

# REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 23 DICIEMBRE 2024

**SARAHÍ DE TREVIÑO**

Life coach y 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

▶ Sarahi de Treviño

## DE TODO UN POCO Y MÁS

▶ Retraso del lenguaje

## EXPERTOS

▶ ¿Qué hago con mi aguinaldo?

## SALUD

▶ Buena digestión y buen enfoque cerebral

## MOTIVATE

▶ Estudiar ¿Yo? .

## VIVE

▶ Cómo encontrar el camino viajando

## MEX I CAN

▶ Mexicana en Inglaterra

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## RED REUNIÓN M

## AVISO LEGAL



EN PORTADA

# Sarahi DE TREVIÑO

En este mes de Diciembre estamos muy contentos de contar con Sarahi de Treviño, Life Coach y creadora de contenido que vive en Monterrey Nuevo León.

Acerca de Sarahi en sus propias palabras.

Mi pasión por optimizar la vida de las personas inició desde muy pequeña, siempre fue una inclinación natural, un diseño predeterminado e incluso algo que no puedo evitar.

La primera vez que recuerdo haber aconsejado a alguien tenía 12 años, nunca fue algo que buscara, la gente siempre llegaba a mí. Un compañero de generación del colegio estaba triste, alguien más lo vio y le dijo: "yo sé a dónde ir" y lo llevaron conmigo. Cuando él comenzó a decir lo que estaba viviendo sentí profunda tristeza por él. Cuando llegó mi turno de hablar, después de haber escuchado atentamente, sentí mucho calor sin explicación alguna pues era un día muy frío... sentí un rush que hasta el día de hoy nada ha igualado, ahora de adulta entiendo que el "rush" era vivir en propósito.

**¿Cuál es el propósito con el que Dios me creó? Echar luz al mugrero.**

Todos necesitamos sentirnos **AMADOS** y muchas veces solo se requiere de una persona dispuesta a ESCUCHAR para cambiar el rumbo de la vida de alguien.

Nunca vi esto como algo importante o particular porque es todo lo que conocía, ciertamente jamás pensé que podía vivirse como una profesión o carrera, simplemente pensaba que era casi un deber. Sí alguien sufría y podía contribuir a que eso parara, no era opcional para mí. **¿No es lo mínimo que deberíamos hacer como seres humanos?**

# EN PORTADA



Desde los 16 años hasta los 30 me dediqué a ser coreógrafa, en academias de danza, hotelería e instituciones como el TEC de Monterrey. En mi mente era maestra de danza lírica, lo que no sabía es que era maestra de vida. La danza siempre fue mi forma de expresar y enseñar a otros a expresar lo que las palabras no alcanzaban a describir. Siempre tuve un temperamento nostálgico, inclinado hacia las artes, las personas y el drama...

El drama que ahora le llamamos trauma o el niño interior es lo que me llevó al colapso más grandioso de mi vida y a la vez devastador. Cuando mi ahora esposo, en ese momento novio, me dijo que quería casarse a los 2 meses de estar juntos, mi sistema se apagó. Era la primera vez que realmente tenía una relación sana y **NO SABÍA CÓMO.**

La maestra llegó a un tope y tuvo que ser alumna. Comencé una búsqueda de paz, de sentido, de reconstrucción, pues en aras de ayudar a otros, no conocía lo que era poner límites y cuidar de mi.

Llegué a la conclusión de que aconsejar no era suficiente sino hacerlo basado en principios que no cambian, que se aplican a todos, y que tienen la capacidad no de mejorar sino de transformar a alguien.

Hace tiempo me pidieron que me describiera sin usar mi nombre y la palabra que use fue TRAILBLAZER.

Yo voy primero, voy y abro el camino. Aprendí a dejar de temer al error, a mí misma, a las partes oscuras mías y de los demás y comencé no solo a hablar VERDAD, sino a hablarme a mí misma VERDAD. **El ser humano le teme a la VERDAD y yo me determiné a ECHAR LUZ AL MUGRERO.**

Durante los siguientes 10 años comencé a COACHEAR mujeres sin costo alguno, por pasión, por deber. Horas y horas que fueron mi universidad más valiosa. Trabajo de campo del que hasta el día de hoy me sigue dando no sólo las herramientas para asesorar a otros, sino que me proveyó del equipo que está conmigo desde entonces y hasta ahorita, mujeres de toda mi confianza. Pude ver quiénes eran en momentos muy complejos y también pude ver en quiénes se han convertido. Vas a llegar tan lejos como tu equipo lo permita, nunca se trata de una sola persona.

# EN PORTADA

**De Rana a Reina**, comienza después de varios años en los que mi esposo Rolando Treviño me decía que esa información tenía que llegarles a más mujeres, yo siendo muy privada y lejos de la vida en redes sociales, no me imaginaba haciendo algo así. Un día escuché un mensaje que me marcó: **“La gente sufre porque los que tenemos la información para que su vida cambie nos quedamos callados”** ... Era el cumpleaños de mi marido y le dije que de regalo por fin me abriera TIKTOK. De Rana a Reina viene desde un corazón genuino que quería que las mujeres pudieran tener mejores vidas y no podían tenerlas si no tenían mejores relaciones, y no podían tener mejores relaciones si no tenían mejores formas de pensar y no podían pensar mejor si no lidiábamos de raíz con los sentimientos.

Lo que no esperaba era esa gran respuesta no sólo de mujeres sino de los hombres. No soy afecta de las redes sociales, porque lo que mi limitada visión alcanzaba sólo abarcar el concepto de que, si 200 personas lo veían, sería una tarea cumplida. Sin embargo, Dios ha superado toda expectativa, hoy en día he tenido la gran bendición de trabajar con gente de todo el mundo, sí, todo el mundo, Japón, Australia, Alaska, Italia, España, Estados Unidos, Canadá, México y todo Latinoamérica.

