

REUNIÓN M

M A G A Z I N E



EDICIÓN 24 FEBRERO 2025
MARIANELA AGUIRRE
Comunicóloga y Publicista

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

▶ Mariana Aguirre

DE TODO UN POCO Y MÁS

▶ El mejor trabajo

EXPERTOS

▶ Vida de "privilegios"

SALUD

▶ Solidaridad, detección y prevención:
un regalo para tu salud

MOTIVATE

▶ Renacer

VIVE

▶ Asociación Hipoacúsica

MEX I CAN

▶ Mexicana en Suiza

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

RED REUNIÓN M

AVISO LEGAL



Marianela AGUIRRE

Marianela Aguirre tiene más de 20 años como profesional de la información.

Graduada en Monterrey, N.L. en la licenciatura de **Comunicación con especialidad en Publicidad y Mercadotecnia en la U.A.N.L.**

Inició su carrera en **Televisa Monterrey** siendo aún estudiante continuando en **Azteca Noreste** en el departamento de producción y posteriormente se le presenta la oportunidad en **Univision McAllen** donde comenzó como reportera y a los 4 meses fue promovida como titular de los noticieros de las 5 de la tarde y 10 de la noche lunes a viernes.

Además de ser el rostro de las noticias en español, Marianela fue directora de noticias de Univision McAllen y directora de noticias regional para las estaciones de Entravision Texas.

En 2016 se une a las filas de Azteca América, donde labora actualmente con la afiliada local de **ABC Channel 5 news** como asistente de Director de noticias y titular del noticiero **HECHOS Valle** en las ediciones de las 5pm y 10pm. (Azteca Valle) Marianela fue parte importante de la planeación del lanzamiento de la cadena Azteca Valle 5.2, desde estar a cargo de la campaña de mercadotecnia hasta el contenido de los noticieros.

EN PORTADA



Luego de que Azteca America saliera del aire en Estados Unidos, Marianela estuvo a cargo del "Branding" y relanzamiento del noticiero local en español de la cadena local ABC, ahora como noticias RGV, un proyecto en el que trabajó de la mano de un equipo de profesionales desde el nombre, el logo, la imagen y el contenido, todo gracias al apoyo y confianza del gerente general **John Kittleman**.

Además de su labor periodística, Marianela ha colaborado en varias organizaciones no lucrativas entre ellas la **Fundación Hermes Music** de la que ha sido parte por casi 19 años, algunos de ellos como voluntaria.

A lo largo de su carrera, Marianela ha sido merecedora de varios premios locales, estatales y nacionales entre ellos dos premios Emmy, entregados a lo mejor del periodismo y la televisión en Estados Unidos, así como de dos premios TAB en la categoría mejor noticiero vespertino, y en la categoría "Public Affairs" por sus programas de concientización sobre la salud mental, la violencia doméstica y la Diabetes. Estos premios son entregados por la Asociación de Periodistas de Texas.

Recientemente incursionó en radio y al cierre de esta edición está preparando un proyecto donde podrá estar de regreso, más cerca del público.



EN PORTADA



En sus propias palabras:

"Gracias a mi carrera he podido superar muchos retos, nada es fácil en la vida, pero con perseverancia, nunca daré por vencida y lucharé siempre por mis ideales, he logrado superar cualquier adversidad. He tenido muchos altibajos, muy duros; desde haber viajado a otro país sola para perseguir mis sueños alejada de mi familia, hasta darme cuenta que los verdaderos amigos son quienes se quedan contigo cuando pasas por situaciones difíciles de la vida, y es en esos momentos en los que te das cuenta que ellos y la familia estarán siempre a tu lado sin juzgarte, no siempre estarán de acuerdo contigo, pero siempre te apoyarán.

En mi profesión soy muy perfeccionista y estricta conmigo, y espero lo mismo de los demás, lo que me ha dado dolores de cabeza (jajaja) e incluso a ganarse algunos "enemigos". También ha habido personas muy cerca de mí, pero que demostraron no ser dignas de mi confianza, ellas me enseñaron que no todos los que dicen apreciarte, realmente lo hacen.

Mi carrera me ha ayudado a conocer tantas personas, de todas he aprendido algo, cada una me ha dejado una enseñanza.

He tenido la oportunidad de ayudar a mucha gente y conectarla con alguien que pueda ayudarla, esa satisfacción simplemente no tiene palabras.

Nada hubiera logrado sin el apoyo incondicional de mi familia, de mi madre que toda su vida ha trabajado por hacer de mí hermano y de mí lo que somos, sin ella nada hubiera podido ser posible"

El micrófono es un arma muy poderosa con la que puedes construir o destruir la vida de alguien, por eso hay que usarlo con respeto y profesionalismo.

DE TODO UN POCO Y MÁS



Aunque me quejo mucho,
TENGO EL MEJOR TRABAJO.

¿Y cómo no va a ser el mejor? Si estoy al cuidado de las personas que más amo en este mundo. Sí, soy empleada de tres chaparritos que me aman igual que yo a ellos. Mis patrones me aceptan tal y como soy. A veces, ando despeinada, sin bañar y en pijama, y eso a ellos no les importa. Igual me abrazan y besan como si fuera yo la ejecutiva más atractiva del mundo.

