

# REUNIÓN M

MAGAZINE

REGINA VALENZUELA

MARYFER GARZA

ILSE TORRES

SILVANA RÍOS

**MISS TEENS 2023**  
EDICIÓN 10 - OCTUBRE 2022





**SIGUENOS  
EN REDES SOCIALES**



**@reunionmmag**

**VISITA NUESTRO  
WEBSITE**

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





# En esta edición

# **contenido**

## EN PORTADA

▶ Miss Teens 2023

## EXPERTOS

▶ ¿Existe la verdadera desplastificación?

## MOTIVATE

▶ Belleza Emprendedora

## SALUD

▶ Hablando sobre la menopausia

## VIVE

▶ Descubrí que podía cantar... y cantar bien.

## MEX I CAN

▶ Una Mexicana en Hungría

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## RED REUNIÓN M

## AVISO LEGAL





# EN PORTADA

Bienvenidos a la edición Reunión M de Octubre de 2022 y con nuestra primera portada múltiple, tenemos a las representantes de belleza Miss Teens 2023.





EN PORTADA

## ILSE TORRES

19 años, Influencer, modelo, cantante y estudiante de ciencias de la comunicación en la U-ERRE ostenta el título de Miss Teen México Internacional 2023 y nos representará el próximo mes de Octubre en Ecuador.

 @ilse\_torres13

## SILVANA RÍOS

18 años, influencer, cantante, modelo, actriz y estudiante de Ciencias de la comunicación en la UANL, actualmente ostenta el título de Miss Teen México 2023 y próximamente representará a nuestro país en Mesoamérica Internacional en el mes de Marzo.

 @silvanarios\_



EN PORTADA

# REGINA VALENZUELA

16 años, estudiante de preparatoria en el Tecnológico de Monterrey. Actualmente ostenta el título de Miss Teen México RM y representará al país a nivel Internacional.

 @regina\_vlza



# MARYFER GARZA

16 años, estudiante de preparatoria tiene habilidad especial al aprender idiomas domina el inglés y el chino mandarín, su pasión la cocina, ostenta el título de Miss Teen México intercontinental 2023 y nos representará en Ecuador el próximo mes de Octubre.

 @marifer.garzaa







# ¿Existe la verdadera desplastificación?

*NO EXISTE EL TERMINO “DESHACERSE” DE ALGO CUANDO TIRAMOS ALGO, SIEMPRE VA A ALGUN LUGAR*

*Annie Leonard, Ambientalista*

¡¡Hola econscientes!!, antes de hablar del tema de esta edición, quiero agradecerles por leernos y seguirnos en nuestras redes sociales, tanto a la revista como a esta página. En Reunión M, creemos en hacer las cosas diferentes con un impacto positivo en la sociedad y ustedes son el principal motor ¡Gracias!

Ahora sí, entremos de lleno en este tema que no es corto ni nuevo, el tema del uso de plástico y cómo desplastificar tanto tu hogar como tu colonia o inclusive la ciudad.

Para empezar el verbo no había sido aceptado hasta hace muy poco tiempo, así que el término **Desplastificación** describe el proceso en el cual vamos eliminando el uso de plásticos descartables de una forma sistemática, esto es, cambiando nuestros hábitos y siguiendo algunas reglas menores.

Empecemos primero por advertir que no todo el plástico es reciclable y que lo que queremos es reducir la utilización de los plásticos de un solo uso. A pesar de que nuestros océanos y hasta el ambiente están llenos de micro plásticos, que inevitablemente regresan a nosotros en el aire, agua, alimentos e inclusive productos de higiene personal; recientemente un estudio de la Universidad de Viena demostró que, **el ser humano consume a la semana unos 5g de micro plásticos, lo que es igual al peso de una tarjeta de crédito, ¿preocupante verdad?**



# ¿Cuál es el impacto en la salud humana?

Los investigadores han encontrado que los síntomas son variadísimos, pero la mayoría coincide en que este material entra en el torrente sanguíneo creando estrés oxidativo, inflamación, necrosis que derivan en diferentes tipos de cáncer, así que, si últimamente has sentido un poco más de cansancio de lo normal, no solo podría provenir de la exhaustiva pandemia sino también del agua embotellada que estas tomando o de tu pasta de dientes.

