

ESENCIAL

MAGAZINE

OCTUBRE 2022
AÑO 3 EDICIÓN 17

SALUD 
CÁNCER DE MAMA
LA PREVENCIÓN
HACE LA DIFERENCIA

JACKIE JARDINES
NOS CUENTA COMO SE
REINVENTÓ DESPUÉS DE LOS 40"



"DANDO LUGAR
A LOS HISPANOS"

VICENTE
PASARIELLO

ESENCIAL

Es Bienestar



4



5



7



8



11



INDICE

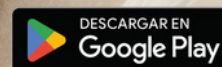
- 3. CUIDANDO NUESTRA SALUD
- 4. OCTUBRE MES ROSA
- 5. UNA MIRADA DESDE ADENTRO
- 6. MUJERES ESENCIALES
- 7. EL ARTE COMO TERAPIA
- 8. VICENTE PASSARIELLO
- 11. BIENALLE DESPUES DE LOS 40
- 13. BELLEZA
- 16. LA COLUMNA DE CAMI

ESCRIBENOS

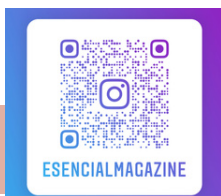
Queremos conocerte, envíanos tus mensajes a nuestro correo info@esencialesbienestar.com



¡PRONTO!
Nuestra
APP
descargable
de la



NOTES



ESENCIALMAGAZINE

Tenemos nueva página web www.esencialesbienestar.com

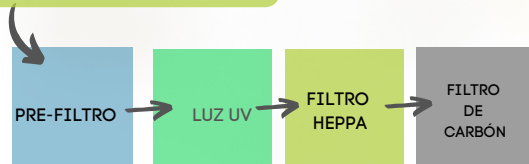


eSterilizer

Tecnología para tu Salud

Purifica el aire que respiras en tu hogar u oficina con las 4 mejores tecnologías de purificación

Etapa de Filtración



FÁCIL DE USAR
ENCHUFAS Y LISTO

Filtro HEPPA
Filtro de Carbón
Ionizador de Aire
99% de EFICIENCIA

Purificador de Aire

- ✓ Extermina el 98% de los gérmenes
- ✓ Destruye bacterias y otros patógenos



Ideal para personas alérgicas o de alto riesgo
Neutraliza olores desagradables

Obtén el tuyo

www.esencialesbienestar.com

Muy silencioso solo 55 dB

Siente tranquilidad PROTEGE A TU FAMILIA



Salud



Dental



Visión



Viajes



 **SEGUROS DE SALUD - PLANES MEDICOS**

(786) 804-2619

TODA TÚ PROTECCIÓN EN UN SOLO LUGAR

Tu Seguro es
ESENCIAL

WWW.TUSEGUROESENCIAL.COM

NOTA DE LA EDITORA



Octubre es el mes **Rosa**, dedicado a la Lucha Contra el Cáncer de Mama, este 19 se celebra a nivel mundial para crear consciencia y hacer visible una realidad que afecta a millones de mujeres en el mundo. También aqueja a los hombres, pero es a las mujeres a quienes más nos afecta, por eso te invito mujer a que tomes acción y hagas tus chequeos correspondientes e incorpores la autoexploración a tu vida.

Octubre, también es el mes dedicado a la hispanidad, y por eso tenemos en portada a Vicente Passariello, un venezolano que está llevando el crecimiento personal en español a otro nivel. Forma parte de la organización Tony Robbins y nos cuenta que, su Factor X ha sido la Resiliencia.

Conocerás acerca de la importancia de los cuidados de salud y de cómo al desatenderlos podemos afectar nuestra economía.

Tenemos en Gente Esencial, la historia de Jackie Jardines, una mujer que se reinventó después de los 40.

Te acercamos a los "Encuentros Esenciales" dirigidos a la mujer hispana en el Sur de la Florida, tú también puedes ser parte de ellos. "Mujer del Miedo al Amor" fue nuestro encuentro de septiembre, en donde llevamos información de valor a decenas de mujeres que quieren avanzar hacia su mejor versión.

Entérate como el arte es usada como terapia en la neurodiversidad.

Te invitamos a visitar y suscribirte en nuestro nuevo sitio www.esencialesbienestar.com ahora con más servicios para ti.

Estamos dedicados a tu bienestar!



Joicie Castillo

@joiciecastillo

SÉ TU MEJOR VERSIÓN

MUJER AUTOEXPLORATE



CRÉDITOS

ESENCIAL Magazine

Año 3 - No. 17

Octubre 2022

Joicie Castillo

Editora

Francisco Eduardo Ramírez

Diseño Artístico y Gráfico

Web y Redes Sociales

Esencial, LLC

Colaboradores

Julissa Avendaño

Camila Matos

Luisa Menéndez

Gisela Nones

Angela Rodriguez

En Portada

Vicente Passariello

Fotografía

Equipo Esencial

Imágenes

Iván Ramírez

Canvas

Comercialización

ESENCIAL, LLC

Esencial Magazine, es una revista propiedad de Esencial, LLC.

Para publicitar en Esencial, escríbenos a info@esencialesbienestar.com.

Esencial Magazine, no se responsabiliza con el contenido de los artículos, anuncios u opinión de nuestros colaboradores.

Prohibida la reproducción total y parcial, sin la autorización escrita de Esencial, LLC.