He encontrado que todos adolecemos de lo mismo a la vez que todos necesitamos lo mismo. Ser amados y aceptados y cuando no tenemos esto, el sistema interno deja de funcionar. Mi misión de vida es esta: **A través de la verdad acompañar a todo el que quiera seguir creciendo hacia aquello para lo que fue CREADO.**



**Sarahi de Treviño**

 **@de.rana.a.reina**

# DE TODO UN POCO Y MÁS



## RETRASO DEL LENGUAJE

¡Hola de nuevo!

Me encanta que me lean y me encanta también tener la bendición de contar con espacios como este para poder compartir mis experiencias. Gracias de nuevo "Revista Reunión M".

### LA DEPRESIÓN POSTPARTO, EL ESTRÉS Y RETRASO DE LENGUAJE EN LOS BEBÉS.

Siempre me consideré una mamá "cantadora", mis dos hijos mayores sabían miles de canciones de Cri Cri y otras más que mi mamá me enseñó y nunca olvidé. Los dos han sido muy vocales y su lenguaje ha sido fluido sin retrasos. Nunca hice conexión entre su desarrollo de lenguaje y mi constante interacción con ellos por medio del canto y de pláticas que obvio no entendían, pero si escuchaban.

Luego nació mi tercer hijo. Como ya lo había platicado antes, estuve navegando entre la depresión preparto y postparto, esta última fue menos porque me medicaron, pero existió.



En esta ocasión me recuerdo viendo a mi bebé en su cuna sin articular una sola palabra, nunca lo desatendí, pero mi estado de ánimo no me daba para más. Pocas veces le cantaba y me limitaba a besarlo y acurrucarlo muy pegadito a mí. No puedo asegurar que debido a mi poca interacción es que él haya desarrollado un retraso en este, sin embargo, los estudios y libros que hablan de este tema me dan un indicio de que pudo haber sido alguna de las causas.

Sebastián tiene ya 6 años, pero yo lo noté desde que cumplió 1 añito de edad. Dicen que los hijos no se deben de comparar, pero hay **“ventanas de desarrollo”** que no se pueden ignorar tampoco. Su vocabulario era limitado y usaba muchos quejidos para pedir o decir algo. Primero lo checo su pediatra, luego un otorrinolaringólogo, después un neurólogo y finalmente decidieron ponerlo en un programa de apoyo para bebés con retraso de lenguaje. Descartaron autismo, problemas auditivos o neurológicos y solo me dijeron que sería algo que con apoyo mejoraría pronto.

### **“Sebastián tendrá problemas para aprender a leer si no prácticas”.**

El tiempo, los meses, la pandemia y los años pasaron y en efecto mejoró, pero yo que peco de mamá aprensiva nunca dejé de insistir en buscar apoyo extra porque seguía viendo esa brecha -entre su desarrollo y el desarrollo de los demás niños de su edad- muy grande. Recuerdo que puse una alarma en mi teléfono con la leyenda **“Sebastián tendrá problemas para aprender a leer si no prácticas”**. Todas las noches nos sentábamos frente al espejo y articulábamos palabras para que su cerebro archivara correctamente los sonidos de las letras.

Primero me dijeron que era **“confusión de lenguaje”** porque era un niño que estaba creciendo en un ambiente bilingüe, luego lo volvieron a evaluar y agregaron el diagnóstico de **“deterioro fonológico”** esto quiere decir -según la terapeuta- que su cerebro ha guardado los sonidos de las letras de una manera incorrecta, algo así como si hubiera aprendido a caminar de manera equivocada. Sabiendo esto me dieron ejercicios en los que mientras nos mirábamos en el espejo decíamos el sonido de las letras tocando nuestro brazo o boca o nariz.



Algo así como lenguaje de señas, pero incluyendo sonido. La idea es que con el tacto el cerebro de Sebastián estaría archivando de manera más fácil cada sonido. La verdad es que yo no soy terapeuta ni mucho menos, así que es muy probable que la información que te estoy dando este incorrecta o no sepa cómo explicarlo de manera clara. Me disculpo por eso. Mi intención es compartir mi experiencia en este camino de lenguaje con mi hijo menor.

Finalmente llegamos al reto mayor; kindergarten. En la junta de inducción nos advirtieron que para diciembre los niños deberían de estar leyendo enunciados completos y alrededor de esa fecha todos sin excepción -al menos de que haya algún retraso importante- deberían de no tener ningún problema para identificar todos los sonidos de las letras. A Sebastián no le sucedió como su maestra dijo que pasaría. Yo comencé a notar que me volteaba las letras al escribir su nombre, por ejemplo. Y aunque sabía los sonidos de la mayoría de las letras, al momento de repetir las y juntar las volvía a voltear, de manera que al decir P A P A de forma individual terminaba diciendo APAP.

No había duda de que le costaba el doble o triple comenzar a juntar las letras. Era como si su cerebro no fuera capaz de acomodarlas de forma correcta. Además, seguía diciendo T en lugar de S y ya había personas que tenían que preguntarle varias veces lo que había dicho porque simplemente no le entendían, entre ellas, sus propios hermanos. Noté que se comenzó a sentir inseguro de hablar y algunos niños comenzaban a ignorarlo o incluso reírse cuando lo escuchaban hablar.



Para este momento dejé de preocuparme por su nivel académico y mi corazón se volcó total y completamente hacia lo emocional. Siempre he creído que un niño seguro y feliz es un niño que puede aprender y si mi hijo se sentía inseguro entonces todo se le complicaría más.

**Finalmente le tocó su cita anual con su pediatra y me preguntó sobre su desarrollo en el lenguaje (ella siempre estuvo al pendiente) y después de explicarle todo lo anterior me dijo que lo más probable es que fuera dislexia.**

Hoy Sebastián acude a terapia dos veces por semana por la tarde y por la mañana recibe apoyo en su escuela con otra terapeuta de lenguaje, tiene tareas especiales y yo intento desde mi conocimiento ayudarlo con ejercicios diarios.



