

REUNIÓN M

M A G A Z I N E



EDICIÓN 7 - ABRIL 2022

YUDY ARIAS

Presentadora, modelo
e instructora de yoga
y meditación

SIGUENOS

EN REDES SOCIALES

  @reunionmmag



VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

- ▶ Yudy Arias

EXPERTOS

- ▶ ¿Quién cuida a los cuidadores?
- ▶ ¿Qué es la pensión?

MOTIVATE

- ▶ Dejar ir, para que mejores cosas vengan
- ▶ Descubriendo mi verdadera vocación
- ▶ Alimentar una falsa creencia te expone a un riesgo

SALUD

- ▶ Necesitaba poner mi mente en calma
- ▶ Testimonio de cómo recuperé mi salud

VIVE

- ▶ Somos Cambio
- ▶ Reseña MOXIE UNA CHICA FUERTE

MEX I CAN

- ▶ Mexicana en Dubái

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

AVISO LEGAL



EN PORTADA

YUDY

ARIAS



Comenzó en Medellín, Colombia con un exitoso programa llamado **WASABI TV**, el primer reality show por cable del país e inmediatamente cautivó al público. Es por eso que hoy en día es reconocida como "La Wazza".

Ha sido modelo de importantes marcas, host de múltiples proyectos televisivos y una gran empresaria. Su estilo de vida, su personalidad y su carisma han hecho que las personas la elijan como coach de stylelife. Actualmente vive en Estados Unidos donde el yoga ha sido su pilar principal convirtiéndose en una instructora reconocida en el medio. Durante los últimos años estuvo acompañando a su sobrino Maluma, posicionándolo como uno de los artistas más reconocidos en Latinoamérica.

El presente de Yudy Arias en medios de comunicación y redes sociales está enfocado en conectar más seres humanos al ser y al hacer desde el yoga y la meditación, después de la cuarentena y viviendo una pandemia y mucha especulación en el aire de los cambios constantes del mundo en este tema, Yudy Arias quiere más salud mental para todos y esto solo se logra cuando conectamos con nosotros mismos.

Yudy Arias busca impregnar el mundo de yoga y meditación;

Por esta razón ha llevado a cabo 3 retiros de yoga y meditación 1ro en Tulum, 2do en Cancún y 3ro en Isla Mujeres en el 2021, cada vez con más personas dándole valor a invertir en su crecimiento personal.


Yudy también es una mujer que conecta mucho con los emprendimiento, logrando inspirar a los grandes soñadores, por lo que en medio de la pandemia surgió su marca **wazzashop** enfocada en trajes de baño y ropa casual y ahora lanza su primera agenda Yogui para el mundo hispano, una guía para conectarte con tu ser e ir paso a paso en el mundo de la meditación.

Para los próximos meses seguirá fortaleciendo su propia pagina **www.yudyarias.com**, implementará retos online de meditación, cursos, talleres, seguirá creando espacios para apoyar los emprendimientos, nueva colección de La Wazza y nuevos productos, alianzas con marcas que inspiran, el closet de La Wazza, nuevos talentos con La Wazza Tribu y mucho más, porque no para de crear.

 @yudyarias

 /c/WazzayMaluma

 /yudyariasoficial

 @YUDYARIAS

Fotografía por Cue Photos



¿Quién cuida a los cuidadores?

Tras diez años de haber recibido el diagnóstico de esterilidad debida a endometriosis severa, y sin haber recibido tratamientos de fertilidad, de manera sorpresiva quedé embarazada. Experimenté ante esto sentimientos encontrados: por un lado, la sorpresa por lo inesperado de la noticia y, por el otro, una gran alegría por la sensación de haber recibido un milagro.

Transcurría el quinto mes de mi embarazo cuando acudí a la revisión de rutina con el ginecólogo. Estábamos en el mes de febrero; lo recuerdo porque hacía frío. El gel para el ultrasonido incomodaba en mi abdomen, pero no me importaba: ansiaba ver a mi bebé en esa pantalla. Sólo que esta vez no saldría de la cita con una sonrisa en mi semblante: el médico nos informó que mi hijo presentaba una malformación facial conocida como «labio y paladar hendido». En ese momento sentí como si un tsunami arrancara violentamente mis sueños e ilusiones; angustiada, comencé a llorar.

El ginecólogo nos recomendó entonces acudir con un pediatra que pudiera explicarnos la condición del bebé y aclarara nuestras dudas. Desafortunadamente, muchos médicos carecen de la preparación y la empatía para atender el lado humano y emocional de sus pacientes; aquella vez, lo único que les entendí era que mi bebé tendría que someterse a varias cirugías, que **«todo iba a estar bien»**, y que había niños que nacían con peores condiciones que arrastraban de por vida. Aún ahora, después de nueve años de haber vivido esta experiencia, no logro entender cómo los médicos creen que la manera adecuada de consolar a una madre, después de recibir una noticia así, es decirle que hay otros niños que nacen **«mucho peor»** que su hijo.

“No hay palabras para describir mi dolor; era una mezcla de tristeza, enojo, frustración, preocupación, ansiedad, incertidumbre; gritaba internamente: ¿Por qué a mí? Incluso llegué a sentir culpa, pensando qué pude haber hecho mal”

“Sé cómo arreglarlo a él, pero no sé cómo arreglarte a ti”

Sin embargo, el huracán de emociones que sentía no tenía cabida para expresarse en ese momento. Solo se me permitió llorar por tres días; después comencé a escuchar las voces a mi alrededor que decían: «**Karina, no te conviertas en otro problema**». «**Nada ganas llorando**». «**Sé cómo arreglarlo a él, pero no sé cómo arreglarte a ti**». El mensaje común era que sólo debía pensar en el bebé y que había niños con peores enfermedades. La oleada de frases era disparada hacia mí como si estuviera en un paredón de fusilamiento, y cada palabra se sentía como una bala que iba acabando con mi vida. Sin poder interponer alguna defensa, me hicieron sentir que mis emociones no eran válidas, que yo tan sólo era la mamá.



Me querían obligar a ver fotografías de niños con deformidades en la Internet, supuestamente para prepararme. Yo no podía sostener la mirada en esas imágenes y me llenaba de culpa anticipando que no podría ver a mi hijo cuando naciera, que lo iba a rechazar; más no podía decírselo a nadie.

Se me demandaba ser fuerte, así que un día me obligué a ver esas imágenes. Al principio pasé horas llorando después de verlas: iniciaba cuando el padre de mi hijo salía a trabajar para que no reprendiera mi debilidad. El objetivo que me había planteado era ver las imágenes sin llorar, así que cada día toleraba un poco más: era como un entrenamiento deportivo: tenía que aumentar mi condición. Un día alcancé dicho objetivo,

pero esto no quiere decir que lo haya superado; solo enterré mi dolor donde nadie pudiera verlo.

Fui guardando todos esos sentimientos, reprimiéndolos de la mejor manera que pude para aparentar fortaleza. Así transcurrió mi embarazo, el parto de mi bebé y después cuatro años de cirugías y tratamientos, además de un divorcio para completar el cuadro. Mi red de apoyo era limitada, por tener a mi familia en la ciudad de Chihuahua mientras mi hijo y yo residíamos en Monterrey.

Al cuarto año, otro diagnóstico de mi hijo, peor aún que el primero, me fue informado por los médicos: se trataba de un daño cerebral.

El pronóstico era muy negativo: hablaban de problemas de motricidad fina y gruesa, de lenguaje, cognición e inteligencia tan bajos que no podría acudir a escuelas regulares, medicamento de por vida para evitar convulsiones... en fin, una película de terror que la neuróloga proyectaba en nuestro futuro. Este fue el segundo tsunami que vino a llevarse lo poco que el primero había dejado. Aunque ya me sentía más fuerte, por fortuna pude expresar mis sentimientos sin críticas ni reprimendas, puesto que ya estaba divorciada, aunque me seguía faltando esa red de apoyo, esa fórmula para fortalecerme emocionalmente y hacer lo que era necesario en esa situación.

Lo único que se me ocurrió fue investigar: adquirí libros de neurología, puesto que necesitaba entender los términos que la doctora usaba para describir la condición de mi hijo, y es que algunos médicos no se dan cuenta que hablan otro idioma para los demás, simples mortales como yo. Busqué todas las terapias que podrían ayudar a mi hijo; no iba a aceptar ese diagnóstico sin luchar, así que investigué mucho.

Pasamos por la equinoterapia, magnetoterapia, delfinoterapia y prácticamente todo lo que terminaba en terapia, hasta que encontré la arteterapia.

La arteterapia, además de coincidir con mi experiencia como artista plástica y mi gusto por la pintura, música y danza, proporcionaba una manera alternativa de expresión.

Dado que el principal problema de mi hijo es el lenguaje decidí estudiar más a fondo esta disciplina. En este proceso descubrí que también me ayudaba a mí, y justo en aquel momento tomé conciencia de la carga emocional tan pesada que llevaba y no estaba atendiendo, porque en mi mente la prioridad siempre había sido mi hijo, dejándome a mí misma en segundo término.



Con la arteterapia pude expresar de manera positiva todas esas emociones que había guardado por hacerme la fuerte y que había enterrado en mi corazón, impidiéndoles salir a la luz.

Cuando empecé a fortalecerme internamente con la práctica de la arteterapia, pensé en todas las mamás en mi situación que viven experiencias similares y decidí hacer algo al respecto; en consecuencia, fundé una Asociación Civil sin fines de lucro, cuyo objeto social principal es apoyar emocionalmente a los cuidadores y cuidadoras primarias, utilizando la Arteterapia como medio para proporcionarles a ellos y a sus familias una mejor calidad de vida. Fue una manera de darle sentido a mi dolorosa experiencia, y decidí convertir esto en mi misión y propósito de vida; así nació, en el año 2016, la **Fundación Artéropi de México A.C.**

Estimado lector, estimada lectora: si conoces a alguien en esta situación, acércate a esa persona y pregúntale cómo se siente. Escúchale: no des consejos que no te han sido solicitados. Pregúntale qué necesita: probablemente le haga falta descanso o distracción. El tiempo que le puedas dedicar podría hacer una gran diferencia, sobre todo por el hecho de sentir que alguien le vio, que alguien se interesa por lo que está pasando.



El problema de esta falta de atención a su salud emocional puede solucionarse con arteterapia, la cual es una disciplina terapéutica que consiste en unir el arte y la psicología; utilizando técnicas de artes visuales podemos estar en contacto con nuestras imágenes internas, que son las que nos hacen comportarnos como lo hacemos. El arte nos permite transformar externamente esas imágenes y es cuando se convierte en curativo.

