

# REUNIÓN **M**

MAGAZINE



EDICIÓN 3 - AGOSTO 2021

**Abril  
Schreiber**

**SIGUENOS  
EN REDES SOCIALES**

  @reunionmmag

**VISITA NUESTRO WEBSITE**

[www.reunionm.com](http://www.reunionm.com)



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 incluye 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.

## MEX I CAN

Esta sección presenta a mexicanas que han logrado salir adelante fuera de nuestro país natal, ya sea por decisión propia o porque las circunstancias las llevaron a otro país. Aquí nos platican quienes son y a que se dedican, cómo llegaron a su nuevo hogar, y sobre todo comparten alguna experiencias que te pueden ayudar tanto personal como profesionalmente.

# En esta edición

# contenido

## EN PORTADA

- ▶ Abril Schreiber

## SALUD

- ▶ Hablemos de Terapias Holísticas
- ▶ ¿Por qué decidí ser Nutrióloga?

## EXPERTOS

- ▶ Planeta de respaldo
- ▶ Resiliencia

## MOTIVATE

- ▶ Lo que se sueña, ser.  
Relato de una vocación innata,  
maestra binacional Michoacana
- ▶ Cambios de rumbo inesperados
- ▶ El cielo es el límite

## VIVE

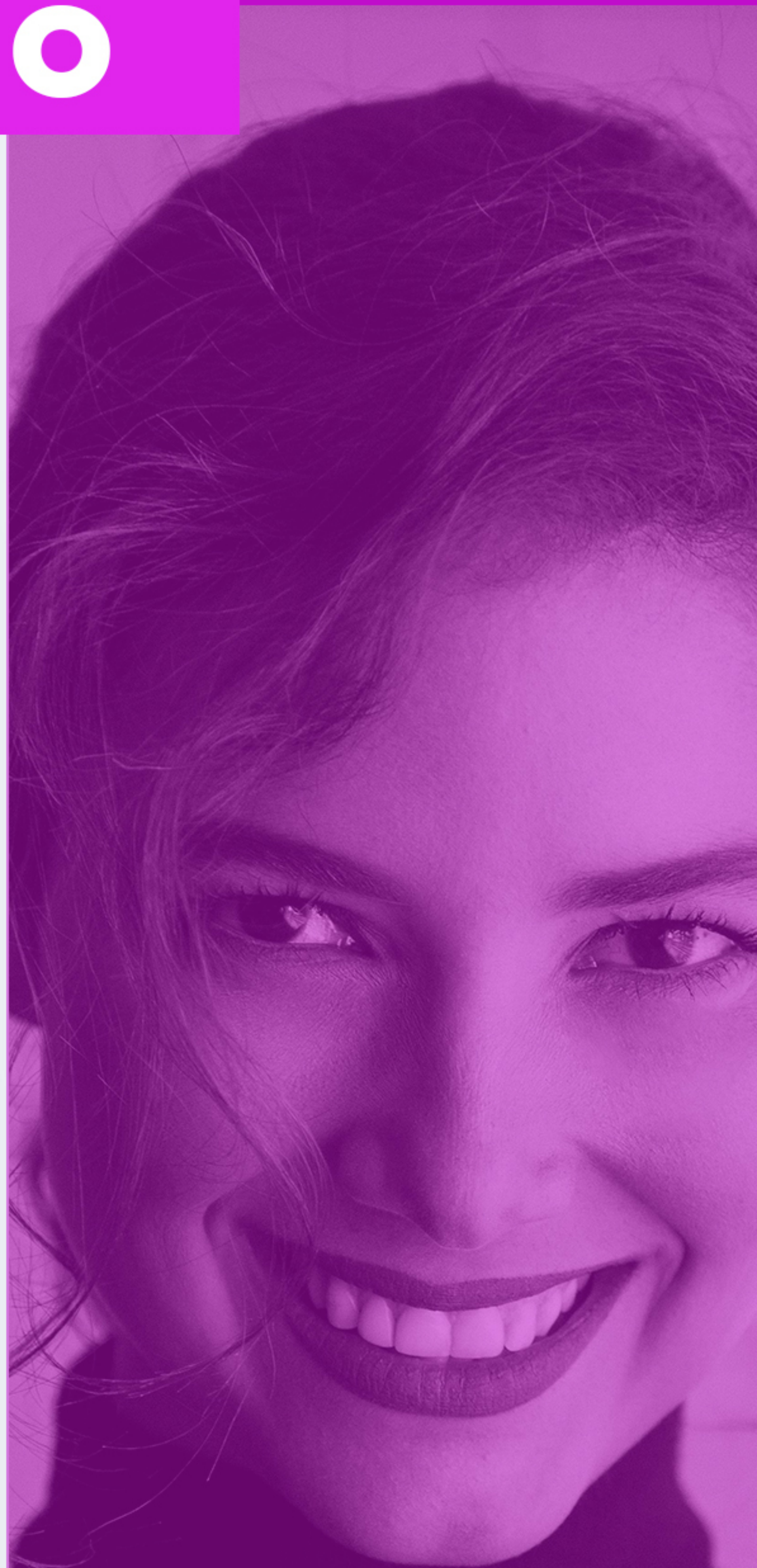
- ▶ Apoyando a través de SARO
- ▶ Una francesa hace realidad su sueño:  
Convertirse en fotógrafa
- ▶ ¿Quieres que te cuente un secreto?

## MEX I CAN

- ▶ Adaptación Constante

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## AVISO LEGAL



# Abril Schreiber

---

Es una actriz Venezolana, nacida en Caracas. Se dio a conocer en la televisión venezolana en telenovelas como **"Amor a palos"**, **"Toda una dama"**, y **"Tomasa Tequiero"** .

Abril se integra a la segunda temporada de la serie **"Falsa Identidad 2"**, interpretando a **Gabriela** una Venezolana luchadora y con unos valores muy firmes; comparte créditos con **Camila Sodi**, **Luis Ernesto Franco**, **Samadhi Zendejas**, **Dulce María**, **Pepe Gámez** por mencionar algunos. "Falsa Identidad 2" fue filmada en la Ciudad de México y el estado de Sonora bajo la producción de Argos para Telemundo y luego de varios meses de espera llegó a **Netflix** el pasado 28 de abril, siendo una de las historias más esperadas por el público mexicano.

Recientemente vimos a Abril en la serie de Netflix **"Tijuana"** protagonizada por **Damián Alcazar** y **Tamara Vallarta**, donde dio vida a " Alex" personaje LGTB clave en la historia y que estrenó el pasado 5 de Abril del 2019 , con 11 capítulos cuenta la historia de los periodistas del diario Frente Tijuana, quienes arriesgan sus vidas en la investigación del asesinato de un importante político.




# EN PORTADA

Abril ha participado en importantes series de plataformas vía streaming como "Bolívar", "La ley Del corazón", "La Ronca de Oro", "Narcos 2", "El Chapo", "Sin Senos sí hay paraíso 2". Protagonizó "Niche-lo que diga el corazón", "Dulce Amor", "El Blog de Majo".

En sus propias palabras:

*Es muy raro pensar en un mensaje positivo para las mujeres. Quizás porque soy mujer. Entonces más bien creo que quisiera transmitir algo que a mi me gustaría escuchar, o leer como mujer. "Saber que vamos a estar sanas y salvas, seguras y que el mundo en el que vivimos cada día crece y avanza más hacia la equidad y el respeto por todos." Como mujer me siento, y siempre me he sentido, super poderosa, capaz de lograr todo lo que quiero. Tuve suerte de ser criada en un ambiente amoroso y comprensivo y lo que quisiera es que todos los seres humanos tuviésemos esa oportunidad. Creo profundamente que está en manos de nosotras las mujeres generar el cambio que tanto ansiamos.*

*Abril Schreiber*

 @abrilschreiber

 schreiber (Abril Schreiber)



# HABLEMOS DE TERAPIAS HOLÍSTICAS.

Hola, soy Cecilia González, les platico que hace aproximadamente 11 años me fui a vivir al extranjero para acompañar y apoyar a mi esposo en su crecimiento profesional a quien le ofrecieron una muy buena oportunidad de trabajo en Hungría.



Al moverse a otro país es muy común que los procesos migratorios te limiten en tus actividades dentro del país destino ya sea con permiso de trabajo, o permiso de estudio o bien como acompañante o dependiente. En mi caso particular fue precisamente este último. Después de trabajar muchos años yo lo vi como un año sabático para mi, dedicada a mis hijas y la casa. Al inicio todo es super emocionante por el hecho de conocer un nuevo lugar y vivir nuevas experiencias. Si, claro, no les negaré que hubo muchos momentos de sentirme sola, sin estar cerca de la familia, pero toda esa experiencia me permitió conocer gente nueva que fueron como ángeles de la guarda humanos que nos ayudaron a establecernos en la ciudad. Me gustó la vida de estar relajada después de tantos años laborando, de tener más tiempo con mis hijas, de hacer reuniones con mis amigas y sus hijos, pero aun a veces sentía ese vacío de no hacer algo para mi. Cuando digo "para mi" me refiero a eso de buscar algo que me diera satisfacción personal-profesional y no solo estar en casa.

De ahí vinieron más cambios similares, movimientos de países y ciudades cada 2 años, después de Hungría fue Canadá, y más recientemente a Estados Unidos primero en California, después Florida, aquí duramos casi 5 años fiuf!,



Y aún no terminamos, ahora estamos preparando mudanza para irnos a Texas! Al ver el mapa siento que cada vez me acerco más a mi México y a mi familia. El moverse de ciudad o país es divertido, pero te enfrentas a muchos retos y uno de esos retos, era estar bien yo, para que las niñas estuvieran bien también, siempre buscando el lado positivo de las cosas.

En cada cambio de ciudad, se asomaba el sueño de acoplarme a la ciudad y buscar trabajar en el mundo empresarial. Estaba cerrada a que sólo volviendo a trabajar en áreas donde laboraba anteriormente como Recursos Humanos sería feliz. Pero tanto cambio tan seguido y sin que yo tuviera visa o permiso de trabajo, hacía que me sintiera frustrada y con depresión, porque cuando ya estaba acoplada a la vida, cuando buscaba un trabajo, llegaba otro cambio, y volver a comenzar.

Entonces empecé a asistir a terapias para ayudarme a sacar esa frustración y depresión que cada vez me tenían más infeliz.

Al asistir a algunas terapias Holísticas, me di cuenta que me gustan mucho todas estas cosas que son alternativas a la medicina tradicional, así que empecé a estudiar Reiki; la verdad es que es muy bonita la técnica, pero no me veía haciendo Reiki, yo buscaba algo que tuviera una base en la ciencia, así es como llegué a las constelaciones familiares, la cual describiré un poco a continuación y en futuras publicaciones hablaré mas de este tema, al estudiar esto mi sorpresa ha sido que hay más de 2 o 3 terapias alternativas, hay muchas y con muchas técnicas que son similares y además hacen casi lo mismo, osea no hay mucho invento de hilo negro, jajaja. Pero si ayudan mucho cuando estás con algún tema que no te deja avanzar en tu vida.



