

# REUNIÓN **M**

M A G A Z I N E





EDICIÓN 6 - FEBRERO 2022

**REBECA GARZA BUERÓN**

Experta y consultora  
en tecnología



# SIGUENOS EN REDES SOCIALES

  @reunionmmag



# VISITA NUESTRO WEBSITE

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





# En esta edición

# contenido

## EN PORTADA

- ▶ Rebeca Garza Buerón

## SALUD

- ▶ Año nuevo, cuerpo nuevo

## EXPERTOS

- ▶ Composta à la carte
- ▶ Que tu propósito sea ahorrar

## MOTIVATE

- ▶ Maternidad inesperada
- ▶ Y si hablamos de resiliencia?
- ▶ El día que me salieron ALAS

## VIVE

- ▶ El sueño de mi vida
- ▶ Vencer el miedo, emprender y revolucionar

## MEX I CAN

- ▶ Ángeles Prematuros

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## AVISO LEGAL





EN PORTADA

# REBECA

## GARZA BUERÓN

Llegamos al mes de Febrero con toda la energía de iniciar un nuevo año con nuestra sexta edición teniendo a **Rebeca Garza Buerón en portada.**

**Con más de 20 años de experiencia en su campo, Rebeca es experta y consultora en tecnología, redes sociales y seguridad en internet.**

Rebeca es una apasionada por su profesión ya que su propio hijo fue víctima de acoso cibernético. Debido a esto creó un programa efectivo que brinda protección a niños y padres de familia con el objetivo de prevenir el daño causado por el acoso cibernético, la pornografía y el suicidio en adolescentes.

Eventualmente se convirtió en un **hacker ético** para conocer mejor Internet y ayudar a los niños y adolescentes a tener el coraje de hablar con alguien cuando están siendo intimidados o se encuentran en peligro.

**Ha participado activamente como conferencista, panelista y editorialista de contenido en diversos foros transmitiendo sus conocimientos a padres de familia y sus hijos sobre el entorno de la realidad virtual.**





# EN PORTADA

Es una emprendedora de corazón, sus negocios están relacionados con tecnología entre ellos: asesoría y elaboración de páginas web, comercios electrónicos, podcast y redes sociales.

En sus propias palabras:

**¡Invito a todas las mujeres a quitarse el miedo a la tecnología! Yo tengo una frase 'NO TENGAS MIEDO, TEN GANAS'**

Esta frase es la que yo me decía a mi desde hace mucho tiempo para empezar a lograr lo que quería, y me daba confianza y fuerza para hacerlo.

La tecnología es mi pasión y la herramienta que me ha ayudado a sentirme más fuerte y segura para guiar a mis hijos en este mundo virtual!

Así que te invito a sumarte y atreverte en este mundo que ya usamos todos los días **¡sin miedo y con ganas!**

**“¡Tú mujer tienes el poder de también conquistar el mundo virtual !”**

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

 [@rebecagarzabueron](https://www.instagram.com/rebecagarzabueron)







# AÑO NUEVO CUERPO NUEVO

***Te compartimos tres recomendaciones para que este año logres el cuerpo y tengas la salud que siempre deseaste.***

**¿Hiciste tu lista de propósitos para este año que recién comienza?**

**¿Volviste a incluir "bajar de peso" en tu lista de propósitos una vez más?**

**¿Volviste a incluir "hacer ejercicio" en tu lista de propósitos una vez más?**

A continuación, encontrarás tres formas de alcanzar esta meta que por algunos años has querido conquistar, sin embargo, ahora te compartimos estos consejos muy prácticos para que esos propósitos se conviertan en toda una realidad.

Todos son igual de importantes, por lo que se volverán tu estandarte en el proceso de trabajar la mejor versión de ti para este 2022. Habiendo dicho esto, ¡Comencemos!

**¿Para qué lo estamos haciendo?**

La primera de las tres recomendaciones es ser Consciente del "¿Para qué lo estamos haciendo?"; encontrar el propósito al proceso que estás por iniciar te ayudará a tener un mejor apego y orientación de cada acción que realices. Es importante también, saber que la alimentación saludable y el ejercicio no sólo mejorarán nuestro aspecto físico, sino también, nuestros valores séricos de colesterol, triglicéridos, glucosa, entre otros componentes importantes (te sugerimos realizar un check up médico por lo menos una vez al año) y por si fuera poco, también impacta de forma positiva sobre nuestro estado de ánimo, ya que el ejercicio aunado a una alimentación saludable, promueven la producción natural de hormonas encargadas de brindarnos una sensación de plenitud, tranquilidad y bienestar.



**La segunda recomendación,** es que tu familia o alguien cercano sepa o de ser posible, te acompañe en este proceso de cambio de hábitos. Esto hará que, si en algún momento te sientes desanimada o sin ganas de continuar, encuentres en ese alguien un apoyo y la compañía ideal para seguir adelante en tu camino. Porque, si es la primera vez que lo intentas, comúnmente es más difícil, pero recuerda, todo es posible cuando te lo propones. Busca o ponte de acuerdo con alguien que comparta el mismo propósito y todo se volverá más sencillo. Recuerda aquel proverbio chino que dice ***“Si caminas sólo, irás más rápido; si caminas acompañado llegarás más lejos”.***



**Y por último, pero no menos importante;** para ganar una batalla, debes contar con un buen ejército, y en el caso del logro de este propósito, encuentra y forma tu equipo de profesionales como algún médico de tu confianza, una nutricionista, un entrenador físico, una psicóloga o un psicólogo (se sugiere que no te conozca) y algún otro especialista en el área de la salud; porque, no lo olvides, este cambio de hábitos se hace primeramente por mejorar tu estado de salud, el aspecto físico terminará siendo un gran resultante secundario de este proceso.

Con esto, estás lista para enfrentar este gran desafío y adentrarte en la conquista de este propósito de una vez y para siempre.

**Lic. Anabel Rabelo**

  Nuthree MX





# COMPOSTA

## à la carte



¡Hola! Bienvenidos a una nueva edición de esta serie, sus amables contribuciones y retroalimentación han ayudado muchísimo a crecer este apartado, por nuestra parte, estamos muy agradecidos. Una vez que comienzas en este pensamiento "**econsciente**", no hay vuelta atrás, ves desde otra perspectiva tanto lo que consumes como lo que generas desde tu hogar y empiezas una evolución gratificante que, a pesar de comenzar con pasos lentos y a veces muy pequeños, te das cuenta de que en un abrir y cerrar de ojos puedes generar un cambio no solo personal sino también en tu comunidad.

Haciendo un recuento de los temas que se han abordado este año en este apartado, te darás cuenta que poco a poco hemos ido repasando los pasos para crear tu huerto urbano casero y probablemente ya lo tienes visualizado o como la gran mayoría ya tienes árboles

frutales y hierbas aromáticas, entonces como muchos de nosotros has podido comprobar que no es suficiente con solo colocar los tallos de las lechugas en un vaso de agua común para crear una ensalada en pocas semanas o que por más cuidado con el que riegues y fertilices tus vegetales, a veces (espero menos que a mi) no crecen como tú imaginaste, todos absolutamente todos los que estamos en este camino de cultura "**econsciente**" hemos tenido algún tipo de contratiempo con nuestras cosechas caseras, **¿quién no ha buscado videos acerca de fertilizantes caseros o ha corrido al vivero más cercano con el afán de comprar abono, sufriendo los estragos del manejo de la tierra abonada?**

En este último artículo acerca de los huertos caseros y su composición, trataremos el tema más importante acerca de la agricultura doméstica, vamos a hablar del compost o compostaje que es el nutriente orgánico básico en cualquier jardín urbano, ya que provee a la tierra de los minerales y elementos necesarios para tanto alimentar los vegetales, así como evitar el desgaste de la tierra.



No hay reglas intransigentes a la hora de crear tu composta solo usa tu sentido común, trata de mantenerla lo más orgánica posible y con un poco de paciencia, verás resultados que favorezcan tu jardín. Lo más importante es mantenerlo tan natural como sea posible y evitar el uso de productos sintéticos o artificiales que a final de cuentas contaminan tanto los frutos del huerto, así como el medio ambiente en donde son depositados, crear el abono o composta desde los desperdicios vegetales que son generados desde la cocina, es reciclar y reusar, que es una de las normas de las sociedades permaculturales, así que por



definición, la composta es el proceso de degradación natural de los desperdicios orgánicos vegetales para lograr abono necesario tanto para sembradíos nuevos como existentes. Pero hay una diferencia entre el abono normal y la composta.