Se que su camino por la escuela no será recto, enfrentaremos curvas, subidas y bajadas y quizás algunos baches inesperados, pero no nos detendremos. Sin embargo, de vez en cuando me sigo preguntando si esa falta de comunicación de mi parte al inicio de su vida tuvo algo que ver con lo que él vive ahora o quizás no.

A continuación, te comparto algunas páginas que te podrían interesar, en ella podrás encontrar mucha información super útil e interesante...

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/Paginas/language-delay.aspx>

Para todas las mamás que tenemos dudas...

Adri  [blogmamade3](#)

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

Links para conseguir mis libros dentro de los Estados Unidos:

<https://a.co/d/7r8rUOf>

<https://a.co/d/iBQR5KV>





# ¿Qué hago con mi AGUINALDO?

**¿Y tú, ya tienes destinado en qué vas a invertir/gastar tu aguinaldo?**

Como todos sabemos, estamos a unas cuantas semanas de recibir nuestro tan anhelado aguinaldo. Pero, ¿qué es el aguinaldo?

Te comparto que, en México, todos los trabajadores con una relación laboral subordinada a un patrón tienen derecho a recibir un aguinaldo anual, según el artículo 87 de la Ley Federal del Trabajo (LFT). Este artículo establece que todos los trabajadores deben recibir un aguinaldo equivalente a, al menos, quince días de salario. Además, el aguinaldo debe pagarse antes del 20 de diciembre.

**Pero la gran pregunta es: ¿qué hacer con este beneficio que recibimos después de un año de trabajo?** Como sabemos,

muchos ya hemos hecho planes durante el año, y algunos de nosotros ya debemos dinero, aunque aún no hemos recibido el aguinaldo. Desde hace varios años, existe la opción de adelantar una parte del aguinaldo y aprovechar el Buen Fin. Sin embargo, este "**Buen Fin**" puede volverse un enemigo para nuestra economía, especialmente si no hemos planeado bien nuestro presupuesto personal y no sabemos qué ni para qué vamos a usar nuestro dinero.

Con los 15 días adicionales de ingreso que recibiremos, ya sabemos que contamos con esta cantidad extra. Es aquí donde debemos planear de manera más inteligente cómo usarlo. Si en enero ya empecé con mi presupuesto personal y sé cuánto dinero tengo disponible, entonces, **¿qué hago con el aguinaldo?**

**Aquí te comparto algunas recomendaciones sobre cómo usar tu tan anhelado aguinaldo:**

El mes en que recibimos el aguinaldo es diciembre, y siempre estamos tentados a gastarlo en regalos de Navidad para nuestros seres queridos... pero, ¿realmente debemos hacerlo? Mi recomendación es que apartes solo un 15% de tu aguinaldo para regalos. ¿¡Un 15%! ¿Por qué tan poco? Es posible que tu primera reacción sea de sorpresa, pero te aseguro que es muy recomendable tener un presupuesto y una planificación clara de lo que harás con ese dinero tan esperado.

# Sabías que?...

**Los mexicanos destinamos el 56% de nuestro ingreso en regalos para la época navideña.**

- Los mexicanos destinamos el 56% de nuestro ingreso en regalos para la época navideña.
- El 35% de los mexicanos compran de 1 a 3 regalos como mínimo.
- El gasto promedio en regalos navideños oscila entre los 3,000 y 5,000 pesos por persona.
- El gasto en decoraciones navideñas puede variar, pero en promedio se gasta entre 600 y 5,000 pesos.
- La cena de Navidad es uno de los mayores gastos, con un promedio entre 1,000 y 5,000 pesos.

**Para que tu bolsillo sobreviva esta Navidad, quiero compartirte algunas recomendaciones:**

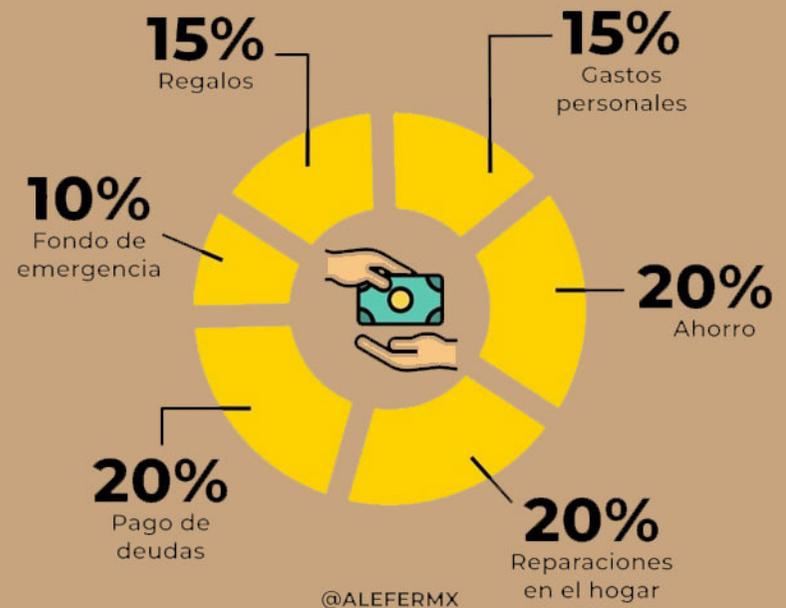
- Elabora un presupuesto navideño.
- Recuerda que no todos los regalos tienen que ser caros.
- Reutiliza los adornos navideños.
- Paga deudas como un regalo para ti mismo.
- No abuses del uso de la tarjeta de crédito (recuerda que debemos usar la tarjeta de crédito y no que ella nos use a nosotros).
- Prepara la cena de Navidad en casa.



