

# REUNIÓN **M**

M E



EDICIÓN 8 - JUNIO 2022

**CRISTINA FERRAL**

Futbolista Mexicana



**SIGUENOS  
EN REDES SOCIALES**

  @reunionmmag

**VISITA NUESTRO  
WEBSITE**

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



# En esta edición

# contenido

## EN PORTADA

- ▶ Cristina Ferral

## EXPERTOS

- ▶ ¡Estoy harto de deber mi quincena!

## MOTIVATE

- ▶ Sobreviví al cáncer
- ▶ Mis ángeles terrenales

## SALUD

- ▶ Tu Salud y la Felicidad

## VIVE

- ▶ Ser mi mejor amiga

## MEX I CAN

- ▶ Mexicana en Malta

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## AVISO LEGAL



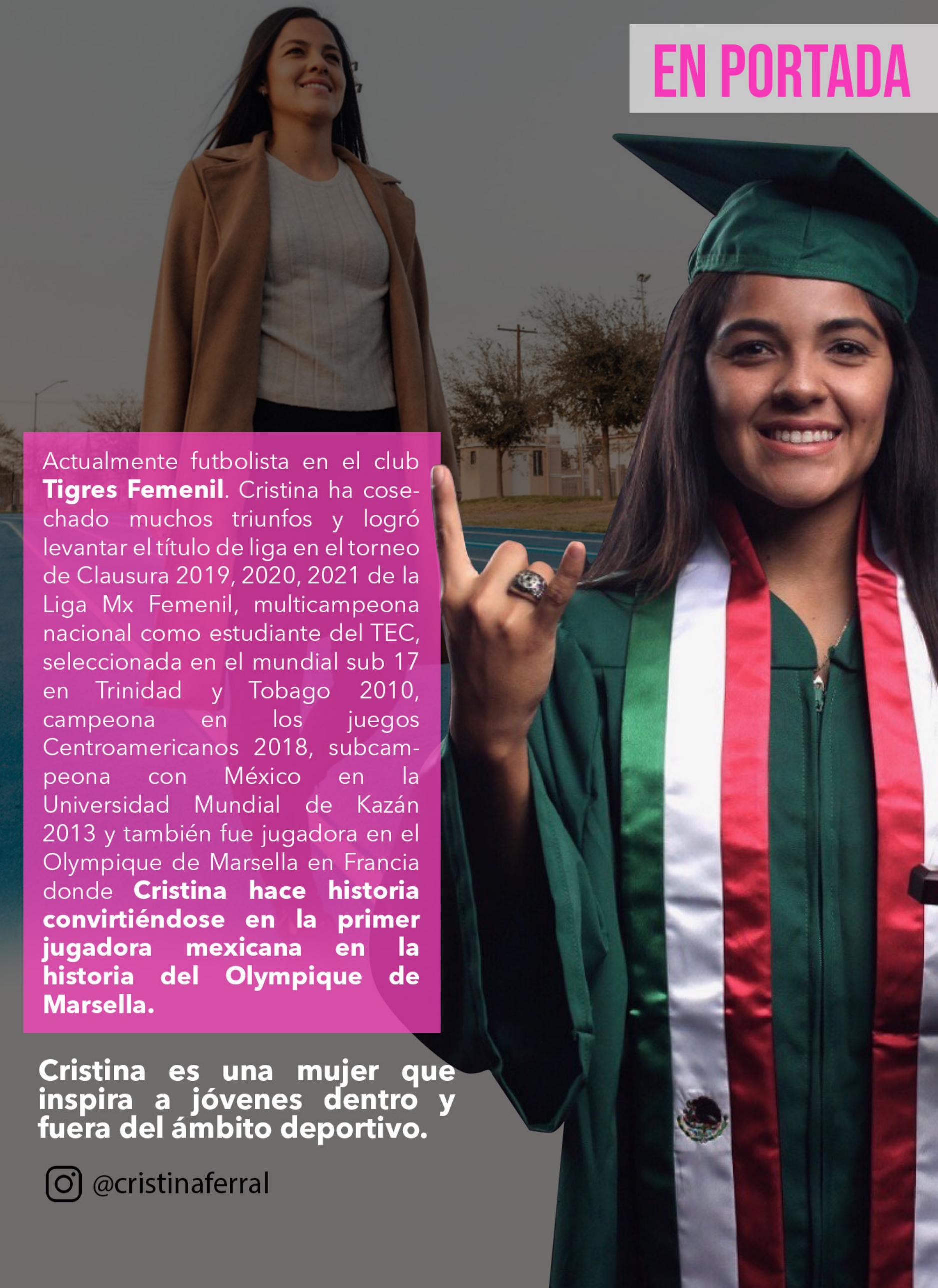
EN PORTADA

# CRISTINA FERRAL

Este mes de junio de 2022 estamos listos para comenzar el verano y esta nueva edición con Cristina Ferral en nuestra portada.

Cristina es una mujer mexicana talentosa y exitosa. Recibió el Premio a la **Mujer TEC 2022** en la categoría de Deporte y Gestión Deportiva, es egresada de la maestría en **Finanzas de EGADE Business School** así como de una licenciatura en administración (University of South Florida) y Director Técnico de Fútbol (ENDIT).