El mercado moderno te dice que hay una comida especial para cada rama vegetal, tal como las flores, los vegetales, los cítricos, los frutales, etc., en realidad mientras la tierra donde sea que tengas tus plantas, esté sana ya sea en maceta o directamente al terreno, no se necesita más que reutilizar los desechos que comienzan en la cocina para mantenerla un terreno óptimo para el crecimiento de tus frutos y de eso hablaremos en esta ocasión, en cómo crear sustento para la tierra en donde crece el alimento que tú llevarás a tu mesa, recordemos que todo en este planeta es un ciclo y que al igual que el de lluvia, el proceso de la agricultura, así sea en escala pequeña como el de nuestros hogares, es un ciclo idéntico. No es necesario ser un agricultor experimentado o tener altos estudios de química, para lograr un buen producto, no te estreses y disfruta el proceso, que lleva algo de paciencia, pero vale la pena.

Ya sea que adquieras un depósito especial o inclusive un aparato moderno que descompone los sobrantes de vegetales, te diré que hasta una bolsa de papel de buen tamaño o un bote de esos de pintura te pueden servir para comenzar tu abono, asegúrate que tenga una forma de recibir aire y un drenaje que permita que el exceso de agua se elimine.





## Los mejores ingredientes son:

- **Cáscaras de huevo**, el calcio es uno de los elementos primordiales en el reino vegetal, si puedes secarlas y triturarlas, las puedes vertir de vez en cuando en plantas en maceta.

- **Residuos vegetales crudos**, todo hasta la pulpa del extractor de jugo, servirá para colocarse en la composta. Evita las semillas, esas puedes guardarlas para plantarlas en pequeñas macetas. De aquí obtenemos el nitrógeno necesario para el crecimiento de productos de mejor tamaño y sabor.

- **Café**, bolsitas de té, residuos de cafeteras, inclusive los filtros usados. Esto ayuda con el equilibrio del pH de la composta.

- **Plantas u hojas secas**. Son la fuente de carbono, otro de los elementos base del ser humano, al utilizarlo en nuestro abono casero nos aseguramos de mantener estos componentes en equilibrio.

- **Residuos de jardín**. Al igual que los residuos de la cocina, estos son excelentes proveedores de nitrógeno.

- **Papel periódico o cartón**.

- **Aserrín**. Funciona como material secante, se puede utilizar como equilibrador de humedad.

La diferencia entre el abono y la composta es el contenido de estiércol, así que, si utilizas la lista anterior y tu sentido común, en muy poco tiempo veras como se desarrolla la composta de forma favorable. La mejor indicación de que la mezcla es saludable, serán el olor y la textura, una composta alta en nutrientes tiene



un aroma fresco, como petricor (a tierra mojada) y su consistencia es ligera. El principal indicativo de que tiene algún desequilibrio será el olor, pero si mantienes un equilibrio entre las ramas secas, aserrín, cartón y las hojas verdes, residuos de cocina y jardín, además de los ingredientes que ya te mencioné puedes también colocar un poco de tierra de jardín, ya que con esto logras la

proliferación de gusanos que ayudan a la descomposición de forma más rápida y eficiente. Las larvas tienen un tiempo de vida muy corto y al no encontrar más alimento dejarán de reproducirse y después morirán, enriqueciendo la tierra.





La mejor forma de comenzar es colocando en el fondo del recipiente las ramas y hojas secas, aserrín, periódico o cartón, arriba coloca los residuos de cocina, en la tercera capa los restos de jardín y plantas muertas, sellas con la tierra negra. Trata de cubrir el recipiente, ya que el exceso de agua produce humedad que altera el pH de la composta. Revuelve 1 o 2 veces por semana, riega una vez a la semana verás como poco a poco, la composta va tomando cuerpo. Notarás que a veces al revolver la mezcla cuando pasas la mano por encima, se siente calor, esto quiere decir que la composta ya está en proceso de degradación y vas por un buen camino, por la energía calórica que se está generando en esta etapa es importante cuidar la cantidad de agua que recibe la composta.

*Las sugerencias que puedes tomar para lograr una mezcla óptima son:*

- **Mantén la mezcla húmeda**, sin exceso de agua, para evitar el crecimiento de hongos, que después puedan infectar tus árboles o plantas. Utiliza cartón u hojas secas para controlar la humedad.
- **No olvides revolver**, esto ayuda a la oxigenación y descomposición correcta.
- **La ventilación** debe ser suficiente durante todo el proceso.
- **Coloca el recipiente cerca de alguna planta o árbol** que quieres abonar rápidamente, cuando riegues la mezcla, esta se drenará, liberando los elementos de forma líquida, recuerda que todo es utilizable.

Hay infinidad de manuales y asesorías en internet pero te darás cuenta que eres tú quien experimentará la mejor forma de lograr una buena composta, que como consecuencia dará una cosecha especial.

***Diviértete siendo econsciente.***



Tay Ramirez

Doctorado (PhD) en Ciencias Ambientales.

✉ planetaderespaldo@gmail.com

📷 @planetaderespaldo





# QUE TU PROPÓSITO \$EA AHORRAR

Uno de los propósitos que invariablemente nos imponemos cada vez que está iniciando el año es el de ahorrar dinero. Nuestra conciencia nos dice que es algo que debemos hacer. No obstante, para la mayoría de nosotros se queda solo en buenas intenciones. **¿Qué es lo que sucede? ¿Por qué es tan difícil llevar a cabo este propósito?**

De acuerdo con una reciente publicación del periódico **El Economista** en donde cuestiona cuáles son las mayores preocupaciones en este 2022, una de las respuestas más comunes fue la salud. Pues bien, estoy convencida de que una situación financiera positiva forma parte importante de este proceso, pues está demostrado que el estrés y las preocupaciones afectan la calidad de vida y, por ende, nuestra salud.

**Estimado lector:** este artículo lo escribo para ayudarte, con mi experiencia y los conocimientos que he adquirido durante más de quince años de ser empresaria, a que no solo seas capaz de cumplir con tu propósito de ahorrar, sino también a sanear tus finanzas personales a través de la realización de un presupuesto organizado que te permita planificar proyectos, ahorrar para alcanzar metas, invertir para generar ganancias y tener al día el pago de todas nuestras deudas, lo que nos reditúe en un historial crediticio positivo.





**Como primera instancia, dejemos claro el concepto de finanzas personales** que no son otra cosa que el balance entre nuestros ingresos y nuestros gastos. Entendamos como **«ingreso»** todos aquellos recursos económicos que recibes a través de un empleo, pensiones, negocios, etcétera, mientras que los **«egresos»** son los recursos que utilizas para subsistir, tales como pago de servicios, alimento, escuela, transporte, impuestos, hipotecas y demás. De la resta entre tus **«ingresos»** y tus **«gastos»** se conforma el capital, es decir, el dinero que queda disponible una vez descontados todos los gastos obligatorios.

Ya que tenemos definidos estos tres conceptos podemos comenzar a elaborar un presupuesto familiar, personal o empresarial según el que caso que aplique, puesto que es la mejor forma para lograr grandes objetivos y mantener unas finanzas sanas.



Con la actual contingencia sanitaria hemos aprendido que es imperativo mantener en reserva un equivalente a seis meses de tus gastos, con el fin de solventar cualquier eventualidad. Pero **¿cómo puedo lograr tener seis meses de ahorro, si ni siquiera alcanzo a cubrir mis gastos y deudas con mis ingresos?**

La mejor forma de lograrlo es dividir todo aquello en lo que gastamos en dos categorías: **esenciales y no esenciales**. Como ejemplo de los no esenciales podrían ser los intereses bancarios por pagos tardíos, compras con tarjetas departamentales, uso excesivo de los servicios, comidas frecuentes en restaurantes, etcétera. Los esenciales, por su parte, corresponden a las compras en el supermercado (alimentos), el pago de los servicios, colegiaturas, servicios médicos, en fin: **todo lo que conlleva la supervivencia**.