Identificar los plásticos 7 más comunes y dañinos para tu salud y la de tu familia, es fácil, te los explico brevemente, para que eventualmente los asocies cuando los tengas enfrente:



**1- Polietileno de alta densidad, HDPE**, este es el más común ya que resiste al agua y productos químicos, lo contienen cartones de leche, cajas de plástico, tuberías, botellas de detergentes y suavizantes de telas, cajas de cereales y hasta los resbaladeros plásticos del parque.

**2- Polietileno de baja densidad, LDPE**, a diferencia del anterior como puedes deducir, es la densidad lo que lo hace más flexible y claro que el HDPE, lo encuentras en bolsas de plástico ya sea de basura o las del súper, bolsas de pan y burbujas de empaque, si esas que son tan buenas para desestresarnos.

**3- El tereftalato de polietileno, PET**, es versátil y ligero, está presente en las botellas de agua purificada, galones plásticos para leche y agua, empaques de alimentos y tela de poliéster, te dije que la ropa también nos intoxica.

**4- Cloruro de Vinilo, PVC**, ya sé; nos encanta hacer manualidades con la máquina de vinil, pero este cae en esta categoría, este plástico es muy duro y resistente a efectos climatológicos, lo que lo hace excelente material de construcción además que como no conduce electricidad es usado como aislante en cableado eléctrico, como es muy denso, es impermeable al agua y a microorganismos, lo que lo hace



uno de los materiales de uso único en el área médica, pero se ha comprobado que lo que si filtra son altas toxinas como plomo o el mismo cloruro a la sangre (micropartículas) lo encontrarás en: **tarjetas de crédito, juguetes, guantes quirúrgicos, máscaras de oxígeno.**

**5- Polipropileno, PP**, con una resistencia al calor superior a los anteriores, lo hace el más utilizado para el empaque y almacenamiento de alimentos, es muy flexible así que lo hace ideal para **popotes, taparrosas de botellas de refrescos, envases de comida caliente, pañales desechables y envases de medicamentos.**

**6- Poliestireno, PS**, el también llamado hielo seco, es una espuma rígida sumamente barata y aislante térmico, muy parecido al PVC por su filtración tóxica al calentarse, así que es altamente peligroso para el ser humano; ya que al estar expuesto a radiación libera una neurotoxina que va directamente al sistema nervioso, irónicamente es utilizado en **envases de alimentos para llevar, alimentos rápidos de uso en microondas, cartones de huevo, aislamiento constructivo y empaque de envío.**

**7- Plásticos menores**, no creas que el término es utilizado por ser menos utilizados, no; es porque contienen mezclas de otros materiales que no están categorizados en las anteriores, no son reciclables y esos solo se desechan, como si el medioambiente los desapareciera como por arte de magia. Se emplea principalmente en **anteojos, biberones, chupones para bebe, envases térmicos para agua, productos electrónicos y en cubiertos de plástico desechable.**







Después de informarnos acerca de los materiales que pueden causar un daño irreparable a nuestros cuerpos físicos y al mismo tiempo al medio ambiente, podemos tomar esas pequeñas acciones de las que te hablé en el primer párrafo, al desplastificarnos, vamos cambiando nuestros hábitos y recuerda que un buen hábito se convierte en costumbre y una costumbre deriva en una ley, y es así como tendríamos que conducirnos, cuidando nuestro entorno.