**“Quédate aquí y te contaré algunas técnicas algunas que he estudiado y algunas que me gustaría estudiar y otras que no pienso estudiar”**



**Constelaciones Familiares** es un terapia breve donde se fusiona la psicología de la gestalt y el honrar a los ancestros. Muchas veces con una sesión puedes ver un cambio profundo en tu vida. No siempre pasa eso, hay ocasiones donde la persona tiene algún conflicto que requiere 2 o 3 constelaciones más o incluso alguna terapia adicional (psicológica u holística). Después profundizaré más en esta, ya que es en la que me especializo.

**Masajes** es buscar la relajación de los músculos, tendones, ligamentos de la mayoría de tu cuerpo, y con eso se liberan tensiones, dolores, algunos masajes son especialistas en rehabilitar tensiones, incluso otros son para ayudarte a tonificar el cuerpo.

**Reiki** Yo pensé que no hacía mucho y solo era como una manera de relajarte, pero en realidad es masaje energético, un método curativo energético de origen japonés, el terapeuta al pasar sus manos por tu cuerpo te envía energía que te ayuda a nivelar tus chakras, algunos terapeutas pueden detectar e incluso pueden llegar a sanar algún dolor físico o emocional de tu cuerpo.

**Biodescodificación/Bioneuroemoción** Ambas son muy similares, vienen de una corriente llamada "nueva medicina". La terapia se basa en buscar situaciones que hayas tenido antes y que te están enfermando, sin que tu te hayas hecho consciente que lo que te sucedió te lastimo de manera que desarrollas una enfermedad. Se estudia que cada parte de tu cuerpo, se puede enfermar dependiendo las emociones que guardas.

**Acupuntura** en estas es importante que la persona que te lo va a realizar sea altamente calificada, porque son agujas pequeñas que se insertan en la piel en ciertas partes del cuerpo y estas ayudan a restablecer el equilibrio en tu cuerpo y mente para sanarse.


**Meditación**, esta también me gusta mucho, cada vez aprendo más. Lo importante de esto es que te ayuda a relajarte. La meditación se usa para muchos métodos. Lo básico es poner tu atención en la respiración y tratar de no pensar con la cabeza, que escuches a tu cuerpo cómo se va relajando. Al inicio es difícil, pero conforme lo vas practicando se puede durar más tiempo.

**Homeopatía** se ponen en un botecito las mezclas de hierbas o minerales en muy pequeñas cantidades. Y cada sustancia ayuda a estimular la curación del cuerpo.

**Flores de bach** también basado en sacar de la flor de diferentes especies su esencia. Mezclarlo con alcohol tipo brandy. Eso también relaja y ayuda a liberar alguna tensión que pueda estar en tu cuerpo o mente.

Faltan muchas más por poner, las escribiré en la próxima publicación. Este tipo de temas me encantan y por eso los comparto contigo.

**Namaste**

A woman with long dark hair, wearing a black tracksuit with white stripes on the sleeves and pants, and brown boots, is sitting on a large, weathered log in a forest. She is smiling and looking towards the camera. The background shows trees with some autumn-colored leaves and a body of water in the distance.

**Cecilia González**  
Consteladora Familiar y  
sistémica, experiencia previa  
en comunicaciones y Recursos  
Humanos.

[diamluz@hotmail.com](mailto:diamluz@hotmail.com)

 [diamluz](#)

 [Cecy Gzz](#)

# ¿Por qué decidí ser Nutrióloga?

Era el 23 Enero del 2004 antes de ir a mi trabajo el cual me desempeñaba como Contadora, tuve un dolor muy fuerte que creía que era en el estómago, llevaba días con ese dolor, pero nunca había sido tan fuerte como ese día, después de estar todo el día en estudios **los médicos diagnosticaron tumor en el páncreas de una circunferencia de 22 centímetros** tuvieron que operar de urgencias extirpar y reducir el volumen del páncreas al 50%. A partir de ese momento el gastroenterólogo que realizó la operación mencionó que tenía que cuidar mi salud e ir con un nutriólogo para que me dijera qué alimentos debería de consumir para no ser diabética.

El proceso de recuperación fue algo duro ya que la mayoría de los alimentos no los toleraba, bajé de peso y no tenía muchas fuerzas por lo cual me daban suplementos.

En Enero del 2006 me inscribí a un gimnasio en el cual conocí a un maestro de Yoga el cual con su dedicación y experiencia nos ayudaba a todos los alumnos a sentirnos mejor cada día, él nos invitó a certificarnos como Maestros de Yoga y llevar la práctica a más gente, por lo cual en el 2007 tomé el curso para ser maestra de Yoga e impartir clases a más gente.

A mediados del año del 2008 mi mejor amiga es diagnosticada con **cáncer de mama**, en ocasiones fui con ella a sus quimioterapias, las cuales veía que ella se ponía muy mal, a finales del mismo año muere mi amiga,



debido a lo que me ocurrió a mí y a mi mejor amiga me llevó a la conclusión de que depende de la forma como nos alimentamos cómo afecta en nuestra salud, por lo que me decidí a estudiar Nutrición, buscaba escuelas en las cuales pudiera combinar mi trabajo con el estudio, pero no encontraba ninguna. Fue en el año del 2011 que encontré una escuela la cual podría estudiar los sábados y comencé a estudiar Licenciada en Nutrición, sentía una enorme necesidad de aprender, fue a partir de ese momento que combiné ambas profesiones. En el 2012 la escuela promocionó un curso de Trofología el cual tomé ya que nos enseñaba a entender que combinación de alimentos nos ayudan o nos perjudican en nuestra salud.

Para el 2013 una vez graduada realizaba consultas para tratar de ayudar a la gente a enseñarles que la mayoría de los alimentos están procesados, contienen conservadores, colorantes, los cuales acostumbramos al paladar y creemos que es bueno para nuestra salud, cuando al contrario, es demasiado dañino y perjudicial para nuestra salud y como el consumo de ellos va deteriorando nuestra salud, como la industria trata de convencernos que utilicemos Aceites Vegetales, harinas, panes, fructosas, leches los cuales solamente dañan más nuestra salud. **Si realizamos poco a poco un cambio en nuestros hábitos alimenticios veremos que tendremos una mejor calidad de vida**, por ejemplo si consumimos pescados, salmón, brócoli, espinacas, champiñones, espárragos, aguacate, mucha agua, almendras, nueces lograremos una mejor calidad de vida.

Es necesario entender que la obesidad es un desequilibrio hormonal, que el exceso de calorías causa obesidad, que el alimento procesado te causa obesidad. Y la obesidad conlleva muchísimas enfermedades.

Deseo transmitirles a mis pacientes que su salud depende de lo que lleven a sus bocas, la calidad del alimento que ingieres es lo que va determinar tu salud, tu enfermedad o tu envejecimiento.

**El cambio está en nosotros, yo solo deseo ser un factor de cambio y ayudar a la gente que desea tener una mejor calidad de vida.**

¡Excelente Día!

Veronica Cecilia Medina Bernal  
Licenciada en nutrición  
Cedula Profesional: 9842197

 /Nutrición Con Cecy





# PLANETA DE RESPALDO

No recuerdo desde cuando comencé a ser ambientalista pero de lo que sí estoy consciente es que desde pequeña, he pensado que nuestro planeta es hermoso, misterioso y muy vasto, en proyectos de la escuela primaria como "El niño y el mar" quería mostrar los enormes mamíferos que viven en el océano, el tiempo transcurrió llegue a la universidad, y mis muy pacientes maestros de la universidad me enseñaron sobre el diseño de edificios sustentables y ecológicamente responsables y esto lo plantó la semilla de buscar que tipo de materiales y métodos de construcción eran óptimos para lograr la edificación sustentable e inclusive me dediqué a la venta de uno de estos materiales y como resultado de mi breve paso por esa empresa tuve la oportunidad de compartir una pequeña conferencia acerca de Arquitectura Sustentable que a la vez servía como presentación de dicho producto, años más tarde la vida que siempre te conduce al destino correcto lo quieras o no, me llevo a un curso de maestría virtual en España que empezó como **Arquitectura Bioclimática** pero un día el programa evolucionó y sin más ni más el consejero de la universidad decidió trasladar mis estudios a un campo dife-

rente, el de las **Energías Renovables**, fue un shock porque pues no estaba en mis planes cambiar de carrera (ya era arquitecto y aterricé de imprevisto en la ingeniería) pero gracias a ese campo hoy día estoy en este punto donde mi trabajo se basa cien por ciento en identificar e investigar los impactos medioambientales de cualquier índole, buscar alternativas más amables y ecológicamente responsables, ahora desde el área científica puedo, con la misma curiosidad y capacidad de asombro puedo seguir mostrando que mi hogar lo contiene todo, espero me acompañes en este camino.



## “¿qué si te dijera que tenemos un planeta de respaldo?”

Ahora bien en los últimos años, se nos ha bombardeado de información ecológica, un cambio **climático inminente** y de cómo nosotros los terribles humanos, hemos ido deteriorando este enorme gigante azul que nos alberga y que nos provee absolutamente de todo, pero **¿qué si te dijera que tenemos un planeta de respaldo?** Te sorprendería saber que mis anteriores declaraciones son ambas ciertas. El clima ha ido cambiando sí, pero este tipo de reestructura atmosférica se ha dado antes, lo único que nos señala como sus detonadores es en gran medida nuestra necesidad de “bienestar” que nos ha llevado a apresurar el proceso.



### Antes de empacar para irse a vivir a Marte y a Luna, te explico cuál es nuestro planeta numero 2...

esta copia de seguridad que la madre naturaleza nos ofrece si nosotros mismos estamos dispuestos a ver, respetar y compartir sanamente con las demás especies ya que y aunque suene hippie y probablemente no sea del total agrado de muchos que piensan que por usar tecnología y construir rascacielos, nosotros tenemos más derechos que el resto de los seres vivientes de mundo, para la naturaleza lo mismo vale tu vida que la vida de otro ser vivo, igual de importante son las ballenas que los elefantes, porque entérate de esto: no somos la especie más importante sobre la superficie de la tierra, vives en un ecosistema dependiente de otras especies y que con la extinción de las

demás, los más perjudicados seríamos los **“homo sapiens”**, así que para proteger a todas las especies, existe un planeta B, uno que por estar dentro de las ciudades ni siquiera somos capaces de imaginar y que solo los animales logran disfrutar de él ¿sabes por qué ellos sí gozan de este mágico lugar? Porque ellos no contaminan, no dejan rastros de basura ni utilizan el plástico, ni tóxicos ni biodegradables, no hacen tala desmedida de los bosques, es más, aún con el ciclo de vida, donde una especie se alimenta de otra, hay algo llamado equilibrio, siempre ha habido especies en extinción pero el ser humano es quien apresura la velocidad con la que se extinguieron las últimas especies, para crear comodidad, construir ciudades, carreteras, fábricas y todo lo que conlleva la civilización actual.