Actualmente futbolista en el club **Tigres Femenil**. Cristina ha cosechado muchos triunfos y logró levantar el título de liga en el torneo de Clausura 2019, 2020, 2021 de la Liga Mx Femenil, multicampeona nacional como estudiante del TEC, seleccionada en el mundial sub 17 en Trinidad y Tobago 2010, campeona en los juegos Centroamericanos 2018, subcampeona con México en la Universidad Mundial de Kazán 2013 y también fue jugadora en el Olympique de Marsella en Francia donde **Cristina hace historia convirtiéndose en la primer jugadora mexicana en la historia del Olympique de Marsella.**

**Cristina es una mujer que inspira a jóvenes dentro y fuera del ámbito deportivo.**

 @cristinaferral

# ¡Estoy harto de deber mi quincena!

## Parte 1. Tarjetas de crédito

Hace algunos días, estando en mi oficina, recibí la llamada de una persona que vio un anuncio de mis servicios. Tomé la llamada y, después de las presentaciones y los saludos de rigor, le pregunté en qué podía servirle. Sus primeras palabras fueron: necesito tu ayuda... **¡Ya no puedo más! ¡Estoy harto de deber mi quincena!** Acto seguido, comenzó a explicarme su situación, la cuál se resumía en adeudos en su tarjeta de crédito por un total de seis meses de su salario mensual, además de que, una vez identificados sus gastos ordinarios, me di cuenta de que gastaba aproximadamente un 40% más de su ingreso; era realmente una bola de nieve difícil de detener. Cuando hubo terminado, me hizo una sola pregunta: **¿crees que puedas ayudarme?**

Sin titubear, mi respuesta inmediata fue: **¡estoy segura de poder ayudarte!** Un tanto escéptico y desconfiado, me cuestionó ¿por qué tenía tanta seguridad?, pues para ese momento no nos conocíamos, a lo que contesté: porque lo más difícil ya lo hiciste, que es reconocer que tienes un problema financiero.



No creo exagerar cuando aseguro que es considerable el porcentaje de la población cuyas finanzas tienen problemas, puesto que el consumismo se ha exacerbado en nuestra sociedad de manera exponencial, debido en parte a la actual facilidad para obtener una tarjeta de crédito de la cual desconocemos información básica e indispensable como fechas de corte, de vencimiento, tasas de interés, anualidades, comisiones y un largo etcétera.

Tomando como base a la mayoría de los clientes que se acercan conmigo buscando asesoría financiera, he notado que el común denominador en sus situaciones son deudas con tarjetas de crédito; por ello, y con el único afán de que este artículo proporcione herramientas que te ayuden a mejorar tu relación con las tarjetas de crédito, quiero compartir contigo, estimado lector, un pequeño segmento de mi

proceso de **coaching financiero**, mismo que ha ayudado a mis clientes a salir de los baches administrativos por los que atravesaban sus finanzas, e incluso ha logrado que sean capaces de destinar un porcentaje de sus ingresos a un ahorro, ya sea para su retiro, pago de educación superior para sus hijos, o bien, para alguna otra meta a corto o mediano plazo.



## ¿Qué es una tarjeta de crédito?

En primera instancia será necesario dejar claros algunos conceptos que, de no tenerlos claros, no servirá de mucho esta información; por lo tanto, debo solicitar tu atención en ellos, pues una vez que los comprendas, todo lo demás te resultará menos complicado. Te aseguro que he puesto todo mi empeño en este artículo para que las explicaciones sean lo más simples y directas posible.

Una tarjeta de crédito **SÍ ES un instrumento financiero** que te permite obtener bienes y servicios con una prórroga para su liquidación, es decir, en vez de pagar de inmediato *-lo que evita que te descapitalices-* te da tiempo de organizar tus gastos del mes para cancelar esa deuda en una fecha establecida veinte días naturales a partir de la fecha de corte.

Hablemos ahora de lo que **NO ES** una tarjeta de crédito, y me refiero al peligro que representa considerarla una extensión de tu salario. Es un error fatal comenzar a adquirir con ella bienes o servicios que, de no tenerla, no habrías comprado por falta de liquidez. Este instrumento, manejado con inteligencia y prudencia, puede convertirse en un gran aliado de tu economía; en el caso contrario, representará tu ruina financiera y crediticia. Por lo tanto, cuando das el «sí» a una tarjeta de crédito, es tu obligación comprender y entender los siguientes conceptos, **porque será la única forma en que seas tú quien la maneje, y no que ella te maneje a ti.**

**Uno de los focos rojos de una tarjeta de crédito son los intereses;** si desconoces el monto por este concepto que te cobra tu tarjeta sobre los gastos que haces, es muy fácil comenzar a crear una deuda y, a los pocos meses, perder el control sobre la misma: es como ir creciendo una bola de nieve que tarde o temprano caerá sobre ti, con lo que inevitablemente llegarás a la frase que da título a este artículo.

Otros conceptos que son imprescindibles de conocer y mantener presente son las fechas de corte y de pago de tu tarjeta de crédito. La primera se refiere al término del periodo de acumulación de compras, gastos y pagos que se hayan realizado en el mes; por ejemplo, si tu fecha de corte es el día 10 de cada mes, eso quiere decir que ese día se resumirán todos los movimientos que hayas realizado entre el día 10 del mes anterior y del actual, cuya suma determinará el saldo para no generar intereses. La fecha de pago, por su parte, se establece generalmente veinte días naturales posteriores a la fecha de corte, y se trata sencillamente de cubrir el monto calculado a ese día.

## Tasa De Interés Anual

Si buscamos en Internet la definición de «tasa», en la mayoría de las opciones de búsqueda encontraremos que se refiere a una especie de tributo que el consumidor debe pagar por la utilización de un beneficio; en este caso, un crédito bancario. Cada banco o tienda departamental que otorga crédito a sus tarjetahabientes maneja una tasa de interés diferente. Para una servidora, sin embargo, las tasas de interés son como un oficial de tránsito escondido detrás de un árbol en una carretera de alta velocidad, listo para multarte en cuanto cometas la primera infracción.

Es muy importante conocer cuál es la tasa de interés anual de tu tarjeta de crédito, pues éste será el primero que se cargará en el caso de que, por alguna razón, no puedas pagar el total de tu consumo al mes siguiente.

Todos los bancos, tiendas departamentales e instituciones de crédito operan con diferentes tasas; en algunos casos, este porcentaje varía con base en el manejo de la tarjeta. Por su parte, las tiendas departamentales suelen tener las mayores tasas de interés.