## Y si no tienes experiencia en cómo hacer un presupuesto Navideño aquí te quiero compartir , cómo hacer un presupuesto navideño en 5 minutos:

- 1- Registra cuánto dinero tienes disponible.
- 2- Haz una lista de los compromisos que ya tienes.
- 3- Calcula si lo que tienes y lo que quieres gastar tiene lógica.
- 4- Si detectas que vas a gastar más de lo que tienes o te quedarás sin dinero, limita los gastos.
- 5- Distribuye el dinero disponible de la siguiente manera:

- El 10% debe ser destinado a un fondo de emergencia. Recuerda que este fondo es para situaciones reales de emergencia, no para "urgencias" como comprar unos zapatos rojos porque están de moda esta Navidad.
- El 20% es recomendable destinarlo al pago de deudas. Si tienes deudas que pospusiste durante el año, aprovecha este dinero extra para ponerte al día. Mi recomendación es que te concentres en pagar las deudas con las tarjetas de crédito que tengan las tasas de interés más altas.
- Otro 20% es para hacer mejoras en tu hogar. ¿Qué te parece impermeabilizar la casa, pintarla o comprar eso que tanto te gusta para tu hogar? De esta forma, podrías adquirirlo sin endeudarte.
- El 15% es para ti. ¡Sí, para tus propios gastos personales! A veces compramos regalos para todos los demás y olvidamos pensar en nosotros mismos. Es muy recomendable que tengas un presupuesto para darte ese gustito que tanto deseas. ¡Te lo mereces!
- Y como siempre hablo de la importancia de la prevención y de cuidar tu futuro, mi recomendación más importante es que el 20% restante lo uses para tu "yo del futuro". Busca adquirir un plan de ahorro para tu retiro. Sabemos que el único responsable de cuidar nuestro futuro financiero somos nosotros mismos, y es crucial empezar a ahorrar lo antes posible para asegurar una buena calidad de vida cuando llegue el momento de nuestro retiro.



Estas son algunas recomendaciones sobre cómo distribuir tu aguinaldo.

Algunos de nosotros gastamos todo el aguinaldo en regalos, pero espero que con las recomendaciones que te he compartido puedas mejorar tus finanzas personales y hacer que tu aguinaldo rinda más.

**¡Felices fiestas y un próspero 2025!**

**Alejandra Fernández**  **@alefermx**





# BUENA DIGESTIÓN Y BUEN ENFOQUE CEREBRAL

## ¿Sabías que...?

La interacción entre el intestino y el cerebro es esencial para la comunicación neuronal a través del nervio vago. Este nervio, que conecta el sistema nervioso central con el sistema nervioso entérico (el sistema nervioso del intestino), permite el intercambio de información mediante neurotransmisores, hormonas y la microbiota intestinal. Este proceso de comunicación bidireccional no solo influye en las funciones digestivas, sino que también afecta el estado emocional, la salud mental y la función inmunológica.

**El intestino, a menudo llamado el "segundo cerebro", desempeña un papel crucial en la regulación del estado de ánimo y el bienestar general.** La microbiota intestinal, compuesta por billones de microorganismos, contribuye a la producción de neurotransmisores como la serotonina, que influye directamente en nuestro estado emocional y mental. Además, una microbiota saludable puede mejorar la respuesta inmune y proteger contra enfermedades.

Cuando mantenemos una buena lucidez cerebral, somos capaces de regular mejor la digestión y la absorción de nutrientes, lo que resulta en una mejora del estado de ánimo, una reducción del estrés y una disminución de la inflamación general del cuerpo. El equilibrio entre el cerebro y el intestino es fundamental para una salud óptima.

Para lograr este equilibrio, es crucial adoptar un estilo de vida saludable que incluya:

**Una alimentación equilibrada:** Basada en granos integrales, frutas, verduras y baja en grasas saturadas. Estos alimentos no solo proporcionan nutrientes esenciales, sino que también favorecen el crecimiento de una microbiota intestinal saludable.

**Hidratación adecuada:** Beber al menos 2 litros de agua natural al día es fundamental para mantener una buena función digestiva y la salud general.

**Ejercicio regular:** Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria, como caminar, trotar, correr o practicar deportes, mejora la circulación y el funcionamiento del sistema nervioso entérico.



La suplementación dirigida por un especialista puede ser clave para mantener la salud cerebro-intestinal. En nuestra consulta, utilizamos nutracéuticos aprobados por Cofepris y la Secretaría de Salud, que incluyen productos orgánicos y altamente funcionales como adaptógenos. Entre ellos se encuentran Shiitake, Hongo Melena de León, Magnesio, calostro bovino, fructooligosacáridos del agave azul (FOS), Chlorella, salvado de trigo, lactobacilos, glutatión, y ácido glutámico. Estos suplementos pueden ayudar a mejorar la salud intestinal y mental al apoyar la función inmune y la regulación del estado de ánimo.

### Recomendaciones adicionales:

**Evita momentos de alta irritabilidad emocional:** Las emociones negativas pueden afectar negativamente al sistema cerebro-intestinal.

**Modera el consumo de alimentos y sustancias perjudiciales:** Limita los alimentos ricos en grasas saturadas, irritantes, el exceso de bebidas alcohólicas, bebidas estimulantes y evita fumar. También es importante reducir la exposición al humo y la contaminación ambiental.



Adoptar estos hábitos no solo promueve una buena digestión, sino que también mejora el enfoque cerebral y el bienestar general.

Recuerda toda esta información en las próximas fechas, ya que las fiestas decembrinas están llenas de antojos y celebraciones.

**Adriana Martinez**  
Nutriologa

 **@nutryadry**  
 **(81)11-79-9408**

# ESTUDIAR

## ¿Yo?

**16 años después de haber concluído mi maestría, tuve la oportunidad de estudiar un Doctorado en Educación Especial, pero ésta vez era todo diferente, pues ahora me lanzaba al ruedo con dos hijos, dos trabajos y la responsabilidad de sacar adelante una casa.**

La decisión fue apresurada , pero era la anestesia necesaria para enfrentar mi divorcio, supuse que al estar pensando, leyendo, estudiando, mi mente estaría ocupada y dolería menos, me equivoqué porque como quiera dolió y tenía además una carga de trabajo que no se alcanzaba a cubrir con la poca energía que me quedaba al final del día. Para comprometerme aún más y conseguir un descuento, pagué la carrera por adelantado y a las dos semanas de haber iniciado, me arrepentí, sin embargo ya estaba inscrita, no iba a perder mi dinero y la oportunidad.

