

# REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 5 - DICIEMBRE 2021

**HERLY RG**

Comediante Mexicana



# SIGUENOS EN REDES SOCIALES

  @reunionmmag

# VISITA NUESTRO WEBSITE

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



# En esta edición

# contenido

## EN PORTADA

- ▶ Herly RG

## EXPERTOS

- ▶ Cómo lograr un crecimiento continuo y constante en tu negocio
- ▶ Planeta de Respaldo: Comida sobre el agua

## SALUD

- ▶ Las redes sociales y el impacto en nuestra vida
- ▶ ¿Qué son las Constelaciones Familiares y Sistémicas?

## MOTIVATE

- ▶ Memorias de una directora escolar: Retos en el ámbito escolar en tiempos de pandemia.
- ▶ Amor propio antes y no después de una relación.
- ▶ No te dejes caer

## VIVE

- ▶ Píntate de Color Esperanza
- ▶ Arte en la piel

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## AVISO LEGAL



EN PORTADA



# HERLY RG

*De lujo la portada de este Diciembre 2021 con Herlanlly mejor conocida como Herly.*

Herly es una **comediante nacida en la ciudad de México**, tiene un talento natural para hacer caracterizaciones y su facilidad para conectar con el público, es genuina.

Su gusto por la comedia es heredado de su padre, quien siempre tenía una broma lista para los demás. Un día abrió sus redes sociales y es gracias a este carisma y su forma única de comunicarse que comenzó a ganar seguidores muy rápidamente. Al día de hoy tiene más de **1.4 millones** de seguidores en TikTok, más de **309K** en Instagram. Ha tenido varias participaciones y colaboraciones con marcas de prestigio como **Didi, Uber Eats, Nike, Amazon, Spotify** entre otras.

Comenzó a estudiar psicología pero por circunstancias ajenas a ella, tuvo que abandonar la escuela pero actualmente tiene como objetivo retomar su educación.

Algo que a Herly le da energía es conectarse con sus seguidores. En el ámbito personal gusta mucho pasar tiempo con su pareja Marvin, con quien ha estado desde hace 8 años. Herly tiene dos perritas Reyna y Quesi a las cuales quiere mucho y a veces **"siente que las quiere más que al mismísimo Marvin"**.

Lo que no le gusta a Herly es que se maltrate a otra persona, sobre todo a quienes ofrecen servicios, ya que una de las cualidades que ella valora mucho en una persona es la amabilidad, esto es algo muy importante para ella mostrar respeto por los demás.

**Su mayor ejemplo es su abuelita materna quien siempre ha estado para ella en todo momento y es la que la inspira a ser cada día mejor.**

En sus propias palabras:

**" Los límites te los pones tú, habrá ocasiones en las que todo se pondrá en nuestra contra, lo importante de las situaciones difíciles es sacar lo chido de ella"**

Herly

 @herlanlly\_rg

 herlyrg



# CÓMO LOGRAR UN CRECIMIENTO CONTINUO Y CONSTANTE EN TU NEGOCIO

Comienzo este aporte compartiendo una experiencia vivida en uno de mis fines de semana.

Para muchos, esta actividad es la más sencilla del mundo; algo que realizan con cierta asiduidad y casi como un pasatiempo. Para mí, en cambio, representó un reto distinto de aquellos a los que estoy acostumbrada.

## Sólo uno mismo puede sentir ese miedo real de seguir y saltar a la meta

Cuando te confrontas con el siguiente paso y resulta que es algo que te asusta hasta paralizarte, solo hay tres caminos: el primero, quedarse ahí en ese mismo lugar, admirando a los que pasan a tu lado y saltan, saliendo victoriosos de la faena.



## Y es una misma quien decide ponerse en pie

El segundo es regresar por donde llegaste. Y el tercero, por supuesto, continuar adelante. Decisión fácil, ¿verdad? Pues ahí me encontraba yo, de pie sobre una roca deforme, con la perspectiva de tener que saltar con suficiente impulso hacia adelante para no golpearme con su base, así como con el valor necesario para sobreponerme al hecho de que estaría cayendo a un agua de cuatro metros de profundidad.



## Y decide HACERLO

Desde la orilla siempre será sencillo decir: «tú puedes», «es fácil», «no tengas miedo», «aviéntate», etcétera. En contraste, sólo quien tiene ante sí el prospecto del salto es quien conoce el miedo a la altura, a la adversidad.



**Lo que la gente VE: ÉXITO**

**Lo que la gente NO VE:**

**TRABAJO DURO, CONSTANCIA, RECHAZO DISCIPLINA, RIESGO, CRÍTICA, CAMBIOS...**

He aquí el más claro ejemplo de la expresión «la punta del iceberg»: la gente suele ver sólo esta parte del reto y, desde la seguridad de la ribera, se atreve a juzgar sin considerar el valor que necesité para ponerme en pie, mientras sentía temblar mis manos y piernas y me invadía la tentación por claudicar.

¿Cómo lo logré? Dejé de escuchar a los demás y comencé a escucharme a mí misma, a buscar en mi interior el verdadero miedo: sabía que no era a la profundidad del agua, pues sé nadar; no era a la vergüenza o al deseo de lucirme; fue simplemente que me di cuenta de que no valdría la pena haber llegado hasta ahí si era incapaz de continuar. Descubrí también que el miedo a lo desconocido -el mismo que me hacía dudar y temblar- era más pequeño que mi temor a detenerme, a verme estancada, varada o desmotivada. Al otro lado de este salto siempre estuvo mi familia presente, esperando; así que, sin pensarlo más, me puse en pie y salté.

## VENCIENDO EL MIEDO

Así se siente, estimado lector, cuando tienes un negocio, emprendimiento o empresa y te enfrentas con decisiones importantes que significan la diferencia entre mantenerte en la comodidad de tu zona de confort o aceptar el desafío y atreverte a crecer. Te encuentras ahí, disfrutando del momento, sintiendo una plena satisfacción por estar en el lugar que alguna vez te propusiste alcanzar y, de repente, nuestro pensamiento es invadido por la gran duda: y **ahora, ¿qué sigue?**

En lo particular, considero que parte importante del crecimiento constante de una empresa o negocio la constituye una innovación continua; siempre estar pensando en el «cómo sí» lograr los objetivos, trazar nuevas metas y seguir vigentes. No obstante, existe otro elemento que, más que importante, resulta clave para que tu pequeño emprendimiento llegue a convertirse en una sólida empresa, y es la autoestima.

Es de conocimiento general que el año 2020, cuando inició la pandemia de covid-19, fue extremadamente difícil para miles de empresas, no solo en México, sino en todo el mundo; las predicciones respecto a la economía eran funestas, y muchos negocios se declararon en bancarrota. En total oposición con lo anterior, para mí representó uno de los mejores años en cuanto a ventas. **¿Cómo fue esto posible?**

En mi libro *Mis tres pilares en las ventas* comparto la metodología que ha originado el crecimiento sostenido de mi empresa aún en un entorno hostil y bastante competitivo. El primer pilar **-¡y el más importante de los tres!**- se refiere al desarrollo y fortalecimiento de una autoestima a prueba de todo para afrontar los obstáculos que encontrarás en el camino; es decir, **CREER** que puedes lograr lo que te propongas. Esta es la base fundamental de todo empresario.

A continuación, citaré algunos párrafos del capítulo **¡CRÉETELA!**, con el fin de hacer más comprensible lo que quiero decir:

*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.*

*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 créetela constante y persistente, siempre creer en ti y así decidir hacerlo día a día.*

**¡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.**



Este libro, aunque lo escribí dirigido a cualquier persona que se dedique a las ventas, tiene un enfoque especial hacia las mujeres que somos madres, porque suele suceder que las metas para nosotras comúnmente tienen más obstáculos en el camino, ya sean reales o imaginarios. Parte de mi relato se centra en que nos auto-programemos para creer que somos capaces de lograr la tan anhelada meta, tomando decisiones desde el «sí puedo» y el «sí quiero», dejando a un lado los pretextos. Mi empresa se ha expandido año tras año, y lo he logrado acompañada de mis hijas, puesto que ellas son un motor importante en mi vida para crecer y ser cada día una mejor mujer, una mejor madre y una mejor empresaria.

Una metodología de venta actualizada y organizada es otro de mis pilares; en la segunda parte de mi libro encontrarás consejos sobre cómo adecuarla a tus circunstancias, adoptar hábitos positivos y, sobre todo, cómo evaluar tus avances: recuerda que solo se puede mejorar aquello que se mide.

El tercer pilar que describo se trata del que te mantiene vigente y será el soporte de tu negocio: el servicio al cliente. **¿Quieres asegurar un ingreso fijo en tu cartera? ¡Fideliza a tus clientes!** Debemos recordar que un cliente satisfecho seguirá solicitando tus servicios, mientras que uno molesto es la peor mercadotecnia que nuestro emprendimiento puede tener; de ahí que mi lema es que el cliente siempre tiene la razón... **¡aunque no la tenga!** Prefiero perder un poco de ingreso económico a que el cliente salga de mi oficina considerando que no fue bien atendido. En mi libro comparto algunos ejemplos de esto que menciono y que te darán ideas positivas para reaccionar ante situaciones difíciles, incluso en casos que cualquiera podría dar por perdidos.