#### **Estos nuevos hábitos pueden ser:**

**Evitar el uso de bolsas plásticas de supermercado, cambiarlas por tela que no sea poliéster, las redes de supermercado también contienen plástico de la categoría número 2.**

**Evitar el uso de plásticos de un solo uso o desechables, como los de la categoría 7, si bien es cierto que son muy prácticos, no forman parte del ciclo de reciclaje del plástico.**

**Cambiar, en lo posible, el uso de rastrillos desechables por navajas de afeitar.**

**Sustituye el uso de envases plásticos para la comida, por vasijas de cristal, sí vamos a volver al uso de pyrex como nuestras abuelas.**

**Reemplaza los cepillos con cerdas plásticas por los que estén hechos de material orgánico, limpian igual y son más duraderos.**

**En vez de utilizar las típicas esponjas lavaplatos, podríamos utilizar el típico estropajo muy común en el sur del país, la forma en la que limpian el cochambre del fondo de los sartenes es impresionante y tampoco dañan nuestras manos.**

**Checa qué elementos químicos componen maquillaje, crema humectante e inclusive tu pasta dental, es ahí como la mayoría de los microplásticos entran en contacto con el ser humano.**



Recuerda que estos pequeños actos tendrán consecuencias positivas no solo para ti, si no para tu entorno inmediato, si hay algo que me fascina de la cultura latinoamericana es que somos recicladores natos, desde el envase de aluminio convertido en costurero, así como el vaso de cristal de mole donde ahora tomas agua y ni hablemos de los envases de yogurt y mantequilla convertidos en vasijas para guardar frijoles en el refrigerador.

Es muy importante recalcar que **todo aquello que creamos que desechamos regresa a nosotros de una forma u otra**. Espero que esto te ayude a crear más eonsciencia y a ser libre del uso de este material del que si bien no nos vamos a deshacer por completo si podemos utilizar inteligentemente y reducir su utilización de forma periódica, esto creará un cambio enorme para el medio ambiente.

Vas a encontrar más tips de desplastificación en el blog de Planeta de respaldo:

[www.planetaderespaldo.blogspot.com](http://www.planetaderespaldo.blogspot.com)

Gracias por haber llegado hasta aquí.  
¡Nos vemos en la próxima edición!