El arteterapia se centra en el arte como forma de comunicación; de este modo ayuda a expresar y comunicar sentimientos, facilitando la reflexión, la comunicación y permitiendo los cambios en la conducta necesarios.

Si eres un cuidador primario, lo primero que quiero decirte es que no estás solo. A nosotros nos importas; queremos apoyarte y, para lograrlo, es necesario

que tomes conciencia de tu gran valor, de lo importante que es tu salud emocional. El autocuidado no es egoísmo; todos tenemos un límite, y sí al principio nuestro mecanismo de defensa ante la situación es hacernos fuertes, a largo plazo no es sostenible. Es necesario ver primero por ti, como en un avión, cuando te piden que pongas primero tu máscara de oxígeno y después la del niño, puesto que, si quieres hacerle al mártir e intentas atender primero al menor, en realidad no lo estás salvando: te vas a desmayar y, al final, ninguno de los dos recibirá el oxígeno que necesita.

Una actividad fácil y rápida que puede ayudar a descargar tus sentimientos de preocupación, miedo y ansiedad, consiste en crear **«La Caja de Dios»**. Puedes utilizar una caja de zapatos y decorarla con diferentes tipos de material a tu gusto, ya sean papeles de colores, cintas, recortes de revistas, telas, etcétera; es importante disfrutar el proceso creativo. Después realiza una respiración profunda, ponte en contacto con tus emociones, y escribe en un papel lo que te preocupa, o dibuja algo que represente ese sentimiento. El siguiente paso es guardar ese papel en la caja y entregarlo simbólicamente al Poder Superior en el que creas: puede ser Dios, el Universo, la Divinidad o como le llames, según tu creencia espiritual.



Los resultados obtenidos después de practicar las diferentes técnicas de arteterapia, como la descrita anteriormente, se pueden percibir en la expresión corporal, que cambia de tensión a relajación. En otros casos se obtiene la eliminación de dolores de cabeza, insomnio, gastritis y colitis.

Si te interesa conocer más sobre el arteterapia, colaborar con nuestra causa social, o necesitas apoyo por ser un cuidador primario, puedes encontrar información en las redes sociales, busca **Fundación Artéropi de México A.C. estamos para servirte.**

Dra. H.C. Diana Karina Vásquez Ochoa

Especialista en Desarrollo Humano,
Arteterapeuta y Directora de la
Fundación Artéropi de México A.C.
Autora y Conferencista

 @kvarteterapeuta

 @arterapi

¿Qué es la pensión?

¿Te has puesto a pensar cómo será tu vida cuando, por vejez, debas dejar de trabajar? ¿Estás afiliado al IMSS y, de ser así, bajo qué esquema de retiro? ¿Sabes cuál es el ingreso bajo el cual estás cotizando para tu pensión? ¿Cuentas con una AFORE o con algún otro plan de ahorro para tu jubilación?

Éstas y otras cuestiones son las que debemos resolver en lo que se refiere a nuestro futuro económico. Desafortunadamente, la mayoría de los mexicanos rara vez nos las planteamos.

Como asesora con más de quince años de experiencia en este tema, puedo asegurar que, después de estar frente a un prospecto, la mayoría de las veces me queda claro que no tienen presentes estas interrogantes porque, en realidad, no quieren saber la respuesta, puesto que saben que no les gustará. Debido a esto, quiero iniciar este artículo partiendo desde los conceptos básicos, visto que existe mucha confusión entre los términos «**pensión**» y «**jubilación**».



Pensión

Una pensión es un abono de dinero que percibe un beneficiario de forma ocasional o vitalicia por parte del Estado según sus leyes, o bien, por parte de una entidad privada según una suma acordada. La pensión se conforma de la siguiente manera:

• **Tu salario + aportación patronal + aportación gubernamental = cuenta individual**

A su vez, la cuenta individual se compone de las tres subcuentas siguientes:

- Retiro
- Cesantía en edad avanzada y vejez + aportaciones voluntarias
- Vivienda

Jubilación

La palabra «jubilación» proviene del latín iubilare, que significa «expresar alegría»; en nuestra era moderna, se le dio ese nombre al derecho al descanso de quien, alcanzada una determinada edad y después de trabajar un cierto número de años, abandona su vida laboral activa y pasa a asumir la condición de pensionista, previo cumplimiento de los requisitos legalmente exigidos.

En resumen: la pensión es la prestación económica del sistema de Seguridad Social que cubre la pérdida de ingresos sufrida por una persona cuando cesa en el trabajo o reduce su jornada laboral, con la consiguiente disminución de su salario, mientras que la jubilación se reconoce tanto en régimen de derecho administrativo para los funcionarios, como en el de derecho laboral para los trabajadores.

Reticencia cultural hacia el ahorro para el retiro



Ahora que somos capaces de distinguir entre ambos conceptos podemos ocuparnos de lo más importante: contar al momento del retiro con un ahorro vasto y suficiente para vivir tranquilo, salir de vacaciones o hacer lo que más nos guste. Y eso solo se puede lograr planeando.

¿Cuál es el motivo por el que en México se evade tanto hablar sobre este tema? Considero que es por ser un proceso desconocido y un evento que parece muy lejano, ante lo cual se suele pensar en excusas tales como: «ya se verá cómo solucionarlo», «no sé si llegaré vivo a esa edad», o la peor de todas las respuestas: «que me mantengan mis hijos». Éste último argumento es el que más me preocupa, ya que las generaciones actuales apenas si se mantienen solas, y estoy segura de que entre sus planes no están considerar cuidar de sus padres adultos mayores. Por ello, la frase con la que siempre cierro una asesoría sobre jubilación es: el mejor legado que podemos dejar a nuestros hijos es no ser una carga para ellos.

Por todo lo anterior, te invito a tomar en cuenta que es responsabilidad tuya y de nadie más prever y prevenir sobre este tema tan importante y, a cada día de nuestra vida que transcurre, aún más preocupante.

Tipos de ahorro para el retiro

Si estás laborando en una empresa o negocio formal, es decir, que cumpla con sus obligaciones fiscales, debes estar afiliado al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), o al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE), instituciones a las que se encuentran afiliados la gran mayoría de los trabajadores en México. Ahora bien, de acuerdo a la fecha en la que por primera vez te registraste ante el IMSS para ingresar a un empleo será la forma en la que recibirás la pensión; estas dos formas son: por medio del mismo IMSS, o bien, mediante una AFORE.

Las Administradoras del Fondo para el Retiro (AFORE) son instituciones supervisadas por la Comisión del Sistema de Ahorro para el Retiro (CONSAR) que, como su nombre lo indica, se encargan de administrar los fondos ahorrados por aquellos trabajadores del IMSS o ISSSTE que iniciaron operaciones el 1 de julio de 1977. Anterior a esa fecha, el SAR, o Sistema de Ahorro para el Retiro, se ocupó de la misma actividad en el periodo de mayo de 1992 a junio de 1997.

En caso de que desconozcas esta información, es indispensable que identifiques la AFORE que actualmente administra tus aportaciones para el retiro; lo anterior lo puedes obtener en el siguiente vínculo de Internet: **www.e-sar.com.mx**. De igual manera, lo puedes averiguar llamando al teléfono **55.1328.5000 (SARTEL)**. Por último, puedes descargar una aplicación en tu teléfono móvil llamada **aforemovil**, en la cual, al introducir tus datos, te indicará en cuál administradora tienes tu dinero.



En el caso de aquellos que se pensionarán a través del IMSS, los requisitos para recibirla son los siguientes:

Ley de 1973

- Contar con al menos 500 semanas cotizadas, es decir, de trabajo.
- De los 60 a los 64 años (pensión por cesantía), se obtiene de un 75% a un 95% del monto de pensión posible.
- A los 65 años, la pensión por vejez se recibe al 100%.

(Se toma en cuenta el salario promedio durante las últimas 250 semanas cotizadas, es decir, aproximadamente cinco años).

Ley de 1997

El trabajador deberá contar con al menos 750 semanas cotizadas que, a partir del 2021, se incrementarán a razón de 25 semanas por año transcurrido.

- De los 60 a los 64 años (pensión por cesantía), se obtiene de un 75% a un 95% del monto de pensión posible.
- A los 65 años, la pensión por vejez se recibe al 100%.
- Contar con el expediente de tu AFORE.
- Nota importante: dependerá del ahorro que acumules en tu cuenta individual durante tu vida laboral.

Si tu plan de pensión llegará por medio de una AFORE, debes saber que existen tres opciones de obtenerla:

- Renta vitalicia: se contrata con una aseguradora y, desde ese momento, el AFORE te indicará el total de tu ahorro, la cantidad de años en los que recibirás tu renta mensual, a cuánto ascenderá esta última y el monto por concepto de comisiones por administración.
- Retiro prorrogado
- Pensión garantizada

Al llegar a tu edad de retiro te preguntarán cuál de las tres opciones deseas aplicar; si seleccionas la AFORE, debes saber que en todos los casos será recomendable que cuentes con un plan personal de retiro adicional, puesto que lo más probable es que el ingreso que recibas no sea suficiente para cubrir tus necesidades más básicas. Por lo tanto, es imprescindible que comiences en este momento.



Lo que recomiendo siempre a mis clientes es que contraten un PPR (Plan Personal del Retiro) con una aseguradora; **soy firme creyente en que al menos uno de los miembros de una familia debe contar con un PPR.** Para predicar con el ejemplo, te comento que los cuatro miembros de mi familia ya lo tenemos; sí, también mis hijas que aún no alcanzan su mayoría de edad ya iniciaron su planeación para la jubilación, y sé que es uno de los mejores legados que puedo darles: **un regalo para asegurar su futuro; un beneficio que, al día de hoy, cuesta muy poco hacerlo.**

“Me preguntan con mucha frecuencia sobre cuál es la mejor edad para iniciar con este ahorro; mi respuesta invariablemente siempre es hoy”...

Ahora es el mejor momento para comenzar a planear, porque esto te dará tranquilidad y seguridad ante cualquier imprevisto. Hazlo hoy mismo; no dejes pasar más tiempo. Mientras más joven comiences, podrás disfrutar más del interés compuesto, que, como se dice en el argot financiero, es la mejor forma de ver crecer tu dinero.

Recapitulemos:

- ▶ El plan personal de retiro tiene grandes beneficios.
- ▶ Es deducible de impuestos.
- ▶ Puedes ahorrar desde una cantidad muy baja.
- ▶ Puedes pagarlo mensualmente.
- ▶ Ahorras con rendimientos.
- ▶ Cuentas con valores garantizados.
- ▶ Proteges a tu familia en caso de fallecimiento.
- ▶ Siempre es buena edad para iniciar uno.

