

REUNIÓN M

M A G A Z I N E



EDICIÓN 18 - FEBRERO 2024

DANIA MÉNDEZ

Influencer y Conductora

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



@reunionmmag

VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

▶ Diana Méndez

DE TODO UN POCO Y MÁS

▶ Festejando nuestro 14 de Febrero

EXPERTOS

▶ Terapia Verde

SALUD

▶ Porque me amo, me cuido

MOTIVATE

▶ Libertad en las olas

VIVE

▶ No tienes que ser perfecta para inspirar a los demás

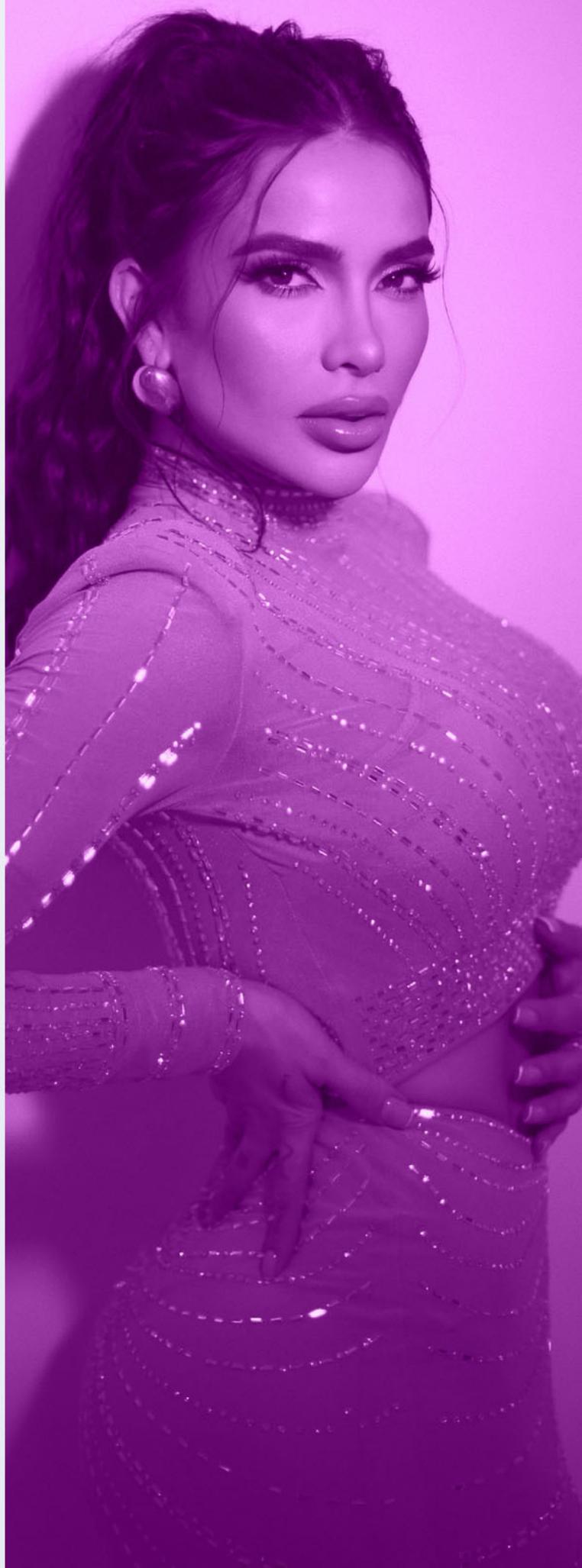
MEX I CAN

▶ Mexicana en Suecia

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

RED REUNIÓN M

AVISO LEGAL



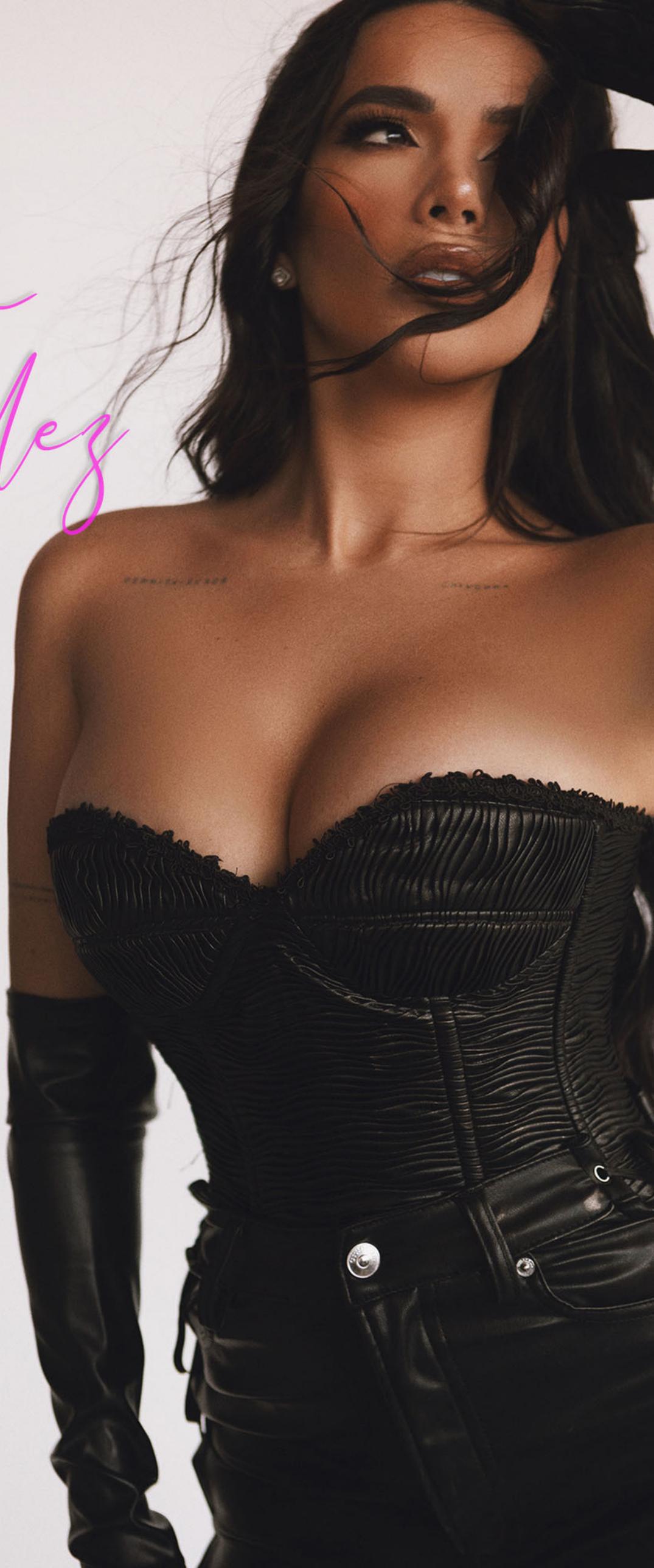
EN PORTADA

Dania Méndez

DISPUESTA A SEGUIR ENAMORANDO AL PÚBLICO ESTE 2024

- Más de 6 millones de votos lograron que DANIA MÉNDEZ y su pareja Marco León ganarán el segundo lugar.
- La pareja fue la favorita durante toda la temporada logrando el primer lugar durante cinco
- Cerró el 2023 como Embajadora Global de Orientica, una marca de fragancias mundial.

Sin dudas fue un 2023 lleno de éxitos para Dania Méndez iniciando como participante en el reality la Casa de los Famosos de Telemundo y cerrando como Embajadora Global de Orientica, una marca de fragancias a nivel mundial.



EN PORTADA

Fue la participante con mayor relevancia de **la Casa de los Famosos USA (2023)**, y durante 11 semanas, fue la participante más mencionada, logrando colocarse como tendencia por muchas ocasiones en **USA, Brasil y México**.

Por si fuera poco, DANIA MÉNDEZ fue elegida por la producción de **Big Brother Brasil** para participar en un intercambio, por lo que fue llevada a este país durante una semana, siendo la primer participante en las tres ediciones del show en hacer historia y participar desde otro país convirtiéndose en tendencia número uno mundial tras su relevante participación.

DANIA MÉNDEZ es orgullosamente mexicana, originaria de **Jalisco**. Ha participado como modelo en videos musicales con artistas como **Maluma, Piso 21, JD Pantoja, Dímelo Flow**, entre otros y fue protagonista del videoclip **"Bye"** del cantante **Peso Pluma**.

