

REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 21- AGOSTO 2024

DANIELA SOUZA

JANETH GÓMEZ

Atletas Olímpicas Mexicanas

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



@reunionmmag



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

VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

► Daniela Souza y Janeth Gómez

DE TODO UN POCO Y MÁS

► Criando un hijo atleta por 13 años.

EXPERTOS

► Cuidado del cuerpo después de una competencia olímpica.

SALUD

► Por salud y amor a tu cuerpo.

MOTIVATE

► Un sueño y la promesa a su padre, la llevaron al "Techo de América"

VIVE

► Ayudar al prójimo no es solo una tarea, es un privilegio.

MEXICAN

► Mexicana en Japón

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

RED REUNIÓN M

AVISO LEGAL



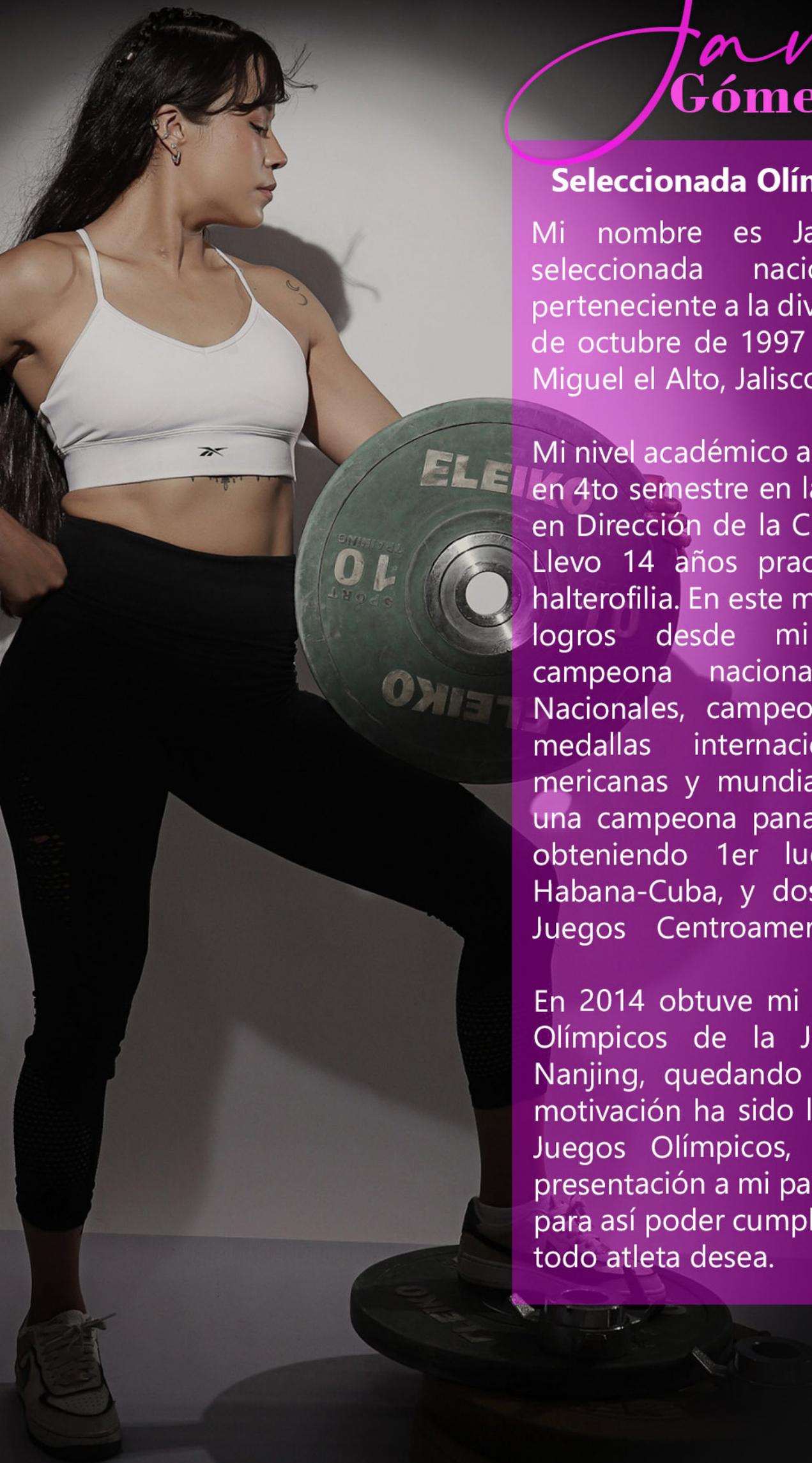
Janeth Gómez Valdivia

Seleccionada Olímpica en Halterofilia

Mi nombre es Janeth Gómez Valdivia seleccionada nacional de halterofilia perteneciente a la división de 59kg. Nací el 26 de octubre de 1997 en el municipio de San Miguel el Alto, Jalisco.

Mi nivel académico actualmente se encuentra en 4to semestre en la carrera de Licenciatura en Dirección de la Cultura Física y Deportes. Llevo 14 años practicando el deporte de halterofilia. En este mismo he obtenido varios logros desde mi inicio colocándome campeona nacional juvenil en Juegos Nacionales, campeona de Primera Fuerza, medallas internacionales, como panamericanas y mundiales, convirtiendome en una campeona panamericana; y en el 2023 obteniendo 1er lugar en un Gran Prix Habana-Cuba, y dos medallas de plata en Juegos Centroamericanos y del Caribe.

