

# REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 20 - JUNIO 2024

**NICKY DABDU**

Creadora de Contenido

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



@reunionmmag

¿Ya nos sigues  
en  Spotify?  
¡Escucha nuestros podcast!



## VISITA NUESTRO WEBSITE

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



# En esta edición

# contenido

## EN PORTADA

▶ Nicky Dabdu

## DE TODO UN POCO Y MÁS

▶ Pero ¿en qué diablos estaba pensando?

## EXPERTOS

▶ Administrando los desperdicios

## SALUD

▶ Cambiando mi vida

## MOTIVATE

▶ Ser tú es el camino

## VIVE

▶ Más allá de la piel

## MEX I CAN

▶ Mexicana en Serbia

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## RED REUNIÓN M

## AVISO LEGAL



# EN PORTADA

## Nicky Dabolu

Nicky es una generadora de contenido digital cuyo mensaje optimista y claro ha resonado con su comunidad, acumulando más de medio millón de seguidores en sus redes sociales. Originaria de **Monterrey, N.L.**, su enfoque chill y buena onda invita a disfrutar de la vida plenamente, especialmente en lo que respecta a las relaciones de pareja. A través de escenarios divertidos y reflexivos, Nicky propone formas de mejorar la relación, vivir con alegría y encontrar la felicidad.

Además de ser una **bióloga con un máster en microbiología**, su experiencia como docente le brinda una perspectiva única sobre el mundo que comparte con su audiencia. Desde su hogar en la Riviera Maya, Nicky muestra su vida en la playa, combinando consejos sobre cómo llevar una vida saludable con ejercicio, yoga y una alimentación balanceada.





Enseña a sus seguidores que es posible vivir en equilibrio sin necesidad de realizar sacrificios extremos para alcanzar metas de bienestar.

Apasionada por bailar, el mar y viajar a lugares nuevos, Nicky disfruta generar contenido digital, hacer ejercicio y asistir a festivales de música.

Su enfoque hacia el bienestar en pareja y la salud inspira a vivir con alegría y en sintonía, logrando un equilibrio que motiva a su audiencia a encontrar la felicidad en el camino.



@nicky.dabdu

# DE TODO UN POCO Y MÁS



## ***Pero ¿en qué diablos estaba pensando?***

De seguro pensaba en esas fotos de revista en donde la madre está hermosa con su cabellera impecable y completa. Su ropa en estado perfecto haciendo juego con su cuerpo atlético y carente total de celulitis, estrías, granos, arrugas, manchas, bigotes y cejas sin depilar. Cargando a un precioso bebé regordete. Obviamente, sin mocos ni pañales con popó, ni reflujo.

En mi inocente imaginación el retoño la mira a los ojos con una sonrisa de paz y tranquilidad que existiría solo en los sueños guajiros de cualquier mujer que no ha sido madre aún.

Esa pensaba que sería yo antes de mis tres.

En el pasado tenía todos mis cabellos, carecía de estrías, **¿las arrugas? ¿Quiénes eran esas?** Bueno, de ser una mujer hermosa cuando regala la manzana se convierte en una bruja horrible narizona con granos en la cara, ojeras, pelona. Y eso es todo lo que queda de nuestro hermoso cuerpo después de nuestro primer hijo. Así era yo, o al menos así me sentía, como la bruja del cuento.

Si me invitaban a una boda y veía a la novia preciosa en su vestido, invariablemente en mi mente la transforma y terminaba siempre como la bruja. Decía en silencio, **¿qué hermosa y radiante se ve! Lástima, ¿qué tan caídas le irán a quedar sus bubis? ¿Será que terminarán como dos plátanos machos o como dos calcetines con canicas? (Como a mí).**



### ***En algún momento de la historia me había convertido en mamá.***

Mi mejor amiga viajó para conocer a Diego y dice que nunca ha podido borrar de su mente la imagen que sus ojos vieron cuando entró a mi recámara. Eso la impactó tanto que todavía, dieciséis años después, la sigue recordando.

Estaba yo sentada en la cama, llorando. Despeinada y con mi pijama medio abotonada. Adolorida por la episiotomía que me habían hecho. Peluda de piernas y axilas, desvelada y con la panza del mismo tamaño que un mes atrás (sí, así). Ahí estábamos mi bebé, Ricardo y yo mientras el pobre Diego lloraba de hambre y yo me peleaba con mi esposo porque no sabía cómo usar el sacaleches correctamente.

El paisaje no era muy alentador: mientras yo sostenía a Diego, él intentaba ayudarme a **“ordeñarme”**, pero era imposible, estaba tan adolorida y nerviosa escuchando a mi bebé llorar que, aunque era pleno invierno yo sudaba como si estuviera dentro de un sauna.

Cuando mi amiga entró me dijo:

**—¡¿Pero?! ¡¿Qué te pasó?! ¡Ni te voy a preguntar cómo estás! Ya sé cómo, no necesitas hablar”.**

Estaba viviendo la otra cara de la historia.

**¿Tú crees que me pasó por la mente esta escena en mi cabeza cuando vi las dos rayitas en la prueba de embarazo? ¡NO!**

¡Y a mi esposo, menos! Esos primeros meses se convierten en el “hoyo negro” del que creemos que jamás vamos a poder salir.

***Mi experiencia fue muy diferente con mi primer hijo que con el tercero.***

Todo es tan nuevo y difícil. A las que por decisión propia eligen tener solo uno, quiero decirles que tener dos o tres o los que decidas, hará que con cada uno disfrutes un poco más la maternidad. Al menos eso me pasó a mí. Para empezar, con el primero solo sentí una mezcla de sentimientos encontrados. En ese revoltijo de emociones había mucho pero mucho miedo, y un poquito de amor. Sí, no me da pena reconocer que el amor como tal apareció con los días. Mi instinto natural me hizo alimentarlo y cuidarlo, pero el amor (que llegó después) me ayudó a disfrutar el milagro de la maternidad.





