

# Tú Revista EVOLUCIONANDO

Para el Éxito

ALTERNATIVAS  
PARA CUIDAR  
EL MEDIO  
AMBIENTE

Señales para identificar  
si estás viviendo

**VIOLENCIA  
DOMESTICA**

**DEPRESIÓN**

reconócela  
y combátela

**MASKNÉ:**

La nueva normalidad  
para la piel

**Cómo VENCI  
al CÁNCER**

La moda pasa  
**EL ESTILO ES  
PARA SIEMPRE**

Nopal, jitomate y apio  
**HIJOS DE LA  
MADRE TIERRA**

**VIVIR  
INTENSAMENTE**  
Cinco claves

**UN VIAJE  
QUE REQUIERE  
REPUESTAS**

La **IMAGEN**  
del **ÉXITO**

**INCERTIDUMBRE**  
¿Qué hacer?

Cuida el **PLANETA TIERRA**  
como cuidarías a **TU MADRE**

# Tú Revista EVOLUCIONANDO

Para el Éxito

## PAOLA VIVAS

Presidenta de Evolucionando para el Éxito  
Fundadora de la Revista Evolucionando para el Éxito

## LYDIA BOSCHETTI

Vice Presidenta de Evolucionando para el Éxito  
Co-Fundadora de la Revista Evolucionando para el Éxito

## LAURA CUEVAS

Directora de Arte y Contenido Editorial

## SOFY ROSAS DURÁN

Editora de Estilo

## ARTE



Pexels.com

Las fotos de algunos artículos son capturadas de la página de pexels.com



Multimedia WorkStation

Porque todos  
Tenemos una historia  
Que contar

## COLABORADORES

Edición Abril 2021

Mónica Bustamante, Laura Graterol, Nydia Albino, Miguelangel Higuera, Betina von Hohendorff, Daniela de la Cueva, Veronica Sierra, José Antonio González Flores.

Evolucionando para el Éxito, Tú Revista Digital  
(Año 1, No.4 Abril 2021)  
Es una publicación mensual.  
Florida, US



@evolucionandoparaelexito

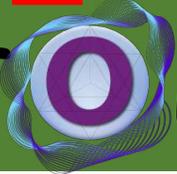
# 2021 ABRIL

# CONTENIDO

Cuida El Planeta Tierra Como A Tu Madre	P.7	ENTRE PUNTOS Y COMAS De Sobrevivientes a Sabervivientes	p.24
Qué Hacer Cuando Los Planes No Salen Como Esperamos	P.10	La Moda Pasa, El Estilo Es Para Siempre	p.25
La Gota Que Colmó La Copa...	p.13	MASKNÉ La Nueva Normalidad Para la Piel	p.27
Un Viaje que Requiere Respuestas	p.16	Fortalece el Sistema Inmunológico	p.31
Como Vencí al Cáncer Yo lo viví	p.18	«SÁCALE JUGO» A las frutas y verduras	p.32
¿Qué Es La Depresión? Reconócela Y Combátela	P.20	Las 5 Claves Para Vivir Intensamente	p.34
Tú Puedes Tener La Imagen Del Éxito	P.22		

# DE LA CASA

## EDITORIAL



Al momento de escribir estas líneas no puedo evitar emitir un ¡wow! ¡Ésta es la revista número 4! Todavía recuerdo aquella noche cuando, Paola Vivas, fundadora de esta revista, me mencionó la idea de hacerla, («Pao, y ahora, ¿Qué se te ocurrió?»). La historia completa la encuentras en la edición del mes de enero. Tengo más de 25 años trabajando en los medios de comunicación y sé que la producción de una revista digital no es una tarea fácil y más difícil todavía en medio de una pandemia global, sin embargo, ninguna de las dos dudamos en que nosotras podíamos hacerla. Sabíamos, que al sumarse Lydia Boschetti y Sofy Rosas Durán a esta «locura», sería aún mucho mejor.

“Dicho y hecho” los autores de cada artículo, seres humanos comprometidos cada uno en su campo de trabajo, han aportado muchísimo valor a todos los lectores de EE a través de su conocimiento e historias de vida. Hemos aprendido que «el más grande amor es hacia nosotros mismos, porque es el primer paso para amar a los demás», como lo dice en su artículo Ángela Kohler, autora del libro «Alcanza El Éxito Conectando Con Tus Cinco Ex's», en la edición de febrero Especial del Mes Del Amor y la Amistad.

