

REUNIÓN M

MAGAZINE

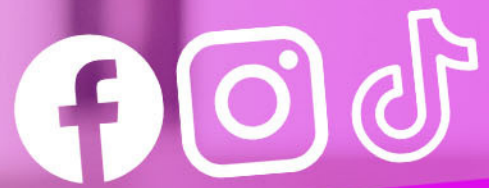


EDICIÓN 15 - AGOSTO 2023

DANIELA ESCALANTE

Directora de contenido en OYE

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



@reunionmmag

VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

► Daniela Escalante

EXPERTOS

► Colores que te hacen brillar

SALUD

► Salud es amor

MOTIVATE

► Las mujeres sí lloran... y también facturan

VIVE

► Friduska

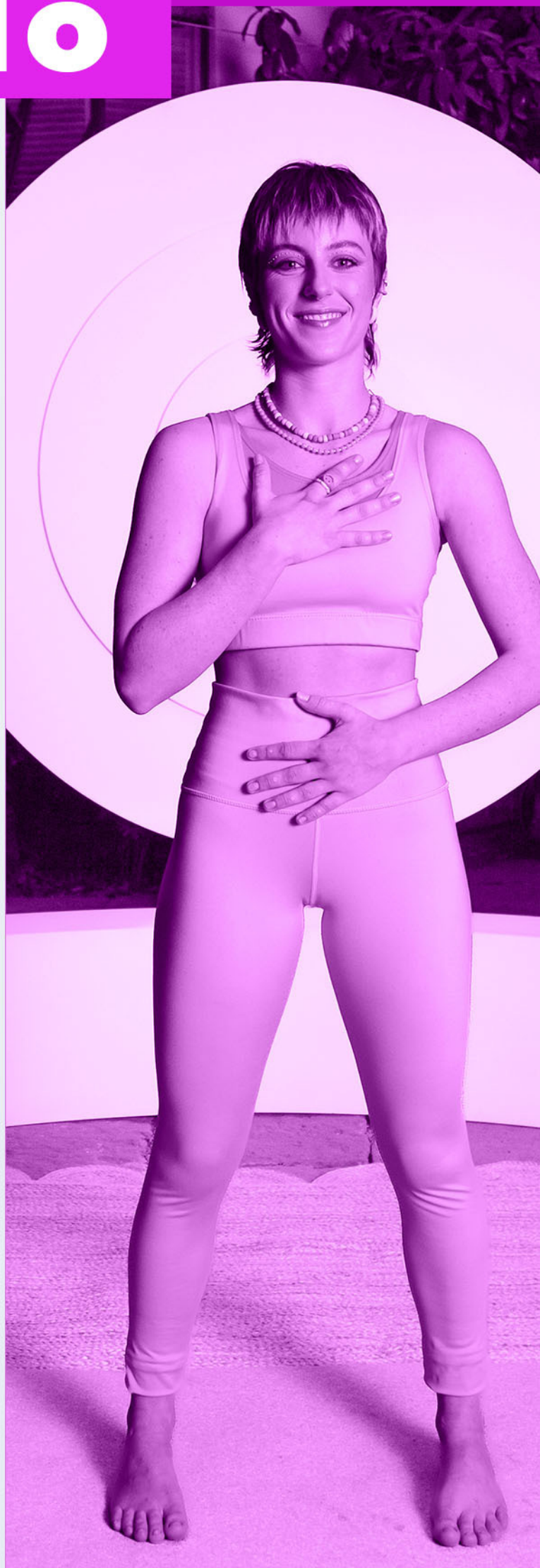
MEX I CAN

► Una Mexicana en Marruecos

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

RED REUNIÓN M

AVISO LEGAL



EN PORTADA

Daniela Escalante

Hola y bienvenidos a la edición del mes de Agosto 2023 de Reunión M, que tenemos en portada a la directora de contenido OYE, Daniela Escalante.

Empezó su carrera profesional en **Televisa**, conduciendo la sección de tecnología en **Primero Noticias** con **Loret de Mola** y varios espacios **Foro TV y radio**. Fue ponente internacional en temas de inclusión digital para el desarrollo social.

Al convertirse en mamá, Daniela encontró un espacio terapéutico en la música, donde puede convertir sus emociones en creatividad. Como cantautora sus canciones tienen millones de escuchas en Spotify y plataformas digitales.

Ayudando a conceptos creativos a aterrizar sus ideas en palabras, Daniela empezó a trabajar en OYE en desarrollo de conceptos. En pocos meses sus responsabilidades escalaron a encargarse de las producciones, y hoy dirige, cura y distribuye el contenido, el talento y el mensaje de OYE.

 @ladaniescalante



EN PORTADA



UNA APP LATINA PARA MOVER TUS EMOCIONES.

OYE es una app de bienestar emocional, un espacio digital seguro para sentir nuestras emociones y liberarlas. Siguiendo prácticas de movimiento, sonido y respiración, podemos transformar cómo nos sentimos y mejorar nuestra salud emocional.

OYE nace de la apertura que **J Balvin (co-fundador y Director Visionario de OYE)** tuvo sobre su propia salud mental y emocional. Con la intención de ofrecer apoyo emocional accesible para todx, OYE y un grupo de especialistas en bienestar emocional, crean este espacio para ayudar a la gente a sentirse mejor y a volverse mejores para sentir.

OYE cuenta con experiencias en audio y video para regular nuestras emociones a través de la práctica. **Es como ir al gimnasio, pero en lugar de trabajar tus músculos, trabajas en tus emociones, lo cual te ayudará a sentirte mejor.**

Todas las prácticas están diseñadas por expertos en diversas ramas (yoga para las emociones, meditaciones, movimiento restaurativo, baños de sonido, terapia con la voz, danza, movimiento energético, etc) que han dedicado años de su vida a la investigación de la conexión entre la mente, el cuerpo y su rol en la sanación emocional.



EN PORTADA



El contenido está disponible en inglés y en español con varios niveles de profundidad.