Cuando Leonardo (mi segundo) llegó a mi vida ya no me era tan desconocido todo. El amor brotó en el mismo instante en el que me lo entregaron. Había miedo, pero muy poco la verdad. El dichoso sacaleche difícil de usar con el primero, era pan comido para Ricardo con el segundo. De ser un suplicio se convirtió en un rato agradable en el que mientras él me ayudaba a "ordeñarme" platicábamos de cosas cotidianas o planes que teníamos. Un día, Ricardo se me quedó viendo mientras veíamos cuanta leche había juntado y me dijo:

—Amor, ¿dónde quedó nuestro glamour? —Los dos nos quedamos mirando hacia la pared.

Ya sabes, como esas veces en las que miras al horizonte tratando de recordar en qué momento de la vida algo se ha extraviado disolviéndose en el aire... no alcancé siquiera a divisarlo.

Nos vimos a los ojos, de nuevo sin hablar, al tiempo que volteábamos para ver a Leonardo, y sonreímos. Ahí dentro de esa bolita de amor estaba nuestro glamour. Quizá en algún lugar entre sus lonjas y sus dedos rechonchos se había extraviado o, tal vez, se encontraba en el delicioso aroma que desprendía por cada poro de su hermosa y suave piel. Y para cuando nació Sebastian, mi tercero, todo el proceso fue más que pan comido.

**Mi vida como mamá de tres ha tenido de todo como en todo. No existe un punto medio porque en esto de la maternidad no existen los términos medios: o te sientes bien, SÚPER bien o te sientes mal, PÉSIMAMENTE mal.** La que diga... pues yo soy una mamá más o menos, quizá piensa que no es buena mamá y la que diga que sus hijos son perfectos sabe, en su interior, que no lo son. Y así podríamos continuar, siempre debatiéndonos a nosotras mismas si lo que hacemos o dejamos de hacer es lo correcto.





GUÍA RÁPIDA PARA UNA VIDA MÁS SUSTENTABLE.

# ADMINISTRANDO LOS DESPERDICIOS

¡Hola econscientes! ¿Qué tal va el cuidado al planeta? Ya lo sé, no es fácil y además como amas de casa es muy cansado y hasta tedioso. La mayoría de las veces escucho esa frase y yo misma la he repetido mucho sobre todo en los últimos meses, donde después de una fiesta que, por más que se trató de cuidar detalles tales como que los platos desechables fueran compostables, al final utilizamos muchos productos de vinil y plástico.

Pero después de mucha introspección y desesperarme por no encontrar la forma más rápida o la más fácil que no siempre es lo mismo en camino a la sustentabilidad, llegué a la conclusión que era mejor hacer una lista, una pequeña guía para llevar nuestros hogares a este objetivo que compartimos, cuidar en lo más posible nuestro planeta desde nuestra trinchera, y aunque este tema ya se ha tratado en esta sección anteriormente, es bueno repasar y por qué no incluir nuevas ideas que se han ido desarrollando al paralelo de este proyecto.

## ENTENDIENDO LOS DESECHOS CASEROS

¡Empecemos por nuestros desechos, la llamada basura, es solo un término que conlleva muchas definiciones, estos desechos que tenemos diariamente en cualquier hogar tienen un impacto directo y muy grave en el medio ambiente.

**Cómo clasificarlos es sencillo:**

- ▶ **Orgánicos (restos de comida)**
- ▶ **Reusables (plásticos y telas)**
- ▶ **Reciclables (vidrio, cartón, papel, aluminio)**
- ▶ **No reutilizables, eso que en realidad es basura.**



Dentro de cada una de las categorías que leíste, también hay subcategorías, pero nos enfocaremos en estas cuatro, ya que al final del día, para llegar al número 4, debemos administrar los primeros tres.

*La definición de la palabra desperdicio, según la RAE, es residuo de lo que no se puede o no es fácil aprovechar o se deja de utilizar por descuido.* En el mundo de la sustentabilidad todo exceso es un desperdicio, comenzando con la comida, ya que, al comprar de más, cocinar sin ingerir, eso es un desperdicio.

Espero que la idea entre basura y desperdicio quede clara, no es lo mismo, ya que el desperdicio llega a convertirse en basura.

## REDUCIR CONSUMO

Este es el primer paso para la administración de los desperdicios, la planeación a futuro es lo que nos lleva a reducir nuestros desechos, estos son unos tips muy básicos:



- ▶ **Evitar la compra compulsiva, especialmente de alimentos porque eso de ir al super con hambre es lo peor porque además de comprar comida que no será cocinada, incrementa el gasto económico.**
- ▶ Intentar adquirir productos más durables o que no sean de un solo uso, pero la buena noticia es que, si eres amante de los platos desechables, hay opciones de materiales compostables, así que no todo está perdido en esta área.
- ▶ Evitar en la medida de lo posible, el uso de materiales de limpieza que sean altamente abrasivos, por ejemplo, la lejía o el amonio, ya que estos además de crear una reacción química en las tuberías, también intoxican el ambiente casero.

## REUSAR MATERIALES

De esto he hablado múltiples veces en esta serie e inclusive en el espacio del programa de tv, Valle al Mediodía, les explicaba que el reuso o reutilización no es lo mismo que el reciclaje, en la cultura latina este concepto va desde el típico alfiletero que solía ser caja de galletas, el bote de mantequilla que sirve para guardar quedaditos de comida en el refrigerador, etc., etc. Aunque bien las abuelas nos dejaron estas enseñanzas, hay objetos de la vida moderna que también pueden ser reutilizados.

Darle un nuevo uso a un objeto o prenda, es una de las formas básicas de la sustentabilidad.

Actualmente existen videos en las redes sociales que muestran cómo lograr el reuso de forma práctica que, si me preguntas a mí, son de agradecerse porque a estas alturas no quiere estar uno haciendo proyectos complicados.

Reutilizar artículos domésticos comunes es una manera fantástica de reducir el desperdicio y dar nueva vida a cosas que de otro modo se desecharían.

Algunos de los materiales que pueden ser reutilizados son, el cristal, la madera, el periódico (que hasta sirve de papel de envoltura), el multifacético plástico, las latas de aluminio, la ropa y la madera.

## RECICLAJE

Personalmente esta es la etapa que más me gusta; ya que nos hace administradores responsables de desechos, realizado correctamente es un proceso muy provechoso para el medioambiente.