EE celebró el “Día Internacional de la Mujer” en su edición de marzo, con artículos de empoderamiento, amor propio e historias de mujeres que impactan vidas. Uno de los artículos más impactantes fue el de Lydia Boschetti, (*UN FUERTE SONIDO ABRIÓ MIS OJOS*). La historia de violencia contra una mujer, ejercida por su pareja.

Recibimos muchos mensajes solicitando más información sobre este tema. Por eso, en esta edición encontrarás un artículo completo sobre ‘violencia domestica’, cómo identificar si tu pareja tiene tendencia a ser agresivo o maltratador dentro de la relación.

Por la naturaleza de los tiempos que estamos viviendo, mucho se ha llamado, a la depresión y la ansiedad, «*la segunda pandemia*» la cual está afectando no solo a los adultos sino también a los más jovencitos de la casa. Laura Graterol, medico cirujano y Sofy Rosas Durán, terapeuta holística nos orientan sobre esta crisis. Paola Vivas nos da su testimonio de cómo la actitud es muy importante a la hora de enfrentar los contratiempos. Una sobreviviente de cáncer encaró la batalla contra éste con una sonrisa. Nuestra nutrióloga comparte contigo una lista de alimentos que protegen tu salud en tiempos de pandemia. ¿Ya escuchaste sobre Maskné, la nueva normalidad en la piel? Además, moda, emprendimiento, libros y más.

Recuerda que este mes se celebra a **La Madre Tierra**. Te decimos como cuidarla.

Gracias. Estamos muy felices de recibir incontables mensajes de nuestra comunidad expresando su agradecimiento y cariño, pero sobre todo de saber que la revista es ya una herramienta que impulsa y empuja a que cada uno de ustedes llegue al máximo nivel de su propio éxito. Abrazos.

**Laura Cuevas**  
Directora Arte y Contenido



**Evelyn Pagan**

Es la primera vez que las escucho y ha sido gratificante que hasta las lagrimitas están por salir de mis ojos. He escuchado sus historias han sido hermosa, las felicito en este Dia de la Mujer. Dlb un fuerte abrazo desde la Isla de PR.



**Alondra Pérezperez**

**Evolucionando para el Éxito Gracias ❤️❤️ por haberte encontrado**

Love · Reply · Message · 2w



# Tú Revista EVOLUCIONANDO Para el Éxito

COMPÁRTENOS TUS OPINIONES, ¡NOS AYUDA A SER MEJORES EN CADA EDICIÓN!



**Gladys Beatriz Guerra Navarro**

...FELIZ DIA DE LA MUJER... A Todas ustedes hermosas mujeres luchadoras, emprendedoras, dignas de admiración.. Diosito les colme de bendiciones .

Una muestra de que la revista se lee en Mendoza, Argentina. Gracias Cristi.



Sharer

**Danilo Samayoa**

Ahora mismo me siento Bienaventurado entre todas las mujeres, mujeres dadoras de VIDA, ustedes son la perfección de la Creación, constructoras de la más grande historia de AMOR. La Luna BRILLA, sólo cuando el Sol le irradia Luz, la LUNA son ustedes y el Sol somos los hombres, así que los HOMBRES debemos amarles, ponderarles, protegerles y valorarles. Doctora Lydia Boschetti, Paola Vivas y demás Ilustres Exponentes. Dios les bendiga en su Día.



# Cuida el **PLANETA TIERRA** como cuidarías a **TU MADRE**

Por Laura Cuevas



El **22 DE ABRIL** de cada año celebramos el Día de la Tierra. Es una fecha para que cada uno de nosotros reflexionemos sobre el cuidado de nuestra «madre tierra».

A menos de que todos los países del mundo den **UN PASO ADELANTE RÁPIDAMENTE**, nos estamos condenando a vivir en un «hogar» inhabitable.



**LAS NACIONES UNIDAS** reconocen que la Tierra y sus ecosistemas son el hogar de la humanidad, y que es urgente tener un equilibrio entre las necesidades económicas, sociales y ambientales, para eso es necesario promover la armonía con la naturaleza y la tierra.