### **En la página del Banco de México**

(<https://www.banxico.org.mx/PortalTranspCompSistFin/>) **se puede descargar un documento que contiene la información sobre las diferentes tasas de interés de cada una de las instituciones bancarias de la República.**

## ¿Qué pasa si no pago?

Si se diera el caso de que no hicieras un pago total o parcial en la fecha de vencimiento, las consecuencias podrían llegar a ser muy severas. Para ejemplificar de una manera más clara, veamos distintos escenarios con una tarjeta de un banco importante, cuya fecha de corte es el día 10 del mes, la fecha de vencimiento el día 30 y su tasa de interés anual es del 50%. La compra realizada en todos ellos será de 1,000 pesos.

**Escenario 1.** *Llega la fecha límite de pago y cubres todo el adeudo.*

*¡Felicidades! No pagarás un solo centavo por concepto de interés de ningún tipo.*

**Escenario 2.** *Llega la fecha de pago y solo cubres el concepto de «pago mínimo», que en este ejemplo sería de 200 pesos.*

*Se cargará a tu cuenta la tasa de interés anual del 50% por la diferencia que no haya sido cubierta, es decir, los \$33.33 pesos que restan más el IVA de los intereses.*

**Escenario 3.** *Llega la fecha límite de pago y no abonas ninguna cantidad.*

*En este caso, la tasa de interés anual se reflejará sobre el total de tu compra, que eran 1,000 pesos, con lo que tu deuda ahora es de 1,041.66 más el impuesto de los intereses.*

**Escenario 4.** *Solicitaste una compra a meses sin intereses y no pagas la primer mensualidad en tiempo y forma.*

Los tarjetahabientes suelen pensar que las compras bajo este tipo de promociones no generarán intereses bajo ninguna circunstancia; nada más lejos de la realidad, ya que la gran mayoría de las veces dichas «promociones» están condicionadas a una tasa de interés especial, cuya penalización por no pagar en tiempo y forma aumentan la deuda de forma exponencial, por lo que en ocasiones resulta aún más perjudicial retrasarse con una adquisición bajo este esquema que con una compra normal.



Innecesario es decir que la reiteración en realizar únicamente el pago mínimo, o peor, de no abonar en lo absoluto, incrementará irremediablemente el adeudo a niveles de escándalo, puesto que la tasa de interés anual no es fija, sino que se determina en muchas ocasiones con base en el comportamiento del tarjetahabiente, aumentando gradualmente su porcentaje a medida que se incumplen las obligaciones contraídas. De esa manera, el saldo, lejos de disminuir con cada pequeño abono, se reproduce como la hierba mala; es entonces cuando nos damos cuenta de que todo nuestro salario está comprometido en paliar un poco nuestra deuda con las tarjetas de crédito.

**Es importante recordar que todas las instituciones bancarias operan con diferentes tasas de interés.**

## ¿En qué situación te encuentras tú?

Sea cual sea, siempre hay una manera de remediarla. Como con todos los problemas, el tiempo que tome resolverla dependerá de la severidad de la situación y del compromiso de la persona. Por lo general, uno de los principales consejos que les doy para conseguir estabilidad en las finanzas es realizar un análisis detallado de los ingresos y egresos, es decir, realizar un presupuesto.

**Un presupuesto no es un asunto únicamente de empresas: también lo es de unas finanzas personales y familiares sanas**, las cuales no dependen de cuánto ganas, sino de la forma en que administras lo que ganas. Realizar un presupuesto de forma eficiente te brindará las siguientes herramientas:

**Conocer el porcentaje de tus ingresos** que destinas para tus gastos actuales: Como asesora financiera, mi primer objetivo es que mi cliente identifique los montos aproximados de sus percepciones, así como los gastos que genera su estilo de vida.

**Identificar fugas:** El siguiente paso es una orientación para que el cliente descubra cómo, cuándo, dónde y en qué está empleando su dinero, que sea consciente de cada peso que entra y que sale; toda esta información se concentra en un formato sencillo de llenar y actualizar.

**Reducción de gastos:** trabajamos con el cliente de forma personalizada, con el fin de tomar en cuenta sus necesidades especiales, para detectar esos gastos innecesarios que poco a poco -de manera imperceptible- van mermando su economía.

**Disminución de endeudamiento:** buscamos alternativas que permitan una disminución de la tasa de interés y se analizan los ingresos para destinar una partida a pagar, de manera constante, las deudas contraídas.

**Ahorro:** una vez que la administración del cliente lleva números estables, se propone destinar una cantidad, preferentemente el 10%, para iniciar un ahorro que funcione ya sea como fondo de emergencias, o bien, para algún objetivo personal.



**Si te interesa obtener el formato para realizar este proceso, envíame un correo o contáctame a través de mis redes sociales; al final de este artículo encontrarás los medios de contacto.**

Mi labor como asesora es semejante a la de un médico: yo te extiendo una receta financiera y tú sabes si sigues la recomendación y «te curas», o bien, si persistes en mantener el ritmo de vida que has llevado hasta ese momento. Sin embargo, hago un llamado importante a ti, querido lector, para hacer conciencia del consumismo en que vivimos, pues aunque estoy convencida de que somos parte de la cadena que hace circular el dinero, también soy fiel creyente de que éste debe ser invertido en conceptos que no generen un problema más adelante.

**Si tienes alguna duda sobre este artículo, o bien, deseas una asesoría financiera, puedes encontrarme en mis redes sociales; estoy segura de que al final de tu asesoramiento estarás listo o lista para tomar mejores decisiones respecto al manejo y la administración de tus ingresos.**

**Alejandra Fernandez**  
Especialista en PPR

**81.1216.7534**

  @alefermx



# Sobreviví al cáncer

**Hola buenas tardes, mi nombre es Patricia Gaytán y te vengo a platicar mi testimonio ante el cáncer.**

**Soy sobreviviente de cáncer de mama desde hace 15 años y aún recuerdo aquella mañana que la Doctora me confirmó que era cáncer.**