Otras veces, (cuando me da el tiempo) me pongo guapa y ellos, mis "jefes" siempre me dicen ¡WOW! ¡Qué bonita te ves! ¡¿Qué jefe te dice eso?! O bueno, si me lo dijera no creo que lo aceptaría con tanto gusto como con el que recibo el cumplido de uno de mis hijos.

En mi empleo actual tengo días en los que simplemente no quiero hacer nada. Me levanto y decido no preparar comida. Me voy y compro un pollo rostizado y mis "patrones" se lo comen con un gusto enorme. No me andan diciendo que por qué no preparé esto o lo otro. Yo tengo el poder de decidir qué van a comer ese día y ellos tienen la obligación de comérselo.

¡QUÉ LUJO TENER ESTE EMPLEO!

Mis "superiores" nunca me reclaman nada. Y si lo llegan a hacer, basta con que les levante una ceja en señal de: ¡Piensa bien lo que me vas a decir!, para que ellos se retracten inmediatamente y me digan: ¡Era broma, mamá! ¿A poco te la creíste? (Aunque yo sepa que era en serio).

SOLO EN ESTE EMPLEO TENGO EL PRIVILEGIO DE REGAÑAR A MIS JEFES.

Tengo la fortuna de poder moldear sus actitudes y como los conozco muy bien también tengo la bendición de saber sus debilidades y fortalezas más de lo que ellos se lo imaginan. Mi trabajo es fácil. Basta con entregar todo el amor con el que mi corazón cuenta, no tengo que hacer ningún esfuerzo. Veo a mis "patrones" con tanto cariño que no me cuesta pasar uno (o muchos días) lavando y doblando sus calzones. Soy verdaderamente afortunada. Mi oficina (o sea mi hogar) está como yo decido. Acomodo las cosas como mejor me parece, organizo como yo quiero, y hago lo que decido es mejor para todos.



No tengo que esperar a que mi jefe me autorice tal o cual cambio en mi rutina laboral. En este trabajo, yo la empleada soy la que pongo las reglas y mis tres pequeños jefes las tienen que seguir. En estos años, o sea, en los años en que ellos son niños y su infancia todavía está bajo mi protección y cuidado, tengo un poco más de control sobre la vida de mis tres cachorritos. Después, tal vez después empiecen a no necesitar tanto de mis servicios. O más bien mi tipo de trabajo cambiará. Probablemente ya no vayan a necesitar que les enjabone bien las rodillas y los codos o que cheque que la playera que se pusieron no tenga la etiqueta en el cuello.



Un día oiré que le bajan al escusado y me sorprenderé de saber que por primera vez no escuché el eterno **¡MAMÁ, ya terminé!** En ese momento diré ¡listo! Punto tres mil cuatrocientos cuarenta y seis (de los ocho mil trescientos doce que tienen que hacer): aprender a limpiarse después de ir al baño: Check

Cuando nos sentamos en la mesa y platicamos de su futuro siempre les digo que busquen un trabajo que harían aún sin un peso de paga, una profesión que los haga tan felices que todos los días se sientan bendecidos de poder ejercerla.

Una carrera universitaria que los lleve a desempeñar el trabajo que hará que sus minutos y horas en la oficina, en la fábrica, en las juntas, sean tan breves que no sientan el paso del tiempo, pero, sobre todo, deseo que hagan eso que les llene el corazón de satisfacción, y que por la noche se acuesten pensando cómo hacerlo mejor, cómo dar más cada día. Cómo dejar huella en lo que hacen, para trascender en eso que eligieron hacer.

Sin duda y también sin elegir tengo la mejor profesión. ¿Planeé algo diferente en mi pasado? Sí. ¿Me vi haciendo otra cosa en mi futuro? Sí. Pero Dios y la vida me pusieron en este puesto. En el que tengo a mi cargo vidas, sueños por cumplir, futuros inciertos y corazones llenos de ilusiones. No era lo que tenía en mente, es cierto. Pero no me quejo, si quería un puesto importante lo tengo. **No existe otro puesto más trascendental que este que se hace cargo del futuro de alguien más. Además, no hay reemplazo en mi "posición laboral", no existe otra YO que pueda reemplazarme.**

NO HAY NADIE MÁS EN ESTE MUNDO QUE DÉ EL 100% POR ESTOS JEFES QUE ME TOCÓ ATENDER. Y, POR SI FUERA POCO, MIS PATRONES TIENEN LA FORTUNA DE SABER QUE YO NO ESTOY SOLA EN ESTA ENORME TAREA.

Cuento con un socio que me apoya y me anima cuando no veo que las cosas van saliendo como yo quisiera, mi socio me llena de esa tranquilidad que solo tu pareja te puede dar. Me echa porras cuando hay días malos y siento que todo lo hago mal. Cuando veo que las cosas no van saliendo bien, cuando me siento triste o cansada o cuando por las tardes me urge un descanso, él sale "al quite" para terminar de atender a estos tres patronos que acabaron con mis pilas antes



de que el sol se metiera. Además, me escucha atentamente (o al menos eso creo) y me dice si mis preocupaciones son tan malas como yo creo o simplemente me estoy dejando llevar por la fatalidad. Hay días malos, claro que sí.

También tengo semanas malas.

Sin embargo, por mi cabeza nunca pasa la idea de ser despedida. Siempre tengo una segunda, tercera, cuarta, quinta, etc. oportunidad de reivindicar lo que considero hice mal.