Una recomendación muy eficaz para identificar tus gastos no esenciales son las siguientes acciones:



- 1- Imprime el estado de cuenta de tu tarjeta de crédito o débito; si tienes más de una, escoge aquella en la que realizaste más compras en el mes inmediato anterior.
- 2- Marca cada concepto que hayas comprado por un impulso, es decir, porque «lo quiero» o «lo merezco».
- 3- Suma el total de todos esos gastos.
- 4- El próximo mes cuando estés a punto de pasar tu tarjeta de crédito o débito, piensa bien si ese artículo que vas a comprar lo quieres o lo necesitas, puesto que son cosas distintas. De esta manera te darás cuenta, con esta simple acción, de que podrás reducir tus «lo quiero» hasta en un cincuenta por ciento.
- 5- Convierte en ahorro ese porcentaje que ahorraste en el punto anterior.
- 6- Sé constante mes tras mes y, al final de un año, tendrás una buena cantidad de dinero ahorrada, tan solo tomando acción sobre tus «lo quiero».

Si no tienes idea de cómo elaborar un presupuesto, al final de este artículo encontrarás mis datos de contacto. Envíame un mensaje y con gusto te haré llegar el formato que utilizo para mi uso personal y empresarial.

## Algunas actividades en las que te puedes apoyar para aumentar el ahorro son las siguientes:

- 1- Realiza el ejercicio anterior del estado de cuenta.
- 2- Anota todo lo que gastas a diario. Si deseas tener unas finanzas sanas, es muy importante que hagas de esto un hábito. Particularmente, esto lo equiparo al ejercicio físico: así como a diario debes levantarte temprano, o bien, destinar un momento del día para ejercitarte, de la misma manera es importante dedicar un tiempo para identificar lo que gastamos. En lo personal, utilizo muchísimo las tarjetas de crédito, lo que me permite llevar un control detallado de mis gastos. Al final del mes, realizo el pago total del periodo y, de esta forma, puedo obtener beneficios de ellas, tales como los puntos de recompensa, historial crediticio positivo, un control de gastos gratuito que me proporciona el banco y un financiamiento del gasto de casi treinta días más. Por supuesto,





es indispensable tener siempre presente que la tarjeta no es una extensión de tus ingresos, sino un método de financiamiento y administración de tus recursos económicos.

**3- Paga tus seguros anualmente.** De esta forma evitarás el recargo por pago fraccionado, con lo que tus seguros te costarán alrededor de un diez por ciento menos; un ahorro que puede ser significativo si sumas todos los seguros que tengas contratados.

**4- Invierte en focos ahorradores.** Estos son instrumentos de inversión en los que el fruto de tu esfuerzo y constancia te generará ganancias adicionales. Recuerda que ahorrar es bueno, pero hacerlo por un fin, es mucho mejor; por lo tanto, investiga el instrumento que te proporcione un mayor rendimiento por tu capital.

**5- Reduce los gastos hormiga.** Se define de esta forma a esas pequeñas sumas de dinero que gastamos en placeres cotidianos o en cosas que no utilizamos. ¿Sabías que puedes llegar a gastar entre quince mil y veinticinco mil pesos anuales en antojos y no darte cuenta? Con el punto número uno de esta lista podrás identificar perfectamente cuáles son tus «gastos hormiga» para que logres disminuirlos de manera significativa.

**6- Domicilia tus pagos.** Usa las tarjetas para financiarte; recuerda que es la mejor forma de tener control de tus gastos.

**7- Planea tus vacaciones y compras.**

**8- Automatiza tu ahorro.**

**9- Revisa el cumplimiento de tu presupuesto.** Día a día, revisa en qué se está gastando tu dinero para mantener un estricto control sobre los egresos.

**Recuerda:** tu presupuesto debe incluir tanto una proyección de ingresos como de egresos; si eres empresario, ten siempre presente que la principal acción a realizar es separar los gastos de tu casa y los de tu empresa, ya que son totalmente independientes, por lo que debes asignar un presupuesto para cada uno de esos rubros.







**“ No tengo dinero para salir de vacaciones; eso es solo para ricos ”**

En este artículo me interesa ampliar el **punto 7**. Con mucha frecuencia he escuchado a personas decir: «**no tengo dinero para salir de vacaciones; eso es solo para ricos**». Como contraparte, también he conocido gente que se endeuda de forma impresionante por salir en viajes que no pueden costear, puesto que sus gastos son más grandes que su ingreso. Sin embargo, con una buena planeación, tener unas vacaciones soñadas sin tener que empeñar tu auto es posible, y a continuación te explicaré una fórmula sencilla para lograrlo.

El pasado mes de diciembre salimos en familia a un padrísimo viaje internacional. El precio aproximado de los boletos de avión para todos fue aproximadamente de ochenta mil pesos mexicanos; el de diez noches de hotel en nuestro destino, dos mil quinientos dólares. **No obstante, el costo de estos dos rubros para mi familia fue de CERO pesos. ¿Cómo lo conseguimos?**

Mi fórmula fue administrar inteligentemente las tarjetas de crédito. Como lo mencioné más arriba, yo realizo absolutamente todos los gastos de mi familia con una tarjeta de crédito, que por cada una de mis compras generan puntos de recompensa. Dichos puntos se acumularon por dos años, tras lo cual llegaron a ser suficientes para sufragar los pasajes redondos en avión. De igual manera, con los puntos generados por otra de mis tarjetas, se alcanzó a cubrir el monto del hospedaje, y en cuanto a los viáticos, éstos se consiguieron cambiando a dólares el importe del ahorro mensual durante el último año, de manera que, para el momento de nuestro viaje, nuestras comidas y paseos estaban cubiertos. En mi próximo libro sobre finanzas, mismo que se publicará este año, hablaré más a detalle sobre esta experiencia y cómo aplicarla con éxito.

**Con una buena planeación, es posible disfrutar de unas vacaciones sin deudas y sin afectar tus gastos esenciales; es indispensable tener paciencia, perseverancia y, sobre todo, disciplina: no olvides que somos nosotros quienes debemos usar las tarjetas de crédito, y no éstas las que nos usen a nosotros.**





Una vez que logres que el ahorro se haya convertido en un hábito estarás en condiciones de obtener una doble recompensa, y esto será a través de beneficios fiscales con los que podrías obtener reducciones, exenciones, deducciones y hasta bonificaciones que contribuyan a forjar un mejor futuro. Tanto tu PPR como tu seguro de salud pueden ser deducibles hasta un cien por ciento, por lo tanto, si administras tus ahorros y rendimientos a través de una aseguradora, tus ahorros y rendimientos se beneficiarán de una exención de impuestos.

Espero que este artículo haya resaltado la importancia de no claudicar en nuestra intención de ahorrar, canalizando el desarrollo de un hábito o disciplina; **recuerda que los buenos hábitos son los que te harán lograr cosas extraordinarias.**

Y si te gustaría aprender más sobre este tema, con muchísimo gusto puedo compartirte un plan de presupuesto personal; tan solo contáctame a través de mis redes sociales para apoyarte en este fructífero camino de las finanzas personales.

**Vamos por un gran año 2022. Paso a paso, ¡llegarás a donde nunca imaginaste llegar!**

**Alejandra Fernandez**

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

 **linktree /alefermx**







# MATERNIDAD INESPERADA

**Hola mi nombre es Azucena Ortiz, tengo 41 años, soy Ingeniero en Sistemas Computacionales, nací en el puerto de Veracruz, al terminar la universidad emigré a Monterrey, N.L. En junio del 2021 cumplí 15 años de vivir en Monterrey, estoy casada desde hace 10 años con Jesus Manuel Hernandez Cerino mi compañero de vida.**

**Te quiero compartir mi historia, de cómo me convertí en mamá,** al igual que muchas parejas mi esposo y yo tuvimos siempre el sueño de tener hijos, incluso desde que éramos novios, pero al no lograrlo de la manera tradicional, tratamos varios años con procedimientos de fertilización y no lo logramos, Manuel y yo platicamos y decidimos iniciar un proceso de adopción en el DIF de Veracruz, ya que yo soy de allá y mi esposo es de Tabasco, tomamos el curso y cumplimos con todos los documentos solicitados y gracias a DIOS ya pasamos todas las pruebas y en dic 2020 nos avisaron del DIF que ya estamos en lista de espera.





El 19 de marzo de 2021, ocurrió un triste suceso en la familia, desafortunadamente falleció la hermana menor de mi esposo de manera inesperada de un paro respiratorio, mi cuñada Lucila vivía en Cancún desde hace 9 años, era madre soltera, y tenía una hija de 5 años llamada Luz Andrea, nuestra sobrina. Con este acontecimiento tan doloroso, mi esposo y yo platicamos sobre el futuro de Luz Andrea, que no podíamos dejarla desprotegida, platicamos con la familia y **les propusimos que nosotros queríamos darle un hogar a Luz Andrea y convertirnos en sus papás**, la familia de mi esposo es algo grande, son 14 hermanos, la familia completa aceptó y en ese momento nos convertimos en papás.