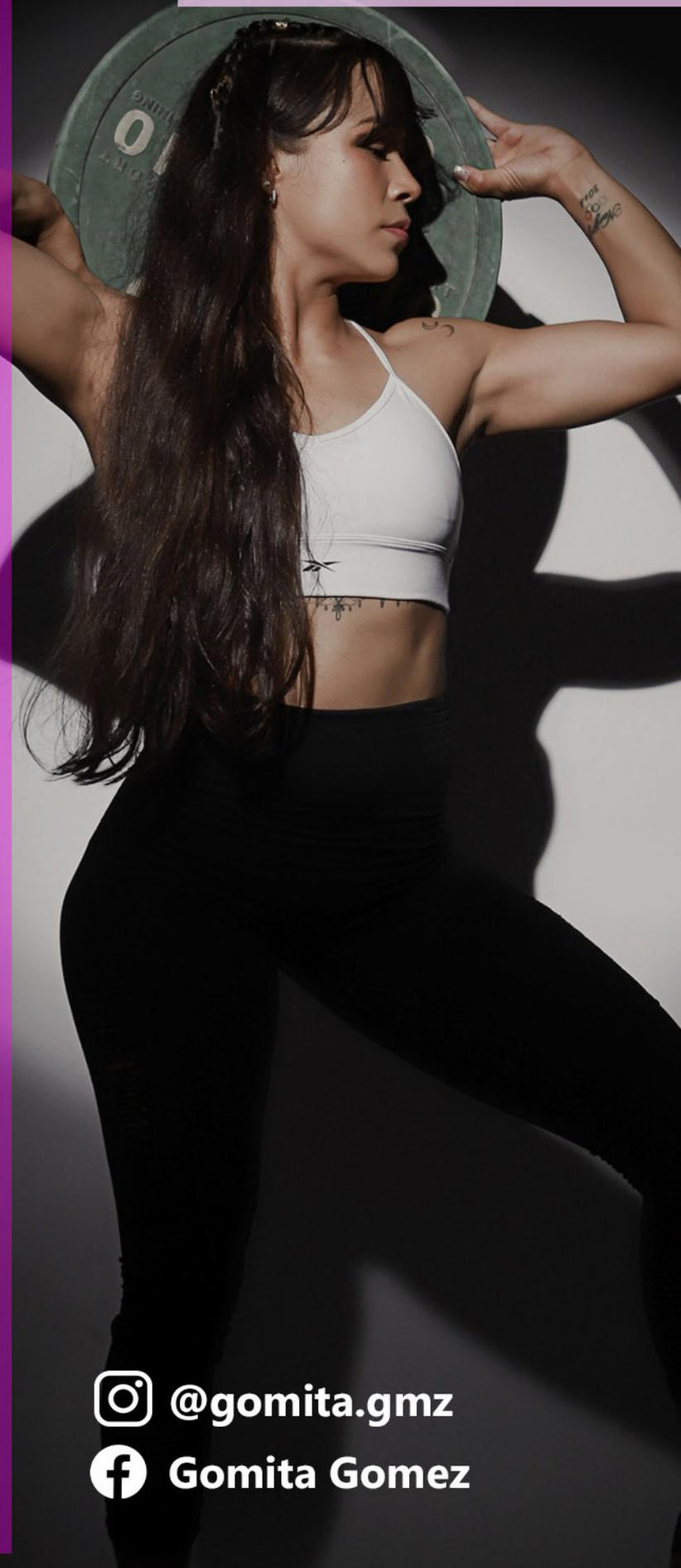
En 2014 obtuve mi participación en Juegos Olímpicos de la Juventud realizados en Nanjing, quedando en 5to lugar. Mi gran motivación ha sido llegar a participar en los Juegos Olímpicos, así dando una mejor presentación a mi país entregando el corazón para así poder cumplir el sueño Olímpico que todo atleta desea.



En eventos nacionales puedo mencionar que he sido la mejor levantadora del evento en varias ocasiones, esto me recuerda a mi niña interior, Janeth Gómez (Gomita) que en su momento se llegó a preguntar **¿cómo es que yo lograré llegar a unos olímpicos?**, ya que lo veía muy difícil pero no imposible, por ser quizá una niña pueblerina de una familia de bajos recursos, me lo he preguntado muchísimas veces, ¿será que pueda lograrlo?, mi respuesta es esta: **"Sí, claro que puedes hacerlo"** ya que eres una atleta que ama lo que hace, con ganas de salir adelante, humilde, disciplinada, creyente de que el que persevera y suele ser constante es capaz de lograr romper el obstáculo que pueda llegar a evadir tu camino, ese camino que te llevara a tu sueño olímpico, una mamá con carácter recio, que a pesar de no estar presente en etapas de la vida de su hija, seguiste luchando para ser alguien aún más fuerte no solo para ti misma si no para tu hija, que es quien sigue los pasos que tú le vas mostrando, que creas en ti, en tu proceso, en tu trabajo, que aunque te resulte difícil decirlo, pero tendrás que decretar que cada paso que estás dando en tu presente valdrá la pena para tu futuro y así lograrás estar presente en tu sueño o meta. Esto es un poco de lo mucho que soy y fui formando durante mi vida deportiva, agradeciendo a todos los que me han acompañado durante este camino, he de informarles, que sigo de pie, luchando a pesar de las situaciones que se me han presentado, sigo aquí, y seguiré hasta lograrlo.