Si quieres publicar con nosotros llama al 786-804-2619

CUIDANDO NUESTRA SALUD Y NUESTRA ECONOMIA

LA SALUD ES UN DERECHO UNIVERSAL Y ES MUY IMPORTANTE ATENDER A LAS RECOMENDACIONES QUE HACEN LOS MEDICOS ACTUALMENTE PARA PREVENIR ENFERMEDADES

EL CONTAR CON UN SERVICIO DE ATENCIÓN MEDICA, TE OFRECE TRANQUILIDAD Y DA LA POSIBILIDAD DE HACERTE TUS CHEQUEOS ANUALES PREVENTIVOS

Por: Joicie Castillo

No tener un seguro médico implica un duro golpe al bolsillo de los hispanos

Sabemos que nuestra salud es importante y que cada uno la ve de manera diferente, pero la prevención es vital. Hacerse chequeos anuales, con el médico primario permite detectar a tiempo enfermedades que pueden terminar con tu vida.

Cobertura medica

Contar con un seguro médico se hace necesario, especialmente si vives en los Estados Unidos, en donde los costos por atención médica son elevados.

Si eres hispano debes conocer que existe **la Ley de Cuidados de Salud a Bajo Precio**, conocida como ACA por sus siglas en inglés y mejor conocida como **OBAMACARE** ya que fue promulgada en el año 2010, durante el periodo presidencial de Barack Obama.

Esta ley hizo que la salud en los Estados Unidos fuera más **accesible** a miles de personas tienen el beneficio de recibir atención de salud de calidad. Los planes cubren servicios como chequeos anuales, maternidad y atención para el recién nacido, medicinas recetadas, servicios de emergencia, servicios de salud mental, servicios de pediatría y mucho más.

Cuales son los requisitos para calificar al Obamacare?

1. Tener un estatus migratorio legal en Estados Unidos.
2. Mínimo de Ingresos.
3. Aplicar durante el Período de Inscripción Abierta, ó si califica para un Período Especial, hágalo en los límites establecidos.
4. Si está casado, deben hacer juntos la declaración de impuestos.
5. No puede ser reclamado como dependiente de otra persona.
6. Usted no debe tener cobertura médica a través de su empleador
7. No estar encarcelado

El próximo período de enrolamiento, inicia el 01 de noviembre 2022 y se extiende hasta el 15 de enero 2023. En este tiempo debes elegir el mejor plan para ti y tu familia.

Los planes del Mercado de Salud, te permiten contar con cuidados esenciales:

- Servicios de emergencia
- Hospitalización (incluyendo cirugías)
- Cuidados ambulatorios
- Análisis de laboratorio
- Medicamentos por receta
- Atenciones pediátricas
- Atenciones durante el embarazo y después del parto
- Cuidados preventivos y de bienestar (incluido el manejo de enfermedades crónicas)
- Consultas de salud mental y trastornos conductuales
- Servicios y dispositivos para rehabilitación

Los planes médicos dentro del mercado de salud, se distinguen por categorías de metales en **Bronce, Plata, Oro y Platino**. La diferencia entre ellas, radica en la proporción de gastos que asume cada plan, que quedaría aproximadamente así: Bronce: 60 % de los costos de cobertura, Plata: 70 %, Oro: 80 % y Platino: 90 %, respectivamente.

El no contar con un seguro médico o un plan de atención, puede afectar tu economía. Es tiempo de asesorarte y conocer que existen planes que se ajustan a cada necesidad. Si no calificas para un plan dentro del mercado existen más opciones.

Puedes ampliar esta información en la página de cuidadosalud.gov o contar con la asistencia de un agente de seguros en tu estado.

Si te gustaría recibir atención personalizada puedes ingresar en www.tuseguroesencial.com y ser atendido por uno de nuestros agentes.

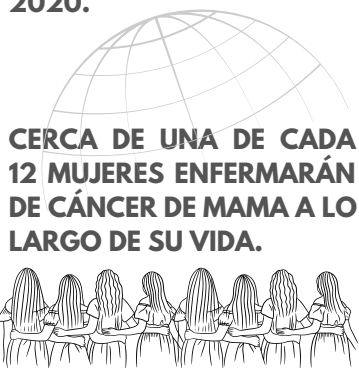


Octubre mes rosa

19 de
Octubre
Día Mundial
de la lucha
contra el
Cáncer de
Mama

DATOS

EL CÁNCER DE MAMA ES EL TIPO DE CÁNCER MÁS COMÚN EN EL MUNDO, CON MÁS DE 2,2 MILLONES DE CASOS EN 2020.



CERCA DE UNA DE CADA 12 MUJERES ENFERMARÁN DE CÁNCER DE MAMA A LO LARGO DE SU VIDA.

EL CÁNCER DE MAMA ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MORTALIDAD EN LAS MUJERES.

El cáncer de mama se origina en las células del revestimiento (epitelio) de los conductos (85%) o lóbulos (15%) del tejido glandular de los senos. Al comienzo, el tumor canceroso está confinado en el conducto o lóbulo (in situ), donde generalmente no causa síntomas y tiene un mínimo potencial de diseminación (metástasis).

Con el paso del tiempo, este cáncer in situ (estadio 0) puede progresar e invadir el tejido mamario circundante (cáncer de mama invasivo), y a continuación propagarse a los ganglios linfáticos cercanos (metástasis regional) u a otros órganos del organismo (metástasis distante). Cuando una mujer muere de cáncer de mama, es como consecuencia de la metástasis generalizada.

El tratamiento del cáncer de mama puede ser muy eficaz, en particular cuando la enfermedad se detecta temprano.

A menudo el tratamiento consiste en una combinación de extirpación quirúrgica, radioterapia y medicación (terapia hormonal, quimioterapia y/o terapia biológica dirigida) para tratar el cáncer microscópico que se ha propagado del tumor mamario a través de la sangre. Por consiguiente, ese tratamiento, que puede impedir la progresión y diseminación del cáncer, salva vidas.