Fue una de las participantes destacadas de la primera edición del reality de **"Los 50"** junto a celebridades como Salvador Serboni, Lambda Garcia, Manelik, Jessica Coch, Julio Ron, entre otros.

Su reciente participación en la pantalla chica fue en el reality show del Programa Hoy, **Las Estrellas Bailan en Hoy** junto a Marco de León obteniendo el segundo lugar, con **más de 6 millones de votos**.

DANIA MÉNDEZ

 **@dania.mndz**



DE TODO UN POCO Y MÁS



Festejando nuestro 14 de febrero.

Teníamos libertad FINALMENTE... Pero no sabíamos a dónde ir.

¡Qué emoción! ¡SOLOS! ¡Comeré un plato caliente! ¡Con las dos manos! Pensaba todo eso mientras recordaba que generalmente sostengo a mi bebé con una mano y con la otra corto la carne o pollo, tomo agua, sirvo los platos de mis otros dos hijos y recojo la mesa al terminar de comer. Sí, todo eso pensé cuando mi cuñado y su esposa nos ofrecieron cuidar a nuestros hijos para celebrar el 14 de febrero. ¿Pensé en mi atuendo? o ¿busqué restaurantes de moda o algún bar súper nice? No. Solo pensé en sentarme en una silla YO SOLA, sin mi "garrapata" humana adherida a mí.

Y llegó el tan esperado día. Ese viernes me desperté con todas las pilas (ahora que lo pienso debí haber dormido más y no haber movido un dedo porque para las 7:30 p.m. que estábamos yendo a nuestra cita, literal tenía cero energías). Bueno pues fuimos a dejar a los niños muy apurados con mi cuñado y rápido (como si nos estuvieran contando el tiempo) los aventamos a los tres. Al bebé ¡hasta le puse mameluco por si llegábamos muy noche, así ya no lo tendría que cambiar para dormir!, ajá.

Cuando los dejamos corrimos a la camioneta nos miramos muy emocionados y me preguntó Ricardo muy contento:

–**Ahora sí, mi corazón, ¿a dónde vamos?** –me dijo con una sonrisa digna de foto.

–**Dame opciones y yo elijo** –le contesté mientras me le quedaba viendo con cara de no sé.

–**No conozco ningún lugar, por eso dime tú a dónde vamos** –replicó pacientemente.

–**¡Pues yo tampoco conozco ningún lugar!** –le contesté.

En ese momento nos dimos cuenta de nuestra triste realidad.

Como pocas veces salimos en modo adulto, no teníamos idea de a dónde ir. Nos quedamos muy serios ahí calladitos en la camioneta, los dos mirando al frente como dos niños sin ilusión.