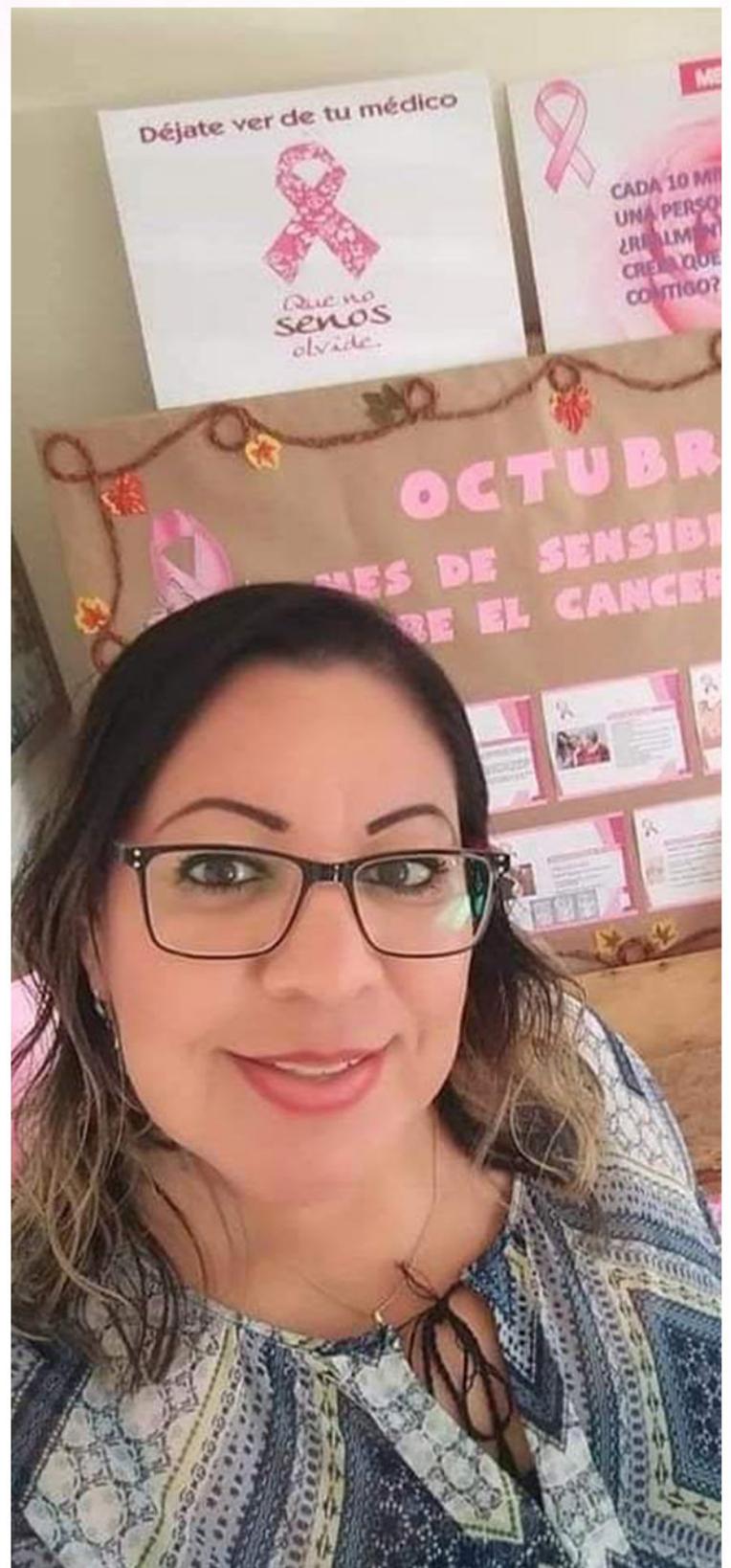
Cuando yo me detecté esa "bolita" (Dic.2006) recuerdo que estaba acostada boca abajo y sentí una ligera molestia en mi pecho derecho, me revisé y sentí una bola algo mediana, pero a decir verdad no pensé en algo grave, la verdad pensé que era algo relacionado con mi menstruación (tenía 35 años) y lo dejé así para el próximo mes, pero para mi sorpresa, seguía esa bolita ahí, fue entonces que decidí ir a un ginecólogo, en la revisión, recuerdo que me dijo que era un tumor que para él por la apariencia ante el eco era benigno, no sé como pero solo ellos saben en que se basan para dar una respuesta a la ligera. Salí del consultorio un poco sacada de onda y ahí en la sala de espera estaba mi mejor amigo, que al decirle el resultado no me quiso creer, hasta que vio el eco, recuerdo que me abrazo muy fuerte y me dijo no va a pasar nada, vas a estar bien, al llegar a casa y darle la noticia a mi Familia, inicialmente cuando ven el eco pensaron que era un embarazo jajaja. Pero noooooo era el eco de un tumor que sin saber, era maligno, recuerdo que mi hermana me dijo si es un tumor benigno, puedes ir al IMSS y ellos te lo quitan, fue así como en enero 19 del 2007 tuve mi primera cita en el IMSS, me revisaron, me mandaron a hacer estudios de laboratorio, no me mandaron a hacer mamografía ni eco mamario, solamente con estudios de laboratorio me dieron cita para cirugía ambulatoria,

yo la verdad estaba tranquila pensando que sería un tumor benigno; llegó el día de la cirugía y ya estando en plena cirugía el Doctor me comenta que es un tumor grande, me regañó porque dejé que pasara mucho tiempo para revisar esto, pero la verdad desde la primera vez que yo me sentí la molestia ya era una bola mediana, me dijo que por la apariencia y el color era maligno, yo enseguida le pregunté que procedía y me dijo que quitar la pieza lo más pronto posible, pero primero había que mandar analizar el tumor a patología, en ese momento empezó mi angustia, y se me rodaron unas lágrimas de temor al ¿qué sigue? También me dijo que dejó un residuo del tumor porque ya estaba muy pegado al músculo y la anestesia ya se estaba pasando y pues iba a sentir el dolor. Salí de la sala llorando y angustiada, mi hermana que me había acompañado me preguntó ¿qué pasaba por qué lloraba? Le comente lo antes mencionado y me dijo lo típico, no pasa nada vas a estar bien ya verás.

Todo mundo me decía vas a estar bien, ya verás que todo va a salir bien, solo mi mejor amigo una noche antes de ir por los resultados me dijo quiero que seas fuerte y que estés preparada para una buena noticia, pero también quiero que estés mega preparada para una mala noticia y que seas fuerte.