El chequeo anual a tiempo puede salvar tu vida.

Examen anual →

Recomendado para mujeres de 40 años en adelante que no tengan cambios o síntomas en los senos.





UNA MIRADA DESDE ADENTRO

Joice Castillo



JULISSA AVENDAÑO NOS COMPARTE SUS HERRAMIENTAS DE SANACIÓN

- LA FE
- EL AMOR
- LAS SONRISAS

Ella es una guerrera rosa, se trata de Julissa Avendaño, en este mes la invitamos a contar su historia, ya que ella considera que la enfermedad vino para sanar y liberar. "Todo cambia cuando lo vives en primera persona".

Inicia la conversación explicando que el cáncer de mama, vino en medio de una serie de situaciones emocionales muy fuertes; la pérdida de un hijo, un divorcio y la amputación de las piernas de su mamá.

Ella fue a su chequeo anual y le pidieron que se repitiera su mamografía, es por eso que se enteró que tenía cáncer. Para determinar qué tipo era, le hicieron una biopsia, por fortuna era Grado 1, sin superar los ganglios linfáticos. Cuando la abrieron, explica: "El tumor estaba dentro de un cobertor de leche materna". Fue sometida a tratamiento a tiempo y además tuvo extracción parcial del seno izquierdo.

Desde adentro, Julissa confiesa que el proceso personal se va llevando "in crescendo", la caída del cabello, la decoloración de la piel, la hipersensibilidad, el malhumor, empieza a identificar, a observar y a determinar un lenguaje especial. Por eso, es importante en la lucha, estar clara que no eres la única que está pasando por ese proceso, si lo haces te olvidas de crecer.

La enfermedad no es un castigo, es una invitación a superar y a crecer. Una vez diagnosticada, debes tener presente que conlleva de un pre, un durante y un post.

Desde Esencial, Julissa invita a que nos toquemos nuestro senos, que pidamos apoyo a nuestra pareja y nos ayude en la exploración con las mamas o simplemente observando los cambios en la coloración de piel.

De igual manera, insta a todas las mujeres a que pidan ayuda, compañía, ya que contar con el apoyo de personas con la sensibilidad necesaria para el acompañamiento, con la suficiente empatía para avanzar en el proceso, marca una diferencia.

Julissa Avendaño, es psicóloga, payaso terapéutico y Presidenta de la Fundación Just Smile, sembrando la semilla de esperanza a las personas con enfermedades terminales. Para ella, "La vida ocurre a cada segundo".

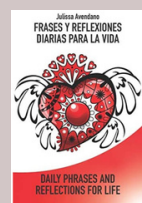
Gracias a su lucha y trabajo personal nació "**Si Se Puede**" el poder de caer y levantarse, como una técnica psicológica, que implica darse cuenta de nuestra fuerza interna para enfrentar nuestra vida. Es un método que le da importancia a la empatía, el respeto, a la comunicación y a detenernos a escucharnos.

El cáncer vivió con ella dos años de su vida y hoy dice con mucha alegría "Si Se Puede". Es un proceso personal que hay que entenderlo.

Este 19 de Octubre se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el **Cáncer de Mama** por eso realizarán un evento especial "**Honrando y Consintiendo a las Guerreras Rosa**" en donde se darán citas diversos speakers desde su óptica de la superación personal, resiliencia, creencias, comunicación, que ampliarán la visión de las asistentes a este gran evento.

La belleza del mundo se transforma después de una experiencia como esta, la belleza es individual, pero va más allá de lo físico, la calidad humana prevalecerá por siempre, por encima de los estereotipos sociales.

Julissa Avendaño, es autora de Frases y Reflexiones Diarias para la Vida, disponible en Amazon



V Encuentro Mujeres Esenciales "Del Miedo al Amor"

*Todos los
caminos
llevan a
AMOR*

Urbe University Septiembre, 1 2022



Evelyn Quintero y Joicie Castillo

No es lo mismo sentir miedo, que vivir en el miedo

"Reconocer a tiempo el miedo evita que generalizamos el estado de ansiedad"

Aquello que te aleja de alcanzar ese objetivo, está ahí escondido en tus miedos. El gran reto es reconocerlos, saber cómo manejarlos para poder dar ese salto, del miedo al amor que impacta todas las áreas de la vida.

Sabemos que muchas de nosotras nos paralizamos o retardamos nuestro plan de acción, por nuestros miedos, por eso creamos este encuentro con la intención de sumar herramientas y brindar información acerca del proceso para incrementar tu bienestar.

La actividad fue dirigida por la psicóloga clínico **Evelyn Quintero y Joicie Castillo**, Life Coach y especialista en Psicolingüística, quien promueve estos encuentros desde Esencial Magazine con el apoyo de Urbe University, creando espacios para las mujeres hispanas que están en la búsqueda de su desarrollo personal y mejor desempeño.

Ambas profesionales compartieron herramientas a las asistentes para avanzar en el proceso de crisis que se presenta a lo largo de nuestras vidas. Castillo hablo de la importancia de mantener una decisión consciente cada día, eligiendo nuestros pensamientos, palabras y hábitos porque son los que permiten transitar nuestra historia y construirla, desde el miedo o desde el amor.

Quintero, por su parte, hablo del miedo, como puntos de miseria del ser humano. Explico que los seres humanos somos como monedas, tenemos ambas caras, luz y sombras. Buscar ayuda a tiempo, conversar puede sumar y transformar.