Este otro **planeta B** y no hablo de salir al espacio exterior donde se piensa que es mejor opción gastar miles de millones de dólares en explorar otro mundo allá afuera que invertir en el que ya vivimos , está aquí, inclusive en tu patio trasero si decides plantar árboles frutales, hierbas y vegetales, existe en la medida en la que administramos los recursos y residuos en nuestros hogares, no es una utopía existen algunos modelos a seguir alrededor del mundo, por ejemplo en Bélgica, en una pequeña colonia residencial los vecinos decidieron hacer huertas comunitarias e intercambiar víveres y aunque podamos suponer que todo es miel sobre hojuelas, hubo conflictos al principio, votaciones locales e inclusive se pensó optar por otra alternativa para el cambio amable que su tierra necesitaba urgentemente (los terrenos de la región sufrían un tipo de erosión que inclusive empezaba a dañar salud de los habitantes) pero debo advertirte, este planeta alternativo no está al alcance de todos, recuerda que para acceder a él debes respetar todo tu entorno y sus habitantes, administrar tus residuos de forma inteligente, estos últimos meses que hubo menos contaminación, el uso de látex y materiales de uso médico industrial han causado un efecto medio ambiental que seguramente veremos por varias décadas en el mar y en el subsuelo, poco a poco tratar de ser como los animales, que no dejan rastros dañinos para el ecosistema en el que viven, poco a poco te iré dando sugerencias simples y sencillas para ir modificando costumbres y ser más **"ecológicos"**.

**Entender que es nuestra responsabilidad, no culpabilidad, de nuestro paso por este planeta, es el principio de esta nueva normalidad ya que si bien es cierto que algunos recursos ya no están disponibles siempre es un buen tiempo para tomar conciencia y preguntarse ¿qué hago por el bien de mi planeta?**

Taydee Ramirez Cerda

Arquitecta de origen, Ingeniero por Maestría y actualmente cursando un Doctorado (PhD) en Ciencias Ambientales.

También tengo un hobby increíble que son las terapias holísticas.

📷 imahappytay





# RESILIENCIA



**"Conforme ha transcurrido el tiempo he llegado a la conclusión de que, si existe un ideal por alcanzar, es vivir de acuerdo a nuestros sentimientos, dejando de juzgar y de ser afectados por los juicios de otros, comprendiendo que cada quien tiene la vida que ha elegido"**



Es entonces que logramos entender la importancia de tener paz y tranquilidad, de vivir sin miedo, de hacer en este momento lo que alegra el corazón y nada más. Cuando lo descubrimos nos invade una satisfacción plena, la verdadera felicidad; es lo que podríamos definir como éxito.

La búsqueda del éxito es la maestra de las cosas pequeñas. Con mucha frecuencia sucede que no disfrutamos u obsequiamos detalles, justamente porque nos parecen insignificantes: nos privamos de realizar buenas acciones, tales como regalar una sonrisa, porque parecen nimiedades, cayendo en la trampa de creer que no vale la pena y, al final, se nos pasa la vida sin hacer nada.

Contrario a lo que algunos puedan pensar, sonreír a alguien vale mucho; personalmente considero que la importancia de un acto no se mide por el esfuerzo que implique realizarlo, sino por el valor que te agrega; es eso lo que realmente te convierte en una persona de éxito.

En los últimos meses he escuchado mencionar, con cierta frecuencia, un concepto que, debo admitir, es nuevo para mí: realmente nunca lo había escuchado y, por lo tanto, desconocía por

completo a qué se refería la palabra resiliencia. Mi primera impresión, de acuerdo a la forma en la que los medios de comunicación y las personas la utilizaban, fue que se trataba de algo malo; quizás que hacía referencia a algún tipo de encierro. Finalmente decidí no suponer más y acudí al diccionario. Grande fue mi sorpresa al darme cuenta de que no estaba ni cerca de su verdadero significado:

**En psicología, es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas, como la muerte de un ser querido, un accidente, etc.**

**La capacidad que tiene una persona o un grupo, de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.**

Entonces, ¿qué significa ser una persona resiliente? Es desarrollar la capacidad de sobrevivir a las adversidades. Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Y ¿cuáles son las cualidades, aptitudes o habilidades debo tener para ser una persona con resiliencia?

**1. Autoconocimiento.** Ser una persona resiliente pasa por hacer un ejercicio de introspección, es decir, debes ser capaz de observarte y conocerte a ti mismo.

**2. Motivación.** ¿Has descubierto las razones que verdaderamente te impulsan a realizar cambios en tu vida?

**3. Autocontrol.** Hoy no tienes pretexto de comer mal o no hacer ejercicio, por falta de tiempo, porque has caído en cuenta que son solo excusas y que solo depende de ti.

**4. Confianza.** Me encanta pensar que somos capaces de confiar,

podemos desarrollar la certeza de que todo saldrá bien y que existe una mejor versión de nosotros mismos como personas integrales.

**5. Relaciones sanas.** En este punto debes responderte, con sinceridad, la siguiente pregunta: ¿has saneado tu relación con tu pareja, tus hijos, tus padres, tus hermanos? ¿Te has dado cuenta de cuán frágil es la vida? Es importante estar conscientes de que, de un momento a otro, todo puede cambiar; que, por tanto -entre otras cosas-, no vale la pena alimentar rencores y que, si estás bien contigo mismo, podrás estar bien con las personas que te rodean.

**6. Optimismo.** Esta es la principal de todas, saber que aunque llueva siempre llegará la calma y que aún durante la lluvia puedes deleitarte con el arcoíris.

**7. Humor.** Este punto lo resumo en: reír, aprender y crecer.

Aclaradas estas definiciones, quiero enfocarme especialmente en esta frase que llamó mi atención en la descripción de resiliencia: **superar la adversidad**, pues se ha aplicado a nuestro contexto actual, el que estamos atravesando por la contingencia sanitaria. Sin embargo, **¿acaso no superamos adversidades día a día, incluso desde antes del confinamiento?** Porque todos los días creemos saber qué va a pasar mañana, cuando la verdad es que no tenemos la menor idea; es decir, podemos despertar con la firme convicción de que será un buen día y, de la nada, suceda cualquier tragedia o eventualidad desfavorable.

Por lo tanto, **¿cuál es hoy la diferencia? ¿Es, acaso, el hecho de que no podamos cruzar por una puerta? ¿O que no puedas regresar a ese lugar en el que te escondías de ti mismo?** Si lo expreso de esta manera es porque pareciera que, lo que más miedo nos da de todo este proceso, es enfrentarnos al autoconocimiento: el decir de mucha gente es que odian estar encerrados y se sienten frustrados, enojados o deprimidos.

Personalmente he llegado a considerar esta situación como una oportunidad para aprender a convivir en familia y aprender a conocernos como padres, cónyuges, hijos, hermanos o amigos. **¿Por qué debería causarte un dolor emocional estar «veinticuatro-siete» con tu familia?** Y, lo más importante, ¿por qué tendría que representar un suplicio estar ese tiempo contigo mismo? Quizás se deba al hecho de que tenemos más posibilidades de enfrentarnos con situaciones que antes siempre habíamos eludido o rehuido.



Es probable que anteriormente no te gustara tu relación con tu pareja, puesto que sólo podían convivir una hora al día, se decían unas palabras rápidas en el desayuno y unas cuantas más al concluir la cena. Y, entre el torbellino que representaba la rutina, los sentimientos quedaban de lado.

Hoy por hoy, sin embargo, estás con él o ella los siete días de la semana, porque en este momento no existe el conveniente pretexto **«debo irme»**, o **«se me hace tarde»**. Ahora tienes que estar con esa persona que elegiste; ¿te gusta lo que ves? ¿Estás feliz con la decisión que tomaste? Si es así, ¿cuándo fue la última vez que le dijiste «te amo»? Si no lo dices, ¿es porque ya no lo sientes o porque se te olvidó cómo decirlo?

Esta atípica situación que nos mantiene en casa puede ser la oportunidad que necesitabas para analizar tu vida y determinar si eres feliz con lo que actualmente tienes. Si lo eres, entonces es el momento de agradecer y saberte tranquila o tranquilo por las decisiones que has tomado.

## Ahora bien, si tienes hijos, ¿qué es lo que estás aprendiendo de ellos?

Hace días, una amiga me compartió lo siguiente:

*He podido presenciar cómo va creciendo mi hijo y es algo que le agradezco infinitamente a este encierro, porque antes no lo veía. En este tiempo he visto cómo los pantalones le van quedando chicos, cómo se comporta y cuánto crece.*



Durante este tiempo de confinamiento, mis hijas han aprendido a convivir más entre ellas y, aunque hay seis años de diferencia, hoy se sientan lado a lado para tomar clase y se ayudan -algo que nunca pensé ver-; desayunan juntas, pelean menos y se apoyan más. Han aprendido que antes de ir al comedor para tomar clase, deben haber arreglado su cama, haberse bañado y desayunado; que deben ayudar en poner los platos y cubiertos en la mesa y lavarlos al terminar. Incluso han aprendido a cocinar, a lavar baños, barrer, trapear y sacudir, puesto que nadie externo ha podido ocuparse de estas labores.




Esta contingencia nos ha hecho regresar a los tiempos de nuestra niñez, cuando nos reuníamos frente a una sola televisión para cerrar el día mirando una película o programa elegido bajo la aceptación de todos o en consenso mayoritario.

En lo particular, esta situación me ha servido para valorar, entre otras muchas cosas, la labor de los maestros, porque ahora me toca a mí ser la gendarme cada mañana: la que cuida que mi chiquita no se levante diez veces al baño, ponga atención a la clase y realice las actividades que corresponden.

De igual manera, me he percatado de que nuestra situación financiera ha mejorado al reducir los gastos que implicaban los traslados, los paseos con sus respectivas compras, las comidas fuera de casa, entre muchos otros; **el dinero alcanza para más cosas porque sólo se está utilizando para lo indispensable para subsistir y no para tener fotos que publicar en las redes sociales.**

Haz tus cuentas: **¿cuánto dinero has ahorrado en estacionamientos y restaurantes de fin de semana y la gasolina del día a día? ¿Cuánto al evitar comprar cosas que no necesitas?** Incluso, mi hija adolescente ha dejado de pedir cosas superfluas porque ha desaparecido la urgencia de tenerlas. Y quizás la preocupación más grande para las grandes empresas y marcas de lujo es que probablemente una gran cantidad de personas hemos abierto los ojos respecto a que, en realidad, no necesitamos de muchas de las cosas que nos venden. Con esto no quiero decir que no debemos gastar; en lo particular estoy completamente a favor de hacer circular el dinero. No obstante, ahora analizamos en qué rubro nos conviene hacerlo; qué es lo más importante ahora.