Estuvimos en el sepelio de mi cuñada que se llevó en Huimanguillo, Tabasco de donde son originarios, y llegamos a Monterrey el 25 de marzo del 2021, ya casi vamos a cumplir un año como papás de Luz Andrea. **Los primeros 3 meses fueron los más complicados, puesto que era el proceso de adaptación**, gracias a DIOS superamos con éxito esta etapa, Luz Andrea se adaptó muy rápidamente a nosotros y nosotros a ella, hemos ido poco a poco, aprendiendo a ser papás. Iniciamos con todos los trámites legales, primero en el trámite de tutoría legal que concluyó en enero del 2022 y estamos por iniciar con el proceso de adopción para ser los papás de Luz Andrea legalmente.

**Estamos muy emocionados, pues pronto Luz tendrá un hermanito o hermanita, porque nuestro proceso de adopción sigue adelante, 2021 fue año en el que nuestra vida dio un giro inesperado, pero un giro hermoso, la verdad sabemos que el tener hijos es todo un reto, pero estamos dispuestos a afrontarlo y con amor, paciencia y con la ayuda de Diosito nos va a ir muy bien.**







## Luz Andrea no estaba planeada, pero llegó como un hermoso regalo de Dios

Lo sucedido con mi cuñada, fallecer a los 36 años y de manera tan inesperada fue algo muy fuerte de procesar, ha sido toda una mezcla de sentimientos lo que hemos pasado en estos meses. Nos asesoramos con una psicóloga para ayudar a Luz Andrea con el tema emocional de la pérdida de su mamá. Luz Andrea ya está cursando 3ro de kínder, y es una niña muy muy feliz, ama ir a la escuela y ama su nueva vida, nosotros hemos sido muy transparentes con ella, ella está muy consciente y tiene clara de la situación, sabe que su mamá falleció y que ahora nosotros somos sus papás, y ella nuestra hija. Y estamos honrando la memoria de mi cuñada para que Luz Andrea la tenga también presente como parte de su vida.

## Muchos nos decían que seguíamos en la etapa de novios...

Desde que llegamos a Monterrey, para nosotros como pareja ha representado un cambio de vida radical, **imagínense 10 años de matrimonio sin hijos, muchos nos decían que seguíamos en la etapa de novios, Luz Andrea llegó a revolucionar nuestras vidas**, nos ha tocado aprender muchas cosas nuevas, desde ponernos de acuerdo en cómo educarla, como ponerle límites, como reaccionar ante los berrinches, que darle de comer, su ropa, escuela, tareas, etc., los que son padres podrán entender que no es una tarea fácil el ponerse de acuerdo como pareja, y por supuesto que ha habido desacuerdos, los cuales hemos logrado solucionar dialogando en pareja, siempre en pro de lo mejor para Luz Andrea.



Adicional el combinar la maternidad con ser profesionista ha representado nuevos retos, que no han sido nada fáciles de solucionar, yo trabajo como Project Manager en una empresa de supermercados, estoy de home office desde que inició la pandemia, mi esposo tiene 2 días de home office, esto nos ha ayudado mucho a estar con Luz Andrea de tiempo completo, y esto ha sido una pieza clave para su adaptación con nosotros como familia, pero al mismo tiempo ha representado estar con ella tiempo completo en pandemia, trabajando, ella tomando clases encerrados en casa, nos ha pasado de todo, desde días de frustración, días de enojos, días con berrinches, días de llanto, días donde he querido salir corriendo, pero siempre me detengo a pensar en lo que Luz Andrea siente y me pongo en los zapatos de ella, si para mí y mi Manuel ha sido difícil, para Luz Andrea mucho más, dado que para ella fue un cambio de ciudad, de casa, de familia, de reglas, de vida, de alimentación, de hábitos, de todo su mundo y eso me ayuda a guardar la calma, y a entenderla un poco mejor.

## **Adoptar a Luz Andrea, definitivamente me cambió la vida**

**El levantarme todos los días y escucharla llamarme mami, el decirme mami te amo, el verla feliz, sonriente, aprendiendo en sus clases, sus logros diarios, y, sobre todo, el amor que nos da a manos llenas es algo que no tiene precio y que hace que todo; absolutamente todo valga la pena, y me motiva a querer prepararme cada día para ser la mejor mamá para ella.**



**Azucena Ortiz Calderas**

** Azucena Ortiz Calderas**

** azucena\_ortiz\_calderas@hotmail.com**



# Y SI HABLAMOS DE RESILIENCIA?



Yo no sabía lo que era eso y descubrí que lo he vivido en carne propia varias veces en mi vida. Les voy a explicar brevemente qué significa; **Resiliencia: se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad.** La resiliencia es una aptitud que adoptan algunos individuos que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un mejor futuro.



**Ahora, les cuento mi historia,** mi nombre es Sandra Villaseñor Roiz, tengo 42 años y he descubierto que fui resiliente ante las adversidades que me ha tocado vivir a lo largo de mi vida, empezando por un divorcio, cuando era muy joven, tenía 28 años cuando me di cuenta que mi marido en ese entonces, con el cual había durado 9 años de novia y cuatro casada (échenle cuentas, la mitad de mi vida estuve con él) con el que según yo era el amor de mi vida, me era infiel. Fue un golpe super bajo donde me costó años salir adelante, donde me veía en el espejo llorar y ver como se me desfiguraba la cara de dolor, de desilusión, de tristeza; al verme sola y sin un rumbo en mi vida, porque para mí, él era mi todo, mi mundo simplemente giraba alrededor de él, donde terminé tomando antidepresivos y ansiolíticos porque simplemente no podía vivir, solo era un ente que comía muy poco, no dormía y respiraba ¡por pura suerte!



Hasta que me ofrecieron trabajo en Monterrey para ser la asistente personal del oficial mayor en el H. Congreso del Estado, yo decía wow que rimbombante el nombre del puesto, y pensaba ¿qué hago? Me quedo llorando como la muñeca fea por los rincones en casa de mis papás o me doy una oportunidad, **¡total qué podía salir mal, y si salía mal por lo menos lo habría intentado!**

Fui muy valiente, agarré mi coche mis poquísimas chivas, mis hermanas me prestaron ropa para oficina y manejé 7 u 8 hrs de Querétaro a Monterrey con mi mamá que me acompañó, llena de miedo, llena de inseguridades, llena de tristeza y depresión, pero así llegué al Congreso, muy perfumada y muy peinada **¡para lo que me tuviera preparada la vida!**

**Y debo decir que sí, me costó trabajo;** mucho trabajo adaptarme, hacerme responsable de mis gastos, a administrarme y a luchar cada día! Mi lema era el de AA, "solo por hoy" y solo por hoy me levantaba, me ponía guapa y me iba a trabajar tempranito hasta que mi jefe me diera la salida, porque resulta que no solo era su asistente; era yo su sombra, su niñera, su banca en línea, su enciclopedia, o sea todo!

**Y ¿qué creen? ¡Resultaron ser los tres años más productivos, divertidos y enriquecedores de mi vida!**

¡Conocí grandes amigos, y amigas que hasta la fecha veo, otros no tanto, conocí a diputados, políticos y gente que en mi vida hubiera creído conocer!

**¡De todo lo que viví en esa época no me arrepiento absolutamente de nada! Resurgí de las cenizas como el Ave Fénix,** literal de haber sido la muñeca fea que lloraba por los rincones, me reconocí como la mujer segura, con autoestima alta, auto suficiente que merecía ser, después de haber quedado como un hilacho después de la traición de mi ex! Y si de algo me arrepiento es de que me haya tomado tanto tiempo salir de la depresión por aquella pérdida, al fin y al cabo estaba viviendo un duelo, cada quien los vive diferente pero entendí que se me fueron unos años valiosos llorando por lo que pudo haber sido y no fue!





## Recuerdo que lo vi para empezar el trámite de divorcio, y me dijo "que tacones más altos, que guapa"

mientras yo me había jurado no derramar ni una sola lágrima más, y **¿quién creen que terminó llorando como niño? Él**, pero era demasiado tarde, yo ya salía con alguien.

