

REUNIÓN M

M A G A Z I N E



EDICIÓN 19 - ABRIL 2024

FLORENCIA CUENCA

Actriz, Cantante y Directora

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



@reunionmmag



¿Ya nos sigues
en **Spotify**?
¡Escucha nuestro podcast!

VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

- ▶ Florencia Cuenca

DE TODO UN POCO Y MÁS

- ▶ Maternidad y amistad

EXPERTOS

- ▶ Dejar de sufrir por amor

SALUD

- ▶ Escucha a tú cuerpo

MOTIVATE

- ▶ ¡Nunca dudes de ti!

VIVE

- ▶ Decídete a cumplir tus sueños

MEX I CAN

- ▶ Mexicana en Inglaterra

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

RED REUNIÓN M

AVISO LEGAL



EN PORTADA

Florencia Cuenca

Actriz, cantante y directora mexicana , actualmente vive en la ciudad de Nueva York. Empezó su carrera a los tres años de edad participando en programas de televisión y shows al lado de su padre **Enrique Cuenca "El Polivoz"**. En televisión ha participado en telenovelas como: **"De que te quiero; te quiero," "Muchachitas como tú," "De Pocas, Pocas Pulgas," "Te Sigo Amando"**. En teatro en la Ciudad de México participó con **OCESA** en los musicales **Si Nos Dejan** y **Selena el musical**.



En la ciudad de Nueva York ha formado parte de los musicales **Children of Salt (NYMF 2016 Best of Fest)** y **A Never-Ending Line** (álbum disponible con **Broadway Records**) en el circuito **Off-Broadway**.

Con su primer álbum **"Aquí - The New Standards"**, -producido por su esposo **Jaime Lozano**-realizó giras alrededor de México, Latinoamérica y Nueva York; presentándose en reconocidos lugares y festivales.

En el 2016 fue premiada con el **"Hot House Jazz Award 2016 for Best New Jazz Artist"**. Florencia también es escritora. Su interés es desarrollar proyectos que celebren a las mujeres, la diversidad y la comunidad latina.

FLORENCIA CUENCA

she/ her / ella

Actriz. Cantante. Directora.

Escritora.

 **@flowcuenca**



DE TODO UN POCO Y MÁS



Maternidad y amistad

Nunca supe -desde que me casé- lo que es crecer como familia y convertirte en madre junto a tu tribu. Me casé y me mudé a una nueva ciudad. Llegué sin amigas, ni familia y 13 años después sigo estando igual. Quizá te parezca raro que después de 13 años no haya consolidado una sola amistad y de alguna forma no haya logrado (después de tantos años) tener mi propia comunidad de amigas. La respuesta a eso es que nunca he podido vivir más de 6 años en el mismo lugar o país. Sí, **desde que me casé he sido mamá nómada.**

Como pasa en todo, haber "deambulado" por varias ciudades de México y en otras tantas de Estados Unidos me ha traído ventajas y beneficios tanto para mí como para mi familia, imposible de negar. Pero en esta ocasión me centraré en los retos que se me han presentado y -que no sé si de manera correcta o incorrecta- he podido superar.

Todo comienza igual, es como un ritual. Al inicio no lo notaba, pensaba que las cosas fluían de tal manera que siempre era diferente. Pero no. Te explico. Llegar a una nueva ciudad sin amigas era el primer paso, luego le seguía conocer a mis vecinas. Si hiciera una analogía

bien podría decir que cual conejo en su madriguera salía solo lo justo y necesario para conocer mi entorno y ver si en lugar en el que había instalado mi casa era de fiar. Primero asomaba las orejas (recuerda que soy un conejo) luego olfateaba el ambiente, sacaba un poco mi nariz y con mucha precaución asomaba poco a poco mi cabeza. Si tenía suerte y algún vecino se encontraba afuera lo estudiaba cuidadosamente y poniendo mi mayor esfuerzo y simpatía le regalaba una sonrisa de oreja a oreja como diciendo; **“¡Hola! ¡Somos nuevos aquí y queremos conocer gente, tengo tres hijos y me encantaría que tuvieran amigos con quien jugar, amamos tener invitados en nuestra casa y yo busco una amiga con la que pueda platicar y confiar, espero que seamos amigos pronto!”** obvio, eso es lo que **MI CORAZÓN** “grita” siempre que llego a un nuevo lugar. Pero para ser sincera agradezco que mi corazón no pueda hablar porque seguramente ese vecino jamás nos hubiera vuelto a saludar.



El segundo paso es buscar una iglesia a la que podamos asistir y ya dentro tratar de entablar amistad con las familias que asisten. Tener amigos que tengan los mismos valores que nosotros siempre ha sido importante para mi esposo y para mí. Luego le sigue conocer a las mamás de la escuela. Los maestros, los entrenadores y en general a todos los adultos que tienen alguna conexión con mis hijos. Así que, mis hijos son algo así como el camino o puente que ayuda a relacionarme. Y eso está bien, porque quiere decir que tenemos los mismos intereses. El problema muchas veces es que entre más grandes son mis hijos más me cuesta encajar. Generalmente los “grupos” ya están formados y los niños de secundaria llevan una vida juntos. En cambio, cuando son pequeños todas las mamás cojeamos de la misma pata por así decirlo. Andamos como conejos recién salidos de su madriguera buscando quien podría ser parte de nuestra propia tribu.

Luego le sigue la consolidación, sí, el afianzar lo que iniciaste. Algo así como separar frijoles. Llego abierta a conocer de todo, pero en algún momento me voy dando cuenta de que no todas se amoldan a mis ideales y de la misma

forma las demás se dan cuenta de que yo no amoldo a sus ideales y gustos. Y está bien también, no hay drama en eso. Pero mentiría si digo que no me afecta. A veces me hago ilusiones con alguna amistad en la que la única que le veía futuro era yo. De cualquier manera, siempre sigo adelante. Levanto mi radar de tal forma, que empiezo a darme cuenta de cuales mamis tienen verdadero interés en mí y cuáles no. **En ese momento empiezo a enfocarme en esa amistad que a mi ver tiene potencial y futuro y pongo todo de mi parte para regar "esa plantita" para que florezca sana y feliz.**

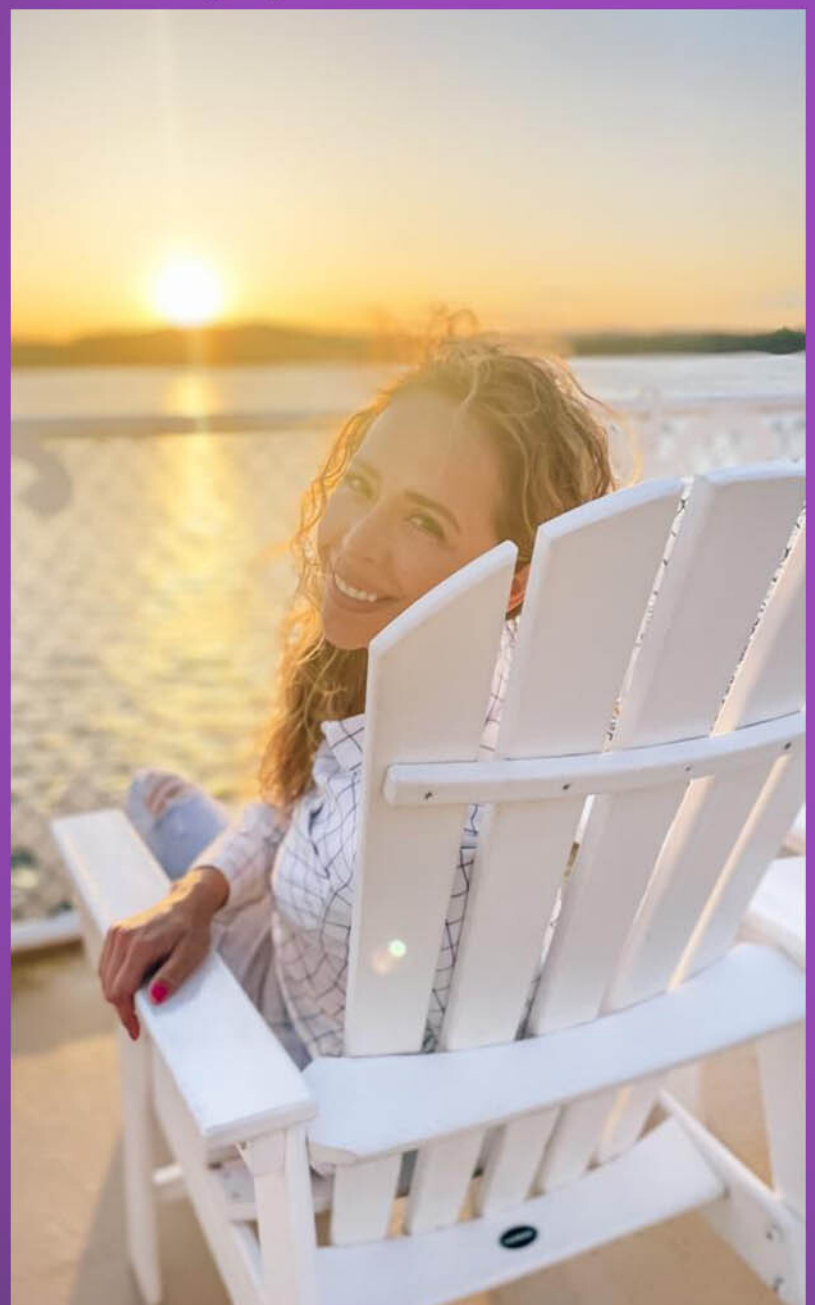
Finalmente riego muchas plantitas, pero con el tiempo me voy dando cuenta que solo algunas florecen y dejo de insistir. Aplico muy bien eso de "al buen entendedor pocas palabras"; desisto de llamar, de invitar, de buscar, etc., porque me doy cuenta de que en realidad no hay interés mutuo. Aunque repito; Muchas muchísimas veces termino con mi corazón roto, no hay duda de que es un proceso que siempre me toca vivir.