La próxima cita es el 7 de octubre con el tema de **"Mujer Integral, Mujer Saludable"** a las 10:00 a.m. escribenos a info@esencialesbienestar.com

Nuestras próximas citas

UNETE A NUESTRO ENCUENTRO
"Mujer INTEGRAL, Mujer Saludable"



Urbe University,
11430 NW 20th St,
Doral, FL 33172

Viernes 07 de Octubre
Hora: 10:00 am

"Es nuestra luz, no la oscuridad la que nos asusta" Nelson Mandela



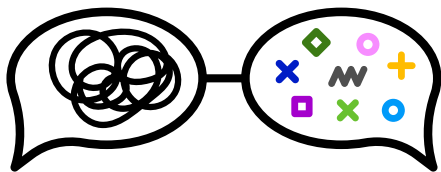
Urbe University,
11430 NW 20th St,
Doral, FL 33172

ESENCIAL



El Arte como terapia

Plasmando tu particularidad, a través de formas y colores



El arte en la Neurodiversidad

La Arteterapia, es un tipo de terapia expresiva artística que consiste en la utilización del arte como vía terapéutica para sanar trastornos psicológicos, tratar miedos, bloqueos personales, traumas del pasado y otros trastornos.

El ser humano siempre ha sido usado el arte en su afán quizá de expresar lo sublime, aquello que no puede expresar con palabras. Mas allá de la belleza que encontramos en las diferentes expresiones del arte, esta puede ayudarnos a sanar, a conocernos mejor y a expresar nuestras emociones.

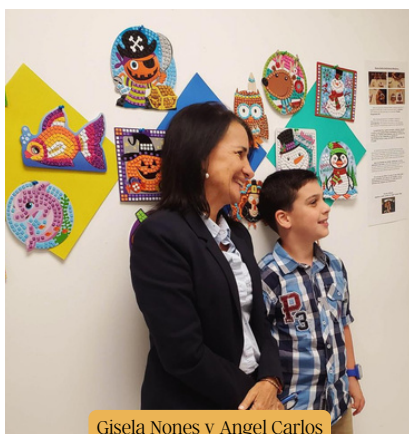
Entre sus beneficios destaca que promueve la salud mental y el bienestar, permite marcar un estilo personal, reduce el estrés y la ansiedad, además que permite incrementar la creatividad

Con la arteterapia las personas, mejoran habilidades sociales y comunicativas y controlan conductas problemáticas mientras disfrutan de una terapia agradable y poco invasiva.

Actualmente, la **Arteterapia** es usada como un recurso valioso para la neurodiversidad, así nos explica, Gisela Nones, Gerente Cultural de Urbe University, con más de 30 años de experiencia y encargada de Relaciones Institucionales en esta casa de estudio en la ciudad de Miami, quien detalla que, por más de cinco años, han dado espacio e importancia en sus instalaciones a una muestra de arte llamada "**El arte desde la Inteligencia Especial**" que no es otra cosa que, el resultado de la arteterapia en personas neurodivergentes.

Para Nones, la era digital está centrada en los talentos de cada individuo, que tienen diferentes plataformas para expresarse, por eso el conocer de estética, de imagen y arte, dan el toque especial a cada cual que busca distinguirse. Hoy más que nunca tenemos que despertar y expresarnos con nuestras particularidades.

Parte de la muestra "EL ARTE DESDE LA INTELIGENCIA ESPECIAL"



Gisela Nones y Angel Carlos



Muestra de Arte desde la Inteligencia Especial

VICENTE PASSARIELLO

UN HISPANO HACIENDO HISTORIA EN EL
MUNDO DEL MEJORAMIENTO PERSONAL
ASEGURA QUE SU FACTOR X
ES LA RESILIENCIA.

Por: Joice Castillo

En **ESENCIAL**, celebramos a hispanos que logran alcanzar sus objetivos e inspirar a otros con sus historias, por eso hoy queremos acercarlos a Vicente Passariello, un venezolano que ha logrado con empeño y disciplina lograr su objetivo de dedicar su vida a ayudar a miles de personas a enfocarse para alcanzar su mejor versión.

Vicente, es un orador motivacional, amante de la familia y de lo dinámico que encontramos en ella. Es actualmente un destacado miembro del equipo de la organización de Tony Robbins, quien ha sido reconocido durante los últimos 30 años como uno de los mayores expertos en el campo de la psicología, de la mejora personal y profesional, del liderazgo y de la negociación.

Passariello, es número uno en ventas en español, dentro de la organización y al preguntarle cómo se siente con ese logro, expresa que, "me siento agradecido, definitivamente, porque es un sueño hecho realidad, y como me pasa cada vez que cruzo la línea, al hacer un maratón o un medio maratón, me hago una pregunta que la comparto hoy con ustedes ¿Qué viene ahora? ¿Cuál es el próximo paso? ¿Cómo puedo seguir creciendo y creando la mejor versión de mí? "

¿Te imaginaste alguna vez podrías vivir de lo que haces hoy?

Siempre me lo imaginé, siempre quise dedicarme al 100% a esto que estoy haciendo, que amo, lo que no me pasaba anteriormente, es tener el coraje de dejar todo, y dedicarme el 100% a la transformación y el mejoramiento personal.

¿Cuál fue el factor determinante para tu transformación?

El factor es la **Resiliencia**, ese es mi factor X, esa es mi huella digital, la resiliencia de aquello que quiero, seguir cambiando la estrategia y seguir hacia adelante hasta conseguir la meta.

Sabemos de la relación especial que tenías con tu mamá. Como la describes desde la perspectiva del coach.

Mi mamá fue mi pilar de éxito, mi mamá fue la que me inculcó la disciplina, mi mamá fue la primera que me dió la oportunidad de ir a un evento de mejoramiento personal, por una situación de desgracia que había sucedido en mi familia, cómo fue la muerte de mi padre. Ha sido y es, un pilar importantísimo en mi vida, gracias a ella, soy lo que soy.