Ese alguien se llama Juan, me lo presentaron en el congreso, le batalló para lograr salir conmigo, yo seguía bloqueada por la pérdida anterior, pero me fui a un viaje a China con mis papás, él me mandaba correos para saber cómo estaba y cómo nos estaba yendo durante el viaje, cuando regresé él fue el primero que me llamó para ver como me había ido y si quería ir a cenar, a lo que contesté: sí! Vamos, estoy harta de comer arroz! Jaja y ese día platicamos tanto que se nos fue el tiempo y literal nos corrieron del restaurante.



Después, una muy buena amiga mía se casaría en Playa del Carmen y yo me negaba a ir sola, ah porque como se me juntaron las bodas durante mi depre, fui a todas y en todas terminaba llorando, total que le dije a Juan que si me acompañaba y él me dijo yo voy a donde tu quieras. Y fuimos y ahí empezamos a andar. Oficialmente ya tenía novio después de 4 o 5 años sola, a lo cual debo agregar que esos años en soledad fueron importantes para mí y se puede decir que hasta los disfruté.

Después de 7 meses de andar con Juan nos embarazamos yo ya tenía 33, estábamos felices, empezamos a vivir juntos y a vivir todos los cambios que conlleva un embarazo, tanto físicos, como hormonales, y de adaptación pues éramos una pareja "nueva", el embarazo iba viento en popa, Camilita nuestra hija iba creciendo conforme lo esperado, hasta que me dió una enfermedad autoinmune una Tiroiditis de Graves, que nos empezó a afectar a ella y a mi! A mi me daban ataques de ansiedad, se me pusieron saltones los ojos, me daban taquicardias, y Camilita se estancó en su crecimiento y su corazón latía más rápido de lo normal. Empezó el estrés, la angustia y la desesperación por saber que pasaría, los doctores no se explicaban cómo es que me salían tan mal los exámenes de sangre que me mandaban a hacer! ¡En realidad no supieron qué hacer! Para entonces yo ya tenía 8 meses de embarazo, y un dia le dije a Juan, Camila no se ha movido, y me dijo no te preocupes hoy tenemos cita con el doctor, ella seguro esta dormida, en el camino al hospital le dije parate por una coca y un chocolate para que despierte, yo en mis adentros sabía que algo estaba mal! Llegamos con el doctor, y empezó a hacerme



el eco, y sí! Lo que nadie quería que pasara, pasó! **El corazón de Camilita se había cansado y dejó de latir!** Fue una tragedia, que no le deseo a nadie y lo más triste es que sé que muchas mamás hemos pasado por eso, y mi corazón está con ustedes.

Solo los que hemos pasado por algo así, podemos saber lo que sienten otras mamás o papás.

Me tuvieron que hacer una cesárea, el doctor me decía que mejor me inducía el parto para que yo me recuperara físicamente más rápido, y yo pensaba no quiero pasar por algo así ni Juan tampoco, también me decía que si la quería ver a lo que respondí que ¡no! Porque prefería tener en mi mente a la bebé que me imaginaba que era, no podría vivir con la imagen en mi cabeza toda la vida, por lo que los que la despidieron y la cargaron y le dieron la bendición, fueron mi mamá, mis hermanas y por supuesto su papá en representación mía! Juan se puso un traje gris y una camisa rosa, iba guapísimo y con la moral en el suelo para llevar a nuestra hija al panteón, la pasamos muy mal, tuvimos días de no pararnos de la cama, de llorar día y noche pero siempre juntos, esta prueba enorme que tuvimos que vivir, creo que no cualquiera la pasa, creo que **cuando hay este tipo de pérdidas hay de dos sopas, o se destruye la pareja, o se consolidan cada vez más, y en mi caso afortunadamente, ha sido la segunda!**



Mientras todo este drama pasaba, mi papá estaba en el hospital con un derrame cerebral, que después de dos meses y varias cirugías le costó la vida, y se fue justo al mes que Camila, ¡se fueron juntos! Camila no está sola, la cuida su abuelo de eso ¡estoy segura!

Nuestro proceso fue muy fuerte, hubo un momento en el que quise tirar la toalla, pero y ¿quién me creía yo para destrozarle la vida a Juan? Cuando él también sufría, ¡y reaccioné! Me di a la tarea de cambiarme el chip de dolor, por este que ahora ya se como se llama, el chip de la resiliencia, y regresó el lema de "solo por hoy". Y también surgió esta frase que sí es mía, que cada que puedo decirle a alguien que pasa por algo duro, se la digo **"tenemos dos caminos: o vas y te tiras de un puente, o le sigues pero de la mejor manera posible, volviendo a sonreír, a tener fe y a ser feliz"**.



Mi hermana gemela algún día me dijo que no sabía cómo es que había salido adelante de tantas juntas, que ella creía que me volvería loca, y por lo menos con la partida de Camila le dije que simplemente no es algo que se pueda superar, solo aprendes a vivir con ella, y ¡si! Nunca superaremos Juan y yo la muerte de Camila, hemos aprendido a pensarla y a sentirla de una manera más espiritual ya sin dolor, sabiendo que ella está bien en el cielo ¡con mi papá!

**Después empezó un viacrucis para mi, me sentía físicamente fatal, mis estudios seguían saliendo mal, hasta que por eso digo que Dios no nos abandona, después de ver muchos médicos llegué con el indicado el que literal me salvó la vida, resultó que estaba llena de nódulos mi tiroides y que necesitaba urgente una cirugía; una tiroidectomía total, mi tiroides estaba muy dañada o sea estaba para dársela de comer al gato jaja**



Me moría de miedo, pero una vez más salí adelante de tan aparatosa cirugía y poco a poco me estabilicé, debo tomar medicina diario sino ahí sí me petateo, pero no puedo porque **después de varios años y varios intentos de embarazo llegó María José a nuestras vidas, una bebé arcoiris** (después de una pérdida, el bebé que llega le llaman arcoiris porque después de la tormenta, sale el sol y su luz forma un arcoiris) ahora ya tiene 4 años y medio y es nuestro motor, ella es cantarina, baila todo el día, es un perico (no se calla) y nos da luz, mucha luz y mucho amor para seguir adelante día con día!

Este 14 de enero de este nuevo año que comienza Juan y yo cumplimos ¡10 años juntos! Claro, no todo es miel sobre hojuelas, y quien se los diga ¡les miente! Jaja la vida no es color de rosa, tiene muchos matices pero todo depende de cómo la quiera vivir uno, **“la actitud no lo es todo, pero casi”** eso nos lo dijo un doctor a mi hermana y a mi, pero viene perfecto para cualquier situación difícil por la que la vida nos haga pasar, por mala que sea si tienes buena actitud seguramente saldrás adelante bonito, sin tantas piedritas en el camino.




**Ahora resumiendo, he aprendido a ser resiliente con golpes muy bajos que me ha puesto la vida, he salido adelante, pero tampoco los cambiaría porque no los puedo cambiar, así me tocó pero gracias a esos golpes bajos, soy la mujer que ahora soy, soy una mejor y más bonita version mía!**

Gracias a las personas que han pasado por mi vida, las que se han quedado y las que no también, gracias por los regalos que me ha mandado Dios el universo o en lo que quieran creer, gracias a Juan por siempre estar en las buenas en las malas y en las peores, gracias a Marijose por habernos escogido como papás, gracias a mi mamá y a mis hermanas que no dejaron que me cayera en un hoyo oscuro y profundo!

**Gracias a la vida, seguiremos echándole ganas y viviendo bonito hasta que llegue nuestro último suspiro!**

**Gracias!**

**Sandra Villaseñor Roiz**

 @sandyroiz

 Sandy Villaseñor Roiz





# EL DÍA QUE ME SALIERON ALAS

Quiero empezar con una frase que me encanta de Charles Chaplin **“Cuando me amé de verdad, comprendí que, en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y, entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre... Autoestima”**

***Cuántas veces no te has preguntado ¿me veré bien? ¿qué van a pensar los demás? ¿y si me equivoco?, o constantemente te estás comparando con alguien más.***

En los últimos años vivimos en un mundo de ilusiones y conceptos; donde la imagen pareciera tener un lugar muy importante en la sociedad.

Mi nombre es Mayra tengo 41 años, vivo en Monterrey por elección hace más de 20 años, casada, sin hijos (pero esa parte te la cuento más adelante), Mercadóloga de profesión, y amante de la mente humana, por lo que hace varios años decidí entrar en el mundo de coaching apoyando a empresas y personas a encontrar una mejor versión de ellos.