Prácticamente todos los días puedo intentar mejorar mi desempeño laboral y estoy muy consciente de eso porque no existen ilusiones de repuesto ni refacciones que arreglen un corazón o ilusión rota por mí, por eso, mi trabajo es tan trascendental.

Puedo impulsar o destruir en un segundo los sueños de lo que más amo en este mundo. **¡¿En qué trabajo tienes este tipo de responsabilidad?!** Y, para terminar, por cada día que desempeño mi labor con todo el amor que mi defectuoso corazón puede tener doy gracias infinitas a Dios y por poder compartir esta aventura de la vida llamada PROFESIÓN DE MAMÁ con el mejor y único ser humano que podría poner equilibrio en este caos que juntos hemos formado llamado familia: Mi esposo.

Adri García

 [blogmamade3](#)

 [@blog_mama_de_3](#)





VIDA DE "PRIVILEGIOS"

¡Hola econscientes! Bienvenidos a esta nueva edición de Reunión M, en esta ocasión, este artículo no habla de temas medioambientales, sino de algo más personal, con el que estoy segura, much@s inmigrantes se identificarán.

Y es que, por el hecho de vivir en el extranjero, la gran mayoría de tus compatriotas, asumen que la vida es muchísimo más fácil que en el país de origen, que tu situación económica es obviamente mejor que la de ellos, en fin, que vives una vida de llena de privilegios y que por eso tu camino es mucho más fácil que el de la mayoría.

Aquí es donde, nosotros los que nos fuimos, sabemos lo que realmente significa el costo de vida fuera de tu país, entendemos y comprendemos que el 90% de las personas que emigran, hemos

tenido que sacrificar muchos aspectos muy personales, se desarrolla en uno mismo, el **Síndrome de Ulises**, que es precisamente, este conjunto de síntomas que desarrolla un individuo, tanto psicológicos como emocionales al migrar a otro país, específicamente cuando se enfrentan a condiciones adversas; en recientes estudios, han comprobado que este síndrome, tiene a largo plazo mayores consecuencias dañinas que el llamado **PTSD o síndrome postraumático** que desarrollan los soldados que van a la guerra, sí a la guerra, ya que, como es mencionado por varios científicos, un inmigrante vive en latente estrés acumulativo, que no parece que no acaba nunca, te explico la gravedad de esta parte, ya que el soldado vuelve a casa y aunque el trauma de lo vivido en la zona de batalla los marca, el inmigrante rara vez vuelve a vivir de regreso en su casa, simplemente se establece y es aquí donde vive bajo más estrés, en mantener su posición en el nuevo país.

El síndrome de Ulises, llamado así por Ulises de la mitología griega, quien vivió dificultades y muchas tragedias en su viaje de regreso a casa, empieza a mostrarse con:

- La separación familiar, el hecho de no ver a tu familiar y círculo inmediato.
- La precariedad económica, ya que muchas veces tienes que tomar cualquier tipo de trabajo que no es altamente remunerado e inclusive puede llegar a la explotación laboral.
- Barreras culturales y lingüísticas, la dificultad para adaptarse a un nuevo idioma y costumbres diferentes
- Discriminación y xenofobia, sufrir rechazo o trato desigual por la etnia o nacionalidad.
- Inseguridad legal, situaciones por estatus migratorio o incertidumbre por el futuro. Pérdida de la identidad, cuando ya no perteneces ni a tu país ni a donde se reside.

Todos estos aspectos, traen como consecuencia, estrés, ansiedad y/o depresión, y culpa.



Hay otro aspecto del que los expatriados conocemos, pero que la gente que se queda no sabe o no es consciente, el que muchas veces, te esforzaste para cumplir metas académicas, llegas a un nuevo país, y pierdes los títulos académicos que tanto trabajo te costaron lograr, hay que aprender nuevas cosas y generalmente terminas laborando en campos que ni siquiera habías imaginado, y es aquí donde se te considera "privilegiado" por adquirir un nuevo estilo de vida.

Así que, si conoces a alguien que tiene una "vida privilegiada" en el extranjero, te sugiero que practiques la empatía, ya que costearse la vida a pesar de los temas que ya te mencioné, estamos tratando de hacer algo para lograr algo que es básico para el ser humano, sobrevivir en un entorno muchas veces complicado, tomando riesgos y decisiones que van moldeando una nueva persona.