# EL ÉXITO

Para mí, este concepto está conformado por todos aquellos pequeños momentos de felicidad que encontramos en la vida...como ese salto del que te hablé al principio.

Me he dado cuenta de que la motivación más eficaz surge desde dentro de mí; la magia sólo sucede si estamos decididos a actuar. Lo superado en ese salto es mucho más significativo de lo que se ve, porque debajo de esa pequeña parte de mi experiencia está un mundo de gran valor y esfuerzo que me hizo más grande, fuerte y decidida.

Es fundamental que definas qué es el éxito para ti, puesto que lo más probable es que mis logros no sean los mismos que tú hayas soñado alcanzar. Este año nos ha brindado la oportunidad de descubrir nuevas formas de éxito: puede ser algo tan sencillo como mantener brillantes los pisos de tu casa por varios días, o algo tan grande como cerrar aquel negocio que no creíste lograr; que la comida te salga perfecta; que tu oficina esté organizada; que tu personal esté contento de trabajar contigo; que tu matrimonio marche excelente y que alcancen metas juntos. No hay victorias pequeñas o grandes: el éxito es aquello que A TI te hace feliz; aquello que creíste inalcanzable y hoy puedes tenerlo.

Después de mi pequeña aventura del fin de semana solo podía sentir una energía exhilarante por haber superado aquel obstáculo y alcanzado mi meta, lo que me llenó de motivación para seguir enfrentando con valor y seguridad en mí misma cualquier desafío que se atravesase en mi camino hacia mi realización profesional y personal. Te invito a que, como yo, sigas avanzando y alcances ese primer objetivo que te haga sentir admiración por lo que has conseguido y, a partir de ahí, encuentres un sendero por la vida que te guíe a la conquista de nuevas metas que destaquen tu capacidad, tu valor, tu manera increíble de soñar y hacer realidad lo que imaginaste para tu vida. Y no lo olvides: **¡CREETELA!**

Alejandra Fernandez  
Profesional en el área de Ventas y Finanzas

 linktree /alefermx



# PLANETA DE RESPALDO

## Comida sobre el agua

¡Hola querid@! Espero que tus días siempre estén llenos de luz y bendiciones, *¿estas semanas han sido de estrés de locos y un renacer a una nueva normalidad más interesante no crees?* Agradezco como siempre las muestras de cariño que recibo de parte de mis tres fervientes lectores, desde el fondo de mi corazón, lo aprecio mucho.

En esta edición, te cuento sobre un nuevo experimento/proyecto que estoy llevando a cabo en mi casa que es la tuya, como he terminado mis investigaciones académicas y el clima lo permite, decidí por fin tratar de mantenerme ocupada en el huerto casero que ya existe en casa, pero esta vez desde un enfoque más detallado, el cultivo que mis propios vegetales y hierbas de olor así como tener lo necesario para el día a día, al principio había pensado en algo así como un jardín elevado, algo muy sencillo que pudiera contener tomates, algunas hierbas, chiles y la posibilidad de obtener fresas. Después de la edición pasada, esta idea que ha estado sonando ya por algún tiempo en mi cabeza comenzó a ser más clara, te confieso que esta vez buscar información para hablarte del tema me ha sido mucho más fácil ya que inclusive venden este tipo de jardines en las tiendas en línea, así como la idea del hágalo usted mismo que muchas veces cuesta el triple que el producto en sí.

Para empezar, hay que definir la **hidropónica** y saber de dónde viene, las diferencias entre el pasado con la actualidad, conocer que hay países que todavía utilizan este medio de agricultura y lo mejor de todo son las granjas submarinas. La palabra hidroponía, se deriva del griego hydro "agua" y pono "trabajo" así que significa básicamente, **trabajo en agua**.

Para la mayoría de nosotros escuchar la palabra chinampa es algo muy común ya que proviene del náhuatl chinamitl pan, la primera palabra significa "reja de cañas" y pan "por encima de todo", nuestras lenguas indígenas son hermosas ¿cierto?

## “Los jardines colgantes son considerados una de las 8 maravillas del mundo”



Este método de cultivo también llamado **jardín flotante**, se piensa que fue desarrollado por los toltecas en los lagos de Xochimilco y Texcoco, actualmente las chinampas tal cual las conocemos y que se encuentran en el Valle de México, protegidas por la UNESCO en 1987, son las últimas del mundo, en la antigua Babilonia, los jardines colgantes son considerados una de las 8 maravillas del mundo, también se basaban en proveer alimento por medio del agua y con la menor utilización de tierra posible. Japón también utiliza este método para el cultivo de arroz, de hecho, toda Asia utiliza un tipo de agricultura flotante. Pero en la chinampas o jardines flotantes ellos utilizaban parte de la tierra para sus cultivos, en hidropónica no, eso es lo increíble, sabemos que hay muchísimas razones por las que la tierra ha sufrido erosiones y el incesante consumo de fertilizantes y sus consecuencias ha dejado los suelos muy degradados, es aquí donde por medio del agua y el ciclo de limpieza de cada raíz, con la ayuda de tecnología mecánica, en un poco de espacio, se puede lograr la obtención de alimento.

No es fácil, como ya te explicado antes, la ciencia de hacer crecer tu propia comida conlleva varias fallas, pero eso te enseñará valiosas lecciones, entonces podemos experimentar y basarnos en la maravillosa información que hoy día está disponible en Internet para nosotros, existen videos, publicaciones, manuales y te digo hasta la máquina que hace todo el trabajo, está en línea.

**¿Cómo funciona?** Tomando los nutrientes directamente del agua y sin necesidad de utilizar tierra para su crecimiento, la planta se desarrolla normalmente, este método ofrece la ventaja en que no importa el clima, por ponerte un ejemplo podemos cosechar zanahorias en Alaska, pero lo más importante es tener el material vegetal, los contenedores, sustratos y la fertilización o nutrientes para cada una de las hortalizas.

## Las ventajas de la hidropónica son muchísimas,

la más grande es el ahorro de espacio necesario, pero en estos tiempos en que los científicos han declarado la emergencia alimentaria por el cambio climático, este proceso de cultivo surge como una de las respuestas a la hambruna y el control de plagas, entre las virtudes de la hidropónica se encuentran:

No depende del clima, ni de las condiciones meteorológicas y por ende hay un abasto permanente de la misma especie, lo cual trae como consecuencia varios ciclos de cosecha al año, esto quiere decir más alimento, en el menor tiempo y lo mejor de todo es el control de químicos que reciben los alimentos.

**Las desventajas,** es que es necesario conocer las necesidades de la planta que vas a cosechar, conocer y entender cómo germina, el momento de replantación, los tipos de nutrientes necesarios para el crecimiento vigoroso de la cosecha, las plagas que

pudieran generarse y sobre todo cómo controlar las plagas de forma natural, si suena a mucho trabajo, te lo aseguro que no lo es. Lo más importante es comenzar e informarse dependiendo de los gustos y necesidades de cada uno.

En mi caso es simple, lechuga, espinacas, tomate, tomatillo, chile jalapeño y poblano para comenzar con vegetales, lavanda, menta y albahaca como hierbas de olor, ahora que descubrí que puedo tenerlas todo el año, algunas frutas. Te informo que al cierre de esta edición la lechuga no ha sido un experimento exitoso.



**Muy importante, ten paciencia, a veces toma más de 150 días ver el resultado de tu trabajo y esfuerzo, pero la satisfacción es divina.**



Entre los aspectos más interesantes que he ido aprendiendo están, conocer el tipo de agua potable de la que eres abastecido en casa, si es demasiado sarrosa o bien muy ácida, necesitarás controlar el pH y utilizar carbono activado para balancear bio-químicamente el agua, no es tan importante el contenedor, la luz que reciben las plantas en cultivo es importantísima, mantén muy oscuras las raíces para evitar el crecimiento de bacterias que compiten con el consumo de nutrientes y harán que tu lechuga no crezca y se ponga amarilla como la mía.

**Te invito a que te diviertas creando y dando vida a tu jardín, que tu consciencia se expanda tanto que encuentres nuevos hábitos y veas qué tanto puedes contribuir a crear tu Planeta de Respaldo, hasta la próxima y como siempre gracias por leer este espacio, dedicado totalmente a ustedes econscientes del mundo.**

Tay Ramirez

Doctorado (PhD) en Ciencias Ambientales.

✉ planetaderespaldo@gmail.com

📷 @planetaderespaldo



# LAS REDES SOCIALES Y EL IMPACTO EN NUESTRA VIDA

Hola, soy **Kerime González Betancourt**, soy **nutrióloga** y tengo 11 años trabajando en la consultoría privada, una de las cosas que más disfruto en mi profesión es conocer a personas y ayudarlas a mejorar su salud, es un sentimiento gratificante el verlos renacer de aquella enfermedad que los aquejaba, recobrar su confianza al bajar de peso, disfruto cada logro que junto con el paciente alcanzamos para mejorar su salud.