Y, lo mejor de todo, es que al ingresar lo correspondiente a tu ahorro a tu declaración anual, contarás con beneficios fiscales seas empleado o empresario. El beneficio es general.

Nunca me cansaré de insistir a mis clientes sobre la importancia de prevenir para el futuro; sin embargo, a final de cuentas, la decisión de crear nuevos hábitos de ahorro en tu vida para tu retiro, depende única y exclusivamente de ti.

Te invito a visitar mi video sobre este tema en <https://youtu.be/VCLfUx-HkhQ>

Y si deseas información personalizada sobre los planes personales para el retiro, o tienes dudas sobre lo expuesto en este artículo, puedes contactarme a través de mis redes sociales:

  @alefermx

Alejandra Fernandez
Especialista en PPR



Dejar ir, para que mejores cosas vengan.

Cuando me invitaron a formar parte de esta edición de la revista, no sabía exactamente cómo empezar, ni que decir, creo que lo mejor que les puedo compartir es un storytell de lo que a mi me sucedió:

Creo firmemente que nada es casualidad, ni suerte, más creo en la causalidad, en que toda acción siempre termina en una reacción, en que todo lo que hagas hoy, tendrá sus efectos mañana, en el karma y más aún en la ley de atracción, pero todo esto no sirve si primero no decides imaginarlo, para después hacer un plan de acción detallado, (por favor en esta parte sé muy específico con fechas y pequeñas metas); Y obviamente lo más importante que no solo se quede en planes en el aire, que nunca vas a realizar: **¡Por favor toma acción!**

A veces el miedo nos paraliza y no nos permite obrar, a pesar de que tus ideas sean posibles, estén muy bien estructuradas y sobre todo, muy bien administradas, tienes que ganarles a todos, pero **¿y si algo sale mal?** Preguntarse: **¿Y si no te va bien?**

(Escuchando la voz de tu papá diciéndote que es mejor un trabajo seguro donde recibas tu quincena segura, donde te den prestaciones, porque él vivió en esa generación donde la "estabilidad" era sinónimo de éxito)

¿Y si no eres tan buena? (De tu jefe controlador que intenta sabotearte para que no dejes ese trabajo Godin de 9 a 6 todos los días)

¿Y si no tienes clientes? (De esa "amiga" envidiosa que tampoco se atreve a realizar sus sueños)

Yo empecé a trabajar desde muy chica, tengo Hiperactividad, básicamente no me puedo estar quieta, terminé en la universidad la carrera de Administración de empresas que agradezco todos los días de haber escogido porque a mi desestructurada cabeza le hacía falta muchísimo orden, imaginaba como hacer los procesos pero nunca les daba una estructura que pudiera fluir.

Primer consejo para tu YO del futuro, si estás pensando en si estudiar o no estudiar, por favor hazte un grandísimo favor que vas a agradecer todos los días y estudia, todo lo que puedas, abre tu mente y expándela, el conocimiento siempre es poder.

Recién graduada, terminé trabajando en una empresa que se dedicaba a la comercialización de productos de belleza. (Yo en mi vida había sido una persona vanidosa, ni tampoco muy metida en esos temas)

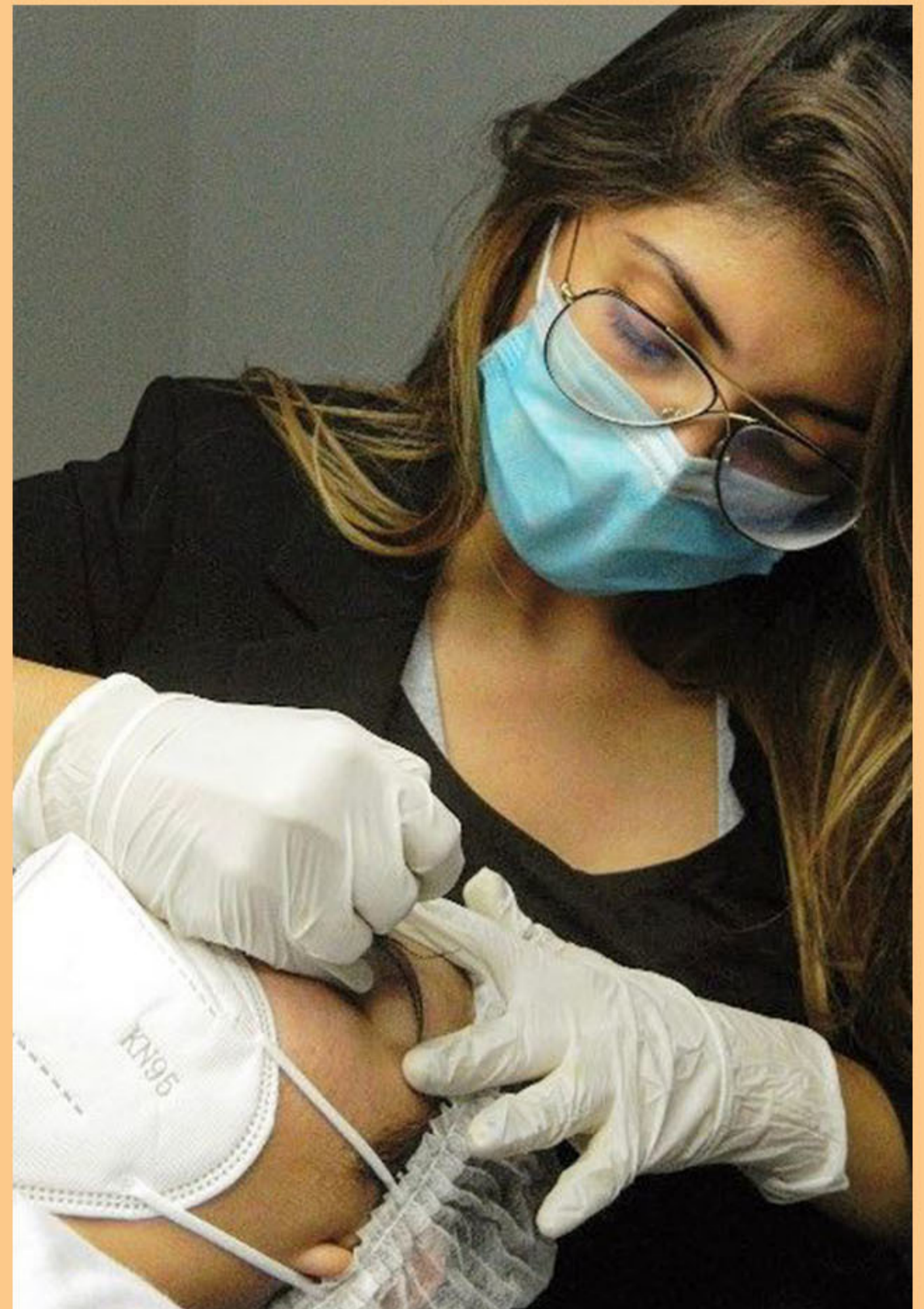
No era el peor trabajo del mundo, pero tampoco el que más feliz me hacía, digo ganaba MUY BIEN, tenía horarios "flexibles", estaba prácticamente a 5 minutos de mi casa (en una ciudad que todos hacen horas al trabajo), tenía la oportunidad de viajar MUY SEGUIDO, entre otros beneficios.

Al final me dediqué a las ventas de un lifestyle, de un sueño que compartido por muchas mujeres que es tener un propio negocio, hacer una carrera en un ámbito poco explorado para que la gente que no se dedica a la belleza, se trata de la carrera de micropigmentación, especializada en microblading.

Hasta que un día me vendí la idea que le repetía a cada cliente todos los días:
¡Sé tu propia jefa! ¡Ya no dependas de un horario! ¡Ten más tiempo para tu vida! ¿Cuánta vida te está costando tu salario? ¿Cuál es tu motivo de inspiración?

Para ser honestas, hacer microblading no es algo sencillo, si así fuera, todas lo harían y además serían exitosas en ello, este tipo de técnica conlleva MUCHÍSIMA PACIENCIA, horas de práctica, mucho estudio, y básicamente obsesionarse con las cejas.

Al comenzar yo sentía que era una persona que tenía todo en contra, cero artística, no sabía ni dibujar bien, mis habilidades eran más bien alfa-numéricas, y sobre eso tenía una condición en mis manos que se llama hiperhidrosis, que básicamente es que mis manos están húmedas todo el tiempo que me pongo nerviosa o hace mucho calor, y sobre todas esas limitantes un día comencé a practicar, contra marea, contra estándares, contra todo.





Tengo que admitir que toda mi vida voy a estar agradecida con ese hombre que me enseñó a hacerlo, que tomaba ratitos de su día para explicarme, totalmente desinteresado, sin pedir nada a cambio, para mí ese lugar fue una plataforma y esa persona es un gran Maestro.

Tome un viaje de introspección durante un mes, y durante el viaje decidí tomar acción: ***Dejar ir para que mejores cosas vengan...***

Renuncié a todo, absolutamente todo, departamento, contratos, trabajo, cabina, estabilidad y absolutamente todo, todo lo que me atara o me detuviera en ese camino que sentía que era el que debía yo emprender.

Obviamente al llegar de viaje estaba súper gastada, básicamente sin nada de ahorros.

Y NADIE QUERÍA O ME PODÍA APOYAR, ni mis papás, ni mis familiares, ni mi entonces pareja, la ayuda vino de quien ni siquiera tenía los medios para hacerlo, él había visto cuánto me había preparado para este momento, mi mejor amigo pidió tarjetas de crédito, creyó en mí mucho más de lo que yo misma hacía, me dio ese empujón que necesitaba y sobre todo ese soporte que siempre voy a agradecer.

¡Bendita administración! Empecé en un lugar donde los gastos fijos eran muy bajos, y un lugar muy reducido, inventariando todo, teniendo todo controlado, los espacios el personal y con quien yo compartía este espacio, y poco a poco



gracias a la buena administración y en plena pandemia salimos adelante, y no solo eso, lo logramos con muchísimo éxito, logrando posicionarnos en el primer lugar en buscadores de Google, agendas saturadas todos los días, terminé una certificación en dermocosmiatria, y abrí junto con mi socia un spa que gracias a Dios está teniendo muchísimo éxito y cada mes ampliamos más los servicios, empezamos con una línea de Skin Care, que nosotras mismas desarrollamos, se vende como pan caliente, ahora tenemos un proyecto reciente con una línea de maquillaje natural en proceso de expansión, no podría sentirme más realizada al día de hoy, aún tenemos muchos planes y mucho trabajo que hacer, pero vamos poco a poco un paso a la vez, sin desestabilizarnos.



