

# REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 22- OCTUBRE 2024

**SILVANA RÍOS**

Modelo, bailarina y actriz.

# 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

▶ Silvana Rios

## DE TODO UN POCO Y MÁS

▶ Fiestas patrias ... desde Michigan

## EXPERTOS

▶ Planeta de respaldo:  
La versatilidad del Nopal

## SALUD

▶ Árbol de Consciencia Emocional

## MOTIVATE

▶ ¡Nunca es demasiado tarde!

## VIVE

▶ Cómo el voluntariado cambió mi vida

## MEX I CAN

▶ Mexicana en Israel

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## RED REUNIÓN M

## AVISO LEGAL



# EN PORTADA

## Silvana RÍOS

Hola, mi nombre es **Silvana Ríos**  
Y aquí les cuento un poco sobre mí:

Desde muy pequeña a mí me apasionaba cantar y bailar, esto llevó a que mis papas se interesaran a que entrara a una academia de danza, canto, actuación y modelaje, en esa academia empecé a impulsar esos talentos que ya tenía y comencé mi vida artística.

Empecé poco a poco en competencias de canto en los que siempre logré obtener muy buenos lugares, después de eso mi camino se fue inclinando al arte que es el baile, en el cual en esta disciplina competí a nivel internacional en los mejores concursos de baile, logrando premios especiales y posicionándome en los mejores lugares.

Me enamoré de la actuación y estuve participando en obras de teatro hasta películas con producciones grandísimas y plataformas como **Netflix**.

Siempre he sido una mujer que le gusta experimentar disciplinas y retos nuevos y en cada uno de estos, pongo todas mis ganas para hacer la mejor versión mí.



# EN PORTADA



Y esto lleva mi camino rumbo a los certámenes de belleza, que es un entorno en donde nunca había estado ni practicado algo parecido, gracias a mis ganas de probar experiencias nuevas, logré obtener desde un título estatal hasta un título internacional en ellos, primero gane el título de **Miss Teen Nuevo León**, después fui a Guadalajara y gane el título de **Miss Teen México**, logre ir a un certamen internacional y gane el título de **Miss Teen Universal Grand** y esto no acaba aquí, después de estar participando en concursos de belleza, decidí estar del otro lado, ahora soy **directora Municipal y Estatal** y mi compromiso ahora es dar todas las enseñanzas que tuve en este camino a las niñas y jóvenes que depositan su confianza hacia mí para obtener una preparación de Certamen de belleza.

Actualmente aparte de ser directora, soy maestra de pasarela para personas con capacidades diferentes como lo es el síndrome de Down, autismo, y alguna deficiencia motriz, esto me ha ayudado a encontrar la belleza dentro de la personalidad, entendí que todos somos igual de humanos.

**También actualmente saldré en el reality show que es dirigido por Televisa y saldrá a nivel internacional, se grabó en Colombia y estuve dos semanas y media alejada del exterior, ¡qué gran experiencia!**

# EN PORTADA



Hoy, miro hacia atrás y veo cuánto he avanzado. He superado miedos, he vencido dudas y he desarrollado una confianza en mí, que antes no tenía. Pero lo más importante, he aprendido a disfrutar el proceso, a celebrar cada logro y a mantener la vista en el horizonte, sabiendo que el crecimiento personal es un viaje continuo. Y todo esto es gracias a mi familia que ha estado apoyándome desde pequeña en cada paso que doy, ha sido la fortaleza que he necesitado para construir mi camino.

Deben de saber que siempre perseverancia es la clave, me di cuenta de que el camino hacia el éxito no es una línea recta, sino una serie de altos y bajos que a última instancia te llevan a donde quieres estar.

**Silvana Rios**



@Silvanarm\_

# DE TODO UN POCO Y MÁS



## FIESTAS PATRIAS ... DESDE MICHIGAN

¡Hola! Primero quiero agradecerle a la revista "REUNION M" por este espacio, colaborar con la sección "de todo un poco y más" me ha dado la oportunidad de compartir mis experiencias en este país y de alguna forma acompañar a otras mujeres -que como yo- han emigrado a un nuevo lugar lejos de su patria y han pasado por un carrusel de cosas maravillosas y otras no tan buenas, justo como se supone que la vida debería de ser; altas y bajas, pero nunca sin cambios.

**En esta ocasión hace un mes nos tocó celebrar el mes patrio y les platicaré como es que mi familia celebra estas fechas en Michigan, lugar en donde residimos desde hace ya más de 8 años.**

**Aquí, contamos con una comunidad de familias mexicanas que se han convertido en familia. Si tú eres expatriado sabrás a lo que me refiero, esos amigos que con el tiempo se vuelven hermanos del corazón.**

Primero organizamos un festejo en el que todos colaboramos con algún platillo mexicano.





Cada familia está encargada de llevar algo para compartir, y de este modo probamos variedad de recetas que algunas veces nuestros hijos solo degustan una vez al año. Lo anterior sucede no porque nosotras no acostumbremos a cocinar comida mexicana en nuestros hogares, es más bien porque conseguir los ingredientes necesarios para un buen mole es difícil, y regularmente **hacemos hasta lo imposible para que aunque sea solo una vez al año nuestros hijos conozcan la AUTÉNTICA comida mexicana.**

Siempre he creído que los estadounidenses tienen el patriotismo a "**flor de piel**" es decir; su bandera es su estandarte y no dudan en usarla hasta en los calzones. Tengo que reconocer que ese sentido de pertenencia y orgullo por demostrar el amor a su patria me ha hecho preguntarme si mis hijos están creciendo con ese amor y respeto hacia su país; México.