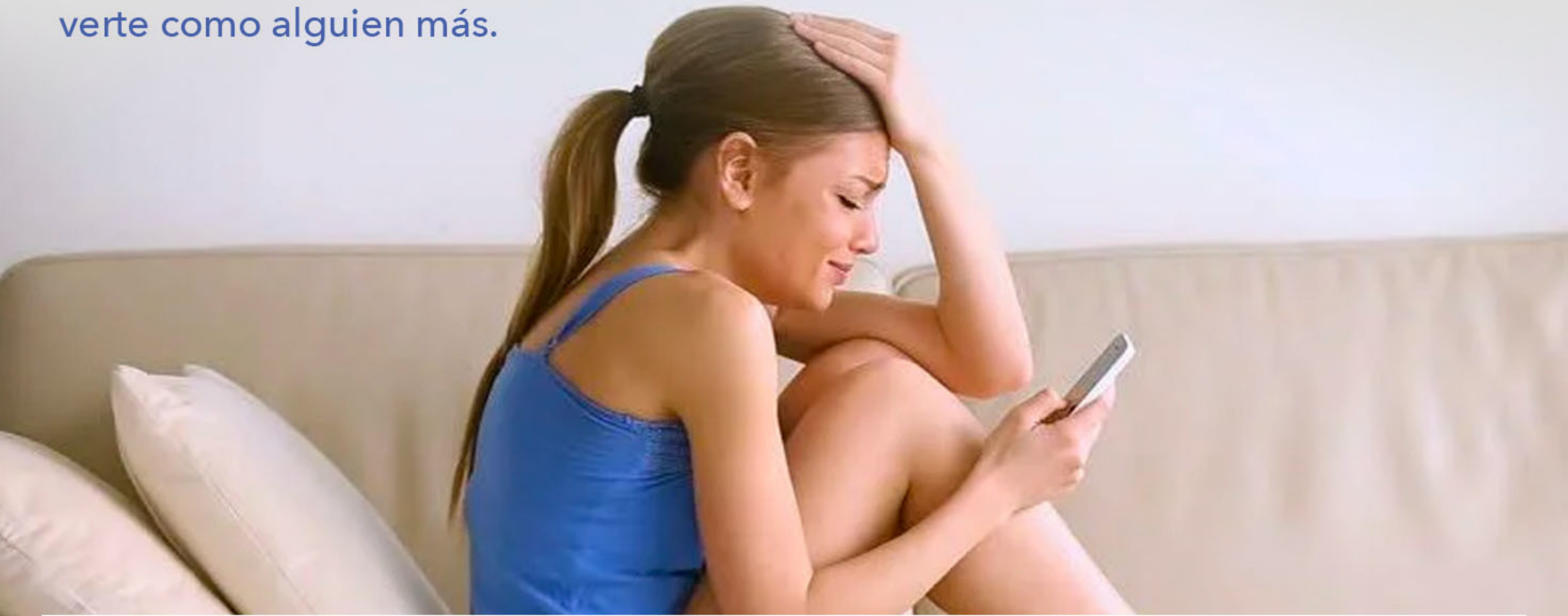
**S**in embargo, a pesar de que con el tiempo la conciencia de obtener un estilo de vida saludable ha mejorado considerablemente, creo que hemos tenido un retroceso en la forma en que dejamos que las redes sociales impacten nuestra vida, nuestros sentimientos y en este caso el peso.

En la actualidad la percepción de peso ideal no es personal sino compartido, es decir si la influencer de moda o la modelo a la que sigo en redes marcan un estereotipo de cuerpo es la meta a llegar, no importando si yo no tengo ese tipo de cuerpo (recordemos que todos tenemos complexiones diferentes), no importando si no es un cuerpo saludable, o incluso no importando la forma en que llegaré a obtenerlo.

En estos últimos años, llegan a consulta jóvenes con la foto del influencer de moda pidiendo llegar a ese cuerpo, me han visitado mamás pidiendo que cambie el cuerpo de sus hijas porque sus cuerpos no son aptos para realizar ballet, comadres que quieren bajar lo mismo que bajó su amiga con un método a base de pastillas compradas por internet, adolescentes queriendo marcarse como todo un adulto con varias y extenuantes horas de entrenamiento. Y me pregunto: **¿Realmente crees que el cuerpo ideal es un concepto compartido? ¿En dónde está nuestro concepto de salud? ¿Dónde está el amor propio para aceptar nuestro cuerpo?**

Las redes sociales dejan ver lo que quieren que veamos, el cuerpo perfecto, la vida feliz, el trabajo ideal pero son espejismos que no deben de ser influencia para marcar el ritmo y estilo con el que vives TU vida.

Tu cuerpo es tuyo y solo tuyo y debemos amarlo y respetarlo, llevarlo por un camino de salud, de vida, sobre todo de aceptación. Con esto no quiero que pensemos que debemos de dejarlo en un estado sin mejoras, tenemos la responsabilidad de cuidarlo y ello conlleva buscar salud con un estilo de vida que tanto en alimentación, ejercicio y hábitos nos lleven siempre a vivir en plenitud, pero no confundamos, esto es personal, nadie tiene porque decirte como debes de verte, no tienes que seguir las dietas de moda y mucho menos puedes esperar verte como alguien más.



**¿Por qué dejar que las redes sociales nos impacten? ¿Por qué sigues a esa influencer o artista que hace que te sientas mal contigo o tu familia cada vez que ves su post?**

Hoy solo quiero decirles, que cada persona es única, auténtica, no hay cuerpo perfecto, ni dietas mágicas. Todo es un proceso, todo lleva esfuerzo, amor y ganas para mejorar, para alcanzar tus metas, de esas que son propias, de esas que solo tú puedes decidir cuáles son en pro de tu vida y salud.

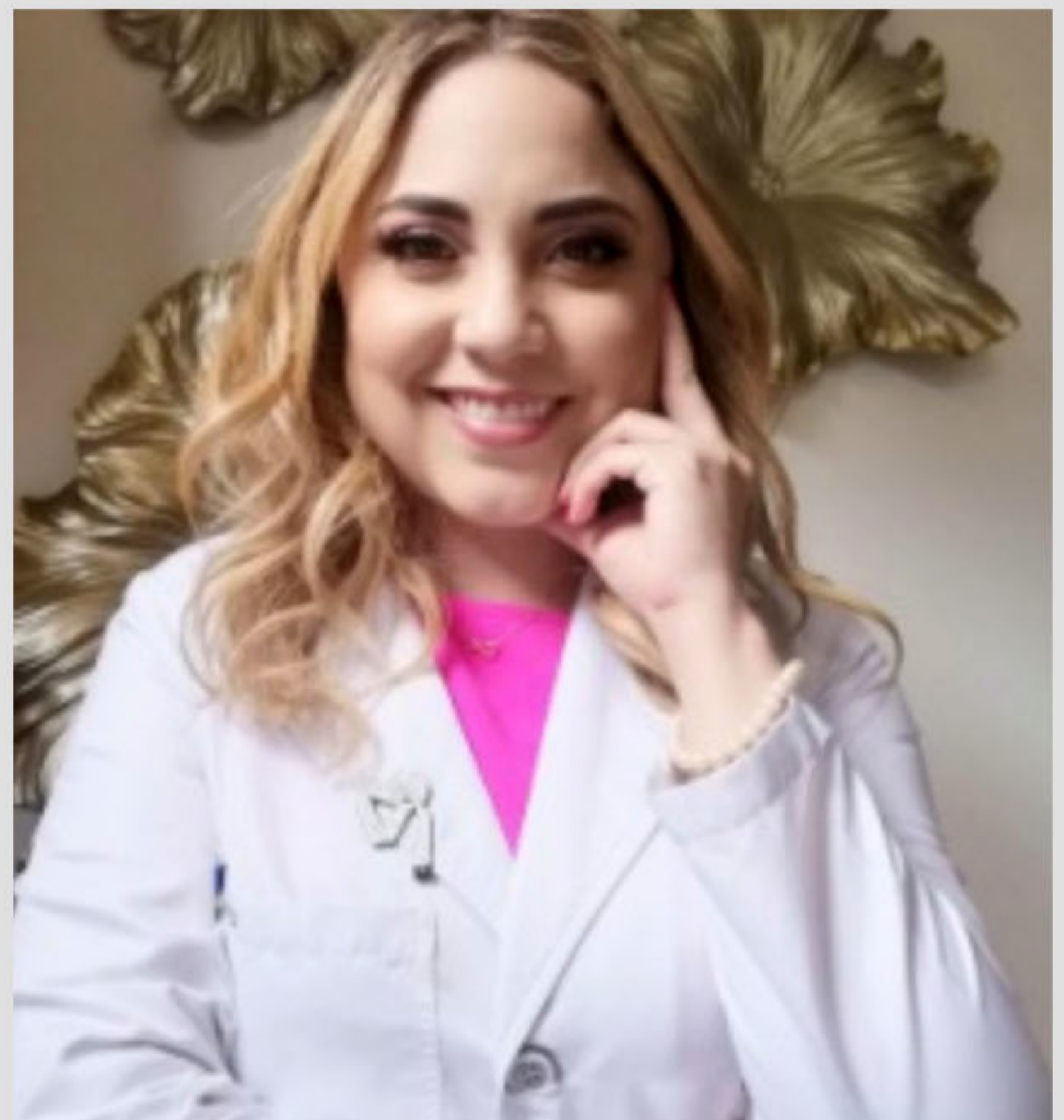
Tener amor propio significa darte el valor que mereces.