No hay que tener un contenedor especial costoso, las mismas bolsas de plástico de super, bueno las que sobren de usarse en los papeles de baño, te sirven para almacenar las latas, vidrio y cartón.

Investiga donde se encuentran los centros de reciclaje cercano o que te quede más cómodo, hay inclusive algunos que pagan por los materiales que lleves, incluyendo el acero.



## COMPOSTA



Algo de lo ya hemos compartido en el artículo Composta a la cartè, los beneficios de crear abono desde nuestros desperdicios orgánicos son fabulosos para nuestro jardín, además que bien mezclado, no emite ese desagradable olor, proveniente del metano, que contiene el abono animal.

El cartón, las cenizas del asador, el papel periódico, los cascarones de huevo y todos los desperdicios de vegetales, aunado a un poco de tierra de jardín, generan una combinación que puede ser lograda en cualquier contenedor plástico (de reúso). Con un poco de diferentes componentes obtienes alimento para cada tipo de planta.

## DESECHO RESPONSABLE

En este aspecto cabe hacer hincapié en los materiales electrónicos o químicos, botar las baterías a la basura, que se expone a calor y otro tipo de químicos, puede causar la descomposición de otros materiales y con eso crear contaminación química indirecta.



Existen tiendas de electrónicos que promueven el desecho de este tipo de residuos en sus sucursales. Los líquidos o productos químicos tales como aceite de transmisión o inclusive los productos de limpieza caseros, pueden causar daños irreversibles al medioambiente local ya que, al desecharlos de manera incorrecta, tal como la lejía o cloro, amonio y todos sus derivados son un peligro en las tuberías ya que pueden sufrir atasco y posterior contaminación de hasta mantos acuíferos subterráneos que sufren la filtración de cuerpos de agua de tratamiento.

**Taydeé Ramírez-Ybarra**  
**Environmental Science , PhD**  
**Certificada en Educación Superior,**  
**Harvard University.**

 @planetaderespaldo





# CAMBIANDO MI VIDA

**¡Hola! Mi nombre es Teresa Salgado y soy entrenadora personal.**

Te cuento un poco de mi historia, nací en el estado de Guerrero, pero mis padres me trajeron a Estados Unidos cuando tenía solo 3 años, hoy tengo 44 años y resido en The Woodlands en Houston, Texas.

Provengo de una familia grande que se compone de mis padres, que han estado juntos por 49 años, tengo 3 hermanas y tenía 4 hermanos, pero lamentablemente perdimos a dos, uno a los tres meses de edad y el otro en el 2020 debido a COVID, tengo 12 sobrinos y sobrinas, ellos son mi mayor motivación.

Hace 12 años, tomé la decisión de cambiar mi estilo de vida, ha sido la mejor decisión e inversión que he podido hacer. Estaba cansada del sobrepeso y 30% de grasa corporal, deprimida, problemas de salud, sentí que me había perdido a mí misma. Mi autoestima estaba por los suelos.

Primero empecé cambiando mi alimentación, me inscribí en el gimnasio, pero la verdad no sabía por dónde empezar, cómo usar las máquinas ni siquiera qué ejercicios o rutinas realizar. Tenía pánico de entrar al gimnasio yo sola.

Fue así como busqué a un entrenador personal y contraté a un amigo, pero ya sabemos lo que pasa cuando hacemos negocios con amigos, algo no funcionó, recibía cancelaciones a última hora, o de plano me dejaba plantada y nunca me habló de nutrición, que es lo más importante para obtener resultados como los que yo necesitaba, esta experiencia me desanimó mucho, pero seguí en la búsqueda y otro amigo me habló de alguien que apenas había abierto su propio gym, estaba comenzando el negocio de entrenadores personales, con tan solo una sesión, me dejó intrigada, él me enseñó que al entrenar a los demás debemos abarcar no solo lo físico sino la alimentación. Hacer un plan de nutrición; porque cada cliente es diferente, mi entrenador me mostró lo que tenía que saber de nutrición para bajar de peso, cómo debía alimentarme para mejorar mi salud, qué tipo de alimentos debía evitar ya que mi cuerpo los rechazaba. **¡Él me ayudó a cambiar y mejorar mi vida!**



De tan solo mirar el cambio en mí, no solo mi apariencia física, sino el mejorar mi autoestima y por sobre todas las cosas mi salud, me motivó a aprender más sobre el entrenamiento personal, ya que así podía ayudar a mujeres como yo a que pudieran verse y sentirse mejor consigo mismas.

En ese tiempo yo tenía un trabajo que ya no me satisfacía, mi inquietud por ser entrenadora me llevó a tomar un curso para obtener mi certificación como entrenadora personal, ¡sabía que había encontrado mi pasión en fitness! Con la ayuda de mi coach, pude terminar el curso, además que me contrató medio turno. Una cosa es recibir entrenamiento y otra muy diferente es tener la vida de otra persona frente a ti, con las mismas necesidades que yo tuve, no era fácil porque ahora era más serio. Era mi deber saber las rutinas adecuadas para cada tipo de cuerpo. Mi entonces entrenador y ahora jefe, me apoyó enseñándome cómo integrar un plan de alimentación para cada uno de mis clientes. Gracias a sus enseñanzas, ya no dependo de él, he aprendido a hacer los planes por mi cuenta. Se puede decir que soy entrenadora personal y nutricionista.

En el 2019 renuncié a la compañía en la cual había laborado por más de 10 años, para cumplir mi sueño y meta de ser entrenadora personal a tiempo completo.

Cabe mencionar que desde que comencé mi camino en el entrenamiento, competí en fisiculturismo en Estados Unidos del 2016 al 2018, en Ciudad de México en el 2017, pero tuve que ponerle pausa a la competencia para poder seguir apoyando a los demás. Más adelante volveré a competir, ser entrenadora me ha ayudado más que a nadie a mí misma, padezco de depresión y ansiedad, con mi rutina alimenticia y de ejercicio he podido controlar y ver mejoría, además de que quería cambiar un poco la genética, como la mayoría de las familias mexicanas, en la mía hay alta presión, diabetes, problemas de corazón y yo me rehusé a ser una estadística más, aunque he tratado de ayudar a mi familia con mis conocimientos, llegué a un punto donde tuve que aceptar que no todos están listos para hacer cambios, pero sé que lo harán en el momento correcto.