Mi esposo y yo tenemos claro que necesitamos sentirnos parte de algo, el ser humano por naturaleza necesita eso, un grupo, una comunidad. Y aunque los tres nacieron en EU, sus padres son mexicanos y sus raíces también.

Festejar las fiestas patrias lejos de México es una mezcla de nostalgia combinada con orgullo, lejos de los nuestros y del ambiente tapizado de verde, blanco y rojo; somos los padres, los responsables de que nuestros hijos sigan siendo parte de una cultura que es difícil de mantener sin el apoyo y refuerzo de la sociedad. Aun así, creo que es posible inculcar a tus hijos el amor a un país -que es la cuna de sus padres- y el respeto a una tradición que podrán heredar a sus hijos. Criar hijos en un país ajeno, pero tener el corazón en tu país de origen es y siempre será una suerte y bendición.

**¡Y que viva México!**

Con cariño Adri García

 [blogmamade3](#)  [@blog\\_mama\\_de\\_3](#)

# La versatilidad del NOPAL

¡Hola econscientes! Gracias por leernos una vez más, aunque todo este año ha estado lleno de trámites, burocracia, y demasiado calor, en esta serie no hemos tenido ni un momento de descanso, pero eso no impide que estemos siempre en busca de propuestas que amplíen nuestra econsciencia.

Te cuento que este artículo había estado guardado casi desde los inicios de la creación de Planeta de Respaldo, pero por una razón u otra, no había llegado siquiera a mi editor de texto, solo estaba ahí, esperando el momento correcto, pero en los últimos meses ha habido un nuevo desarrollo de información y pues aquí estamos: En esta ocasión hablaremos de los **usos no comestibles del nopal, vegetal identitario de México.**

Por todos nosotros, son conocidos los beneficios del nopal en cuanto a nuestro sistema alimenticio y a sus propiedades curativas tanto de la fruta (tuna) como de los cladodios (pencas) pero, es uno de los componentes básicos de la dieta mexicana, aunque no todos disfrutemos de su sabor o consistencia, tengo que decirte que además de sus nutrientes para ingesta, el nopal cuenta con una composición química que nos permite obtener productos derivados de su mucílago o pulpa, y es aquí cuando el conocimiento sobre esta planta se vuelve mucho más interesante.



Debido a que, en gran parte, dependiendo del tipo de nopal, está constituido por un 80% a 95% de agua, un 1.15% de celulosa y un 1.58 % de cenizas, además de polisacáridos y carbohidratos, sí leíste bien, el nopal contiene cenizas este componente permite que sus espinas tomen el dióxido de carbono CO<sub>2</sub> del ambiente y es a través de la fotosíntesis que en un efecto transmutador, convierte este nocivo gas en otros elementos químicos, que sirven para generar otros nutrientes.



Se han realizado estudios que encontraron que un agro sistema de nopal puede recaudar lo mismo que un bosque de pino y/o encinos, aunque no lo mismo que las algas de mar, pero ese tema lo desarrollamos después. Las plantaciones de nopal requieren menos agua que la mayoría de los cultivos y su crecimiento no depende de la fertilidad del suelo, sino que es adaptable y como ya se mencionó en el párrafo anterior, transmuta el CO<sub>2</sub> en su propio alimento.

Hasta aquí hay que reconocer que nuestros nopalitas son una de las plantas de más contribución al medioambiente. Algo que ya era muy conocido para nuestros antepasados, ya que ellos utilizaban este vegetal y lo aprovechaban en diferentes ámbitos.

## Entre los usos menos conocidos del mucílago del nopal están:

- **En la construcción:** como recubrimiento impermeabilizante, mezclado con cal, este acabado puede ser utilizado tanto en techos como paredes, además de que es antifúngico y antibacteriano.
- **Industria agrícola:**
  - Actúa como antioxidante, gelificante esto crea una película protectora en frutas y verduras, para transportación y manejo.
  - Como barrera viva ya que es un cortafuego natural, era común por los agricultores de antaño, colocar nopal en la periferia de los campos, para que, en caso de incendio, este muro vegetal impidiera la propagación del fuego a las demás hortalizas.
- **Remediación medioambiental:**
  - Limpieza y remoción de toxinas en el agua, funciona como eliminador de suciedad y turbidez en ríos y lagos. En Perú una estudiante comprobó en su tesis las propiedades coagulantes del mucílago de nopal en el río Chilca en Huancayo.
  - En Jalisco, una investigadora mexicana desarrolló un plástico biodegradable proveniente de jugo de nopal, que se forma con los azúcares contenidos en el mucílago y una mezcla de glicerina y otros elementos naturales como proteínas y colorantes, este material puede descomponerse en tres meses o menos, lo cual nos ofrece una excelente alternativa para sustituir los plásticos.

Sus múltiples beneficios también se extienden al ámbito cosmético, donde puedes encontrar productos tales como limpiadores, exfoliantes, hidratantes, rejuvenecedores, etc.