Entonces, espero que te quedes con varios consejos, **el primero sueña tan grande como puedas**, si no te da miedo el sueño no es tan grande, **El segundo**, tómate tu tiempo para planear cómo conseguirlo, ¡Pero escríbelo! Ponle fecha, **El tercero**, organiza tus recursos, adminístralos con claridad, no te desestabilices y haz un plan de retorno de inversión a corto plazo, **El cuarto**, rodéate de personas con una visión parecida a la tuya o mejor, nos convertimos en las 5 personas más cercanas que convivimos, y salgan adelante juntos si quieres llegar rápido, camina solo, si quieres llegar lejos, camina acompañado.

El quinto ¡TOMA ACCIÓN! No lo dejes en simples planes, hazlo, que nada te detenga, y si te equivocas, la vida está hecha para eso, para aprender.

El sexto, siempre mide todo, tus ganancias, el tiempo invertido, tus gastos, tus inversiones, tu trabajo, todo; si no se puede medir no se puede mejorar.

Mariel Ramos

📷 @Mariel_rm94

DESCUBRIENDO MI VERDADERA VOCACIÓN

¡Hola! Mi nombre es Cristina Mellado, soy originaria de Ensenada, Baja California, y desde el año 2007 vivo en la ciudad de Monterrey. Llegué directo a la universidad, soy egresada de la facultad de psicología de la UANL.

En aquel tiempo, mi idea era especializarme en el trato con adolescentes, yo me visualizaba trabajando en una escuela como psicóloga, y así tener la posibilidad de guiar a los alumnos en una de las etapas que considero es de las más difíciles. Llegué con ese plan en mente, plan que fui pensando aproximadamente desde la secundaria, pero como a veces pasa, mi plan inicial no coincidía con la realidad futura, puesto que ya había otra cosa planeada para mí.

Hasta el quinto semestre de la carrera, no tenía ni idea de que mi futuro laboral sería el trabajo con personas con **trastorno del espectro autista (TEA)**, de hecho ni siquiera conocía esa condición. Fue en sexto semestre, cuando hubo una exposición de

centros para la selección de prácticas profesionales, cuando oí hablar de autismo. Llegó la entonces coordinadora a la sala de usos múltiples, donde fue la exposición, dio su presentación, mostró un video institucional donde explicaban la condición y salían muchos de los alumnos, y yo quedé maravillada sobre el tema, me pareció muy interesante conocer sobre autismo, y me emocionaba la idea de aprender y poder ayudar a todos esos niños a desarrollar más habilidades.

En ese momento mi única opción era entrar ahí, recuerdo haber mandado un correo pidiendo ser considerada para el ingreso. Después de unas semanas, dieron los resultados y enorme fue mi sorpresa y emoción al ver mi nombre como seleccionada para hacer las prácticas en esa institución.

En Julio de 2010 inicié en un curso de verano que duró dos semanas, y en Agosto iniciaron las clases oficiales. En el horario vespertino hice las prácticas, y en el matutino el servicio social ahí mismo.

Desde que entré todo fue nuevo, recuerdo que la psicóloga con la que estaba en la mañana era buenísima, y me explicaba cada detalle con un amor enorme, y yo solo memorizaba todo, practicaba y poco a poco fui aprendiendo muchas cosas. Al terminar mi servicio social, me contrataron en la mañana, y en las tardes continuaba con mis prácticas. En el siguiente ciclo escolar me dieron grupo como maestra titular, y así fue por varios años más. Conocí a muchos niños, a muchas familias que depositaban su confianza en nosotros, y fui testigo del crecimiento personal y familiar de cada uno de ellos.

Es una sensación realmente hermosa el ser parte de la vida de cada uno, llegas a amarlos, a emocionarte con cada logro, a ponerte triste junto con su familia por cada complicación, pero siempre tratando de dar la mejor cara, el mejor ánimo para que no se dejen caer, o para estar ahí y ayudar a levantarse. Hasta la fecha agradezco a esa institución, en la que laboré por 7 años, fue realmente difícil tomar la decisión de irme, ya que era mi lugar feliz, me encantaba estar ahí y disfrutaba cada momento. Incluso al irme, definí ese centro como **"el lugar donde descubrí mi verdadera vocación"**.



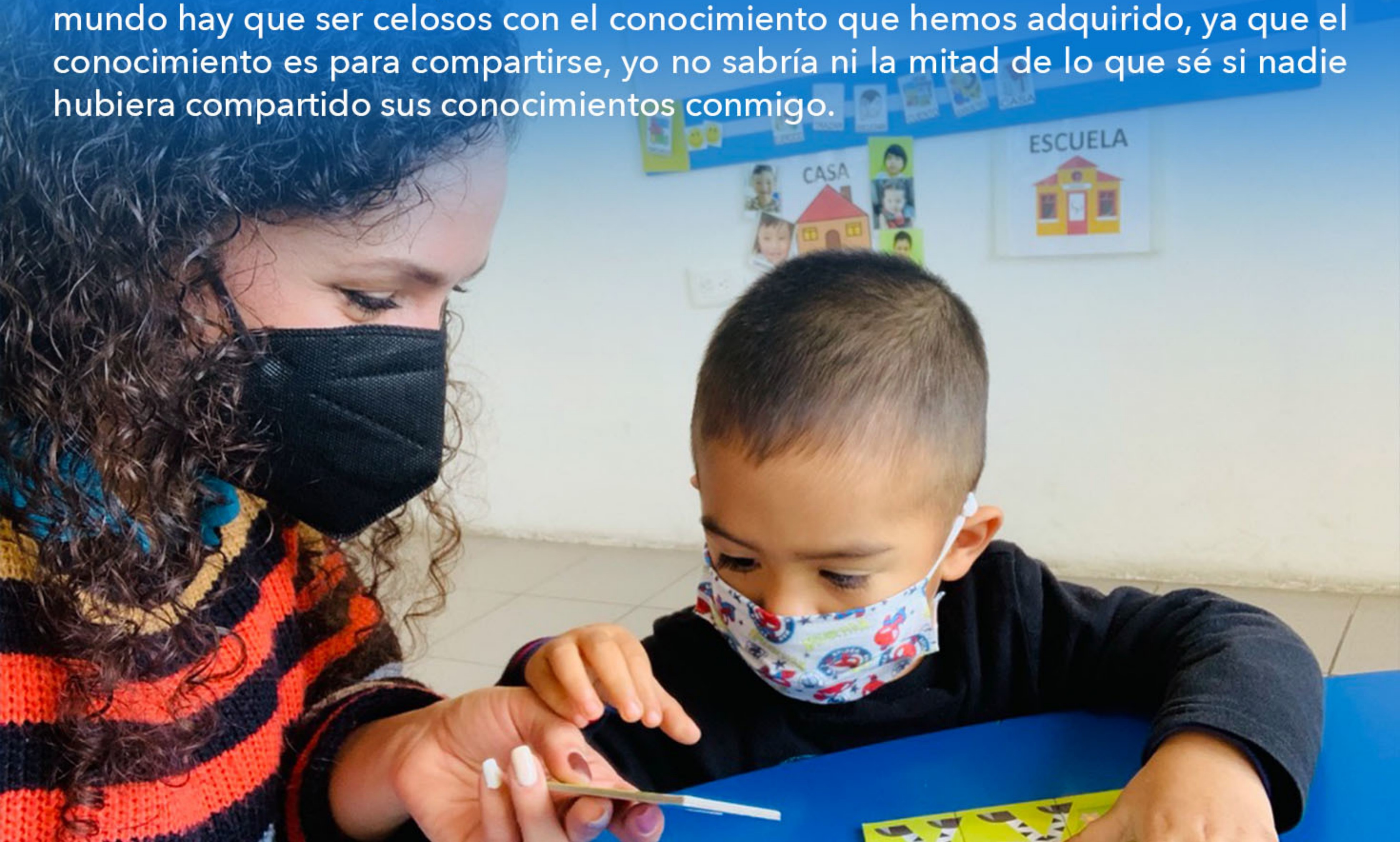
Y quizá se pregunten, **"si eras tan feliz ahí, ¿por qué te fuiste?"**, todo en la vida son ciclos, y considero que el mío ya había terminado ahí. Desde el 2012 que me gradué, mi esposo (que también es psicólogo) y yo, iniciamos un proyecto personal, nuestro propio consultorio. Adaptamos un espacio en la casa de mi cuñada, compramos material de poco a poco, y empezamos a atender pacientes. Nos emocionaba mucho la idea de recibir niños y de crecer poco a poco. Al inicio, como todos, teníamos uno o dos pacientes solamente, y en poco tiempo iban llegando más.


En el 2014 mi cuñada vendió la casa y nos mudamos a otro lugar, hicimos adaptaciones y estábamos felices con el cambio.

El crecimiento fue muy rápido, nuestros horarios iban aumentando y decidimos contratar a una terapeuta, después de un tiempo contratamos a otra, hacíamos cursos de verano y varias amigas psicólogas se nos unían para apoyar también. Fuimos incrementando la población y los servicios, hasta que en el 2018 nos mudamos a otra parte, por fin un lugar propio.

De poco a poco hemos ido haciendo modificaciones para que se adapte mejor a nuestras necesidades. Hemos atendido a más de 450 personas, entre pacientes que solo vienen por diagnóstico, algunos que vienen por un tiempo en lo que entran a una escuelita y otros. Actualmente contamos con seis terapeutas, brindamos terapias en las tardes y en la mañana tenemos un grupo de niños pequeños dentro del espectro también; en total son 90 niños más algunos pacientes adultos que ve mi esposo, ya que él sí atiende otros casos también; nos sentimos felices con lo que hemos logrado y sabemos que aunque no ha sido fácil, si seguimos mejorando cada detalle, lograremos aún más.

Varias personas que abrieron su centro me han contactado para platicar sobre nuestra experiencia, y para que les diera algunas recomendaciones; realmente no siento que haya una "clave" para lograrlo, **para mí es una mezcla de actitudes y conocimiento, mismo que se va adquiriendo con el tiempo.** Más que el mobiliario y cualquier material que puedas tener, estoy convencida de que hacer las cosas con alegría y amor, te beneficia enormemente. Así como, siempre estar al pendiente de las familias, platicar con ellos, saludar a todos siempre con una sonrisa, interesarse realmente por la situación de cada paciente, brindar estrategias para mejorar dentro de su mismo servicio sin que tengan que pagar algo extra, ser honestos siempre de una manera asertiva, escucharlos, explicarles lo que no comprendan con paciencia y amor aunque sea varias veces, dejar tareas y explicar el impacto y el objetivo de cada una de ellas, y sobre todo capacitarlos, que no se queden con dudas ya que mientras más sepan los papás, más trabajarán en casa, y mejores serán los resultados con cada alumno. Por nada del mundo hay que ser celosos con el conocimiento que hemos adquirido, ya que el conocimiento es para compartirse, yo no sabría ni la mitad de lo que sé si nadie hubiera compartido sus conocimientos conmigo.