**S**

eguramente has escuchado que la excesiva explotación del carbón, el petróleo y el gas natural, entre otros, genera altos índices de contaminación, no solo en el aire sino en los entornos en donde se extraen tales recursos. En muchos países la deforestación es consecuencia de la agricultura y el monocultivo no sostenible y la explotación de la madera y los pulmones del planeta: los bosques desaparecerán si no hacemos algo al respecto. Hay sequía y escasez de agua por los problemas ambientales. Los residuos del consumismo abusivo están acabando con el medioambiente. Hay debates entre países acerca del cambio climático para lograr cambios necesarios. Como ves, los problemas del medio ambiente no solo ponen en peligro de extinción las especies de la fauna, la flora, la vida marina, y también la nuestra. Cada día que pasa el aire que respiramos está más contaminado dañando nuestra salud.

### EL PRIMER MOVIMIENTO AMBIENTALISTA FUE EN EL

**AÑO 1970**, donde 20 millones de norteamericanos se manifestaron saliendo a la calle para pedir a los gobiernos por un medio ambiente saludable. Así fue que el senador estadounidense Gaylord Nelson, decidió instaurar este día para concientizar a la población de los problemas comunes que nos afectan en torno a la contaminación, la conservación de la biodiversidad y otras preocupaciones ambientales para proteger la Tierra.

¡Entonces, preocupémonos, pero sobre todo **OCUPÉMONOS!**

### ¿Cómo podemos cuidar el Planeta Tierra?

Sé que no es muy sencillo pero después de todo lo que leíste, sé que empezaras adoptando nuevos **HÁBITOS** y siendo más **CONSCIENTE** de todo lo que haces para salvar nuestro **PLANETA TIERRA**, después de todo, es tu **HOGAR** y el de los tuyos.

**T**odos podemos llevar a cabo pequeñas acciones que pueden significar mucho para nuestro, ya tan dañado, planeta *Madre Tierra*.

Aquí te dejo una lista para que vayas empezando.



## 10 ACTIVIDADES COTIDIANAS QUE CONTAMINAN

El calentamiento global es culpa de todos y cada uno de nosotros. En numerosas ocasiones usamos cosas que contaminan el medio ambiente sin saberlo y que deberíamos evitar a toda costa. Por ejemplo:



- Utilizar desodorantes en aerosol
- Beber agua en botella de plástico
- Arrojar goma de mascar chicle al suelo
- Lavarnos las manos sin cerrar la llave de agua
- Consumir alimentos con aceite de palma
- Dejar las colillas de cigarro en la playa
- Echar las toallitas desechables al en el inodoro
- Soltar un globo de helio al aire
- Tirar las pilas y baterías a la basura
- Tirar las mallas de plástico de los productos sin cortarlas



## ALTERNATIVAS PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

Una vez que somos conscientes de cómo contaminamos el medio ambiente, debemos buscar soluciones y cambiar nuestros hábitos. Estas son algunas de las propuestas de la Organización de las Naciones Unidas (ONU):



**Separa la basura:** no mezcles los residuos en casa y asegúrate de utilizar correctamente los diferentes contenedores para el reciclaje.

**Recicla y reutiliza:** renuncia a los plásticos de un solo uso y emplea siempre envases y artículos que puedas usar varias veces. Antes de tirar algo a la basura piensa si puedes darle una segunda oportunidad.



Y tú y tu familia, ¿cuántas de las recomendaciones anteriores practicas? ¿Qué más llevas a cabo diariamente, de forma casi inconsciente, que ayudan a la preservación de nuestro planeta? ¿Cuéntanoslas y, hagamos más grande la lista!

Comparto contigo estos links que usamos para brindarte la información mas verídica y actualizada.

@productora.lauracuevas



**Ahorra energía:** aprovecha la luz natural, emplea bombillas LED, no enciendas luces que no necesites, regula el termostato de la calefacción y el aire acondicionado, etc.