En cinco años dónde te gustaría estar a nivel profesional?

En esta época proyectarse en los próximos cinco años es bastante arriesgado, con todos los cambios que están pasando tecnológicamente, prefiero enfocarme en los próximos 2 años de mi vida. En los próximos dos años me veo, realizando charlas a nivel internacional en español, impactando a miles de personas alrededor del mundo hispano, viajando con Tony Robbins a diferentes ciudades de Latinoamérica.

“ El mundo del empoderamiento, es el futuro de la humanidad ,”

Hemos aprendido que la educación, y la instrucción son dos cosas completamente diferentes.



"La Resiliencia, es mi factor X, esa es mi huella digital, la resiliencia de aquello que quiero seguir cambiando, la estrategia y seguir hacia adelante hasta conseguir la meta."

"Transformo, la desesperación en inspiración".

Según tu experiencia en el área del coaching como ves el mundo del emprendimiento?

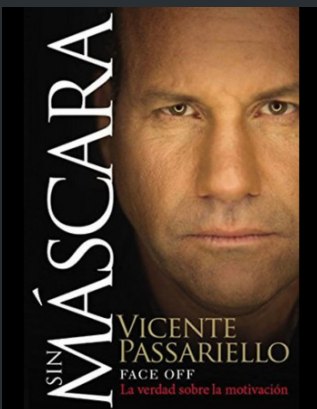
El mundo del empoderamiento, es el futuro de la humanidad, hemos entendido y hemos aprendido que la educación, y la instrucción son dos cosas completamente diferentes. La **Instrucción**, es lo que podemos realizar o recibir en un colegio, la **educación** viene de, educo que, significa desde adentro, y es allí donde está realmente el poder, no solamente hablo del coaching, hablo de la autosugestión, y del auto empoderamiento, sin necesidad de ir a centros o universidades o colegios que todavía algunos de ellos utilizan técnicas obsoletas que ya no tienen resultados, te enseñan matemáticas en los colegios, pero no te enseñan a ahorrar, ni a manejar el dinero.

Comparte con nosotros algunos de tus hábitos diarios

1. Entreno a mi mente para encontrar soluciones a las circunstancias que tengo.
2. Me baño con agua fría
3. De una u otra manera pase lo que pase interpreto la vida de la mejor manera y de la mejor forma.
4. Siempre como alimentos que tengan que ver con la tierra, ósea vegetales, soy vegetariano, busco siempre alimentarme cada día con vegetales.
5. Todos los días tomo vitaminas para suplementar los nutrientes que no puedo tomar durante la comida.
6. Todas las mañanas y todas las noches pido y me enfocó en el agradecimiento, para hacerlo me es muy útil preguntarme: ¿Qué hay de hermoso en mi vida? y ¿Cómo puedo mejorar mi vida? Para crear mi mejor versión.

En el mes de la hispanidad, como ves el desarrollo de nuestra comunidad en los Estados Unidos.

Los hispanos son la comunidad de mayor crecimiento en los Estados Unidos, ya según estudios de Telemundo, somos más de 62 millones que estamos registrados en este país, definitivamente vinimos a este país a este a crear nuevas oportunidades, vinimos a este país a darle un toque diferente a lo que este país nos presenta, pero lo interesante es que cada uno de los latinos que viene de diferentes países, de diferentes partes de Latinoamérica y siembra su semilla aquí va a tener unos frutos extraordinarios porque muchas veces en nuestros países no tenemos las posibilidades de crear grandeza y abundancia como nos da este país, definitivamente este es el país de la tierra de las oportunidades y si sembramos nuestra semilla, la cuidamos, la trabajamos diariamente, tendremos resultados extraordinarios.



Disponible en



Con Richard Bandler
Autor y Especialista en PNL



@vicentepassariello

"Sin Máscara: La verdad sobre la motivación", ese es el título de tu libro, que te llevó a escribirlo?

Este libro, es la recopilación de mis entrenamientos con el Dr. Richard Bandler, con Tony Robbins y Deepak Chopra, y de mis experiencias personales. Es un libro que nos enseña que, **pensar positivo te hace sentir, pero no es efectivo si no tienes una estrategia, tomas una acción masiva, y tienes una mentalidad de éxito.** Es un libro que habla sobre experiencias para crear la mejor versión de cada uno de nosotros.

¿Qué es esencial para Vicente?

Para mi esencial es mi familia, para mi es esencial comunicarme con Dios, para mi es esencial hacer todo lo posible para estar en un proceso de progreso y de crecimiento diario. Necesito crecer, necesito abarcar más, necesito conquistar más, necesito crear oportunidades para mi vida y para los demás, pero lo más importante, es **mi familia.**





Biennale Wynwood es una exhibición colectiva curada, de arte contemporáneo, que busca resaltar la diversidad cultural que caracteriza a la ciudad de Miami.

En junio de 2020 se llevó a cabo la primera edición en un amplio y acogedor espacio en el Distrito de Arte de Wynwood, el más importante de la ciudad, con la presencia de 25 países representados por 32 artistas de excelente trayectoria internacional.

Este año la Segunda Edición de la Bienal de Wynwood 2022, se realizará de manera virtual con acceso en línea, abriendo la oportunidad a artistas contemporáneos en todo el mundo, globalizando aún más esta importante colectiva.

La exhibición y el catálogo virtual se harán públicos en las redes a partir del 16 de Noviembre de 2022 en un evento privado que se realizará en la Ciudad de Doral. Para más información visita www.biennalewynwood.com o envía un email a biennalewynwood@gmail.com.