El ambiente laboral también es un punto muy importante para que el trabajo sea más placentero, desde que iniciamos siempre hemos integrado a nuestro equipo a conocidos, personas que sabemos que trabajan bien y que su personalidad es amigable, o a personas muy recomendados por algún amigo, no nos gusta dejar entrar a completos desconocidos, ya que nosotros no solo les abrimos las puertas de nuestro centro, sino que también los hacemos parte de nuestras vidas, se vuelven parte de nuestra familia.

Sacrificar cosas que nos gusta hacer es algo importante también, durante todo este tiempo hemos tenido que dejar de asistir a algunos eventos, tanto familiares como de amigos cercanos, ya que generalmente antepone el trabajo, al menos que sea algo súper importante y/o urgente. No cancelar sesiones por cualquier razón es parte de la responsabilidad que nos gusta tener, y así obtenemos la misma constancia de las familias. Ha habido muchos días en donde nos tenemos que desvelar para realizar algún reporte, diariamente nos despertamos temprano para asegurarnos de que todo esté en orden y limpio en el consultorio, todos los días hay que revisar planeaciones, reportes de objetivos, avances, tareas, constancias de asistencia, diagnósticos, etc. muchos documentos que solo nosotros revisamos; dejamos de comprar algunas cosas para nosotros por comprar material o más cosas para nuestro lugar, sobre todo al inicio. Lo que se ve siempre es lo más bonito, el buen trabajo, los avances, la alegría... pero para lograr eso hay muchísimas cosas detrás.

Y por último, ser agradecidos es algo que hacemos con regularidad; que las familias hablen bien de nuestro trabajo es algo que les agradecemos infinitamente, gracias a su recomendación hemos ido creciendo más, ya que nunca hemos pagado por publicidad. Agradecemos también a algunos familiares que de alguna manera nos han apoyado también, y a nuestro personal por mantener un ambiente bonito.

Hasta el día de hoy, nos sentimos afortunados y bendecidos de poder trabajar en lo que amamos, y más aún al ver los logros de cada pequeño, nos emociona verlos y nos alegra también que cada vez llegan niños más pequeños, en ocasiones prácticamente bebés (entre un año y año y medio), y mientras más pequeños inicien con la intervención, más oportunidad hay de incrementar sus habilidades adaptativas en todas las áreas del desarrollo. Me gustaría también, y me siento con la responsabilidad social, de informar un poco más sobre las características que pueden presentar las personas con TEA, para que tú que estás leyendo esto, las conozcas, y si notas que tu hijo (a), algún familiar o conocido presenta algunas, sepas que pudiera ser que presente TEA, y es importante acudir o recomendar que le realicen una valoración a ese niño, joven o incluso adulto.

Las principales características son:

- 1- Presenta un contacto visual distinto al de los demás. Puede que no le guste ver mucho a los ojos de las personas, que mantenga poco tiempo la mirada o que la evite porque se siente incómodo.*
- 2- En ocasiones puede parecer que no escucha cuando le hablan, pero si le ponen algo de su interés sí voltea rápidamente.*
- 3- Su juego puede ser repetitivo. Puede que disfrute de alinear juguetes o diferentes objetos, hacer torres y tirarlas, en los juegos con sus pares generalmente les gusta correr de un lado a otro o jugar a atraparse.*
- 4- Tiene dificultades en el procesamiento sensorial. Puede presentar selectividad para los alimentos que consume, molestarle algunos ruidos como la licuadora, taladro, secadora u otros ruidos fuertes, quizá no le guste mucho ensuciarse, o por el contrario, disfrute ensuciarse de más, puede haber algunas prendas de vestir que no tolere, o solamente le molesten las etiquetas de la ropa.*
- 5- Puede no tener lenguaje verbal, tardar en adquirirlo o tener peculiaridades en él (como el volumen o el tono de su voz, o utilizar palabras poco comunes).*
- 6- Camina sobre las puntas de sus pies.*
- 7- Mueve sus manos en forma de aleteo, o aprieta sus puños, generalmente al emocionarse.*
- 8- Puede ser muy activo o por el contrario muy pasivo.*
- 9- No le gustan mucho los cambios, puede preferir tomar siempre en su mismo vaso, puede costarle trabajo pasar de una actividad a otra.*

Estas características se pueden observar, generalmente entre los dos y tres años de edad; pero es importante saber que desde antes del año y medio existen otras conductas, llamadas conductas prelingüísticas, que los bebés deben de desarrollar de forma natural. Estas conductas son:

- 1- *Presenta sonrisa social; si tú le sonríes debe regresarte la sonrisa.*
- 2- *Señala los objetos que quiere pero no están a su alcance, y mientras lo hace voltea a verte a los ojos.*
- 3- *Comparte intereses; si el bebé está jugando con algo, te lo muestra para hacerte parte de ese disfrute.*
- 4- *Presenta atención conjunta; es capaz de entretenerse con una misma actividad en conjunto con alguien más, mirando a la otra persona y participando activamente de acuerdo con sus posibilidades.*
- 5- *Voltea cuando le hablas por su nombre.*

Es muy importante conocer las principales características para recibir un diagnóstico oportuno, y más que nada una intervención temprana. Una vez conociendo el diagnóstico, se pueden emplear diferentes estrategias que le beneficiarán enormemente en su día, cada niño es diferente, y tiene sus gustos e intereses específicos, pero sí hay algunas estrategias que en general benefician el desarrollo de los niños con **TEA**:

- 1- *Tener una agenda visual, la cual se realiza por medio de tarjetas con dibujos de las actividades que va a realizar en su día. De esta forma podrán anticiparle todo lo que va a hacer, y como es por medio de dibujos la comprenden mucho mejor, incluso aunque no hablen.*
- 2- *Tener un reglamento visual, se trata de poner dos columnas, de un lado las conductas no permitidas y del otro lado lo que sí se puede hacer, es también por medio de imágenes, y se debe repasar diariamente como prevención de conductas no aceptadas, no solo se usa cuando ya pasó algo que no debe hacer.*
- 3- *Utilizar historias sociales. En ocasiones puede ser difícil de entender alguna situación, para esto podemos dibujarles lo que pasó o lo que va a pasar, tomando en cuenta las consecuencias de cada conducta; todo esto lo dibujamos a manera de historieta (no importa que no sepan dibujar con que se entienda y lo expliquen bien es suficiente).*
- 4- *Otra recomendación es poner cuidado a la alimentación, muchos niños dentro del espectro pueden presentar alteraciones en el comportamiento debido al consumo de algunos alimentos que contienen gluten (trigo) y caseína (lácteos). Es importante que acudan con un nutriólogo que se especialice en este tema, y les pueda dar recomendaciones de dietas o incluso hacer estudios para detectar alguna alergia que puedan tener.*

Estas son las recomendaciones más básicas, pero de muchísima utilidad. Si tienen alguna pregunta más específica con gusto pueden escribirme.

Sabemos que hay muchísimo más por hacer, muchísimo más por aprender y más cosas por mejorar, sin embargo, tenemos la satisfacción de que vamos por buen camino, y nunca dejamos de considerar este lugar como nuestra prioridad, ya que es como nuestro hijo al que le queremos dar todo lo bueno, todo lo que le falte, pero tomando en cuenta siempre las necesidades reales.

Tengo casi doce años en este camino, sé que es solo el inicio y me siento feliz por eso.

¡Gracias por leerme!

Cristina Mellado Santacruz

 [coaching.psicologia.mty](https://www.facebook.com/coaching.psicologia.mty)

coaching.psicologia2014@gmail.com



Alimentar una falsa creencia te expone a un riesgo.



Tenía ciertos síntomas como dolor de cuerpo después de hacer ejercicio y por creer que a mis recién cumplidos 50 años de edad, esto era normal, casi me cuesta la vida.

Empecé a sentir cansancio, dolor en el cuerpo y hasta altas temperaturas. Durante un periodo de 3 meses cada vez que tenía mi periodo después de hacer ejercicio, sentía estos síntomas, tenía la creencia que después de los 50s todo cambia así que no hice caso de mis síntomas, sin darme cuenta, una bacteria llamada *Escherichia Coli* se incrustó en mis vías urinarias y empezó a crear pus en mi organismo, 4 meses después me invadió un dolor tan fuerte que me sentía morir, me llevaron de urgencia al hospital.

La médico, en cuanto me revisó se pudo percatar de mi gravedad y llamó a la ambulancia para que pasara por mí y me llevaran a un hospital mayor. Me esperaba un grupo de 6 especialistas para ver qué me pasaba, la doctora se espantó tanto que solo les comento que mi presión no la pudo elevar y tenía 40 pulsaciones por minuto que sabía que yo estaba grave y en esa clínica no podían darme la atención ni tenían los equipos para poder ayudarme ya que me encontraba a punto de un paro cardíaco.



En el hospital después de varios estudios y después de operarme y extraer 3 litros de pus el diagnóstico fue infección severa en la sangre llamada "Septicemia".

Después de 15 días en terapia intensiva debatiéndome entre la vida y la muerte y 3 meses de suministro masivo de antibióticos me recomendaron desintoxicar mi organismo. Tuve la fortuna de encontrar el producto ideal para hacer una limpieza y detox de mi organismo lo cual, no solo me desintoxicó sino que rejuveneció mi aspecto e hizo que perdiera 11 kilos, mi piel era otra, mi energía, mis niveles se regularizaron y mi transformación fue abismal. A partir de este tema de salud tan fuerte que viví pude darme cuenta del valor que debemos darle a la salud.

"Sin duda fue una fuerte experiencia donde a partir de entonces valoro mi vida y hoy por hoy estoy pendiente y al cuidado de comer saludable, pero sobre todo de nutrirme con productos orgánicos que estén apoyando mi nutrición y mi estado óptimo de salud"

De tener mayores cuidados de higiene, así como cierto respeto a los establecimientos ambulantes de tacos, ya que no se de donde pero me comentaron los médicos que esa bacteria bien pudo venir del cilantro o de manos sucias al preparar alimentos.

Después de esta experiencia y con la oportunidad de vida que me regaló el creador hoy me siento saludable, de hecho siento que soy otra persona, con mayor conciencia sobre mis hábitos alimenticios y lo mejor que está vivencia negativa me ha llevado a ahora compartir con más personas la importancia de llevar una buena nutrición. Y también me ha llevado a saber escuchar mi cuerpo, hacer caso de lo que me dice y poner atención a cada cambio o acto diferente y no darle peso a mis creencias erróneas como esa de que cómo ya tenía 50 años cualquier síntoma adverso atribuírsele a la edad.