El contenido está diseñado para aliviar diferentes emociones. **¿Tienes el corazón roto? ¿Te arrebató la ira y luego llega la culpa? ¿Te cuesta trabajo dormir? ¿Pelear en tus relaciones? ¿Sientes soledad?**

Practicando con OYE vas a notar menos ansiedad, más paciencia, más tranquilidad, más claridad. Nuestras prácticas están diseñadas para regular tu sistema nervioso, reducir el ruido mental y conectar con la estabilidad interna. Los ejercicios siguen el principio somático, esto quiere decir que, sabemos que las emociones se alojan en el cuerpo y el movimiento las libera. Las prácticas de OYE nos invitan a notar nuestras narrativas interiores mientras nos guían a mover el cuerpo, logrando así cambiar nuestro estado de ánimo.

Las membresías a OYE son gratuitas por el resto del año. Te invitamos a que descargues OYE y nos compartas tu experiencia a través de nuestras redes sociales:

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

 <https://oye.co>



COLORES QUE TE HACEN BRILLAR

En la vida cotidiana, encontrar el equilibrio perfecto entre tu vida, la moda y el estilo, los colores y tu apariencia puede parecer una tarea abrumadora y muchas veces se antoja irrelevante, pero no es así ;Alguna vez te has sentido perdido/a en medio de un mar de opciones, sin saber qué colores te favorecen realmente? Estoy segura de que sí y es totalmente frustrante; por eso como experta en imagen quiero contarte cómo puedes usar el color para salvar el día, simplificar tu vida, reducir niveles de estrés o ansiedad y transformar por completo tu imagen.

El color es un fenómeno fascinante y tremendamente poderoso, es capaz de llevar un estado de ánimo del sepia al tecnicolor.

Soy María Saant y desde hace más de 6 años dedico mi tiempo a enseñar la belleza natural del ser humano para realzar y transmitir su esencia, creo firmemente que la autenticidad transmite deseo, magnetismo y libertad.

Lucir una piel radiante, ojos brillantes y un cabello vibrante es algo que toda mujer desea y que a veces parece una tarea difícil de lograr sin que eso signifique un gasto fijo por mera vanidad, sin embargo, vanidad y bienestar no son sinónimos y quiero explicarte por qué. La vanidad atiende a deseos fundamentados en impulsos irracionales y vacíos emocionales derivados de una identidad distorsionada e inconsciente, mientras que el bienestar atiende a los deseos genuinos por vivir una vida plena, cimentada en el amor propio, el desarrollo y la consciencia.

El uso correcto de los colores en la indumentaria es capaz de realzar tus características naturales y hacerte lucir deslumbrante en cada ocasión, mejorar tu estado de ánimo, ayudarte a introspectar o activarte para un día lleno de actividades donde necesitarás altas dosis de energía, por eso al utilizar los tonos adecuados, podrás resaltar tu belleza única, brillar y elevar tu confianza para lograr todo lo que te propongas en el día.

Optimizar el tiempo es una característica fundamental para llevar una vida productiva, y elegir los colores adecuados para ti; simplificará tus elecciones de moda para cualquier ocasión.

¿Alguna vez te has quedado paralizado/a frente a tu armario sin saber qué ponerte? Yo creo que la mayoría de las mujeres tienen un armario lleno de nada que ponerse, y la duda acerca de qué ponerse parece agobiarles por las noches. Tener conocimiento sobre los colores que te favorecen te permitirá tomar decisiones de moda más acertadas y eliminar la incertidumbre. ¡Imagina ahorrar tiempo valioso cada mañana al elegir conjuntos que te hagan sentir seguro/a y verte tan cool como tu celebridad favorita!

Otro aspecto importante para resaltar es el ahorro de dinero en tus compras:

¿Cuántas veces has comprado prendas que nunca usas porque no te quedan bien? ¡Imagina los sueños que podrías estar cumpliendo con el dinero mal gastado en esas prendas! En mi trayectoria como consultora de imagen he ayudado a mis clientes a tener un armario práctico y lleno de estilo que les evita esos errores costosos. Al saber qué colores te favorecen, podrás invertir sabiamente en tu guardarropa, evitando compras innecesarias y asegurándote de que cada prenda que elijas te haga lucir increíble, presupuestando mejor e invirtiendo sabiamente tu dinero.

Combinar colores de manera armoniosa también puede ser todo un desafío, creo que la mayoría de las personas le temen al color y terminan por elegir el clásico, blanco y negro, sin embargo tener claridad sobre el uso del color y diseñar tu vestuario se convierte en un juego de niños. ¡No te imaginas lo bien que te puedes sentir y lo mucho que te puedes divertir! Descubres cómo mezclar y combinar colores de manera armoniosa, creando conjuntos impactantes que reflejan tu estilo personal. Te aseguro que, con cada atuendo, dejarás una impresión duradera y demostrarás tu dominio sobre tu imagen y el mundo de la moda.

No solo se trata de seguir reglas, sino de reflejar tu personalidad y estilo a través de tus elecciones de color. Es una oportunidad para mostrar al mundo quién eres realmente y cómo te sientes más cómodo/a. Los colores correctos pueden ser una forma poderosa de expresarte y destacar entre la multitud.

Como **C.E.O** de **Alaia Expertos en Imagen y desarrollo Integral**, mi compromiso es brindar herramientas invaluable para ayudarte a mejorar tu imagen y elevar tu confianza.

Agradezco infinitamente el tiempo que has dedicado a leerme, aprender más sobre el fascinante mundo de la imagen y el desarrollo personal y como puedes resaltar tu belleza natural, simplificar tus elecciones de moda, ahorrar tiempo y dinero en tus compras, combinar colores de manera armoniosa y expresar tu personalidad con estilo, ahora estás en el camino hacia una apariencia excepcional.



¡No dejes de elevar tu potencial! Descúbrete y disfruta de una vida llena de los colores que te hacen brillar.