Taydeé Ramírez Ybarra  @planetaderespaldo
PhD en Ciencias Ambientales



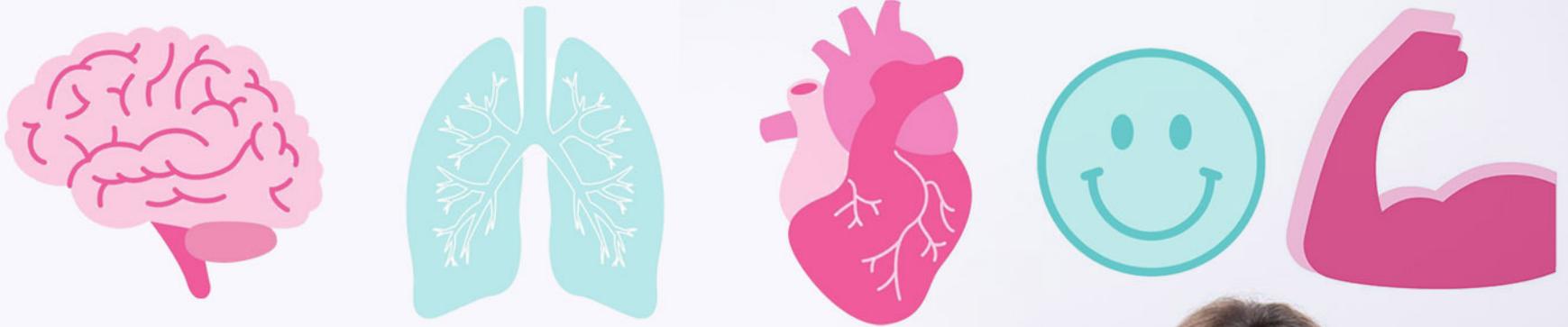


Solidaridad, detección y prevención: un regalo para tu salud

La solidaridad es un valor fundamental que se nos viene a la mente al momento de hablar de alguna enfermedad. Nadie elige estar enfermo, así como tampoco deseamos que nuestras acciones nos guíen hacia un estado decadente de salud.

Ante lo inevitable se debe sacar fortaleza y aferrarse a todo lo bueno que nos rodea en una situación de enfermedad, el apoyo de la familia, seres queridos y profesionales (doctores, enfermeros, terapeutas, entre otros especialistas), que van guiando el tratamiento para brindar sanidad, así como otros factores positivos que, dentro del padecimiento, pueden rescatarse para sobrellevar las cosas y salir adelante.

Pero vamos a retroceder un poco, antes de llegar al diagnóstico del padecimiento; la detección puntual de una enfermedad es como la alarma que nos permite llegar en tiempo a un destino, es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro bienestar, cuando se realizan chequeos de manera periódica es más sencillo ganar la batalla, la detección puntual es una herramienta poderosa que debilita las enfermedades, la prevención es la mejor medicina. Y, **¿cómo prevenimos? La respuesta es HÁBITOS**, repetir de manera sistemática acciones que cuiden de nuestro cuerpo y mente.



Un estado de estrés crónico aumenta las probabilidades de padecer depresión, ansiedad y aumento de cortisol, causando que las defensas bajen, haciéndonos propensos a diferentes enfermedades.

La buena noticia es que siempre estamos a tiempo de adquirir buenos hábitos de alimentación, descanso e higiene mental; si deseas una vida saludable, comienza con metas pequeñas, siempre partiendo del amor hacia tu cuerpo, respetándolo en cada una de tus acciones, evitando dañarlo al máximo.

Imagina que tienes a tu cargo los hábitos de salud de la persona que más amas, ahora responde a estas sencillas preguntas:

¿Le darías de comer alimentos chatarra la mayor parte del tiempo, o elegirías alimentos con un buen contenido nutricional?

¿Cuántas horas de sueño le propiciarías?

- Menos de 5 horas
- Mas de 6 horas

¿Le darías la oportunidad de realizar un mínimo de 30 minutos al día de activación física?

¿Tus palabras hacía esa persona, serían amables y constructivas?

¿La mayor parte del tiempo estarías hablándole de problemas y preocupaciones, para generar arrepentimiento de sus acciones pasadas y temor al futuro?



Ahora piensa que esa persona puedes ser tú misma, la solidaridad parte del autocuidado, para luego, por medio de nuestro ejemplo y acciones podamos brindar lo mejor a los demás.

No esperes a tener un diagnóstico desfavorable, la salud está a tu alcance y es el tesoro más valioso que te permitirá llevar una vida plena.

Procura llevar una dieta equilibrada, realiza actividad física de manera regular, evita hábitos nocivos (uso excesivo de celular, tabaco, alcohol), duerme más de 6 horas cada noche, gestiona tu nivel de estrés, rodearte de personas que te brinden paz y tomar la decisión diaria de ser feliz, reconociendo tus emociones.

En la medida en que respetamos nuestra salud inspiramos a otros a lograrlo, generando solidaridad y una cultura colectiva de bienestar.

Por Lic. Laura Gracia Infante

📷 @bfitworkoutandplay

I ♥ bfit
I ♥ bfit
I ♥ bfit





Renacer

“Los suicidas no quieren matarse, lo que quieren es matar su dolor”

A todas en algún momento nos llega esa temporada en la que sin pedir permiso Dios nos saca a empujones de donde ya no cabemos presentándonos los desafíos más dolorosos jamás imaginados, tales como un divorcio, una enfermedad o accidente mortal, la pérdida de un ser querido, la quiebra financiera, la difamación, un secuestro, un narcisista psicópata que secuestró a tus hijos para hacerte daño, abuso sexual o cualquier tipo de injusticia... Aceptémoslo, estás en un sube y baja emocional ante cualquiera de estas situaciones, te sientes mareada, sin fuerzas y confundida por no saber qué rumbo tomar; te encuentras frente a la paradoja de la elección y la toma de decisiones se hace difícil, y te sientes diminuta, sin valor e incapaz de continuar, sin perspectiva de la vida; naufragando entre un agitado mar de pensamientos mordaces y despiadados que te cuentan mil y un historias de cómo fracasarás si haces o no haces esto o aquello, y tienes ganas de nada y miedo de todo.

Yo soy **María Saant** una mujer como tú, con cicatrices, con sueños, también madre, hija, esposa y empresaria; y con este artículo quiero invitarte a este universo paralelo al tuyo para descubrir que dentro de nuestras alejadas y desconocidas vidas no somos tan diferentes, que te atrevas a creer en la magia que llevas dentro.