**Hace 12 años soy una “viti girl”** ¿qué es esto?, una condición donde la piel pierde su color y empiezan una manchitas coquetas blancas jaja, (hoy me río, pero es parte de mi historia) Soy una fiel creyente de que todo ocurre al mismo tiempo en el universo, pero lo percibimos de forma secuencial porque así lo aprendimos, la realidad es que cada cosa que nos pasa o decisión que tomamos abre una nueva oportunidad. ¿Por qué creo lo anterior? Pues, mi historia no sería la misma y hoy no me estarías leyendo.



A los 29 años inició el vitíligo en mí, condición en la piel donde **solo el 1% de la población a nivel mundial la padece, la cual no tiene cura**, para las personas que vivimos esto, el principal impacto es en la parte emocional, ya que pasan pensamientos como "me veo fea", "no me van a aceptar", "me van a rechazar", "no quiero que me vean", entre muchas más. Sin embargo, lo afronté, lo acepté y me empecé a amar con todo y mis hermosas manchitas blancas, tanto que hoy formo parte de un grupo de apoyo de vitíligo a nivel internacional, que me ha llevado a conocer y compartirME con personas maravillosas.

La otra parte de mi historia, te conté que soy casada sin hijos, formando parte de ese % de mujeres que se someten a tratamientos de fertilidad (en mi caso 4) sin éxito, por lo que es una etapa de muchas emociones, como montaña rusa, tristeza, esperanza, expectante, llanto, etc; que no te mentiré me llevaron al límite, sin embargo con mucha conciencia, fortaleza y sabiduría apliqué mi ideología de algo bueno vendrá, así que solté y tome la decisión de seguir construyendo mi relación de pareja basada en el amor, unión, alegría, apoyo con la que hoy cuento.

**Soy una MUJER REAL como Tú, viviendo en un Mundo Real, y quiero que sepas que, como yo, quizá tú tienes alguna condición física o emocional, que te ha llevado a sentirte mal, deprimido, rechazado, triste, o algo parecido...**

Déjame decirte que esas emociones -sentimientos pasan, **si tú así lo decides**, reconócete, acéptate, ámate, no hay nadie igual que tú, y ese es tu gran poder; piensa en cómo puedes contribuir para mejorar la vida de los demás a través de la tuya, cuando veas tu belleza interior, la exterior se verá reflejada con mayor fuerza.





Hace algunos años, yo estuve así, pero llegó el momento en el que me salieron ALAS, y ellas me están llevando a lugares de crear y compartirME.

**Aceptación**  
**Libertad**  
**Amor**  
**Seguridad**

Ver mi historia desde una perspectiva positiva, donde los destellos de luz son más importantes que la gran oscuridad, más las herramientas de coaching que desarrollé, me apoyaron a encontrar este camino y poder expandir mis ALAS.

**Quien piensa positivo, atrae lo positivo.**  
No hagas lo que los demás dicen, haz lo que tu ames y te lleve a otro espacio, un espacio donde tus acciones, no solo sumen sino, multipliquen a los de tu alrededor, con el propósito de salir de cada lugar que toques, cada cosa que hagas enamorada cada vez, más de ti.

**A mi me mueve contribuir para mejorar la vida de las personas, a través de las dos cosas que amo, el marketing y coaching donde me permito construir cosas nuevas... vidas nuevas.**

**¡Date la oportunidad de hacer crecer tus ALAS y expándelas!**

Con amor tu amiga Mayra.

**Mayra Vargas Villarreal**  
**Lic. Mercadotecnia (UdeM)**  
**Coach en Procesos Sistémicos**  
**Terapeuta Reiki**

 **@mayra.vargav**

 **Mayra Vargas Coach**

 **Info.mayravargas@gmail.com**



# EL SUEÑO DE MI VIDA

Transformación del 2014 hasta hoy



VIVE

Mi nombre es **Cristina Soriano**, soy comunicadora, emprendedora, y jugadora de **basketball profesional en mi país natal, España**. Soy quien soy al día de hoy porque siempre he tenido mucha disciplina, me he esforzado por conseguir mis objetivos, y además, porque en el año 2014 tuve la **oportunidad enorme de transformar mi vida gracias a mi gran pasión, el básquetbol**.

Este deporte se cruzó en mi camino desde muy pequeña, tenía 6 años cuando empecé a jugar con mis amigos del colegio como una actividad extraescolar, pero la esencia de la competición me cautivó. Desde esa edad tan temprana, aprendí valores de equipo, la disciplina, esfuerzo para conseguir objetivos grupales, empatía, diversidad, en fin, todo lo necesario para ir formándome tanto personal como deportivamente durante los siguientes años.

## Llegado el 2014, mi vida cambió.

En ese punto de mi vida, me encontraba estudiando el primer año de periodismo en una universidad en Barcelona y a la vez competía en un club de la ciudad a un nivel relativamente alto.

Tenía una vida regular y lineal donde sabía que no me faltaba de nada, vivía una vida personal y social muy cómoda, pero a la vez notaba que me faltaba mucho aún, sobre todo porque siempre he tenido unas expectativas profesionales altas.



## Con tan solo 19 años tuve la mejor experiencia de mi vida.

Y es que fui becada deportivamente para ir a una universidad de Estados Unidos. Compaginar los estudios universitarios con mi pasión, el básquet a alto nivel, no había mejor oportunidad que la que se me ofreció ese año.

Ahora, en el 2021, puedo decir que he cumplido más que un sueño. Mi aventura en Estados Unidos fue una auténtica maravilla, totalmente única y especial. He seleccionado cuatro momentos muy importantes para mi en esta experiencia, que los denominaría 'la columna vertebral' de mi éxito en la etapa universitaria americana:

- **Jugué un campeonato nacional en USA.** A nivel de basket universitario es de los momentos más increíbles que un jugador de college puede aspirar.
- **Jugué un partido retransmitido en ESPN,** que es el canal nacional deportivo por excelencia en USA. Puedes imaginar cuál fue la gran producción audiovisual durante el partido, la ilusión que me hizo jugar ese partido, además fue contra el mayor rival de conferencia; y sin obviar la enorme visibilidad a nivel nacional que tienen esos tipos de partido.
- **Me gradué en Journalism & Media Production,** pudiendo aparecer en sintonía de programas de radio de Texas y Oklahoma. Hacer carrera en la rama de comunicación en Estados Unidos, es otro sueño cumplido.
- **Hice verdaderos amigos de más de 20 países diferentes,** que por supuesto aún mantengo. Para los estudiantes internacionales, encontrarse a personas que estén en la misma situación que tú es una alegría porque tienen los mismos sentimientos y se relacionan muy parecido. Dejan de ser tus amigos y se convierten en familia.





Mirando hacia atrás me doy cuenta que esto nadie me lo regaló, fue un proceso donde tuve que desprenderme de muchas cosas que eran muy familiares para mi, pero que valió mucho la pena. Y lo volvería a hacer un millón de veces más. Esto solo pasa si eres constante y **TRABAJAS** para mejorar cada día. Puedes convertirte en quién quieras ser.

**“El éxito no se reduce a una variable singular, pero puedo decirte esto: ¡Empieza, sé constante, no te rindas, y ten una meta clara y definida!”**

Te puedo asegurar que todo el mundo puede hacer esto, pero solo si estás dispuesto a trabajar duro, ser inteligente y no tirar la toalla en los momentos más difíciles.

Actualmente, ayudo a jóvenes talentos deportivos y académicos para que puedan vivir una experiencia tan maravillosa como la que tuve hace unos años atrás, abriéndoles las puertas de Estados Unidos gracias a becas universitarias.

Al trabajar constantemente con jóvenes, puedo ver la falta de motivación de algunos y me duele ver como hay jugador@s que infravaloran su nivel /capacidad deportivo/a. Por lo tanto, a través de este escrito, quiero animar a tod@s a soñar, a ilusionarse con una experiencia como esta. Para poder vivir una aventura como la mía **NO se necesita:**

- Tener un nivel top deportivo
- Ser el mejor estudiante de tu generación;
- Tener un nivel muy avanzado de inglés;
- Tener \$40K+ para pagarte los estudios.