**Nutrióloga**

**Kerime Aide González Betancourt.**

 Nutrición salud para tu vida

 @nutricionsaludparatuvida





## ¿QUÉ SON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES Y SISTÉMICAS?

Hola, seguimos con esta serie de **terapias holísticas** y en esta ocasión ya entraré de lleno a hablar de lo que me encanta hacer: dirigir y participar en constelaciones familiares y sistémicas.

Si leyeron el artículo pasado, recordarán que durante unos 8 años me sentía frustrada de cambiar de lugares de residencia y siempre volviendo a empezar siendo nuevos en todos los sentidos. Frustrada de solo estar en casa con las niñas, sin poder trabajar en empresas, siendo la esposa de, sentirme vacía por no aportar a la sociedad, por no generar dinero por mi misma, etc. Eso me generó psoriasis en algunas zonas de mi cuerpo, que no cedían con medicamento y con todo el trabajo holístico donde trabajo la parte emocional que he hecho, se ha reducido muchísimo y como dicen por ahí, hay que seguir trabajando: cuerpo, alma y mente, que todo va relacionado.

Hace unos 5 años atrás al llegar a Florida, volvimos a empezar con los trámites de visa ahora en Estados Unidos (la vez pasada fue en Canadá) y se iban a tardar otros 2 años más en llegar (que duró más por cierto). Esa frustración y coraje, me llevó a preguntarme: ¿qué otra cosa puedo hacer sin papeles? Y sin dejar mucho la casa porque Frank, mi esposo, viajaba mucho y las niñas estaban a mi cargo casi al 90%. Me acuerdo que 15 años atrás había asistido a una constelación familiar y que era una terapia que estaba fundamentada en la psicología.



Busqué por varios meses quien diera clases de Constelaciones Familiares, la busqué en inglés pero como quería comprenderla y entenderla al 100%, preferí buscar en español. En ese tiempo pase por una situación súper súper difícil, estaba devastada y busqué ayuda profesional con una psicóloga, mientras no dejaba de buscar eso otro que tanto me llamaba la atención.

No sé en dónde vi la información de mis Maestros convertidos en amigos hoy día, Ramiro Serna y Rejane Dos Santos, ellos representan a una escuela en Miami y en toda Latinoamérica (palabras escritas en portugués). Esta escuela es brasileña pero daban los cursos en español (bueno portuñol,) y presenciales. Me tope con mucha opción online, pero yo quería presencial.

Llegué al 2do módulo, el 1er módulo había pasado 2 meses antes, ¡pero me aceptaron! Como yo me había perdido del 1er módulo donde te dan toda la introducción, me perdí de toda la explicación que te voy a dar, pero que la fui comprendiendo conforme pasaban los demás módulos. Y no saben cómo me ayudó tomar este curso para lo que estaba viviendo personalmente, tan es así que con el tiempo mi psicóloga me dijo que me daba de alta. Así que poco a poco les voy contando más y más de todo lo que he avanzado con Constelaciones Familiares y Sistémicas.

## Ahora sí, vamos a conocer un poco la historia.

Bert Hellinger (1925-2019) fue un psicoterapeuta Alemán, que en su juventud entró a una orden misionera y se convirtió en sacerdote, ellos lo enviaron a Sudáfrica. Ahí convivió con una comunidad llamada "Zulú", en esa comunidad observó que ellos honraban a sus ancestros y que si había alguna persona que realizaba algún acto que afectaba a la sociedad (robar, asesinar, etc) en lugar de juzgarlo entre toda la comunidad, le hacían ver a esa persona sus faltas y le recordaban que había nacido diferente y que antes de hacer lo que hizo, había hecho cosas positivas y con eso le daban una oportunidad de remendar su error. Supongo que se hacía alguna especie de ritual, pero eso no me consta.

Con el tiempo, Hellinger decidió no seguir siendo sacerdote porque en su interior ya no sentía que estuviera tan contento y le hacía falta algo, así que deja el sacerdocio y se regresa a Alemania. Ahí empieza a atender personas como terapeuta y se da cuenta que hay algunas personas que no avanzaban en sus procesos personales, que seguían en lo mismo después de mucho tiempo. Es cuando inicia la búsqueda de algo más que pueda hacer en la terapia para sacar adelante a sus pacientes.

Dentro de su investigación, empieza a mezclar la terapia de la Gestalt, que esta habla de que todo es un sistema, por ejemplo: nuestro cuerpo es un sistema y tiene subsistemas: como el sistema digestivo, el sistema cerebral, etcétera.

A esto se le añade lo que los Zulúes hacían, honrar a los ancestros, quienes son los antecesores de cada individuo y juntos se forma el sistema familiar. Honrar a los ancestros es observar y analizar las cosas que nos pasan similares a lo que pudo haber pasado un familiar como papá, mamá, abuelos, bisabuelos, tíos, primos, etc. Al poder ver estas cosas que ellos pasaron similares a nosotros, se observa, se hace un agradecimiento, se deja ir y se queda como una experiencia de vida.

Dentro de su investigación también se da cuenta que dentro de los sistemas se encuentran una especie de leyes universales y en conjunto les llama: **Leyes del amor**, las cuales contemplan 3 rubros:

**Jerarquía:** aquí explica que todo sistema tiene un orden, siempre hay alguien que llega primero que otro y que cuando en un sistema te saltas ese orden, se genera un caos. Por ejemplo: si el hijo quiere mandar a sus padres, la ley universal es que los padres son los que dirigen y guían a sus hijos, pero si el hijo se cree el papá del papá ahí no está tomando su lugar de hijo en el sistema.

**Pertenencia:** esta habla de que todo individuo necesita sentirse que pertenece al sistema familiar. Por ejemplo: dentro de la familia, si hay algún miembro que fue excluido, olvidado, rechazado porque era alcohólico, esta exclusión también genera un caos, porque no le están dando su lugar a esa persona en el sistema.

**Equilibrio entre dar y tomar:** en este se habla de que si una persona da mucho (cualquier cosa: dinero, amor, etc) y no recibe a cambio de esa misma persona o de otra, la balanza está totalmente inclinada hacia un lado y eso también genera caos. Por ejemplo: si en una relación de pareja, uno da mucho a la relación, el otro no da igual, llega un momento en que eso cansa y genera caos.



**¿ Por qué creen que se llaman Constelaciones Familiares?** Porque el análisis que hizo fue: si en el sistema solar, le quitamos el sol, se hace un caos llegando la oscuridad o bien si quitamos un planeta, los planetas se reacomodan entonces la lectura de la astrología cambiaría. Dentro de la familia, si algo se modifica o se altera, se genera un caos, o si un miembro de la familia no está cumpliendo su rol dentro de algún rubro de las leyes del amor, la familia presenta caos, y el caos se puede presentar en alcoholismo, falta de dinero, trabajo, depresión, etc.

Con esta explicación aprovecho a decir que hay mucha gente que piensa que tiene que ver con la astrología o piensa que se invoca a los espíritus ancestrales, pero no tiene nada que ver con lo anterior. En realidad es solo ver nuestra historia ancestral, por ejemplo, algún tatarabuelo tuvo una tristeza/depresión porque dejó su lugar de origen para empezar de cero en otro país o la bisabuela tuvo miedo de morir en el parto y estas cosas se transfieren por generaciones, no las sabemos porque no los conocimos a ellos, pero la información está dentro de nuestras memorias celulares, que al hacer la terapia sale esta información. También así como heredamos cosas físicas de los padres como el cabello, el color de ojos, heredamos emociones, sentimientos, enfermedades que nos acompañan y que no sabemos de dónde vienen.

**Se dice que un individuo es 50% compuesto por información de mamá, el otro 50 % con información de papá, pero a su vez 25% con información de cada bisabuelo y así más porcentajes de otros ancestros.**

Estoy poniendo temas familiares pero en realidad, estas leyes también aplican a muchos otros sistemas, por ejemplo en un trabajo, si el empleado da mucho, pero recibe poco salario, no lo tratan bien, eso genera un caos, un resentimiento y si revisamos cae en alguna de las leyes del amor que no se están cumpliendo, entonces se pueden realizar terapias no solo familiares sino también sistémicas de otros rubros.