Generalmente transcurren seis u ocho meses -algunas veces más- para que llegue hasta el punto de decir, ya está; Lo logré; La encontré o las encontré. Finalmente puedo presentarme cual soy, y no me refiero a que antes fingiera, no, me refiero a que puedo hablar de lo que me aqueja, de lo que me emociona, me puedo sincerar y en general me siento cómoda estando alrededor de esa persona o de ese grupo.

Cuando eso me sucede me siento muy afortunada. Mis días ya no solo giran alrededor de mis hijos y me relajo en mi búsqueda de esa tribu que tanto le hace falta a una mamá que por la razón que sea le tocó ser nómada en un mundo en el que cada vez es más difícil echar raíces profundas.

En todos los lugares he logrado llegar a la última etapa. En todos he dejado amistades invaluable, sin embargo, me voy dejando ocho o nueve (no soy de muchas amigas porque prefiero pocas de verdad que muchas de mentiras) y con los años si tengo suerte permanecen una o dos. Lo entiendo y lo acepto, en la distancia todo es más difícil. Sin embargo, duele, siempre duele.

Hoy 13 años después de mi primer cambio me encuentro en la fase dos. Sigo con miedo, sigo temerosa de intentar de nuevo encajar,





mi corazón ya no grita lo de siempre... Creo que, de alguna forma quisiera decirme "ya no lo intentes más, lo más probable es que te vuelvas a mudar" y apachurrado se de vuelta y regrese a su madriguera sin la más mínima intención de intentarlo de nuevo. Mi cerebro en cambio me dice que no, que siga sonriendo, que siga invitando y llamando y buscando porque mis hijos lo necesitan, porque es lo normal, porque de entre toda la gente de esa nueva ciudad debe de existir alguien que concuerde contigo y que se convierta en esa familia que tienes la dicha de poder elegir. **Sin embargo, mi corazón cual animal lastimado dice NO, ya no...**

Mudarme en medio de una pandemia no me ha ayudado mucho. Tampoco el idioma y la cultura están de mi lado y la soledad se hace presente mucho más tiempo de lo que se hacía en el pasado. Llevando casi ocho meses en esta ciudad debería de estar más o menos en la fase tres o cuatro. Ya sé que dirás, **"pero cómo tan ¡mecanizado!"** pues es así! Si no me crees pregúntale a otra mamá que haya pasado por lo mismo y coincidirá en muchas cosas. Y créeme después de 9 mudanzas el camino que hay que recorrer en busca de mi tribu ya me lo sé de memoria. **¡Hasta lo tengo repartido en fases!**

En fin, en esta ocasión, no es igual, no es lo mismo, nos separa un abismo... perdón me perdí. Esa es la canción. Bueno, la idea es que ahora, no he podido conocer a los maestros. La escuela y las actividades están solo abiertas a los alumnos, por consiguiente, no conozco a ninguna mamá, los vecinos salen y se meten corriendo. Los parques están más solitarios de lo que deberían de estar y en general la gente está más enfrascada en sobrevivir que en conocer nuevas almas. De la iglesia ni hablar, está tan desierta como que cuando he ido al entrar puedo escuchar mi propia respiración.

Sí, de todas mis mudanzas esta es la que me ha costado más. El entorno y la pandemia me han complicado todo, mis hijos lo saben y lo sienten. Sé que podría hacer un esfuerzo extra e intentar más, buscar más, invitar más, pero algo dentro de mí está cansado. Debe de ser mi pobre corazón. Si eso es. Mi estado de ánimo no ha podido mejorar y pareciera que los días malos empiezan a rebasar a los días buenos cuando debería de ser lo contrario.

No sé cuántas mujeres más en este planeta se sientan como yo, incluso en su misma ciudad, pero en una casa nueva, en donde entablar amistades se complica. No sé cuántas mamás luchan con el fantasma de la soledad que me acompaña de día y de noche y que se burla de mí cuando ingenuamente imagino que pronto, tal vez mañana, regrese a mi ciudad anterior y vuelva a estar junto a mi tribu que tanto extraño y que tanto me conoce.

Para terminar, quiero decirte a ti que estás lejos de los tuyos, a ti que crías y educas sin esa **"comunidad"** que se necesita, a ti que pasas tus días y tus meses sin entablar una conversación de adultos sin que esté una pantalla de por medio... que te entiendo y te siento.

Sé que hay gente que sin afán de lastimar no puede racionalizar el hecho de que teniendo **"todo"** no puedas estar inmensamente feliz. Y teniendo todo me refiero a salud, trabajo e hijos sanos o lo que sea tu prioridad. Sé que hay personas que no saben el proceso de adaptarse, el camino que hay que recorrer sin que muchas veces tengas un mapa. Sé que te llenas de valor, tomas a tus hijos, y te internas en el "bosque" que no tiene señalamientos, pero lo haces con toda la fe de que encontrarás esa compañía que tanto anhela tu corazón.

A ti que eres valiente.

Deseo que Dios ponga en tu camino gente buena, personas que te ayuden a llevar tu duelo de la pérdida, que te impulsen a salir, a arreglarte, a reír y porque no, a llorar si hace falta. Deseo también que esa tribu que Dios y la vida ponga en tu camino sea de carne y hueso, sean personas que puedas tocar y abrazar y que toquen a tu puerta una mañana por el simple hecho de querer tomarse un café contigo y platicar... te deseo eso y más.

Con mucho cariño y enviando un abrazo apretado de esos que duran 6 segundos -por lo menos- y que van cargados de empatía.

Adri

 @blogmamade3

 @Blog_mama_de_3



Dejar de sufrir por un amor:

Un viaje hacia la comprensión y la liberación emocional.



En el fascinante tejido de las relaciones humanas, el concepto del amor ha sido interpretado de diversas maneras a lo largo de la historia. **Muchos de nosotros anhelamos el amor, lo buscamos incansablemente, pero en ocasiones, nos encontramos sumidos en el sufrimiento.** En estas líneas, exploraremos el significado del amor, desentrañaremos la diferencia crucial entre el amor genuino, el apego y la dependencia emocional, y nos aventuraremos en la conexión única que puede existir con parejas kármicas, aquellas que trascienden las barreras del tiempo y las vidas pasadas.

I. El amor: Un espectro de emociones y conexiones.

El amor, en su esencia más pura, es una fuerza poderosa que une a las personas, proporcionándoles consuelo, alegría y crecimiento. Sin embargo, es crucial distinguir entre el amor

saludable y las formas distorsionadas de conexión emocional. **Muchas veces, confundimos el amor con el apego, creando una red compleja de relaciones basadas en la dependencia emocional.**

En este viaje humano, el amor se presenta en diversas formas, desde el amor filial y amistoso hasta la pasión romántica. Es un catalizador para el crecimiento personal, ofreciendo consuelo en la adversidad y celebración en la alegría. Cuando experimentamos el amor auténtico, nos encontramos en un estado de aceptación incondicional, donde la conexión se establece más allá de las imperfecciones y diferencias.

Sin embargo, para comprender verdaderamente el amor, es crucial explorar sus facetas más complejas. **El amor no es estático; evoluciona, se transforma y en**

ocasiones, se enfrenta a desafíos. La comprensión del amor implica también discernir entre el amor sano y las formas distorsionadas de conexión emocional.