Ana Carolina Moreno, Directora y Teresa Cabello
Coordinadora de la Biennale Wynwood

BIENNALE
W Y N W O O D

SECOND EDITION ARTISTS

Myriam Jawerbaum - ARGENTINA
 Gagik Vardanyan - ARMENIA
 Luna Rosa - BELGIUM
 Roberta Brito - BRAZIL
 Mirosława Zagryanova - BULGARIA
 Daniel Stanford - CANADA
 Billy Monsalve Duffo - COLOMBIA
 Odilia Mezquia - CUBA
 Xavier Portilla - ECUADOR
 Annie Valat - FRANCE
 Nerissa Balland - GREECE
 James Thegenus - HAITI
 Angeline Straatman - HOLLAND
 Jose Ruiz - HONDURAS
 Antonius Kho - INDONESIA
 Nurit Birnbaum - ISRAEL
 Iljan Arvelo - ITALY
 Barbara Pecorelli - ITALY
 Seo Miji - JAPAN
 Mauricio Vega - MEXICO
 Marisabel Bazan - PANAMA
 Nadya Pestikova - RUSSIA
 Jee Yoon - SOUTH KOREA
 Miguel Angel Lopez - SPAIN
 Julio Cesar Osorio - UK
 Enrique Cruz "Sero" - USA
 Karine Kischinhevsky - USA
 Sal Sidner - USA
 Cecilia Sanchez Vegas - VENEZUELA
 Alicia Rodriguez - VENEZUELA

REINVENTARSE DESPUES DE LOS 40 ES POSIBLE

Te cuento mi experiencia

Jackie Jardines

¿Has oído sobre personas que llegan a la madurez con una familia, un negocio próspero y muchos sueños cumplidos, hasta que de la noche a la mañana la vida se les pone patas arriba? Pues eso, precisamente, me sucedió a mí.

¿Sabes qué fue lo más duro de levantarme de nuevo? La creencia de que a partir de los 40 años vamos cuesta abajo; que lo que no logramos antes de esa edad no lo tendremos nunca; que ya somos gente vieja para emprender; y que, por mucho que estudiemos, nuestro cerebro no podrá fijar nada. ¡Falacias, mentiras, creencias limitantes y juegos de la mente!

El primer paso es romper con ellas. Saberte creadora o creador de tu propia realidad, confiar en ti, en lo que puedes lograr y tener bien claro lo que quieres.

Por supuesto, llegar a conocerte y saber tu propósito en la vida es un proceso que cada persona vive a su tiempo. El mío, por ejemplo, comenzó hace 20 años.

La joven que llegó de Cuba

Llegué de Cuba con 23 años, cruzando la frontera de México y desconociendo todos los peligros a los que me exponía sola e indefensa. Llegué con esperanzas, persiguiendo el sueño de que todo se logra en la tierra de la libertad; sin embargo, conseguir un sueño es una quimera para quien ignora en qué dirección avanzar.

Trabajé en muchos lugares. En lo que hiciera falta y me garantizara un techo y comida. Primero a mí, y luego a mi hijo. Y sin notarlo fui adquiriendo habilidades para relacionarme con las personas, para entenderlas, guiarlas y ayudarlas a lograr grandes o pequeñas metas.

Fue así que me desapegué del complejo por no tener estudios universitarios o de la vergüenza por realizar labores domésticas para alguien más. Todas las dificultades de entonces me regalaron grandes enseñanzas: cuando se trata de sacar adelante a tu familia no importa que te tilden de intensa, pedante o perseverante en grado superlativo. Gracias a mi insistencia logré prosperar, reunirme con el amor de mi vida y desbloquear el próximo nivel en mi camino.



Si te dicen que es fácil, no lo creas. Pero si te dicen que es posible, aférrate a la idea y no pares hasta descubrir cómo lograr reinventarte.

La transportista de confianza

Cuando había pasado por varias áreas de servicios y de interacción directa con las personas noté que inspiraba confianza y seguridad. Por eso decidí emprender un negocio de transportación privado de niños desde sus hogares hacia las escuelas públicas. Ponerme en el lugar de madres y padres, cuidar de sus criaturas como propias, mantener una comunicación abierta y sincera hizo que me colocara entre los proveedores de mayor prestigio. Pude al fin disfrutar de una estabilidad económica, una organización profesional y del placer de hacer algo útil para mí y para el resto.

Cualquiera pensaría que aquí termina la historia, si en el 2019 no hubiese llegado una pandemia que solo pensamos conocer a través de las películas. El COVID vino a tambalear la economía a nivel mundial y desde adentro; acabando con pequeños negocios como el mío, que duró 10 años.

La situación me hizo entrar en un bucle de inseguridad; chocar con el mismo muro de creencias que aparece en cuanto "la cosa se pone mala"; y agarrarme a una tabla de desesperanza que cada vez se hundía más.

INICIANDO LA TRANSFORMACIÓN



Renaciendo a los 40

Lo que apenas hice con 23 años al llegar a Estados Unidos fue mi luz en el horizonte: estudiar.

Después de luchar con prejuicios y frenos que yo misma me ponía, decidí que me iba a reinventar a los 40 y mi historia quedaría para contarla, por corta o por exitosa.

Y mírame aquí, tres años después, cumpliendo mi propósito de ayudar a las personas y de conectar a la comunidad latina con su sueño de tener una casa.

Cada día reconozco a la Jackie inexperta e insegura en esas personas que no saben cómo manejar sus créditos, que buscan y no obtienen una mejor opción de vivienda.

Me veo en las madres solteras, desgastadas por la soledad y no puedo menos que regalarles todo lo que he aprendido; guiarles, entregarles mi confianza. Mostrarles la versión mejorada de Jackie, que llegó a Realtor después de los 40.