**Tay Ramirez**  
**Doctorado (PhD) en Ciencias**  
**Ambientales.**

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







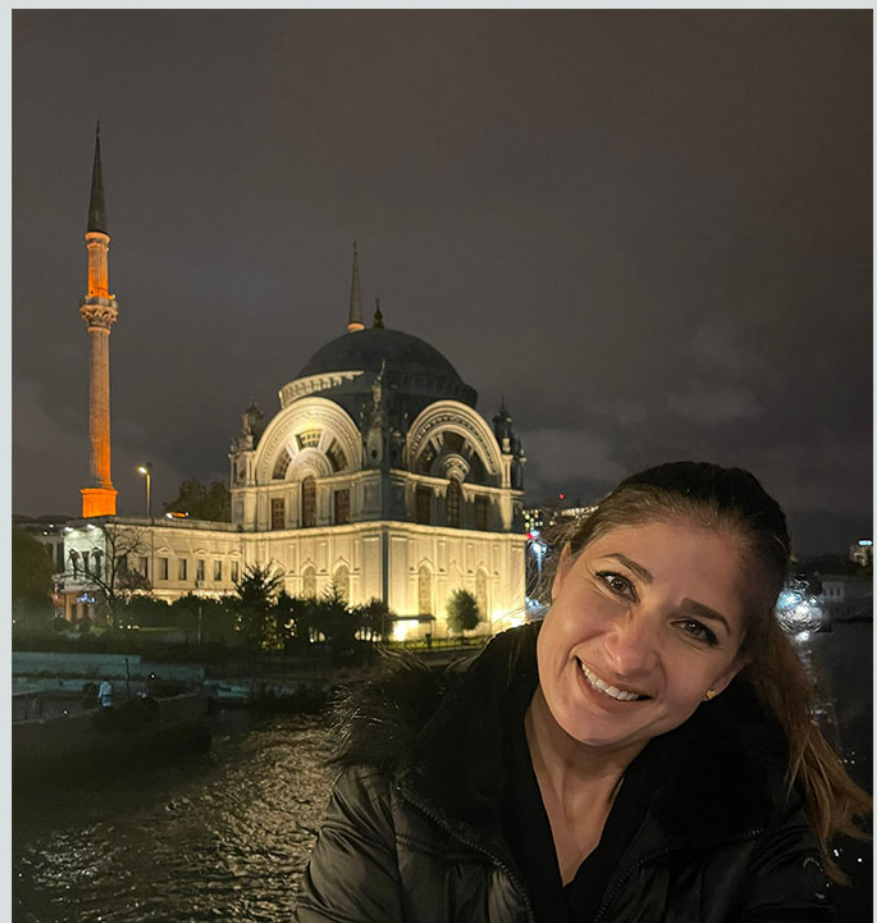
# Belleza **EMPRENDEDORA**

Mi nombre es Odeth Cruz Mtanous, Licenciada en Administración de Empresas, madre de familia y empresaria de vocación, a lo largo de mi vida, he tenido la oportunidad de ser dueña tanto de mi tiempo como de mis negocios, siempre he tenido el deseo de formar parte de empresas donde puedo ayudar a las personas a cumplir sus sueños. Mi primera experiencia a mis 16 años me ayudó a entender que para poder llegar a ser esa mujer emprendedora que me había propuesto solo había un camino: dejar el soporte económico de mi familia.

No es lo mismo emprender cuando alguien te respalda, que cuando partes de cero. Y me atrevo a decirlo porque en mis inicios tenía la tranquilidad, de que si algo salía mal, mi papá me haría fuerte.

Hoy ya con una familia de 3 hermosos hijos y con muchos errores que me han

hecho aprender sobre el tema del emprendimiento, finalmente soy parte de una empresa que me ha dado la oportunidad de crecer tanto personal como laboralmente. Gracias a la compañía tuve la oportunidad de viajar a Turquía para conocer las instalaciones y el origen de la empresa.





Considero que es importante que cualquier emprendimiento que quieras realizar ya sea por tu cuenta o a través de una empresa siempre trata de ver que tus valores están alineados a los valores de la compañía.

En mi caso me di cuenta que recientemente la preocupación por la salud y el bienestar es un tema en tendencia y el enfoque es buscar productos **naturales y orgánicos**.

**Es increíble que el usar productos con químicos dañinos toma solo 3 segundos en entrar a nuestro torrente sanguíneo, y es por estas toxinas que recientemente se ha incrementado el cáncer en piel tanto hombres como mujeres.**

Como empresaria estoy desarrollando mi enfoque principal en ayudar a otras mujeres tanto en creer en su potencial y autoestima, a perder el miedo, a caminar aunque el terreno sea desconocido, porque no hay peor miedo que el no atreverse a caminar y ser una mujer que brille, una vez escuché algo muy cierto: "El lugar más rico del mundo es el cementerio" ya que ahí yacen grandes mentes, personas con miles de talentos, emprendedores, artistas, músicos, etc, que no se atrevieron a cumplir sus sueños ni a emprender.

Por eso mi consejo para hoy es que seas emprendedora y que te atrevas a no enterrar tus talentos, capacidades o dones, lucha por ellos, así que siempre recuerda esta frase, **Atrévete a soñar pero sobre todo, nunca te rindas ante la posibilidad de convertir tu sueño en realidad.**

**Odeth Cruz**

**f odeth.cruz.3**





A close-up photograph of a woman with shoulder-length brown hair, holding a large pink daisy flower over her right eye. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a soft, light blue gradient.

# HABLANDO sobre la MENOPAUSIA

Los cambios glandulares que acompañan a este periodo de la vida, marcan el fin de la etapa reproductiva, al disminuir la producción de hormonas femeninas.

Dicho periodo se presenta generalmente entre los 40 y 50 años, y al ser un proceso completamente natural, el paso de la etapa reproductiva a la menopausia, debería de ser también completamente natural.