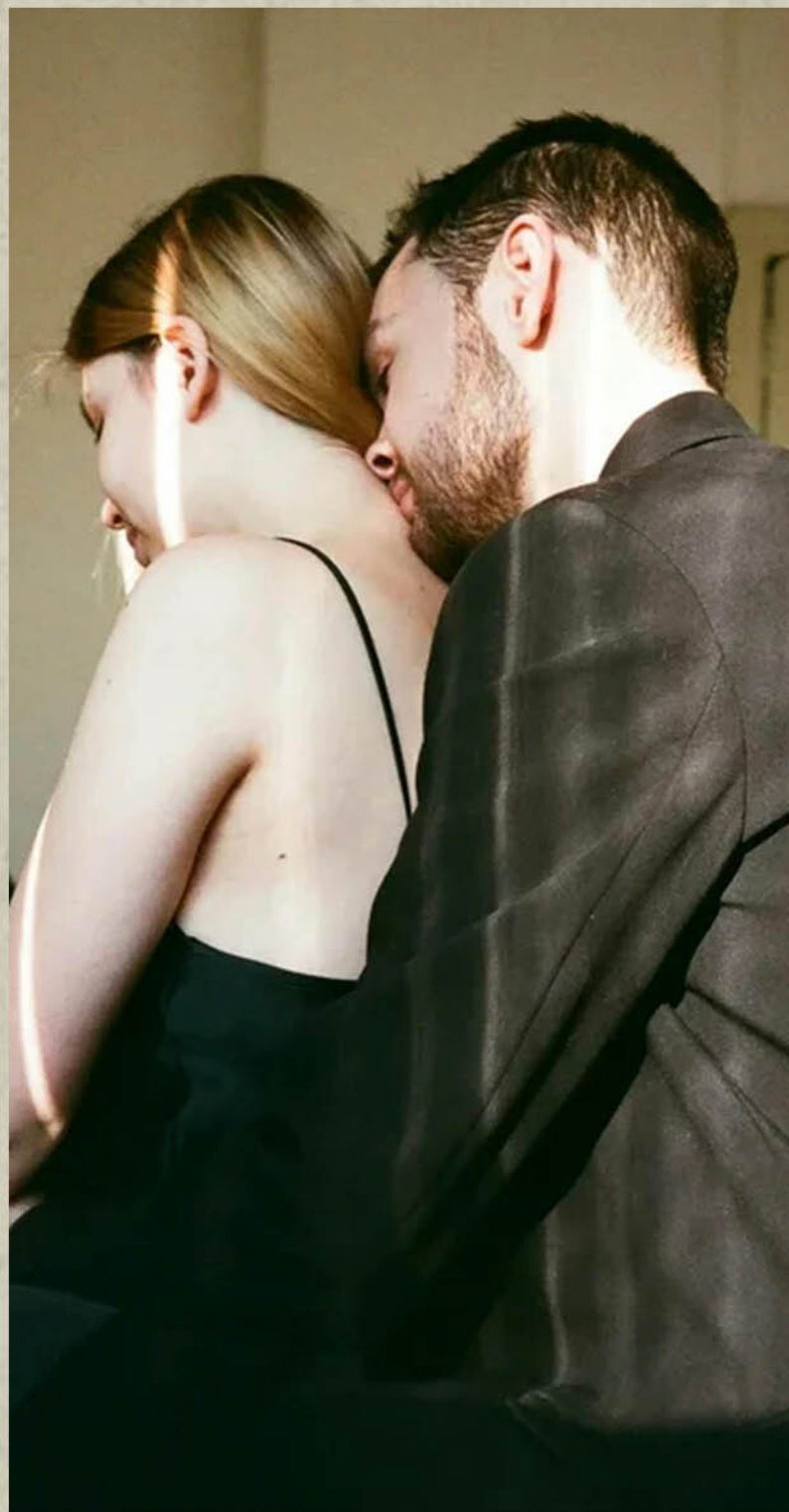
En su forma más saludable, el amor es un acto de dar desinteresado, de apoyo mutuo y crecimiento conjunto. **Es una fuerza que impulsa a las personas a ser mejores versiones de sí mismas, fomentando la autonomía y el respeto mutuo. Cuando el amor fluye de manera equitativa, nutre el bienestar emocional y fortalece las bases de relaciones sólidas.**

A medida que exploramos el amor en sus diferentes dimensiones, descubrimos que su comprensión va más allá de las palabras. En última instancia, el viaje del amor nos invita a explorar nuestra capacidad de amar y ser amados, guiándonos hacia una conexión más profunda con nosotros mismos y con quienes elegimos compartir este viaje llamado vida.

II. Apego y dependencia emocional.

El apego y la dependencia emocional son como sombras que pueden oscurecer la luz del amor auténtico. El apego se basa en la necesidad de la presencia física o emocional de alguien para sentirnos completos, mientras que la dependencia emocional implica una conexión insana que afecta nuestra autoestima y bienestar emocional.

Desde la perspectiva de las neurociencias, la dependencia emocional, revela fascinantes similitudes con la adicción a sustancias. Cuando nos sumergimos en relaciones codependientes, se activa el sistema de recompensa del cerebro, principalmente la liberación de dopamina, el neurotransmisor asociado con el placer y la gratificación. **Esta respuesta bioquímica crea una sensación de bienestar y felicidad, similar a la euforia experimentada con el consumo de drogas.** El circuito neuronal implicado en la dependencia emocional se centra en regiones como el núcleo accumbens y la



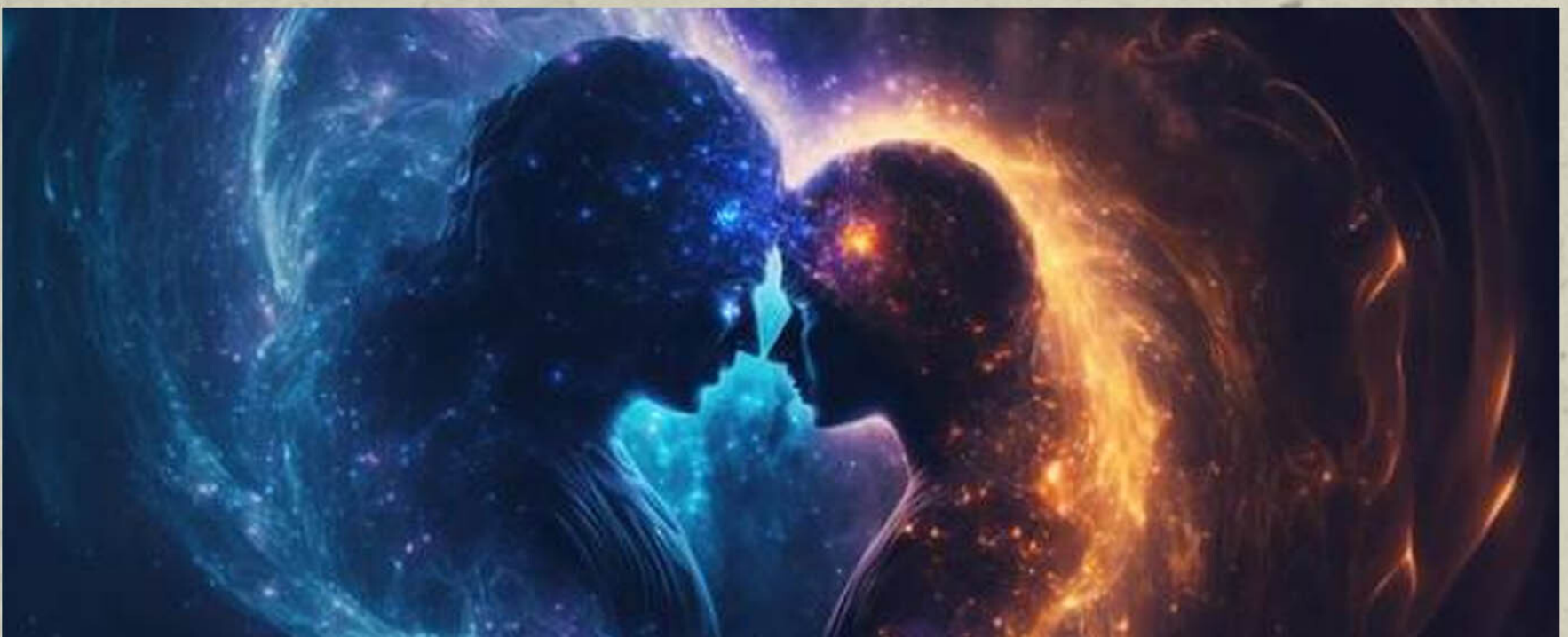
amígdala, áreas clave para la regulación emocional y la formación de hábitos. La repetición de patrones codependientes refuerza estas conexiones neuronales, creando una especie de "engranaje" que impulsa la búsqueda constante de la gratificación emocional a través de la relación.