Hoy orgullosamente puedo decir que representaré a México, en los Juegos Olímpicos París 2024, anhelo poner la bandera de nuestro país en el pódium. Sin más que decir me despido con un cordial saludo agradeciendo su atención y deseándoles salud y bendiciones en su vida, gracias.

Janeth Gómez Valdivia



 **@gomita.gmz**

 **Gomita Gomez**

EN PORTADA

Daniela
Souza Naranjo

Campeona Mundial de Taekwondo

Soy Daniela Paola Souza Naranjo, tengo 24 años, nací en Jalisco, pero fui criada en Tijuana toda mi vida hasta los 13 años, después me trasladé a la Ciudad de México comenzando mis primeras etapas de selección nacional y manteniéndome hasta la fecha activa, representando a México.

El año pasado finalicé con éxito mis estudios de Licenciatura en Administración de Negocios en la Universidad Anáhuac México Sur y actualmente procuro aprovechar esos conocimientos para ser una persona servicial y positiva.

Desde temprana edad fui inculcada en la actividad deportiva y cultural, mis días siempre fueron escuela – karate, escuela – música, pero fue a la edad de 10 años cuando surgió la visión de estar en unos Juegos Olímpicos, así conocí el Taekwondo.

Me considero una persona responsable desde niña, me gusta cumplir y más que eso, hacer las cosas lo mejor que se puedan. Creo fielmente que si uno tiene valores en lo que hace y se compromete sin importar las circunstancias, al final el resultado llega por sí mismo de una forma muy especial. Es así como veo reflejada mi historia a lo largo de estos años: trabajo, inversión, aprendizaje, madurez, satisfacción, redención...

Mi sueño es transformar un resultado en algo significativo, ser campeona del mundo me hizo entender que puedo hacer más por la gente de lo creía, entender que el camino hacia la medalla marca una gran diferencia. Lograr algo no es lo único importante, sino el cómo lo haces posible y cómo puedes trascenderlo de forma positiva a otras personas. Muchos años de mi vida deportiva he sido juzgada antes de que se me dé la oportunidad de probarme, en este deporte las favoritas son más altas, así que aprendí a enfocarme en mi trabajo y hacer que mis acciones hablaran por mí. Aun así, cuando pienso en las demás personas que aún no pueden probarse o no han encontrado la forma, es cuando entiendo que marcar un camino es una misión que se suma a mi trabajo de día a día. Sé que puedo lograr un cambio, aunque sea pequeño, para cambiar el enfoque y forma de ver este arte marcial como deporte e incluso poder influenciar en otras disciplinas, y a su vez motivar a más personas a seguir su camino con entusiasmo y esperanza.



 **Daniela Souza Naranjo**

 **@danielapsouzan**

 **danielapsouzan**

A poco de lograr una clasificación directa a Juegos Olímpicos soy consciente de que el trabajo debe apuntar a alcanzar el logro más alto, el oro olímpico es mi principal objetivo y por ello mantengo mi preparación en torno a ello. Gracias al trabajo de mi entrenador, de mi equipo interdisciplinario, el soporte de mi familia, de mis patrocinadores y colaboradores, la disposición de mis compañeros de entrenamiento, el apoyo que he recibido de la Comisión Nacional del Deporte, del Instituto del Deporte de Baja California y la Federación Mexicana de Taekwondo, puedo decir que vamos por buen camino.

Agradezco enormemente ser contemplada para tan prestigiosa distinción a lado de figuras admirables del deporte mexicano, para mi es un gran honor poder compartir la emoción de llevar este sentimiento a través de estas palabras.

Gracias

Daniela Paola Souza Naranjo

DE TODO UN POCO Y MÁS



Criando un hijo atleta por 13 años.



No sé muy bien cómo empezó todo. La verdad es que mi intención no era el convertirlo en un nadador profesional. Mucho menos que dedicara la mayor parte de su vida a competir y lograr lo que a sus 16 años ha logrado.

Mi intención era que aprendiera a nadar, (algo así como un seguro de vida extra) quería que hiciera ejercicio y para qué mentir? Quería que se cansara para que por la noche se durmiera rápido.

Diego inició su carrera a los 3 añitos en la Ciudad de México y aunque nos hemos mudado de ciudad y país varias veces, me las he arreglado para que siga entrenando.

No he podido sacarlo de la alberca desde hace 13 años y aunque ha probado otros deportes sigue volviendo y manteniéndose en la natación.

De alguna forma este maravilloso deporte se hizo parte de nuestra vida y aprendimos el lenguaje de "short course" y "long course", Los trajes de baño, aletas y gorros de natación se volvieron artículos comunes en nuestra casa y hasta ahora he perdido la cuenta de la cantidad de googles que he comprado y que mi hijo ha perdido.



No creo poder recordar todas y cada una de las gradas en las que he estado sentada por horas esperando su turno y conforme pasan los años he sido testigo de que el éxito de un niño atleta descansa siempre sobre el compromiso que sus papás tengan con él y con el deporte porque no es posible que un niño alcance su máximo potencial sin el apoyo de sus papás y -como me pasó a mí- llegará esa época en la que será tu hijo el que te jale a llevarlo a los entrenamientos, a los partidos, a las competencias.