Los síntomas generalizados son: bochornos, sudores nocturnos, insomnio, fatiga, nerviosismo, mareos, palpitaciones, dolores de cabeza, de espalda, dificultad para respirar, además de la falta de ejercicio habitual, el estrés y tensiones. La terapia hormonal a base de estrógenos para controlar o posponer la menopausia puede tener efectos carcinógenos, por ello es mejor llevar un estilo de vida saludable, acompañado de complementos nutricionales adecuados, una vida activa, ejercicios al aire libre, una actitud mental positiva, no solo ayuda a disminuir estos síntomas, además puede anular prácticamente dichos trastornos. Definitivamente se deberán evitar todos los alimentos refinados, procesados e industrializados.

Es necesario consumir alimentos con alta cantidad de vitaminas y minerales como:

**Nueces, semillas de girasol, semillas de linaza, cereales integrales, granos enteros, frutas y verduras crudas, principalmente manzana, naranja, toronja, plátano, limón, apio, cebolla, perejil, alfalfa, chiles pimientos contienen isoflavonas que son los fitoestrógenos más importantes, porque aparte de elevar los niveles de estrógeno en forma natural, contribuyen a una sana alimentación, al tener fibra, vitaminas y minerales.**

**Realizar ejercicio físico al aire libre diariamente.**



**Descansar suficiente.**

**Actitud mental positiva.**

**Tomar té de fenogreco de la siguiente manera : Poner a hervir 10 onzas de agua alcalina de preferencia y al soltar el hervor agregar 1 cucharadita de fenogreco en polvo, tapar y hervir por 10 minutos a fuego lento, colar y tomarlo caliente-tibio, sin endulzar y necesita hacerlo solo agregue gotitas de miel de agave y jugo de limón, tomar 3 tazas por día, mañana, tarde y noche.**

**O tomar el siguiente te, repartido por todo el día : Hervir 48 onzas de agua alcalina de preferencia y agregar 1 cucharadita de cada uno de los siguientes ingredientes : 1 cucharadita de Comino, 1 de salvia, 1 de lavanda, 1 de hinojo, 1 puño de tus dedos de cilantro orgánico + 1 puño de tus dedos de perejil orgánico, tapar y hervir a fuego lento por 10 minutos, colar y tomar como agua de uso por todo el día.**

**Otros tés altos en estrógenos son : té de hinojo, té de saúco, té de orozuz, té de valeriana, té de anís verde, té de tila, té de milenrama.**

**Aquí algunos jugos nutritivos y naturales para ayudar a los síntomas de la menopausia :**

1- Licuar con 8 onzas de leche de soya : 1 cucharada sopera de semillas de linaza entera (color dorada) + 1 cucharada de ajonjolí crudo.

2- Licuar con 8 onzas de leche de ajonjolí : ½ taza de fresas + 4 onzas de queso tofu

3- Licuar con 8 onzas de leche de soya : 1 rebanada de piña + ½ cucharadita de semilla de fenogreco en polvo.

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

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







# Descubrí que podía cantar... y cantar bien.

*"Ahí viene la ronquita", "cuidado con la chica terremoto",* -así me decía mi abuelo, un reconocido músico de Nuevo León, el querido profesor Hernández Gama. Esa gran persona, que se sentaba al piano muchas horas del día componiendo y haciendo arreglos musicales, inspiró a esa niña inquieta, traviesa y tosca. Nadie se imaginaba que gracias al consejo de él, mis padres me propondrían a los nueve años, estudiar piano.