**Consume :** alimentos orgánicos, como frutas y verduras, libres de fertilizantes y otros contaminantes.

**Cierra bien las llaves del agua:** asegúrate de que no gotean cuando termines de fregar o de asearte.

**Muévete de forma sostenible:** camina, pedalea o utiliza el transporte público siempre que puedas.

**No utilices bolsas de 'usar y tirar':** cambia las bolsas de plástico y de papel por otras de algodón.



**Llena tu casa de flores:** las plantas y los árboles producen oxígeno y son esenciales para la naturaleza.



<https://www.diainternacionalde.com/fic/ha/dia-internacional-madre-tierra>

<https://www.un.org/es/observances/earth-day>

# ¿Qué hacer cuando **LOS PLANES NO SALEN COMO ESPERAMOS?**

Mi familia y yo teníamos todo planificado para nuestro viaje, esta vez el destino era Denver, Colorado. ¡Todo listo! Boletos, equipaje, hotel, una hermosa ciudad y un grupo de personas maravillosas que aguardaban a nuestra llegada. La ilusión y el entusiasmo por llegar a nuestro destino, como ustedes se podrán imaginar, era desbordante. Sin embargo, en cuestión de segundos, cambio todo.

El destino no quiso que viajáramos aquel sábado 13 de marzo. Recuerdo que eran las 12:00 del medio día, estábamos a punto de salir para dirigirnos al aeropuerto de Tampa cuando recibimos un mensaje inesperado de la aerolínea, en donde me informaba que nuestro vuelo había sido cancelado por condiciones climatológicas.

No les puedo negar, en ese preciso momento pasaron muchas preguntas por mi mente, y al mismo tiempo comenzaron la cantidad de interrogantes por parte de



mis pequeños: «Mami, papi, ¿qué vamos a hacer?, ¿Se canceló nuestro viaje? ¿Por qué?»

Esas fueron las primeras preguntas que circulaban en medio de un escenario incierto.

En ese momento accioné y me comuniqué directamente con la aerolínea y sí, efectivamente, la operadora me confirmó que todos los aeropuertos de Colorado habían “cancelado sus operaciones aéreas”.

En aquel instante tenía dos opciones: alimentar mis pensamientos de negatividad y amargarme el día por completo o alimentar mis pensamientos de transformación y ver el lado positivo de la situación. Definitivamente, tomé la segunda opción pues sé que, los pensamientos se materializan y de nosotros depende elegir. Esto me permitió automáticamente experimentar paz, que era lo que necesitaba en esos momentos para poder explicarles de una manera optimista, la realidad de la situación a mis hijos y minimizar el grado de tristeza que estaban experimentado, ya que su ilusión por viajar hasta el momento se había paralizado.

Muchas veces en la vida sucederán situaciones que no están dentro de nuestro campo de acción. De la misma manera, hay circunstancias que sí podemos controlar y accionar de forma positiva mucho más de lo que imaginamos. Siendo conscientes que los cambios más grandes de nues-

tra vida pueden generarse solamente si los provocamos en nuestra mentalidad, a través de la inteligencia emocional asertiva, es ahí donde encontramos recursos que nos ayudan a mantener la calma en medio de situaciones ajenas a nuestra voluntad.

Y hoy, precisamente quiero compartir con ustedes una fórmula que nos ayudó muchísimo a mi familia y a mí a mantener la calma y la tranquilidad, frente a una situación de incertidumbre.

**Aceptar** Fue el primer paso y créanme que en cuestión de segundos detuve la negatividad, proceso fundamental para evitar la ansiedad. Y a su vez esto me permitió detener cualquier tipo de pensamientos catastróficos que, normalmente, lo que buscan es sabotearnos y desestabilizarnos.