En ese momento, te darás cuenta que esa semilla que sembraste por fin empieza a dar sus frutos. La constancia siempre paga y paga bien

La dinámica de un hogar con un niño atleta también es distinta. Sus hermanos tendrán que ser parte de la logística y la alimentación "especial" será parte de la lista de comida que tendrás que tener en tu despensa. Las barritas de granola y los licuados con proteína serán algo habitual en tu cocina. No cabe duda de que es algo que afectará o beneficiará a todos como familia. Todo depende del ojo con que lo veas.

El compromiso con un deporte y ser un atleta de alto rendimiento conlleva muchos pros y quizás -para algunos- también algunos contras, pero estoy convencida de que los beneficios siempre serán mayores.

El deporte no solo les brindará unión como familia también será un inversión que tendrá un valor invaluable en el futuro de tu hijo. Es posible que se convierta en una forma de ganarse la vida y en una herramienta más que le ayude a construir su futuro.

Si eres madre de un niño atleta me comprenderás y quizás hasta coincidas conmigo en algunas cosas y si aún eres mamá de un niño pequeño que le gusta algún deporte, no quites el dedo del renglón. No te rindas, que no te de flojera llevarlo a los entrenamientos, o bueno, que si te de, ¡pero aguanta! Te juro, te prometo que al pasar de los años, valdrá la pena.

Adri García

 [blogmamade3](#)  [@blog_mama_de_3](#)





El staff de Reunión M, le preguntó a la Inteligencia Artificial, cual sería el mejor tratamiento post-competencia para un atleta olímpico, el siguiente artículo está basado en la respuesta de dicha tecnología:

CUIDADO DEL CUERPO DESPUES DE UNA COMPETENCIA OLÍMPICA: CONSEJOS DE RECUPERACIÓN DE EXPERTOS EN FISIOTERAPIA

Después de una competición olímpica, los atletas suelen descuidar el cuidado de su cuerpo, lo que provoca una recuperación prolongada, lesiones y una disminución del rendimiento. Las intensas exigencias físicas de la competencia olímpica pueden provocar fatiga, distensión muscular y otros problemas que requieren una atención cuidadosa.

Los errores comunes que cometen los atletas incluyen:

- Estiramiento y uso del rodillo de espuma o foam roller, lo que provoca tensión muscular y rango de movimiento limitado.
- Hidratación y nutrición inadecuadas, lo que provoca fatiga, mareos y disminución del rendimiento.
- Ignorar los signos de fatiga y dolor, que pueden exacerbar las lesiones y prolongar la recuperación.
- No incorporar días de descanso y recuperación, lo que provoca agotamiento y disminución de la motivación.

Para recuperarse de forma eficaz, los expertos en fisioterapia recomiendan lo siguiente:

- Estiramientos suaves y la auto liberación miofascial, para aliviar la tensión muscular y mejorar la flexibilidad.
- Regreso gradual al entrenamiento y la competición, permitiendo que el cuerpo se adapte y reconstruya.
- Nutrición, hidratación y sueño adecuados para reponer las reservas de energía y favorecer la reparación de los tejidos.
- Técnicas de recuperación activa como andar en bicicleta, nadar o usar una bicicleta estática para promover el flujo sanguíneo y la aptitud cardiovascular.
- Buscar ayuda profesional de fisioterapeutas, entrenadores o entrenadores para lesiones o inquietudes.



Además, los expertos en fisioterapia sugieren:

- Escuchar a tu cuerpo y tomarte los días de descanso necesarios, sin sentirte culpable ni ansioso.
- Incorporar ejercicios de fortalecimiento y acondicionamiento para mejorar la resiliencia y prevenir lesiones.
- Usar prendas de compresión, botas de recuperación y otras herramientas para mejorar la circulación y reducir el dolor muscular.
- Recibir masajes y sesiones de fisioterapia con regularidad para mantener la flexibilidad, la fuerza y el bienestar general.

SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES, LOS DEPORTISTAS PUEDEN OPTIMIZAR SU RECUPERACIÓN, PREVENIR LESIONES Y MEJORAR EL RENDIMIENTO. RECUERDE, EL CUIDADO CORPORAL ADECUADO ES ESENCIAL PARA LOGRAR EL ÉXITO Y MANTENER UNA CARRERA LARGA Y SALUDABLE EN LOS DEPORTES OLÍMPICOS.

POR SALUD Y AMOR A MI CUERPO

¿Cuántas veces te has propuesto un objetivo de actividad física? Ya sea por medio del deporte o de algún entrenamiento fitness, seguramente más de una vez en la vida, estos objetivos pueden ir desde ganar una competencia, hasta lograr el peso deseado, moldear tu figura, tener más energía y rendimiento en tus actividades o disminuir los efectos negativos de alguna enfermedad. Sea cual sea el motivo, en algunas ocasiones se vuelve una lucha constante que te puede llevar a un desgaste físico, emocional y mental, **¿te sientes identificado?**

Se dice que la motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia sus metas o fines determinados, es como una descarga constante que alimenta la energía de las acciones, hasta lograr la meta deseada. Sería muy conveniente que todos pudiéramos mantener un estado de motivación constante, pero la realidad es que siempre habrá situaciones en la vida diaria que le quiten poder a tu motivación, si esta no tiene un propósito que te recuerde en todo momento la verdadera intención de tus planes. Qué mejor intención que brindarle salud a tu cuerpo partiendo del propio conocimiento (estructura física, capacidades, habilidades, fortalezas y gustos), para de ahí, pasar a la aceptación, soltando todo juicio negativo al ir persiguiendo estándares o metas equivocadas ante la falta de autoconocimiento. Ya que identificaste tu propio concepto es un buen momento para identificar las limitaciones que te han llevado a desarrollar otras fortalezas



la aceptación genera confianza en uno mismo, al hacerlo surge una de las herramientas más poderosas para lograr acciones de responsabilidad hacia tu cuerpo y es el amor. Es necesario pasar por algunas luchas para poder encontrar el amor propio, sentirte digno de vivir ese proceso continuo de abrazar quien eres, sin tener miedo al cambio, si logras el tercer paso que es amarte, el punto de superación personal te será fácil llevarlo a cabo, ya que cuando amas algo sin pensarlo cuidas de él.