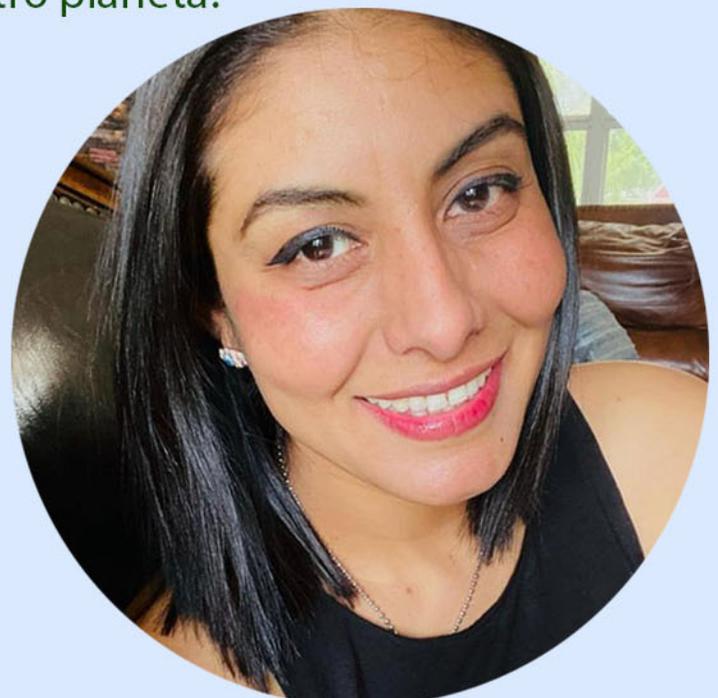
Este vegetal ofrece un enfoque sostenible y efectivo, como hemos podido leer, su capacidad para absorber metales pesados, purificar suelos y aguas contaminadas, la recolección de dióxido de carbono, así como su reemplazo al plástico, hace del nopal uno de los principales aliados en la preservación de nuestro planeta.

**Taydeé Ramírez-Ybarra**

**Environmental Science , PhD**

**Certificada en Educación Superior,  
Harvard University.**

 **@planetaderespaldo**





# ÁRBOL DE CONSCIENCIA EMOCIONAL

Un gran aprendizaje que obtuvimos de la pandemia fue darle importancia a la salud mental y al bienestar emocional. Entender estos temas puede ser complejo por la naturaleza abstracta de las emociones y los pensamientos, por lo anterior, este modelo al que he llamado Árbol de Consciencia Emocional permite visualizar de manera más clara la manera en que estos conceptos se relacionan, se alimentan, y observar en qué parte del proceso es factible realizar cambios que beneficien los aspectos de la vida, así como las herramientas necesarias para efectuar esos cambios.

Durante mi trabajo como arteterapeuta, he observado cómo las personas creen que sus emociones tienen poder sobre ellas, y que no hay nada que puedan hacer al respecto. En mi proceso de desarrollo personal tomé muchas terapias, y leí varios libros de autoayuda, porque sentía que no tenía control sobre mí. Por lo que me dediqué a encontrar una solución que me permitiera ser funcional en el mundo y tener relaciones sanas con mi entorno, así llegué a la creación de este modelo.

**El propósito de este modelo es mostrar que es posible tener poder sobre nuestras emociones si llegamos a la causa raíz que las provoca, de esta manera se puede cambiar la realidad que vivimos: modificando las decisiones y acciones detonadas por las emociones.**

Según estudios científicos tenemos unos 60,000 pensamientos diarios aproximadamente, y la mayoría son negativos, repetitivos y del pasado. Los pensamientos vienen de tres principales fuentes: creencias, experiencias pasadas e información del entorno. Las creencias pueden proceder de la religión, las tradiciones y los programas de “deber ser” que nos fueron instalados en etapas tempranas del desarrollo.

Las experiencias pasadas involucran recuerdos tanto negativos como positivos, las memorias agradables pueden producir nostalgia y las desagradables provocar culpa o resentimiento. La información del entorno nos llega masivamente por los medios de comunicación y las redes sociales, las noticias usualmente provocan miedo y las redes nos plantean altas expectativas para cumplir por medio del consumo.

**Las emociones se detonan casi automáticamente al ocurrir un evento o una situación, ya sea favorable o desfavorable, cuando no tenemos una mente entrenada reaccionamos a la emoción y tomamos acciones sin cuestionar de dónde viene el sentimiento. Los eventos son neutrales y los interpretamos según nuestra historia y las creencias que forman la identidad.**



Cuando las emociones se reprimen y no se expresan, pueden somatizarse provocando enfermedades, pero cuando se expresan de manera desbordada pueden afectar las relaciones personales, tanto familiares como laborales, y la relación con el espejo, que es la más importante de nuestra vida. Cuando la relación con nosotros mismos se ve dañada, puede producir baja autoestima y autosabotaje de las oportunidades. Las emociones también afectan el manejo del dinero y las finanzas ya que la mayoría de los gastos que realizamos son emocionales.