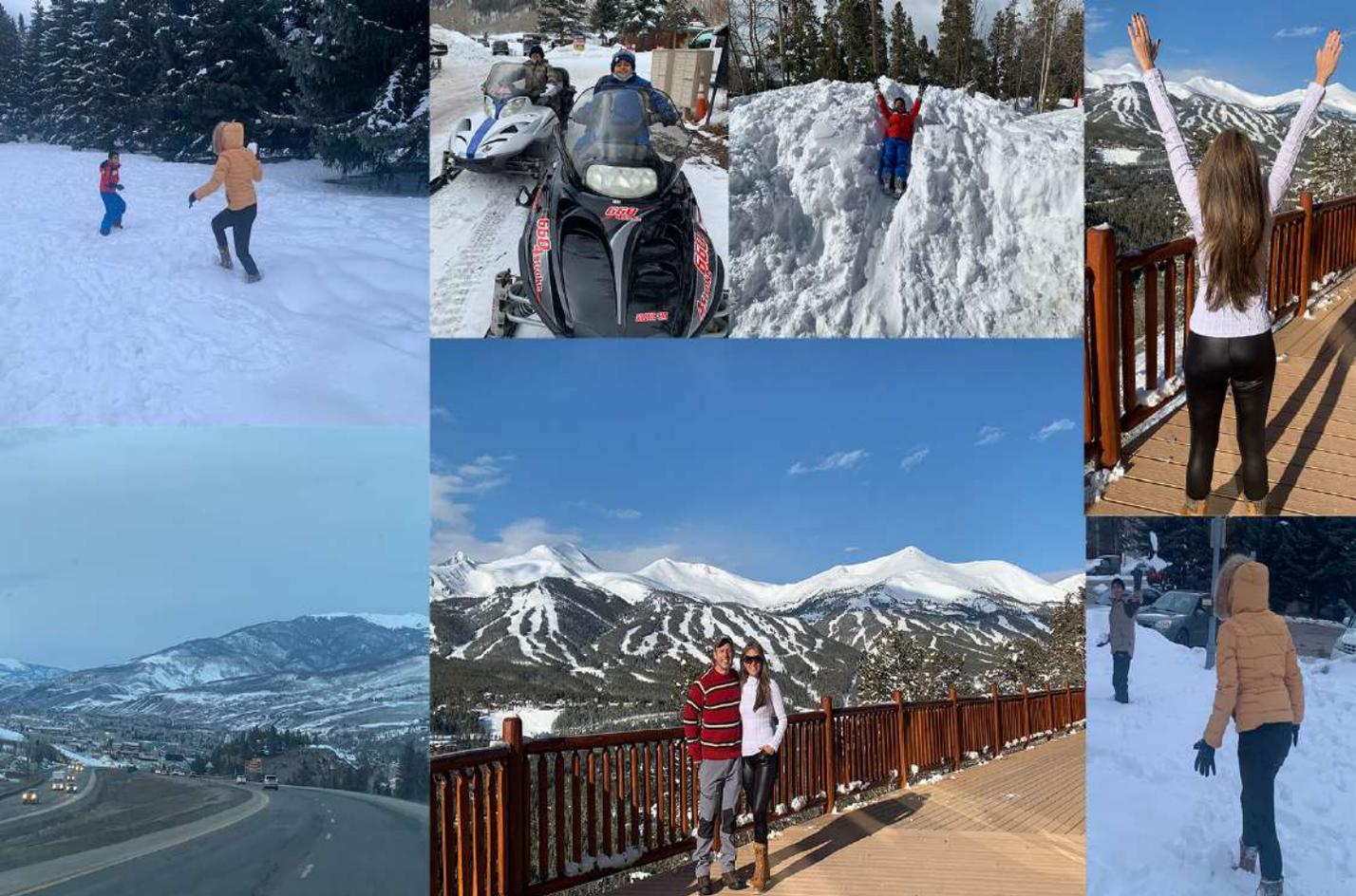
**Accionar** Otro de mis recursos poderosos, ya que al hacerlo disipo la negatividad a través del cambio de frases y palabras, siendo consciente del poder que tiene la lingüista en nuestras vidas, por ejemplo, en lugar de decir, «que pena se canceló el viaje» me dije: «el viaje no se canceló, el viaje esta postergado por unos días» a través del manejo adecuado de las palabras y el estado aními-

«Mami, papi, ¿qué vamos a hacer?, ¿Se canceló nuestro viaje? ¿Por qué?»

co y mental se mantiene enfocado y equilibrado.