La superación personal permite desarrollar al máximo las capacidades cognitivas, emocionales y físicas con las que cuentas, usándolas para el logro de tus objetivos deportivos o de bienestar físico, inspirándote cada día con diferentes personas o situaciones, compitiendo contigo mismo, ya que, al pasar el proceso de conocerte, aceptarte, amarte y superarte, te sumerges en una relación de respeto que evita las comparaciones negativas.

La próxima vez que te fijes una meta deportiva o de entrenamiento físico, piensa en hacerlo "por salud y amor a tu cuerpo", tomando en cuenta que la OMS describe la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y es más sencillo lograrlo desde una conciencia de amor, cuidando tus pensamientos, alimentación y acciones para lograr un cuerpo funcional que te permita alcanzar tu propósito de vida.



Laura García Infante es Lic. en Administración de Empresas, Lic. en Educación Preescolar, está por concluir la Licenciatura en Nutrición Deportiva y es creadora del sistema B Fit Workout & Play que maneja diferentes programas de entrenamiento, bfit: para personas de alto rendimiento, niños, adultos mayores y personas con alguna discapacidad física, porque está convencida que el ejercicio no puede ser un privilegio de pocos.

La filosofía del programa se basa en los 4 puntos ya mencionados (conocerte, aceptarte, amarte y superarte), la cual ha ayudado a muchas personas a lograr su mejor versión.

 [bWorkoutAndPlay](#)  [@bworkoutandplay](#)



UN SUEÑO Y LA PROMESA A SU PADRE, LA LLEVARON AL “TECHO DE AMÉRICA”

Vely Sánchez Mata, es la Alpinista regiomontana que ascendió 6,962 mts. del Aconcagua.

Este pasado febrero, **Vely Sánchez Mata** logró coronar la cumbre del cerro **Aconcagua**, la montaña más alta del continente. Sánchez Mata desde niña practica el montañismo, pero del 2016 comenzó a realizar ascensos de alta montaña sobre todo por su amor a la naturaleza y proponerse retos de conquistar las cumbres más altas, siempre contando con la motivación y enseñanzas de su padre el Sr. José Luis Sánchez Ponce † también montañista.



Cumbre del Aconcagua

Ascenso al Campo Nido de Condores 5,550 mts



El sueño de ascender al Aconcagua lo tiene desde el 2019, ya que al involucrarse más y más en el montañismo quiso cumplir el sueño de su padre, quién busco ir en 1985 sin embargo razones laborales se lo impidieron, luego en 2020 su padre fallece a causa del COVID, así que su meta de lograr la cumbre del Techo de América fue mayor. En 2022 ella se integró a un grupo de montaña de CDMX, intentaron el ascenso desafortunadamente el guía se contagió de COVID y tuvieron que evacuar a todo el grupo del campamento base, a pesar de esto ella continuó entrenando con planes



Subiendo al Campo Canada 5,050 mts



de hacer otro intento para enero del 2023, sin embargo, en octubre de 2022 sufre una fractura de tibia y peroné a la altura del tobillo derecho, misma que requirió de una placa y 9 tornillos, por lo que el plan se pospuso para otro año.

A finales del 2023 ya recuperada y entrenando sin parar, al proyecto de Vely se unen Jaime Juárez y Eduardo Sosa, para ir a esta montaña.

Finalmente, este tercer intento, fructifica y da como resultado que después de una planeación de casi dos años y una metódica preparación física, el 4 de febrero a las 13:53 hrs.

Vely alcanza su sueño de pisar la cumbre del Techo de América, así mismo cumple su promesa al dejar las cenizas de su padre en la cima.

Vely nos describe en sus palabras esta experiencia: **“la Cumbre del Aconcagua resume para mí una gran satisfacción al cumplir la promesa a mi padre, lograr un triunfo deportivo tan anhelado por muchos montañistas y el saberme como una mujer que logra los objetivos que se traza, la montaña me deja la enseñanza de que, si te propones algo, te preparas, tienes el coraje y la pasión, puedes vencer cualquier obstáculo”.**

 @sanchezvely



AYUDAR AL PROJIMO NO ES SOLO UNA TAREA, ES UN PRIVILEGIO

Nos permite conectarnos con las demás personas, regresar algo a la sociedad y darle un sentido a nuestras vidas.

Mi nombre es **Alejandra Gutiérrez**, he vivido toda mi vida en la ciudad de Monterrey, y este verano se cumplen tres años desde que me invitaron a formar parte de una asociación llamada **Powerchair Football México**. ¿Has escuchado hablar de ella? Bueno, hasta ese día, yo no sabía de su existencia. Esta invitación, involucra algo de responsabilidad social y servicio a los demás, causas que me han apasionado a lo largo de mi vida, por lo que el sí, estaba implícito. Nunca imaginé cómo esta asociación cambiaría mi vida.