Asimismo, estudios neurocientíficos han demostrado que la dependencia emocional puede llevar a cambios en la plasticidad cerebral, afectando la capacidad de toma de decisiones y la percepción del riesgo. Este fenómeno explica por qué las personas inmersas en relaciones codependientes a menudo persisten en comportamientos perjudiciales, a pesar de las consecuencias negativas evidentes.

Comprender estas dinámicas desde una perspectiva neurocientífica resalta la complejidad de la dependencia emocional y destaca la necesidad de abordarla desde enfoques terapéuticos integrales que consideren tanto los aspectos psicológicos como los fundamentos biológicos que subyacen a este patrón de comportamiento. En última instancia, este conocimiento proporciona una base sólida para el desarrollo de estrategias terapéuticas efectivas en la liberación de las cadenas emocionales y la promoción de relaciones más saludables.

III. Terapia de Regresión a Vidas Pasadas: Desentrañando las conexiones kármicas.

La Terapia de Regresión a Vidas Pasadas emerge como una herramienta interesante para explorar las complejidades de nuestras relaciones actuales a través de la lente del tiempo. Al sumergirnos en las profundidades de nuestras experiencias pasadas, desbloqueamos el potencial de comprender las raíces de los patrones emocionales y las conexiones significativas que persisten en nuestra realidad presente. La terapia no solo nos invita a recordar eventos pasados, sino que nos permite procesar y liberar cargas emocionales que podrían haberse arrastrado a través de las eras.



Este enfoque terapéutico se centra en la premisa de que las almas pueden estar interconectadas a lo largo de múltiples vidas, generando la posibilidad de relaciones kármicas. Al explorar estas conexiones, podemos enfrentarnos a desafíos y conflictos arraigados en experiencias previas, abriendo paso a la sanación y el crecimiento. La Terapia de Regresión a Vidas Pasadas no solo ofrece una visión esclarecedora de nuestra historia espiritual, sino que también nos brinda la oportunidad de aprender lecciones no resueltas, desentrañando nudos emocionales que han perdurado a través del tiempo.

En el transcurso de la terapia, el terapeuta guía al individuo a través de un viaje introspectivo, permitiéndole explorar escenarios pasados y acceder a las emociones asociadas. Este proceso facilita la liberación de traumas no resueltos y el entendimiento profundo de la conexión con determinadas personas en la vida presente. En última instancia, **la Terapia de Regresión a Vidas Pasadas se convierte en una herramienta valiosa para la sanación, empoderando a los individuos para transformar su presente y construir relaciones más conscientes y significativas.**

IV. La clave de la liberación: Evolucionar hacia el amor propio.

Para dejar de sufrir por amor, debemos cultivar el amor propio. La terapia no solo nos ayuda a comprender nuestras conexiones pasadas, sino que también nos proporciona herramientas para fortalecer nuestra autoestima, superar la codependencia emocional y establecer límites saludables en nuestras relaciones. Al abrazar nuestra individualidad y evolucionar espiritualmente, creamos un espacio para relaciones auténticas y satisfactorias.

V. Tips para dejar de sufrir por amor:

Cultiva la autoconciencia: Reflexiona sobre tus patrones emocionales y trabaja en cambiar creencias limitantes para fomentar un amor más saludable.

Establece límites saludables: Aprende a decir no cuando sea necesario y establece límites claros para mantener relaciones equilibradas y evitar la dependencia emocional.



Practica el desapego: Desarrolla la capacidad de amar sin aferrarte. Practicar el desapego no significa carecer de emociones, sino liberarse del miedo a perder y permitir que las relaciones fluyan de manera más natural.

Invierte en tu bienestar emocional: Dedicar tiempo a cuidar de ti mismo. La autocompasión y el autocuidado son elementos cruciales para construir una base sólida de amor propio y reducir el sufrimiento en las relaciones.

Aprende de las lecciones del pasado: La terapia de regresión a vidas pasadas puede ser un recurso valioso para entender las lecciones que hemos aprendido en experiencias anteriores. Utiliza este conocimiento para crecer y evolucionar en tus relaciones actuales.

Fomenta la comunicación abierta: La comunicación efectiva es esencial en cualquier relación. Expresa tus necesidades, deseos y preocupaciones de manera abierta y honesta, fomentando así un entendimiento mutuo y fortaleciendo los vínculos emocionales.

Aprende a amarte a ti mismo: El amor propio es la clave para dejar de sufrir por amor. Practica la gratitud por lo que eres y trabaja en fortalecer tu autoestima. La aceptación de uno mismo es la base para relaciones saludables.

Enfócate en el presente: Deja ir las cargas del pasado y evita proyectar miedos al futuro. Vive en el presente, disfruta de las relaciones actuales y permite que cada conexión sea una oportunidad para crecer y aprender.

Busca apoyo terapéutico: La terapia individual o grupal puede proporcionar un espacio seguro para explorar y abordar los desafíos emocionales. Un terapeuta puede ofrecer orientación y herramientas específicas para tu situación.

Abraza la espiritualidad: Explora prácticas espirituales que te conecten con un sentido más profundo de ser. La espiritualidad puede ofrecer consuelo y perspectiva en momentos difíciles, contribuyendo a tu crecimiento emocional.

Al incorporar estos tips en tu vida diaria, estarás dando pasos significativos hacia la liberación emocional y la construcción de relaciones más saludables y gratificantes. Recuerda, el proceso lleva tiempo y paciencia, pero cada pequeño paso cuenta en el viaje hacia el amor propio y la felicidad duradera.

**Lic. Silvia Sírto- Psicóloga- Terapeuta de Regresión-
Diplomatura en Neurociencia.
Especialista en Codependencia Emocional
-Consultas Online-**

 @lic.silviasirito

 Silvia Sírto Psicóloga



ESCUCHA TU CUERPO

Recuerdo muy bien ese día, pasa por mi mente tan real como volver a vivirlo... pequeña Sonia a mis 10 años quizá... Yo tenía mucho dolor en mi cabeza y vomitaba, mi hermana 3 años menor arrastraba una cubeta con agua para que yo vomitara, ese recuerdo y muchos de esos tengo de toda mi vida.

Aprendí a vivir con esos ataques que paralizaban mi día, me enviaban a la cama o al hospital. Mis personas cercanas sabían que debían ayudarme ya que pierdo parte de la visión por unos minutos, es como si vieras las cosas con destellos ves algunas cosas y otras las ves pixeladas esa es la

primera señal de que tendré una migraña así que debo encontrar un lugar seguro para pasar la crisis la cual sigue con dolor muy fuerte de cabeza, sensibilidad a la luz y sonidos, náuseas y vómito, necesito un cuarto oscuro ya que la luz y ruido me provocan más dolor.

MI FAMILIA DICE QUE LO HEREDÉ DE MI ABUELA MATERNA Y DE MI BISABUELO.

En mis 20s mi neurólogo, después de muchos estudios me dijo **“Tienes Migraña De Aura”**. El aura es esa luz titilante que se atraviesa en mi visión y no me permite ver con claridad antes que empiece el dolor.

Sin embargo, ese día fue para mí un gran avance en comprender cómo funciona mi cuerpo.





EL DOCTOR ME DIJO QUE EL ATAQUE INICIA PORQUE SE CONJUGAN VARIAS COSAS QUE CAUSAN MOLESTIA EN MI CUERPO. Es la forma en que reacciona cuando llega a su límite y entonces se detona una crisis de dolor. Me recomendó llevar un registro de cada crisis de Migraña, que anotara fecha y lo que había hecho ese día y un día antes, lo que comí, si dormí suficiente, si traía otro malestar previo.

Todo esto fue clave, con unos meses de hacer esto encontré que mi digestión tenía mucho que ver en que tuviera una migraña. Así que comencé a cuidar más lo que comía y en ese camino **descubrí que comer carne roja atrofiaba mi digestión y eso detonaba migrañas, así que comencé a dejarla poco a poco y a mejorar mucho.** No quiero decir con esto que sea buena ni mala solo quiero decir que escuche que a mi cuerpo no le gustaba y que para mí era mejor dejar de consumirla.

Otro punto importante fue mi ciclo hormonal, resulta que al final de mi ciclo es muy probable sufrir de dolores de cabeza, así que ahora sé que en esta etapa debo poner más atención a dormir muy bien, comer más limpio, mantenerme muy hidratada y evitar el alcohol por unos días, eso me ayuda mucho.