Mi propuesta con este modelo es demostrar que las emociones discordantes – ya que no me gusta llamarles negativas –, pueden ser gestionadas activando un observador que nos permita detectar el pensamiento de dónde viene y encontrando la fuente de este. Las creencias, recuerdos e información del entorno son solo ideas, y las ideas se pueden modificar. Lo que se necesita es desarrollar la habilidad de crear nuevas ideas para tener diferentes pensamientos y provocar emociones constructivas. El principal obstáculo para lograr lo anterior es nuestra identidad, ya que está formada por esas creencias y vivencias pasadas, y el ego nos protegerá para no realizar cambios, para conservar nuestra identidad y lealtad al sistema familiar.

La información del entorno también proviene de las opiniones que los demás tienen de nosotros, desde la infancia temprana las palabras que escuchamos son programadas en la mente y en la edad adulta se convierten en el diálogo interno. Sin embargo, rara vez se cuestionan estas ideas y es difícil atreverse a cambiarlas, principalmente porque no sabemos cómo.



Existen experiencias pasadas muy dolorosas, heridas de abandono o rechazo que pueden seguir abiertas a pesar de los años, y existe la idea de que el pasado no se puede cambiar, pero yo afirmo que sí se puede. *¿Me explico?: el hecho en sí no cambia, pero el daño emocional que este hecho provocó; sí se puede sanar.* **En Arteterapia existen herramientas para regresar a ese momento y darle otro final, esto lo he visto muchas veces con pacientes en mi consulta como arteterapeuta y a continuación comparto un caso real utilizando un nombre ficticio, vamos a llamarle Gema.**

En la primera sesión de Arteterapia hicimos una exploración de las situaciones no resueltas que existían en su subconsciente, la técnica de scribble nos llevó a descubrir que algo había pasado cuando Gema tenía 6 y otra vez cuando tenía 9 años. Al preguntarle qué recordaba, me comentó que no tenía recuerdos previos a sus 9 años, lo que no es muy común y dijo que le preguntaría a su mamá.

Gema es una mujer adulta de 38 años, guapa, profesional, divorciada, con una hija adolescente, que había acudido a terapia conmigo porque sus relaciones de pareja no funcionaban ya que siempre vivió experiencias de infidelidad.

Al regresar a su segunda sesión, Gema comentó que le había preguntado a su mamá si había sucedido algo relevante a sus 6 y 9 años, ella le platicó que a los 6 años paseando por Veracruz, habían visto a su abuelo con una señora que no era su abuela en actitud romántica. Dado que Gema era muy cercana a su abuelo, esta situación fue un evento traumático, y nadie le explicó lo que pasaba, solo presencié la confrontación y el conflicto. Después, a sus 9 años, descubrieron en otra situación incómoda, que el papá de Gema era infiel a su mamá. Su mente había bloqueado estos recuerdos. **La Arteterapia nos ayuda a llegar a la parte del cerebro donde se almacenan las memorias no verbales, esta disciplina ayuda en traumas ocurridos durante la infancia ya que los niños no tienen suficiente lenguaje para verbalizar sus sentimientos.** El Arteterapia proporciona materiales para realizar una expresión sensorial y visual, que es más fácil de manejar en la infancia y con traumas provocados en esa etapa de la vida, aunque ya seamos adultos.

Para revivir el momento del trauma utilicé una técnica de Arteterapia con títeres, pero no de la manera en la que los psicólogos utilizan los títeres, sino que Gema construyó sus propios muñecos para representar a cada uno de los actores del evento. Esto permitió que el proceso de creación la llevara a un estado alterado de consciencia para acceder a sus pensamientos más profundos, y lograr una sanación real cuando ella recreó la situación y pudo expresar lo que su niña interna todavía estaba sintiendo. Recibió la visita de su yo adulta para darle la contención que necesitaba en ese momento, todo esto con una representación de títeres que ella construyó.



En tiempos de post-pandemia estamos viviendo miedo y ansiedad, los pensamientos que los provocan provienen de las noticias y también de experiencias pasadas. **Las incertidumbre que vivimos esos años han dejado huella en nosotros.**

La manera para romper el ciclo es escuchar la emoción, no bloquearla, darle forma y color con técnicas de Arteterapia, observar que viene de una idea y que esa idea se puede cambiar. No es fácil porque traemos una inercia de pensamientos que son habituales, así que se requiere de práctica y paciencia para generar nuevos hábitos emocionales.

Los expertos comentan que la dificultad en cambiar cualquier tipo de hábito es que se genera un vacío, la recomendación es reemplazar el hábito que no deseamos con otro. En el caso de las emociones hay que reemplazar los pensamientos por otros nuevos. Se requiere práctica y creatividad para tener una mente entrenada que no se deje llevar en automático por los pensamientos. **Las actividades de Arteterapia también ayudan a desarrollar la creatividad estimulando el hemisferio derecho del cerebro, para esto yo recomiendo dibujar y pintar con la mano izquierda.**

La recomendación es crear pensamientos de lo que sí queremos para generar emociones agradables, y aunque es imposible mantener un estado de felicidad el 100% del tiempo, lo que buscamos es ser funcionales y que cuando aparezca una emoción discordante la podamos procesar rápidamente y volver a la paz.