Soy Lupita Andrade hoy por hoy tengo 54 años y me siento mejor que hace 10 años.

Cabe señalar que la bacteria Escherichia Coli es una bacteria silenciosa, casi sin síntomas que su única función es crear pus en el organismo. Yo no me percataba de esta situación hasta después de 4 meses con achaques y síntomas que yo decía eran: "la edad".

Lupita Andrade

f /Lupita.Exitosa.FOREVER

📷 @lupitaandradowforever



Necesitaba poner mi mente en calma.

Entre la pérdida de mi madre, una pandemia mundial, el quedarme sin trabajo... sentía que me ahogaba en momentos.

Buscando respuestas, tratando de mantenerme ocupada y positiva, finalmente recurrí primero al ejercicio (que anteriormente siempre terminaba abandonando, para ser sincera) y recientemente a la meditación y al Yoga.

Aquí he aprendido a mantener mi mente en calma, a quedarme en el PRESENTE, a que cuando tu mente trate de llevarte a lugares oscuros, NO lo permitas ... y tomes el control de tus pensamientos.

Y algo que he aprendido hace muy poco es la importancia de **DESIDENTIFICARTE** de tus pensamientos. Es muy distinto decir "soy una persona ansiosa" a "en ocasiones tengo pensamientos de ansiedad" ó en lugar de decirnos a nosotras mismas: "soy una persona negativa" cambiemoslo por "a veces tengo pensamientos negativos, pero trabajo en ello y no me rindo".

Parece casi lo mismo pero tiene un fondo MUY, MUY distinto.

Al fin entendí la reflexión de "tu no eres tus pensamientos" pero de una manera mucho más aterrizada. Aprendí que se refiere a verbalizar de una manera distinta las situaciones por las que pasamos y que no necesariamente nos identifican.

No somos nuestros pensamientos, ni tampoco somos lo que nos sucede.

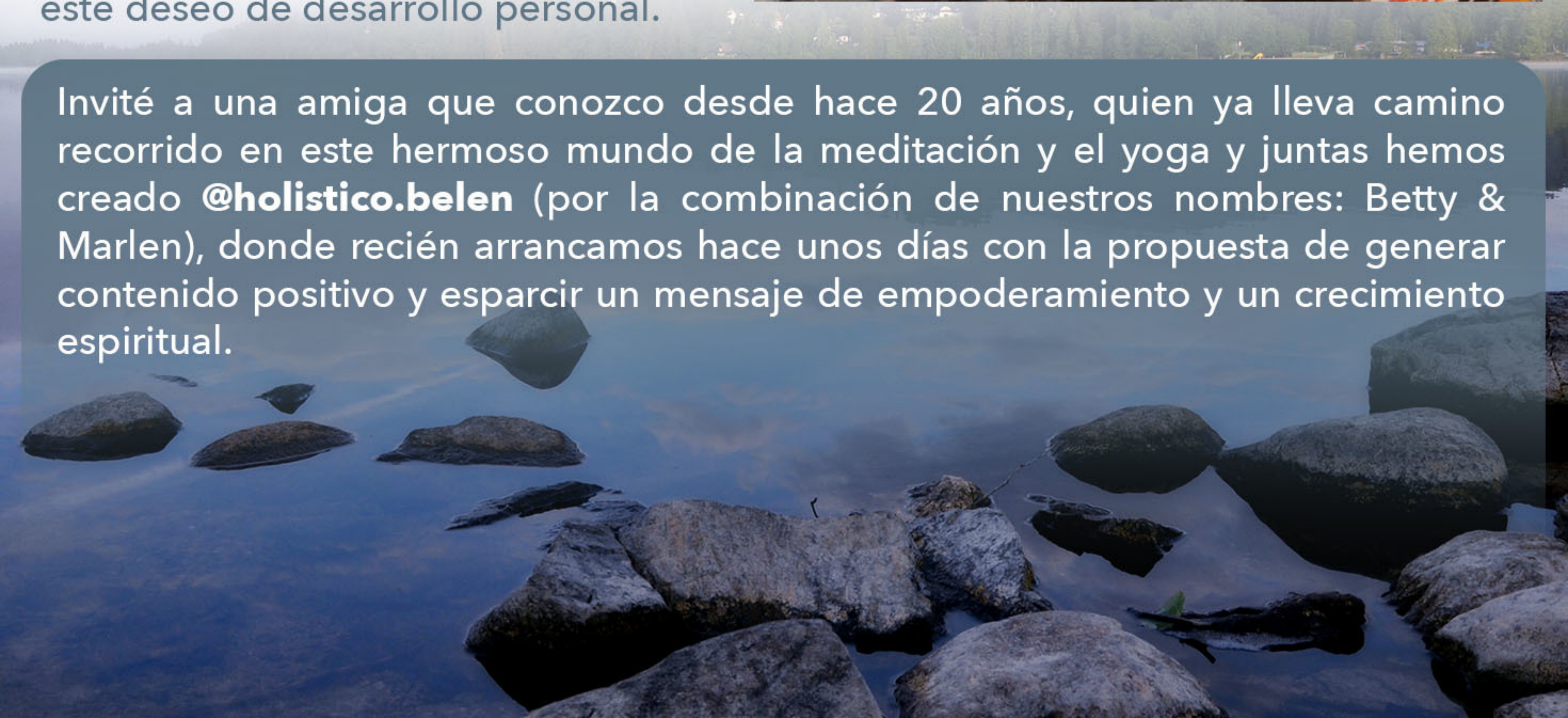
Pero en cambio Sí debemos tomar la parte de responsabilidad que nos corresponde y mostrarle a nuestra mente quién manda!

Yo personalmente decía "**no soy alguien que hace ejercicio, no es para mí, soy una desertora**" y ahora sigo mostrándome a mi misma que esa etiqueta que yo solita me impuse ya **NO VA MÁS** conmigo.

Y en este orden de ideas fue que pensé que no solo yo podría estar dando este despertar al mundo espiritual, sino que tal vez sea algo de lo cual ya se empieza a hablar abiertamente cada vez de una forma más natural.

Entonces decidí que podría emprender una Comunidad dirigida a mujeres que se identificaran con este deseo de desarrollo personal.

Invité a una amiga que conozco desde hace 20 años, quien ya lleva camino recorrido en este hermoso mundo de la meditación y el yoga y juntas hemos creado **@holistico.belen** (por la combinación de nuestros nombres: Betty & Marlen), donde recién arrancamos hace unos días con la propuesta de generar contenido positivo y esparcir un mensaje de empoderamiento y un crecimiento espiritual.



Las invito a seguirnos en nuestras páginas de Instagram y facebook bajo el mismo nombre y que juntas, hagamos de esto una hermosa Comunidad donde nos apoyemos unas a otras!

Y por supuesto me gustaría dejar el siguiente mensaje:

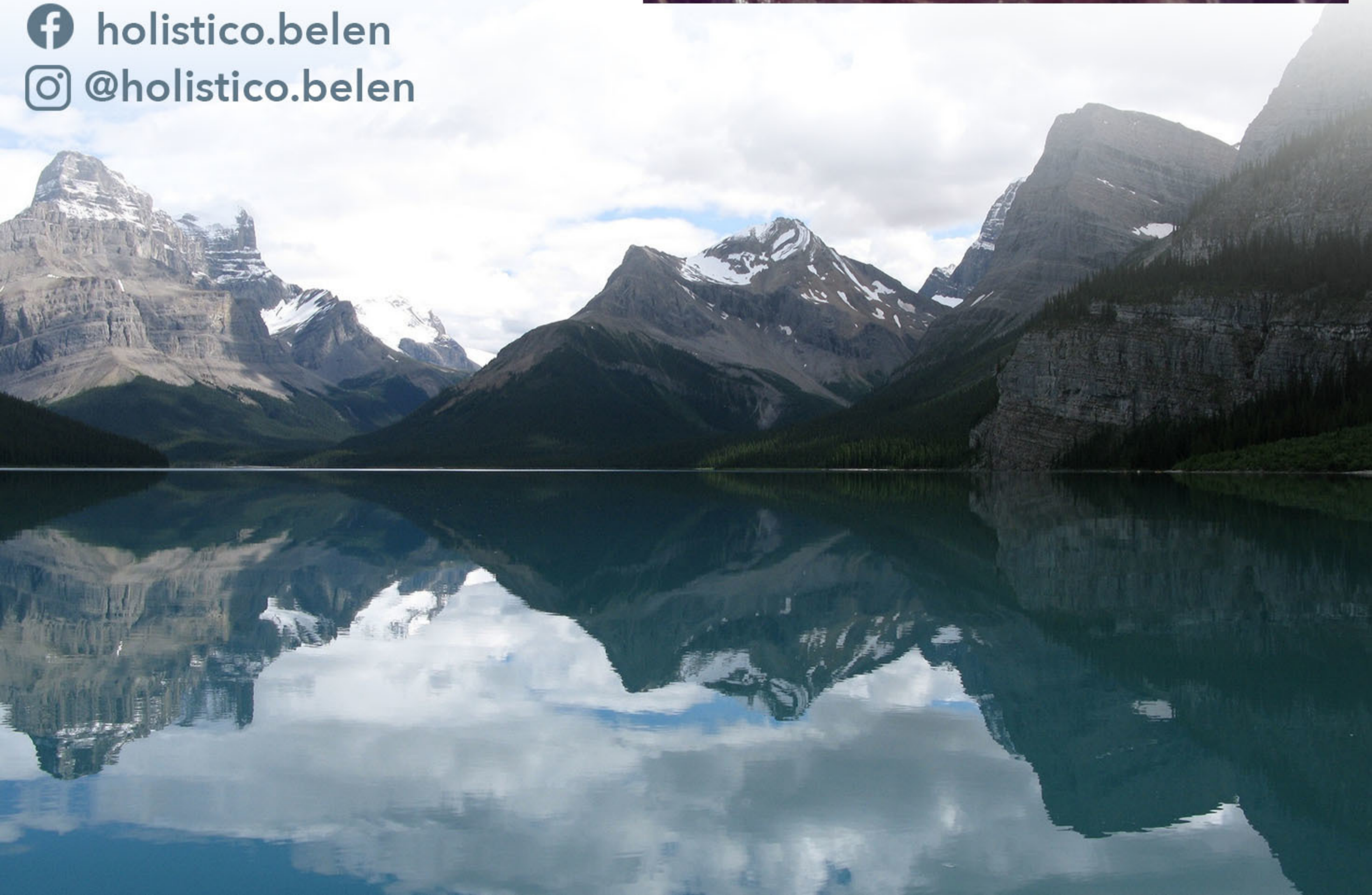
¡Hablemonos bonito, todos los días! Vibremos Alto! pero de verdad, con conciencia, separamonos merecedoras de TODO lo bueno y luchemos por ello.