¿Que ha sido fácil? Te mentiría si lo dijera. ¿Que terminó? No termina jamás.

Encontrarse y ser una misma, siendo feliz, a la edad que sea, lleva: tiempo, enfoque, eliminar frenos, creencias limitantes, y actuar con perseverancia, disciplina, cada día dando lo mejor de ti.

La vida no es perfecta, las preocupaciones siempre están rondando y nos toca aprender a diario. Por eso encontré mi vocación ayudando a las familias a obtener su casa. Se trata del mayor anhelo de toda persona emigrante o nacida en este país: tener un espacio propio, personalizado, donde construir recuerdos y vivir los momentos más especiales.

Si me estás leyendo y no has alcanzado esa meta, escríbeme cuanto antes y cuéntame lo que quieres. Mi historia no llegó a ti por casualidad. Llegó para que sepas que en este proceso te puedo acompañar entregando lo mejor de mí: confianza, esperanza, conocimiento y luz para tu vida.

@jackiejardinesrealtor

“La emoción es la principal fuente de los procesos conscientes.

No puede haber transformación de la oscuridad en luz ni de la apatía en movimiento sin emoción.”

Carl Jung

YUSTY
Janitorial Service

(786) 208-1399

MIAMI, FL



Tax • Accounting Services

(786) 340-7337



Cuida de ti

Sabias que...

16 de octubre

DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACION

Proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación 2 (FAO). Su finalidad es concientizar sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.

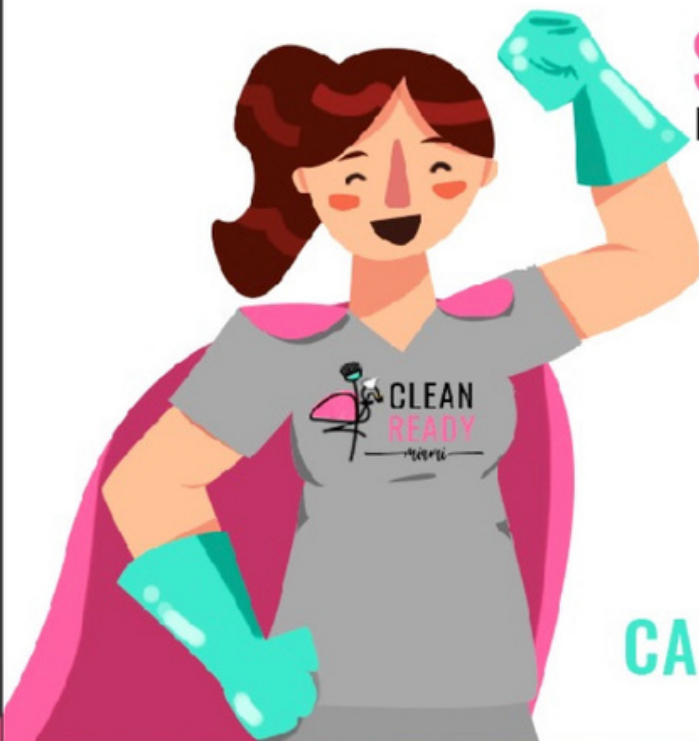
El consumo de ensalada se remonta al año 600 A.C., en Persia. Pero, sabias que la ensalada con lechuga y tomate, es una de las mas populares del mundo.

4 NOV
2022

CLICK HERE

Súmame a nuestro próximo Encuentro Mujeres Esenciales "Mujer e Imagen"

Escribenos a info@esencialesbienestar.com



SERVICIO DE LIMPIEZA PARA TU HOGAR, APARTAMENTO U OFICINA

- Limpieza regular y profunda
- Limpieza de After Party
- Limpieza de Balcones
- Lavado y Planchado
- Servicio de Handyman
- Aspirado de muebles y alfombras

CALL NOW! ☎ (786) 275 - 3076

WWW.CLEANREADYMIAMI.COM





3 CLAVES PARA CREAR EL HABITO DE AHORRAR

Por: Luisa Menendez

La mayoría de las familias hispanas no tienen una educación financiera saludable, lo cual hace que seamos vulnerables a futuro.

En promedio recibimos la educación financiera de nuestras familias y por desconocimiento repetimos errores del pasado. Actualmente existen múltiples herramientas que podemos usar para nuestro ahorro.

1

Hacer presupuesto mensual.

Indispensable para saber cuanto gana, cuanto gasta y cuanto puede ahorrar

2

Conocer la diferencia entre Necesario y Opcional

Permite hacer mejor uso del dinero, evitando dejarse llevar por el deseo o la emoción al momento de comprar.

3

Establecer Metas

Le otorga los por que, a su hábito de ahorrar, por ejemplo: compra de un vehículo, vivienda, estudios, viajes

Sólo 15% de los trabajadores del sector privado participaban en un plan de pensiones tradicional, según el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos

Empieza hoy
Destina un 20% de tu
ingreso para tu
Plan de Ahorro

Ahorrar es una cuestión de hábito y fomentarlo desde una edad temprana ayudará a los niños a establecer una relación amigable con el dinero.

Educarse financieramente, es el primer paso para ser personas financieramente responsables

AHORRAR ES CLAVE

La clase media promedio, confiesa no tener ahorrado nada para su jubilación y la proyección de vida es de 90 años, así que es momento de tomar acción y hacerlo de manera consistente. Te invitamos a que revises opciones, con un asesor en el área, para evaluar cual es la que se ajusta a lo que necesitas. Los instrumentos financieros de Vida Universal Indexada, son una excelente opción ya que permiten ahorrar y obtener beneficios en vida en caso de enfermedad crónica, crítica o terminal.