Pasaban las semanas y me iba dando cuenta de que cada clase y cada actividad que me asignaban, se relacionaba con mi trabajo, que muchos documentos y tareas ya las tenía y solo debía darles formato y estructura, es así como me fui apasionando de lo que estaba haciendo, siempre me he considerado buena alumna, responsable y participativa, ahora tenía otro reto, tener excelentes notas para titularme por promedio.



Muy lindo todo, pero ah sí! Soy mamá de dos hijos que cumplen con sus tareas, comen bien, duermen bien, se divierten, hacen ejercicio, van a la iglesia, asisten a la escuela con sus materiales, uniformes y tareas en las mejores condiciones, salen de paseo cada fin de semana, tienen amigos, son felices, no les falta nada ...eso cansa y cuesta. Hice un alto en el camino y decidí que yo no iba a estudiar mi carrera llena de culpa, que no iba a estar estresada ( o al menos lo iba a intentar) y me organicé para hacer mis trabajos después de que mis hijos se durmieran, comprendí que la inversión de tiempo, dinero y energía que estaba haciendo, en apariencia se los quitaba a ellos, pero que en el futuro, la ganancia de esa inversión, también sería para ellos.

Así pasaron los cuatrimestres, a veces tomando clase con mi hija dormida en mis brazos, a veces cenando frente a la computadora, a veces en el coche mientras manejaba, alguna vez con mis hijos

enfermos, con mi hija internada en el hospital, incluso en la playa, nunca dejé de estar pendiente de lo que me correspondía, lloré muchas veces pensando que era injusto que una mamá tuviera que pasar por tantas cosas para hacer algo que le gustaba, llegaba a sentir que lo que hacía estaba mal, que no era para mí seguirme preparando.

## ¿Pude sola? ¡NO!

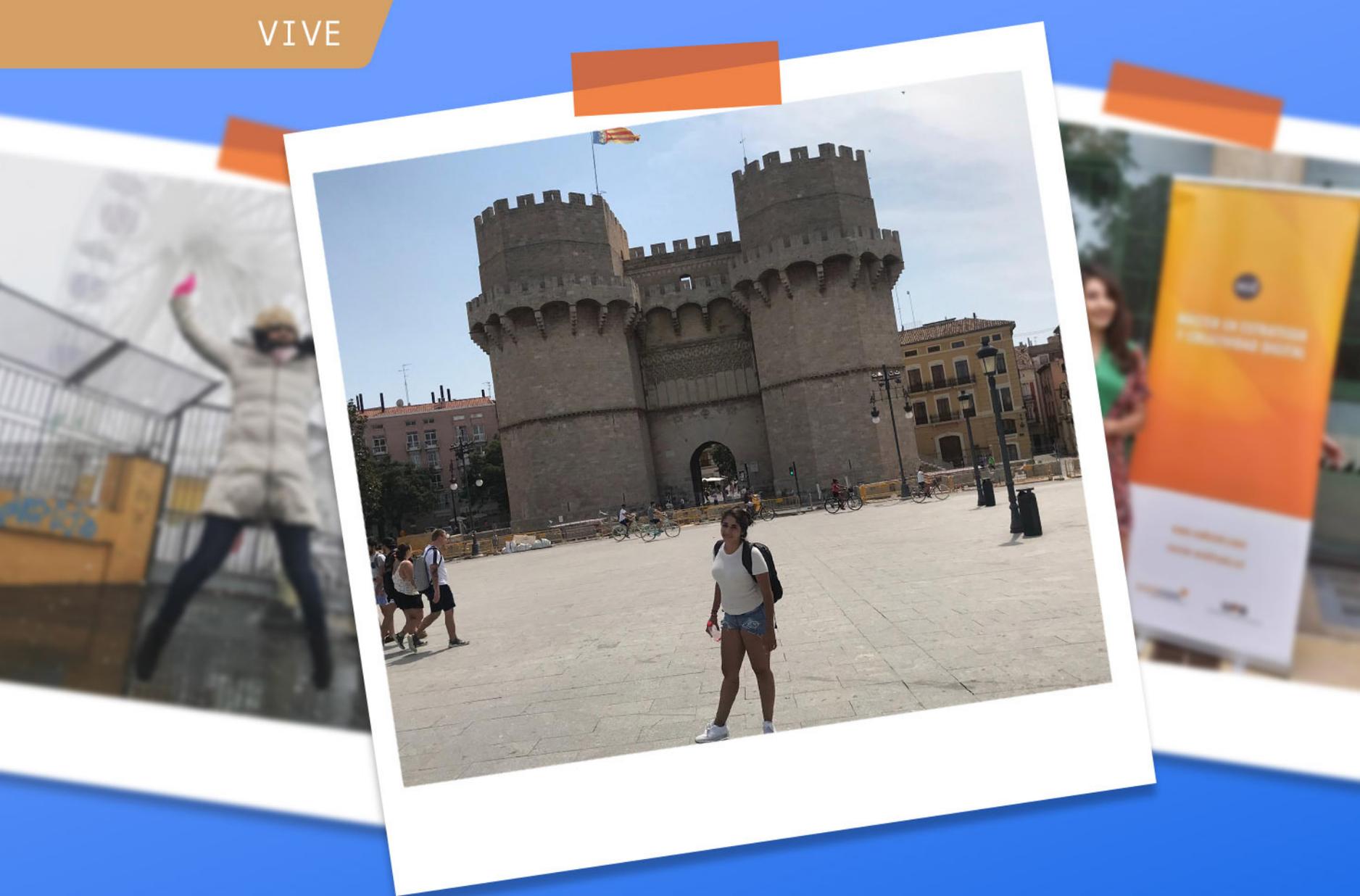
Le dí sentido a lo que es una RED DE APOYO, aprendí a decir : ¡Ayúdame! Me costaba trabajo reconocer que sola no podía, muchas veces me apoyé incluso en el papá de mis hijos pidiendo que se hiciera cargo de ellos al menos dos horas un domingo para acabar mi tarea y me concentraba en terminar en ese lapso, me iba a casa de mis papás y mientras mis hijos jugaban con sus primos, yo hacía tarea, les pedía a mis compañeros de trabajo me apoyaran con algunas actividades y así muchos malabares cada semana para lograr subir mi tarea a la plataforma cada domingo antes de las 11:00 pm. Hoy tengo mi corazón lleno de agradecimiento a cada persona que contribuyó en mi proyecto, las pequeñas acciones hicieron la suma de éste esfuerzo.