El mundo te necesita por quién eres, así que levántate y resplandece.

La incertidumbre, el temor y esa jodida sensación en la panza que se sienten cuando atravesamos por transiciones significativas en la vida nos nublan la vista, mata nuestra esperanza, nos hace caer en la desesperación y tomamos decisiones que nos llevan una y otra vez al mismo punto de partida; aceptamos menos de lo que valemos, nos conformamos y en lugar de simplemente vivir, sobrevivimos y seguimos naufragando.

No queremos morir, pero tampoco hemos aprendido a vivir.

Suena el despertador y no quieres despertar, pero te paras con ese aliento a rayos y esa cara larga; miras tu armario, y te das cuenta de que muy poco habla de quien realmente eres, te das cuenta de lo mucho que te abandonaste y el tiempo que perdiste viviendo una vida que no era la tuya, complaciendo a todo el mundo, siendo y haciendo todo para no ser rechazada, para no sentirte juzgada aun cuando eso signifique mutilar tu alma tratando de meterte en el guión de la película equivocada, aun cuando eso signifique apagar tu brillo; te paralizas por todo y sin darte cuenta decides que no eres suficiente, una vez más.

Recuerdo que en esta temporada, en el invierno de mi vida, me iba a la cama deseando no despertar, sinceramente no es que me la pasara ideando mil y un formas de suicidio, pero algo dentro de mí, mi luz interior estaba menguando, mi jardín se estaba marchitando y me dolía en el alma, no me sentía feliz, no era feliz, no me reconocía a mí misma, mi cabeza era una fábrica de pensamientos autodestructivos que resonaban estruendosos con la furia de un huracán atormentando mi mar; era yo como las olas del mar, que el viento agitaba y llevaba de un lado a otro. Todo mi interior estaba colapsando, estaba totalmente desconectada de la vida, de mi esencia, de mí, de Dios, de todo y todos. Los días pasaban lentos, pero el tiempo pasaba rápido y a mí se me hacía tarde para morirme.





No me había dado cuenta de hasta qué punto los viejos patrones inconscientes habían hecho su nido en mi mente y mi corazón, dándole forma a mi autopercepción y junto con todas las experiencias dolorosas de mi vida habían tomado control de mi ser al punto de sentirme completamente desconectada de mí misma, a punto de morir; porque lo sabía, sabía que moriría, sentía a la muerte respirar su aliento todos los días y aunque no estaba segura de si se trataba de una muerte física o espiritual, sabía que tenía que irme, tenía que moverme, tenía que abandonar el escenario, tal y como lo hizo Jim Carrey en la película "The Truman Show", quien interpreta a un hombre cuya vida fluye con "normalidad" hasta que decide que es hora de emprender un viaje a las islas Fiji. Si ya la viste sabes a qué me refiero, pero si no; te recomiendo que te organices una velada con tus amigas para ver el filme y al final mientras comparten la cena reflexionen haciéndose estas preguntas:

¿Quién quieres ser para interpretar al personaje estelar de la película de tu vida?

¿Cuánto estás dispuesta a cambiar para conseguirlo?

¿Qué acciones vas a tomar para lograrlo?

¿Cómo te quieres sentir en la película de tu vida?

¿Qué hay en tu agenda?

¿Cómo te vistes, hablas, mueves y actúas para encarnar la postura de ese personaje?

Estas preguntas te van a ayudar a saltar de la cama sí o sí, y de aquí en adelante van a resonar en tu cabeza porque la sabiduría ha alzado su voz en las calles de tu casa y en tus caminos interiores, ha venido a confrontarte en medio de esos momentos de amargura y oscuridad en donde sé que salir de la cama se siente como el desafío más grande, pero, aun así; inclina tu oído a ella y ¡Celébralo! ¡Celébrate! Estás en el mejor momento de tu vida, estás parada frente a tu muerte y te duele dejar ir a la vieja versión de ti que se siente conocida y cómoda; te aconsejo no te resistas, resistir es prolongar la agonía de la muerte; todo lo que tienes que hacer es abrir tus alas de mariposa, tus lecciones de

vuelo comenzaron desde que fuiste oruga, ahora estás en tu fase de crisálida y duele porque no sabes ni quién eres sin embargo, depende de ti salir de ahí, nadie más tiene la responsabilidad de hacerlo excepto tú, solo acepta, decide y elígete, no es tarde para retomar, redefinirse y diseñar la vida que quieres, de hecho ya lo estás haciendo, ya estás aquí.

Ahora, **¿te das cuenta de que pagarías cualquier precio por darte el lujo de ser tú misma con tal de vivir en la totalidad de tu ser?**

Pero tienes miedo lo sé, porque no sabes cómo le vas a hacer, porque no sabes ni por donde empezar, porque sientes que no eres suficiente, porque esto o porque aquello. Hay creencias, conceptos, paradigmas y estándares ajenos; de belleza, de éxito, de maternidad, familiares, culturales y de estilo de vida que intentaron apagar tu brillo; eso es todo, ahora mírate con estos ojos de luz y decide que ese ser limitado, sombrío, carente de seguridad y confianza personal no eres tú.