Estábamos perdiendo minutos valiosos. Nos volteamos a ver, nos reímos como entendiendo nuestra triste historia, y me dijo:

–**Déjame preguntar a ver quién nos recomienda algo** –en un chat nos recomendaron McDonald's, Starbucks y un restaurante de Alitas que no estaba lejos de nuestra casa (por eso de no alejarnos tanto de los niños). En ese momento pensé: ¡Lo que sea! El chiste era comer algo rápido e irnos a dormir porque moría de sueño. Llegamos y pedimos. Ricardo muy macho (según él) pidió un mega tarro de cerveza y yo unos tacos de pescado. Llegó la gigantesca cerveza de Ricardo y mis tacos con la tortilla fría, así que eso de “comer una comida caliente” no se me cumplió.

Resulta que aquí en Estados Unidos, en muchos lugares no calientan la tortilla.

¿Por qué? ¡No sé!



Terminamos nuestra cena y la cerveza se quedó esperando a que Ricardo pudiera ver el fondo del tarro. Eso nunca pasó porque ya se sentía mareado cuando llevaba la mitad.

–Falta de costumbre, mi cielo –le dije.

Pagamos y fuimos a recoger a nuestros críos muy contentos, llegamos por ellos y Sebastián (mi garrapata personal) se abalanzó a mí como si no me hubiera visto en cien años.

Los otros dos no. Yo creo que también descansaron de nosotros.



Nuestra cita había durado dos horas y para las 10 de la noche casi arrastrábamos los pies, así que cuando llegamos estaban muy despiertos y contentos, con su energía al full y nosotros como Wall-E en focos rojos.

Volvimos a nuestra casa los cinco. Nos acurrucamos en la cama y por increíble que parezca los extrañé, disfruté enormemente tenerlos a todos encima de mí apachurrándome y peleando por quién lograba estar más pegadito a mí.

¿Disfruté mi tiempo de libertad? Sí. ¿Nos hacía falta a Ricardo y a mí platicar solos? Sí, pero, imposible poner en una balanza el tiempo en familia hechos "bolas" en la cama y los tacos de tortilla fría. ¿O sí?

"Para todos los papás que añoran dos cosas; estar lejos de sus hijos y estar cerca de estos."

¡Feliz día del amor y la amistad!

Planeta de Respaldo

TERAPIA VERDE

BENEFICIOS DE LAS PLANTAS EN TU HOGAR.

¡¡Hola econscientes!! Bienvenidos a una nueva edición de esta serie, que trata de crear consciencia sobre el cuidado de nuestro único hogar, nuestro planeta.

Hasta ahora hemos repasado desde permacultura, reciclaje, elección de coches, etcétera, aspectos macro ambientales que pueden aplicarse a una micro sociedad como lo es la familia, en esta ocasión hablaremos de los beneficios de los jardines interiores desde el aspecto físico hasta el emocional, lo que resulta en una mejora en el bienestar integral tanto de los habitantes como la del inmueble, este último aspecto, ignorado actualmente, es uno de los temas más importantes si queremos lograr armonía y bienestar en el hogar.

Tenemos la idea que las plantas son solo un elemento decorativo, y aunque las abuelas sabían infinitamente más que nosotros del tema, en los últimos años, las nuevas generaciones han redescubierto las ventajas de **"vestir"** los hogares de verde y llenarse de los privilegios que obtenemos de los diferentes tipos de plantas.





Muy probablemente podríamos pensar que, contar con un pequeño jardín interior ya sea individual (en macetas) o bien algo más elaborado como lo es una terraza interior, es algo complicado ya que cuidar de estos seres vivos, conlleva paciencia y dedicación, pero, aun así, como todo lo que envuelve a la naturaleza, trae resultados muy satisfactorios.

El ser humano necesita y se beneficia del contacto directo con la naturaleza, por lo tanto, es imperante que se rodee de elementos vivos en su entorno inmediato, ya sea en el hogar o lugar de trabajo en la medida de lo posible.

Los beneficios de tener plantas en el hogar, como ya te decía anteriormente, van desde el plano físico hasta llegar al mental o inclusive emocional. Entre ellos puedes encontrar, que hay ciertas plantas que mejoran la calidad del aire, al actuar como filtros naturales que van absorbiendo toxinas y liberando oxígeno fresco, con esto se ha demostrado inclusive que hay plantas que promueven el bienestar o estado de calma al reducir los niveles de estrés, es por eso que se considera también que la jardinería es una actividad terapéutica.

Existen estudios que sugieren que tener plantas en el área de trabajo o de estudio pueden mejorar la concentración y la productividad hasta un 15%, y en esta vida moderna, esto es bastante, considerando nuestras agitadas agendas que no vamos a mentir, nos tienen en un estado de estrés constante.

Las mejores plantas para interiores son:

Suculentas. Estas plantas almacenan agua en sus hojas, así que por consecuencia requieren de poco cuidado y fácil reproducción.

Helechos. Si esos que tu abuelita o tu mama tenían en la puerta de entrada, son ideales para baños o espacios con alta humedad, ya que absorben las moléculas de agua que se encuentran en el aire, ayudando con esto a evitar la proliferación de hongos.

Potos. Filtros naturales de toxinas en el aire (lo probaron en la NASA), también son de cuidado mínimo, resisten climas secos y solamente necesitan luz indirecta, así que son ideales para colocarlas cerca de ventanas o en espacios donde necesitas ese extra decorativo.

Orquídeas. Además de ser un elegante elemento decorativo, también absorben la humedad del ambiente, evitando el crecimiento de hongo, aunque este tipo de plantas si requieren más cuidado y atención, tal vez tu si tengas más suerte que yo, que jamás me ha durado ninguna más de un mes, así que me he rendido con ellas.