Por mi experiencia diré que claramente no cumplía con alguno de los requisitos que acabo de mencionar. Y aún así, conseguí mi objetivo: **graduarme en una universidad americana, dominar el inglés y competir en una de las mejores ligas universitarias del mundo.**





## ¿Cómo lo conseguí?

Mejorando la idea que tenía de mí misma a nivel personal y deportivo. **Me convencí de que era capaz** de iniciar una aventura en solitario que representaría un cambio tremendo en mi vida siendo tan jovencita. Yo también tuve personas a mi alrededor que me dijeron que NO fuera a Estados Unidos, que ya tenía una vida cómoda en mi ciudad, en Barcelona.

Aunque otr@s lo vean como una meta inalcanzable, **¡Tú NO eres ell@s!** Que tus miedos y opiniones ajenas, no machaquen tus ganas y tu felicidad.

**Atrévete a dar el paso. Sal de tu zona de confort. Sacrifícate por lo que realmente quieres.**

**Cristina Soriano.**

Podéis seguir contenido útil relacionado a las becas universitarias, el deporte, las ligas en Estados Unidos, y mucho más, en mis escritos diarios publicados en mi Personal Facebook:

 **@csorian6 / Cristina Soriano (Gsa).**

 **@gsademy**





# VENCER EL MIEDO EMPRENDER Y REVOLUCIONAR

Los nuevos tiempos han traído consigo algunas posibilidades interesantes para las mujeres. La revolución feminista, que encuentra ecos en todo el mundo y en todos los estratos sociales es seguramente, la revolución social más importante del siglo –sin obviar las luchas del pasado–. A pesar de las diferencias que existen dentro del feminismo, mi utopía feminista es que no haya entre nosotras distinción de clase o de raza, sino una verdadera unión como mujeres –biológicas o asumidas– en pos de nuestros derechos.

Las revoluciones feministas, encontradas en la era digital, abren puertas que históricamente habían estado cerradas para nosotras. Específicamente, me refiero al ámbito literario y editorial. Las autoras hemos sido sistémicamente invisibilizadas. Todos conocemos a Sócrates, pero pocos sabemos que tuvo una maestra: Diotima. De Sor Juana, se ha querido contar una historia de alcoba, minimizando sus logros intelectuales y la censura que sufrió por parte de las autoridades masculinas de la época. Elena Garro era conocida por ser la

esposa de... Nahui Olin, la amante de... Teresa de Ávila, la “santa”.... Ejemplos sobran para demostrar que el sistema heteropatriarcal propicia y promueve la obra de los hombres, pero entierra las obras de las mujeres.

Ante la cooptación de la cultura por parte de los hombres, hoy por hoy, las escritoras tenemos la posibilidad de autopublicarnos y autopromocionarnos con ayuda de los espacios digitales.

**Como todo emprendimiento, la auto-publicación implica un gran reto.**

La escritura es, en sí misma, una de las catarsis más desgastantes que puede experimentar el ser humano. O por lo menos esta ha sido mi experiencia: no solamente por el compromiso psíquico con mis letras, sino por todo el trabajo que implica sacar adelante el negocio: de escritoras, pasamos a publirrelacionistas, diseñadoras, community managers, contadoras, fotógrafas y un largo etcétera.



**Confesaré una situación personal:** yo no dudé un segundo en publicarme a mi misma, no quería que la decisión de publicar mi libro quedara en manos de un tercero. Pero cuando tuve mi primera novela en mis manos, sufrí un severo ataque de ansiedad por todo lo que me di cuenta en ese momento, que implicaba mi decisión: había que promocionar el libro, asegurarme de que llegara a los lectores, salir a vender, recuperar mi inversión. Pero durante esa experiencia emocional en que tuve sensaciones de miedo, autocrítica y verdaderos ataques de pánico, surgió un efecto positivo: **el autoconocimiento, más creatividad y un nuevo libro.**



**Vacíé en poemas todo lo que estaba sintiendo** y, pasado el tiempo, me di cuenta que esos versos podían resonar en mucha gente que estaba hablando de sus propios estados ansiosos, sobre todo a raíz de la pandemia del Covid-19.

**Me decidí entonces a autopublicar un segundo libro: Poética de la Ansiedad**, un poemario muy personal que espero acompañe a las personas que atraviesan por esta enfermedad? No sé cómo llamar a la ansiedad, ni definirla, pero lo que sí sé es que todos quienes hemos pasado por esto tenemos la posibilidad de sanar.

Tampoco la quiero ver como una debilidad. La ansiedad habla de la capacidad que tenemos de sentir. Pero, sobre todo, nos enseña nuestra resiliencia ante un mundo en el que, hay que decirlo, tenemos que estar en pie de lucha por nuestros derechos laborales, por nuestros espacios culturales y por derechos tan básicos como vivir en seguridad; es parte del momento histórico que, como mujeres, nos está tocando vivir, es parte del reconocimiento de asumirnos como entes revolucionarios.

**Puedes adquirir mis libros directamente conmigo, en mis redes sociales:**

Magdalena Pérez Selvas

 Magdalena Pérez Selvas

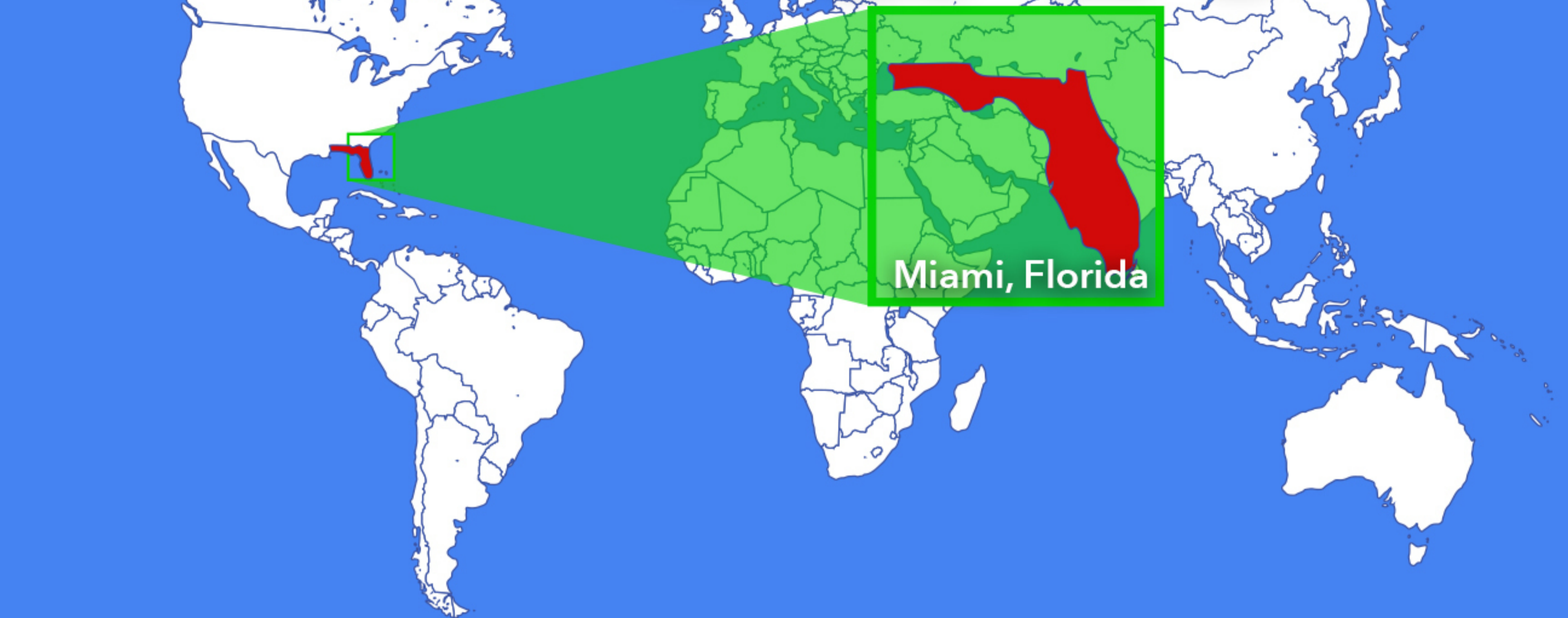
 @\_SoyMagdalena

 @\_soymagdalena





## MEX I CAN



# ÁNGELES PREMATUROS



Hola! Mi nombre es Nancy Banda soy originaria de Monterrey y desde hace 14 años resido en la Cd. Miami, Florida. Los mismos que tengo también de matrimonio, mi esposo es cubano viviendo aquí en Miami, al igual que yo, sin familia cerca, pero aún así decidimos emprender el viaje de formar una familia y vivir aquí, la ciudad es bonita, el clima es de lo mejor, es una ciudad joven que con tanta mezcla de nacionalidades aún no encuentra su propia definición.