María Saant

Encuentrame en redes sociales:

 @alaiaexpertos  Alaia Expertos en Imagen y desarrollo Integral

 alaiaexpertos  alaiaexpertos

 info@alaiaexpertos.com  alaiaexpertos@gmail.com



Salud puede tener muchos significados, connotaciones y definiciones.

La más importante es la que tú mismo le des.

Te pregunto... ¿Qué es para ti la salud?

Algunos dirán estar libre de cualquier enfermedad, otros dirán gozar de energía diaria para hacer mis actividades, y todo está bien, todo es correcto porque es el significado que tú mismo le des. Esto es lo que funciona para ti y esto es la verdad para ti.

Cuando escuchas la palabra salud ¿te alegras de ver cómo la has cuidado y valorado?

¿Te causa indiferencia? No te sientes identificado, y sientes que es algo que está fuera de tus manos.

¿O te causa tristeza de ver cómo has afectado o marginado este regalo de la vida, este regalo de Dios, este regalo del universo que solamente es un reflejo directo, una proyección exacta de los sentimientos y las emociones que emanan de tu programación?

Tal vez eres una persona que tiene algo de peso extra y quieres y deseas estar en tu peso ideal, pero hay algo dentro de ti que no está apoyando y trabajando en conjunto para lograr este objetivo. Hay una discrepancia en un programa de tu inconsciente que no deja que avances en tu meta.

El cuerpo es sabio, la mente es sabia ,empieza a acercarte más a ti mismo, empieza a acercarte más a tus sentimientos, empieza a acercarte más a tu cuerpo, empieza a acercarte más a tus emociones; a escuchar tu interior

Y pregúntate, ¿Qué es lo que está bloqueando mi progreso?

¿Qué es lo que está evitando el resultado que tanto anhelo?

¿Qué es lo que está evitando lograr mi objetivo?

Si no sabes cómo acercarte más a ti mismo, escíbeme directamente para enviarte un PDF con la lista de 100 afirmaciones que me han funcionado para acercarme más a mí mismo.

Para mí, la salud es la sinergia que fluye del amor a la vida, de la libertad consciente en la unidad que conforma el todo y la dedicación que ejerzo para obtener el resultado de esto que llamamos salud.

S - Sinergia que fluye del
A - Amor a la vida y a la
L - Libertad consciente de la
U - Unidad que conforma el todo, y el todo que conforman la unidad, con la.
D - Dedicación que ejerzo para obtener el resultado de esto que llamo salud.

Salud es amor, así de simple. Salud es la expresión completa de amor por ti mismo. Si te amas, te cuidas. Si te amas, te respetas. Si te amas, te hablas bonito. Si te amas, te perdonas. Si te amas, te valoras. Si te amas, te comprendes. Si te amas, mantienes a tu cuerpo, a tu mente y a tu espíritu en un estado de equilibrio, en un estado de tranquilidad, pero al mismo tiempo un estado de crecimiento, de aprendizaje, en una mejora continua. Todo esto se ve reflejado en una salud integral.

Para mí, la salud integral abarca 4 factores:

- **Salud física** • **Salud mental.**
- **Salud espiritual** • **Salud emocional.**

Y esto es algo que llamo el circuito de la salud.





Salud física: me gusta incluir alimentación y movimiento, ya que la alimentación es la gasolina, el combustible que te da o te resta energía, es lo que te va a dar el impulso que necesitas para mantenerte en movimiento y ejercitarte, hacer alguna actividad que te llene, nadar, bailar, jugar, aprender. Es lo que te va a dar la energía para llegar al siguiente punto.

Salud mental: desarrollo de habilidades y todo lo referente a los pensamientos, y correcto manejo de ellos. Cuando tienes energía sobrante, puedes canalizarla al desarrollo de alguna nueva habilidad, como aprender un idioma, estudiar algo que te guste, algo que te haga crecer como ser humano, como persona, para apoyar de alguna manera a la sociedad y a ti mismo. Una de las habilidades importantes para mí de desarrollar es el control de pensamiento. Si puedes manejar tus pensamientos, puedes manejar cualquier situación de tu vida. Al igual que como respiramos a cada instante, pensamos a cada instante. Analiza estos pensamientos, ¿son positivos o son negativos? **Tus pensamientos te han llevado hasta el punto donde te encuentras actualmente en tu vida. Así de poderosos son.**

Salud emocional: incluye las relaciones y los sentimientos que traemos desde el punto anterior, que son los pensamientos. Con los pensamientos correctos, puedes experimentar los sentimientos correctos y atraer y vibrar en la frecuencia de las buenas relaciones. Con una salud emocional sana, experimentarás la mejor relación con la persona más importante de tu vida, que eres tú mismo. Al tener una excelente relación contigo mismo, vas a traer excelentes relaciones, y no solamente con personas, también con todo ser vivo o no vivo que ocupe un espacio en el universo, incluso con el dinero. Lo que más me gusta de las relaciones con otras personas, y cuando te encuentras en una frecuencia emocional saludable, es que atraerás no solamente la relación perfecta, sino también a las "**Doras**" (personas enriquecedoras, sanadoras, dadoras, recibidoras, concededoras, proveedoras, hacedoras). Claro que también puedes encontrar "Doras" negativas, y también es bueno porque de todo aprendemos, de todo crecemos, todos somos maestros y alumnos al mismo tiempo. Lo importante es el enfoque que tú le des.