Ahora bien, te preguntará cuáles son algunas de estas plantas, entre ellas puedes encontrar:

Los ficus elásticos (ficus gomero) Lo encuentras como árbol de gaúcho o de goma, absorben toxinas en el ambiente, inclusive las EMF que generan los dispositivos conectados de forma inalámbrica.

Sábila o Aloe vera, un tipo de suculenta, que además sus propiedades curativas para piel y cabello, es muy fácil de cuidar, solo trata de no regarla demasiado ya que absorbe la humedad del ambiente, así que no tendrás que estar al pendiente de ella.



Bambú, que pertenece a la familia de las gramíneas, así como los son el arroz o maíz, esta planta es de muy fácil cuidado ya que puedes colocarla en agua, en tierra o en maceta, puede mantenerse por mucho tiempo bajo luz indirecta. Esta planta viene de África, pero en la cultura asiática, es común creer que atrae la abundancia, otro aspecto que tampoco nos desagrada.

La Sansevieria o Espada de San Jorge, es de rápida reproducción, necesita luz indirecta, de preferencia la más noble que es por las mañanas.

Te aseguro que, al incorporar estos seres vivos a tu hogar, no solo estás rodeándote de naturaleza, sino que también estás invirtiendo en tu bienestar, la presencia de plantas en cualquier espacio añade un toque vibrante a tu espacio vital, creando un ambiente rico y acogedor, experimenta con las plantas que más te gusten y descubre la serenidad que te ofrecen.



Dr. Taydeé Ramírez – Ybarra
Ph. D. en Ciencias Ambientales.
Certificada en Educación Superior, Harvard

✉ planetaderespaldo@gmail.com

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



PORQUE ME AMO, ME CUIDO.

¿Cuántas veces has postergado una comida sentada(o), en tiempo correcto, sin prisa y con conciencia de lo que te serviste?

Hola, soy la nutrióloga Kerime Aide González Betancourt y la respuesta a lo anterior es: ¡muchas veces!, ya sea en lo personal o al platicar con los pacientes, llegamos a la misma respuesta: vivimos de prisa y ocupándonos de los demás, sin tiempo para nosotros mismos.

Es parte de nuestra cultura, una conducta aprendida que se va arraigando a nuestros hábitos, se nos ha enseñado que una buena persona debe de atender o hacer para los otros antes que para nosotros mismos. Esto con el paso del tiempo se convierte en una realidad y el problema es que al sumar el factor "prisa" por cumplir con el horario de

trabajo, la familia, la siguiente actividad programada, dejamos de lado que el principal motor es nuestro propio cuerpo y alma, pero no estamos cuidándolo, así como cuidamos de los demás.

Un día mi mamá me dijo: "Si una vaquita no esta fuerte, no podrá alimentar a sus becerritos y ayudarlos a crecer", ¡Sé fuerte y cuídate para que puedas serlo para tu familia!

Por lo anterior te dejaré algunos hábitos que podemos empezar a fomentar en nuestra vida diaria que nos ayuden a amarnos y cuidarnos más.

EL CORAZÓN ALEGRE HERMOSEA EL ROSTRO. Prov 15:13.

No solo lo físico influye en la salud, sino también la condición de tu corazón. Busca leer, rezar, meditar y aléjate de las situaciones o personas que te roben la paz.

UNA MANZANA AL DÍA MANTIENE AL DOCTOR EN LEJANÍA. Refrán inglés.

Uno de los mayores problemas con vivir de prisa es el estreñimiento, el intestino se vuelve lento por los malos hábitos, por aguantarnos la ida al baño etc.

Es por esto que la fibra no debe faltar: consume fruta y verdura (recuerda que la fibra viene en su mayoría en la cáscara o composición, no los hagas jugos, porque la fibra ya no estará presente).

EL EJERCICIO FÍSICO NOS AYUDA A “SUDAR” LAS PEQUEÑAS COSAS QUE NOS ALEJAN DE LA FELICIDAD. Anónimo.

Sabías que además de mejorar el aspecto físico, fortalecer huesos, músculos y reducir el proceso oxidativo, el ejercicio te ayuda a evitar la depresión al liberar endorfinas, el correr y levantar pesas produce neuroplasticidad, es decir, ayuda a formar nuevas conexiones del cerebro produciendo un mejor estado emocional.

NO HAY MEJOR VITAMINA D QUE LOS DESTELLOS DEL SOL AL AMANECER. Anónimo.

La vitamina D3 es sintetizada en la piel por la acción de la luz solar, la síntesis de esta facilita la absorción de calcio, por lo que ambos deben estar juntos para el bien de nuestro cuerpo. Toma un poco de sol y consume alimentos que te ayuden como huevo, pescado y leche enriquecidos.

EL AGUA ES LA FUERZA MOTRIZ DE TODA LA NATURALEZA Leonardo da Vinci.

Aunque suena bastante trillado, tu cuerpo necesita el agua para funcionar en su máxima potencia, te aleja de la fatiga, evita que te duela la cabeza, hidrata tu piel, ayuda contra el estreñimiento y aleja enfermedades. Según la OMS un calculo rápido sería multiplicar tu peso por 35. El resultado es la cantidad de mililitros a tomar. Ejemplo: Tu peso: 70 x 35 el resultado: 2450ml de agua lo que debes de tomar diariamente.