En el año de 1992 empiezo mis primeras clases de piano en una escuela privada. El maestro que dirigía la escuela se da cuenta de que en pocas clases logré avanzar en lectura de partituras y habilidad de interpretación. Se lo comunicó a mis padres y fue así como me compraron mi primer piano acústico, logré aprobar el examen de admisión para el año propedéutico en la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey. Es allí donde descubro un mundo diferente, un nivel mucho más alto de exigencia y una realidad más complicada. Además del talento se lidiaba con una disciplina rígida, nivel de competencia y concentración. La etapa que vivía como adolescente me hizo dudar y poner en una balanza lo que estaba dispuesta a sacrificar. Ser

concertista implicaba una vida de estudio y entrega. Al empezar a trabajar la voz en clases de coro y solfeo en la misma escuela, me doy cuenta de mi buen oído musical y mi facilidad para solfear, entonando cada nota. Pasado un breve tiempo me invitan a participar en el grupo Matices, un sexteto formado y dirigido por la soprano Carmen Montfort y durante años ensayé y aprendí a ensamblar voces y armonías. Gracias a Matices pude ir superando el miedo al público porque estar en un sexteto mixto implicaba tener pequeñas participaciones como solista y acompañar a cantantes reconocidos o abrir pequeños conciertos privados o con fines altruistas. Vinieron también participaciones en festivales y grabaciones lo que favoreció de forma muy significativa una evolución vocal.



**De ser una niña de voz ronca y no muy agradable, logré no sólo desarrollarme como cantante, sino darme cuenta de que mi timbre de voz gustaba y además podía disfrutar y vivir del canto.**

Con el paso de los años, la enseñanza del piano y el canto, han sido mis motores y mi pasión. Aun así, de manera paralela estudié la carrera de Derecho y logré obtener mi título y cédula profesional como abogada. Mis primeros trabajos con jueces del Tribunal Superior de Justicia no representaban lo que esperaba; el ambiente no me enriquecía como lo hacía la música. Decidí, entonces, ir a la Ciudad de México a estudiar unos cursos de composición y armonía en la prestigiosa escuela G Martell.

La música, en el caso específico del canto, es una expresión íntima, delicada y profunda; pero más que nada es una forma de expresión emocional del ser humano. No todas las personas tienen una voz calificada para el canto, pero no por eso les está vedado cantar. Si tienen la inquietud, pueden y deben accionar esa manera de expresar sentimientos o emociones por el gusto de hacerlo, o bien, desarrollar esta habilidad a través del estudio y la práctica.

A través de mis redes sociales y mi lugar de enseñanza en Monterrey, invito a los amantes del canto que deseen intentarlo y llevarlo a otro nivel, dejarme guiarlos y compartirles mi experiencia de más de 20 años de enseñanza musical.

**Sofía Guerrero**

 **vocalcoach\_sofiaguerrero**







# MEXICANA EN HUNGRÍA

Hola, mi nombre es Iris, soy de Cancún, México, tengo 31 años y actualmente resido en Budapest, Hungría.

Mi pasión por viajar comenzó desde muy chiquita, siempre tuve la curiosidad de conocer otros países ya que, al crecer en Cancún siempre estuve rodeada de personas extranjeras.

Entré a la Universidad del Caribe en 2009, donde ofrecen a los alumnos varias opciones de intercambio, pero eso estaba fuera de mis posibilidades económicas, así que mejor me enfoqué en terminar mi carrera lo más pronto posible.

Durante ese tiempo tenía una amiga cuya prima trabajaba en un crucero y siempre me platicaba de sus experiencias y desde ahí mi meta fue hacer todo lo posible para aplicar a uno, me puse a investigar y encontré una agencia reclutadora en Cancún.







Me gradué de la Universidad en 2013 e inmediatamente me puse a buscar trabajo en la hotelería para ganar experiencia y poder aplicar al crucero. Así pasaron casi 3 años trabajando de concierge mientras monitoreaba que abrieran la vacante de Servicio al Pasajero pero desafortunadamente en todo ese tiempo no la abrieron, yo había sido mesera mientras estudiaba y justo habían vacantes abiertas en Royal Caribbean, ya llevaba mucho tiempo esperando y decidí aplicar y conseguí el trabajo.

El siguiente paso era esperar mi fecha de embarque, que sucedió un año después de haberme aceptado.