Namasté.

Beatriz Contreras

 [holistico.belen](https://www.facebook.com/holistico.belen)

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



TESTIMONIO DE CÓMO RECUPERÉ MI SALUD

Hola yo soy Lupita Salazar, nací en Ciudad de México, tengo dos hijos, actualmente vivo en McAllen Texas, he estudiado nutrición a través de los años, y cada vez aprendo más sobre cómo cuidar nuestros órganos a través de los alimentos basados en plantas , pero fue en el año 2012, cuando unos dolores fuertísimos me atacaron la parte derecha del cuerpo, desde la planta del pie hasta el cuello, a tal grado que un 28 de diciembre del mismo año, no podía levantarme de la cama, me asusté tanto que sentí que me paralizaba física y mentalmente, sufrí mucho por los dolores intensos, lloré mucho, pedí ayuda a Dios, a pesar de que yo llevaba una alimentación vegetariana en ese entonces, yo no podía creer que estuviera pasando por tanto dolor, acudí a especialistas en los huesos, aparentemente no salía nada en los estudios, fuí a sesiones de acupuntura y reflexología, ingresé a tomar clases de yoga, pero los dolores no disminuían, sino todo lo contrario, me costaba mucho manejar mis actividades, mi pie, pierna y brazo derecho no me respondían y hasta perdí la fuerza física, los dolores eran terribles, aprendí a utilizar mi mano izquierda, pero no me dí por vencida,



realicé un ayuno de 10 días consumiendo solo naranjas y toronjas y noté que los dolores disminuyeron un poco, ahí fue donde entendí la relación cien por ciento directa de los alimentos con nuestros órganos, pero en cuanto inicié a consumir alimentos cocidos en categoría vegetariana (es decir no comía ningún tipo de carne animal) solo huevo y queso, pero los dolores aumentaban muchísimo.





Volví a pedir ayuda a Dios con ayuno y oración, acepté que me realizaran el estudio de Tomografía Axial Computarizada, TAC, la experiencia de permanecer ahí acostada por 45 minutos en una posición inmóvil y con ese ruido espantoso de dicho aparato, fue muy dolorosa, pero llevó a un diagnóstico: **fibromialgia crónica**, pensé que no iba a volver a caminar normalmente, porque con tanto dolor, cojeaba al caminar y realizaba muy despacio mis actividades, aparte perdí mucho peso, porque con tanto dolor, se me quitaba el apetito por días.

El especialista me dijo que esta condición no tenía cura y tenía que vivir dependiendo de medicamentos que solo me ayudarían al dolor, no se me quitarían, lo cual no me convenció, no tomé medicamento alguno, otra vez pedí ayuda a Dios y en el 2do día de mi ayuno, tuve una idea y comencé a buscar ayuda en libros e internet, hasta que encontré el **Instituto Hipócrates de California**, donde aprendí a limpiar mis órganos a través de los alimentos y fue así como en menos de 5 meses, los dolores se fueron desapareciendo.

La enfermedad remitió totalmente en 8 meses, fue así como decidí continuar estudiando este camino para recuperar mi salud por medio de la alimentación sana, he estudiado diplomados de chef vegana, estoy certificada del **Instituto eCornell** como nutricionista basada en plantas, y hoy por hoy tengo la enorme satisfacción de haber recuperado mi salud completamente a través del orden y la disciplina con este tipo de alimentos, además facilito y ayudo a personas a recuperar su salud llevando esta maravillosa alimentación basada en plantas, hay una cantidad impresionante de síntomas que pueden aliviarse por medio del método de nutrición.

Me motiva a hacer lo que me gusta cuando veo como pacientes superan estos y otros tipo de padecimientos, cambiando sus hábitos alimenticios. Por su atención gracias.

**Lupita Salazar Nutricionista
Naturista & Chef Vegana.**

  [naturista.lupitasalazar](https://www.instagram.com/naturista.lupitasalazar)





SOMOS CAMBIO

Estamos viendo aceleradamente, momentos de muchos cambios. Hoy estamos presentes las generaciones boomers, X, millennials, Z, alpha... hemos vivido cambios tecnológicos que van de lo análogo a lo digital y de lo digital a lo virtual.

Vivimos en la era de lo rápido y al minuto, del consumo y la producción. Cada quién está inmerso en su mundo, nos hemos enfrascado tanto en el **HACER y HACER para TENER y TENER.**

En un mundo tan acelerado donde detenernos cuesta y a veces no nos damos el tiempo para reflexionar.

Reflexionar sobre la historia, los cambios que como sociedad urge desconstruirnos para construirnos de nuevo.

Hoy, escuchar hablar del tema de la violencia hacia las mujeres, techo de

cristal, desigualdad de género, genera controversias. Lo escuchamos tanto en las noticias o en las redes sociales, que se ha desvirtuado el significado de lo que está sucediendo y de estas luchas que son tan importantes. El hecho de que no comprendamos de manera personal la magnitud de lo que esto afecta, que ciertos privilegios en los que vivimos nublen la realidad que se vive, no significa que esa invisibilidad quite la problemática que existe.

Escuchamos el día de hoy, en el día a día y cada vez más palabras como: **inclusión, género, feminismo, patriarcado, capitalismo, sexualidad, machismo, equidad, igualdad, sororidad,** y muchas palabras más, que los significados se han ido perdiendo y quedando en memes de redes sociales, discusiones, y posturas sin fundamentos, totalmente descontextualizados.

Estamos desinformados en plena era de la información. Y todas estas palabras ¿de qué nos hablan? ¿a dónde nos llevan?

Y si paramos un minuto, tan solo unos minutos para pensar y reflexionar...

No hace más de 100 años, las mujeres no podíamos:

Votar, divorciarse, decidir sobre nuestro cuerpo, administrar bienes, tener una cuenta bancaria, estar en las decisiones políticas de nuestro país, en pocas palabras tenemos poco de ser consideradas ciudadanas y seguimos sin tener estos espacios.



¿Qué derechos y/o privilegios estamos viviendo el día de hoy que hace no más de 100 años eran inaccesibles?

¿Quiénes fueron las mujeres que lucharon por estos derechos?

¿Cuántas mujeres ya tienen acceso a estos derechos?

¿Por qué es importante conocer la historia para lograr la emancipación de la mujer?

Si platicamos con abuelas o bisabuelas quienes tengan la fortuna de tenerlas, escucharemos una historia de vida totalmente diferente a lo que es ahora.

Pero, esto no se ha terminado, esto no ha acabado, a veces el acceso a los derechos que tenemos ahora puede nublar la visión de lo que sucede a nuestro alrededor con cientos y miles de mujeres que siguen viviendo otra realidad.

Todavía las familias actuales están compuestas de diferentes generaciones donde esta cultura patriarcal que ha estereotipado y estigmatizado a las mujeres, sigue vigente, con discursos, ideas machistas impuestas, actitudes aprendidas que se han interiorizado en procesos de aprendizaje "normalizadas" entre nosotras, este sistema sigue activo en las familias, en las empresas, en nuestra comunidad, sociedad, economía, política y religión.

Las mujeres seguimos quedando atrás y esto impacta no sólo en la economía, en la cultura o en la política, sino en el avance de los derechos de las mujeres y por lo tanto en el desarrollo de nuestro estado y país.

Hay cientos de estadísticas y muchas cifras que señalan que millones de mujeres no son capaces de desarrollar su potencial, económico, político, social, etc, debido a la desigualdad de las oportunidades, falta de acceso a créditos, educación y formación, apoyo para entrar en el mundo laboral y la economía. Las mujeres hoy en día enfrentan no tan solo las tareas del hogar no remuneradas, también educar y sacar adelante a sus hijos y generar recursos.

Se requieren cambios a los modelos y estructuras que no están funcionando, que reduzcan las desigualdades, con especial atención en las mujeres que tienen mayores niveles de vulnerabilidad, debido a su condición social, raza, etnia o tipo de empleo.



Las mujeres representan más del 50% de nuestro país

Es momento de voltearnos a ver y volcar la mirada hacia nosotras mismas y darnos cuenta de lo que realmente está pasando, quitando el filtro de lo que nuestros privilegios nos han permitido pensar que las demás mujeres están o tienen los mismos accesos que tenemos algunas o de pasar por la lente de lo personal a lo que está sucediendo en lo colectivo.

Las invito a hacer una reflexión y más allá de lo que vemos en redes sociales o en las noticias, acerquémonos con especialistas, colectivas, organizaciones de la sociedad civil, para conocernos más entre nosotras mismas, para conocer otras historias de vida y apoyarnos las unas a las otras, tejamos redes de sororidad y empatía.

TODAS LAS MUJERES CONTRA TODAS LAS VIOLENCIAS

Sigamos tejiendo redes, para trabajar en conjunto y potenciar nuestras capacidades, talentos y energía que nos unen y abren brechas y oportunidades para reducir la desigualdad, empoderandonos para que seamos todas partícipes del desarrollo en nuestra comunidad.

El cambio se está gestando es todos los niveles, ya sea que lo notemos o que estemos totalmente ajenas, de todas maneras está ocurriendo y va a ocurrir; nos llama a la unidad, a sumarnos, a trabajar en equipo, a cerrar filas, a la colaboración, a la solidaridad, entonces lograremos cambios verdaderamente importantes en la historia de la humanidad.

**¡Es necesario actuar!
Desde lo personal, hasta lo colectivo.
De la integración, a la inclusión.
Por lo tanto hay que pasar de la individualidad, a la Comunidad.
Del egoísmo, a la generosidad.
Del yo soy, al Somos.
De la involución, a la evolución.**

**Karolina Lupercio
Directora de Mujer en Plenitud
ABP**

www.mujiereenplenitud.org

 **Mujer en Plenitud AB P**



MOXIE

¡ES
HORA
DE
PELEAR
COMO
UNA
CHICA!