TODO ESTE CAMBIO QUE HICE ME LLEVÓ DE MIGRAÑAS CADA 2 O 3 MESES A PASAR CASI UN AÑO COMPLETO SIN NINGUNA. LO CUAL PARA MÍ HA SIDO INCREÍBLE.

En ese camino de mejorar mi salud, comencé a ver más por cosas naturales, y me encontré con los aceites esenciales (que son extractos de plantas) los cuales han sido otro gran apoyo para mí, tanto que mis migrañas bajaron su severidad usándolos, hay algunos que uso en mi cabeza para relajar la tensión muscular y eso me ayuda mucho a reducir el dolor más rápido, hay otros que uso en mi estómago con propiedades para el sistema digestivo y han reducido mis náuseas casi a cero, y otros que son suplementos para apoyar el balance hormonal.

YO QUE SIEMPRE FUI MUY ESCÉPTICA DE TODOS ESOS REMEDIOS NATURALES, YA AHORA ENTIENDO QUE POR ALGO ESTÁN ESAS PLANTAS AHÍ, PARA AYUDAR A EQUILIBRARNOS.



El mensaje que quiero dejarte es que, no te resignes a un padecimiento un dolor una enfermedad, busca el origen y ESCUCHA a tu cuerpo, él te dirá lo que necesita, cuídalo, nuestra salud es de lo más preciado que debemos atesorar, haz ejercicio eso ayuda muchísimo aunque sea una caminata pero muévete, el ejercicio es algo que siempre te hará sentir mejor después de hacerlo y te pone de buen humor.

Soy Sonia Salazar

No dudes en contactarme si quieres saber algo más sobre mi experiencia, o si sabes de alguien que pueda ayudarle, compártelo.

✉ sony.salazar@gmail.com

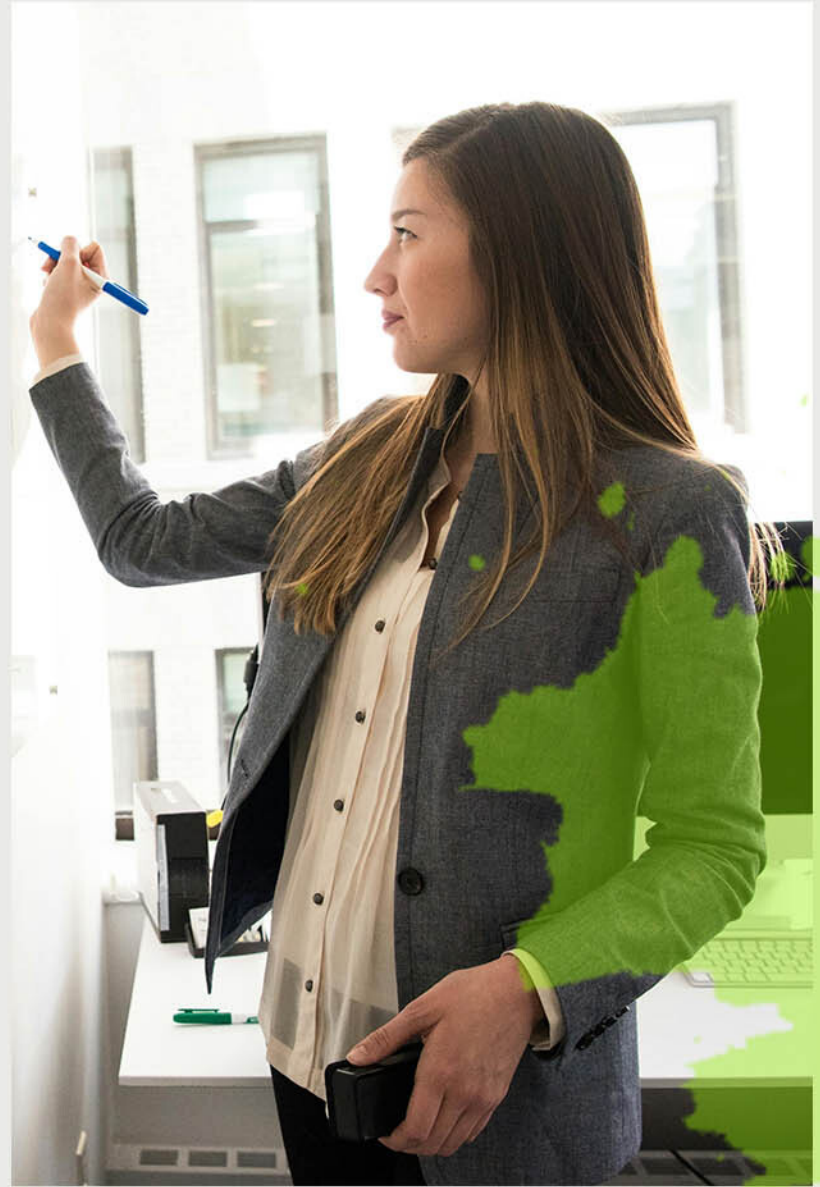


¡Nunca dudes de ti!

Mi nombre es **Daniela Saade**, tengo 44 años, soy originaria de Saltillo, Coahuila. Estudié la carrera de **Licenciada en Administración de Empresas**, egresada del Instituto Tecnológico de Saltillo, desde hace 20 años radico en Nuevo León.

En 2001 después de haber realizado mis prácticas profesionales en Ramos Arizpe, en una empresa armadora de automóviles, en el área de calidad durante 6 meses, me gradué. Ya graduada hice 1 año de prácticas en el departamento de compras indirectas en una maquiladora, porque no encontraba trabajo, me faltaba experiencia... al terminar mi año de prácticas encontré trabajo en una empresa de logística, en el área de recibo cubriendo una incapacidad de embarazo, cuándo la chica regresó me cambiaron al área de embarques; después de un par de meses la empresa cambió sus oficinas a Santa Catarina, N.L. y decidí migrar con ellos; la realidad es que no me pagaban lo suficiente como para ya poder independizarme, pero sentía que en Saltillo no había tantas oportunidades como en Monterrey; así que, de igual forma me independicé.

Al poco tiempo encontré trabajo en una empresa de Maquinaria industrial y estuve 4 años como analista de inventarios, estando ahí muchos de mis



compañeros me decían que era perfecta para ventas, pero yo me negaba rotundamente, decía que no era lo mío. Mi área era completamente administrativa y sentía que en lo comercial iba a fracasar. Pasan esos 4 años y me toca un reajuste, por lo que salgo de esa empresa, pasaron varios meses y no lograba encontrar trabajo, y mi liquidación se empezaba a terminar, entre la renta, servicios y alimentación, y me empecé a desesperar... Después de muchísimas entrevistas encontré trabajo como ejecutiva de cuenta en una empresa que vende software para empresas de construcción, ahí inicié mi actividad en el área comercial, aunque la verdad no estaba muy convencida...

pero pues necesitaba el dinero. Así que inicié a trabajar, el sueldo no era mucho y el esquema de pago era por honorarios, y tenía que pagar para que un contador me hiciera mi declaración mensual, batallaba mucho para conseguir las facturas necesarias para la deducción de impuestos, el horario era demasiado demandante y el ambiente de trabajo se había puesto muy denso, y aunque no tenía otro trabajo en puerta decidí renunciar por salud mental.

En ese inter, me casé y tuve a mi primer hijo por lo que hice una pausa en mi carrera profesional y me dediqué a ser mamá de tiempo completo por 2 años.



Cuando intenté regresar al mundo laboral tenía mucho miedo de regresar, de dejar a mi bebé en guardería, y me enfrenté con que a pesar de que tenía 33 años ya era **"grande"** para muchos puestos, además de que esa pausa que hice para dedicarme a ser mamá cómo que causaba mucha desconfianza en los reclutadores, pensando que si se me ocurría embarazarme por segunda ocasión iba a dejar tirado el trabajo por volver a dedicarme a mi siguiente bebé. El caso es que al fin conseguí un trabajo en una empresa distribuidora de vinos y licores, como asistente de gerencia de autoservicios, y sin querer queriendo caí nuevamente en el área comercial, y poco a poco me fui involucrando con todas las actividades de un **Key Account Manager (KAM)**, desde el contacto directo con los clientes, haciendo cotizaciones, dando seguimiento a las órdenes de compra desde la recepción hasta su entrega, haciendo análisis de ventas vs compras, haciendo sugeridos de compra, presentando nuevos productos a los clientes, proponiendo promociones y activaciones para impulsar la venta de los productos, etc.