Powerchair Football México es una asociación en la que se busca incluir e involucrar a personas con discapacidad motriz severa, mediante su desarrollo físico e intelectual por medio del uso de sillas de ruedas motorizadas especialmente diseñadas con el propósito específico de que estas personas puedan jugar fútbol adaptado a sus necesidades.

Para los jugadores, estas sillas se convierten literalmente en sus piernas y con ellas, se vuelven jugadores profesionales de fútbol soccer, conduciendo un balón especial, el cual está especialmente adaptado para este deporte, y lo más importante, logran cumplir su sueño de jugar fútbol, a pesar de la discapacidad.

Mi historia comienza con una cena entre amigos donde nos platican lo que es el powerchair y con una invitación a ir como voluntaria un domingo a presenciar un entrenamiento. Ese mismo fin de semana, estaba en un gimnasio ayudando y conociendo lo que es este deporte.



Conocer a estos chicos, las ganas de salir adelante, el empuje de cada una de sus familias, la pasión por los colores de su equipo, la alegría que les proporciona el jugar su deporte favorito y la gran habilidad que se necesita para ser un jugador de Powerchair Football, me hizo enamorarme de la causa y pasar a formar parte de ella.

Poco a poco me he ido involucrando en el proyecto, siempre atraída por el valor y coraje de los jugadores para salir adelante, dando lo mejor de cada uno en cada entrenamiento. Todos y cada uno de ellos son un ejemplo de vida y una motivación para los que estamos del otro lado. Nuestros equipos de Powerchair Football están respaldados por un club de fútbol profesional, el cual nos facilita su nombre y su prestigio; lo que nos da credibilidad y nos facilita el apoyo de la sociedad y de posibles benefactores. En Monterrey contamos con la aprobación de los equipos de Tigres y Rayados, en Saltillo tenemos al club Saltillo FC, en Chihuahua, estamos respaldados por el Club Independiente de Chihuahua, y en la ciudad de Pachuca, por el equipo de los Tuzos. Nuestro objetivo como organización es que cada equipo de la liga mexicana de fútbol tenga un equipo de Powerchair en su institución.



El Powerchair Football es un deporte en el cual no hay edad para practicarlo, ni tampoco limitaciones de sexo, tanto hombres como mujeres son bienvenidos en la institución, siempre considerando que por su tipo de discapacidad no puedan realizar ningún otro deporte adaptado. Se practica en un gimnasio con duela, las sillas en las que se desplazan los jugadores son sillas motorizadas especiales llamadas Strike Force, con un peso aproximado de 110 kilos, controladas por un joystick, el cual manejan hábilmente nuestros jugadores. Dentro de la cancha de juego participan cuatro jugadores por equipo, y tenemos nuestras propias reglas bajo las cuales se desarrollan partidos de fútbol, viviendo una pasión y una entrega increíble en cada uno de ellos.

Como mujer, el verme involucrada en este proyecto me llena de alegría, orgullo y satisfacción. Siendo el fútbol un deporte que cada vez toma más fuerza dentro del ámbito femenino, que el Powerchair Football sea un deporte totalmente incluyente, independientemente de que es un deporte para personas con discapacidad, es una gran oportunidad de que las mujeres puedan destacar también en esta disciplina, y tener presencia por igual en nuestros equipos.



Te invito a que nos conozcas un poco más, que te sumes a la causa, ya sea como jugador o como voluntario; siguiendo nuestras redes sociales, podrás encontrar mucha más información de la organización.

Quedo muy agradecida por la oportunidad de poder colaborar en esta causa tan valiosa, de poder poner mi granito de arena al trabajar con todas estas personas que realmente merecen toda nuestra admiración y respeto. Siempre luchando por tratar de lograr una sociedad más empática e inclusiva, en donde las personas con discapacidad puedan tener más oportunidades en todos los aspectos, en este caso dentro del deporte.