A la vuelta de ocho días, fui a que me quitaran los puntos de la cirugía y por los resultados de patología, para mi "buena" suerte no estaban los resultados aun, eso me hizo sentirme más tranquila, y pasé con el cirujano a que me quitara los puntos, me reviso y recuerdo que me dijo que había cicatrizado muy bonito, lástima que mi pieza no iba a durar mucho tiempo, o sea no entendía cuál era el empeño del médico de que me quitaran mi pieza, aún sin darme un resultado, ¿qué no se dan cuenta que lastiman al paciente?

A la siguiente semana fui a recoger nuevamente los resultados esta vez ya estaban listos, pedí permiso a mi jefa para llegar tarde a la oficina, mi cuñada había querido acompañarme, pero le dije que no, que de seguro habían salido bien, ya que he escuchado que en el IMSS cuando es





cáncer inmediatamente te mandan llamar y pues como no me hablaron, sentí esa seguridad de que todo estaría bien; cuando me toca mi turno de entrar al consultorio, la doctora ya tenía el resultados en sus manos y al momento de sacarlo del sobre y leerlo, me dice de forma tan tajante y fría **SÍ, ES CÁNCER.**

Sentí como un balde de agua fría sobre mi cuerpo, no sabía que decir, si llorar o hacerme la fuerte ante esa noticia y ver la cara de la doctora como si me estuviera diciendo tienes gripe, recuerdo que me dio una serie de instrucciones, de que ve a tal piso, habla con tal persona que te entreguen el tumor y lo llevas a tal clínica para que te den cita lo más pronto posible para cirugía y que te quiten la pieza lo más rápido, si se puede hoy mismo, y yo toda atónita no sabía qué hacer o decir, solo recuerdo que le dije, por favor apuntame en un papel todo esto que me está diciendo porque saliendo de aquí ¡ya se me olvidó todo!

Salí del consultorio en un mar de lágrimas, le llamé a mi jefa para decirle la noticia y que llegaría más tarde a la oficina, ella me dijo: "ni te pares aquí en la oficina, arregla todo tranquilamente, haz lo que tengas que hacer y te marco más tarde".

Llamé a mi hermana mayor inmediatamente, quien fue por mi a la clínica 4, lo primero que me dijo fue, no te preocupes, vas a estar bien, tenemos que ver otras opiniones, se comunicó con el Dr. Andrés García, médico de medicina alternativa, en el trayecto a casa iba pensando mil cosas, pensaba en mi madre, la angustia que le iba a causar, verme consumir poco a poco, pensaba en mis sobrinos en que ya no los vería crecer, en mi mejor amigo, en lo que hice y no hice, pensaba en mil cosas, para esto en mi cel, entraban mil llamadas de amigos y compañeros de oficina, todos angustiados y dándome sus mejores mensajes de que iba a estar bien.

El médico Andrés, me recibió al siguiente día muy amable y mediante las células de mi cabello me dijo, tu cáncer está encapsulado, tu pieza te la quitan si tu quieres, no porque lo diga el médico, tu pieza no está contaminada. Eso me dio una gran tranquilidad, pero aún faltaba otra opinión, la de un médico oncólogo, una compañera de la oficina, me dio los datos del Doctor José Luis Guzmán, el estaba trabajando de la mano con la fundación CIMA (aun en Monterrey), inmediatamente me comuniqué con la fundación, les platiqué mi caso y tomaron mis datos para darme de alta, de ahí me comuniqué al consultorio del doctor, quien me dio cita para el tercer día, el Doctor es médico cirujano mastólogo, especialista en cáncer de mama, llevé el tumor que me había entregado el imss y le platiqué mi experiencia, me preguntó que si me habían hecho los 20 mil estudios que te mandan hacer antes de tomar la decisión de quitar la pieza, cosa que le contesté que no, que solo me hicieron estudios de laboratorio, volvió a mandar el tumor a patología, y el resultado arrojó cáncer, ya con eso súper mega seguros de que es cáncer de mama, pero cuando me envió a hacerme estudios de todo todo mi cuerpo, de pies a cabeza, todo salió negativo para cáncer, por lo que me dijo que mi cáncer estaba detectado a tiempo, aunque fue etapa 2, estábamos en muy buen tiempo para tratarlo, por lo que lo que seguía era someterme al tratamiento que consistía en: **4 quimioterapias de las fuertes, 12 quimios de taxol, 30 radiaciones, 10 años de pastillas (1 diaria). Un total de 8 meses de tratamiento.**



Recuerdo que el Dr. Guzman me dijo que para salir adelante ante esta enfermedad es muy importante ser muy positiva, no caer en depresión, porque ahora si me lleva la depresión, más no el cáncer, y así fue como tomé esta enfermedad, al toro por los cuernos, de una forma muy positiva, y agradeciendo a Dios por una nueva oportunidad de vida, cuando mi primer quimio me dijeron que iba a sentir mil cosas, pero gracias a Dios y yo creo que a mi buena actitud de ver la vida, no sentí muchas cosas de las que me habían dicho: viví los estragos de las quimio de una manera muy positiva, a los 21 días que fui por mi segunda quimio ya se me había caído el cabello, jeje, fue un poco divertido ver como me rapaban mi cabeza, no quise esperar a que se cayera todo, así que decidí que cuando empezó a caerse en mechones, me rapé, y no quise usar pelucas, todo mi tratamiento lo viví con turbantes, muy coloridos por cierto.



**No te voy a negar, si hubo momentos que me derrumbaba y me encerraba en mi cuarto a llorar y llorar, pero me limpiaba mis lágrimas me veía al espejo y decía eres fuerte y de esta sales porque sales.**

Siempre llegaba a la clínica a mis sesiones de quimios o radiaciones con una sonrisa, hubo algunas pacientes que se me acercaron a llevarme regalos, decían que admiraban mi fortaleza y positivismo ante esta enfermedad, algunas se acercaron para decirme que me veía muy bien con mis turbantes muy coloridos, fue una etapa muy difícil, viviendo los estragos de esta enfermedad, viendo como cambiaba tu cuerpo, tus uñas, tu caminar despacio por que me agitaba, fue muy cansado el ir y venir al hospital, fue muy cansado estar entre mil estudios, pero siempre lo viví con una gran sonrisa, y decidí plasmar esta etapa con una sesión de fotos que me hizo un buen amigo.