Cuando vi que prácticamente hacía todas las actividades de un KAM, pedí la oportunidad de por lo menos ser KAM Jr., para empezar a crecer y desarrollarme, pero me topé con que para mi jefe yo solo era la **"asistente"** y de ahí no iba a pasar, realmente eso me frustró muchísimo, y mi autoestima en el ámbito laboral se fue por los suelos, me hacía comentarios como: **"nunca esperes una palmadita en la espalda por tu trabajo"** es tu obligación y ¡lo tienes que hacer! O de plano siempre criticaba absolutamente todo lo que hacía, hasta mi

forma de vestir cuando no teníamos que visitar clientes. Siempre buscaba una frase para hacerme sentir que nunca iba a crecer profesionalmente; sobre todo cuando me embaracé por segunda vez, decía que las mujeres o eran madres o trabajaban, pero que hacer las 2 cosas al mismo tiempo no se podía, porque o descuidas a los hijos o descuidas el trabajo, incluso le pedí oportunidad de hacer home office, pero se negó rotundamente, y me dijo que si ya no podía trabajar pues que renunciara.

Cosa que, por supuesto no hice, y seguí en ese trabajo durante 4 años, hasta que hubo una reestructura general en la empresa, desde el director general, en ese momento mi jefe vio lo que se venía y se fue antes, e inevitablemente a mí me tocó recorte también. Claro que de igual forma también había empezado a buscar trabajo, pero pues los sueldos de asistentes no eran la gran cosa, hasta que un día me busca el que fuera el director general de esa empresa y me platica un proyecto que tenía junto con otro director que también había laborado ahí; y me querían como KAM de autoservicios, pero yo le dije es que yo nunca había sido KAM... a lo que él me respondió **¡claro que lo eres! ¿Quién dice que no? ¡Si hacías todas las actividades del puesto!** Y me dijo, es más, actualiza tu CV y agrega ese puesto dentro de la empresa. Así lo hice y me aventuré a hacerlo de igual forma en mis cuentas de bolsas de empleo. Finalmente, ese proyecto no se realizó, pero a raíz de eso me buscaron de otra empresa de productos lácteos, en la que me contrataron ya como KAM de autoservicios, yo no lo podía creer, una empresa en donde me ofrecieron un sueldo propio de un KAM, con las prestaciones superiores a las de Ley, hasta coche de la empresa. Y yo solo podía pensar, **¿qué diría mi exjefe?** Y de inmediato le hablé a mi antiguo director para platicarle que gracias a su recomendación había podido conseguir ese empleo, y él solo me dijo, **¡no podía ser de otra forma!**

Pasó casi un año y cuando volví a actualizar mi información en las bolsas de empleo surgió una nueva oportunidad, una por la que había estado pidiendo tanto tiempo, mi trabajo soñado, un trabajo en el que no existen oficinas en Monterrey, y podía trabajar desde mi casa, combinando perfectamente los roles de madre y profesionista.

Era tan perfecto que casi parecía irreal. Aunque al momento de firmar no fue tan perfecto como parecía porque me cambiaron algunas cosas en el esquema de pago, en las entrevistas me habían comentado que el sueldo sería una parte



fija y otra variable por los bonos de cumplimiento, y al momento de la propuesta final hubo una modificación, en la cual, mi sueldo sería 100% fijo y no habría parte variable, eso me hizo agüitarme un poco, pero ya había renunciado a mi anterior trabajo, y realmente el sueldo sin bonos era superior al anterior con todo y los bonos de desempeño; pero por el tema de que fuera home office, de verdad que no lo podía creer... así que eso fue lo que me animó nuevamente y me decidí a firmar y aunque al principio fue difícil adaptarme a este nuevo esquema, hoy después de casi 6 años, es algo que ¡no cambio por nada! El saber que, estoy disponible para mis hijos casi al 100%, sin tener que preocuparme de la hora de salida de la oficina, sin estresarme por el tráfico, de saber que, podría administrar mi tiempo para poder trabajar sin descuidar a mis hijos, es algo que realmente no tiene precio.

Y así es cómo desde mayo de 2018 inicié mi aventura en un trabajo dentro de una empresa que vende soluciones de apertura; en la que me han permitido desarrollarme tanto personal, como profesionalmente.

La verdad es que en un inicio me dio mucho miedo, porque pensaba. Es un giro totalmente nuevo al que estaba acostumbrada a trabajar, al principio me dieron un par de cuentas que no tenían mucha relevancia, me estaban probando... al cabo de 8 meses entra una nueva persona para ser el gerente de mi área; y mi jefe directo, y él hizo una reestructura en la repartición de los clientes, y me asignó el cliente número 1 de la compañía, obviamente a mí me quiso dar algo, dije ¡no inventes!, es demasiada responsabilidad,



y honestamente vinieron a mi muchos recuerdos de los comentarios que me hacía mi jefe y hubo un momento en el que me los empecé a creer nuevamente y no me sentía segura de nada de lo que hacía, en un inicio mi jefe no me dejó sola con este nuevo cliente, por lo que sentí que estaba regresando a ser solo su asistente, pero después me empezó a soltar, cada vez más, hasta que mi mente traicionera pensó... **¡ya me quieren correr!** Incluso le llegué a comentar a mi esposo, es que siento que mi jefe ya no me pela, he tenido un chorro de juntas con el cliente y me ha dejado sola, y han sido juntas súper importantes y no siento su respaldo, se me hace que ya me quiere correr. **Yo como siempre con mi fatalismo al 100%.**

Hasta que llega el momento de mi evaluación del 2020 y vaya que me llevé una sorpresa con los comentarios de mi jefe, justo me mencionó que me había dejado sola, porque era hora de soltarme al 100% la responsabilidad del cliente más importante de la empresa, y que lo estaba haciendo ¡muy bien! Fue entonces cuando me di cuenta de que yo estaba dudando de mí misma, mientras que los demás estaban descubriendo que si tenía potencial. Y volvía a pensar, **¿qué diría mi jefe si supiera que si hay quien te dé una palmadita porque estás haciendo bien las cosas?** Y ya con esa confianza, me atreví a solicitarle a mi jefe si ya podían darme bono por desempeño, como se me había propuesto en el primer filtro de la entrevista de contratación y me dijo que lo revisaría, pero en eso se viene la pandemia y no creí prudente insistir, ya que para muchos fue algo realmente desfavorecedor en el ámbito laboral, mucha gente estaba perdiendo su trabajo, a otros les bajaron el sueldo, etc. Pero a inicios de 2021, cuando aún seguíamos en medio de la pandemia; me empezaron a buscar de varias empresas para ofrecerme oportunidades con mayor sueldo y con bonos y otras prestaciones que no tenía aquí, pero el tema del home office sería temporal en lo que se normalizaran las cosas, realmente eran propuestas muy atractivas, pero yo me sentía demasiado contenta con mi trabajo, así que me atreví a comentarle a mi jefe que me estaban buscando, y de inmediato habló con nuestro director, para ver que me dieran mi bono y yo no podía estar más feliz, eso quería decir que no querían dejarme ir, que realmente era un elemento valioso en la empresa y así fue como conseguí lo que inicialmente me habían propuesto en mi primer entrevista. Y lo mejor de todo, no se tardó ni un mes en verse reflejado en mi recibo de nómina. Así pasaron los años de pandemia, hasta que en 2023 volvimos a tener una convención de ventas presencial en la cual hubo una premiación para los mejores vendedores del 2022, y cuál fue mi sorpresa que obtuve el premio al **MVP** de la compañía, realmente no lo podía creer, después de haber vivido tanto tiempo dudando de mí misma, escuchando y haciendo caso de los comentarios negativos de otras



MOTÍVATE

CONVENCION COMERCIAL 2023

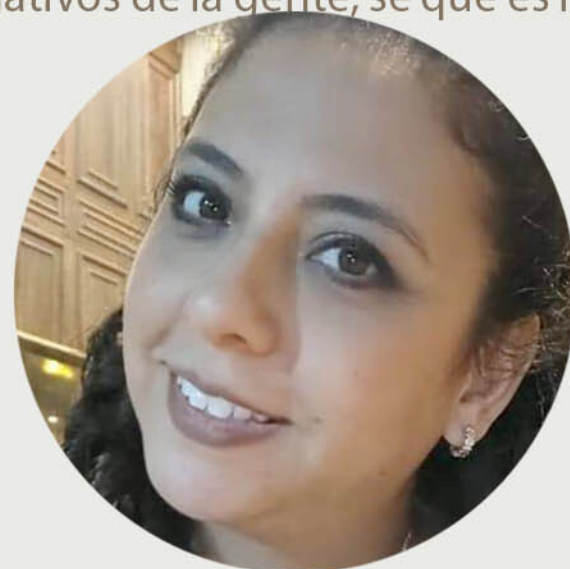


personas, pensando que no iba a llegar a nada, limitando yo misma mi potencial y resulta que para la empresa era **la empleada más valiosa**, realmente fue algo que **¡me llenó profundamente!** Me sentía tan orgullosa de mí misma, no cabía en mí, así que me propuse confiar en mí para seguir cosechando fruto de mi esfuerzo y en este año durante la convención 2023, me llevo la grata sorpresa de que me gane 3 premios, uno por crecimiento en ventas, uno por mayor venta de productos nuevos y **¡por segundo año consecutivo por ser el MVP de la empresa!** **¡Wow!** En serio que es un sentimiento tan bonito, ver cómo te reconocen por tu labor, por tu esfuerzo, por tu empeño, por no claudicar y por finalmente creer que puedes y que vale la pena luchar por tus sueños, y que vale la pena la friega que es ser mamá, ama de casa, ser voluntaria en esta hermosa revista y empleada a la vez, que vale la pena el andar corriendo todo el día y aunque a veces te traiciona el subconsciente y crees que no puedes, **¡claro que puedes con eso y más!**