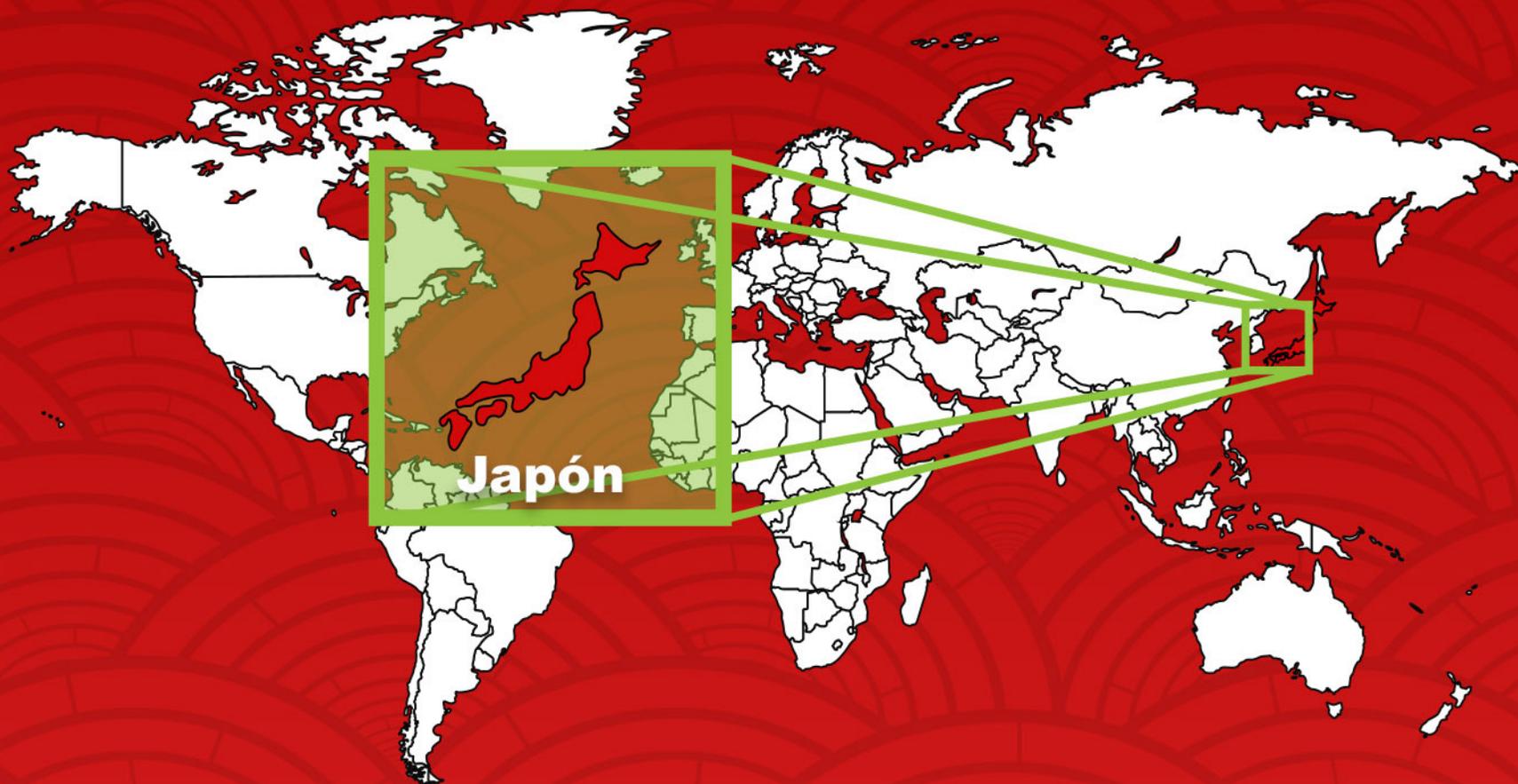
¡QUE RUEDE LA ACCIÓN!

Alejandra Gutiérrez

✉ contacto@powerchairmexico.org

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





MEXICANA EN JAPÓN

Romantizando mi vida en Japón, ya que no puede ser de otra manera.

¡Hola! ¡Konnichiwa! Soy Dalia, una mexicana originaria de Toluca, viviendo en Japón desde finales de 2017 y les vengo a contar cómo el destino, la vida o mi infinita curiosidad por saber qué había, cómo se vivía y pensaba del otro lado del océano pacífico; me trajo hasta aquí, hasta este país que me gusta llamar Japón bonito. Como mencioné, recuerdo siempre preguntarme, el cómo vivía la gente en países muy lejanos de los que casi no teníamos noticias en la TV, pero que de alguna manera, gracias a las enciclopedias y libros, sabía su existencia, me intrigaba saber cómo se gobernaban, qué comían, qué música escuchaban en China, Bután, Japón, Kazajistán o demás países que apenas oíamos nombrar.



Por azares del destino en los últimos semestres mi carrera universitaria conocí a un apuesto (por que yo desde que lo vi, supe que era el hombre más guapo a mis ojos) joven japonés, que pocos años después se convertiría en mi esposo y con el que llevo ya casada 6 años y me ha enseñado a comprender su cultura, su idioma quien me da total libertad y confianza para recorrer de su mano o sola, el país del sol naciente.

A lo largo de estos años puedo decir que encontré mi **IKIGAI**, la razón que me hace sentirme plena en la vida y es que trabajo en lo que más me gusta, ¡que es pasear por este país! Soy guía de turistas en el área de Tokyo y alrededores y lo que más me encanta es poder compartir las costumbres, cultura, datos curiosos y lugares icónicos de este país con las personas y grupos que reservan mis servicios vía agencia o directamente en mis redes sociales.



Los primeros años en este país los pasé tratando de aprender el idioma y a tímidamente explorar los lugares que me llamaban la atención dentro del la metrópolis de Tokyo, y lo hacía mayormente sola ya que mi marido no podía acompañarme a cada uno de los lugares de mi enorme lista de lugares por visitar, ya que como es bien sabido, los japoneses se caracterizan por ser muy sumamente entregados a su trabajo, yo los calificaría de workaholics.

Y es así que aprendí a disfrutar mi propia compañía y muy valientemente me atreví a recorrer largas distancias de tren, autobuses y demás medios de transporte yo sola con tal de llegar a los lugares tan bonitos que veía en Instagram que en esos años eran solo fotos hermosas con descripciones cortas.

En ese entonces había muy pocos letreros en inglés, a lo largo de la ciudad, y eso me ayudó (forzó) a tener que identificar los kanjis, símbolos e ideogramas que componen los 3 "alfabetos" del japonés, en poco tiempo ya identificaba "montaña", "río", "santuario", "festival" etc. y eso me motivó aún más a aprender.