Salud espiritual: en la salud espiritual, me gusta incluir la fe y la meditación. Claro está que hay más de dos ramas en cada uno de los tipos de salud, incluso unas son resultado de otras y viceversa, pero para compactar la información, decidí solamente elegir dos en cada una de las esferas. Cuando tienes fe, tienes esperanza. Cuando tienes fe, tienes ilusión. Cuando tienes fe, tienes emoción. Cuando tienes fe, sigues teniendo sueños, aun si te has caído anteriormente muchas veces. Cuando tienes fe, sigues el camino, aunque en algún momento te hayas sentido perdido. Y cuando meditas, vas a tu interior, y cuando vas a tu interior, mejoras tu exterior, ya que todo es un reflejo. Cuando haces meditación, tienes más control sobre ti mismo, sobre tus decisiones, sobre tus pensamientos, sobre tus sentimientos, y esto es un círculo sin fin. Así que podemos ir al primer punto donde empezamos, que es la alimentación. Cuando aprendes a controlar tus pensamientos, controlar tus alimentos va a ser más fácil, y viceversa. Si aprendes a controlar tus alimentos, controlar tus pensamientos será más fácil. Así que puedes empezar en cualquiera de los puntos, ir hacia cualquier lado, derecha, izquierda, atrás, adelante. Todo es un círculo, todo es un circuito que te va a llevar de un paso a otro. No importa si quieres empezar a trabajar en tu salud mental, en tu salud emocional, en tu salud espiritual o en tu salud física. **Si sigues el circuito de la salud, inevitablemente tendrás que pasar por todas las estaciones, ya que una te llevará a la otra.**

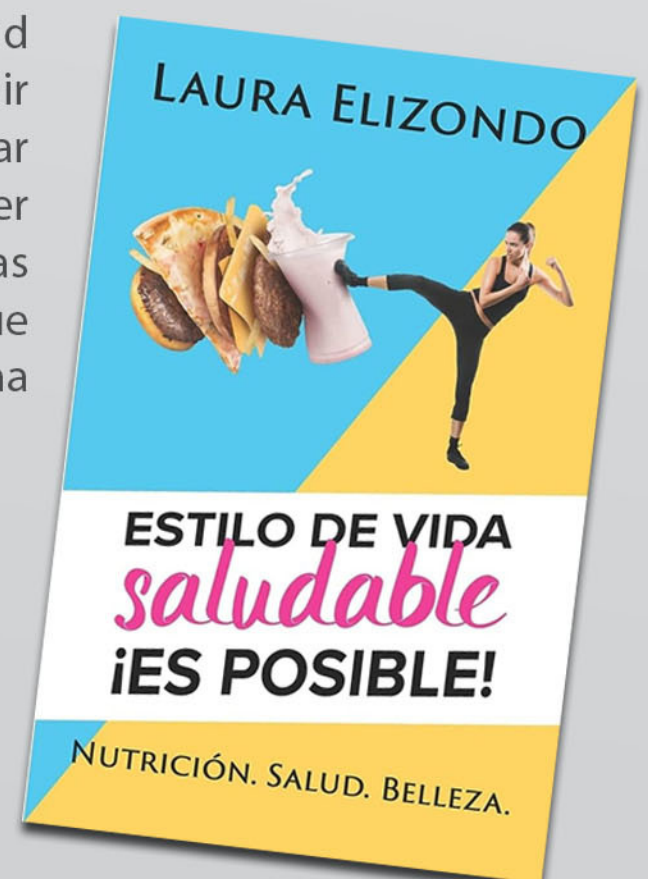
Lo importante es empezar, lo importante es tomar conciencia de que vivimos en un mundo maravilloso donde cualquier cosa que te propongas la puedes cumplir, cualquier cosa que te decidas a hacer la puedes lograr, cualquier meta que te propongas la puedes alcanzar. Empieza a trabajar en el amor hacia ti. Una vez que te amas tanto a ti mismo, lo demás viene fácil. A veces lo difícil es perdonarnos, comprendernos, a veces lo difícil es aceptarnos.

Así que una vez que aprendas a amarte a ti mismo, la salud vendrá como resultado. No esperes más y te invito a decidir hoy amarte, a decidir hoy ser feliz, a decidir hoy empezar ese camino que has pospuesto una y otra vez en cualquier área de tu vida. Mientras haya vida, hay gracia. Mientras haya gracia, hay vida. Así que cada cosa que empieces, que estés en proceso o termines, agradécela, ya que esta es una de las principales claves del valor del amor.

Laura Elizondo.

 @cherrylla0

 @laura.elizondo





LAS MUJERES SÍ LLORAN ... Y TAMBIEN FACTURAN

Hace algunas semanas fui como invitada a un programa de radio cuyo tema era «Finanzas en pareja». La reacción del público fue sorprendente; pero para mí fue edificante estar ahí y escuchar tantos testimonios. A continuación, comparto dos de ellos:

En mi caso, durante los primeros tres años de casados el sueldo de él era suyo, y el mío era nuestro. Tuve que dejar de trabajar para que sintiera el agua hasta el cuello y fue de esa manera que entendió que, para sacar la casa adelante, teníamos que jalar parejos.

Mi ex nunca me dijo cuánto ganaba. Cuando me embarazó, me di cuenta de que lo tenían con el mínimo y le pagaban «por fuera» un complemento. Se fue hace diez años cuando hicimos el trámite de divorcio y en el acuerdo solo se estipularon \$250 MXN por semana para mi bebé.

Desde entonces no ha dado ni un peso para la niña. Algunos años después me quiso contentar, pero cuando le dije que como pareja ya no funcionamos, que hiciéramos equipo como padres, como que no le gustó. Así que mejor sola y sin estrés.

Decidí incluir estos testimonios en este mensaje buscando hacer conciencia entre nuestro género de que las finanzas no son masculinas; las mujeres también facturamos y lo sabemos hacer muy bien. Alcanzar una verdadera independencia económica en este tiempo no es algo que debemos dejar «para después», sino que es vital para nuestra tranquilidad emocional y mental. El dinero en una pareja en muchas ocasiones se convierte en factor de maltrato psicológico cuando la mujer no cuenta con una fuente de ingresos, lo que bloquea la salida de una relación tóxica o violenta. Afortunadamente, la pandemia nos hizo evolucionar: actualmente, cada vez más y más mujeres en una relación están por amor y no porque no necesitan financieramente de su pareja.