Ámate, ama tu historia, ¡oh cuánto deseo que seas capaz de mirar al pasado y suspirar de gratitud y perdonar, perdonarte y abrazarte! Porque yo te quiero con ganas de todo y miedo de nada, con defectos, cicatrices e historias que contar, coleccionando momentos; creo que eso es lo que le da sentido a la vida, compartir, reír, amar, descubrir, saborear la vida en cada pequeño acto cotidiano. Capturando memorias que un día, antes de que el tiempo se nos haya salido del bolsillo seamos capaces de mirar atrás y sean las sonrisas y lágrimas de quienes nos despiden la impronta de todo el amor que dimos, de todo lo que el amor puede sanar y transformar en otros corazones.

Hay una filosofía italiana que me ha ayudado a disfrutar de mí y de la vida y que he adoptado como parte de mi cultura personal para vivir honrando la vida y es que, con tanto vaivén en este naufragio, he llegado a la conclusión de que no se puede construir un futuro glorioso si no se vive un presente honroso.



¡IL DOLCE FAR NIENTE!

(léase con acento italiano) se trata de una manera de vivir en la contemplación apreciando cada acto en la cotidianidad de nuestra vida, es tomarnos el tiempo de comer, bañarnos, cocinar, lavarnos los dientes, hacernos la rutina de skin care o la limpieza de la casa sintiendo la vida en cada acto, es ir sin prisas, es honrar el presente, conscientes de la vida que fluye dentro de nosotras y que es un regalo que Dios nos da, por eso se llama presente.

Te invito a que sigas mi trabajo como consultora de imagen en Instagram; encuéntrame [cómo @alaialiberatupotencial](#). Y si este artículo te ha gustado, déjame decirte que es un spoiler de mi primera obra literaria **RENACER** que ya puedes comprar en preventa en el link de la biografía de mi perfil de Instagram.

Con amores

María Saant

Tu coach en imagen de marca personal y negocios.

 [@alaialiberatupotencial](#)



A close-up photograph of a woman with long brown hair, seen from the side, adjusting a gold-colored hearing aid on her ear. Her hand is near her ear, and she appears to be in a clinical or office setting. The background is blurred, showing shelves with various items.

ASOCIACIÓN HIPOACÚSICA

¡Hola amiga! Hoy quiero compartir contigo algo que me ha estado pasando y creo que es importante que lo sepas. Recientemente he empezado a experimentar hipoacusia, es decir, pérdida auditiva. Imagino que te estás preguntando qué es exactamente y cómo me está afectando, así que déjame contarte más.

La hipoacusia puede ocurrir por varias razones, y en mi caso, fue algo bastante repentino. Puede ser por el impacto de una enfermedad como el COVID-19, complicaciones durante el parto, medicamentos ototóxicos, o incluso por la exposición a ruidos fuertes. En cualquier caso, puede ser un cambio bastante significativo en la vida de una persona, y me encantaría que entendieras un poco más sobre esto.

Hipoacusia en mujeres de 25 a 50 años

La hipoacusia no es exclusiva de personas mayores; muchas mujeres entre 25 y 50 años también la experimentamos. De hecho, según estudios recientes, la prevalencia de la hipoacusia en mujeres jóvenes ha aumentado, en su mayoría debido al uso de dispositivos electrónicos a volúmenes altos y la exposición a ambientes ruidosos.

A menudo, estas mujeres eligen continuar comunicándose en el idioma que siempre hemos usado y recurrimos a tecnologías

auditivas para facilitar nuestra vida diaria. Esto puede incluir desde audífonos hasta implantes cocleares, dispositivos que ayudan a amplificar sonidos y mejorar la capacidad auditiva. Estas elecciones de comunicación y uso de tecnologías auditivas son parte de la identidad Hipoacúsica, con H mayúscula, diferenciándose del diagnóstico médicamente hipoacúsico, con h minúscula, limitándose a la pérdida auditiva y no implica la elección del español como primer idioma y/o del uso de las tecnologías auditivas en el día a día.

Causas de la hipoacusia

La hipoacusia puede tener diversas causas. Entre las más comunes se encuentran las infecciones virales, como el COVID-19, que pueden dañar el oído interno o los nervios auditivos. Además, las complicaciones durante el parto, como el uso de fórceps o la falta de oxígeno, también pueden afectar la audición. Otra causa frecuente son los medicamentos ototóxicos, aquellos que pueden perjudicar el oído, como ciertos antibióticos y fármacos utilizados en quimioterapia. Asimismo, la exposición prolongada a ruidos fuertes, ya sea en el ámbito laboral o en actividades recreativas, puede provocar pérdida auditiva con el tiempo. Identificar estas causas nos permite ser más conscientes y tomar medidas para proteger nuestra salud auditiva.

¿Cómo puedes apoyar?

Sé que tal vez no sea fácil para ti entender completamente cómo me siento, pero hay varias cosas que puedes hacer para apoyarme y hacer mi vida un poco más sencilla:

Entornos con ruido mínimo:

Cuando nos reunamos, intenta elegir lugares tranquilos donde el ruido de fondo no sea un problema. Esto hace que me sea más fácil escucharte y seguir la conversación.

Lectura de labios: Esto es algo que he empezado a depender más. Puedes ayudarme asegurándote de que siempre pueda verte la cara cuando hablas.

Buena modulación de voz: Hablar claramente y sin elevar demasiado la voz también es crucial. No necesitas gritar, solo asegurarte de que tus palabras sean claras y bien pronunciadas.

Uso de subtítulos: Si vemos una película o un video juntas, activar los subtítulos puede marcar una gran diferencia para mí.