Ahora a 15 años de esta etapa, le doy gracias a Dios por que estoy viva, disfrutando cada segundo de mi vida, disfrutando a mi Familia, mis amigos, viajar y ver lo majestuoso que es Dios al regalarnos tantas cosas que no vemos por estar ocupados en otras cosas, desgraciadamente cuando estamos sanos dejamos de vivir, de disfrutar, pero cuando pasas por una enfermedad como lo pasé yo, te das cuenta que debes agradecer cada cosas y disfrutarla, el canto de los pájaros, las flores, el olor a tierra mojada, disfrutar la lluvia, el sol, el frio, por que es signo de que estas vivo y sano para disfrutarlos.

**Hoy te digo, QUIÉRETE, ÁMATE, VIVE, pero sobre todo CHÉCATE, que no te de pena ir al médico.**

**Patricia Gaytán**

**f / Tricia Gaytán**

# Mis ángeles terrenales

Hola soy Ale López tengo 49 años, nací en CDMX, desde los 19 años después del nacimiento de mi primogénito Marco me fui a vivir a Tabasco y de ahí a la hermosa ciudad de Tierra Blanca Veracruz la cual me regaló el nacimiento de mi hermosa princesa Donashi, ellos mis 2 hijos son mi vida entera, y gracias a ellos que tengo la fortaleza y las ganas para salir adelante.

Actualmente tengo un negocio de comida para todo tipo de evento el cual me gustaría compartirles de como Dios es tan grande que siempre pone ángeles en tu vida y aparecen cuando más los necesitas.

Mi historia de emprendimiento comenzó en el 2016 que decidimos venir a vivir a estas lindas tierras regias y con los ahorros de 3 años de mucho trabajo comencé un negocio en sociedad con el que era mi pareja en ese momento y claro está era de toda mi confianza. En esta sociedad yo aporté el efectivo y él sus conocimientos y mano de obra para el arranque de un negocio. Comenzamos desde cero con la ilusión de crecer y poder forjar un patrimonio para ambos y la de mis hijos. Lamentablemente pasé por una serie de situaciones que me afectaron mucho y la primera fue sobrellevar el fallecimiento de mi hermano, el único hermano con un dolor tan inmenso. Al siguiente mes me quedo sin trabajo ya que la empresa en la que laboraba tuvo que cerrar y por si fuera poco un mes después pasé por otra desilusión ya que mi socio me defraudó y se quedó con el negocio.



## MI PRIMER ÁNGEL

Cuando esto sucedió, con mis últimos ahorros invertí en el traspaso de una lavandería y logramos a duras penas salir adelante por 6 meses, hasta que la tuve que cerrar. En ese tiempo conocí a la que ahora es mi comadre y mejor amiga Marlene, ella al ver que no nos iba bien le dio trabajo a mi hija en su negocio y ya con eso nos apoyamos. Marlene llegó a alegrar mi vida, ayudó a poder sentir una verdadera familia, me encariñé mucho con sus hijos y en ese tiempo donde las cosas no iban de lo mejor nos visitaba y nos llevaba comida y algunas veces al despedirse hasta me daba dinero ella fue mi primer ángel.

## MI SEGUNDO ÁNGEL

En esa época la más difícil para mi familia, mi hija aprendió a hacer cupcakes y los vendía en la universidad para apoyarnos pero aún así era muy poco. Vi un anuncio de Nice (joyería fina) y me inscribí y compré joyería para mi uso personal de ahí fue cuando apareció el segundo ángel en mi vida Laurita, que al compartirme mi situación me invitó a hacer loterías de Nice en las cuales ella ponía todo yo preparaba la merienda, invitamos amigas y sin invertir dinero ella me daba ganancias.

## MI TERCER ÁNGEL

Gracias a Laurita conocí a mi tercer ángel Nydia; ella me invitó a un estudio de mercado en el cual me pagaron por asistir y platicando con ella mi historia me invitó a un grupo de mujeres divorciadas de las cuales saqué 6 de mis mejores amigas incluyendo a Nydia que de ahí en adelante me apoyó mucho, la primera vez me pidió número de cuenta para un pedido, depositó una cantidad y al preguntarle qué sería su pedido, me respondió invierte el dinero y cuando ocupe algo yo te pediré (no quería nada de comida solo quería apoyarme) recuerdo que ese día preparé algo lo ofrecí con amistades y lo terminé.

## MI CUARTO ÁNGEL

Cuando estaba con el primer negocio que había arrancado conocí a Karlita ella me contacto para adquirir el producto que vendíamos y le platicué que ya no tenía yo nada que ver con ese negocio y le explique la razón, ella me asesoró para que yo recuperara lo mio pero ya no me interesó estaba muy

dolida por lo de mi hermano y lo que menos quería era conflictos así que en la plática me invitó a su casa a un reunión de estudios bíblicos. Ahí conocí a mi amiga Rocío ahora hermana en Cristo y su esposo el Sr Heriberto. Rocío fue quien a manera de ayudarme me empezó a pedir comida y recomendar con su familia y su cuñada en su trabajo y de ahí fue como empezó este mi pequeño gran negocio que hoy por hoy es mi sustento. Con mi ahora negocio sale para todos los gastos y aunque no gano mucho, si lo suficiente pero sobre todo amo cocinar es algo que me hace muy feliz, amo cocinar y se refleja en mis guisos ya que mis clientes aman mis platillos y soy recomendada.