Ayudar a las personas, mis clientes, a lograr un cambio significativo en su vida, me llena de alegría, en especial a las mujeres como yo, a las mamás que han dedicado su vida al hogar, esposos, hijos o carreras, a esas mujeres que han dejado de priorizarse en sus propias vidas. Cuando empiezan a ver los cambios y agradecen la mejoría y el poder encontrarse a sí mismas nuevamente, es cuando sé que valió la pena cambiar mi vida y dedicarme a lo que hago ahora.

Amo a los niños y aunque no tengo hijos, tengo un gran amor, compasión y paciencia por ellos, eso me ha ayudado muchísimo, ya que, como adultos, padres o maestros somos sus guías en esta vida, tenemos que convertirnos en un mejor ejemplo para ellos. Mostrándoles desde muy chicos cómo llevar una mejor nutrición, estar activos, realizar actividades físicas, creo que esto es solo el comienzo para cambiar como sociedad, el aceptar que tener sobrepeso no está bien ni debe ser normalizado.

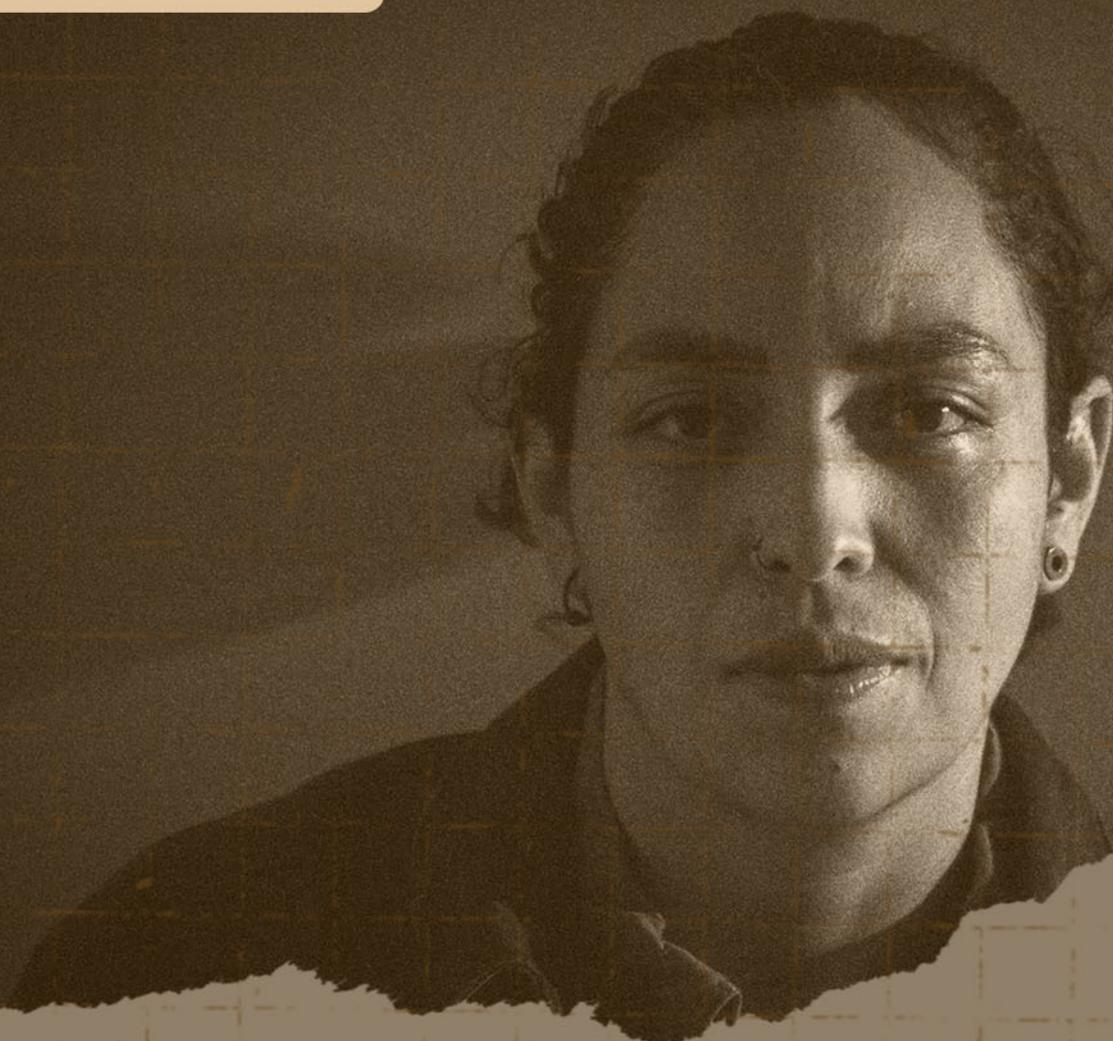
Espero que mi historia te inspire a seguir tus sueños, recuerda que, al realizar un cambio en nosotros mismos, por pequeño que sea, todo y todos alrededor también lo hacen y esto siempre tiene resultados muy favorables.

### **Teresa Salgado**

 [Teresa.Salgado.144](#)

 [misstsalgado\\_skyfit](#)

 [@misstsalgado](#)



# *SER TÚ ES EL CAMINO*

*Herramientas de consciencia pragmática para una vida ligera, fácil y divertida.*

La motivación, ese impulso interno que nos mueve a la acción, es un componente esencial de la vida cotidiana. Sin embargo, su presencia y fuerza varían de persona a persona. Mientras algunos encuentran motivación de forma natural, para otros puede resultar un desafío. **¿Cómo podemos entonces cultivar una motivación que nos impulse a despertar con interés y diligencia cada mañana?**

La diversidad que caracteriza a nuestra especie es la riqueza poco reconocida que define nuestras vidas. En un mundo que tiende a homogeneizarnos, con distracciones superfluas que nos sumergen en la automaticidad diaria, es fácil perderse en la rutina. Comemos porque debemos hacerlo y nos movemos sin un control real sobre nosotros mismos. A esta falta de consciencia se suma la limitación de perspectivas con las que hemos crecido, creando un caldo de cultivo para la inconsciencia y el sufrimiento.