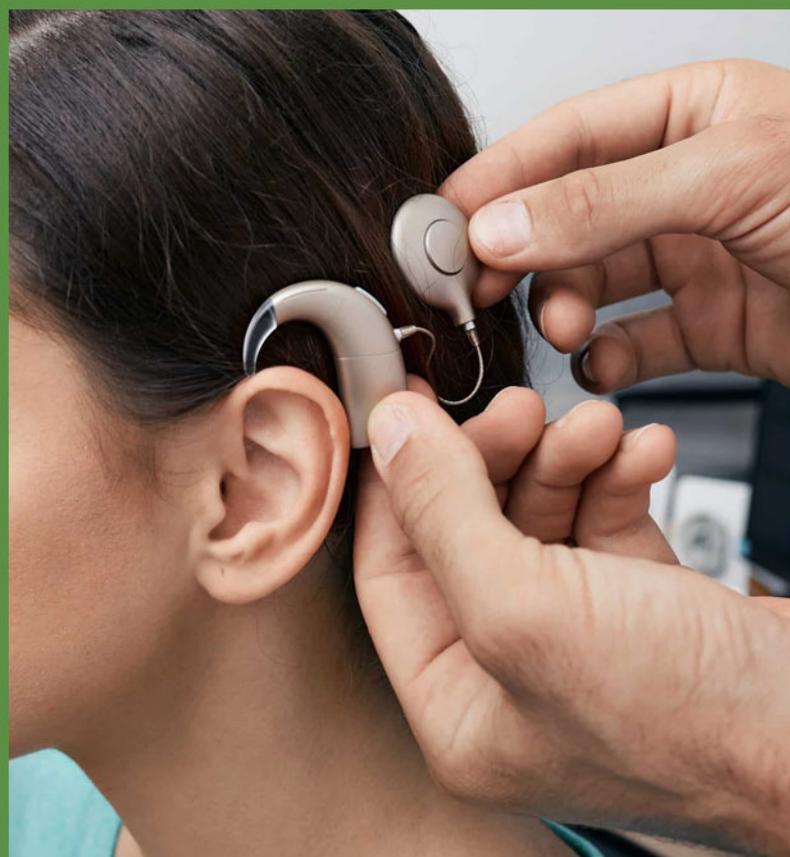




Unirse a la comunidad Hipoacúsica

Si tú o alguien que conoces experimenta hipoacusia, es fundamental saber que no estamos solos. Unirse a una comunidad hipoacúsica puede ser de gran ayuda. En la Comunidad Mexicana de Hipoacúsicos y en la Asociación Civil que la respalda, Hipoacusyqué, A.C., encontrarás un espacio seguro donde podremos compartir experiencias, aprender más sobre nuestra condición, nuestra identidad y nuestros derechos. Es un lugar para conectar con otras personas hipoacúsicas que entendemos lo que estamos viviendo y para recibir apoyo mutuo. Además, ser parte de una comunidad nos ofrece la oportunidad de contribuir a la concienciación y defensa de nuestros derechos.

Solicitar nuestros requerimientos



¿Sabes qué pedir adaptaciones y apoyos está dentro de nuestros derechos humanos y de accesibilidad? Si necesito un entorno con menos ruido, leer los labios, o subtítulos en videos, no dudaré en comunicarlo. Puedo empezar explicando brevemente mi situación y cómo estas adaptaciones me ayudarán a participar plenamente en las actividades. Por ejemplo, podría decir: "Tengo hipoacusia y para poder entender mejor las conversaciones, sería útil si pudiéramos reunirnos en un lugar tranquilo." O bien, "Prefiero ver películas con subtítulos para asegurarme de no perderme ningún detalle." La comunicación abierta y honesta es clave para crear un entorno inclusivo y accesible para todos.

Concienciación y apoyo

Apoyar a la comunidad Hipoacúsica no solo se trata de ayudar a familiares o amistades cercanas como yo, sino también de crear un ambiente más inclusivo para todos. La Comunidad Mexicana de Hipoacúsicos y la Asociación Hipoacusyqué, A.C., tienen gran compromiso haciendo un trabajo increíble para difundir y concienciar sobre la hipoacusia y la identidad Hipoacúsica.

Puedes involucrarte ayudando a difundir información, apoyando sus eventos o incluso educándote más sobre el tema y cuidar tu salud auditiva.

Recuerda, tu apoyo y comprensión pueden hacer una gran diferencia en mi vida y en la de muchas otras personas que enfrentan desafíos similares. Gracias por estar ahí y por tomarte el tiempo para leer y entender mejor lo que estoy pasando, no solo yo, sino todos aquellos que formamos parte de esta asociación.

Comunidad Mexicana de Hipoacúsicos

 @hipoacusicosmx

 Comunidad Mexicana de Hipoacúsicos





MEXICANA EN SUIZA

El pasado 2 de junio cumplí 13 años en este fantástico país y me fue imposible no mirar atrás y recordar ese primer día, cuando bajé del avión y caminé ese largo pasillo del avión hasta la caseta de control de pasaporte llena de emoción e incertidumbre por lo que me esperaba del otro lado de esa caseta. **¡Salí y el idioma (francés) me parecía totalmente inentendible!** ¡Cambié mis dólares por francos suizos los cuales jamás en mi vida había visto! Me tomó un tiempito conocer bien las monedas y todo me parecía super caro al hacer la conversión a pesos en mi mente y cada que iba al mercado me era imposible no hacer comparación de lo barato que costaba todo en México.