En noviembre del 2013, después de 7 años de matrimonio, después de mucho tiempo deseando quedar embarazada, llegó la tan esperada noticia que efectivamente la prueba de sangre dio positiva, la felicidad y la sonrisa de mi cara no podían desaparecer, por fin uno de mis sueños se hacía realidad, y desde ahí empecé a imaginar todo un embarazo "común" o sea fotos, babyshower, arreglar el cuarto del bebé y todo los eventos "normales" que suelen pasar cuando uno está en esa etapa de la vida.

Yo tengo laborando con una compañía desde hace más de 13 años, cuento con un seguro de gastos médicos que gracias a Dios me ayudó con todo el proceso de la llegada de mis cuates.



## Mis gemelos llegaron a mi vida para demostrarme que tan valiente puede uno ser

para enfrentar situaciones muy inesperadas en la vida y que tan preparada estaba yo para lo desconocido en un país distinto y de un sistema de salud el cual es un monstruo en términos de medicina y de programas asistencia social en USA.

Días después de enterarme de mi embarazo, acudí donde el ginecólogo y me confirmó otra dicha más, que no solo era un bebé, sino que eran dos los ángeles que venían en camino y yo super contenta, aunque a decir verdad, en ese momento aun no asimilaba lo que sería tener gemelos, pero importaba poco, yo me sentía realizada, pero el doctor me indicó que había que tener mucho cuidado porque además de ser un embarazo múltiple pues mi edad tampoco ayudaba, que había que hacer cita con un especialista en alto riesgo.

Seguí las instrucciones al pie de la letra, visité a otro grupo de doctores, de ahí me mandaron con otros especialistas que checaban cada 15 días que el embarazo fuera normal.

Así pasaron las semanas hasta la semana 22, el día de la consulta médica y al salir de la ecografía, la enfermera me dice: "Espérame en el cuarto de enseguida que el médico tiene que hablar contigo". Ese día ya no regresé a casa, en vez de eso, fui enviada directamente al hospital a hacer reposo y monitorear la salud de los bebés.

Todo fue tan rápido que no recuerdo bien las tantas cosas que pasaron, solo

que me inyectaron un montón de medicamentos, para desarrollar los pulmones de los bebés, para que el cerebro creciera un poco, sólo recuerdo una de las muchas buenas enfermeras que pasaron por mi cuarto, me dijo: "Vienes a tomarte unas vacaciones, no tienes que hacer nada solo estar tranquila y esperar que pase el tiempo, cada día que los nenes estén dentro de ti es un día ganado para su desarrollo". Y así pasaron las semanas, sin pararme de la cama, me bañaban, iba al baño, me quedaba con los monitores, vigilando a los bebés 3 veces al día, el motivo, mi cérvix se había abierto por el peso de los bebés y básicamente la placenta estaba expuesta.

En esos días en el hospital, tuve pocas visitas de amigos que se vuelven tu familia cuando estas lejos de la tuya, las enfermeras se vuelven tu familia, te cuentan su vida y te hacen amenos los largos días, pero no sabía que eran tan largos aun.

Estuvimos así hasta la semana 28 cuando mi hija, tan intrépida y siempre queriendo ser la primera, quiso salir. **Un 9 de Mayo a las 5:35 pm nació mi hija, siguiendola mi hijo a las 5:36 pm.**

Mi esposo no pudo llegar a tiempo por un accidente que detuvo el tráfico y lo dejó atrapado, No recuerdo cuantas personas estaban en la sala de parto, pero creo que eran como unas 15, entre neonatólogos, enfermeras, anestesis-tas, ginecólogos, estudiantes y demás. **En ese momento es cuando en realidad comienza mi historia.**



No los pude cargar, no pude tener mi foto, solo escuche unos pequeños llantos como de gatitos alcance a ver 2 incubadoras y que se los llevaron. No los vi hasta el día siguiente, ni siquiera los imagine, todo había sido tan rápido, el parto fue por medio de cesárea, el doctor me recomendó caminar, y fui del 2 piso hasta el 4 piso caminando, para poder verlos, Cuando entré a ese lugar donde los tenían, **Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales** jamás me imaginé que eso existiera.



## Con ustedes **Bebé A y Bebé B.**

Estaban separados en 2 cuartos diferentes, conectados a respiradores, con monitores uno al corazón, otro la presión, otros el oxígeno, agujas en sus pequeñas manitas transparentes...

Ese Lugar se convirtió en mi casa por 3 meses, los más largos de mi vida.

Aprendí a cambiarlos, a tomarles la temperatura y a acomodar los cables de los monitores.

Me convertí en la cliente asidua de la cafetería del hospital, eran días y noches, tenía que ir a casa a descansar, a sacar leche para darle a la niña, ya que el niño tuvo tantos problemas por la inmadurez del estómago, que no podía tomar la leche materna que se le daba con las jeringas, así pasaron muchos días.

Cuando iba a dar de alta a la nena se me acercó una enfermera y me dijo, ¿estás trabajando? Contesté que sí, que ya había gastado todos los días de mis vacaciones y días libres disponibles, en algún momento tenía que regresar más, no sabía qué más podía hacer.

Y ahí llegó la ayuda, me dice, vamos a hablar con la trabajadora social. Me llevó a la oficina, en ese momento se me abrieron muchas oportunidades que no pensaba que tenía, se me aconsejó entrar a la página de la compañía con la que trabajo y pedir un **"Medical Leave"** con el cual además de mis vacaciones podía tener tiempo adicio-



nal para poder cuidar a mis hijos que estaban en el hospital, con eso gané más tiempo.

Me aconsejó que por no estar trabajando, podía pedir ayuda del gobierno para poder sacar la leche que le había recomendado el niño que era super carísima, un bote de 30 onzas era aproximadamente 150 dls, y eso se iba en una semana, es así como llegué al Departamento de Niños y Familia.

**Fui asesorada con ayuda que yo no tenía idea que existía,** me facilitaron la leche, además de otros alimentos que me ayudarían durante esos meses fuera del trabajo, también me ayudaron con ayuda psicológica para sobrellevar un parto prematuro y sus consecuencias.

Esa ayuda la tuve por lo menos un año, agradezco a Dios el haberme puesto en el camino a las personas correctas y que ahora tengo la oportunidad de aconsejar a otras mujeres que necesiten de alguna ayuda, que busquen información, si existe y hay departamentos en el Gobierno en la localidad que tienen todo tiempo de ayuda, no se está sola (o).

Los invito si están viviendo una etapa complicada por cuestiones de Salud y estás fuera de tu país, si vives en USA o en algún otra parte del mundo, se acerque a los Servicios Sociales, ellos nos pueden dar orientación y dar ayuda gratuita.

**Hoy mis hijos ya tienen 7 años y gozan de buena salud , después de su salida del hospital, se monitoreó su salud con muchos especialistas, pero con la ayuda de la trabajadora social pudimos encontrar buenos programas de desarrollo temprano.**

**Nancy Banda**  
📷 @nangellica





# 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: soy\_isa\_leon\_

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

## **Contacto e Información**

Ana Isela Ruiz

Instagram: @annaisseruiz

## **Colaboradores**

Alejandra Fernández *Instagram: alefermx*

Anabel Rabelo *Instagram: nuthree\_mx*

Azucena Ortiz Calderas *Facebook: Azucena Ortiz Calderas*

Christina Soriano *Facebook: Cristina Soriano (Gsa)*

Magdalena Pérez Selvas *Instagram: \_soymagdalena*

Mayra Vargas *Instagram: mayra.vargasv*

Nancy Banda *Instagram: nangellica*

Rebeca Garza Buerón *Instagram: rebecagarzabueron*

Sandra Villaseñor Roiz *Instagram: @sandyroiz*

Taydeé Ramírez *Instagram: imahappytay*

## **Fotografía Portada y en Portada**

Jesús Escalón

*Instagram: escalon.fotografia*

## **Fotografía colaboradoras**

Jose Jimenez

Jonas Vazquez @vaztujonas

## **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

ANÚNCIATE EN

RED 

TU CÍRCULO DE CONFIANZA

Visítanos en:

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

 @red.reunionm

M