**He reflexionado mucho en este año que ha transcurrido, dándome el tiempo de conocerme, de aprender, de capacitarme y valorar muchas pequeñas cosas que antes subestimaba: ver los pisos brillando de limpios; armar un rompecabezas en familia; intercambiar opiniones sobre cuál película veremos esta noche; dedicar tiempo para mí.**

Por lo tanto, cuando me preguntan si estoy cansada de estar encerrada, les contesto que me siento agradecida porque tengo un trabajo y puedo dar trabajo; porque convivo con mi familia día y noche, sin prisas; porque he visto a mis hijas jugar con juguetes nuevamente, pues la tecnología ya les aburrió -lo que jamás pensé que llegaría a suceder. Porque puedo estar cómoda en mi atuendo diario, sin tener que vestir de oficina o para tener una buena imagen ante los demás y no tengo que pasar horas en el espantoso tráfico de la ciudad. Porque puedo consentir a mi familia preparando las tres comidas del día... y a veces más. Porque ahora tengo tiempo de pareja, de madre, de escuela y de trabajo: todo bajo el mismo techo.

Sé que cuando lo peor haya pasado la vida no volverá a ser la misma; van a cambiar muchas cosas, y los cambios suelen infundir temor. No obstante, con toda convicción puedo concluir con la siguiente frase: **«Sí, tengo mucho miedo del porvenir, pero me levanto y sigo peleando, porque mi esperanza y mis ganas de vivir son más fuertes que el miedo a morir».**

**Esto, para mí, es la resiliencia.**

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

**Alejandra Fernandez**  
Profesional en el área de  
Ventas y Finanzas

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



# LO QUE SE SUEÑA, SER.

Relato de una vocación innata, maestra binacional Michoacana.

Mi nombre es Elsiee Idali Martínez Baca, tengo 31 años y soy de Morelia Michoacán, soy maestra y esta profesión me ha traído muchas satisfacciones y una de ellas es ser una maestra Binacional Michoacana donde imparto clases a inmigrantes en Estados Unidos de América y reconocida incluso por parte de la Secretaría de Relaciones Exteriores a nivel nacional.

Me gustaría platicarles acerca de mí y de este proyecto impartiendo clases a inmigrantes porque todo este viaje no ha sido fácil. Las personas que me conocen suelen describirme como una persona alegre, comprometida, responsable, pero sobre todo sociable. Aunque eso no fue siempre así, desde que era una niña a pesar de tener hermanas crecí sola porque ellas eran gemelas y tenían esa clase de secretos y complicidad que sólo entre gemelas podrían sentir; ahí se formó uno de mis mayores sueños que es conocer mucha gente diferente y aprender de ellos.

Mi personalidad y metas se formaron desde niña puesto que mis padres fueron muy amorosos y me alentaban a vivir mi vida buscando lograr cumplir todo lo que me propusiera, a la vez que me recordaban la importancia de respetar siempre a los demás. No solo se trataba de los valores que me enseñaron, también era una familia que se enfocaba en lo que podíamos vivir y para hacerlo viajábamos mucho.

Cuando llegó el momento de decidir mi profesión, concursé para ingresar a la **Benemérita Escuela Normal Urbana de Morelia**, en la primera etapa de admisión mi abuela materna estuvo formada desde las tres de la mañana con la idea de que su nieta mayor lograra su sueño de ser maestra. Así, empezó mi carrera docente, después de concursar con miles de personas logré obtener mi espacio dentro de esta carrera. Esto sucedió hace más de diez años donde mi profesión ha sido mi salvavidas más importante para lo emocional y personal que me pueda suceder.

He trabajado con niños grandes y pequeños, entre los que se encuentran **más de 400 alumnos** que han pasado por alguna de las aulas en las que impartido clases; hoy en día, tengo la fortuna de presumir alumnos que están cursando su Educación Superior, niños de bajos recursos que incluso llegaban con la suela rota y no querían ni siquiera jugar fútbol así que desde ahí me fije que mi meta no sería solo enseñar, también sería ayudar a los niños, a ese alumno le llevé unos zapatos escolares, recuerdo su cara de felicidad y verlo jugar con sus compañeros no lo podría olvidar nunca.



Por eso comencé a buscar espacios de enseñanza pero ahora quería hacerlo internacional y lo hice en un campamento de niños aquí en mi ciudad que se llamó **"Going as an Entrepreneur Camp"** ahí trabajé en lo que me gustaba con alumnos pero de forma colegiada con profesores de varias partes del mundo como de China y de Argentina que se dedicaban a llevarles su cultura a otros . Al igual empecé a viajar por el mundo incluso sola para aprender de otras culturas y siempre mi visita obligatoria era a una escuela.

**Estas experiencias me llenaron el corazón de alegría, hasta que llegó el momento más difícil de mi vida el día en que falleció mi padre, el hombre que me alentó a cumplir todos mis sueños, el que me vio tan valiente como para viajar por el mundo incluso sola y que se alegraba al escucharme hablar de mi práctica docente. Falleció de un día para otro sin previo aviso por lo que mi depresión fue tan grande que no podía respirar.**

Duré días completos sin dormir, me cambió la vida, incluso dejé de asistir a mi trabajo por casi un mes, hasta que un día busque la manera de salir adelante, tenía que hacerlo de alguna manera y pensé en mi trabajo porque de eso se que se siempre se sintió orgullo y yo también, pensando en eso, encontré en redes información de un **Programa de Educación Migrante**.

Este programa es un enlace entre México y algunos estados de Estados Unidos, hice los tramites para ingresar, concursé y entregué lo necesario para ganarme un lugar porque estaba muy entusiasmada con este nuevo reto y a la vez preocupada porque es trabajar con niños migrantes para darles la oportunidad de tener ese sentido de pertenencia que a veces perdemos viviendo en otro país.



Logré un espacio en este Programa e incluso me eligieron para trabajar con la coordinación de los distritos en el estado de Oregón, ahí formamos un programa que en este año fue en línea para trabajar con los niños de allá trabajando sobre todo cuestiones emocionales.

**Así fue que me convertí en una maestra Binacional Michoacana reconocida por parte de la Secretaría de Relaciones Exteriores a nivel nacional** y formando en mí la idea de que lo que soñamos lo podremos lograr, es la combinación perfecta entre mis dos sueños la docencia y viajar para conocer nuevas personas. Creo que el tiempo en que suceden las cosas es perfecto solo debemos dejar que pasen confiando en que tendremos mejores momentos de los que pensamos.

De ahora en adelante no podré permitirme entrar en depresión como lo hice porque mi intención es seguir llenando mi mente y corazón con experiencias que ayuden al mundo, pero me salven a mi. Si estás en depresión y no encuentras un sentido, revisa tu historia y verás que siempre has tenidos sueños que seguro vas a lograr, también no dudes en escribirme para compartirte más de mi experiencia.

**Elsiee Idali Martínez.**

 [Elsieemtzt](#)

 [Elsiee Mt.](#)



# Cambios de rumbo inesperados

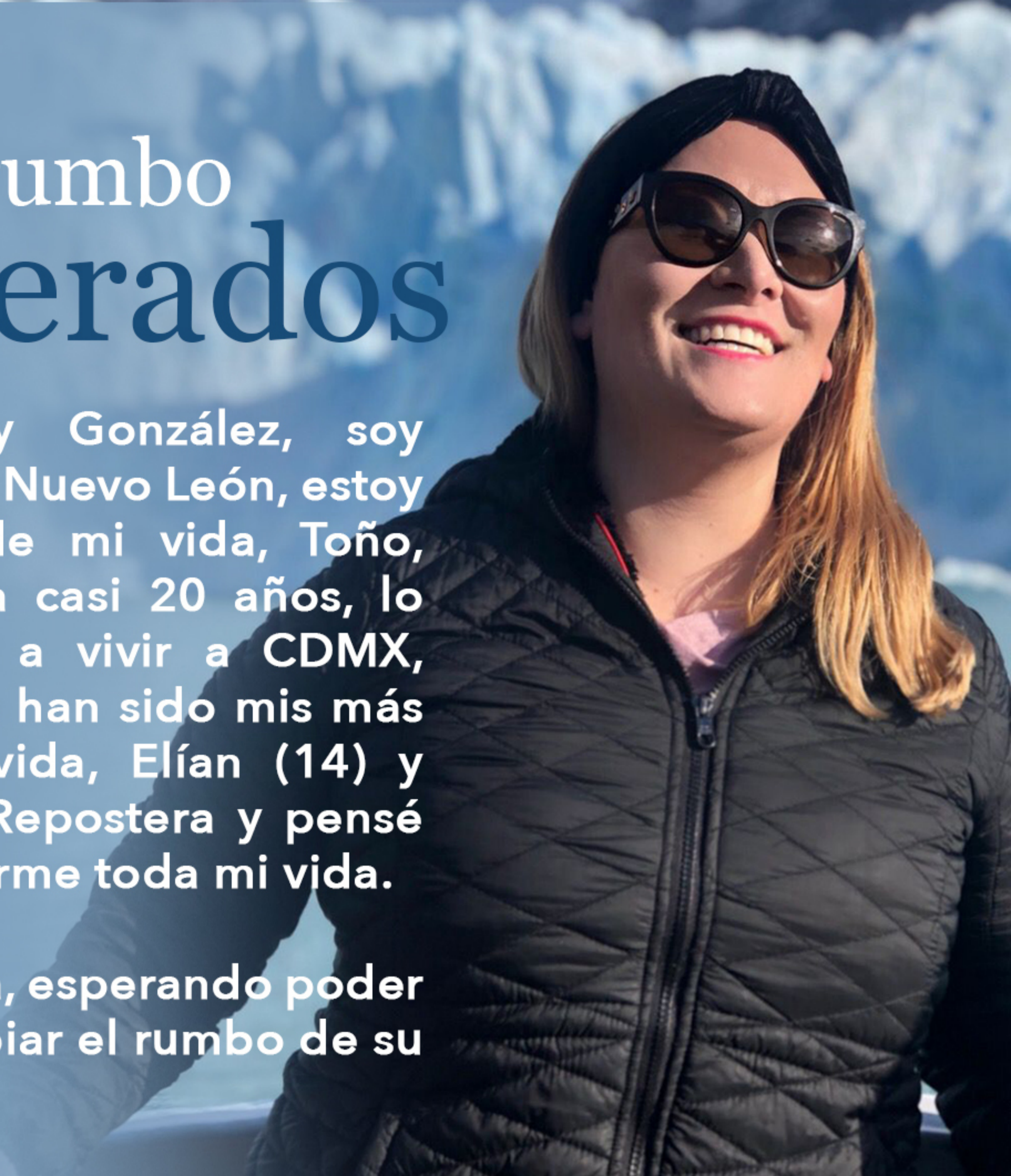
Mi nombre es Atziry González, soy mexicana, de Monterrey Nuevo León, estoy casada con el amor de mi vida, Toño, estamos juntos hace ya casi 20 años, lo conocí cuando me fui a vivir a CDMX, tenemos dos niños, que han sido mis más grandes maestros de vida, Elían (14) y Matteo (11). Soy Chef Repostera y pensé que a eso quería dedicarme toda mi vida.

Hoy te cuento mi historia, esperando poder apoyar a alguien a cambiar el rumbo de su vida.