Hoy es el día: busca entre lo que te apasiona, emprende y ve por ello. Cree en ti y elige ser imparable, porque las mujeres tenemos el privilegio no solo de ser sensibles y poder llorar, sino que también tenemos la capacidad de saber facturar.

Busca tu independencia financiera y disfruta de ser mujer. ¡Feliz Día!

Alejandra Fernández
Especialista en PPR
81.1216.7534

 @alefermx

 alefermx

visa
TILLO



Friduska

Mi nombre es **Frida Sofia Rovelo Burciaga**, aunque mi amado personaje lleva por nombre **Friduska** soy nacida en **Torreón Coahuila** y criada en la hermosa capital de **Saltillo Coahuila**; actualmente tengo 14 años, aunque empecé con este sueño desde los 12.

Desde niña fui muy participativa en todas las actividades artísticas posibles y siempre participé con entusiasmo en actividades de declamación, oratoria y etc., un día en la fiesta de mi hermano contratamos un show infantil el cual nos encantó y nació en mí la necesidad de experimentar esa experiencia y como cosa del destino al día siguiente mi mamá vio un estado de WhatsApp de dicho show donde solicitaban una botarga, me sentí realmente muy emocionada y le pedí a mi mamá que preguntara si podía aplicar, los del show preguntaron si era yo la señorita de aquel vestido floreado a lo que mi mamá les confirmo mandando una foto y ellos mencionaron que ya me habían visto y que en sus planes estaba invitarme como princesa, en ese momento nació esta experiencia en la animación infantil, gracias a que ya media 1.70 pase por todas las princesas de Disney y poco a poco comenzaron a soltarme el micrófono y a apoyarme de una manera impresionante en mi crecimiento como animadora infantil.

Después de un tiempo y ya cumplidos los 13 años al ver mi desenvolvimiento me invitaron a participar en un programa vaquero vía



Facebook en el cual al llegar aporte varias ideas y me dieron la facilidad de implementarlas y así ir creciendo y fue como por medio del productor de ese programa vaquero llegué a los rodeos los cuales me cautivaron y poco a poco fui diseñando y modificando mi personaje como **payasita de rodeo**, me encanto el impacto que tuvo mi personaje a pesar de que me decían que por no usar los clásicos Hersey y/o mezclilla como los payasos hombres no sería aceptada por el público; los niños me amaron desde que me vieron y de hecho se le dio un sentido más familiar a los rodeos y mi imagen fue muy agradable para las niñas y niños, tanto así que incluso comenzaron a vestirse como yo para ir a los rodeos.

Al terminar ese programa el cual duró 7 semanas y debido a comentarios de patrocinadores y gente del medio me aventé a hacer mi propio programa vía Facebook el cual fue muy bien recibido y en el vi la oportunidad de comenzar a hacer algo que yo ya traía en mente así que le di un toque más familiar y en el incluí secciones de deportes, cultura, emprendimiento entre otras cosas.

El camino no ha sido fácil ...

y recibí muchas malas voluntades y trabas e incluso sabotajes en pleno show y es que al ser la primer niña payasa de rodeo y no solo eso, sino también la primer mujer en estelarizar un rodeo y aparecer en un flyers como Show Clown principal hubo muchas personas principalmente hombres a los que no les parecía, podrá leerse fácil pero aunque no hubo mucho reconocimiento de mi municipio a pesar de decirse la ciudad más vaquera y apoyar incondicionalmente a las mujeres, en realidad para mi es algo muy importante y de gran valor para todas las mujeres a las que se nos ha discriminado o limitado e incluso no se nos toma en serio por el simple hecho de ser mujeres pero como mis padres me lo han dicho, si fuera fácil cualquiera lo haría y estoy muy agradecida con algunos compañeros de la prensa quienes me hicieron entrevistas y siempre se han interesado por darme voz y poder enviar mensajes positivos a la comunidad saltillense.



Debo confesar que el carácter para afrontar tantas cosas y a tan corta edad viene desde muy pequeña ya que cuando era muy pequeña tuve una enfermedad la cual jamás me pudieron diagnosticar y la cual me llevó a sufrir **Bullying** de maestros y compañeros, viví cosas demasiado crueles en diferentes escuelas y la mayor parte del tiempo me la pasé internada, encontré el lado bueno de las cosas y a los 9 años y muy inspirada en Frida Kahlo me propuse servir a los demás y aun estando limitada en un hospital me uní a la escolita y me dediqué a realizar actividades en el hospital con otros niños; **le prometí a Dios que si me curaba dedicaría mi vida a servir a los demás y ayudaría a muchos niños y mamás a sobre llevar todas las dificultades y las historias que conocí en esos hospitales.**

El día de hoy tengo 1 año 3 meses de iniciar en Facebook y me siento muy contenta y muy agradecida por las grandes oportunidades que me ha dado la vida al permitirme realizar diversas actividades y eventos sociales en apoyo a niños con cáncer, he realizado pláticas y actividades de integración contra el bullying de mi propia bolsa en escuelas, he podido apoyar a mujeres emprendedoras a reabrir sus negocios después de la pandemia con ayuda de mis patrocinadores.



Contra Punto Noticias Saltillo

2 h · 🌐

#Saltillo Friduska es la única payasita de rodeo conocida y también se convirtió en la primera niña en estelarizar un espectáculo de esta índole.



Me ha permitido llegar a **Televisa Saltillo**; dentro de las entrevistas que me han realizado, he podido enviar mensajes de empoderamiento juvenil, es muy satisfactorio para mí, el poder aportar cosas positivas a la sociedad y tengo grandes sueños, entre ellos poder algún día ocupar algún cargo que me permita más directamente apoyar e influir de una manera positiva en los saltillenses y ¿por qué no? En algún momento en **Coahuila**; o hasta donde Dios me permita llegar.

Deseo con todo mi corazón que algún día pueda crearse un programa de empoderamiento infantil en el cual se pueda fomentar en las niñas el amor propio, y se les eduquen para luchar por sus sueños y su

objetivo sea realizarse como mujeres y a los niños se les quite también ese peso tan grande de la espalda de tener que ser siempre fuertes y a la vez dominantes.