**Dra. H.C. Diana Karina Vásquez Ochoa**  
**Especialista en Arteterapia y Desarrollo Humano**  
**Arteterapeuta y Directora de Fundación Arterapia**  
**de México A.C.**

**Autora y Conferencista**





**soykarinavaz**



# NUNCA ES DEMASIADO TARDE

**¡Hola! Mi nombre es Isabela Gaya Guajardo, tengo 26 años, nací en Monterrey, N.L. México,** desde niña siempre supe que mi corazón pertenecía al teatro. A los 8 años, descubrí mi amor por el teatro musical gracias a la obra de Broadway "Wicked". Mi mamá fue a un viaje a Chicago y de regalo me trajo el cast recording de "Wicked". ¡Desde el primer momento que escuché esa música me enamoré de ella y supe que yo necesitaba ser parte de esa magia! Pero como a menudo sucede, la vida tenía otros planes para mí.

Desde ese momento en el que se incendió mi amor por el teatro intenté perseguirlo donde pudiera. En la escuela siempre me gustó involucrarme en obras escolares y ser integrante del departamento de teatro. Fui parte de múltiples obras en Monterrey, incluyendo "Los Locos Addams" en el teatro Luis Elizondo, donde fui understudy de Wednesday (Merlina); "Hairspray" donde interpreté a Tammy; y "Evita". Pero al cumplir los 18 me vi frente a una decisión bastante difícil: ¿Qué escoger por carrera? A pesar de recibir bastante apoyo de mi madre sobre perseguir este sueño de hacer teatro, mis propias voces internas,



mi crítica interna, me dijo que eso no sería posible para mí, que yo no tenía lo necesario para perseguir este sueño y convertirlo en realidad.

**Con mi sueño destruido intenté seguir otros caminos,** incluido el de convertirme en chef. Sin saber que camino elegir, ya que en mi mente el de Teatro ya no era opción, escogí algo en lo que siempre fui muy buena: la cocina. Empaqué mis maletas y me lancé a Europa, específicamente Suiza, a estudiar artes culinarias. Después de un año de intensa preparación me di cuenta de que el arte culinario no era mi camino, necesitas tener una verdadera vocación para poder aguantar las intensas horas y condiciones de trabajo que el arte culinario demanda, y yo simplemente no las tenía. Sin realmente saber que hacer me regresé a México y me ingresé en el Tecnológico de Monterrey a la carrera de Ingeniería en Industrias alimentarias, decidí seguir en el camino de la alimentación de alguna forma.

**¡Pero nuevamente me topé con la realización de que este no era mi camino! Nuevamente comencé una nueva ruta...** ahora

en el ámbito de nutrición. Como podemos ver la Isabela de 18 y 19 estaba muy confundida con qué hacer con su vida. La nutrición por lo menos fue algo que me interesó, y me apasionó la idea de poder ayudar a la gente. Pero mi corazón seguía latiendo por el teatro.

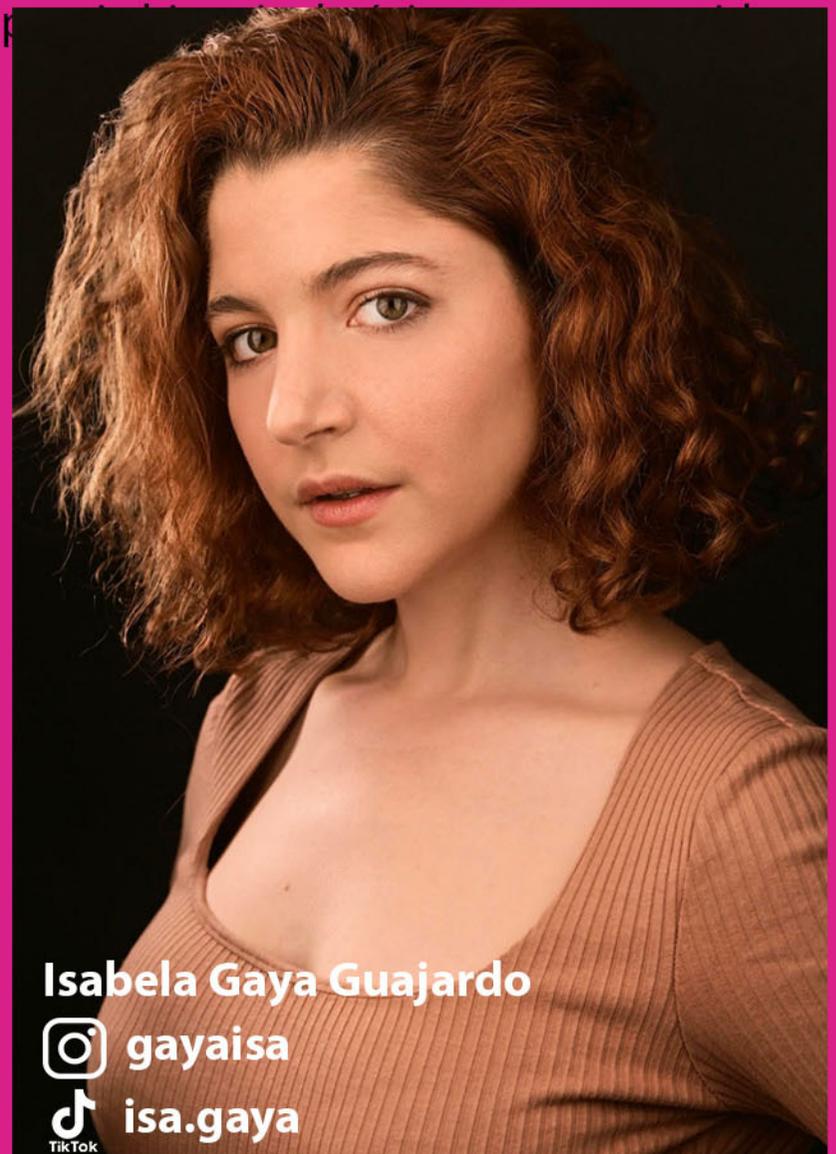
Después de mucho auto descubrimiento y reflexión, durante la pandemia tomé la valiente decisión de perseguir mi verdadera pasión. Una noche que no podía dormir me topé con un anuncio para la escuela de teatro **"New York Film Academy"** para su conservatorio de teatro musical. Esa misma noche envié mi primera solicitud. Lo que me di cuenta es que la vida es muy corta como para no perseguir mis sueños. Necesitaba por lo menos intentarlo y no quedarme con la duda de qué hubiera sido por el resto de mi vida. Decidí que no dejaría que el miedo o las expectativas de los demás me detuvieran. Me comprometí a seguir mi sueño de ser actriz, sin importar cuán difícil pudiera ser el camino.