En agosto de 2016 me mandaron un email pidiéndome documentos y un contrato por 8 meses, que me pedía embarcar en Southampton, Inglaterra, así que al siguiente mes tomé un vuelo a Londres para pasar 4 días y conocer la ciudad antes de embarcar en Southampton. Estaba llena de emociones encontradas pero muy emocionada ya que finalmente estaba cumpliendo mi sueño.

Pasaron los años y ya estaba por comenzar mi tercer contrato embarcando en Helsinki, Finlandia en 2018 y en ese barco conocí a mi novio que es húngaro. Terminamos ese contrato juntos y seguimos con nuestra relación posteriormente. Con el crucero tuve la oportunidad de conocer alrededor de 50 países, fue una experiencia única.

Llegó la pandemia en 2020 y la industria estuvo parada por mucho tiempo, yo estuve desempleada por casi 2 años en México, después de pasar la crisis de la pandemia y hablar con mi novio tomamos la decisión de vivir en Budapest. Hasta Octubre del 2021 finalmente pude mudarme.

Al llegar inmediatamente me puse a buscar trabajo y soy honesta, no fue nada fácil, ya que por el COVID muchas empresas dejaron de otorgar el permiso de trabajo, pero al final pude conseguir empleo después de 7 meses de búsqueda, fue difícil pero no imposible.

Llevo casi un año en la ciudad y la verdad me encanta el contraste que tiene la cultura húngara con la mexicana, la ciudad es impresionante tanto de día como de noche,



rodeada de mucha naturaleza. La comida húngara es muy rica y tradicional, estoy muy asombrada con el eficaz servicio de transporte público, la arquitectura, la tranquilidad de la ciudad que no esperas por ser una capital. Cada estación del año cuenta con diversas actividades, hay bastante variedad de comidas y restaurantes, conciertos de música, exposiciones de arte, parques para actividades al aire libre, reuniones semanales para conocer gente, spas termales, en fin jamás te aburres aquí, siempre hay algo que hacer aunque su tamaño sea pequeño.

Haber crecido en una ciudad cerca del mar y ahora vivir entre las montañas es totalmente diferente, disfruto cada instante y agradezco todos los días tener la oportunidad de vivir aquí.

**Si tu meta es emigrar fuera de México busca siempre opciones y oportunidades, ahorra mucho, prepárate y sé perseverante.**

Si deseas descubrir este maravilloso país conmigo te invito a seguirme en instagram **@irisenbudapest** donde comparto a detalle los lugares de la ciudad, tips y las fotos que me encanta tomar alrededor de la ciudad.

Espero que mi historia te inspire y persigas tus sueños, que nada te detenga.

**Iris**  **@irisenbudapest**





# COLABORA CON NOSOTROS

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

Si estás interesada en participar o conoces a alguien que podría participar en algún tema en nuestra próxima revista déjanos tu mensaje, tu idea o datos y nos comunicaremos a la brevedad.

¡Anímate a ser parte del efecto positivo!  
[contacto@reunionm.com](mailto:contacto@reunionm.com)



# CRÉDITOS

## Y AGRADECIMIENTOS

### Staff

#### Dirección

Mauricio López

Instagram: @ask\_mauritzio

#### Operaciones

Taydeé Ramírez

Instagram: @iamahappytay

#### Diseño Gráfico

Karen Martínez

Instagram: @changarro.mty

#### Edición, Ortografía y Estilo

Daniela Saade

Instagram: @danasaadeg

#### Scout de colaboradoras

Liz Lozano

instagram: @liz\_lozanof

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

Aida Durán

Instagram: @unamexicana\_enirlanda

#### Contacto e Información

Sandra Alvarez

Instagram: @sendy2308

### Soporte en Foto y Video

Jesús Escalón

Instagram: @escalon.fotografia

### Soporte en Website

Rousbelt Garza

Instagram : @roudamian

### Colaboradoras

Ilse Torres *Instagram: @ilse\_torres13*

Iris Díaz *Instagram: @irisenbudapest*

Lupita Salazar *Instagram: @naturista.lupitasalazar*

Maryfer Garza *Instagram: @marifer.garzaa*

Odeth Cruz *Instagram: @odethcuzm*

Regina Valenzuela *Instagram: @iregina\_vlza*

Silvana Ríos *Instagram: @silvanarios\_*

Sofía Guerrero *TikTok: vocalcoach\_sofiaguerrero*

Taydeé Ramírez *Instagram: @imahappytay*

### Fotografía Portada

Jesús Escalón *Instagram: escalon.fotografia*

### Fotografía de uso libre

Pexels

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



# RED M



**SOFÍA GUERRERO**

VOCAL COACH

 [vocalcoach\\_sofiaguerrero](#)