Mujeres, somos cada vez más fuertes y estamos llegando a donde años atrás jamás se hubiera imaginado; tenemos el control de la crianza y sé, que podemos modificar aún más los hábitos familiares de igualdad para que nunca más exista un deporte, una carrera o un "ambiente o show" en el que se juzgue, se excluya o se sabotee a nadie por ser mujer.

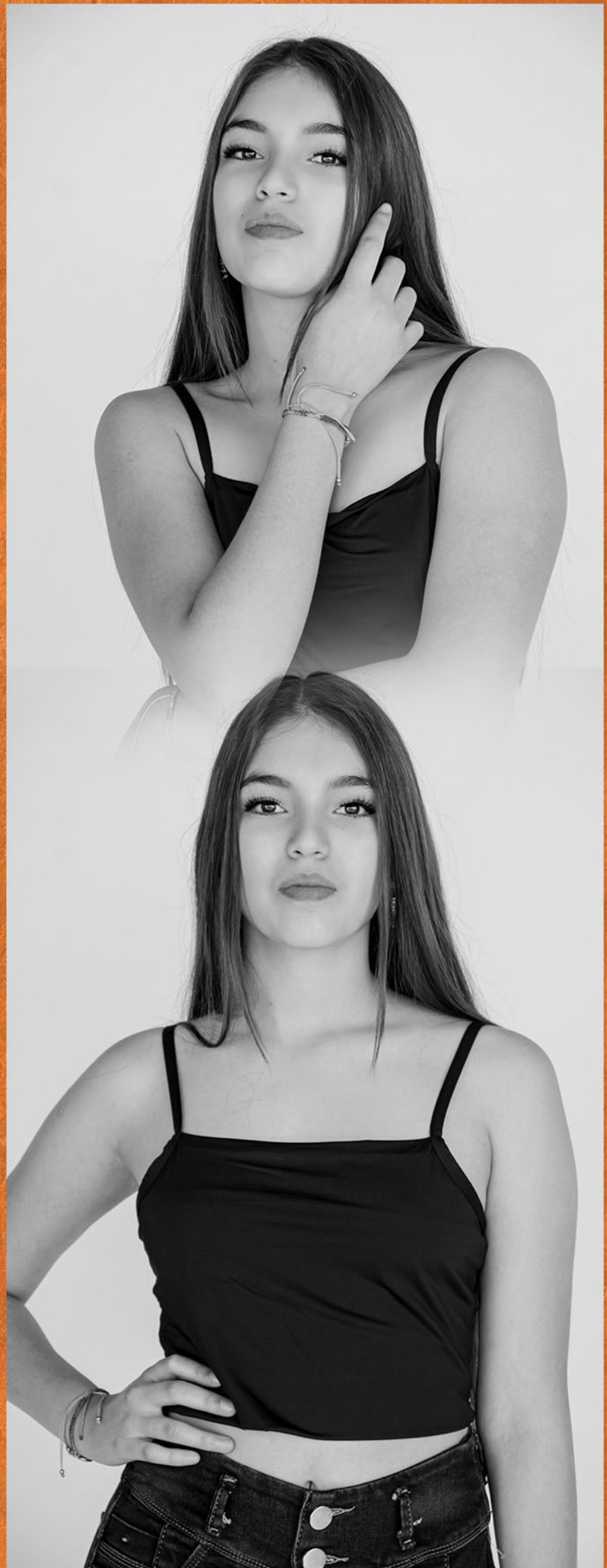
¡Las mujeres somos fuertes y somos inteligentes, y capaces de desarrollarnos y crecer incluso en un ámbito en el que no se espere vernos, podemos llegar a donde queramos y somos capaces de hacer lo que se nos dé la gana!!

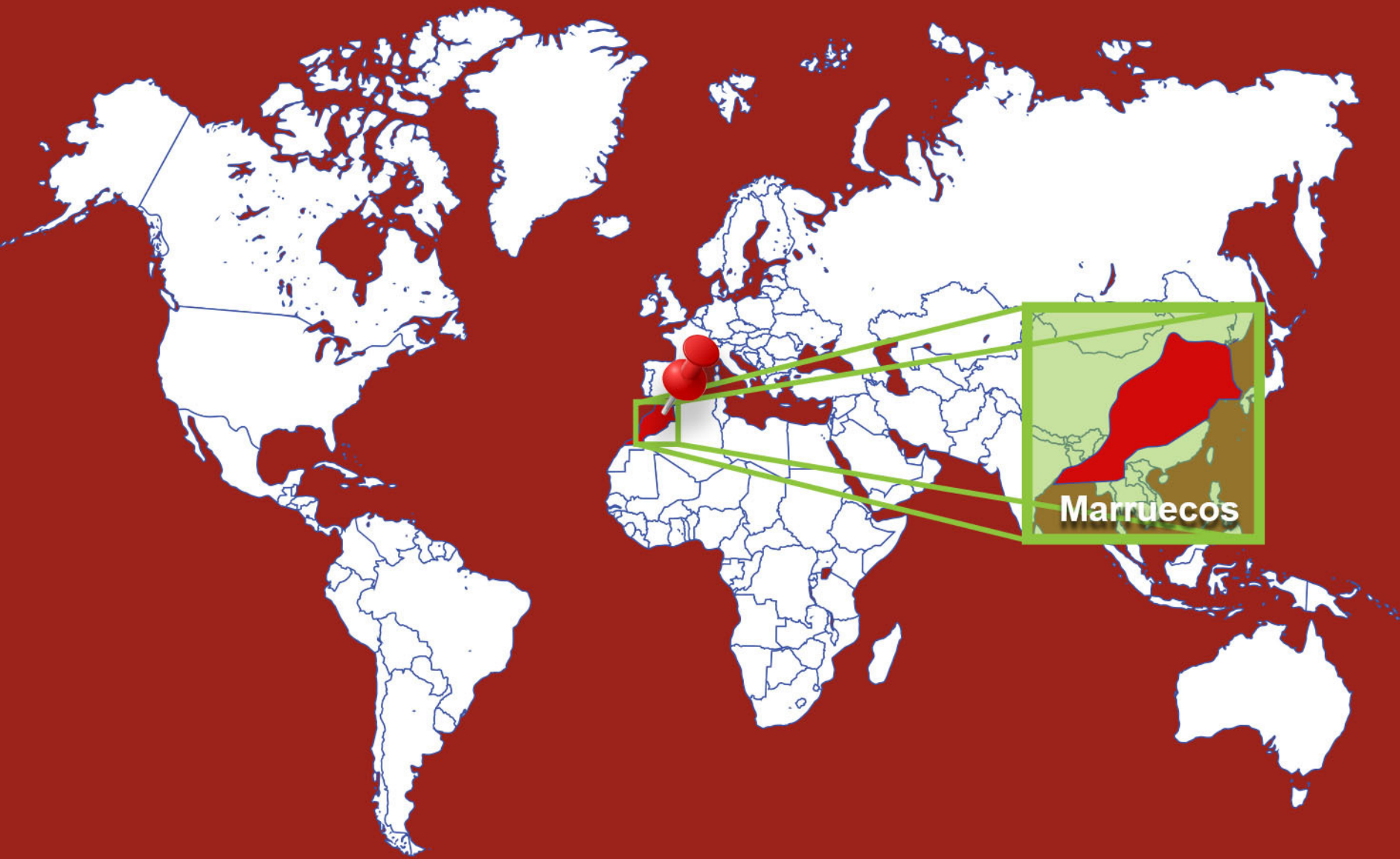
Infinitas Gracias por leer mi pequeña historia, agradezco las atenciones prestadas y quedo al pendiente; ¡¡Saludos!!