Por fin llegué a mi nuevo hogar, un estudio super chiquito en un noveno piso y al siguiente día, a buscar trabajo, pero ¿dónde y cómo? Después de un tiempo comencé a trabajar como nanny echando mi vida profesional por el caño, pero con un sueldo que en México con mi licenciatura ¡Jamás había ganado! ¡Me sentí millonaria con aquel primer sueldo que ni siquiera lo gasté todo! Lo laboral fluyó bien gracias a Dios, pero tuve otros obstáculos como primero el idioma y después ¡el no conocer a nadie! El GPS de mi iPhone se volvió mi mejor amigo porque no tenía ni idea de cómo moverme en la ciudad. Con el tiempo conocí una niña española que al igual que yo también cuidaba niños, ella tenía 18 años, también sola y por primera vez fuera de casa, automáticamente se volvió mi mejor amiga, cómplice, ¡Confidente y todo!

Aunque si extrañaba la comida la verdad me adapté muy bien; ya que años atrás viví en Italia y el resto de mi vida siempre había sido entre México y USA así que esa parte nunca la vi como obstáculo. Al año mi amiga regresó a España para comenzar la universidad y yo me volví a quedar sola. Años después en el 2014 llegó el mundial así que me lancé a la fan zone a ver un partido de México y encontré el paraíso. Lleno de paisanos todos amistosos donde conocí a mi inseparable amiga Araceli, cuando uno vive lejos y se encuentra con un paisano automáticamente se vuelve tu familia y apoyo.

Con el tiempo aprendí a dominar el idioma, el estilo de vestir fue cambiando, de pronto tus contactos de Facebook comienzan a cambiar por personas de Inglaterra, Francia, Italia,



Suiza, etc. Es decir que todo el entorno ya era otro, con mis amigos de México cada vez tenía menos cosas en común y muchos hasta te juzgan mal y te tachan de presumida por viajar tanto o ir a algún concierto grande al estadio de Zúrich. Otros te presumen como su amiga la que se fue lejos y habla varios idiomas, tú crees que sigues siendo la misma, pero ¡ya no lo eres!

Todo parece muy bonito hasta que te llega la noticia de que se murió tu abuela y no estás presente, al año muere mi primo favorito y tampoco estuve presente. Entonces de nuevo empiezan los jueces familiares a tacharme de desconsiderada por no estar ahí, pero al final siempre hay un precio a pagar. Por un lado, pude realizar mi sueño de vivir en Europa y ser políglota, de encontrar el amor de mi vida güerito ojos azules, pero por otro lado no pude acompañar a mi papá en el funeral de mi abuelita ni a mi hermano cuando falleció mi sobrina ni tocarle la barriga a ninguna de mis hermanas cuando estaban embarazadas.



Ahora 13 años después, ya estando bien establecida y con 2 negocios funcionando, en mi corazón hay 2 banderas, a la raclette le pongo chipotle y aromat a mi guacamole, el camino no ha sido fácil pero si lo tuviera que volver a vivir lo haría sin dudarlo y sin cambiar nada ya que cada desacierto, cada fallo me ha llevado a ser la persona que soy ahora y solo me resta agradecer a Dios por haberme traído este país tan maravilloso con un alto nivel de civismo y seguridad, cosas que tristemente no tenemos en ¡México lindo! Agradecer a Suiza por todo lo que me ha dado, incluido mi esposo. Una sola vez volví a México y mi conclusión fue que vivir lejos de México me hace sentir orgullosa de mi cultura y mis raíces, volver a México me hace recordar porqué me fui.

Lizeht Garcia-Poletti

 **@lizzy_abroad**

 **@lizzyabroad**
TikTok

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



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

Marianela Aguirre Instagram: @marianelatv_oficial

MOTÍVATE

Maria Saant Instagram: @alaialiberatupotencial

DE TODO UN POCO Y MÁS

Adriana García Instagram: @blog_mama_de_3

VIVE

Comunidad Mexicana de Hipoacusicos
Instagram: @hipoacusicosmx

EXPERTOS

Taydeé Ramírez Ybarra
Instagram: @planetaderespaldo

MEXICAN

Lizeht Garcia-Poletti Instagram: @lizzy_abroad

SALUD

Laura Gracia Infante Instagram: @bfitworkoutandplay

Fotografía Portada

Cortesía de: Marianela Aguirre Instagram: @marianelatv_oficial

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"
📷 veronicaelizando.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

ig 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

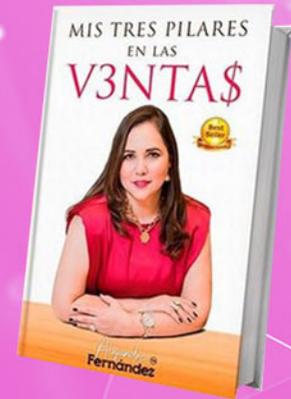
ig nutricionsaludparatuvida

f Nutricion salud para tu vida



Posiciona tu marca y
aumenta tus ventas

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



Disponible en
amazonkindle



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

f Psic. Gabriela Ramírez

ig psic.gabyramirez



f cupcakesaaiiko

ig asaikocakes

SARO

Asociación benéfica privada
Asesoría y juicios gratis

“Nuestra labor principal
es la ayuda legal”

f SARO

ig saro_abp



ALAIA

LIBERA TU POTENCIAL

ig 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