La sociedad impone etiquetas, creencias, polaridades, emociones y miedos que actúan como implantes distractores, desviándonos de lo verdaderamente importante. En lugar de crear la vida que deseamos, nos conformamos con la vida que otros esperan que vivamos. La clave para cambiar esta dinámica no radica en un pensamiento ingenuamente optimista, sino en la adopción de una consciencia pragmática.

La consciencia pragmática es simple y sencilla: consiste en elegir aquello que nos contribuya, nos divierta y expanda. Es una invitación a reconocer la importancia de poner nuestra energía en la creación y expansión personal en lugar de sucumbir a las expectativas ajenas. Un ejemplo personal destaca el poder de seguir la propia curiosidad y dedicarse a actividades que nos expandan.

La conexión con la motivación se manifiesta físicamente: es similar a la emoción infantil que enciende nuestro cuerpo. La sensación de ligereza indica que estamos en sintonía con algo que nos gusta, mientras que la contracción revela incomodidad. Esta perspectiva, lejos de ser fantasiosa, nos invita a reconocer la magia en la energía que surge cuando seguimos nuestras pasiones.

### **Elegir una vida expansiva y liberarse del drama cotidiano es un acto de magia pragmática.**

La clave está en experimentar y elegir conscientemente lo que nos hace sentir ligeros y excitados, tal como lo haríamos cuando éramos niños y nos emocionábamos ante algo fascinante.

En última instancia, la motivación no es solo una fuerza interna, sino una herramienta para redescubrir la magia en nuestras vidas. Al adoptar la consciencia pragmática y enfocarnos en lo que nos expande y divierte, podemos transformar nuestra encarnación en una aventura emocionante y liberadora, alejándonos de las cadenas del conformismo y abrazando la autenticidad de nuestra propia narrativa.



La clave para vivir una vida ligera, fácil y divertida reside en el arte de ser tú mismo. La motivación, en su esencia, se encuentra en la conexión con aquello que realmente te hace feliz y te llena de vitalidad. No se trata de simplemente seguir un conjunto de reglas preestablecidas, sino de explorar tus pasiones y descubrir lo que te hace vibrar.

El acto de ser tú mismo se convierte en una aventura fascinante en un universo lleno de posibilidades infinitas. Al hacerlo, no solo transformamos nuestro propio panorama, sino que también nos convertimos en catalizadores de cambio en el mundo que nos rodea. Al elegir ser la versión más auténtica de nosotros mismos, inspiramos a otros a hacer lo mismo, y de esta manera, contribuimos a la creación de un mundo más auténtico, ligero y divertido.

En ocasiones, la gente se acerca y me pregunta: "Sofía, ¿cómo puedo abrir mi creatividad o permitirme ser más creativo?" Mi respuesta es preguntarles si realmente están siguiendo la energía. Seguir la energía significa hacer lo que realmente enciende tu cuerpo, lo que te apasiona. Si estás siendo quien amas, naturalmente harás lo que amas, y la creatividad fluirá sin esfuerzo.

La consciencia te permite recibir toda la inspiración que llegue a ti, transformando tu vida en un lienzo colorido en el que pintas lo que te divierte. Una vez que te permites ser auténtico, los milagros comienzan a suceder: la energía aumenta, la abundancia se manifiesta y la vida se vuelve más emocionante. Cada nuevo día se convierte en una oportunidad para elegirte a ti mismo y seguir aquello que te hace bien.

La vida, en su esencia, es simple y divertida y está esperando a que elijamos ser nosotros mismos para disfrutar plenamente de ella.

**¿Qué actividades creativas te hacen perder la noción del tiempo y te llenan de energía positiva?**

#### **BONUS + LIBROS RECOMENDADOS**

*Siendo Tú, Cambiando El Mundo* / Dr. Dain Heer

*¿Enseñarías a un pez a trepar a un árbol?* / Anne Maxwell, Gary Douglas, Dr. Dain Heer

**Sofía Guerra**

[sofiaguerramx@gmail.com](mailto:sofiaguerramx@gmail.com)

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





# MÁS ALLÁ DE LA PIEL

*Cómo la Fundación Mexicana de Vitíligo Está Iluminando Vidas y Desafiando Estándares de Belleza*

*En un mundo donde la belleza parece seguir un estándar inflexible, vivir con vitíligo puede desencadenar una montaña rusa de emociones. La sorpresa inicial, la confusión y, a veces, la angustia pueden convertirse en los primeros compañeros de viaje para aquellos que recibimos este diagnóstico. Sin embargo, en medio de las sombras, siempre hay espacio para darle la vuelta y ver la luz: Yo soy Mayra Vargas y, junto con otras mujeres extraordinarias, hoy te quiero mostrar cómo convertir los desafíos en oportunidades y las adversidades en una vida que vale la pena vivir”*

El 25 de junio se celebra el Día Mundial del Vitíligo, lo cual nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre nuestras experiencias y compartir historias de superación y empoderamiento. En este preámbulo a esta fecha significativa, deseo compartir mi propio viaje desde mi diagnóstico hasta un cambio de vida lleno de luz, y cómo un grupo de mujeres extraordinarias transformaron mi vida y la de muchos otros.

Después de recibir mi diagnóstico de vitíligo, mi mundo se vio invadido por una marea de emociones abrumadoras: tristeza, baja autoestima, pensamientos negativos. Me perturbaba un poco el juicio de los demás sobre mi apariencia cambiante y me preguntaba cómo seguir adelante. Pero en medio de la incertidumbre, surgió un cambio fundamental en mi perspectiva de ver esta situación de vida.

**“¿Qué es el vitíligo?** El vitíligo es una enfermedad pigmentaria adquirida que afecta piel, pelo y mucosas, caracterizada por manchas blancas en la piel. Es causado por la destrucción selectiva de melanocitos, las células que producen melanina, la sustancia que da color a la piel. Tiene una prevalencia de 1-2% en población general, no hay diferencia por sexo o raza. Si bien las manchas no causan dolor, el vitíligo puede afectar importantemente la calidad de vida.”