En mi búsqueda por encontrar lo que me apasiona, fui recorriendo muchas actividades, carreras y parecía que nada encendió esa llama interna y todo indicaba que la repostería era eso que yo necesitaba porque amaba saber que en Navidades, bodas y otros eventos especiales, estaba yo presente con esas familias, que un pedacito de mí, los acompañaba en sus momentos más memorables. Pero al mismo tiempo yo siempre soñando con una vida de libertad para mis hijos, la libertad es lo que a mi me mueve, esa libertad de conocer el mundo, viajar, conocer culturas distintas había sido mi verdadera pasión desde que era niña.

Cuando era pequeña devoraba las enciclopedias, las revistas y libros de viajes los cuales me daban la oportunidad de conocer países por medio de la lectura y desde entonces mi vida era solo soñar.



Ya de adulta nuestra vida la verdad siempre fue de “sobrevivir” más que de vivir, ¿porque? Porque la verdad nunca tuvimos trabajos con buena paga, de hecho siempre quisimos buscar oportunidad para irnos a Canadá pero jamás pudimos juntar el dinero para poder hacerlo, vivíamos al día. No nos alcanzaba para mucho, pero pues ahí la llevábamos.



## *“En un segundo, el mundo se vino abajo”*

Un día nos llaman de la escuela y nos dicen que por favor revisemos a los niños, andaban de soñadores, no ponían mucha atención, les hacían mucho bullying y no sabíamos que pasaba, así que decidimos llevarlos a estudios y empezamos a buscar respuestas por aquí y por allá, hasta que el diagnóstico llegó: Síndrome de Asperger, (el cual es un trastorno del Espectro Autista de alto funcionamiento donde las habilidades sociales se ven afectadas), además de eso Matteo, se le diagnosticó mutismo selectivo, (habla perfecto con nosotros y con quien se siente en confianza, y se queda en silencio afuera de la casa) y pum! en un segundo, el mundo se vino abajo.

Lo digo de esa manera porque así se sintió pero no sé por qué, puede ser por desconocimiento, por miedo, por incertidumbre, nadie te prepara para cambiar de rumbo de repente, pero lo asumimos con mucho amor y pues tuve que salir de

trabajar para atenderlos, mi sueldo representaba la mitad del ingreso de la casa, pagando casa, automóvil y ya viviendo al día con dos ingresos, imagínense qué sería de nosotros con solamente un ingreso, el de mi esposo solamente.

Como era de esperarse llegaron las deudas, la casa subió la mensualidad al solo haber un ingreso, se recalculó la hipoteca y nos dobló la mensualidad, no sabíamos qué hacer, nos ayudaban en mi familia con despensas, a veces con dinero, yo haciendo galletas, pasteles, banquetes, toda la madrugada para poder atender a mis hijos de día y sacar algo de dinero en las noches, con ayuda de mi esposo todas las actividades de repostería como amasar, cortar, hornear, y haciendo las entregas. Siempre con mis hijos, mis fieles compañeros acompañándome en el automóvil a hacer la ruta de entregas, también en los mercados comprando insumos, y así era nuestra nueva vida, pero las deudas no cesaban.

## *“simplemente, así había tocado...”*

Mi esposo en su desesperación por mitigar la situación en la que nos encontrábamos, tomó la decisión de aceptar un trabajo como carpintero (cosa que no sabía ni como hacer) pero tomó sus maletas y se fue a buscar el gran sueño americano que muchos buscan y probar por 6 meses para enviar dinero desde el extranjero. Debido a las múltiples deudas a las que incurrimos esos 6 meses, se convirtieron en 3.5 años; esos años fueron muy difíciles ya que viví sola con mis hijos y lamentablemente sólo podíamos verlo cada dos o tres meses y a lo mucho una semana máximo; mi esposo no pudo ver los primeros dientes que se les cayeron a los niños, no había navidades ni año nuevo juntos, simplemente, así había tocado...

La realidad era que ya habíamos perdido nuestra casa, no pudimos parar la bola de nieve, los cobradores nos visitaban todos los días para amenazarnos con embargar, una situación y sentimiento muy horrible de vivir. Empecé a deprimirme, a cuestionarme, a culparme, a no encontrar salida, mi mamá me llevó a un grupo de apoyo donde empecé a entender la CIENCIA DE LA MENTE, empecé a trabajar en lo que SI quería atraer a mi vida, empecé a aprender, a preguntar, a devorarme todo lo que ahí la terapeuta decía, y empezó mi corazón a calmarse, un buen día un amigo me habló de ciertos productos para la salud, ansiedad, energía y rejuvenecimiento celular, me decía “¡puedes ser muy buena en esto!” y ¡ni abrí el correo! No tenía dinero y la verdad ya me habían hablado mucho de estos “negocios” ja-ja-ja pensaba que eran todo, menos negocio, y así lo dejé, pero él me metió a una página de testimonios de la gente que usaba ese sistema,



“¡no lo puedo creer, todos están felices! Sus caras son otras, ¡yo quería eso! No sabía cómo pagar no tenía ni 200 pesos para terminar la semana, ya estaba harta de vivir cansada, estaba harta de llorar por no estar con mi esposo, harta de ver como todos me tenían que ayudar para yo poder salir, y sobre todo, harta de haberme perdido en el camino, un día, le pedí a mi mamá dinero prestado para comprar este sistema, y mi mamá me ayudó como lo hacen todas las mamás, ella también sabía que yo necesitaba algo en mi vida.

Así inició todo el día que cambió mi vida fue el día que dije **SÍ**, empecé a usarlo, andaba con energía, empecé a dormir como bebé, a descansar, mi humor estaba cambiando, y había perdido unas libras maravillosas, y lo comenté con una prima, que inmediatamente me dijo “yo lo quiero también” le ayude a comprarlo y a la semana me llegó un correo diciéndome que ¡había ganado 25 dls! Pensé que había sido un error, obvio porque yo pensaba que no había hecho nada, llamé a la empresa y me dijeron que sí, que efectivamente eran míos por haber ¡compartido!, fui a echarle gasolina a mi carro, nunca había tenido el tanque lleno en mucho tiempo, ¡que bendición! -dije “sí por hacer esto me dieron 25 dólares, sin yo saber cómo, qué será si me pongo a investigar y a trabajar? ¡Podré reunirme con mi esposo!

**“Y así empecé, nadie tuvo que decirme que hacer, el cielo era el límite”**

investigue, entre a Google, YouTube, aprendí, compartí, y empecé a llenarme de clientes, y mi cuenta empezó a crecer, pero sobre todo empecé a ver que yo podía ser la diferencia en la vida de muchas personas, a su vez, ellos empezaron a contarle a sus familiares de lo bien que se sentían consumiendo esto, y el destino hizo lo propio, hoy en día, 26,000 personas después en más de 10 países, incluidos Estados Unidos y Canadá, soy top 1 Generadora de Ingresos, mi equipo es uno de los de mayor crecimiento a nivel mundial, fui nombrada Líder del Año, y no te lo digo para presumir, te lo digo para que veas que **¡si se puede! ¡Que tu historia puede cambiar! ¡Que tienes el poder de lograrlo!** puedo decirte que mi vida es totalmente distinta, empecé a ganar dinero que mis ojos jamás pensaron podían ver, seguí trabajando duro, Dios siempre por delante en todos mis asuntos, y empezaron a llegar más bendiciones, mis amigas y amigos que empezaron conmigo ahora ellos empezaban a ganar dinero, dinero bastante considerable, empezamos a tener todos la tan ansiada **LIBERTAD**, que tanto deseábamos, pudimos volver a estar juntos como **FAMILIA**, todos juntitos con mi esposo, libres de deudas, hoy nuestro negocio nos ha dado ya dos casas, nuestras camionetas, viajes por todo el mundo con nuestra compañía y otros que nosotros elegimos, mis hijos están mejor que nunca, han mejorado increíblemente, y hoy en día ayudo a muchas familias a lograr ingresos extra desde su casa, desde su celular, desde cualquier parte del mundo donde esten, hoy los apoyo a entender que nadie tiene que pasar lo mismo que yo, que sí hay soluciones, los apoyo a empoderarse y ayudar a otros a hacer lo mismo, la vida me regaló tantas bendiciones que hoy me toca a mí regresar el favor, hoy bendigo todo lo que me pasó porque jamás hubiera llegado hasta aquí si Dios no me pone esas pruebas.

**Así que abraza tus pruebas, abraza tus malos momentos, todo pasará, y la vida, ¡la vida te está esperando para vivirla al máximo!**

Dios los bendiga

Atziry González

 atzirygv



# El cielo es el límite

**Mi nombre es Mayte Cruz**, madre de 2 hijos; perdí a mi padre cuando tenía 7 años de edad, viví mi infancia en un pequeño pueblo de **Veracruz**, en el cual las oportunidades son menores a las que hay en otras lugares, entre mi hermano y yo tuvimos que ayudar a mi madre a trabajar en el negocio familiar, una carnicería, al terminar la preparatoria y entrar a la universidad las oportunidades de continuar mis estudios se reducían por lo que decidí buscar mis propias oportunidades en otro lugar, **viaje con una prima a la Cd. de Reynosa, Tamaulipas para buscar trabajo y poder continuar mis estudios** en ese entonces tenía 17 años, cuando llegue a Reynosa el plan era trabajar únicamente durante el verano para poder obtener el dinero para mi inscripción, útiles escolares y un poco para poder solventar ese año en la escuela y regresar el siguiente verano a continuar trabajando. Al llegar a Reynosa viví un mes con una tía quien me recibió en su casa en lo que buscaba donde vivir, tuve un día para aprender a andar en esta ciudad, se imaginan una jovencita de 17 años que nunca había vivido en otro lugar más que en un pueblito donde a todos los lugares llegas caminando, tomas un transporte



únicamente si te tienes que mover a otro pueblo o ciudad, pero si no recorres todo el pueblo caminando, para mi llegar a la ciudad era algo totalmente nuevo, en el fondo tenía miedo a ese nuevo mundo, gente de todos lugares del país, un ritmo demasiado acelerado para lo que estaba acostumbrada a vivir, pero no tenía opción, ya estaba ahí y no podía regresar, **nunca he sido de volver atrás.**

Encontré trabajo en una maquiladora, era operadora de producción, al mes y medio de estar en Reynosa, me llegó una sorpresa, era mi madre, la cual al ver que me había adaptado pronto y que podría tener más oportunidades en la frontera, decidió seguirme y pedirme nos quedáramos a vivir acá, recuerdo que ese día lloré, ya no tenía opción de regresar, no iba a dejar a mi madre sola, siempre hemos sido los tres juntos, y paso por mi mente, mi escuela, mis amigos, mi casa; acá no tenía nada de eso, pero tenía trabajo y mejores oportunidades, así que no había retorno, tenía que seguir con mi vida en este nuevo lugar.

Inicié con las aplicaciones para seguir estudiando, porque mi meta si la tenía clara, yo quería terminar mi carrera, así que entre a el **Tecnológico de Reynosa** para continuar con mis estudios, mi día comenzaba a las 5 am, trabaja de 7:00am a 4:30 pm, mi horario de clases era de 5:00 a 10:30 pm, así que tenía que salir corriendo para estar en tiempo, al terminar mis clases, regresar a casa, a mis actividades del hogar por lo que dormía alrededor de 5 hrs diarias.