En este mes de Febrero “**mes del amor**”, te invito a que empecemos a hacer un poco de conciencia del amor propio, del cuidado a nuestro cuerpo y alma, que por esta vez podamos ver para dentro y no para fuera. Cuando estes viviendo de prisa, recuerda que sí no tomas un tiempo para cuidarte, no estas fomentando el amarte.

Nutrióloga

Kerime Aide González Betancourt

 @nutricionsaludparatuvida

 Nutrición salud para tu vida



Libertad entre las olas

Hola mi nombre es Cynthia Aguilar Valdés, en los últimos años me he vuelto nadadora de aguas abiertas y vengo a contarte un poco de mi historia.

Vivo en la CDMX, donde nací y crecí, pero no tenemos ríos ni lagos ni siquiera estamos cerca del mar. Mi historia comienza hace aproximadamente diez años, mi primer cruce en aguas abiertas fue de Cancún a Isla Mujeres donde nadé diez kilómetros, aunque después de eso, la vida me deparó otras cosas.

Fue alrededor del 2014 que decidí retomar el nado en aguas abiertas e hice el mismo cruce, posteriormente decidí dar el siguiente paso, que era conseguir mayores distancias en un reto que se llama **Swim around Key West**, que se lleva a cabo en Key West, Florida, USA, en el cual nadé 18 kilómetros; para mí fue la primera vez que estaba nadando por más de 5 horas en el mar, en los siguientes años empecé a hacer cruces con más distancia, más o menos 20 kilómetros, en el 2017 decido incorporar un poco más de distancia y realicé mi primer nado de más de doce horas que

fue en La Paz, Baja California, un evento llamado **"Por Ellas"**, nadé 32 kilómetros en doce horas.

En el 2018 empiezo a nadar en la Isla Catalina, en California, un nado de noche que por lo general comienza aproximadamente a las 11:00 pm, en esa ocasión nadé 32 kilómetros en 11 horas 49 minutos.

En 2019 tuve la oportunidad de nadar en Nueva York alrededor de los 20 puentes que dan la vuelta a Manhattan, en esa ocasión me tomó 7 horas 19 minutos, ya solo me faltaba para completar la triple corona de aguas abiertas el famoso **"Canal de la Mancha"** pero llegó el 2020, y la pandemia dejó ese proyecto pendiente.



En 2021 ya que albercas e instalaciones re-abrieron decido regresar a entrenar, a nadar, y es en marzo de ese año, logré completar el evento Los Cabos Aquarium, el cual se recorre desde Los Cabos hasta Cabo San Lucas, en esa época nadé en temporada de ballenas, estuvo muy padre en esa ocasión la distancia que nadé fue de 32 kilómetros con un tiempo de 9 horas 55 minutos, logrando así establecer una marca como la primera persona en realizar ese nado en menos de 10 horas. Ese mismo año, el 1º de Agosto, realicé el nado en el lago Tahoe en California, que se recorre a lo largo, lo cual deriva en una distancia de 34 kilómetros con un tiempo de 12 horas 58 minutos, ese mismo año tomé la decisión de festejar mi cumpleaños en el Round Trip to Angel Island, ubicado en San Francisco, que básicamente es darle la vuelta desde Alcatraz a Angel Island y de regreso, ese nado de solo 16 kilómetros, pero que tiene muchas corrientes cruzadas, lo realicé en 6 horas 17 minutos, ya casi al finalizar el año en Octubre, nado el canal de Santa Bárbara que fue de desde la isla Anacapa a Mainland, son casi 20 kilómetros que nadé en un tiempo de 6 horas 55 minutos.



Ese, así como en el 2021 conseguí finalizar algo que se llama la **Triple Corona de California**, convirtiéndome en la primera persona latina y la número 31 a nivel mundial en completar este reto. Por fin en 2022, logré nadar el Canal de la Mancha, el 4 de agosto, que en línea recta son 33 kilómetros, pero es muy difícil nadar así, yo lo hice en 13 horas y con eso concluyó por fin mi proyecto pendiente de terminar el reto de la Triple Corona de Aguas Abiertas, que se puede decir que el Canal de la Mancha, es considerado el Everest de los nadadores, por esa razón para mí fue muy emotivo poder lograrlo y terminar, además de que con esto me convierto en la persona 274 de forma global en obtener este reconocimiento.

Y como siempre lo mejor está por venir, en el 2023 me puse metas más agresivas el 8 de Julio, decido nadar el estrecho de Gibraltar que son 14 o 15 kilómetros que separan Europa de África, lo logro hacer en 2 horas 43 minutos, con eso establecí un récord femenino de forma mundial, hicimos muy buen tiempo, al poco tiempo, el 25 de Julio, nado el canal de Bristol, que va desde Gales a Inglaterra, de Parnat a Cleveland, ese obtuve un tiempo de 5 horas 9 minutos, estableciendo una marca de mejor tiempo en esa ruta.