Y aunque enfrenté muchos obstáculos en mi camino, nunca perdí de vista mi objetivo. Y gracias a estar en una ciudad repleta de oportunidades logré conseguir mi primera experiencia profesional en el show **"A Collection of Small Things"** en el festival de teatro **The New York Theater Festival**, uno de los líderes en festivales de teatro en Nueva York. Finalmente, mi perseverancia y dedicación dieron sus frutos cuando tuve la oportunidad de

realizar mi **off-Broadway debut** al formar parte del elenco de **"The Office: A Musical Parody"** en el teatro **Jerry Orbach Theater Center**.

Mi viaje ha sido un recordatorio poderoso de que nunca es demasiado tarde para perseguir nuestros sueños con todo nuestro ser. Cada desafío que enfrenté solo me hizo más fuerte y decidida a alcanzar mis metas. Y ahora, estoy aquí, en el escenario; viviendo mis sueños de ser actriz en Nueva York, demostrando que, con pasión y determinación, todo es posible.

Espero que mi historia inspire a otras mujeres a seguir sus corazones y perseguir sus pasiones, sin importar cuán difícil pueda parecer el camino. Porque todas tenemos el poder de escribir nuestra



**Isabela Gaya Guajardo**

 [gayaisa](#)

 [isa.gaya](#)



## *Cómo el voluntariado cambió mi vida*

Hola Soy **Paola Rivera** y tengo 26 años, muchos pensarían que soy muy joven para lograr motivar a alguien con mi pequeña historia de cómo **NO logré estudiar la carrera de mis sueños**, pero actualmente en mi tiempo libre he logrado hacer un poco por los animalitos con el equipo Voluntarios TJ.

Soy Química fármaco bióloga egresada de UABC Tijuana, actualmente trabajo en donde siempre quise como estudiante y es en un laboratorio Veterinario, mi mayor sueño era (y aún lo sigue siendo) estudiar Veterinaria para en un futuro tener mi propia veterinaria y un refugio para animales, mi motivación a estudiar esa carrera se deriva de que en mi familia

siempre se nos inculcó el tener mascotas (específicamente perritos) para así también aprender a ser responsables y saber que el tener una mascota no era cualquier cosa, tuve mi primer cachorro a la edad de 10 años con el que me enamoré desde el primer minuto en que lo vi, un día él enfermó y un veterinario (que después supe que no era muy bueno) nos comentó que necesitaba una cirugía muy cara la cual no podíamos costear y la única opción que nos daba era hacerle una eutanasia, muy triste regresamos a casa y es donde pedimos una segunda opinión con otro veterinario diferente (y sí que lo era), se notaba su amor hacia los animales y como el dinero no era su mayor motivación, sino el salvar la vida de cualquier animal ya que nos dio un diagnóstico totalmente diferente y costos mucho más accesibles para nosotros a comparación del veterinario anterior, ahí es cuando entra mi segunda motivación en ser veterinaria porque sabía que yo quería ser como ese último veterinario al que le importó siempre salvar la vida de mi cachorro que vivió 13 años a mi lado, fue cuando caímos en cuenta que una mascota no era cualquier cosa, se necesitaba economía, tiempo y responsabilidad, en aquel entonces no era muy constante la esterilización y el flujo de perros en situación de calle era peor que ahora, con el tiempo me daba cuenta que no era fácil poder rescatar un perrito ya que se necesitaban esos puntos que mencioné anteriormente, pasan los años y estando en la universidad veo que había voluntariado en control animal de Tijuana y yo me preguntaba, ¿De que tratará?; es ahí cuando me animo a escribir a las encargadas de ese entonces y desde mi primer visita al voluntariado mi vida cambió, me di cuenta de cómo la gente abandonaba perritos sin razón coherente, perritas embarazadas y sin esterilizar e inclusive cachorros recién nacidos, también supe que control

animal no era un refugio pero tampoco era el lugar que la gente pensaba o catalogaba como un lugar donde mataban animales, al contrario, era un lugar muy diferente y que daba una segunda oportunidad para algún perrito o gatito necesitado, poco a poco también se convirtió en mi terapia, pasear perritos me ayudaba siempre en mis momentos de ansiedad y situaciones emocionales / personales.