JENNIFER
MATHIEU

MOXIE UNA CHICA FUERTE

«YA SÉ QUE NO TODOS LOS CHICOS SON UNOS DESGRACIADOS. ESO LO ENTIENDO. PERO EL TEMA ES QUÉ, CUANDO SE ESTÁ RODEADO DE TANTOS DESGRACIADOS, A UNA SE LE OLVIDA»

Reseña por: **Mariana Salazar Lozada**

Autora: **JENNIFER MATHIEU @authorjenmathieu**

Editorial: **V y R @vreditoras @vreditorasya**



Quiero aclarar que este libro se me hizo muy bonito con un mensaje feminista muy fuerte, se convirtió en uno de mis libros favoritos del 2021. Vivian una chica de 16 años quién está harta del machismo que se vive en su escuela, la prohibición de algunos tipos de vestimenta que sólo aplican para las chicas, pero que en los chicos no aplica, el tener que cubrirse completamente el cuerpo para no llamar la atención de los hombres en la escuela y no ser una distracción, así como esto hay muchísimos otros detalles que Vivian ya no quiere seguir soportando ni para ella ni para todas las chicas de su escuela, en las cosas del pasado feminista que tiene su mamá se encuentra guardada en una caja en la cuál encuentra una revista y con ella comienza a crear MOXIE una revista para las chicas, para que pueda sentir que alguien las escucha, para encontrar nuevas maneras de expresar lo que pasa y con ello ayudar a todas las chicas que se vuelvan valientes y ante la escuela, y no sea reprimidas, para que ahora puedan ser libres.



MEXI CAN



MEXICANA EN DUBÁI.

Nallely: mi nombre

Nelly: mi nombre desde que llegue a Dubái, porque casi nadie puede pronunciar Nallely

Soy Nallely Vargas y migre a Emiratos Árabes hace 6 años, y desde entonces resido en la ciudad de Dubái. Soy profesional en el área de gastronomía y consultora de ventas, negocios, turismo y migración.

Mi deseo por encontrar una mejor oportunidad en el ámbito gastronómico, me trajo a Emiratos Árabes a completar mi programa estudiantil de prácticas profesionales.



Como estudiante de gastronomía, fui el mejor promedio no solo de mi generación, sino de las 7 anteriores y eso me abrió las puertas para poder ganarme un lugar en los restaurantes más reconocidos en México, la mayoría de mis compañeros buscaban que la escuela les ayudara a encontrar restaurantes en Europa o cualquier otro continente, sin embargo yo quería quedarme en México, y obviamente los programas de apoyo estaban enfocados a aquellos estudiantes con mejor promedio, así que siempre se me propuso salir de México y aprender de grandes chefs del mundo para poder encontrar un buen empleo a mi regreso.

Pero como lo mío estaba enfocado a otras áreas de la gastronomía, mi oportunidad se basaba en la creación de menús, aunado a la parte saludable que era algo que un restaurante en Dubái buscaba. Como yo tenía ese perfil y se necesita obtener una certificación por parte del gobierno de Dubái y del ministro de salud de los Emiratos, me ofrecieron realizar mis prácticas acá. **¡Una gran oportunidad!**

Les cuento un poco de esta historia de vida, a mi llegada a Emiratos Árabes Unidos, mi primera experiencia me llevó lejos de aquel sueño de poder desarrollarme como una mujer profesional en el ámbito gastronómico, ya que para poder llegar a convertirme en un auditor sanitario, o un diseñador de menús con la implementación de recetas saludables no era algo común en aquel entonces, por lo que no encontré una oportunidad en corto plazo.



Mi primera experiencia fue muy mala, no había llegado a un lugar formal el cual tuviera un programa de prácticas profesionales, y eso me hizo perder mis primeros 6 meses de las mismas y eso fue lo que marcó mi decisión para quedarme y terminarlas desde aquí, en otro restaurante, antes que regresar a México, sin apoyo de la institución para poder retomarlas allá, dejándome a la deriva prácticamente. Poco tiempo después de haber llegado a Emiratos gané la primera etapa de la certificación, en la cual participaron chefs de los más reconocidos restaurantes y cadenas de hoteles, con mi poca experiencia y siendo la única mujer, había sido la ganadora de esa primera etapa, esforzándome por conseguir la segunda y más importante de la certificación.

Lamentablemente esa certificación hizo que el lugar a donde había llegado a realizar mis prácticas fuera el motivo para que ellos quisieran aprovecharse y sacar la mejor ventaja sobre mí, forzándome a trabajar largas jornadas, con escaso tiempo de descanso y sin percibir una ayuda económica por ello, y al no recibir el apoyo que esperaba en la institución en México, para regresar y colocarme en algún lugar, me hace tomar la decisión de quedarme y comenzar de cero, motivada siempre por el apoyo de mi familia. Y tratando de continuar con ese plan encuentro mi primer trabajo formal, en un grupo restaurantero, en el cuál si tuve la oportunidad de moverme y aprender de varias áreas, pasando por una serie de situaciones muy complicadas que de plano me hicieron postergar mi sueño en el área gastronómica.

En esta etapa me toca vivir una desafortunada y muy marcada distinción de género, discriminación y acoso por parte de mis compañeros, y mi falta de conocimiento de las leyes y todas aquellas dudas y mitos en mi mente me hicieron mantenerme callada por miedo, miedo a más acoso, y sobre todo a perder por completo mis prácticas profesionales, sufriendo incluso accidentes que dejaron múltiples fracturas a largo plazo, y todos esos desafortunados momentos me estaban poniendo en el camino para poder desenvolverme en la parte de negocios que ya tenía, y demostrarme a mí misma una capacidad de resistencia que yo misma no me conocía.



En este que fue un eterno proceso, pude contar con la ayuda incondicional de la persona que ayudaría a impulsar mi crecimiento personal y mi resistencia ante las adversidades, quien es ahora mi ESPOSO, siempre brindándome su apoyo y amor en todas las que han sido nuestras etapas juntos residiendo en los Emiratos Árabes.

Como parte de la cultura de mi esposo, no están permitidos los noviazgos, así que el por su parte

siempre mostró un interés por mí basado en el respeto y el compromiso formal, externándomelo tal como es, a mí nunca me interesó ni su estatus social, ni mucho menos económico, para mí él era esa persona que con acciones incondicionales se ganó mi corazón y respeto de igual manera. Por eso casarme fue sin duda ese punto clave el cual nos hace tomar la decisión de establecernos aquí por algún tiempo, y este proceso llamado matrimonio, me llevó a mi conversión al islam, que si bien no soy practicante de la religión, la respeto mucho, así como conocer los requisitos de vivienda, de gastos, visados de familia, derechos legales y muchos otros, que en su momento tampoco fueron sencillos, por los costos, el tiempo de demora y sobre todo el choque cultural, han sido esenciales y me han servido para conocer las cosas básicas que se necesitan para residir en Emiratos Árabes.



Mi maternidad, ha sido y es la etapa más hermosa de mi vida, pese a la situación de pandemia, me toca vivir una maternidad totalmente sola y lejos de mi familia, al mismo tiempo que trabajando, con una condición laboral de tiempo completo a medio sueldo, con muchos gastos y estudiando la maestría... un 2020 lleno de locura, pero el año que me mostró de qué estoy hecha y que todo se puede cuando se quiere, una etapa que cambió para siempre mi visión de Emiratos Árabes, un país que he aprendido a amar con todo mi corazón, un país que hace sentirme cobijada porque sé que este lugar es uno de los países con un potencial maravilloso, que al descubrir uno de sus tesoros más preciados, ha logrado construirse de muy poco y que tiene muchísimas cosas que ofrecerle al mundo.

Emiratos por algunos años me hizo sentir perdida en muchos aspectos de mi vida, la exigencia laboral y la gran demanda profesional me llevó a tener problemas de salud considerables y por supuesto llegué a sentirme que ya no pertenecía más a mi amado México, pero tampoco a este país, y fueron una serie de circunstancias que me han llevado a encontrarme y superar los límites conmigo misma, y todas aquellas experiencias me permitan poder ayudar a otros, que deseen, conocer, emigrar, estudiar o efectuar algún tipo de negocio en el ámbito automotriz o de inversión en bienes raíces aquí en Dubái, y por supuesto en aquellas cosas que realmente me apasionan y me permiten crecer tanto en el ámbito profesional como en el personal.



El emprendimiento en Emiratos ha sido una de las etapas que más retos me ha puesto en el camino, puede no ser fácil, pero ha sido muy satisfactorio arriesgarnos; hemos aprendido y seguimos aprendiendo muchas cosas, que hoy en día me permiten ayudar a otros que tienen interés en venir y conocer de este país, todo vale la pena, nos ha tocado sacrificar y esforzarnos mucho, pero al final todo el aprendizaje obtenido, lo vale y, eso me ha dado un valor agregado que me permite trabajar de manera independiente, no fue nada sencillo decidir renunciar a un buen trabajo y a mi salario, pero hoy en día sé que ha sido una de las mejores decisiones, evolucionando y revolucionando siempre.

Al día de hoy soy consultor de ventas en algunas empresas del sector automotriz y bienes raíces; también soy consultor de negocios, turismo y migración para personas en **LATAM.**

Nallely Vargas #MxNDxB

 /Mexicana en Dubai, UAE

 @mexicanaendubai_uae



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

**UN EQUIPO QUE PROVOCA
UN EFECTO POSITIVO**

*¡Feliz primer
aniversario!*



CRÉDITOS

Y AGRADECIMIENTOS

Staff

Dirección

Mauricio López

Instagram: @ask_mauritzio

Operaciones

Alondra Bravo

Instagram: @alo.bravo

Diseño Gráfico

Karen Martínez

Instagram: @karen.mavi

Edición, Ortografía y Estilo

Daniela Saade

Instagram: @danasaadeg

Taydeé Ramírez

Instagram: @imahappytay

Valeria Moreno

Instagram: @valeria_mno

Scout de colaboradoras

Liz Lozano

instagram:liz_lozanof

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

Isid Sánchez

Instagram: soy_isa_leon_

Contacto e Información

Ana Isela Ruiz

Instagram: @annaisseruiz

Soporte en Foto y Video

Jesús Escalón

Instagram: @escalon.fotografia

Soporte en Website

Rosubelt Damián Garza

Instagram : @roudamian

Colaboradoras

Alejandra Fernández *Instagram: alefermx*

Beatriz Contreras *Instagram: holistico.belen*

Cristina Mellado Santacruz

Facebook : coaching.psicologia.mty

Diana Karina *Instagram: kvarteterapeuta*

Karolina Lupercio *Facebook: Mujer en Plenitud ABP*

Lupita Andrade *Instagram: lupitaandradoweever*

Lupita Salazar *Instagram: naturista.lupitasalazar*

Mariana Salazar Lozada *Instagram: @Book_Network*

Mariel Ramos *Instagram: Mariel_rm94*

Nallely Vargas *Instagram: mexicanaendubai_uae*

Yudy Arias *Instagram: yudyarias*

Fotografía Portada y en Portada

Cue Photos

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 **M**

TU CÍRCULO DE CONFIANZA

Visítanos en:

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

 @red.reunionm

M