Tiempo después el 9 de Agosto me aventuré a realizar el nado en el Mar del Norte, que separa Irlanda y el norte de Escocia, fue un nado muy difícil, ya que la temperatura del agua es muy baja más o menos 13 o 14 grados centígrados, para que te des una idea una alberca usualmente tiene una temperatura de entre 28 o 30 grados, la peculiaridad de este lugar es que hay muchas **“aguas malas”** estas medusas melena de león y nos tocó ver ese día, ya que no había sol y ellas tienden a salir a superficie en días no soleados, fue un nado muy complicado, por la gran cantidad que estaban en el agua y porque además la picadura de estos animales, puede traer consecuencias inclusive mortales, yo tenía este temor, pero a las 4 horas y cuando yo ya no estaba muy convencida de estar en el agua, llegaron por debajo de mi 3 delfines, de los cuales 2 se pusieron boca arriba y me acompañaron por un tiempo, ellos me ayudaron a romper la mente y poder seguir adelante, es importante mencionar que en este tipo de viajes, siempre llevas un barco de apoyo, el cual viaja también el juez u observador que supervisa que los protocolos se sigan, y obviamente también va acompañándome mi equipo de apoyo, esto es fundamental para seguir adelante, después de esta crisis que te comento, a las 5 horas vuelve a visitarme un delfín, que hasta se puso a platicar conmigo, me acompañó y esto me ayudo a seguir adelante ya que las aguas malas seguían presentes, tuve dudas en la cabeza, como te digo mi equipo de apoyo fue fundamental ya que poco a poco vamos rompiendo los miedos que implica nadar en estas aguas, en estas temperaturas, en estas condiciones hasta que poco a poco se fue clareando todo, hasta que vi Escocia a lo lejos, esto te motiva a seguir adelante aunque queda mucha distancia, ya que por el tipo de corrientes no nadas en línea recta, un poco antes de llegar mi cuerpo empezó a sentir frío, pero me dejaron seguir ya que todavía tenía claridad mental, estaba cuerda por así decirlo, pero **logré llegar a Escocia con un tiempo de 11 horas 19 minutos, logrando ser la persona número 121 de forma global de hacer terminar esta ruta.**



¿Que implica para mi hacer estos nados?

Preparación, creer en mí misma, siempre he dicho que la mente domina al cuerpo, es creérsela, es visualizar que llegarás a la meta, pues porque hay muchos factores que pueden influir en rendirse, miedos propios que te pueden cegar a seguir adelante, pero si tú estás convencido del trabajo previo, de tu equipo de apoyo y que lo vas a lograr, seguro llegas a la otra meta.

Cynthia Aguilar Valdés

 [cynthia_marathonswimmer](https://www.instagram.com/cynthia_marathonswimmer)

No tienes que ser perfecta para inspirar a los demás

¡Hola! Que gusto tenerte aquí, soy Dunahi Saucedo, tengo 51 años, soy casada y vivo en Tijuana. Con lo que te voy a contar ahora; puede ser que te identifiques, o que en algún punto resuene contigo, o tal vez con la historia de alguien que tu conoces. O tal vez seas tú la próxima que escriba aquí su historia.

Egresé de la Universidad de Monterrey en Nuevo León, soy Licenciada en Estudios Internacionales, mi vida laboral inició en la industria maquiladora y de servicios, y por más de 14 años desarrollé mi carrera en diferentes empresas extranjeras y mexicanas en diferentes puestos como administrativos, de ventas, y de servicio al cliente. Conforme pasaron los años fui avanzando en el organigrama y en verdad creí que tenía la famosa vida de éxito, un trabajo estable, un puesto Gerencial y viajes de Negocios llegando a un punto en el que ganaba muy bien, me consideraba exitosa y sabía que podría lograr más; pero en realidad no tenía la vida que quería tener. ¡No tenía tiempo para hacer las cosas que me gustan, trabajaba largas horas, incluyendo fines de semana, no tenía tiempo para estar con mi familia en las fechas importantes, padecía dolores de cabeza y enfermedades estomacales frecuentemente por el estrés, en verdad no tenía tiempo ni para mí, mis vacaciones dependían de lo que mi jefe decidiera, necesitaba hacer algo diferente o iba a enloquecer!

Hace 13 años sucedió un cambio radical en mi vida, tuve que dejar mi trabajo y mudarme a una ciudad nueva por el trabajo de mi esposo, **¿Y ahora qué sigue?**

Imagina que estás en una ciudad nueva, estas por cumplir 40 años, tienes deudas, y ya no tienes un empleo, tu día comienza y no tienes a dónde ir, no sabes que hacer porque nadie te está esperando, no sabes que camino tomar



en lo personal, ni en lo profesional, pero quieres sentirte útil, estar activa y generar ingresos. El cambio de ciudad fue algo que yo no esperaba; recuerdo momentos de tristeza, de soledad, incluso hasta tuve momentos de depresión, esos días donde no tienes ganas de hacer nada, ni siquiera ganas de salir de la cama, amanecía con esta fatiga física, una fatiga emocional, a veces solo quería dormir. Había dejado a mis amigas, mi casa, la ciudad que yo conocía, mis rutinas, ya no tenía un empleo, así que no generaba ingresos, pero mis deudas ahí seguían, estaba empezando en una ciudad nueva y tenía que formar de nuevo un estilo de vida, hacer nuevas amistades ¡y bueno eso me estaba costando un trabajo, que no te imaginas! Decidí que tenía que hacer algo diferente, buscar una actividad que me permitiera hacer amigas, generar ingresos, un trabajo que me diera más libertad de la que ya había tenido antes. No era fácil pues por la edad, y experiencia en unos estaba sobre calificada, y en otros por la edad descartada.



Afortunadamente conocí esta gran empresa, no exigía experiencia, no importaba la edad, no exigía horario, no tendría jefe, y que además de todo esto que yo buscaba; me ofreció crecimiento personal, esto me hacía sentirme activa, útil, me motivaba a salir de la cama y arreglarme, comencé a cuidar mi alimentación para sentirme bien, con energía, ¡¡¡y claro, lucir bien!!! ¿A quién no le gusta?

¡Han pasado una cantidad de cosas que nunca me hubiera imaginado, me ha tocado vivir momentos muy bellos y también retos muy difíciles, hoy vivo plena, te puedo decir que ha sido una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida, me siento mejor, me veo mejor, soy más feliz, tengo más amigas, gano dinero, me toca viajar gratis, puedo disfrutar mi vida, ¡sin descuidar a mi familia!