**Lizett Lozano**  
Asesor inmobiliario

 811.230.1864

[www.arwenhomes.com.mx](http://www.arwenhomes.com.mx)



**Cindy Villalobos**

Asesora de Talento Humano

 [cvillalobos@cindyvillalobos.com](mailto:cvillalobos@cindyvillalobos.com)



**PECA Joyería**


Accesorios elaborados manualmente  
tienda 100% mexicana

 [peca.joy](#)



**Servicio de repostería**

 [Y queremos pastel pastel pastel](#)

 [yqueremospastelpastelpastel](#)



**Arte Integral**

“Más que una pintura, una obra integrada a tu espacio”

 [veronicaelizando.art](#)



**Servicio de maquillaje a domicilio**

 [feresparza.mua](#)

 818.670.2495



**Diseño de Páginas web, Dominios y servicios de Hospedaje**

[www.ingenioenlaweb.com.mx](http://www.ingenioenlaweb.com.mx)



**Somos un equipo de apasionados por la Fotografía y el Video**

Atendemos eventos Locales y de Destino



**Posiciona tu marca y aumenta tus ventas**

Videos musicales, comerciales, presentaciones, Animaciones, logotipos, intros y más



**Branding / Diseño gráfico / Diseño social**

 [changarro.mty](#)

 [changarro](#)





📷 [naturista.lupitasalazar](#)



**Nutricion con Cecy**

Nutrióloga / Trofóloga / Maestra de Yoga

📘 Nutricion con Cecy  
☎ 811.299.8270



Consultoría nutricional profesional para todas las etapas de la vida

📷 [nutricionsaludparatuvida](#)  
📘 Nutricion salud para tu vida



**Constelaciones Familiares y Sistémicas**

Terapias breves para resolver diversos tipos de problemas

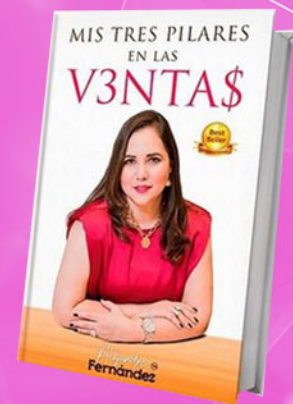
📷 [diamluz](#)

☎ 1(925)448 5043



Desarrollo de talleres y pláticas dirigidas a la salud mental y el desarrollo humano.

📘 Psic. Gabriela Ramírez  
📷 [psic.gabyramirez](#)



Disponible en **amazonkindle**



Llevamos amor a más familias que pasan una situación difícil

“Somos más los buenos”

☎ Casos de ayuda  
81 35 85 24 39

Donaciones  
81 15 13 71 94

📘 [Color Esperanza.Mty](#)

# SARO

Asociación benéfica privada  
**Asesoría y juicios gratis**

“Nuestra labor principal es la ayuda legal”

📘 SARO  
📷 [saro\\_abp](#)

**Se parte del círculo de confianza.**  
Para aparecer en la siguiente edición, informes a:  
**[contacto@reunionm.com](mailto:contacto@reunionm.com)**



# 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.



# ¡APOYEMONOS ENTRE NOSOTRAS!

COLABORACIONES  
PROMOCIONES  
NETWORKING

[contacto@reunionm.com](mailto:contacto@reunionm.com)

o envía mensaje directo en nuestras redes sociales

RED 

REUNIÓN   
MAGAZINE



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