Así que mi mensaje para ustedes el día de hoy es que nunca dejen de creer en ustedes mismas y que hagan oídos sordos a los comentarios negativos de la gente, sé que es muy difícil, pero **¡si se puede!** **¡Les deseo éxito a todas!**

Daniela Saade

 @danasaadeg



Decídete a cumplir tus sueños

De pequeña tenía la ilusión de que algún día mis deseos y mis sueños me los cumpliría mi hada madrina o un genio de la lámpara mágica, pero conforme pasaron los años me di cuenta de que, para que esa magia sucediera sólo dependía de mí. Así que, me puse manos a la obra.

Hoy te quiero compartir una de las mejores experiencias de mi vida, pero primero me voy a presentar brevemente. ¡Hola! Mi nombre es **Carolina Maathuis** soy mexicana y también tengo nacionalidad holandesa con 28 años de edad, contadora pública de profesión y una multifacética apasionada.

Ahora sí, te platico que en 2019 empecé a definir entre otros planes y proyectos, que por supuesto, viajar y conocer más países, era un sueño o una meta que tenía que lograr. Pero a raíz de la pandemia este sueño tuvo que esperar, y pasé por varias etapas en las que: de pronto creía que esto ya no iba a mejorar y que viajar a otro país sería casi imposible de lograr y otros en donde me sentía positiva y creía que sí, que superaríamos la contingencia y podríamos retomar muchas de las actividades recreativas, sociales y necesarias para una calidad de vida óptima que quedaron suspendidas.



Tiempo después en 2022, aproximadamente hace año y medio, me propuse volver a ahorrar y enfocarme en cumplir esa meta. Entré a un trabajo nuevo, no tan cerca como el anterior, pero con un sueldo mejor, y desde el primer día - Me dije: - en un año haré mi primer viaje a Europa pagado por mí, paréntesis, de pequeña hice mi primer viaje, y conocí a mi familia paterna. Pero no recordaba mucho y sabía que una de mis mejores etapas para viajar y disfrutarlo mucho serían mis 20s.

Afortunadamente, los tiempos mejoraron, los viajes al extranjero se retomaron y yo sólo me decía falta un día menos para cumplir un sueño, pero a ratos también me preocupaba que las cosas volvieran a restringirse. Y gracias a Dios no fue así.



Además de ahorrar, yo lo decretaba todos los días, agradecía como si ya fuera un hecho. Pedía a Dios, al Universo, a la Energía que todo se acomodara, lo tuve muy guardado mucho tiempo, por experiencias variadas, me dije: "no lo voy a compartir con prácticamente ninguna persona hasta que sea realidad". Lo he escuchado y leído de varios autores y creo totalmente que los proyectos, las metas, los sueños sea el área de nuestra vida que sea, no se deben compartir hasta ser reales.

Pasaron los meses, había subido de puesto, llegó el buen fin en noviembre, casi mis recién 27 años cumplidos y, por cierto, mis 30 aproximándose... Así que, compré mi paquete de "Europa Accesible" para viajar en abril del siguiente año, mi muy esperado y maravilloso 2023.

Y así fue como después de un gran año de trabajo (hubo meses bastante pesados), pero llegó el gran día... Esperen, me salté la emoción de los pocos días anteriores, era increíble contar los días, cada vez faltaba menos, ya quería que terminara marzo porque el día 5 de abril, el viaje de mis sueños me esperaba. Por supuesto, previamente había preparado ropa, accesorios, productos de higiene personal de acuerdo con las medidas requeridas por el aeropuerto, etc. Todo estaba listo.



Pasó el 31 de marzo, mi último día de trabajo, faltaba muy poco y por fin... Ahora sí, llegó mi gran día. Había comprado de camino al aeropuerto los paquetes de extras que complementaban el tour que había pagado, para aprovechar mejor cada lugar.

Ya era un hecho estábamos en el aeropuerto, a punto de tomar un vuelo con destino a Madrid, pero hasta que llegará al otro lado del charco sería real para mí.

Mis antiguas creencias de viajar al extranjero se habían transformado, pensaba que era algo muy difícil de alcanzar, por el costo, el idioma, la comida, el tiempo, estar sujeta a un trabajo, la pandemia, etc.

Antes de continuar voy a mencionar que mi viaje tuvo una duración de 35 días. Iniciando 5 días por nuestra cuenta, 16 días con un grupo, varios guías, nuestro organizador y nuestro chofer del autobús, y los últimos 14 días también por nuestra cuenta. A lo largo de esos días visitamos España, Italia, Francia, Suiza, Ibiza (también de España), Inglaterra y Marruecos.

Lo que trato de transmitirte es que una vez que decides cumplir tus sueños la vida te va mostrando cómo lograrlo. Este viaje es solo un ejemplo de esta forma de pensamiento. Espero que disfrutes cumplir tus sueños.

Carolina Maathuis

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





MEXICANA EN INGLATERRA

No te quedes con las ganas de saber que pasaría,
lánzate, vive, atrévete, viaja...

Mi nombre es **Andrea Ramírez Ortiz**, originaria de Aguascalientes, México y pronto cumpliré 8 años desde que tomé la decisión de venir a vivir a Europa, actualmente me encuentro viviendo en Inglaterra con mi esposo, nuestro perro y en espera de nuestro primogénito.