Y ¡Casi sin darme cuenta mi historia inspira a otras mujeres, les compartí mi historia, con mi experiencia y su determinación juntas hemos trabajado en equipo para que cada una desarrolle su propia franquicia, incluso trabajando desde casa, fijando su propio horario, con iguales y mejores resultados a los míos! Ellas se atrevieron a dar un pequeño paso y trajo consigo un salto de oportunidades increíbles para ellas, sus hijos, ¡sus amistades y su familia!

TE INVITO A VIVIRLO JUNTAS

Las Redes de Mercadeo son una gran comunidad, -si eliges la compañía correcta- las personas son amables, son positivas, buscan ser mejores, siempre están innovando, creando, preparándose, son unas enamoradas de la vida, y eso fue algo que a mí me gustó en la empresa de la cual formo parte desde que lo vi por primera vez y durante 13 años no me ha decepcionado.

¡A ti que me lees te invito a dar el primer paso que estoy segura te llevará a cambios que te harán sentir mejor, y terminarán cambiando tu vida! Encuentra la compañía que tenga lo correcto para ti, sus valores, su historia, su plan de negocio, su producto, sus capacitaciones, todo suma a tu crecimiento, por eso hay que estudiar muy bien antes de tomar la decisión. ¡Inténtalo! Mereces la vida que sueñas.

Gracias por leerme y ¡Recuerda que la plática sigue en mi Instagram y Facebook si tienes alguna duda, y quieres compartir tus reflexiones escíbeme te lo juro que me va a encantar leerte y platicar contigo!

 **Dunahi Saucedo Oriflame**

 **@dunahisaucedo**





MEXICANA EN SUECIA

Mi nombre es Dalia, como la flor nacional de México. Mi nombre significa "**flor del valle sueco**", y sí, terminé viviendo en Suecia. ¿Quieres saber cómo? Pues prepárate para un viaje a través de mi historia. Estudié periodismo en la UANL y siempre fui apasionada por las noticias y la cultura desde muy pequeña. Mi madre, maestra de preescolar, probablemente tenía una periodista en su interior, ya que me influenciaba para estar siempre actualizada. A los 6 años, apenas sabiendo leer, ya me encontraba viendo los noticieros o leyendo periódicos gracias a ella. Mis días de infancia transcurrían imitando a los periodistas y soñando con ver mi nombre en la pantalla o en los medios impresos algún día. A los 8 años, anuncié a mis padres que sería periodista, **¡y cumplí mi sueño!**



Trabajé como redactora y reportera de noticias y cultura en radio y televisión, primero en **Milenio Televisión** y después en TV y Radio Nuevo León. Pero como si eso no fuera suficiente, yo también tenía otro deseo, igualmente lo había anhelado desde niña: conocer el mundo. Cada vez que veía extranjeros desde pequeña, quería acercarme para preguntarles todo sobre su cultura, su idioma y sus tradiciones. La curiosidad ha sido mi fiel compañera y me ha llevado por todos los matices de mi vida. Mis padres, como buenos mexicanos protectores, jamás permitirían que me fuera sola sin terminar una licenciatura antes. Por lo tanto, tuve que esperar hasta que estudié la Maestría en Educación en el Tecmilenio. Pensé que podría hacer un intercambio a Canadá, pero ese año dicha nación impuso visa a los mexicanos y bajó la cantidad de posiciones de intercambio, así que no había disponibles.



Al iniciar el primer tetramestre, la directora ya nos decía que debíamos pensar en nuestro tema de tesis y empezar a trabajar en ello. Estudiábamos en ese tiempo por método de casos y, en el tercer mes, nos presentaron "**La escuela sin profesores**". Yo dije, "esperen, ¿qué?" El tema me atrapó; una curiosidad que no había previsto: **¿cómo puede existir una escuela sin profesores?** me pregunté. Este caso lo tomé como un reto personal y lo escogí para mi tesis. El maestro tesista me dijo: "**Es un buen tema de investigación, y la única manera para que sea aceptado es que ellos vengan y apliquen su metodología aquí o tú vayas**". Y yo muy segura le contesté: "**pues yo voy**". El tesista respondió: "**Hecho, aceptado tu tema**". Esta escuela es **Hyper Island**, con su campus principal en Estocolmo, Suecia, pero tienen campus alrededor del mundo y también llevan Masterclass de manera itinerante a países en diferentes continentes. Así fue como tuve mi primer contacto con Suecia; realicé mi investigación por 20 días en Estocolmo.

Debo decir que fueron súper amables y accesibles. Dos años antes de ir, obtuve el permiso por parte de los dueños. Me preparé muchísimo durante ese tiempo para el gran momento de estar finalmente cara a cara con el método.

Durante ese tiempo, logré observar un poco de la cultura sueca y me deslumbró por completo. Cada calle, cada edificio me parecía tan familiar; me sentía en casa. Me gustaba mucho ver cómo los hombres suecos paseaban por las calles y lugares públicos con sus bebés en las carriolas; los alimentaban, los arrullaban, los atendían de todo. La igualdad es algo que realmente me impresionó. Regresé a Monterrey a hacer la disertación. Tardaron una hora en deliberar. Finalmente, obtuve una mención honorífica. No obstante, para mí no estaba terminada esa aventura en Suecia, quería conocer aún más. Así que dos años después, logré ser maestra de Español en una escuela internacional a las afueras de Estocolmo. Pero como la vida no siempre sigue el guión que planeamos, solo pude estar 6 meses ahí. Lamentablemente, un suceso importante en mi familia había ocurrido: la muerte de una de mis tías, que había sido como una hermana para mí desde niña. Decidí que, para poder vivir mi duelo, tenía que regresar a mis raíces.