Hace 4 años, en medio de la peor crisis global de la pandemia, encontré a cuatro mujeres increíbles, todas compartiendo su experiencia con el vitíligo desde diferentes rincones de México. Cada una de nosotras viviendo con vitíligo en diferentes periodos de nuestra vida, con las ganas de generar una resignificación sobre el tema nos embarcamos en un viaje hacia no solo abrazar nuestra singularidad, sino también convertirnos en agentes de cambio para quienes enfrentan desafíos similares.

Nuestra colaboración por 2 años a través del Grupo de Apoyo en línea dio origen a la **Fundación Mexicana de Vitíligo y Enfermedades de la Piel A.C.**, la primera y única fundación en México dedicada a educar, investigar, concientizar y brindar apoyo emocional a personas con vitíligo. Lo que comenzó como un pequeño grupo de apoyo virtual se convirtió en una red de esperanza que hoy en día abarca todo México y parte de Latinoamérica. La tecnología, así como nos unió en algún momento, también nos permitió tocar más vidas. Con la creación de la Fundación en los últimos dos años, hemos sido testigos de un crecimiento exponencial en nuestra fundación.

Lo más gratificante de este viaje ha sido ver cómo hemos tocado las vidas de tantas personas. Más allá de ayudar en cuestiones relacionadas con el vitíligo, hemos sido una luz de esperanza para aquellos que buscan sanar corazones y encontrar darle una perspectiva diferente al vitíligo. Pero más allá de las actividades formales de la fundación, lo que realmente ha marcado la diferencia ha sido la conexión humana. Cada mensaje de agradecimiento de la comunidad, cada abrazo virtual en nuestros grupos de apoyo es un recordatorio del poder transformador del amor y la solidaridad.



FUNDACIÓN  
MEXICANA  
DE VITÍLIGO  
Y ENFERMEDADES DE LA PIEL



Como presidenta de la Fundación, la Dra. Karen Ferez siempre menciona la importancia de la sororidad y el empoderamiento que se vive en nuestra comunidad. Su liderazgo, dedicación, pero sobre todo su calidad humana ha hecho que las cosas sucedan con una visión clara y como ella dice: **“construyamos un mundo mejor, una manchita a la vez”**

Por otro lado, Andrea quien fue mi primer contacto en todo esto que se ha construido destaca la naturalidad y la conexión que existe entre nosotras. Su testimonio refleja cómo el trabajo en equipo puede generar un impacto significativo en la comunidad y cómo este bonito proyecto vino a despertar ese gran liderazgo femenino, y atrevernos a romper con silencios sobre muchos temas que como mujeres se nos han impuesto con respecto a estándares de belleza. Lólvé, pilar en este gran equipo, y gran orquestadora de muchos de los proyectos llevados a cabo, describe cómo la fundación se ha convertido en un puerto seguro para aquellos que enfrentan el vitíligo. Su compromiso con la comunidad y su pasión por ayudar a las mamás con niños con vitíligo son inspiradores.

Así este equipo de 4 mujeres, respaldado por un grupo de voluntarios en la Fundación han sido el espíritu y motor de que cada vez nos vayamos expandiendo más, no ha sido un trabajo sencillo, sin embargo lo que le ha dado vida y forma es el corazón puesto por cada uno de nosotros, lo que ha dado lugar a lo que hoy es la Fundación Mexicana de Vitíligo.

El ejemplo de nuestra colaboración nos recuerda que, independientemente del proyecto o la situación de vida, rodearnos de las personas adecuadas puede marcar la diferencia. Al unir nuestras fuerzas y potencializar nuestros talentos, hemos generado un impacto extraordinario que continúa creciendo y expandiéndose. En este viaje hacia la realización personal y el servicio a los demás, hemos descubierto el poder transformador de la unión y la determinación.

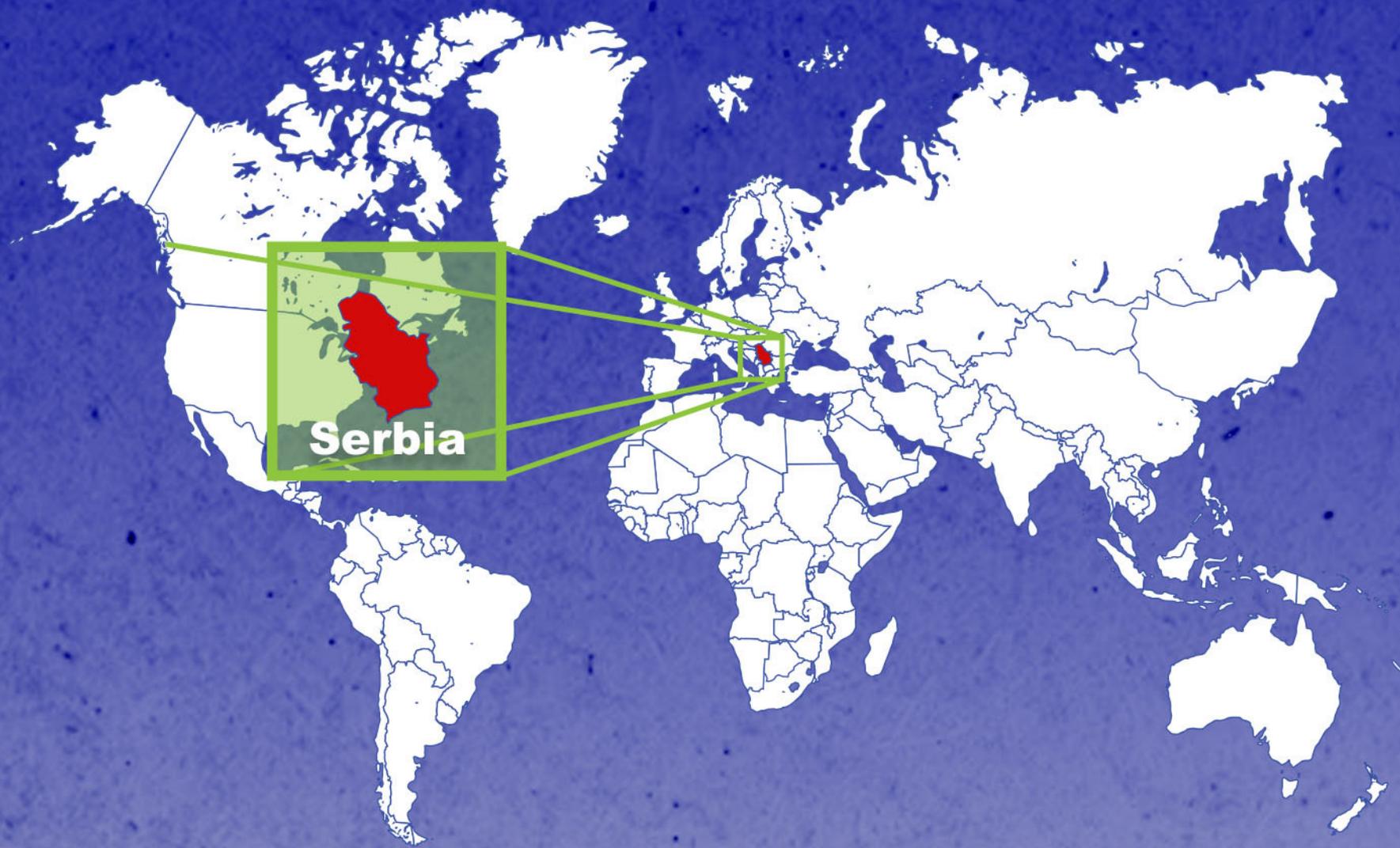
Te invito a explorar nuestras redes sociales, a sintonizar nuestro podcast "Vititalks" y a compartir nuestro mensaje de amor y aceptación. Porque en este viaje hacia la auto-sanación, no estamos solos. Y juntos, podemos lograr más de lo que jamás imaginamos posible, cada gesto cuenta en la construcción de un mundo más inclusivo y compasivo.