### Con mi experiencia quiero compartirte mis aprendizajes:

- Cumplir sueños siendo mamá, no es fácil, pero es necesario para la plenitud y felicidad y con ello mis hijos también estarán bien.
- Mis hijos no tienen la obligación de sentirse orgullosos de mí, es mi satisfacción lograr mis metas y darles buenos ejemplos.
- No desistas, el camino no es sencillo, pero cumplir la meta, te da fuerza, poder y seguridad.
- La organización es clave para cumplir con los objetivos.
- Rodéate de personas que te motiven a mejorar.
- Sé feliz y disfruta el camino, es un proceso personal y en tus propios términos.



**Marlene Rueda**  **@marlene\_ruedgon**  
**Maestra inclusiva**



# CÓMO ENCONTRAR EL CAMINO VIAJANDO

Mi nombre es **María Muratalla**. Después de graduarme en Publicidad y Comunicación en el CECC, comencé mi carrera profesional en México, aplicando mis conocimientos en dos empleos simultáneos. Desde muy joven, siempre tuve el deseo ardiente de estudiar en el extranjero, pero enfrenté la resistencia familiar hacia esos proyectos. Determinada a seguir mi pasión por el aprendizaje internacional, decidí tomar las riendas de mi destino y postulé a una maestría en Barcelona, España.

Recibir la carta de aceptación fue un momento decisivo en mi vida; vendí mi coche para financiar mis estudios y comuniqué mi decisión a mi familia. Aunque enfrenté el desafío de obtener la visa por mí misma, esa experiencia me enseñó la importancia de la perseverancia y la determinación en un entorno nuevo y desafiante. A pesar de los obstáculos, cada paso fue una lección valiosa que fortaleció mi resolución.

Muchos de mis amigos y familiares veían mi sueño como algo imposible o una pérdida de tiempo, pero aprendí a no dejar que las opiniones ajenas limitaran mis ambiciones. Tras un segundo intento, obtuve la visa justo antes de mi vuelo, una coincidencia que celebré como un regalo de cumpleaños anticipado y el inicio de una nueva etapa emocionante.

Mis primeras semanas en Barcelona las viví en hostales, hasta que encontré un hogar cerca de mi universidad. Esta transición fue fundamental en mi aventura académica, permitiendo sumergirme completamente en una cultura nueva y enriquecedora. Durante mi tiempo en España, conocí personas de todo el mundo, experimenté nuevas perspectivas y enfrenté el desafío de buscar trabajo en un país extranjero.

**Tras graduarme con éxito, sentí un deseo profundo de continuar creciendo personal y profesionalmente. Por ello, decidí trasladarme a Irlanda para perfeccionar mi dominio del inglés y explorar nuevas oportunidades educativas y laborales.** Esta vez, con la experiencia previa a mi favor, la adaptación fue más fluida y la red de apoyo internacional que encontré fue un pilar fundamental durante mi estancia.

Incluso durante la pandemia global, encontré en Irlanda un entorno de apoyo con facilidades gubernamentales y comunitarias que hicieron más llevadera la situación. Tras años de vivir en el extranjero, reflexioné profundamente sobre mi trayectoria y decidí regresar a México, convencida de que era el lugar donde deseaba continuar mi desarrollo personal y profesional.

Al volver a casa, sentí un llamado aún más fuerte hacia la responsabilidad social y la pasión por ayudar a otros latinoamericanos a alcanzar sus sueños de estudiar en el extranjero.





Es así como me uní con entusiasmo a **JOMA Student Experience**, donde no solo enriquezco mi vida personal y profesionalmente, sino que también contribuyo al sueño de muchos jóvenes de explorar el mundo a través de la educación internacional.

Ser parte de JOMA Student Experience no es solo un trabajo, es una oportunidad para hacer realidad los sueños de otros, guiándolos en su camino hacia el crecimiento y la realización personal. Nos enorgullece apoyar a cada estudiante en su aventura educativa y ser parte de su historia de éxito mientras descubren nuevas culturas, amplían sus horizontes y construyen un futuro brillante.