Aunque la vida tiene sus giros y había un sueco que estaba esperando por mí, mi ahora esposo Matz, decidí darle oportunidad al amor y a Suecia. Regresé, pero ahora a Gotemburgo, y vivo ahí desde finales de 2018. El viaje de adaptarse no ha sido fácil. Visitar un país como turista o incluso vivir ahí 6 meses no te prepara para sumergirte en una nueva cultura, idioma, comida, tradiciones, sistema de salud, requerimientos para encontrar trabajo o estudiar. Dimensionar que Suecia se convirtió en mi hogar lejos de casa no fue tan rápido ni fácil. Sin embargo, hay algo que nos pasa a todos los migrantes de manera inversa a lo tradicional: los hijos se convierten en nuestras raíces. Después de tener a mi hijo y ver las bondades del país con todo y sus imperfecciones, me hace pensar en Suecia como un buen lugar para crecer con el pequeño.



A pesar de las dificultades para encontrar empleo en Suecia, tras dos años dedicados exclusivamente a cubrir interinatos de maestros de español, tomé la decisión de emprender y establecer mi propia empresa como trabajadora autónoma. Fue así como desarrollé mi plataforma en línea "**Play Español**" especializada en la enseñanza del

de México. Esta innovadora plataforma se fundamenta en la metodología de aprender haciendo, aprendizaje experiencial y gamificación, destacándose además por la inclusión de elementos culturales que enriquecen la experiencia de aprendizaje.

En el 2020, con la pandemia, pude sentarme a reflexionar sobre **¿qué había pasado con mi sueño de ser periodista cultural?** Con alrededor de 10 años separada de mi carrera en ese entonces, pensé que lo había perdido, pero dije **"la vida aún no se termina"**. Decidí abrir mi blog en todas las redes sociales **@regiaensuecia**, donde comparto las curiosidades del país nórdico, pero también le doy voz a otros migrantes para que cuenten sus historias, sus dificultades, sus aciertos y éxitos, porque la experiencia de cada migrante nunca será igual a otra. Eventualmente, me llegó la invitación a colaborar en el periódico digital **Detona Real News**, y es así como me ha vuelto el espíritu al cuerpo con mi verdadera pasión. Porque cuando haces lo que amas, todo llega a su tiempo. Mi mensaje a todos los migrantes que están escribiendo su propia historia lejos de casa, es que recuerden que cada desafío es una oportunidad para crecer y aprender. Cada uno de ustedes está tejiendo una narrativa única y valiosa. En momentos difíciles, podemos volver a nuestras raíces para encontrar fuerza y apoyo **¡Sigán adelante con valentía y abracen cada capítulo de su extraordinario viaje!**

Así que, **¿listos para más aventuras en Suecia y más historias por descubrir?**
¡Sígueme en mi travesía!

    **@regiaensuecia**



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

Edición, Ortografía y Estilo

Daniela Saade

Instagram: @danasaadeg

Diseño Gráfico

Karen Martínez

Instagram: @changarro.mty

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

Adriana Garcia Infante *Instagram: @Blog_mama_de_3*

Cynthia Aguilar Valdés *Instagram: cynthia_marathonswimmer*

Dalia Lozano Moncada *Instagram: regiaensuecia*

Dania Méndez *Instagram: dania.mndz*

Dunahi Saucedo *Instagram: dunahisaucedo_*

Kerime González *Instagram: nutricionsaludparatuvida*

Taydeé Ramírez *Instagram: imahappytay*

Fotografías Portada y En portada

Foto Instagram @bryan.brambila

Peinado Instagram @johanbeauty_

Makeup Instagram @laloestrada

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



Instagram: [@alaiapertros](#)



Instagram: [@nayelienuquezterapeuta](#)



Instagram: [@ojodehorusmx](#)



Instagram: [@vocalcoach_sofiaguerrero](#)



Lizett Lozano
Asesor inmobiliario

WhatsApp: 811.230.1864

Website: [www.arwenhomes.com.mx](#)



Email: cvillalobos@cindyvillalobos.com



Accesorios elaborados manualmente
tienda 100% mexicana

Instagram: [@peca.joy](#)



Servicio de repostería

Facebook: [Y queremos pastel pastel pastel](#)

Instagram: [@yqueremospastelpastelpastel](#)



Arte Integral

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

Instagram: [@veronicaelizando.art](#)



Servicio de maquillaje a domicilio

Instagram: [@feresparza.mua](#)

WhatsApp: 818.670.2495



Diseño de Páginas web,
Dominios y servicios de
Hospedaje

Website: [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



Diseños personalizados

Instagram: [@changarro.mty](#)

Facebook: [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

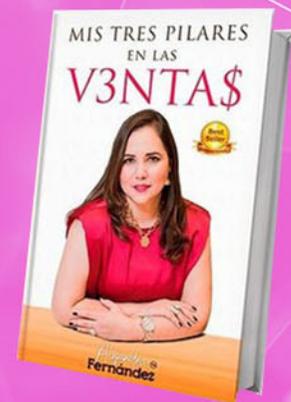
Terapias breves para resolver diversos tipos de problemas

📷 [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.

¡APOYEMONOS ENTRE NOSOTRAS!

COLABORACIONES
PROMOCIONES
NETWORKING

contacto@reunionm.com
o envía mensaje directo en nuestras redes sociales

RED **M**

REUNIÓN **M**
MAGAZINE



@reunionmmag