Y es así como hace unos días aparece en mi vida esta revista y me invita a contar mi historia esta bella historia de emprendimiento de como hay muchas trabas en el camino pero cuando tienes fe en Dios y en ti misma puedes lograr lo que tu quieras no es fácil pero nada en la vida lo es, me gustan los retos y al día de hoy soy Maryal Cooking una mujer soñadora, alegre, optimista soy hija de Dios la niña de sus ojos y él me ha dado todas las bendiciones para arrancar, seguir y no parar, ser la mejor persona que se puede y ayudo siempre que puedo sin mirar a quién pero sobre todo cada día que preparo algún platillo para mis benditos clientes lo hago con todo el amor que tengo y así vivo mis días muy feliz buscando el como sí al lado de mis hijos.

**Este pequeño escrito lo dedico a todas las mujeres que en algún momento pensaron que no podían y las invito a creer en ustedes mismas porque cuando se quiere ¡se puede! tú eres creadora de tu propia historia incluyendo el final de ella; ánimo si se puede y para adelante que para atrás ni para agarrar vuelo.**

**Alexa López**



@maryal cooking @amore doni

# Tu Salud y la Felicidad



Hola, mi nombre es Alejandra, vivo en la ciudad de Apodaca en Nuevo Leon, México. Y me gustaría compartirles algo acerca de cómo veo la relación entre unos buenos hábitos de salud y la felicidad a través de mi pequeña historia.

En estos momentos soy instructora de ritmos latinos, soy ama de casa con 3 hijos varones, en mi casa vivimos mi hijo el más chico, que tiene 19 años y mi esposo que ya llevamos 30 años de casados.

Nunca pensé que a mi edad de 51 años viviera las experiencias de ser instructora y convivir con cada alumna sus experiencias tristes y alegres. Hace ya más de 16 años fue cuando comenzó todo; vi un local donde bailaban y me gustó, al principio llegué ahí simplemente con la idea de buscar una distracción ya que pasaba por una etapa donde siempre me sentía mal, dolor de cabeza, molesta por todo, cansada de rutinas y que la mayoría de las veces sentía que nadie me entendía.

En ese pequeño lugar donde vistiendo con lo que tenía en casa (short viejo, blusa holgada y tenis) empecé a tomar clases de ritmos latinos. Me preparaba todo el día para dejar la casa, ropa y comidas listas, así que mi tiempo, que yo había decidido tomar era solo mío. Un año transcurrió hasta que desafortunadamente cambiaron de locación y yo ya no pude continuar asistiendo. Busqué por varios lugares una clase parecida pero no tuve suerte hasta que después de varios meses una amiga me invitó a unas clases en un parque que eran gratuitas, el único inconveniente era de que las clases eran muy temprano (7:30 a.m.) considerando mis actividades como ama de casa; aun así hice todo lo posible para organizarme y me animé a tomar las clases; me encantó el lugar, la gente y obviamente las clases. Asistir asiduamente a las clases logró en mí un gran cambio, tal vez no físico pero mis ánimos eran otros, mi actitud y sobre todo ya no me cansaba tan fácil y sobre todo tenía energía suficiente para mi día regular. Es decir, podía con mis clases, mi casa, mis hijos y mi marido jajaja me sentía muy bien. Así pasaron varios años donde formé grandes amistades. No es tan difícil, porque si estás determinada a cambiar tu vida desde tu entorno nada es obstáculo.

En todo ese tiempo hubo cambios de clases de maestros pero yo no dejaba a un lado ese preciado tiempo solo para mí. Así que me acoplaba a todos los cambios con tal de seguir sintiéndome bien.





De repente hubo un cambio fuerte en nuestra economía y tuvimos que mudarnos y mi esposo cambió de trabajo y yo tuve que ayudar a sostener la familia ya que en aquel tiempo los dos hijos mayores estaban en sus estudios profesionales y el pequeño en la secundaria casi listo para la preparatoria. Así que trabajé primero en una tienda de renta de vestidos de fiesta donde duré casi un año pero de ahí me mandaron como asistente administrativa en un consultorio dental. Ya mi tiempo no era mío, lo había perdido apoyando a mi esposo. Por varios meses aguanté; pero poco a poco me sentía de nuevo mal; triste y sobre todo enferma, todo me caía mal. Pensaba que era alguna enfermedad pero no era simplemente yo. **Me estaba perdiendo de nuevo.**

Gracias a Dios mi esposo siempre me ha apoyado y cuando le dije que me estaba ahogando en lo que hacía y que quería buscar otras opciones él me dijo que hiciera lo que más me parecía; que si yo estoy bien todos en casa también lo estaríamos y así fue. Dejé ese trabajo y regresé a las clases al parque. Fueron tiempos muy difíciles donde el dinero tenía que estar bien cuidado así que procuraba ir en camión o de ride para no gastar la gasolina. Lo importante era no parar. Así estuve por un año hasta que una persona me invitó a ser parte de las maestras de DIF en San Nicolás. Es una institución que ayuda a la gente, pero más que nada a mujeres con todo tipo de problemas; donde ellos tienen locales o módulos que sirven para impartir clases para todas aquellas mujeres que necesiten tomar clases de bailoterapia, clases de manualidades o clases de superación, en fin. Yo entré como maestra de bailoterapia Así seguí por 2 años hasta que me instruí y tomé certificaciones y talleres para estar más capacitada. Mis clases dieron fruto y un día mis antiguas amigas del parque me comentaron que no tenían maestra y

que si yo podría darles clases. No lo podía creer, yo por supuesto dije que sí pero que tenía que esperar la autorización del municipio para que me dieran permiso de utilizar ese lugar. Efectivamente me llamaron para tomar esa plaza y dar las clases a las 7:30 a.m. No dejaba de agradecerle a Dios, era un sueño regresar a mis queridas clases y amado parque pero ahora como instructora. Fue difícil, claro que sí, era llegar a que me aceptaran y les gustara mi clase, estaban mis queridas amigas y las nuevas que no conocía, fueron muchos altibajos pero no paré, nunca dejé de creer en mí, me instruí, me capacité y aun lo hago.