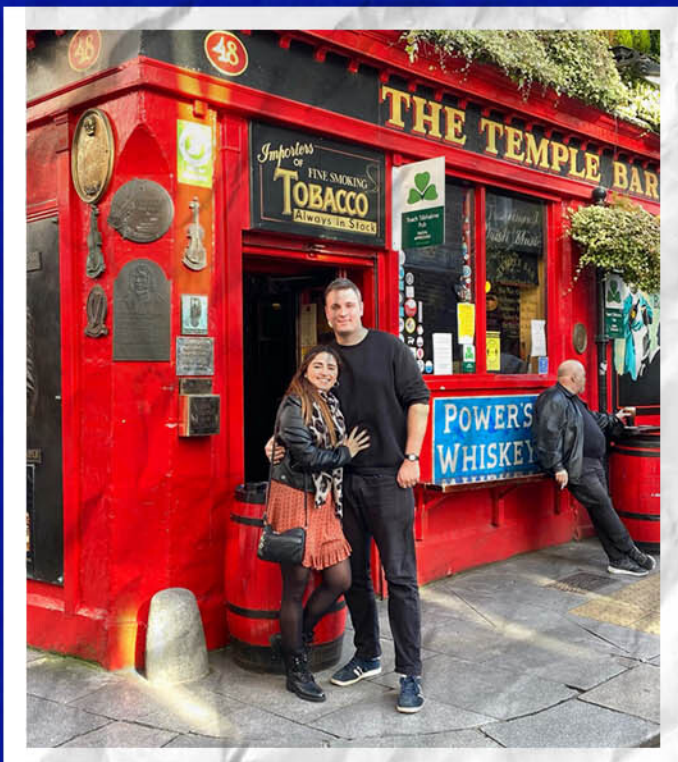
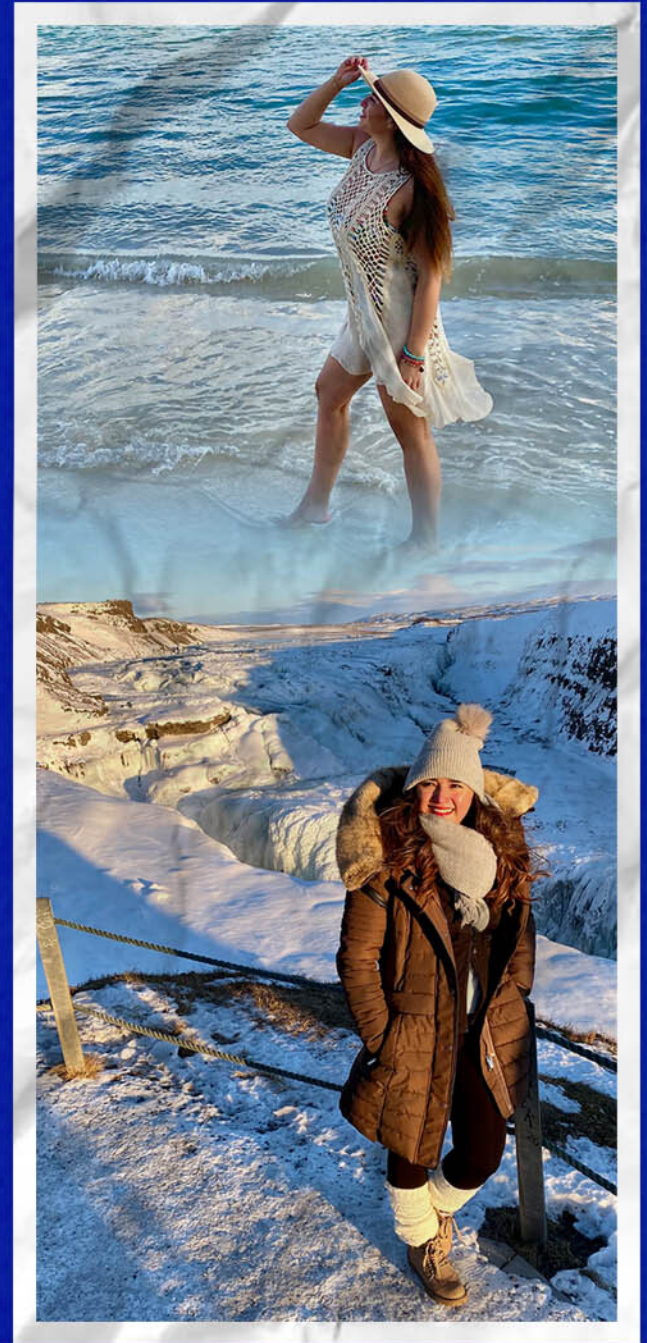
Desde que era niña mi mamá siempre me contaba que le gustaba viajar y que lo hizo durante algunos años antes de casarse, y formar una familia, pero yo veía que dentro que ella nunca se apagó ese amor por los viajes, y fue cuando me entró la incertidumbre del saber cómo era viajar y es por eso que cuando estudiaba en la Universidad de Guanajuato tuve la oportunidad de conocer AIESEC, una Asociación Internacional de Estudiantes donde podía irme de intercambio a otros países para hacer voluntariados, por lo que en el verano de 2013 acepté un programa en **Egipto** por dos



meses y a raíz de ese viaje comenzó mi amor por descubrir otros países, culturas, tradiciones, formas de vivir y de pensar. Y fue después que en el verano de 2014 volví a tomar mi segundo intercambio, pero esta vez a la India. Y gracias a estas dos decisiones que tomé puedo decir que mi vida tuvo un giro de 180 grados, porque fue ahí cuando descubrí que era capaz de hacer lo que me proponía, que era capaz de superar mis miedos y que todo era posible si en verdad quería lograr mis objetivos.

Al terminar mis estudios de Contador Público, me encontraba haciendo mis prácticas profesionales y en busca de un trabajo, porque se suponía que era lo que tenía que hacer, pero dentro de mí había algo que me decía haz lo que te haga feliz y la realidad es que yo no me veía trabajando en una oficina detrás de un escritorio por el resto de mi vida, porque sabía que había descubierto un mundo nuevo, lleno de increíbles lugares y quería seguir explorando.

Así que a principios de 2016 hice mis maletas y me fui a estudiar y a trabajar a Irlanda por 8 meses, pero el destino tenía otros planes para mí, ya que no solo estuve ese tiempo sino más de dos años. El vivir en este país fue algo inolvidable porque me dejó muchas experiencias, la oportunidad de tener diferentes trabajos, muy buenas amistades, anécdotas, muchos recuerdos, y sobre todo, la oportunidad de conocer a mi ahora esposo. Y es aquí donde empieza otro capítulo de mi vida en el cual nunca imaginé que sería así.



En 2019 después de dos años de relación con mi pareja, muchos viajes y experiencias vividas, decidimos casarnos y vivir en Inglaterra. Aunque debo confesar que al principio no fue nada fácil, ya que yo venía de vivir en Dublín, la capital de Irlanda y tenía muchos amigos latinos y vida social, pero al llegar a este nuevo país donde el único que conocía era mi esposo y su familia, me tomó tiempo acostumbrarme a esta nueva forma de vida para empezar la cultura era diferente, la gente más reservada, el clima bastante frío, no tenía amigos, la comida sabe diferente. Pero eso no me molestaba porque sabía que tarde o temprano las cosas iban a

mejorar, especialmente porque soy una persona muy positiva y el viajar también me ayudaba a entender que no todo es igual en el mundo y que si uno quiere cambiar como persona tiene que estar abierta a nuevas posibilidades.

Y después de varios trabajos e intentos por encontrar la manera de monetizar mis viajes, como el abrir un canal de YouTube y compartir mis experiencias de viajes y mi vida en el Reino Unido, se me presentó una nueva oportunidad de emprender en el mundo digital y los viajes. Al día de hoy me encuentro viajando y ayudando a más gente a cumplir sus sueños, gracias al mayor club de viajes en el mundo, donde miles de personas y yo estamos viajando, con la posibilidad de generar ingresos de manera remota.

Y ya para finalizar me gustaría decir que no tengan miedo a lo desconocido, sean valientes, siempre he pensado que el que no arriesga no gana, porque vida solo hay una, y gracias a todas las decisiones que he tomado, buenas o malas, puedo decir que he tenido la fortuna de estar en más de 30 países, conocer gente maravillosa que al día de hoy son mis amigos, pude aprender el idioma inglés, así como también de tener diferentes trabajos en distintos países, he podido enfrentarme a situaciones difíciles donde mi familia no podía ayudarme debido a la distancia, a ser responsable de mis actos, pensando en las consecuencias. Y sobre todo he aprendido a conocerme a mí misma y saber que soy capaz de muchas cosas.

Recuerda que lo único que nos llevamos de esta vida son las experiencias, los viajes y los buenos recuerdos, por lo tanto, aprovecha al máximo esta maravillosa vida.

Me gustaría agradecer a Reunión M que me dio la oportunidad de compartir mi experiencia.

ANN DY VIAJERA

 Anndy Viajera

 Anndy_Viajera

 Anndy_Viajera

 Anndy Viajera



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-Ybarra
Instagram: @iamahappytay



Edición, Ortografía y Estilo

Daniela Saade
Instagram: @danasaadeg



Líder Sección MEXICAN

Aida Durán
Instagram: @unamexicana_enirlanda



Líder Sección DE TODO UN POCO Y MAS

Adriana García Infante
Instagram: @Blog_mama_de_3



Líder y Voz Podcast

Erika Jiménez
Instagram: @erika.jmz0788



Diseño Gráfico

Karen Martínez
Instagram: @changarro.mty



Soporte en Foto y Video

Jesus Escalon
Instagram: @escalon.fotografia



Soporte en website

Rousbelt Garza
Instagram: @roudamian



Scout colaboradora

Carolina Sandoval
Instagram: @caroriveramx



Scout colaboradora

Sonia Salazar
Instagram: @sony_salazar



Scout colaboradora

Liz Lozano
Instagram: @liz_lozanol

COLABORADORAS

Andrea Ramirez *Instagram: @andy_Viajera*

Carolina Maathuis *Instagram: carolina_maathuis*

Daniela Saade *Instagram: danasaadeg*

Florencia Cuenca *Instagram: flowcuenca*

Silvia Sirito *Instagram: lic.silviasirito*

Sonia Salazar *Instagram: sony_salazar*

Fotografía Portada

Jaime Lozano *Instagram: @jaimelozano*

Fotografías sección En Portada

Proporcionadas/ Autorizadas por Florencia Cuenca

Fotografías de uso libre

Pexels

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

RED M



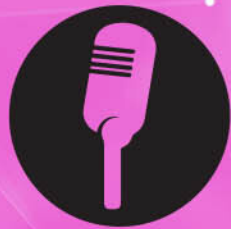
Instagram: [@alaiapertors](#)



Instagram: [@nayelienriquezterapeuta](#)



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)

Sé 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