Conforme pasaron los años ya no había un grupo como tal que dirigiera los voluntariados que consistía en pasear perritos, tomar fotos para el álbum de adopciones y a la vez ayudarlos a socializar y mejorar su estado emocional, es ahí cuando conozco a 2 personas que en conjunto logramos que más gente se uniera a esta causa y viviera esta experiencia.

En un momento muy difícil emocionalmente para mí hacemos la página de Facebook de voluntarios TJ, debido a la situación que estaba pasando no quería hacerlo, sabía que era una gran responsabilidad, pero a la vez sabía que éramos equipo, se logró, íbamos creciendo poco a poco, pero tiempo después por ciertas situaciones cada uno sigue su camino, sin embargo, yo quería seguir yendo a control animal y que más gente conociera todo lo que se podía hacer por los animalitos de ahí. Llegó un punto en el cual me sentí sola, solo iban 5 a 10 personas a pasear perritos que inclusive no lográbamos sacar a todos, no podía dirigir la página de Facebook sola ya que yo contaba con otro trabajo, no podía tomar las fotos para el álbum de adopciones ya que soy malísima en tomar fotos, llegué a pedir ayuda a personas que sabían hacerlo, pero nunca recibí respuestas, estaba a punto de rendirme pero Matty (quien trabajaba en control animal) y Julio el único que se quedó conmigo del equipo anterior me motivaron a no hacerlo, es ahí cuando conozco a mi mano derecha Marilyn Páez en un sábado de voluntariado, ella compartía el mismo amor por los animales que yo y era esa energía que necesitaba en mi vida para seguir adelante con todo, entre ella y yo seguimos dirigiendo la página de Facebook, ella ya encargada de tomar las fotos bonitas de los perritos en adopción y así motivar a la gente a que las viera y que eso ayudará a promover sus adopciones y a la vez más gente se uniera a pasear perritos, poco después se unen mi hermano Miguel Rivera junto con Alex el esposo de mi amiga Marilyn, un día me llega un mensaje de una personita llamada Adriana Báez quien me ofrece crear contenido, hacer flyers para promover el voluntariado sin ningún costo alguno con tal de apoyar a los perritos de Control Animal, poco a poco fui conociendo a más personas que se iban uniendo constantemente a este gran equipo, todos aportando algo diferente que eso hace un clic increíble entre todos.



Todos hemos pasado por situaciones difíciles donde el voluntariado forma parte de nuestra terapia y animarnos a seguir adelante (situaciones familiares, rupturas amorosas, pérdidas de familiares, pérdidas de nuestras mascotas queridas) es increíble el cómo sacar a pasear un perrito y que sean ellos los que te animan en ese momento tan difícil con una sonrisa de agradecimiento de que les alegraste el día con 2 horas de paseo y amor. Voluntarios TJ fue creado para compartir todo esto y a la vez fomentar la adopción responsable, esterilización, así como orientación sobre el maltrato animal y la rehabilitación emocional de los animalitos de Control animal.

Solo me queda agradecer a Marilyn, Miguel, Alex, Diego, Matty, Adriana, Julio, Itza, Lissette, Víctor, Amaury, Ale, Martín, Lorena, Chava, Anuar, Karen, Ana, Tony, Graciela, Alejandro por ser parte de este gran equipo y que de ser 5-10 personas paseando perritos actualmente llegamos a ser más de 30-40 por sábado.

Aparte de tener nuestra página de Facebook ya contamos con Instagram y Tik Tok, inclusive diferentes empresas se suman en ir cada mes en grupos de 20 personas a pasear perritos junto con colecta de donaciones, hemos hecho pequeños eventos para seguir financiando nuestros sábados de voluntariado y actualmente empezamos a dar charlas en eventos para promover las adopciones y lo que hacemos.

**Si buscas una manera de apoyar a los perritos y no sabes cómo hacerlo asiste con nosotros los sábados de 9 am a 11 am en Control Animal Municipal (así se busca en Google maps) además de tener un rato feliz para ellos qué mejor terapia que una sonrisa de 4 patas.**

Al final no he estudiado la carrera de mis sueños, pero siempre dicen que las cosas pasan por algo y es así como mi trabajo y mi tiempo libre son dedicados a unas huellitas de Tijuana.

**Paola Rivera León**

 **Paolahrivera**

   **Voluntariostj**





# MEXICANA EN ISRAEL

Sé que quizá ahora no sea el mejor momento de decir que vivo en Israel, como muchos sabrán estamos en constante conflicto y estamos atravesando, en mi experiencia en los 11 años viviendo en Israel, por el peor conflicto que me ha tocado vivir. Siempre me llamaron la atención los conflictos en Medio Oriente y el tema árabe - israelí, además de temas de Seguridad, Terrorismo, Conflicto etc. Es por ello por lo que en México estudié Relaciones Internacionales, y como siempre tuve esa espinita de conocer sobre los conflictos en Medio Oriente, y desde el sillón de mi casa y solo leyendo jamás hubiera podido crearme mi propia opinión, fue que decidí tomar mis maletas y estudiar un Posgrado en Seguridad y Diplomacia para poder entender de primera mano el conflicto actual. Israel fue la mejor opción ya que no solo me podía aportar los conocimientos teóricos, sino que también por experiencia podía vivirlo, además que, siendo mujer, era el país más seguro en el Medio Oriente.