Hablando de **equilibrio**, otro de los grandes antídotos que funciona poderosamente ante la preocupación y la ansiedad con un efecto de calma impresionante es la meditación, debo confesarles que la meditación se ha convertido en un ingrediente principal en la vida de mi familia y la mía. Gracias a la meditación hemos construido una actitud mucho más resiliente ante los retos y desafíos que se presentan. Es un método simple, pero súper efectivo. Meditar no es suprimir los pensamientos, meditar es observar conscientemente los pensamientos y no aferrarse a ninguno por, aproximadamente, 10 minutos nos enfocamos solo en la respiración en inhalar calma y exhalar cualquier tipo de tensión.

Finalmente, en medio de todo el proceso me sostuve de la mano de la «**Madre de todas las virtudes**» y me refiero al poder de la **Gratitud**.



¡Si! En medio de la tristeza y de la incertidumbre empezamos a agradecer por todo lo que estábamos viviendo, por haberse postergado el viaje, por todo lo acontecido, por estar y por ser, sabiendo y siendo conscientes que estábamos donde debíamos estar. Esa llave de abundancia, la única que tiene el poder de unir y restaurar situaciones y vínculos es la **Gratitud**.

No me crean. Solo practiquen de manera genuina y ustedes se darán cuenta de los milagros.

Minutos más tarde la angustia se disipó, el estrés perdió su intensidad y lo más importante fue que no permitimos que una situación destruyera la ilusión del viaje que se había quedado en pausa.

Todo era cuestión de paciencia y aunque tuvimos que postergar por unos días el viaje finalmente lo llevamos a cabo. Y aquí estamos cumpliendo con el amor mi propósito de vida, contemplando la belleza de la naturaleza, admirando y honrado el poder de la creación junto con las personas que más amo.

Muchas veces las cosas no suceden cuando uno las planea, sino cuando Dios y el universo las prepara y las diseña para ti.

Siempre tengo presente que la felicidad no es cuando se ausentan las dificultades, sino cuando somos capaces de tomar el control de ellas con amor, conocimiento y sobretodo con humildad, sabiendo que los planes perfectos son únicamente de Dios.

No es magia, es ciencia

Con amor,  
@paolavivastv  
Coach de Vida

# «LA GOTA QUE COLMÓ LA COPA...»

Así me dijo mi mejor amiga cuando su esposo la golpeó por última vez.

Él la conoció siendo una joven adolescente, llena de ilusiones y sueños. La enamoró con regalos y sonrisas. Era el hombre más gracioso y complaciente que había conocido. Al contrario de su padre, él la llenaba de regalos y halagos.

**POR LYDIA BOSCHETTI**

---

Ella nunca tuvo una buena relación con su padre. El padre siempre quiso tener un varón. Cuando supo que tuvo una niña, le preguntó al doctor «si podía cambiarla por un niño». El padre solía contar la historia para que la gente se riera, sin embargo, no sabía que cada vez que ella la escuchaba, su corazón sangraba. Él siempre la ignoró y la menospreció. Sin embargo, su esposo la amaba.

Ella jamás pensó que pudiera existir un hombre tan maravilloso como su esposo. Él le abría la puerta antes de entrar, le ayudaba en sus tareas, la llevaba a comer, en fin, la complacía en todo. En pocas palabras, ella lo consideraba "el hombre perfecto". Sólo había un detalle... no le gustaba que le llevaran la contraria. Mientras ella hiciera lo que él quisiera, todo estaba bien.

Al momento de ella querer hacer su propia voluntad, él se ponía agresivo, le gritaba y la amenazaba.

Muchas veces, las discusiones eran inesperadas, un simple comentario de ella era suficiente para despertar una gran discusión. Él se transformaba en otra persona, un hombre totalmente diferente al que ella había conocido, un hombre diferente al que ella amaba. Las largas noches de llanto invadían su almohada. Ella pensaba en su interior: "nadie me ama como él, ¿por qué me hace eso?". Al otro día, él amanecía como si nada. Fueron demasiadas lágrimas, demasiadas noches, demasiada desilusión.

Poco a poco, dejó de ser "ella". Sus sueños se esfumaron, sus talentos se perdieron, su rostro se llenó de tristeza y vejez y sus emociones se destrozaron. Lo único que hacía era llorar. Tanta desilusión, tanta tristeza, tanta injusticia. Se cansó de luchar, se cansó de llorar, se cansó de amar, se cansó de vivir.