Les cuento una constelación de una amiga que dirigí. Ella no quería seguir más en Estados Unidos, no se sentía parte de ese país, su esposo se negaba a regresar a su país de origen. Hicimos la constelación y ahí ella le pedía a su esposo que la apoyara, que la comprendiera, observamos que el esposo no quería regresar a su país de origen por algunos temas personales. Al paso de algunos meses, fue impresionante recibir la noticia de mi amiga compartiéndonos que se iba a mudar a su país, que su esposo y ella habían platicado y llegaron a un acuerdo, a su niña la aceptaron en la escuela después de haberla rechazado antes porque no había cupo, en fin, todo se les acomodó. El día de la constelación yo me puse a reflexionar sobre ¿porque toda mi familia está en Monterrey y solo soy yo la que está en el extranjero? Y durante unos 7 meses me han caído las respuestas de porqué yo he vivido esto y porqué estoy en Texas ahora.

Las constelaciones se pueden hacer a distancia (en línea), presenciales, pueden ser individuales (para la gente que no les gusta exponer sus temas a tratar) o bien grupales, que a mi me encantan porque las personas dan información que te hace más fácil el entendimiento de lo que te sucede.

Lo que también me gusta es que es una terapia breve que te da información, ahí mismo se maneja el bloqueo que está sucediendo. Y en algunas ocasiones, solo con una constelación puedes percibir el cambio. Aunque reconozco el tema personal que me hizo llegar a terapia con psicóloga, lo trabajé varias veces en constelación, porque tenía muchos programas en mis memorias que venían de varias ancestras.

Muchas gracias por leerme, quedo a sus ordenes en mis redes, por si tienen alguna pregunta sobre esto, sin compromiso.

**Recuerda que somos como un DIAMANTE, que a veces necesita pulirse un poco y quitarnos la tierra que nos cubre para que brillemos con mucha LUZ!**



**Cecy Gonzalez**

 **diamLuz**

 **DiamLuz Cecy Gzz**

*Memorias de una directora escolar:*

## RETOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

*Un día una persona de gran relevancia en mi vida, me dijo: "deberías escribir un libro que se llamara memorias de una directora" y supongo que hoy es un buen día para empezar...*

Creo firmemente que la gente inspiradora es un motor, eso mismo he experimentado en este papel como docente, actividad que he decidido por amor llevar a cabo y que me ha permitido vivir innumerables experiencias, algunas que hoy brevemente deseo compartir contigo.

La energía, la creatividad, la inyección de juventud, que los niños y adolescentes aportan a nuestra vida es un regalo al alcance de todos los maestros que abrimos el corazón y nos dejamos llenar de todo eso, y no se reduce el beneficio al docente, se extiende a sus padres, cuidadores, abuelos y todos los que de ellos deseen contagiarse.

En esta etapa que nos ha tocado vivir ellos han sido los más afectados y sin embargo su ejemplo de resiliencia, de adaptación nos han dejado perplejos, nos han brindado ejemplos para imitar y para reconstruirnos, para seguir con más fuerza adelante con todo lo que se presente en el camino.

**Aquí quiero resaltar un punto muy importante que he observado: los niños, adolescentes y alumnos que he tenido a lo largo de estos 20 años me han dejado muy claro que ellos son el reflejo más puro de la familia, son siempre los mejores representantes** y es ahí cuando de pronto nosotros como maestros asistimos a una junta y ya conocemos a los papás e inclusive a la familia nuclear y extensa, por verlos en los ojos, en las reacciones y en los comentarios de sus hijos, si ellos supieran que tenemos hasta diálogos exactos se asustarían, resulta un deleite cuando los papás quieren hacernos un comentario asegurando cosas que sabemos que no pasan o que pasan pero que aún en esos silencios nosotros estamos dispuestos a atender bajo el anonimato de detalles y haciendo lo realmente importante, comunicar todo lo que edifica y ayuda para que nuestro educando siga adelante, mejore, crea en Él o en Ella y cumpla sus metas y objetivos que también son nuestros y que cuando

los logran, nos llenan de orgullo, somos esa parte de la familia que está muy corto tiempo, con una oportunidad enorme de permanecer para siempre en ese corazón con una influencia positiva.

Hay una frase del historiador, novelista y matemático estadounidense Henry Brook Adams que es muy exacta para este tema: **Un profesor trabaja para la eternidad; nadie puede decir donde termina su influencia.** Ahí entra la grandiosa responsabilidad de que esa influencia sea constructiva y que el recuerdo los lleve a ser siempre mejores, seguros de que todas las habilidades que poseen pueden llevarlos hasta donde ellos sueñen y que encuentren la riqueza que cada uno posee para transformar su mundo y realizar lo que deseen en beneficio del mundo de todos y en el propio como un eslabón de cadenas de servicio, empatía, trabajo honrado, tenacidad, contacto humano y alegría, lo que aportará con fuerza, esas características y valores tan necesarios en el ayer, ahora y siempre.

**El reto que enfrentamos hoy en el ámbito escolar te requiere cerca a ti, papá, mamá, tía, madrina, padrino, abuelito o abuelita para que el regreso a la vida escolar sea transitada en confianza, seguros de que las decisiones tomadas por las autoridades escolares, de salud y de gobierno son las pertinentes y necesarias para mitigar los daños causados por el aislamiento social en las diferentes áreas del desarrollo del individuo, en su salud física y mental y en el nuevo contacto social lleno de protocolos y cuidados que debemos seguir para preservar la vida. Seamos un puente de motivación e ilusión, reconociendo que así como trabajamos en la adaptación a distancia ahora tenemos un camino juntos por recorrer en los diferentes escenarios híbridos, mixtos y presenciales y encontrar en cada uno lo positivo que aporta, estamos de regreso con la oportunidad de seguir aprendiendo, total de eso se trata la vida y nunca dejamos de hacerlo aún teniendo 100 años.**



Hablando del importante papel que todos realizamos en la vida de los demás te quiero contar que una ocasión atendí a un Padre de Familia que se presentó molesto por una calificación que su hijo había obtenido y en su opinión no era lo que merecía. Empezó diciendo que Él era especialista justo en esa materia y también en otra y en otra, me mostró sus credenciales que lo acreditaban como tal en cada una de las áreas mencionadas, inclusive me compartió que hablaba tres idiomas y me dijo que Él podía darle a sus hijos todas las materias en su casa, pero que por su trabajo no tenía el tiempo y ahí pensé, entonces realmente no puede hacerlo.

**Todos somos y formamos un equipo que debe funcionar con alumnos, maestros y padres comprometidos.** Y así funciona también la vida, es necesario delegar, no es posible tomar toda la carga porque aunque digamos que podemos no es posible, requerimos el apoyo de nuestros próximos para lograrlo y de ahí parte un conocimiento vital para los que educamos, todos nos enriquecemos de los demás y somos necesarios para que ese todo funcione. Puedo decirles que ese papá se fue molesto ese día pero al ver las evidencias, reconocimos el trabajo que cada uno debería desempeñar para mejorar esa nota, todo problema es una oportunidad para mejorar y así debe ser reconocido, y también puedo decirles que cuando se fue de la institución se dirigió sin aviso a la sala de maestros y con toda su sapiencia y la humildad que ese día conocimos de Él nos dijo a los presentes, no sé qué magia hacen para lograr lo que hicieron con mis hijos, y ahí fue donde la vida me dio la oportunidad de responder es el equipo, ese que un día hablamos, así que el logro compartido es de todos y es también orgullo para los que formamos parte de él. Ese "problema" transformado en oportunidad hizo que el equipo se reforzará para lograr los conocimientos, la responsabilidad y a largo plazo la culminación de la meta de terminar un nivel escolar, que los llevará por rumbos desconocidos bajo aprendizajes de enriquecimiento propios y de familia.







Bienvenidos a esta nueva etapa de la vida escolar y por ende familiar y colectiva, quiero terminar diciendo que la escuela es un ensayo de la sociedad y que todos en algún momento hemos sido y seguimos siendo alumnos y de la misma manera maestros, seamos sensibles a esta etapa que vivimos, reivindicar el papel del maestro en la sociedad y devolverle su autoridad es también darle autoridad a los padres y a todos los que forman personas en distintas áreas y circunstancias. Que la empatía sea el camino, la reconstrucción, el apoyo mutuo para tener un mundo más igualitario, más justo, inclusivo, sostenible y saludable en el que todos podamos vivir y ser muy felices.

## Cecilia Bernardette

 [ceciliabernardette](#)

 [Cecilia Bernardette](#)

# Amor propio antes y no después de una relación.

***¡Hola! ¿Cómo estás? Soy Carolina Maathuis y quiero platicarte un poquito de mi historia. Desde hace aproximadamente dos años empecé a ser mucho más consciente de ciertas cosas y en específico en lo que a "amor propio" y el querer iniciar una "relación de pareja sana y que te complemente" se refieren.***

Quiero compartirte parte de algunas de mis experiencias amorosas que me hicieron ver que era tiempo de despertar, la vida me lo estaba diciendo. Terminé de confirmar que siempre nos cruzamos con las personas en los momentos precisos y aprendemos muchísimo tanto de las buenas como de las malas experiencias. Que hay personas que sólo llegan a nuestra vida como maestras (algunas pueden ser tóxicas para nosotros, otras muy valiosas, pero no permanecen con nosotras) y aunque es doloroso y en ocasiones quisiéramos que las cosas fueran diferentes, tenemos que aprender a soltar, trabajar en ser una prioridad personal y amarnos a nosotras mismas, creer que la vida siempre va a traer lo que es mejor. Al ser más conscientes y agradecidas por todo lo que tenemos, más llegará y más sentiremos que la vida es maravillosa.