**Mayra Vargas** - Equipo Consejo y Embajadora de la FMV.   @mayra.vargav

  @fundacionmexicanadevitiligo

 **FundacionMexicanadeVitiligo**   @vititalkspodcast





# MEXICANA EN SERBIA.

Bienvenidos a Serbia, país balcánico de Europa del este, el cual comparte historia con México, tanto así que los serbios llegaron a componer su propia música ranchera inspirados por la cultura mexicana. Pero comencemos por el inicio **¿Cómo fue que llegué a parar a Serbia?**

Llegué a Serbia hace ya 5 años, cuando vine a conocer a mi novio por internet, por más burdo que se escuche así fue la cosa. Bueno, primero lo estuve conociendo mucho tiempo a través de videollamadas, mensajes de WhatsApp y correos electrónicos, mantuvimos una relación a distancia de 1 año, en primera instancia, porque luego vendrían más años así.

A Daniel, mi ahora esposo, lo tope en una app llamada "taste buds", allá por el 2015.



Básicamente, esta app estaba destinada a conectar a personas con el mismo gusto musical para que pudieran ir a conciertos o eventos musicales juntos. Y por azares del destino, la app ese día estaba fallando y nos conectó a pesar de que no teníamos gustos musicales en común.

**“Lo primero que revisé fue su perfil y vi que no teníamos ningún gusto en común. Lo segundo que vi fue que él era de Serbia —¿Serbia? ¿Dónde está Serbia? — me pregunté a mí misma”**

Si nada de esto fuera lo suficientemente raro, la pregunta que Daniel hizo no fue la mejor manera de romper el hielo, pero fue súper interesante para mí, así que decidí responder: "La pregunta que Daniel hizo decía algo como —Si este fuera el último día de tu vida, ¿qué harías? Al principio pensé 'psicópata', pero luego pensé que era una pregunta interesante con suficiente espacio para dar mis pensamientos profundos, así que respondí —**Haría una fiesta en la cima de una montaña con toda mi familia y amigos”**

A partir de ahí, comenzamos a chatear en la app, luego a enviar correos electrónicos, hacer llamadas por Skype y luego compartir nuestras vidas diarias por WhatsApp. Todo el proceso para construir una relación a larga distancia y, posteriormente, construir una sólida confianza mutua. Después de eso, finalmente decidimos conocernos en persona, en Alemania, para asistir a un concierto dentro de un festival llamado irónicamente “Festival de cuento de verano”

Para ambos, que vivíamos en diferentes países y nos conocíamos solo por un montón de palabras y píxeles era emocionante, pero eso no le quitaba a nuestras familias y amigos el temor de que algo nos pudiera pasar o que no resultáramos ser quienes decíamos ser.

"Mi mamá estaba muy preocupada, intentaba persuadirme de que él podría ser un secuestrador, violador o venderme en el mercado negro en Serbia para ser prostituta. Sus padres también pensaban que yo podría ser parte de un cartel en México y tenía intenciones de secuestrarlo"



Contra todo pronóstico, finalmente nos conocimos en Berlín, Alemania, después de 2 años de tener una relación a larga distancia. Pasamos 3 días en Alemania y desde allí volamos a Serbia para que yo pudiera conocer el país y la familia de Daniel.

"Llegué en verano a Serbia, hacía tanto calor y el sol brillaba como en México. Me enamoré inmediatamente del país, la cultura y, por supuesto, de la gente, que fue muy acogedora y amigable".

Después de esta primera visita, tuve que regresar a México y continuar la relación romántica a distancia. Nos veíamos en persona cada vez que podíamos hacerlo. En una de esas ocasiones, Daniel vino a México, donde vio el mar por primera vez y, por supuesto, conoció a mi familia, el país y mi cultura.

Así estuvimos durante casi 2 años más, cuando empecé a cansarme de la situación y de despedirme cada vez.

"Cada vez que teníamos que despedirnos era doloroso para mí, solía llorar y deprimirme, me sentía agotada de toda la situación, así que decidí hablar con Daniel e hicimos un plan para estar juntos. Así que para mí ya no era solo un deseo de estar con la persona que amo, ahora teníamos un plan".