Un día llegó su esposo a la casa, estaba de mal humor por un problema que había tenido en su trabajo, ella le había preparado la comida, su plato favorito. Al momento de servirle la comida, ella, sin querer, se tropezó y la comida cayó sobre él. Malhumorado y agresivo, él le tiró la comida en la cara y luego le soltó un golpe. Un golpe

que, no sólo destruiría su rostro, sino su corazón. Esta fue la gota que colmó la copa...

Ese golpe la hizo recapacitar, en milésima de segundos pasaron por su mente todos aquellos momentos donde el maltrato y la agresividad habían sido su vida «normal». Recordó quién era ella antes de estar con él y en quién se había convertido. Recordó sus sueños, sus ilusiones, sus talentos y todo el maltrato que había recibido por parte de su padre. En ese momento se dio cuenta que su esposo era igual a su padre, inconforme con ella y con él mismo. Recordó que ella merecía ser feliz y que, estando a su lado, lo único que tenía era dolor y maltrato. Ese golpe le hizo entender que esperó demasiado. Ese golpe le dio la fuerza suficiente para dejarlo. Gracias a esa última gota, ella pudo recuperar su identidad y comprender que había nacido para ser feliz, amada y valorada. Comprendió que estaba en sus manos tomar las riendas de su propia vida.

---

Como esta joven, existen miles de mujeres viviendo dentro de relaciones llenas de violencia. La relación de pareja deja de ser de amor y respeto y se vuelve una relación de control, agresividad y miedo. La agresividad en la pareja no es únicamente por parte del hombre hacia la mujer, cada día existen más mujeres mal tratantes utilizando el chantaje emocional y la agresividad dentro de una relación de pareja.



Los niños que viven en hogares de violencia se vuelven niños distorsionados emocional y mentalmente. Pueden volverse víctimas de violencia en el futuro o, por el contrario, pueden aprender a ser violentos desarrollando relaciones de pareja donde el maltrato se vuelve "normal".

**Él le abría la puerta antes de entrar, le ayudaba en sus tareas, la llevaba a comer, en fin, la complacía en todo. En pocas palabras, ella lo consideraba "el hombre perfecto". Sólo había un detalle... no le gustaba que le llevaran la contraria.**

## **¿Cómo podemos saber si nuestra pareja tiene tendencia a ser agresivo o maltratador dentro de una relación?**

Aprende a reconocer 6 señales de violencia doméstica.



**-CONTROL.** Controla tu forma de vestir, las amistades, con quién compartes, controla tus metas, tus sueños y tu opinión. El agresor quiere tener el CONTROL DE TODO impidiendo que tengas tu propio criterio y que tomes tus propias decisiones.

**-AISLAMIENTO.** El agresor busca la forma de aislarte de tu familia y amigos, él te aísla de todas las personas que podrían ser de apoyo para ti. Lo hace con el propósito de evitar que puedas hablar con ellos. Él sabe que, si ellos se enteran, serán los primeros en decirte que lo dejes.

**-AMENAZAS.** Utiliza amenazas para mantenerte callada. Te amenaza con llevarse a los niños y/o con hacerte daño a ti o a los tuyos, si es que en algún momento decides dejarlo.

**-DA MIEDO.** Esa es la principal señal que demuestra que estás con una pareja agresiva y violenta, sentir miedo. No debe existir el miedo en una relación. Una relación saludable debe estar llena de amor y confianza.

**-VIOLACIÓN.** El hombre maltratador obliga a la mujer a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad. Este tipo de relación se considera violación, aunque sea dentro del matrimonio.

**-AGRESIÓN FÍSICA, VERBAL Y EMOCIONAL.** El maltratador ofende, menosprecia y agrede a su pareja ya sea física, verbal o emocionalmente. La relación de pareja y la vida familiar se vuelven tóxicas.

Si estás pasando por una relación de violencia y has podido identificar estas señales en tu relación de pareja, busca ayuda. Tu vida y la de los tuyos están en peligro. En cada país existen oficinas de gobierno dedicadas a la protección y ayuda a víctimas de violencia intrafamiliar y de género. Si estás leyendo este artículo, todavía estás a tiempo. Tú mereces ser feliz, amada y valorada.  
**¡Hazlo ya!**

**Evolucionando para el Éxito tiene profesionales que pueden orientarte.**

**Contáctanos. ¡NO ESTÁS SOLA!**

**@lydiaboschetti – PNL Coach**

**evolucionandoparaexit@gmail.com**



# UN VIAJE QUE REQUIERE RESPUESTAS

El Sentir y Afrontar de nuestros jóvenes...