## “Donde quiera que esté tu corazón. Ahí encontrarás tu tesoro” ...

Por supuesto nadie tomó tan fácil mi idea, mis padres siempre me han apoyado en mis decisiones, ya que no era la primera vez que elegía un país para irme a estudiar, en el 2008 -2009 viví en China, de alguna forma ya estaban acostumbrados a que yo eligiera países no tan comunes. Apliqué a becas y las obtuve y fue como terminé llegando a Israel. No fue tan fácil tomar la decisión de dejarlo todo y venirme a un país tan diferente y sin conocer a nadie. Además, siento que mi destino también estaba ligado acá, recibí muchas señales y todo comenzó a fluir. Una de las frases que más me motivaban en mi camino para venir a Israel era del Libro del Alquimista de Paulo Coelho **“Donde quiera que esté tu corazón. Ahí encontrarás tu tesoro”** y efectivamente tuve que escucharme a mí misma, para saber qué era lo que yo tanto quería y tomar esta decisión de dejar todo en México; mi trabajo, mi familia, amigos y estudiar este posgrado que tanto soñaba y anhelaba. **Y como decía la frase dónde está mi corazón y mi corazón en ese momento estaba en mis estudios y enfocada en ello encontré mi tesoro, mi esposo.**

A los 3 meses de llegar a Israel conocí en la calle al que ahora es mi esposo y todo comenzó a tener más sentido. Llevaba 4 años soltera, y la mayor parte de mi vida, nunca fui alguien que estuviera en alguna relación y de repente este chico encaja conmigo, hablaba español, y la conversación pese a todas nuestras diferencias, religiosas, culturales etc., fluía.





Fue literal amor a primera vista, nos vimos en la calle cruzamos miradas, él estaba paseando a su perrito y yo iba de paseo con un amigo y se nos acercó pese a que yo iba con mi amigo y decidió averiguar si mi amigo y yo éramos pareja o solo amigos y fue de ahí que comenzamos a salir sin vuelta atrás.

Me decidí a salir con él pensando que, si me rompía el corazón, tan fácil era que me regresara a México, pero era tan fácil estar con él, su familia pese a mis diferencias religiosas me aceptó increíblemente, me adoptaron como a una hija. Sin tener muy en claro que tanto íbamos a poder lograr en esta relación ya que yo terminaba mis estudios y tenía que regresar en algún punto, todo fluyó, me propuso matrimonio al año de salir juntos y en abril 2016 nos casamos en México. En el 2018 nació nuestro primer hijo Leo y en 2022 nació nuestro Ari. Y es cómo decidimos formar esta familia mix, mezclando festividades judías con católicas, aprendiendo de ambas culturas.

Actualmente, además de ser esposa y madre, trabajo en una empresa de ciberseguridad que es un área que me encanta y estoy encargada de desarrollar el negocio para los mercados de España, Francia e Italia. Ahora veo en retrospectiva como venir a Israel y quitarme esos miedos, seguir a mi corazón me trajo toda la felicidad que tengo ahora. Gracias a Dios he podido formar una familia, encontrar un trabajo en mi área y sobrevivir al Medio Oriente.

**Mariana Salas**

 @Marianasalasm

 @marianasalasm

# 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*

Isabela Gaya Guajardo *Instagram: isagayag*

Taydee Ramirez *Instagram: planetaderespaldo*

Silvana Ríos *Instagram: silvanarm*

Paola Rivera León *Instagram: voluntariostj*

Mariana Salas *Instagram: marianasalasm*

Diana Karina Vazquez *Instagram: soykarinavaz*

### Fotografía Portada

Jesús Escalón: *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



**Teresa Salgado**

☎ 832-654-9412

📷 misstsalgado



📷 nayelienriquezterapeuta



**ojo de horus**

📷 ojodehorusmx



📷 naturista.lupitasalazar



**SOFÍA GUERRERO**

VOCAL COACH

🎵 vocalcoach\_sofiaguerrero



Homes Credits Protection

**Lizett Lozano**  
Asesor inmobiliario

☎ 811.230.1864

www.arwenhomes.com.mx



**Cindy Villalobos**  
Asesora de Talento Humano

✉ 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”

📷 veronicaelizando.art



Diseños personalizados

📷 changarro.mty

📷 changarro



Diseño de Páginas web,  
Dominios y servicios de  
Hospedaje

www.ingenioenlweb.com.mx



Nutricion con Cecy

Nutriologa / Trofóloga / Maestra  
de Yoga

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

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

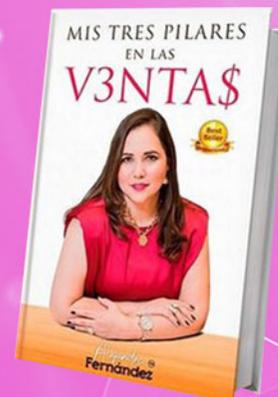
nutricionsaludparatuvida

Nutricion salud para tu vida



Posiciona tu marca y  
aumenta tus ventas

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



Disponible en



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

Psic. Gabriela Ramírez

psic.gabyramirez



cupcakesaiko  
 asaikocakes

# SARO

Asociación benéfica privada  
**Asesoría y juicios gratis**

“Nuestra labor principal  
es la ayuda legal”

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](mailto: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