**A mitad de mi carrera tuve mi primer hijo lo cual sumaba actividades de mi día a día,**

me moví a una casa cerca de mi escuela y mi trabajo para poder estar el mayor tiempo posible con él, yo continuaba trabajando y estudiando. En mi vida laboral, me dieron oportunidad de crecer, ahora era técnico en la empresa, un nivel más, continué esforzándome y para cuando terminé la carrera, la empresa ya me estaba promoviendo a posición de Ingeniero, ahora tenía otro reto, el idioma, no hablaba mucho inglés ya que mis recursos nunca habían sido suficientes para poder estudiar otro idioma, realizando un esfuerzo y pensando en que sería una inversión para mi y mi hijo estudie en la Universidad de Texas en Edinburg, Tx, terminé mis cursos y eso me ayudó a seguir creciendo.







**A mis 28 años tuve mi segundo bebé,** una niña la cual al igual que mi hijo amo con todo mi corazón, ya era otra historia, tenía más tiempo y un mejor trabajo, pero yo quería seguir superándome, sin embargo los gastos eran mayores, por lo que conseguí un trabajo extra a la empresa donde laboraba para poder solventar mis estudios, impartía clases durante los fines de semana en una universidad de la ciudad, así fue como me ayudé económicamente para solventar mi maestría en Administración de Negocios con especialidad en Calidad y Productividad, continúe estudiando logrando certificaciones en la industria automotriz, actualmente soy **Auditor líder en IATF, Auditor VDA,** Representante de Seguridad de producto de la

industria automotriz Alemana y he tomado varios cursos con diferentes compañías automotrices, tengo un diplomado, el cual cursé en el **Centro Europeo de Desarrollo Ejecutivo,** con toda esta preparación y esfuerzo llegó mi promoción a Gerente de Calidad de la empresa en la cual laboro actualmente, tengo ya 8 años en esta posición, lo cual no es fácil ya que **más del 90% de mis colegas son hombres,** pero todos los días doy mi mejor esfuerzo para lograr mis objetivos.


Cuando volteo atrás y veo todo lo que he vivido, no me arrepiento de ninguna de las decisiones que he tomado en mi vida, algunas han sido buenas otras no tanto, he aprendido de todo, he tenido gente buena y mala en mi camino, de todos he aprendido, siempre motivo a mis hijos, familia y equipo de trabajo a seguir creciendo, seguir adelante, me da gusto ver que se superan y me gusta compartirles que si se puede cuando se quiere y damos todo nuestro esfuerzo por conseguir nuestras metas, **mi motivación mis hijos, mi ejemplo mi madre, mi motor y mi roca DIOS** quien siempre ha estado conmigo, todo lo que he logrado es gracias a él, él me ha mostrado que "el cielo es el límite".

**Mayte Cruz**

 **@maytifa1129**  **Mayte Cruz**

 **Mayte Cruz**

# Apoyando a través de SARO



Hola mi nombre es Ana Guajardo, soy de Monterrey NL, y te platicare como nace la motivación para ayudar a mujeres. Yo comencé laborando en un despacho jurídico que se manejaba como cualquier otro, teníamos clientes, realizábamos demandas, se cobraban honorarios y dábamos cualquier servicio en todas las áreas de derecho.

Un día se acerca una señora para decirnos que necesita ayuda para divorciarse ya que sufría de violencia familiar y lamentablemente no contaba con recursos para cubrir los gastos de un juicio. En este caso la mayoría de los abogados se van por el lado **“no regales tu trabajo”** en ocasiones hasta te cobran por una asesoría y llegue a escuchar de abogados decir **“yo cobro por cada pregunta que me hagan”** y esta bien cada persona puede cobrar o dar su servicio como quiera, pero creo que si una persona que estudió leyes, litiga y está en disposición de ayudar va a ganar la satisfacción y la tranquilidad por haber salvado a alguien de la situación en la que se encontraba. Propuse darle el juicio gratis a la señora porque nosotros contábamos con las herramientas necesarias y no perdíamos nada, tal vez no ganábamos dinero, pero era preferible eso que pensar en esa señora y tener la duda si alguien la habrá ayudado. Y así fue, llevamos a cabo el proceso y se concluyó el juicio, la señora nos agradeció mucho y hasta nos dijo que cuando tuviera oportunidad nos haría una comida.

Semana después se acerca otra señora, conocida de la primera, diciéndonos que ella también necesitaba ayuda, pero su situación económica era muy complicada. Ella necesitaba un juicio de pensión alimenticia ya que se hacía cargo de sus hijos y el papá no le daba nada, nosotros le pedimos sus datos e iniciamos el juicio

de igual manera se concluyó exitosamente y hasta la fecha ella sigue recibiendo la pensión para sus hijos. Así sucesivamente siguieron acercándose mujeres a pedirnos ayuda y nosotros los manejábamos como departamento de labor social, pero como empezó a crecer mucho decidimos formalizarlo, y de ahí nació SARO que es la asociación de beneficencia privada y todos los juicios los realizamos gratis. Ahora te contamos nuestra experiencia y por qué decidimos irnos por el lado de la iniciativa privada.

El gobierno cuenta con sus instituciones públicas, donde te puedes acercar y te ayudan gratuitamente pero antes de eso estarás en una larga lista de espera ya que es muchísima gente la que necesita apoyo y ¿qué pasa con esa gente? Piensan que esas instituciones no funcionan por que nos les dan un seguimiento pero lo que realmente pasa es que no hay suficiente personal y aparte no les brindan las herramientas necesarias para poder hacer su trabajo, esto aplica con clínicas, defensorías públicas, oficialías de registro civil, etc. Creando un descontento con los ciudadanos.

A todo eso hay que agregarle la situación actual, la pandemia. Empezando el confinamiento todos los establecimientos, instituciones, escuelas, parques y centros comerciales fueron cerrados, así mismo los juzgados y otras instituciones gubernamentales dejaron de brindar sus servicios dejando a las personas sin respuesta y desamparadas.



Nosotros nos propusimos no descansar durante la pandemia y creando estrategias para llegar a toda esa gente que se quedó sin ayuda, por ejemplo: las brigadas físicas, esto consiste en acudir a una colonia poniéndonos de acuerdo con el juez de barrio y vecinos para decirles que nos interesa brindar asesoría jurídica a quien lo necesitara, claro todo esto acatando medidas de que fuera un lugar público, con poca gente, cubrebocas, etc.

Nuestra otra idea fueron las redes sociales, a través de Facebook creamos campañas para las personas que no podían asistir a una brigada de esta manera sería más fácil para ellos y para nosotros ya que teníamos más alcance sin que las personas tuvieran que salir de su casa. A todas las personas que se acercan con nosotros se les brinda el juicio gratuito, ahora ¿Cómo financiamos los juicios? Nos proponemos proyectos, por ejemplo, un mes rifamos una playera del equipo de Tigres firmada por los jugadores, también hemos realizado eventos en la casa de Oscar Burgos y Zagar Comedy Bar, pero no todo son rifas y eventos, también nos proponemos hacer donaciones en zonas vulnerables. Por ejemplo, en el mes marzo el día 8 se celebró el día de la mujer y se nos ocurrió juntar productos de higiene femenina y nos sorprendió la cantidad de gente que nos donó toallas femeninas, shampoos, jabones, pasta de dientes etc. Todo esto se entregó en la colonia la Alianza en Monterrey y así como esta campaña se han realizado otras, tratando de enfocarnos y ver las necesidades de la gente para poner nuestro granito de arena en la sociedad.



Esto es un poco de lo hacemos en SARO, esperamos te haya gustado y si necesitas ayuda o conoces a alguien que lo requiera no dudes en acercarte con nosotros, me dio mucho gusto compartir mi experiencia y gracias por la atención.

Ana Guajardo

 saro\_abp  SARO



Una francesa hace realidad su sueño:

# convertirse en fotógrafa



Anais, de 32 años, tenía la intención de hacer una carrera paramédica como enfermera.

Después de varios años en cuidados intensivos neonatales, continuó su viaje de la primera infancia como directora de guardería. Paralelamente a su trabajo, comenzó a interesarse por la fotografía, tomando a sus amigos y familiares como sus primeros modelos.

No fue hasta los 25 años que compró su primer box amateur y lanzó su negocio en abril de 2015, entre dos guardias en el hospital.

Hoy dejó la bata blanca en el vestuario para montar su negocio y trabajar como fotógrafa para clientes de todo el mundo. **"Un día, una idea"**, así se define.

## ¿De dónde viene tu pasión por la fotografía?

Toda mi vida soñé con ser artista pero no pude encontrar el arte en el que prosperar. Siempre he tenido un marcado gusto artístico, sin duda gracias a mi abuelo que fue pintor y fotógrafo, mi padre también pintor. Me sumergí en el mundo de las inauguraciones, exposiciones en las galerías más bellas de París. Mi madre siempre ha sido la paparazzi de la familia, amateur pero con toda la buena voluntad del mundo para guardar recuerdos que atesorar!

Las fotografías son como un buen vino francés, ganan valor con el tiempo. Cuántas horas pasé devorando los álbumes familiares hechos por mis padres, acariciando la fotografía de un ser querido. Es una OPORTUNIDAD y un honor poder participar en el enriquecimiento del patrimonio familiar de mis clientes.

## ¿Cuál fue el detonante para empezar de forma profesional?

Partí de la nada, sin dinero, sin premisas, sin experiencia. Empecé preguntando a un par de amigos si estarían de acuerdo en ser mis primeros clientes para una sesión familiar gratuita a cambio de fotos, para practicar. Luego pedí una pequeña remuneración y ante la retroalimentación positiva de mis "nuevos clientes" y me formé en e-learning y con fotógrafos. Después de cada formación / taller con profesionales, solucioné las cosas que me serían útiles, las trabajé a mi manera para afinar mis servicios en mi imagen, mi estilo fotográfico, los valores que quería dar a mi empresa e incrementé gradualmente mis precios. Guardé todo lo que pude para mejorar mi equipo fotográfico y pasar al nivel profesional, todo mientras seguía siendo enfermera durante 4 años.

Luego, después de una mala experiencia profesional como empleado, decidí ser mi propio jefe. Comprendí que hacer realidad mi sueño era cosa mía y así me convertí en "fotógrafa".



## ¿Cómo desarrollaste tu negocio?

Era natural que me especializara en sesiones de parto, embarazo y bebé. Fue reconfortante para mí embarcarme en esta aventura en la que tenía todo por aprender, mientras permanecía en un elemento que conocía, en conexión con mi vida diaria como enfermera con bebés.

Pude inaugurar mi estudio fotográfico en 2017 y allí recibí a mis primeros clientes.

Y luego mi boda fue una revelación: gran romántica, ¡para eso estoy hecha! Siempre había tenido este deseo de fotografiar bodas, siendo muy apasionada fotografiar a mis parejas de amigos, pero no tenía suficiente confianza en mí misma porque es una gran responsabilidad. ¡No podemos faltar y pedir rehacer el intercambio de alianzas por ejemplo!