Llegó la pandemia y fue entonces que decidimos que iría a una escuela de japonés en Japón, por más costosa que fuera, la pagamos para que al terminar la horrible pesadilla del confinamiento, yo pudiera sentirme segura y desenvolverme sin ningún problema en el país.

***ikigai: La razón de vivir o la razón de ser.**

Además hacía poco tiempo había descubierto que me encantaba un instrumento tradicional como el de las geishas y quería aprender a tocarlo pero desafortunadamente las clases del “**shamisen**” el instrumento que ahora me da vida; se imparten únicamente en japonés ¡aún en Tokio! Mi marido me dijo que si aprobaba el examen de nivel medio del idioma me compararía el tan deseado shamisen y podría comenzar a aprender a tocarlo y ese fue mi mayor incentivo para poner empeño en los estudios ya que es muy fácil vivir en este país sin hablar, pues la gente es muy reservada y privada.

Mirando en retrospectiva, he aprendido mucho a lo largo en mi estancia en este país, he cometido errores y gracias a ello he aprendido, me he arriesgado a tratar de leer y hablar con mucha seguridad un idioma que no es el mío y es completamente opuesto al español, pero gracias a ello he conocido lugares impresionantes, y he sumado muchos conocimientos que ahora puedo compartir con los viajeros a los que sirvo en mi trabajo y que lo hago con todo mi corazón.



El trabajo de mi marido nos ha llevado a vivir también por temporadas a Shanghai y a Vietnam, sin embargo como Japón no encuentro un país igual, amo este país y me gusta compartir el Japón que ven mis ojos con mi audiencia digital y con mis clientes viajeros de los tours.

Además comparto lugares que veo en mi vida diaria paseando por esta ciudad, comida, curiosidades, eventos y demás, vía mis redes sociales, gracias a Instagram puedo compartir también de manera digital con gente a la que le agrada mi perspectiva de este país.

Gracias a Instagram y YouTube he conocido también como es que otros mexicanos también trabajan por sus sueños y se han realizado en otros continentes y países. Los mexicanos tenemos un gran corazón cálido, guerrero y aventurero que nos lleva a miles de kilómetros lejos de nuestra familia pero que siempre nos hará encontrar los detalles lindos dentro de donde sea que nos lleve la vida.

Dalia Tsukimi  @daliatsukimi

 Dalia Tsukimi  Japonbonito

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



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

Alejandra Gutierrez Instagram: powerchairmx

Dalia Tsukimi Instagram: daliatsukimi

Daniela Souza Instagram: danielapsouzan

Janeth Gómez Instagram: gomita.gmz

Laura Garcia Instagram: bworkoutandplay

Fotografía Portada

Fotografías Janeth Gómez:

Cesar Robledo Instagram: @robletofoto

Fotografías Daniela Souza

Leyendas Group Instagram: @leyendasgroup

Fotografías de uso libre

Pexels

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

RED



Teresa Salgado

☎ 832-654-9412

📷 misstsalgado



📷 nayelienriquezterapeuta



ojo de horus

📷 ojodehorusmx



📷 naturista.lupitasalazar



SOFÍA GUERRERO

VOCAL COACH

🎵 vocalcoach_sofiaguerrero



Lizett Lozano
Asesor inmobiliario

☎ 811.230.1864

www.arwenhomes.com.mx



✉ cvillalobos@cindyvillalobos.com



Servicio de maquillaje
a domicilio

📷 feresparza.mua

☎ 818.670.2495



PECA Joyería

Accesorios elaborados manualmente
tienda 100% mexicana

📷 peca.joy



Servicio de repostería

📷 Y queremos pastel pastel pastel

📷 yqueremospastelpastelpastel



Arte Integral

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

📷 veronicaelizondo.art



Diseños personalizados

📷 changarro.mty

📷 changarro



Diseño de Páginas web,
Dominios y servicios de
Hospedaje

www.ingenioenlaweb.com.mx



Nutricion con Cecy

Nutriologa / Trofóloga / Maestra
de Yoga

f Nutricion con Cecy
☎ 811.299.8270



**Constelaciones Familiares
y Sistémicas**

Terapias breves para resolver
diversos tipos de problemas

@ diamluz

☎ 1(925)448 5043



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

f Color Esperanza Mty



Somos un equipo de apasionados
por la Fotografía y el Video

Atendemos eventos Locales
y de Destino



Consultoría nutricional profesional
para todas las etapas de la vida

@ nutricionsaludparatuvida

f Nutricion salud para tu vida



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

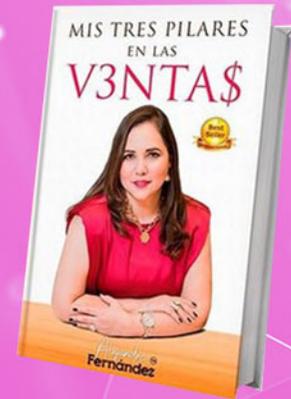
f Psic. Gabriela Ramírez

@ psic.gabyramirez



Posiciona tu marca y
aumenta tus ventas

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



Disponible en
amazonkindle



f cupcakesaiko

@ asaikocakes

SARO

Asociación benéfica privada
Asesoría y juicios gratis

“Nuestra labor principal
es la ayuda legal”

f SARO

@ saro_abp



ALAIA

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

o envía mensaje directo en nuestras redes sociales

RED **M**

REUNIÓN M
MAGAZINE



@reunionmmag