Quizá muchas veces ya hemos escuchado precisamente que todo pasa por alguna razón, y a pesar de saberlo, no lo entendemos sino hasta que nos ocurre algo que realmente nos duele.



Aunque siempre me consideré una persona sensata y con un buen nivel de madurez en ciertas áreas, ahora soy mucho más consciente y entiendo que no somos perfectos, pero sí podemos ser mejores seres humanos cada día.

Considero que nunca he tenido problemas para interactuar entre los diferentes círculos sociales con los que me relaciono pero siento que siempre trataba de tener la aprobación de las personas. Desde hace años me había dado cuenta que tenía problemas de autoestima y no había hecho nada realmente por solucionarlo y que soy yo la persona que realmente permite lastimarse o no. Me ha costado perdonarme a mí misma. Y esa fue mi realidad, la persona más dura y más severa conmigo he sido yo, toda mi vida.

Puse muchas veces a otras personas por encima de mi estabilidad y bienestar físico, mental y emocional. Que, por supuesto no culpo a nadie, hablando de estas experiencias, aunque dos no fueron nada gratas y no han sido los únicos hombres que sin querer ofenderlos llamándolos "patanes" me he cruzado. Sólo que sucedieron en el momento que empecé realmente a hacer cambios. Pero eso no significa que las otras experiencias que he tenido, no hayan sido importantes para mí o que no haya aprendido también de ellas.

Simplemente las recuerdo más, porque las he mencionado precisamente para ayudar a otras personas, y justo las relacioné con mis pasiones (que fueron las que me ayudaron muchísimo a estabilizarme en ese momento cuando lo necesité). Te comparto esas 3 experiencias:

## Mi primera historia

Lo conocí justo cuando había terminado una relación que, a pesar de que fue bonita, ya no me sentía enamorada y sentía que no éramos la pareja ideal del otro. Al cruzarme con él, sinceramente físicamente no me había gustado, pero la seguridad que mostró y su sentido del humor llamaron mi atención ese día. Y aquí empezó el juego de control. En un principio no sabía, pero se trataba del tipo de hombre seductor que no se enamoraba, le gustaba y estaba acostumbrado a tener muchas opciones. Pero como yo era muy orgullosa, si no me llegaba a contestar no le volvía a escribir. Y así pasaban semanas hasta un mes, hasta que reaccionaba a un estado mío por whatsapp y volvíamos a hablar.

No nos vimos muchas veces en ese año, pero así fue prácticamente todo ese tiempo. El interés se mantenía porque no dejaba de ser un reto para ambos, ninguno cedía. Era de los hombres que esperaban que las mujeres los buscaran, quizá ahora analizo y también ambos estábamos acostumbrados a cosas diferentes, y me lo dijo, pero él suponía en lugar de intentarlo y poner de su parte. Hasta que me terminé cansando y le dije que no era lo que esperaba.

Y ahí se invirtieron los papeles nunca me había marcado y me llamó varias veces ese día, y así pasaron más semanas y a mí dejó de importarme, seguía apareciéndose por whatsapp. Pero jamás hizo algo extraordinario.

En ese tiempo fue cuando resurgió mi gusto por el canto. Y fue entonces que me crucé con el protagonista de mi segunda historia.

## Mi segunda historia

Justo al año lo conocí, un médico. Y al igual que mi anterior historia, acostumbrado a no esforzarse y que la mujer hiciera todo por ellos. Tampoco era mi tipo físicamente, pero eso para mí ya no era de lo más importante, sólo que de alguna forma sí era atractivo para mí.

Aquí desde el primer día me di cuenta de mucho, pero quise intentar conquistarlo y llegar a una relación. Traté de tener más iniciativa en ocasiones, pero de algún modo también lo hice sentir inseguro porque me desaparecía, él suponía que yo lo hacía a propósito. Y a la siguiente cita que nos veíamos se desquitaba de algo que yo no había hecho con intención, sólo por orgullo o también quizá por suponer lo que él sentía, pensaba o hacía.



Aquí me dolió más, no sólo me sentí ignorada, también humillada. Hubo varias ocasiones que por elevar su ego y lucirse frente a sus amigos me hacía comentarios que me hacían sentir mal. Que quizá ahora no me afectarían, pero en ese momento no me los esperaba y hasta después se me ocurría qué contestarle. No estaba acostumbrada a eso. Bueno tampoco se trata de justificarlos, quien quiere estar, estará y quién no, no. Así lo demuestra. Y nadie tiene derecho a faltarte al respeto. Que sí, lo primero es respetarnos nosotras mismas, pero no hay justificación para ofender a alguien. Claro que cuando entendemos esto, ya no lo permitimos y no permanecemos ahí.

Y así también, tuvo que pasar el año para decidirme a terminar con lo que sea que fuera. Él era todavía más indiferente, por un lado, me ignoraba con intención, pero por otro era de los hombres que estaban pendientes de ti por redes. Me decidí, y le dije lo mismo que no era lo que yo quería, traté de conquistarlo y no pude, y no era mi idea ver a alguien cada mes y hablar después de semanas.

Justo un mes después fue mi cumpleaños, me felicitó. Y el día que yo iba a festejar mi cumple, sin invitarlo llegó con una amiga al lugar de festejo. No sé si quería hacerme sentir mal o qué pretendía, pero no lo logró y ahí terminé de confirmar que ya no me interesaba. Justo unas semanas antes, ya había alguien más que llamaba mi atención. Ahí es cuando resurgió mi pasión por el baile.

## Mi tercera historia

Ahora ya había hecho muchos cambios, hábitos nuevos, empecé a decretar y uno de esos decretos era un hombre con ciertas características. Y fue como si lo que yo quería, llegase.

Sólo que fue muy rápido y creo que no estábamos listos de alguna manera. Las otras dos experiencias me dolieron, pero estaba consciente que eran hombres que no valían la pena, por eso esta me dolió aún más porque era alguien que sí. Aunque era algo tímido, y yo igual. Pero supe que él también había estado haciendo muchos cambios y por eso nos cruzamos justo en ese momento, y aunque sucedió diferente a como hubiera querido, así tenía que suceder, nos hizo entender muchas cosas, o por lo menos a mí sí. Me di cuenta que tenía que haberme dado tiempo a solas para sanar y conocerme más.

Es contradictorio, pero sé que tampoco podemos estar esperando a estar listos y dejar pasar demasiado tiempo, porque así nunca vamos a empezar nada, no sólo en el tema pareja, creo que sí debemos ser conscientes de mejorarnos cada día, amarnos, dedicarnos tiempo, atención y cariño, pero la perfección no existe. Hay que darlo todo por nosotros y disfrutar cuando se puede, nada es para siempre; pero eso sí, podemos hacer que dure más tiempo cuidándolo.

Estas 3 historias jugaron un papel muy importante en mi vida, el dolor que sentí en ese momento me dió el empuje a mostrar a los demás mi pasión por el canto y el baile. Dos actividades que desde niña siempre fueron mi sueño, me encantaba practicarlas a solas, sin que nadie me viera. Y por miedo y no defenderlo me fui por otro camino.

Pero al final cuando algo es para ti aunque te quites o aunque te pongas. Y Dios, el Universo, y/o la vida me hicieron ver que eran parte de mí, de lo que soy y de lo que quiero.

En cada momento difícil han estado presentes y el cantar o bailar me han ayudado a estabilizarme y a sanar.