Desde entonces ya tengo 6 años ahí y también estoy en otro gimnasio desde hace 2 años y no he bajado la guardia ni la fé en lo que amo. Aun me parto en mil, con mi esposo, mi casa y sobre todo mis hijos que ahora son profesionistas y el más chico en sus estudios.

Pero ahora ayudo a mi esposo en la economía de la casa haciendo lo que más me gusta.

Lo que he aprendido, es que cuando algo no nos hace feliz, hay que soltarlo, pero lo más importante es no quedarse estancado, quejándose, porque no nos gusta. Hay que buscar y aprender cada día, solo hay que seguir adelante porque lo que es para uno tarde o temprano llega.

Yo empecé como alumna y más tarde, siendo instructora, no importa la edad y sigo al 100 y puedo dar clases no solo de ritmos sino de fitness y step.



**¿Que si se puede? ¡Claro que sí!**

**Nada es para siempre, entonces ¿por qué nos quedamos parados?**

**Alejandra Salas**



**Vive Activa RitmoFit**

# SER MI MEJOR AMIGA

Siempre que me siento mal pienso en qué le diría yo a mi mejor amiga si ella estuviese sintiéndose así, a veces no nos tratamos tan bien como al resto o no nos tenemos la misma paciencia al escucharnos a nosotras mismas y calmarnos, intento tratarme como trataría a mi mejor amiga, a ella la amo y haría todo por verla mejor y feliz, entonces hago lo mismo por mí también, me regalo una velita aromática, la enciendo, me animo a ver una película, me compro un libro, me llevo a pasear, me doy algo rico de comer, me preparo un té, me digo palabras bonitas para calmarme, me consuelo, me aconsejo, todo va estar bien, me tengo a mí y me quiero ver bien, si tengo que llorar, lloro, no me molesta, me tengo paciencia, me amo, me abrazo, estoy para mí, soy mi mejor amiga.

**Autor: Sherian Holmes**





# MEX I CAN

## MEXICANA EN MALTA

Hola me llamo Jimena Gamboa Baragaño soy de Saltillo Coahuila y tengo 35 años, siempre tuve la espinita de viajar y vivir otras experiencias y culturas, mis materias favoritas siempre fueron historia, geografía e idiomas!

A los 18 años la mejor opción que encontré fue irme de au pair a Irlanda ya que llegas a una familia, no pagas renta ni comida y te pagan un poco por cuidar a los niños o en mi caso fueron sus mascotas! Así fue como al mismo tiempo empecé a trabajar en una tienda para ahorrar dinero y viajar un poco por ese año y medio.

Después de ese tiempo regresé a México pero con la idea de regresar a Irlanda. Y así fue, después de 7 años decidí regresar y empezar de cero, ¡tuve (aunque suene a mentira) hasta 4 trabajos por día!



A los 27 años fui a Malta por cosas de trabajo y conocí a quien ahora es mi esposo (Tinder si funciona). Cuando llegué a Malta no podía trabajar por el tipo de visa pero la verdad yo no puedo estar sin trabajar, así que empecé trabajando en un hospital (hay que aclarar que los idiomas oficiales de Malta son inglés y maltés ) y bueno en el hospital todos hablaban maltés y fue muy difícil pero era el único trabajo que podría tener por el momento. Después de unos años tuve la oportunidad de trabajar en otro lugar que afortunadamente sí se hablaba inglés. Ese nuevo empleo era en la industria de casinos en línea y marketing dándome la oportunidad de interactuar y laborar con gente de todo el mundo tales como Sudáfrica, Brasil, Suecia, Noruega, Lituania, Dinamarca, Venezuela, Reino Unido y ¡más! Y así poco a poco fui creciendo y conociendo más gente y aprendiendo.

Sigo trabajando en marketing digital, en su mayoría para la industria de casinos en línea que aunque tiene muchos estigmas, está mucho más regulada que muchas otras industrias.

Lo que más me gusta de Malta es que es súper cosmopolita, literal hay gente de todo el mundo y a pesar de ser muy muy muy chiquita (revisen en un mapa) no se siente así porque llega y se va gente todo el tiempo.

**Ahora ya soy mamá de una bebé mitad maltesa mitad mexicana y lo que más amo es la seguridad. ¡Nunca había vivido o estado en un lugar tan seguro!**





No sé si viviremos en Malta por siempre, porque puede llegar a ser claustrofóbico pero obviamente ocupa una parte muy grande de mi corazón.

Aunque hay que decirlo **¡COMO MÉXICO NO HAY DOS!** Ser mamá lejos de la familia es difícil muchas veces pero también hace que mi esposo y yo seamos un equipo fuerte.

Creo que lo que más me ha ayudado ha sido ser agradecida (que en muchos lados consideran como una cualidad de los latinos) las personas con las que he trabajado siempre me han ayudado a crecer. Espero que al contarte mi historia, te ayude a tomar la decisión si, tienes ganas de ir a vivir a otro lado, no dejes que lo económico sea un obstáculo- ¡claro que se tiene que planear! Trabajar y ahorrar un poco pero siempre se puede, trabajando duro y aprendiendo.

Si quieres conocer más acerca de la cultura y sociedad en Malta, búscame en mis redes sociales.

  @mexicana\_en\_malta

# COLABORA CON NOSOTROS

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

INSPIRE OTHERS  
*everyday*

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

### 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

#### Scout de colaboradoras

Liz Lozano

instagram:liz\_lozanof

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

#### Contacto e Información

Sandra Alvarez

Instagram: @sendy2308

#### Soporte en Foto y Video

Jesús Escalón

Instagram: @escalon.fotografia

#### Soporte en Website

Rousbelt Damián Garza

Instagram : @roudamian

### Colaboradoras

Alejandra Fernández *Instagram: alefermx*

Alejandra Salas *Instagram: Vive Activa RitmoFit*

Alexa López *Instagram : maryal cooking*

Cristina Ferral *Instagram: cristinaferral*

Jimena Gamboa *Instagram: mexicana\_en\_malta*

Sherian Holmes *Instagram: sherianhh*

Patricia Gaytán *:Facebook: Tricia Gaytán*

#### Fotografía Portada

charlyfutbol

#### 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