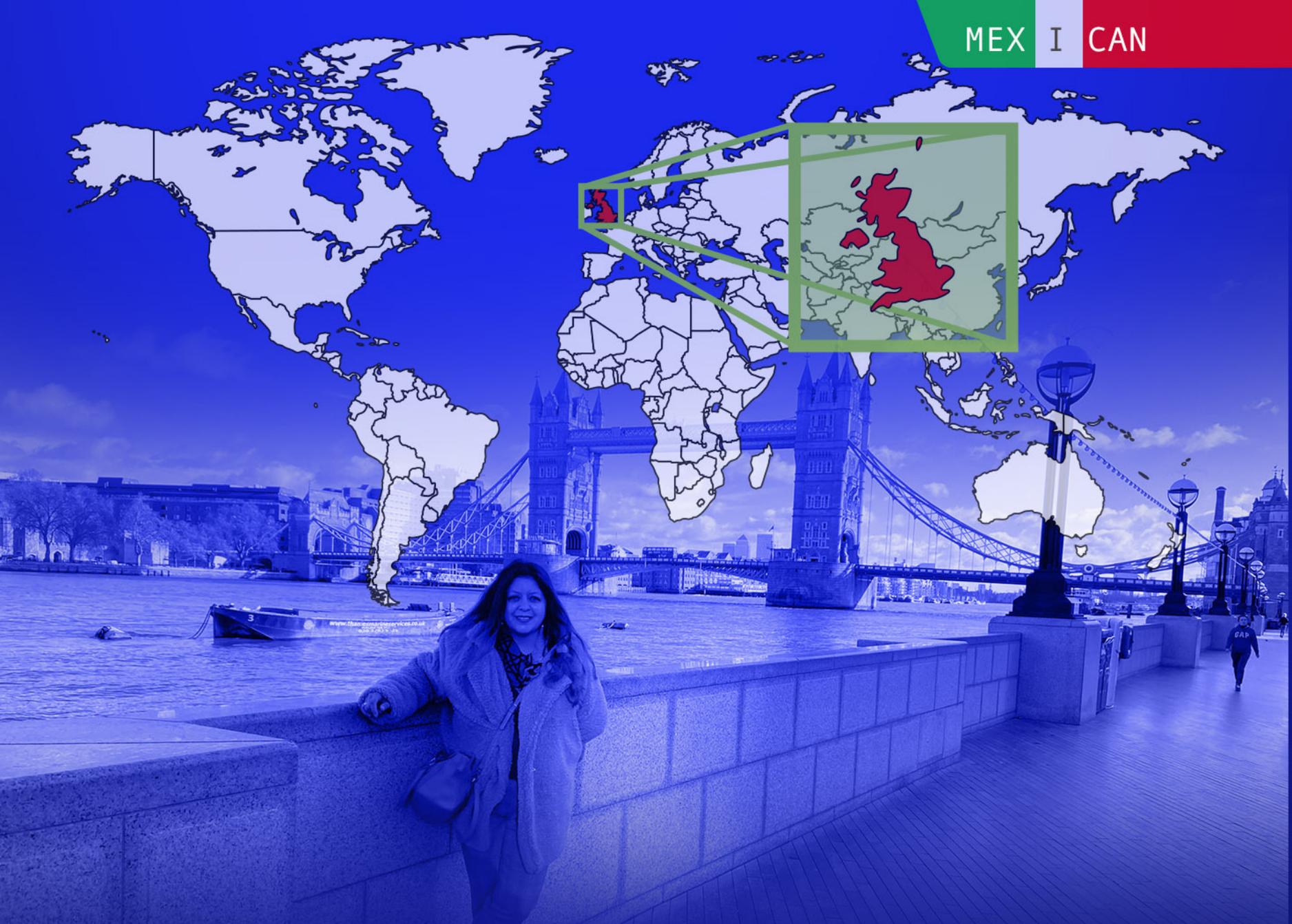
## María Muratalla

 [Joma-student-experience](#)

 [jomastudentexperience](#)

 [jomastudentexperience](#)





# MEXICANA EN INGLATERRA

PREPÁRATE PARA TODO SIEMPRE

Roberto Benigni dijo: **“Questa è la mia storia.”** Mi historia es la de una pequeña Godínez que, impulsada por el deseo de aprender inglés, terminó educando a su hija para que hablara tres idiomas. **Vine buscando una gota de agua y encontré un océano, pero no fue tan simple.**

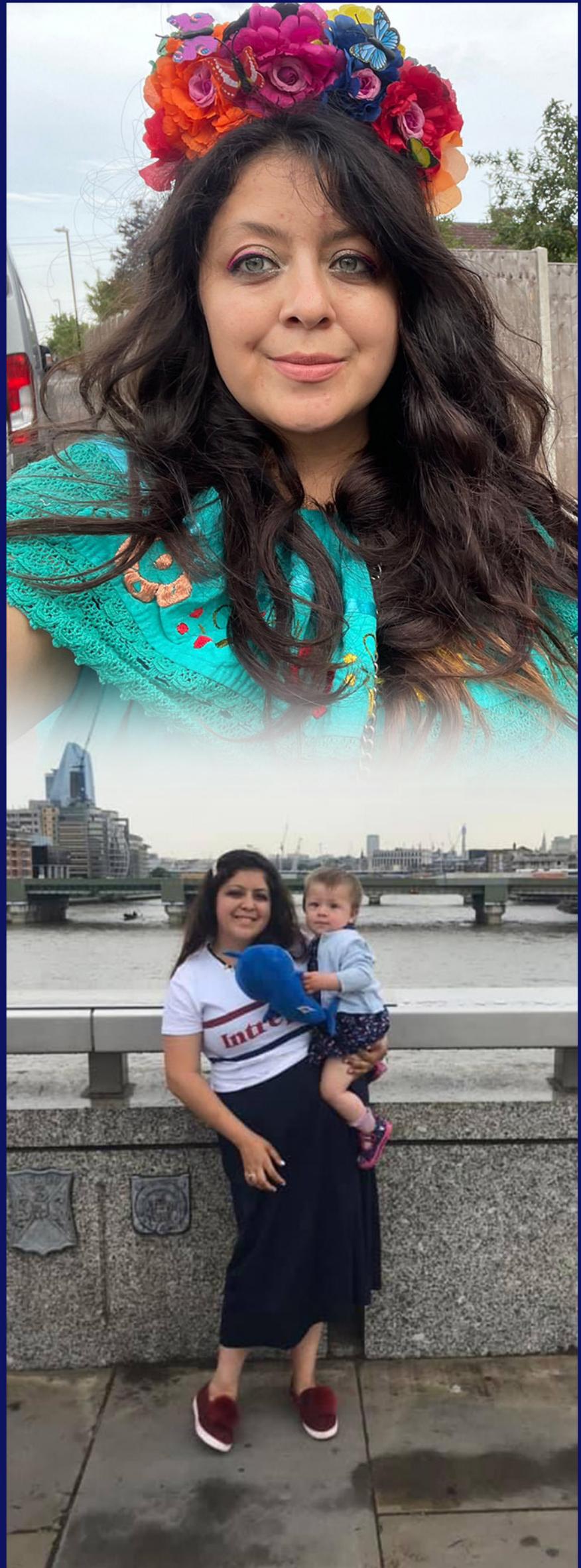
A mis 25 años, ya había cumplido con todas las expectativas sociales para los 30: terminé mi carrera universitaria, conseguí un buen trabajo, me independicé, compré un coche y todo parecía indicar que seguiría ese camino hasta casarme. Sin embargo, un día reflexioné sobre lo que realmente quería en mi vida: ver el mundo con mis propios ojos y vivir una vida llena de aventuras. Sé que quieres saber el secreto de cómo realicé mi aventura, y es simple: ¡Leer! Puede sonar aburrido, pero leer abre puertas. Lee libros, revistas, artículos, anuncios, carteles informativos. Leí un post de una persona que se había ido a otro país a cuidar niños y la contacté. Así comenzó mi aventura: dejé toda seguridad y di un gran salto de fe.