Frida Sofia Rovelo Burciaga

📷 @friduska_31

📷 @rovelosofia





MEXICANA EN MARRUECOS

Dedicado con el amor más grande a mi madre que ha estado ahí en todo momento, Noam y papá Karim que sin su apoyo estaría perdida; Hicham Abdelmoula que ha sido y será ese amor de mi vida que creyó en mí desde el día 1, a mi familia y amigos que siempre me aceptaron por hacer siempre lo contrario; a todos mi amor Ayman Mrabet que me enseñó que es una pareja y un equipo, a Allah por esta elección y por supuesto a mí, por siempre perseguir perseverantemente ese sueño.

2017 Un año que se convertía en el más importante y poderoso de mi vida...

Todo comenzó cuando después de pasar un mal momento me decidí a cambiar el rumbo de mi felicidad porque claramente no estaba donde yo nací. **¿Dirías que es triste?** No ser feliz donde uno nació o **¿dirías que es normal?** Yo decidí que era una señal, mientras más lo meditaba más me decidía, pero había cientos de preguntas como.... **¿Y si no funciona?** **¿Y si vuelvo antes?** Todos los días mi mente se encontraba en este lugar y mi cuerpo en otro, a cada minuto libre, mi mente me cuestionaba **¿por qué sigues aquí?** Nada te llena y nada te hace feliz, por qué todo es ordinario y por qué sigo estando en el mismo día todos los días.

Pero más pasaba el tiempo y más cerca estaba el día, empaqué, miré mi habitación por última vez, el olor de mi casa y me llevé conmigo la voz de mi madre más dulce y reconfortante la tatué en mi mente tan clara y perfecta como si estuviera ahí conmigo, porque yo ya sabía que no volvía y que iba a necesitar esa voz que me diera fuerza y luz, nadie sabe a quién va a conocer cuando vamos a buscar la felicidad al otro lado del mundo y empezamos de cero. Pues así llegué al aeropuerto con mi madre a despedirnos y he dicho nos vemos en 3 meses... y perdí.

Perdí mi vuelo de regreso, el miedo y la noción del tiempo porque los 3 meses que pasé aquí se convirtieron en años, años de aprendizaje y de felicidad, de risas y de llanto de preocupaciones y de ansiedad, miedo tantos sentimientos que un humano comprende en un solo momento por que como dije nadie se conoce a sí mismo hasta que estamos en el otro lado del mundo solos, comiendo pasta de caja en navidad porque no hay más, ni quien lo celebre contigo ni quien te acompañe pero ... yo sabía que pasaría por que yo elegí venir a esta aventura que ahora cuento.

Yo siempre pensé que elegir Marruecos como lugar para vivir había sido una decisión mía, pero en realidad fue Marruecos el que me eligió a mí. Ya sé que no van a creerlo pero así es, nuestros destinos están escritos dos veces la versión que debe ser y la versión que tú cambias. Marruecos está escrito con M, de mundo, de monumental, de mágico, de magnífico y así es, lo mismo que México la letra M es poderosa por eso mi nombre también es con una M. Coincidencia o estaba escrito?



He vivido en este país desde el 01 de junio de 2017 hasta hoy, que estoy escribiendo esto en mi trabajo donde he aprendido más cosas sobre la vida que en ningún lugar.

Marruecos me adoptó de una forma tan mágica y tan bonita que no tengo ninguna mala memoria, ¿parece imposible no? Pero es real porque cuando las cosas se ponen mal básicamente despierto miro mi ventana y digo: **SI. LAS COSAS VAN MAL, PERO VIVO EN DONDE YO QUERÍA VIVIR Y RECUERDO CON ALEGRÍA TODAS LAS PREGUNTAS QUE ME HICE ANTES DE SEGUIR MI CORAZONADA DE SALIR DE MÉXICO.**



Estoy segura de que tienen muchas preguntas y voy a responderlas todas, pero antes voy a contarles por qué estoy aquí.

La verdad es que todos nosotros inconscientemente huimos de algo, pero ese algo no se va hasta que aprendemos cómo sobrellevarlo, algo así como ser amigo de tus demonios.

