. Te empuja a tus límites y si llegas a hacer algo de lo que te dice te vas a sentir muy bien

Nombre: HEAVEN

Ocupación: Empleada tienda departamental

Personalidad: Muy conservadora y religiosa

Aspectos positivos: Es muy buena persona y siempre trata de ayudar.

Aspectos negativos: Es muy cuadrada y cerrada. Sus métodos de ayuda a veces no son lo que todos aceptan por su tipo de personalidad pero siempre tiene muy buena intención.

Otros datos: Casada, 3 hijos, nivel socioeconómico medio bajo, en sus 50s

Heaven es una persona que te puede traer balance en tus conversaciones porque te hace tranquilizarte pero a veces sí puede llegar a desesperarte





Nombre: AGUSTINA

Ocupación: Desconocida

Personalidad: Despreocupada

Aspectos positivos: Es una persona muy relajada, tranquila y espiritual

Aspectos negativos: Solo va con el flow y no tiene aspiraciones.

Otros datos: En unión libre, un hijo, nivel socioeconómico medio bajo, en sus 40s

La manera de vivir de **Agustina** te hace sentir que debes aprovechar el tiempo y dejar de preocuparte tanto. Si las cosas van a pasar que pasen y ahí ves cómo salir de ello

Nombre: TEODORA

Ocupación: Profesionista godin

Personalidad: Sentimental

Aspectos positivos: Muy inteligente pero se deja influenciar. Cree en el amor y en las buenas intenciones de la gente. Transmite positivismo.

Aspectos negativos: Se deja llevar mucho por el corazón y los sentimientos y de carácter muy preocupada.

Otros datos: Soltera, sin novio, nivel socioeconómico medio, en sus 30s.

Teo es una persona que le gusta escuchar y ayudar más que a su propia persona. Aún espera el amor de su vida porque espera a un hombre ideal. No ha tenido tiempo de dedicarse a su vida porque está muy preocupada por el trabajo y en ayudar a los demás



CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

Dirección

Mauricio López
Instagram: @ask_mauritzio

Diseño Gráfico

Karen Martinez
Instagram: @karen.mavi

Edición

Daniela Saade
Instagram: @danasaadeg

Contacto e Información

Ana Isela Ruiz
Instagram: @annaisseruiz

Colaboradores

Alejandra Fernandez *Instagram: alefermx*
Cor Weigend *Instagram: Cor.Weigend*
Claudia Uribe *Facebook Claudia Uribe*
Daniela Saade *Instagram: danasaadeg*
Fernanda Esparza *Instagram: fer.esparza*
Karla Gutierrez Garza *Instagram:psico.karlaguitierrez*
Liz Mata *Instagram: lizmatal*
Marianela Aguirre *Facebook: Marianela Aguirre*
Marlene Rueda *Instagram: marlene_ruedgon*
Valeria Moreno *Instagram: valeria_mno*

Mención especial

Xatziri Ruby *Instagram: xatziri_ruby*

Ilustración lichats

Dario Ponce *Instagram: karicatoz*

Fotografías de uso libre:

Pexels

“Este pasado mes de Mayo, mes de las madres, quiero agradecer a mi madre Rosa López Fonseca por ayudarme siempre a ser mejor persona e inspirarme a arrancar este proyecto. Y a todas las personas que contribuyeron de una forma u otra a la realización de esta edición.”

Mauricio López



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.

© Copyright Reunión M. Todos los derechos reservados.



reunionmmag

12 Publicaciones 108 Seguidores 18 Seguidos

Reunión M
Revista
Una revista digital que provoca un efecto positivo. No te imaginas cuantas mujeres pueden inspirarse y aprender de tu historia.
Ver traducción
reunionm.com/


Siguiendo Mensaje

MENCIONES PORTADAS

Voluntariado Time MOTIVA EXPERTOS
CUANDO LA VIDA ES TIEMPO EXTRA IMPLEMENTE MUJER
SALUD VIVE

SIGUENOS EN REDES SOCIALES

  @reunionmmag



VISITA NUESTRO WEB SITE

www.reunionm.com



REUNIÓN M

MAGAZINE

RED M

TU CÍRCULO DE CONFIANZA EN SERVICIOS

<http://reunionm.com/red/>

M