Un plan de respaldo para el retiro podría incluir un fondo de ahorros, seguro de discapacidad y/o seguro de cuidado a largo plazo en caso de que el retiro llegue temprano debido a circunstancias imprevistas que le impidan valerse por sí mismo.

Puede tener más información en nuestra página www.esencialesbienestar.com allí puedes conocer de varios planes que pueden respaldar tu retiro.

DEPILACIÓN LÁSER

CONOCE CÓMO FUNCIONA

Por: Anyela Rodriguez

Si ya no quieres seguir viendo el crecimiento constante de los vellos corporales, la depilación láser puede ser la opción para acabar por completo con ellos.

La depilación láser, es un procedimiento que utiliza un rayo para acabar con los vellos. Durante este, **el dispositivo emite una luz con una alta concentración, cuya función es atacar la melanina o pigmentación de los vellos** que se encuentra en los folículos pilosos. Como resultado, el calor producido por la luz daña estos folículos e impide o retrasa su crecimiento.

No obstante, para que este proceso dé mejores resultados, es necesario que los vellos tengan un alto nivel de pigmentación. Por esta razón, en las personas rubias el láser puede no tener la misma efectividad, o bien, se requieren más sesiones. A su vez, en personas con piel bronceada u oscura, la luz emitida puede causar daños en la piel.

La tecnología de la depilación láser comenzó por el año 1990 a partir de que varios médicos al utilizar las técnicas del quemado de verrugas y operaciones con láser quirúrgicos se dieron cuenta de que en las zonas del cuerpo donde se aplicaban energías controladas traía también como resultado la eliminación del vello.

Láser Rubi, fue el primero (1994) el Láser Alejandrita, Láser Diodo y Láser Neodimio-Yag, son calificados como eficientes y seguros en la eliminación del vello.

Se ha creado un nuevo láser llamado **Láser E-light** que viene de la pre conversión del láser yag y que utiliza diferentes filtros medidos desde los 400 nm hasta los 950 nm, con lo que se utiliza para todos los tipos de piel de la forma más segura y fiable

El láser Ridiard es un tipo de Láser E-light con mezcla de gases de xenón y kriptón que crean una longitud de onda profunda con alta repetición y especialmente sin la percepción del dolor con resultados mucho mas rapidos

En la actualidad, hay una tendencia a lucir cuerpos libres de vello corporal en las piernas, el rostro, el pecho, las axilas, los brazos y el pubis.

La Academia Estadounidense de Dermatología expresa que la depilación láser puede ser peligrosa cuando la realizan personas inexpertas, ya que es posible ocasionar quemaduras, cambios permanentes en el color de la piel y cicatrices. Por lo que se recomienda hacer este tipo de procesos con dermatólogos especialistas en estos tratamientos.

REALZA TU BELLEZA

SKIN CARE PROFESIONAL



Faciales



Cejas



Professional
MakeUp

HAZ TU CITA
(786) 270-7726



 [alleynasbeauty](https://www.instagram.com/alleynasbeauty)

LA COLUMNA DE CAMI



Un tema desde la visión de una adolescente

Camila Matos

En diversas etapas de nuestras vidas podemos conseguir amistades, ya sea en la escuela, en actividades extracurriculares o por coincidencia personal. Poco a poco, algunas de esas personas se vuelven especiales para ti, porque las consideras parte esencial en tus actividades diarias, sociales, o quizá porque forman parte del vecindario, salón de clases o de tus viajes. En cualquier parte podemos encontrar nuevas amistades.

En mi experiencia personal. Yo una adolescente de 17 años, ya a punto de terminar el High School, he encontrado amistades nuevas. Muchas veces, he pensado que las amistades que tenemos hace mucho tiempo nos van a durar para siempre. Pero hay que saber que eso no es así. Podemos cambiar de país, de residencia, dejar de hacer actividades, ya no frecuentar los mismos lugares o simplemente dejar de coincidir afectivamente con esas personas. Algunas de esas personas, establecen vínculos tan especiales que no pueden romperse ante ninguna circunstancia y otros en cambio, simplemente dejan de estar.

Durante nuestro camino conocemos a nuevas personas y de ahí decidimos si queremos que estén en nuestras vidas o no.

En estos tiempos, es bueno conocer y dar espacio en nuestro círculo, a personas que te respeten, te escuchen, te aconsejen, te acompañen y que sean afines a ti, para disfrutar en confianza de su amistad sincera.

Debemos cuidar de nuestras amistades, ya que como dice Jim Rohn, empresario y autor motivacional "Nos convertimos en una combinación de las cinco personas con las que frecuentamos en promedio".

Elige bien a tus cinco personas!



Katherine Andarcia

Habla del Amor

En su libro "La Revolución del Amor", la coach espiritual hispana Katherine Andarcia, habla del camino a transitar para ir del miedo a la paz.

La autora, comparte con el lector estrategias de poderosas de reflexión, autoconocimiento y perdón. Ella transita el camino del miedo, que vive escondiéndose en la inseguridad, en la obediencia o en la búsqueda del amor.

Andarcia, asegura que transitar ese camino y vivió tan escondida

Usted puede disfrutar de esta lectura, el libro está disponible en Amazon. También puedes unirse a su comunidad en @katherine_andarcia



Un libro que te lleva a realizar un viaje interior para desvanecer el miedo. Te ayudará en tu transformación



Siente la tranquilidad de estar protegido



Visita nuestra página
www.tuseguroesencial.com
o contáctanos para asesorarte
en la elección del mejor plan
médico para el año 2023

El período de enrolamiento inicia el 01
de noviembre y se extiende hasta el 15
de enero.

Cuida de ti y de los tuyos.

Tú puedes contar con tu seguro
médico



(786) 804-2619