***De hecho está demostrado que cantar y bailar nos aportan a los seres humanos muchísimos beneficios para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro estado de ánimo y no importa si lo haces bien o mal. Pero cuando es algo que te apasiona la conexión es más fuerte.***

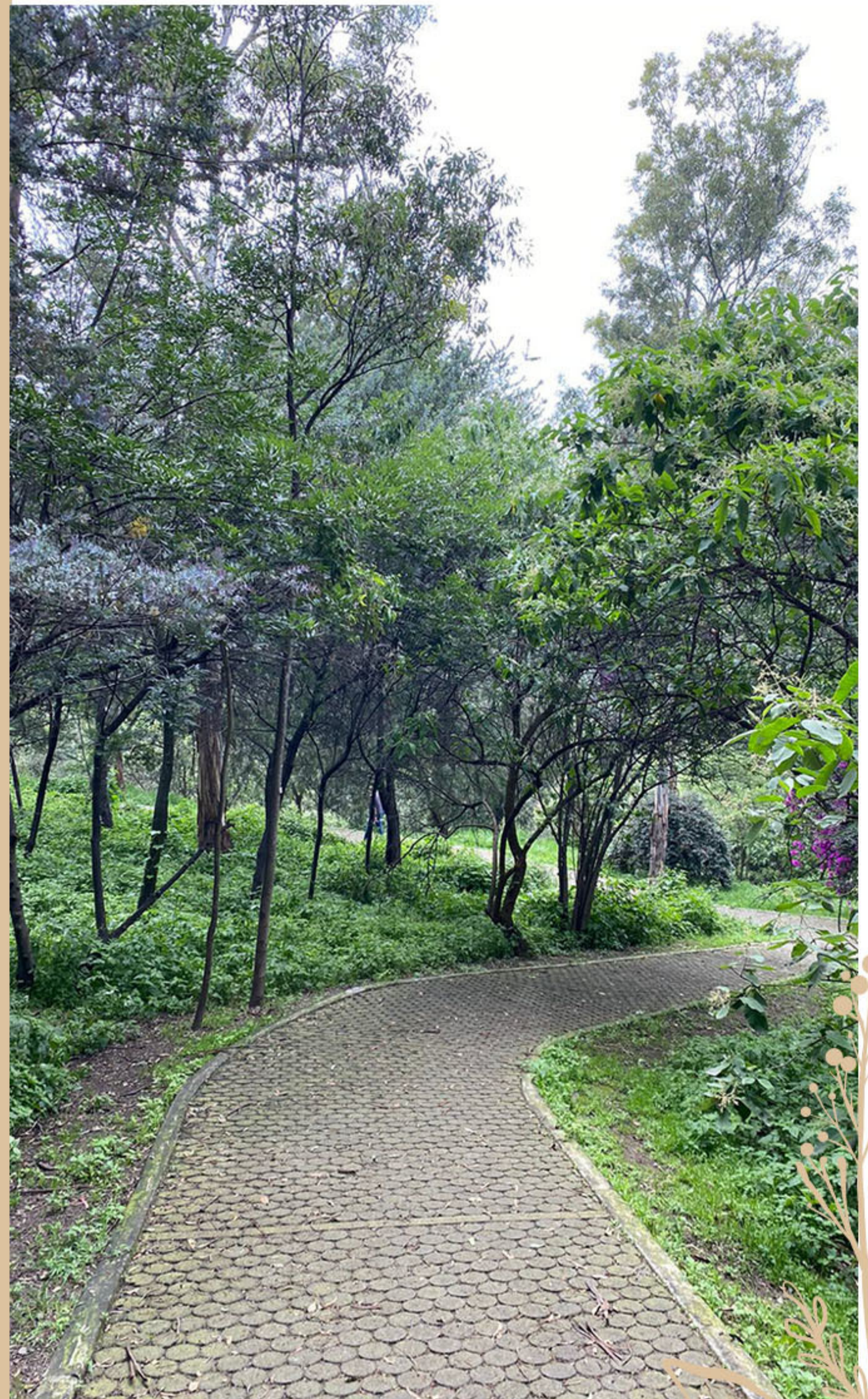
Recuerdo una cita en una ocasión en la que me dejaron plantada y nunca antes me había pasado, me sentí súper mal, sentía de todo: enojo, frustración, tristeza, inseguridad.

Y justo tenía planeado un vídeo cantando para el día siguiente de una canción de Carlos Rivera que me habían pedido y en ese momento lo que hice, fue grabarla y la verdad nadie hubiera pensado que ese día me sentía tan mal. Y al empezar a cantar mi estado de ánimo cambió, me sentí diferente, más tranquila, sin pensar lo peor. Que a cualquiera nos puede pasar, y así es o que él podía tener una buena explicación. Así que todo ese choque de emociones y sentimientos encontrados se estabilizaron.

Concluyo como he estado comentando con amigos por live en instagram, que la responsabilidad de una relación siempre es 50 - 50 no podemos culpar al otro o sólo culparnos a nosotros, y de cada experiencia nos conocemos aún más nosotros mismos y lo que queremos en una relación.

Ya justo de esa experiencia va a pasar un año y cumpliré dos años de estar soltera. Y puedo confirmar que el tiempo a solas es lo que te va a ayudar a terminar de conocerte, amarte más, ser más consciente de lo que tú vales y de lo que mereces. Que no tienes que conformarte. Ahí es cuando me volví más consciente del amor propio y empecé a hablar del tema parejas.

Y así fue como el sentirme tan mal, me dio el empuje para empezar a compartir con los demás, **TODO** lo que amo hacer y que significa tanto para mí, que es: **CANTAR, BAILAR** y hablar sobre temas de **AMOR PROPIO** y **RELACIONES DE PAREJA**. Y justo entrar en este proceso de grandes cambios.



Pero también quiero decirte que no es que ya me sienta feliz todo el tiempo o me ame por completo, es algo progresivo, que vamos dando pasos poco a poco, pero que también tenemos retrocesos, y es totalmente normal.

No tiene nada de malo, no estar felices todo el tiempo, los seres humanos tenemos derecho a experimentar mínimo las 4 emociones que existen: **miedo, ira, angustia, alegría y a seguir auto descubriéndonos.**



Precisamente de esto parte el amor propio saber quiénes somos y qué queremos. Preguntarnos: **¿Por qué nos sentimos de tal modo? ¿Qué lo ocasiona?** para poder ver, qué podemos hacer y canalizarlo mejor. Y más nosotras como mujeres tenemos tantos cambios hormonales, muchos más ciclos que los hombres, el triple. A veces se asustan porque no entienden por qué cambiamos repentinamente de humor. Pero así es nuestra naturaleza, somos más emocionales que ellos. Y sólo hay que aprender a reaccionar con nuestras emociones de la mejor forma, la emoción no podemos evitarla, pero sí la forma en que la expresamos. No significa que reprimas una emoción, jamás lo hagas. Sólo trabajar nuestra inteligencia emocional como dije terminando de descubrir de dónde viene, qué es lo que ocasiona que te sientas así, etc.. para poder sentirnos mejor. E ir por nuestra mejor versión de nosotras mismas.

Espero que algo de lo que dije te haya identificado o inspirado y ayudado de alguna forma.

*Te mando un beso y un abrazo.*

Carolina Maathuis

 @carolina\_maathuis

 Carolina Maathuis

# NO TE DEJES CAER

**Hola, les saluda Patricia Mercado de Los Mochis Sinaloa. Hace casi 8 años que mi vida se impactó de manera inexplicable, tenía insomnio, mal humor, de pronto lloraba, de pronto reía, tenía cambios de humor muy fuertes. Por todo ese proceso caí en depresión, perdí mi trabajo, mi casa, mi familia y lo más grande mi salud.**

Inicié con síntomas de pre-menopausia a mis 40 años, los cuales, para mí eran inaceptables ya que soy una mujer de buen humor, alegre y positiva. Algunos dirán que soy hasta hiperactiva pero es lo que me hace ser lo que soy: una emprendedora! Acudí a mi ginecólogo, quien me indicó tomar tratamiento para mitigar o aminorar el dolor y las molestias en el día a día; seguía sintiendo mal tanto mi cuerpo como mi actitud, se sentía algo extraño, para mí buena o mala suerte tengo un cuerpo silencioso, nunca sentí nada diferente, solo mi madre me decía que fuera hacerme estudios, ya que ella presentía que no estaba del todo bien (ya saben cómo somos las mamás).

Finalmente voy de nuevo con el ginecólogo y me hacen los estudios, al tercer día me marca la asistente del doctor para avisarme que ya tenía los resultados y necesitaba verme con urgencia. Llegué con toda la actitud graciosa que me caracteriza ,pero oh sorpresa! cuando el médico me explicó

los resultados no tan favorables, **en resumidas cuentas él debía retirar mi matriz por células malignas en etapa avanzada.** Esto fue algo que simplemente no lo acepté, mi mente se bloqueó y dije: **"yo no tengo eso, no está en mi cuerpo"** y la verdad no regrese al ginecólogo. Todo ese tiempo fueron noches y días sin dormir pero ahí me encontré con ese Dios que yo había perdido o ignorado tal vez y que solo se busca en los momentos difíciles **...hoy no vivo sin él.**





Los días transcurrieron sin contarle a nadie de esa triste realidad y noticia. Ya habían pasado un par de meses y nadie sabía lo que estaba pasando. Poco después, me buscó una persona que sabe que me encantan las ventas, me ofreció una oportunidad para generar ingresos, de la cuál no tenía la menor idea. Me invitaron a escuchar una conferencia de salud y bienestar y nunca pensé solo en mí, sino en la posibilidad de ayudar a muchas personas en el aspecto salud.. Comencé a utilizar en mi misma esos productos y a venderlos también, ya que el producto lo vendía para comer y lo usaba para apoyar mi bienestar.

**Poco tiempo después, sentí más síntomas que me hicieron pensar que eran efectos de la menopausia, asistí nuevamente con un doctor, el me confirmó lo que yo ya sabía, lo que había callado por algún tiempo. Ahí lloré, en ese momento acepté que si estaba enferma y que tenía que buscar ayuda, el me recomendó un tratamiento alternativo, así que consulté con expertos y me recomendaron que continuara con los productos que había estado utilizando, tiempo despues volví a acudir al ginecólogo para hacer nuevos estudios y la sorpresa fue para él al ver mi matriz regenerada totalmente...**

Hace casi 8 años mi vida se transformó en ayudar a los demás y agradezco por lo vivido, hoy amó cada minuto de mi bendita vida. Aprendí de las emociones que me llevaron a eso, hoy me dedico a facilitar terapias alternativas cuánticas y recomendar productos naturales, preparándome como coach de vida y a mis casi 50 años estoy mejor que nunca!