Hay tantas cosas que me hubiera gustado saber en mis 20's, como aprender a hacer de todo. Por ejemplo, un plomero puede cobrar mucho más que un maestro por hora en Europa. Cualquier habilidad o hobby que tengas, explótalo. Nunca sabes a dónde te llevarán tus pasiones. Por ejemplo, mi maestro de salsa empezó aprendiendo por YouTube. Ahora organiza viajes a Cuba, habla muy bien español y fundó su propia academia de baile. Como decía Frida Kahlo, allá afuera hay más locos como tú; intenta combinar dos pasiones. Si te gusta hacer mosaicos y pizza, únete a grupos en Italia, busca escuelas y conecta con personas que compartan tus intereses.

### **Conecta con la gente. Olvídate del celular y platica con todos:**

el señor que vende cosas en la calle, el que bolea los zapatos. Cada uno es una fuente infinita de conocimiento y experiencias. Recuerdo una vez que fui a una zona arqueológica en México e intenté hablar inglés con un canadiense. Él amablemente me corrigió y platicamos un poco sobre México. Estaba tan emocionada de tener una conversación con alguien de lejos que eso me llevó a estudiar y hablar más inglés.

Por último, mi pequeño aprendiz, sé un ángel en la vida de las personas. **Comparte tus conocimientos, alégrate por los éxitos de otros y ayuda a quien puedas.** A veces, un amigo solo necesita ser escuchado. Al entregarte a los demás y pensar en colectivo, desarrollarás una visión más profunda de ti mismo y crearás relaciones y conexiones que nunca sabrás cuándo se volverán a ti. Yo soñaba con tener amigos en todo el mundo.





Ahora, cuando visito países, siempre tengo una cena con alguien que conocí por internet. Tengo una amiga en París a quien puedo pedirle un favor, y por años, mi pequeño apartamento en Londres ha recibido con los brazos abiertos a más de 20 amigos, muchos de los cuales solo conocía en línea.

Como dicen los grandes filósofos, la vida es corta. Aprende de todo, sé curioso y vive una vida increíble desde donde estés. Por casi 18 años, caminé por la misma calle para ir a la escuela, pero eso no limitó mi mente. Siempre me instruí, practiqué mis hobbies, y cuando llegó el momento de abrir las alas, esa base me ayudó muchísimo.

Soy Cinthia, tengo 33 años, he vivido en Londres y ahora me encuentro en Midlands. Soy una curiosa amante de la lectura, la investigación y trotamundos. Entusiasta del baile, tuve un momento semi-profesional, moviéndome al ritmo Latino. Yoga y meditación son mi zen.

**Cinthia Cid Paz**  
📷 @anaidpaz

# 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



### Líder Sección MEXICAN

Aida Durán  
Instagram: @unamexicana\_enirlanda



### Líder Sección DE TODO UN POCO Y MÁS

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



### Networking

Dunahi Saucedo  
Instagram: @dunahisaucedo



### Diseño Gráfico

Karen Martínez  
Instagram: @changarro.mty



### Soporte en website

Rousbelt Garza  
Instagram: @roudamian



### Líder y Voz Podcast

Erika Jiménez  
Instagram: @erikajmz0788



### Scout colaboradora

Liz Lozano  
Instagram: @liz\_lozanol



### Scout colaboradora

Carolina Sandoval  
Instagram: @caroriveramx



### Soporte en Foto y Vídeo

Jesús Escalón  
Instagram: @escalon.fotografia



### Scout colaboradora

Sonia Salazar  
Instagram: @sony\_salazar

## COLABORADORAS

### PORTADA

Sarahi de Treviño *Instagram: @de.rana.a.reina*

### DE TODO UN POCO Y MÁS

Adriana García *Instagram: @blog\_mama\_de\_3*

### EXPERTOS

Alejandra Fernández *Instagram: @alefermx*

### SALUD

Adriana Martínez *Instagram: @anutryadry*

### MOTÍVATE

Marlene Rueda *Instagram: @marlene\_ruedgon*

### VIVE

María José Hernández  
*Instagram: @jomastudentexperience*

### MEXICAN

Cinthia Cid Paz *Instagram: @anaidpaz*

### 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**  
☎ (+1)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



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"  
📷 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

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

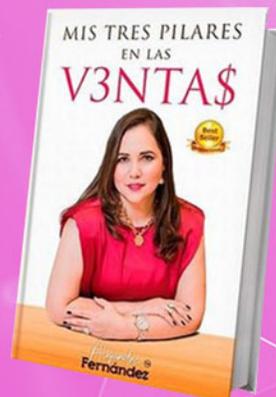
nutricionsaludparatuvida

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**

# 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