Así que me tomé el tiempo para entrenarme, invertí mucho y aprendí a especializarme en fotografía de parejas y bodas. Y desde 2019, he completado mi campo de especialización con formación en retratos de mujeres y familias.

**¡Soñaba con ser fotógrafa profesional y hoy estoy trabajando para clientes de TODO EL MUNDO! Pellizcame, estoy soñando ...**

## ¿Cómo llegaste a trabajar para clientes internacionales?

*"Cuando te pregunten si eres capaz de hacer un trabajo, responde: 'por supuesto que puedo' y luego consigue llegar allí"*  
Theodore Roosevelt

Tomando cursos de e-learning en los Estados Unidos, prácticamente he conocido a muchos fotógrafos. Mi reto? ¡Trabaja para ellos en Francia, cuando no hablaba inglés con fluidez!

¡Tomé mi coraje en ambas manos y fui con el descaro! Comencé escribiendo en Facebook a un fotógrafo muy famoso en París, para ayudarlo en sus sesiones fotográficas con estadounidenses para familiarizarme más con el idioma. Después de unas semanas, comenzó a recomendarme a sus clientes para sesiones de fotos cuando no estaba disponible.



Así fue como tuve mis primeros clientes extranjeros ... Hoy, es fácil responder correos electrónicos mientras traduzco en Internet. ¡Ahora tenía que guiarlos y hablar con ellos en inglés durante toda una sesión! Fue un gran desafío, aunque seguí siendo honesta al advertirles sobre mi limitado nivel de inglés.

Recuerdo mis primeras sesiones, tartamudeé, no encontraba las palabras. Trabajé duro para no encontrarme imitando en lugar de hablar de nuevo, anticipé las conversaciones trabajando en algunos temas con vocabulario y oraciones estándar. Tenía un pequeño texto escrito previamente que revisé antes de encontrarme con mis clientes, con el fin de tranquilizarlos al comienzo de la sesión y explicarles el proceso.

Lo había trabajado tan bien que algunos pensaron que hablaba inglés con fluidez. Imagínense mi cara derrumbarse cuando me empezaron a hablar de cualquier otro tema como política o situaciones sociales en Francia ... yo que solo había revisado temas como el tiempo, lugares para visitar en París, en fin, ¡temas sencillos!

Y con el tiempo, con mi implacabilidad (¡fue divertido, hay que decirlo!), desarrollé mi capacidad para separarme de mis notas y discutir cualquier cosa en inglés.

Finalmente tuve la oportunidad de recibir a mis colegas estadounidenses como clientes y aún más locos ... ¡fotógrafos estadounidenses famosos en los Estados Unidos! Yo, una pequeña fotógrafa; todavía una aficionada a mis ojos, ¡me encontré fotografiando fotógrafos que idolatraba en las redes sociales! ¡Fue loco!

## ¿Cómo encontrar un lugar como mujer en un mundo de hombres?

Sigue siendo un trabajo de hombres, con equipo muy pesado. ¡Quiero desempolvar la imagen del cliché fotógrafo francés! Me entreno a diario para mejorar tanto en el servicio ofrecido, como en la técnica, también para tranquilizar a mis clientes y hacer de su sesión fotográfica una bonita experiencia por derecho propio y no solo un "servicio técnico". Si lo están pasando mal pero se ven hermosas en sus fotos, no las conservarán.

No todos los días hacen sesiones de fotos y la mayoría de las veces es la primera vez. Uso mis emociones, mi sensibilidad para ponerlas en beneficio de mi trabajo. Creo un clima de confianza para que mis parejas y familias se sientan a gusto y así lograr mi objetivo final: obtener retratos auténticos.

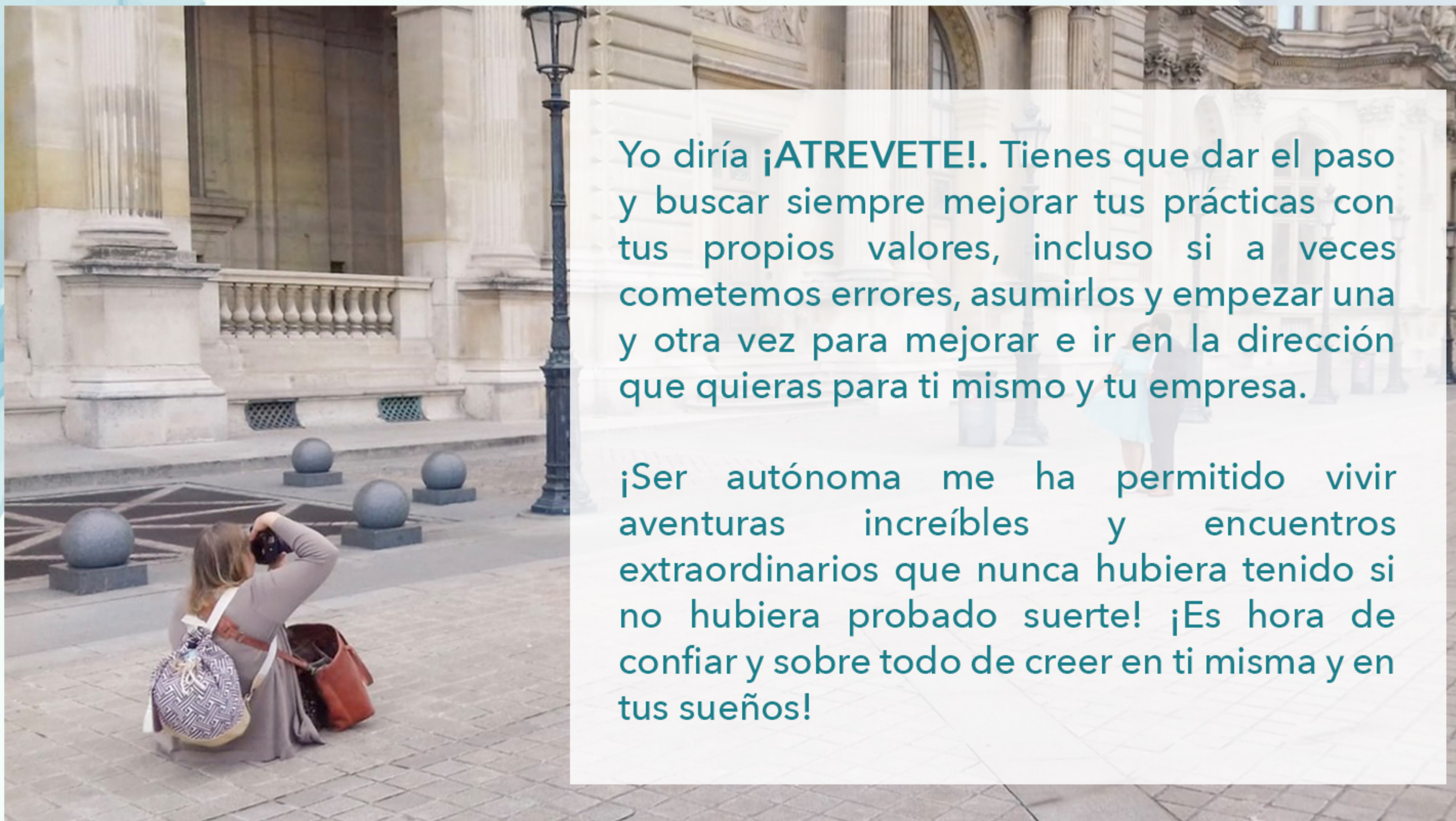
En nuestra actual sociedad francesa, estandarizamos la cirugía estética y "aparecimos" en las redes sociales. Hoy lucho contra los dictados de la belleza femenina. Me gusta demostrar que no tenemos que parecernos a las mujeres que vemos en las revistas o en las redes sociales para sentirnos bien con nosotras mismas y hermosas como somos. Creé una sesión PARA mujeres, para ponerlas a





todas en el centro de atención ya sean pequeñas, rubias, morenas, altas, redondas, con pecas, etc. ¡Es hora de aceptar tu imagen reflejada e iluminar Internet con retratos de mujeres brillantes y radiantes!

## ¿Tienes algún consejo como chica trabajadora?



Yo diría ¡ATREVETE!. Tienes que dar el paso y buscar siempre mejorar tus prácticas con tus propios valores, incluso si a veces cometemos errores, asumirlos y empezar una y otra vez para mejorar e ir en la dirección que quieras para ti mismo y tu empresa.

¡Ser autónoma me ha permitido vivir aventuras increíbles y encuentros extraordinarios que nunca hubiera tenido si no hubiera probado suerte! ¡Es hora de confiar y sobre todo de creer en ti misma y en tus sueños!

## ¿Cuál es tu próximo desafío?

Quién sabe ... ¡Quizás algún día haga realidad mi sueño de fotografiar a Mila Kunis y Ashton Kutcher en París! (Mila si me lees ... jajaja)

Los invito a descubrir mi trabajo:

📷 [anaisguerlinphotographie](https://www.instagram.com/anaisguerlinphotographie)

[www.anaisguerlin.fr](http://www.anaisguerlin.fr)

Y si visitan París no duden en contactarme para una sesión de fotografías.

Anaïs Guerlin





# ¿QUIERES QUE TE CUENTE UN SECRETO?

¿Qué pensarías si te dijera que tu vida actual es el producto de tus pensamientos pasados? ...

Y que en este momento con tus pensamientos y creencias construyes lo que serás en el futuro. ¿Suena interesante no?

Este es a lo que el libro "**El Secreto**" llama ley de la Atracción

Esta Ley de la Atracción ha sido usada por muchos grandes como, Platón, Bethoven, Einstein, Edison, Lincoln y más. Puedes verlo de esta forma, es como si nuestros pensamientos fueran como una estación de radio que está lanzando información al universo, quien solo escucha lo que tu repites una y otra vez. O sea que si tu mensaje siempre es hablar en forma negativa sobre las cosas que te faltan o que no has logrado, eso es lo que transmites al universo, carencia, necesidad y es lo que te regresa.

**James Ray-** Hace referencia a una metáfora con la historia de Aladino y la lámpara maravillosa. Es como pedir un deseo y el universo escucha y solo dice "tus deseos son órdenes". Pero qué tal que siempre estamos pensando en forma negativa como: ya se me hizo tarde de nuevo, todos están de vacaciones y yo no, no tengo dinero. La realidad es que el universo solo envía lo mismo de regreso. ¿Qué es lo que hay que hacer entonces? ir a leer el libro o ver la película en serio va a ayudarte a cambiar tu lenguaje que usas a diario. Desde la forma en que hablamos hasta visualizar la vida que queremos crear es muy importante siempre hacerlo de forma positiva.



El libro habla del proceso creativo para usar el Secreto aquí te van los pasos:

**Paso 1: "Pedir":** Así de simple, pedir de forma clara hará que el universo sepa que quieres. Bob Proctor dice: *¿Qué es lo que en realidad quieres? Siéntate y escríbelo en un papel, escríbelo en tiempo presente como si ya lo tuvieras. "Estoy feliz y agradecido ahora que ..."* Y explica cómo quieres que tu vida sea en cada área.