Marruecos está lleno de sorpresas, de lugares increíbles pero sobre todo de una gente tan hermosa que me gustaría ser una de ellos, pero sé que me arrepentiría por qué ser mexicana es especial, estando aquí me di cuenta de todas las virtudes y los valores que tenemos los mexicanos, más allá de ser chispa y divertidos somos fuertes, somos de palabra y corazón, nos ponemos la camiseta y luchamos por que nuestra naturaleza es así, nuestro precioso México es definitivamente lo que el mundo necesita. **Porque SI ¡QUIERO SIEMPRE PONER A MI PAÍS EN LA CIMA!** y sé que aquí en Marruecos todos necesitan un mexicano que alegre sus vidas, porque somos imponentes y trabajamos con pasión. En todos estos años viviendo aquí conocí muchas personas que han dejado huella

otros que se han ido y otros que dejaron cicatrices, pero más, todos ellos que me han ayudado a crecer y han estado ahí para mí, como esa familia que no está cerca pero que existe, voy a contarles que aprendí a hablar, a escribir a actuar y a trabajar como lo hacen ellos, porque bueno amigos lectores... vivo en África no es como que me vine a vivir a aquí a la otra esquina.

Conozco muchos mexicanos viviendo aquí y bueno no todos ellos son tan felices y tan afortunados como yo, muchos de ellos viven aquí por matrimonio, porque no hay más, por trabajo, y yo bueno **YO VIVO AQUÍ POR GUSTO**, yo llegué sola y el día que regresé a ver a mamá; regresé justo con mi amor marroquí y con un montón de nuevas costumbres, me fui como María Fernanda pero regresé como María y solo de visita y llena de emociones tan extrañas que en mi propia casa no me sentía en casa, extrañaba el llamado de oración y el olor de las especias marroquíes y los gritos de las señoras cuando se les levanta el velo. Irónicamente creí que me llevaba a Marruecos conmigo pero al volver a casa; México regresó conmigo mi corazón tiene dos conexiones, la conexión Marroquí que dice en mi cabeza **"mashallah"** y la otra que dice **"a huevo"**.

México nos enseña muchas cosas ¿pero saben qué?, no lo sabemos porque no lo vemos, no sabemos lo **"salvajes y valientes"** que podemos ser hasta que nos damos cuenta que estamos tan lejos de casa que ahora nosotros somos nuestra casa y nuestra familia, nuestro soporte, nuestra batería y aquí sí, aquí sí vale llorar y reír al mismo tiempo porque te pasan tantas

tragicomedias con la aventura; ésta que un día dijiste vamos a ver si encuentro mi felicidad y la encontraste.

Las tragicomedias que vivimos cuando estamos lejos son lo que le da sabor a nuestros días, porque después de una decisión cómo ésta, cada día que vives es diferente cada día, si no es una lección es una memoria nueva. Esto es lo que hace que seamos independientes y que aprendamos a estar con nosotros mismos.

Entonces si alguno de ustedes lectores y lectoras están interesados en irse a buscar la felicidad y no volver, no lo dudes hazlo vuela, no mires que dejaste, no preguntes **¿qué va a pasar?**, deja todo fluir y confía en el instinto, confía en que lo que viene es para ti.

Las experiencias que se adquieren a lo largo de este tipo de aventuras son invaluable, solo para gente especial y valiente, porque todos sabemos que ante todos estos cambios nos acompaña la ansiedad, la co dependencia, el exceso de responsabilidad, la depresión, por eso es importante saber que todo esto es normal, cuando tienes miedo por algo indica que es el momento, en mi experiencia las mejores memorias las tengo después de un ataque de miedo sin razón.



Concluyo este artículo con la esperanza de saber que van a salir más mexicanos a salvar el mundo, a inspirar a los demás a continuar mostrando lo poderosos que somos y lo importante que es que honestamente nos conozcan como somos realmente; sí, con sombrero y tacos pero, responsables y comprometidos; sí, fiesteros y vivarachos pero, leales y valientes, no estamos en la sombra de narcos y reinas del sur; los mexicanos somos mucho más que eso, **los MEXICANOS SOMOS UN TESORO.**

Y para todos aquellos que desean volar, cambiar, huir, correr o explorar recuerda mi paisano... Eres un MEX I CAN.

María

 **@mariafcastrillo**

 **Maria Raca**

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

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

Aida Durán

Instagram: @unamexicana_enirlanda

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

Liz Lozano

instagram: @liz_lozanof

Sonia Salazar

instagram: @sony_salazar

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

Alejandra Fernandez *Instagram: @alefermx*

Daniela Escalante *Instagram: @ladaniescalante*

Frida Sofia Rovelo *Instagram: @friduska_31*

Laura Elizondo *Instagram: @laura.elizondo*

María Castrillo *Instagram: @mariafcastrillo*

María Saant *Instagram: @alaiaexpertos*

Fotografías Portada y En portada

Proporcionadas por Oficina de Prensa Gus Rincón

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



Cindy Villalobos
Asesora de Talento Humano

 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



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](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/nutricionsaludparatuvida)
📘 **Nutricion salud para tu vida**



Constelaciones Familiares y Sistémicas

Terapias breves para resolver diversos tipos de problemas

📷 [diamluz](https://www.instagram.com/diamluz)
☎ 1(925)448 5043



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

📘 **Psic. Gabriela Ramírez**
📷 [psic.gabyramirez](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/saro_abp)



📘 [cupcakesaaiko](https://www.facebook.com/cupcakesaaiko)
📷 [asaikocakes](https://www.instagram.com/asaikocakes)

Se parte del círculo de confianza.
Para aparecer en la siguiente edición, informes a:
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.

¡APOYÉMONOS ENTRE NOSOTRAS!

COLABORACIONES
PROMOCIONES
NETWORKING

contacto@reunionm.com

o envía mensaje directo en nuestras redes sociales



@reunionmmag