La última vez que Daniel viajó para verme, fue para pedirle mi mano a mi familia, casarnos y volar juntos para vivir en Serbia. Hemos vivido aquí durante 5 años y ahora tenemos un bebé multicultural de 2 años. Serbia y México comparten muchas similitudes y pedazos de historia, los cuales no me hubiera enterado si no hubiera llegado a estas tierras. ¿Sabías que en Serbia hay muchas personas que hablan español debido a las telenovelas? Sí, hubo un periodo en donde Serbia comenzó a importar novelas, música y cine de México, así fue como en este lado del continente se creó toda una fusión cultural entre lo yugoslavo y lo mexicano, naciendo el YUMEX. Donde había serbios vestidos de mariachi, cantando rancheras en su idioma.

Así te podría contar un montón de historias fascinantes que me han pasado por acá, cómo encontrar una tarde a un serbio que había jugado fútbol en Las Jaibas de Tampico, Tamaulipas; Estado del

cual soy originaria en México y que jamás me había encontrado a nadie de otro país que supiera sobre mi estado natal.

Socialmente también tenemos algunas similitudes, como el hecho de que la sociedad serbia gira en torno a la familia. En México es normal vivir con padres y familiares bajo el mismo techo, y eso es una de las cosas que he visto común aquí en Serbia. Además, que en ambos países a la gente le gusta la fiesta, comer y beber en grandes cantidades y celebrar en voz alta.

**¿Sabías también que Serbia tiene un día parecido al día de muertos que se llama "Día de las almas"?** Es una tradición también muy antigua y las personas también van a las tumbas a comer con sus seres queridos. Aunque este día la atmósfera es de tristeza y solemnidad. Además de eso, he encontrado similitudes en su música originaria. Nosotros tenemos el mariachi y ellos el **"tamburasi"** (fonéticamente se lee tamburachi), en su comida con frijoles que para mí son meramente frijoles "a la charra", en sus fiestas de pueblo y en su estilo de vida a veces caótico.

Me siento cómoda viviendo aquí y la cultura y la gente han ganado un lugar especial en mi corazón.

**"Soy feliz viviendo aquí en Serbia, he vivido hasta ahora en 3 países diferentes y ahora Serbia es mi hogar. Me encanta como la gente es tan amable y los mejores anfitriones, son muy receptivos y me han recibido con los brazos abiertos. Sí, tengo un sentimiento especial por esta nación"**

Y bueno, hasta acá dejaremos está plática, pero si quieres continuar la conversación conmigo o ponerte en contacto, puedes seguirme en mis redes sociales, o ver algunos de los vídeos que tengo sobre la cultura y vida en Serbia.

 @karenrer

 @KarenElias



# COLABORA CON NOSOTROS

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

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

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

# CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## STAFF



### Operaciones

Taydeé Ramírez-Ybarra  
Instagram: @iamahappytay



### Edición, Ortografía y Estilo

Daniela Saade  
Instagram: @danasaadeg



### Dirección

Mauricio López  
Instagram: @ask\_mauritzio



### Networking

Dunahi Saucedo  
Instagram: @dunahisaucedo



### Líder Sección MEXICAN

Aida Durán  
Instagram: @unamexicana\_enirlanda



### Líder Sección DE TODO UN POCO Y MÁS

Adriana García Infante  
Instagram: @Blog\_mama\_de\_3



### Líder y Voz Podcast

Erika Jiménez  
Instagram: @erikajmz0788



### Diseño Gráfico

Karen Martínez  
Instagram: @changarro.mty



### Soporte en website

Rousbelt Garza  
Instagram: @roudamian



### Soporte en Foto y Vídeo

Jesús Escalón  
Instagram: @escalon.fotografia



### Scout colaboradora

Liz Lozano  
Instagram: @liz\_lozanol



### Scout colaboradora

Carolina Sandoval  
Instagram: @caroriveramx



### Scout colaboradora

Sonia Salazar  
Instagram: @sony\_salazar

## COLABORADORAS

Adriana García Instagram: @Blog\_mama\_de\_3

Karen Rebeca Elías Instagram: karenrer

Mayra Vargas Instagram: mayra.vargav

Sofía Guerra Instagram: ojodehorusmx

Taydeé Ramírez-Ybarra Instagram: imahappytay

Teresa Salgado Instagram: misstsalgado\_skyfit

### Fotografía Portada

Jesus Escalon Instagram: @escalon.fotografia

### 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: [@naturista.lupitasalazar](#)



Instagram: [@nayelienriquezterapeuta](#)



ojo de horus

Instagram: [@ojodehorusmx](#)



**SOFÍA GUERRERO**  
VOCAL COACH

Instagram: [@vocalcoach\\_sofiaguerrero](#)



**Lizett Lozano**  
Asesor inmobiliario

WhatsApp: 811.230.1864

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



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



PECA Joyería

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: [@veronicaelizondo.art](#)



Servicio de maquillaje a domicilio

Instagram: [@feresparza.mua](#)

WhatsApp: 818.670.2495



Diseño de Páginas web,  
Dominios y servicios de  
Hospedaje

Website: [www.ingenioenlweb.com.mx](http://www.ingenioenlweb.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](#)



**Nutricion con Cecy**

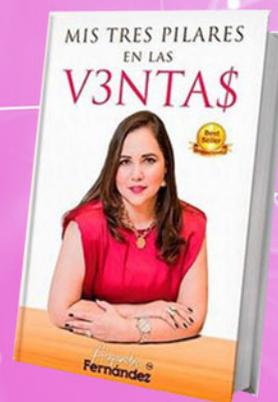
Nutriologa / Trofóloga / Maestra de Yoga

Nutricion con Cecy  
 811.299.8270



Consultoría nutricional profesional para todas las etapas de la vida

nutricionsaludparatuvida  
 Nutricion salud para tu vida



Disponible en  
**amazonkindle**



**Constelaciones Familiares y Sistémicas**

Terapias breves para resolver diversos tipos de problemas

diamluz  
 1(925)448 5043



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

Psic. Gabriela Ramírez  
 psic.gabyramirez



cupcakesaaiko  
 asaikocakes



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



# ALAIÁ

LIBERA TU POTENCIAL

alaialiberatupotencial

**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.

# ¡APOYÉMONOS ENTRE NOSOTRAS!



COLABORACIONES PROMOCIONES NETWORKING

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

o envía mensaje directo en nuestras redes sociales

**RED** **M**

**REUNIÓN** **M**  
MAGAZINE



@reunionmmag