**Paso 2: "Cree":** Cree que ya es tuyo, visualízalo, debes creer incluso que ya lo has recibido. **"No hay sueño que no se haga realidad, si aprendes a usar la fuerza creativa que está en ti. La clave es usar la fuerza que tienes y completamente dejar fluir tu proceso creativo"**- Robert Collier

**Paso 3: "Recibe"** **Comienza a sentirte bien sobre el resultado siente que ya lo eres y ya lo tienes.** - Lisa Nichols.

**Tan pronto como estés en la frecuencia de recibir y te sientes bien por recibir todo lo bueno que has pedido en tu vida, estarás listo para manifestarlo.**

- Michael Beckwith

Esta super bueno todo el libro y está lleno de casos reales y experiencias. Aprendí mucho sobre el proceso creativo y cómo mantenerte en un estado mental positivo lo cual a veces nos cuesta mucho. Pero si lo decides pronto comenzarás a desechar cualquier pensamiento negativo y lo cambiarás por uno que ayude a tu proceso creativo y eso es lo que atraerás a tu vida y se hará realidad lo que te propongas crear.

Quisiera contártelo todo pero mejor te dejo que vayas a buscarlo y que comiences a crear y a vivir la vida que quieres.

Te recomiendo mucho que leas el libro **" El secreto by Rhonda Byrne"** o bien puedes buscar la película con el mismo título y es como un documental que está buenísimo.



MEX I CAN



# MEX I CAN

## Adaptación Constante

*No hay nada permanente, excepto el cambio*  
-Heráclito

Hola soy Erika Giles, mamá de dos niños gemelos de 6 años, esposa, emprendedora, y profesionalista en el área de comercio internacional, viviendo fuera de México desde hace casi ya 20 años. Esta es mi historia...

En agosto del 2002, con apenas dos años de casados, mi esposo y yo llegamos a la ciudad de Toronto, con un par de maletas y las ganas de iniciar una nueva aventura, sin imaginarnos que Canadá sería nuestro hogar por los próximos 16 años.

Mentiría si dijera que me adapte rápido, me tomó casi cinco años empezar a echar raíces, había días en que me preguntaba qué hacía en ese país, lejos de toda mi familia, amigos, cultura, clima en donde el invierno puede parecer interminable. En ese espacio entre el valorar las cosas que dejé atrás y la aceptación al cambio es que empecé mi proceso de adaptación, aprendiendo del hermoso país en el que me encontraba, de su historia, su política e involúcrame más en asociaciones, eventos



sociales, hacer nuevos amigos, y es que cuando estas lejos de tu familia, los amigos se vuelven tu segunda familia.

En el área profesional inicié con un puesto "junior" como analista en el área de importaciones y exportaciones, tuve la suerte de trabajar para una empresa que cambió la manera en que actualmente nos comunicamos que ahora es conocida como BlackBerry. De analista fui subiendo a especialista, luego gerente, hasta llegar al cargo de directora manejando un equipo de sesenta personas a nivel global. Fueron muchas cosas en conjunto las que me ayudaron a lo largo de mi carrera, si tuviera que escoger una, sería una frase que leí alguna vez y que aplique al cien por ciento.... "lead without a title" (Líder sin título). Sabía que me gustaría tener mi propia área, siempre me ha gustado, entrenar y desarrollar equipos. Así que cuando leí esa frase resonó mucho conmigo, siendo especialista empecé a actuar como si ya fuera gerente de mi área, tomar iniciativa en nuevos proyectos, ayudando a mis compañeros, ser líder de equipo, de manera que cuando el momento llegó de tomar la decisión para los directivos yo era la opción clara. A veces uno piensa en tener un nombramiento para poder empezar a realizar cierto puesto, cuando en realidad es crear las oportunidades y adaptarse a los nuevos retos.

El haber llegado a esa posición como extranjera y como mujer ha sido una experiencia que valoro mucho y de la cual me siento muy orgullosa.



La vida no es una línea recta y nos tira sus curvas para aprender a adaptarnos a los cambios. La compañía empezó a cambiar de giro y como resultado en menos de un año mi equipo incluyéndome ya no éramos relevantes, coincidentemente en ese año estaba de maternidad, así que me encontraba sin trabajo, con dos bebés y sin mucha idea de cual sería mi siguiente paso dada mi nueva situación.

Era claro que quería estar con mi familia, disfrutando de mis gemelos y al mismo tiempo un conflicto interno de lo que iba a pasar con mi carrera, algo inesperado ocurrió; personas que habían conocido mi trabajo en los años que estuve en BlackBerry y que se encontraban ya en otras compañías, me llamaban para pedirme asesoría y así fue como nació **Xpansion**. Una empresa de consultoría que inicie hace seis años y que me ha permitido tener la flexibilidad de disfrutar a mis ahora niños y seguir con mi carrera.

En un principio no era algo estable como cuando estás trabajando para una empresa y sabes cual es tu ingreso mes con mes. Empecé involucrándome con incubadoras de empresas, dando pláticas en cámaras de comercio, contactando personas que habían conocido mi trabajo, a través de los años he logrado desarrollar mi cartera de clientes y poco a poco esa inestabilidad ha ido disminuyendo. Tengo planes de expandir mi negocio y si me preguntan si algún día volveré al área corporativa...no lo sé, he aprendido a estar abierta a las posibilidades.

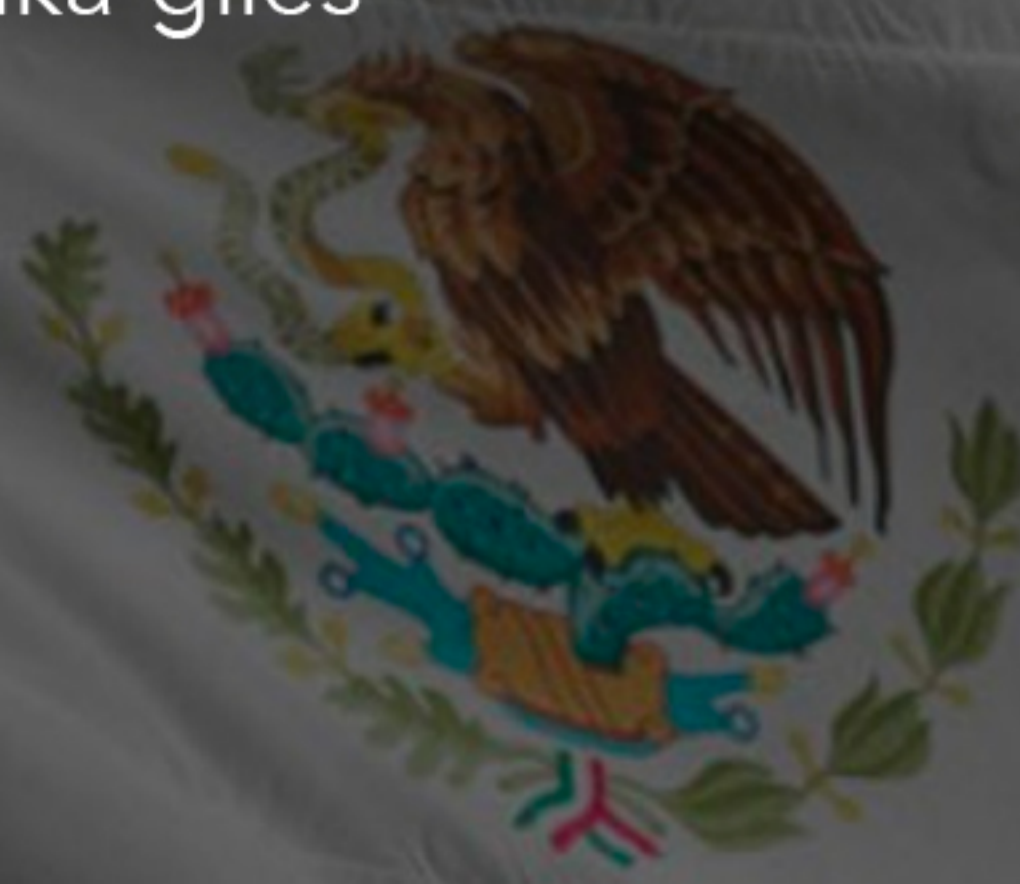
Los quiero dejar con una mensaje que vi en una película, era una conversación con Dios donde la esposa del protagonista le pedía que le diera paciencia, a lo que Dios le contesta, "yo no te puedo hacer paciente de la noche a la mañana pero si puedo darte las situaciones que necesitas para aprender y practicar a ser paciente" y creo que así pasa cuando resistimos ciertas cosas en nuestra vida, para mi aceptar los cambios no era fácil, y bueno Dios me ha puesto en situaciones de cambios constantes y me sigue dando situaciones para practicar. Tengo que decir que esa práctica ha dado sus resultados, aceptando que la vida es un cambio en constante movimiento y confiando que lo que venga va a ser lo mejor para mí y para mi familia.

Actualmente radico en Florida desde hace tres años, y continuo en mi proceso de adaptación....

Erika Giles

[www.linkedin.com/in/erika-giles](https://www.linkedin.com/in/erika-giles)

[www.xpansion.ca](http://www.xpansion.ca)



# 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](mailto:contacto@reunionm.com)

# CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## **Dirección**

Mauricio López  
Instagram: @ask\_mauritzio

## **Diseño Gráfico**

Karen Martinez  
Instagram: @karen.mavi

## **Edición, Ortografía y Estilo**

Daniela Saade  
Instagram: @danasaadeg

## **Operaciones Pre y Post Edición**

Alondra Bravo  
Instagram: alo.bravo

## **Contacto e Información**

Ana Isela Ruiz  
Instagram: @annaisseruiz

## **Colaboradores**

Abril Schreiber *Instagram: abrilschreiber*  
Alejandra Fernandez *Instagram: alefermx*  
Ana Guajardo *Instagram: saro\_abp*  
Anaïs Guerlin *Instagram: anaisguerlinphotographie*  
Atziry González *Instagram: atziryg*  
Cecilia González *Instagram: diamluz*  
Elsiee Martinez *Instagram: elsieemt*  
Erika Giles *Linkedin: erika-giles*  
Mayte Cruz *Instagram: maytifa1129*  
Sonia Salazar *Instagram: sony\_salazar*  
Taydee Ramirez *Instagram: imahappytay*  
Veronica Cecilia *Facebook: Nutrición con Cecy*

## **Fotografía Portada**

Alfonso Zapata  
*Instagram: alfonsozapata*

## **Asistente de Fotografía**

Antonio Hernandez  
*Instagram: antonio197329*

## **Fotografías En Portada:**

Victor de Ricardi  
*Facebook: Victor de Ricardi Fotografía*  
Nicolás Corredor  
*Instagram: nicolas.corredor*

## **Fotografía de uso libre**

Pexels

Y a todas las personas que contribuyeron de una forma u otra a la realización de esta edición.



# 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.

REUNIÓN M

MAGAZINE

RED M

TU CÍRCULO DE CONFIANZA EN SERVICIOS

Visítanos en:

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

 @red.reunionm

M