**Todo es posible, no te dejes caer.**

**"Dios conmigo, Dios contigo"**

**Patricia Mercado**

 6681892632

# PÍNTATE de COLOR ESPERANZA

Hola soy Blanca Álvarez tengo 32 años, soy de Monterrey Nuevo León, mi esposo y yo tenemos 3 hijos. En 2020, como muchas historias más, perdí mi empleo a raíz de la pandemia pero como mi esposo tenía un trabajo estable dije, no hay problema. Al poco tiempo, tuve que vender mi coche y le dije a mi esposo "imaginate la gente que no tiene" y fue entonces que me surgió la idea de comenzar a ayudar ya que además del tiempo libre que me daba el desempleo, también tenía las ganas, la actitud, y sobre todo el gusto por ayudar. En esos momentos, no tenía los recursos ni los medios para llevar a cabo esa idea de ayudar al prójimo.

Mi esposo me pregunto ¿qué es lo que te detiene? y fue cuando les dije a amigos y familiares que voy a abrir una página de Facebook y fue cuando comencé a pedirles a ellos a darle forma y vida a ese proyecto que apenas comenzaba. Comenzamos algo pequeño, al inicio solo entre mis amigos y familiares cercanos pidiendo algo que pudieran donar e identificando personas que estuvieran en condición de recibir la ayuda, cuando abrimos la página de Facebook la aceptación fue increíble y se puede decir que sobrepasó nuestras expectativas.

Lo más padre es que todo el grupo de personas que se han sumado a la causa las he conocido por esta red social.





Es gente buena que está dispuesta a ayudar como siempre ha sido mi intención. Así que comenzamos a contribuir con despensas pero yo decía, ¡no quiero dar muchas despensas pequeñas! Prefiero hacer menos despensas que realmente te salven la semana, que toque tu corazón y que realmente sea algo que la gente sienta que es genuino o real.

Nos ha tocado momentos muy difíciles debido a factores externos. En esos tiempos había salido un caso de una chica embarazada que le habían ofrecido una donación que resultó no era verdad y todo terminó en tragedia, perdiendo su vida y la de su bebé. Eso impactó mucho en la credibilidad de iniciativas como la que íbamos comenzando ya que mucha gente con justa razón tenía desconfianza y abiertamente decía que no confiaras en lo que se publican en páginas de ayuda. Comentarios tales como "no confíen" y "nada de la ayuda llega", etc.

Después te das cuenta que existen personas que intentaron tomar ventaja de la situación y en los grupos de ayuda exponían sus casos tristes o de necesidad para obtener algún beneficio y cuando la gente de buen corazón les daba algo se daban cuenta que en realidad no lo necesitaban. Por tal motivo nosotros vamos y visitamos a las personas para entender bien su situación o nos apoyamos en personas cercanas que realmente confirman que realmente necesitan la ayuda.



Yo al inicio solo quería ayudar sin mostrar mi identidad y hasta pasó por mi mente ayudar usando alguna máscara pero después sucedió todo lo contrario. La gente pedía saber quien es la persona que está ayudando y fue cuando comencé a publicar videos y con ello comencé a mostrar mi identidad. La respuesta fue tan grande por parte de la gente que al poco tiempo nos prestaron una bodega por parte del municipio, no pagamos renta, no pagamos servicios y es donde recibimos las donaciones.

Estamos muy contentos porque a poco más de un año de haber comenzado esta iniciativa y la página hemos tenido mucha aceptación. A pesar de ser yo la fundadora de la página y de la idea, el éxito de esta iniciativa es debido al apoyo que recibimos de gente afín que también ya tenía la idea de ayudar y solo necesitaba ese empujoncito. Todos nuestros voluntarios tienen la misma perspectiva de ayudar y servir, de hacerlo de corazón. Cada uno de ellos contribuye con lo más importante que hay en esta vida que es su tiempo.

El que se sumen más personas a esta iniciativa cada día me motiva mucho a seguir adelante, cada que veo alguna publicación con palabras de aliento o a veces decirme cosas muy bonitas pues ni me la creo porque yo siento que soy una persona común y corriente pero si puedo inspirar a otras personas a ayudar y hacer el bien me doy por bien servida.

**Color Esperanza toca corazones y hacemos una experiencia, se trata de que llegue a las personas indicadas.**

Agradezco a cada uno de los voluntarios y personas que nos ayudan de una manera u otra para que sigamos ayudando.

**"Somos más los buenos"**

Blanca Alvarez  @coloresperanzamty  Blanca E Alvarez Cardiel



# Ante en la piel

Soy Victoria, tengo 26 años, soy Licenciada en Diseño Industrial Egresada de la UANL y artista de tatuaje, nacida en Coahuila, México. Me gusta el arte, me encanta dibujar y soy creativa. En este ámbito de tatuaje hay dos mujeres que me inspiran muchísimo, una de ellas es Edit Paints que hace micro realismo a color y la otra es Z Goldy que realiza micro realismo a blanco y negro.

A lo largo de los 6 años radicando en la ciudad de Monterrey tuve la oportunidad de trabajar en diferentes estudios y una de las experiencias más interesantes fue cuando estuve con Ritual ya que ellos organizan las Expos internacionales y traen a artistas de todo el mundo.

Después de ese tiempo en tierras regias, regreso al lugar del sarape colaborando de nuevo a la tierra que me vio nacer y donde además comencé mi camino en el mundo de los tatuajes con el reconocido tatuador Tigre, en el Centro de Saltillo, Coahuila.

Estoy emocionada porque entre otras actividades he creado mi marca personal, esto es algo que me llena de orgullo. Considero que la clave de todo es comenzar con algo que realmente te gusta o te apasiona. Para mi tatuar es un estilo de vida, uno de los aspectos que me encanta de este trabajo, es que no solo generas arte que está colgado en algún lugar, sino que el arte está en movimiento, mi lienzo es la piel de un ser humano, otro aspecto que a uno

como artista, me fascina es el efecto que genera en el autoestima de las personas, ya que eleva el sex-appeal, y la confianza en sí mismo se refleja en sus rostros cuando ven que el tatuaje queda como a ellos les gusta y gracias a esto es que recibo recomendaciones de mis clientes, quienes atraen a otros sin ni siquiera conocerme.

Sueño con ser empresaria, tener libertad financiera. Mi proyecto ideal constaría de un hermoso lugar, con espacios libres una versión zen o Google , dónde pueda haber un snack, un estudio con dos compañeros más, un estudio de baile (porque bailo diario como una dosis necesaria de vida), prácticas de telas, una oficina y que fuera una excelente experiencia para mi equipo de trabajo y mis clientes.

Pienso que nunca debes forzar las cosas, siempre te debes sentir cómoda, tener fidelidad propia y todo llegará a su debido momento.

*“Cuando pienso en tatuar, pienso en arte”*

Victoria Torres Rangel

📷 [vink.tattos](#)



SPOTLIGHT

# SUSY CUMPLE SUS XV AÑOS

25 DE DICIEMBRE 2021



Susy Lopez  
@Susy.xv

Fotografía por:  
@escalon.fotografia

# 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

## **Operaciones**

Alondra Bravo

Instagram: @alo.bravo

## **Diseño Gráfico**

Karen Martínez

Instagram: @karen.mavi

## **Edición, Ortografía y Estilo**

Taydeé Ramírez

Instagram: @imahappytay

Daniela Saade

Instagram: @danasaadeg

Valeria Moreno

Instagram: @valeria\_mno

## **Scout de colaboradoras**

Isid Sánchez

Instagram: @\_baby\_isa\_leon

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

## **Contacto e Información**

Ana Isela Ruiz

Instagram: @annaisseruiz

## **Colaboradores**

Alejandra Fernández *Instagram: alefermx*

Blanca Alvarez *Facebook: Blanca E Alvarez Cardiel*

Carolina Maathuis *Instagram: carolina\_maathuis*

Cecilia Bernardette *Instagram: ceciliabernardette*

Cecilia González *Instagram: diamluz*

Herlanlly *Instagram: lherlanlly\_rg*

Kerime González

*Instagram: nutricionsaludparatuvida*

Patricia Mercado

*Facebook: Martha Patricia Mercado Obeso*

Taydee Ramirez *Instagram: imahappytay*

Victoria Torres Rangel *Instagram: vink.tattos*

## **Fotografía Portada y en Portada**

Jesús Escalón

*Instagram: escalon.fotografia*

## **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.

# REUNIÓN **M**

MAGAZINE

ANÚNCIATE EN

**RED** **M**

TU CÍRCULO DE CONFIANZA

Visítanos en:

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

 @red.reunionm

**M**