Meditar, ojo, que no nos suene a lograr una meta inalcanzable, todo lo contrario, es algo que hacemos muchas veces al día sin saber que lo estamos haciendo.

POR **SOFY ROSAS DURÁN**

**H**oy por hoy, el mundo transita por una de las experiencias más sobrecogedoras de la época, la situación general ha provocado un desborde de distintos temores humanos como la vida, la seguridad, la salud y la muerte, de esta manera, la terapéutica confronta sus consecuencias a nivel emocional en todo el espectro social.

El modelo determinado por las terapias occidentales, que intenta develar y entregar una solución a la problemática, en particular, la depresión (estados de desánimo) y la ansiedad (estados de miedo intenso), está requiriendo de expandir sus fronteras para encontrar otros caminos y con ellos un abordaje más efectivo.

Se hace importante entonces, que en primera instancia, comprendamos que nuestra manera de ver la realidad es particular, y que de ésta visión depende la forma en las que vivimos nuestras diferentes situaciones. Ahora, si esto lo observamos hacia nuestro lado, en las personas jóvenes con quienes compartimos, pudiendo ser: hijos, hermanos, sobrinos, nietos, etcétera, notaremos que la intensidad en ellos es muy diferente con respecto a la de los adultos, siendo esta diferencia la base de que en muchas ocasiones se escape de la mano la comprensión de su sentir. Los niños y jóvenes, sobre los 8 años de edad, requieren de presencia (saber que cuentan con alguien de confianza y dispuesto a apoyarles), atención (ser escuchados con respeto y vistos tanto en sus logros como en los momentos difíciles), y respuestas claras (contar con información concreta, comprensible y adecuada a su etapa de desarrollo) ya que así irán construyendo su propia visión además de saberse integrados a su entorno.

Es así que, explorando dentro de la sabiduría de Oriente, como una excelente alternativa, encontramos diferentes opciones que nos brindan un efectivo apoyo para afrontar estos estados emocionales. Aquí ofrezco tres de las muchas disponibles:

### **MEDITACIÓN, RESPIRACIÓN Y ENFOQUE.**

Vamos con la primera, meditar, ojo, que no nos suene a lograr una meta inalcanzable, todo lo contrario, es algo que hacemos muchas veces al día sin saber que lo estamos haciendo, así es que, meditar es poner atención, sí, de eso se trata, de poner toda la atención en algo, aunque dure segundos, si se practica con frecuencia se hace más sencillo de lograr.

La segunda opción es respirar, sí, también lo hacemos todo el tiempo pero no nos damos cuenta de que esta función es primordial y de que a través de la respiración consciente podemos tomar el control de los estados emocionales. Y la tercera, es una preciosa herramienta para traspasar la atención de un punto a otro haciendo con ello que la mente se relaje.

Bien, ahora describo el siguiente ejercicio que fusiona las tres herramientas explicadas anteriormente, lo recomiendo para apoyar a nuestros amados jóvenes de casa en casos de crisis emocional.

**Practiquen en casa esta dinámica de conexión con su interior, alimenten su capacidad de enfocarse en La Paz y El Amor como fuentes de una vida más equilibrada, estoy segura de que muchos momentos difíciles se transformarán en experiencias más llevaderas.**

Con amor, Sofy 🌿❤️🌿 Terapeuta Holística.

### *Ejercicio*

Invitar gentilmente al joven o jovenita a sentarse cómodamente, en lo posible, bríndale unos bocados de agua y escucha su sentir, luego de que se haya expresado, hacemos que lleve su atención a su respiración, que sienta cómo inhala, cómo entra el aire a su cuerpo y como exhala, esta atención se debe sostener durante varias respiraciones, notaremos que la frecuencia e intensidad de las respiraciones va bajando poco a poco y que respira más profundamente, entonces es el momento de que llevemos su atención hacia un punto de paz o dicha, por ejemplo, sonreír, que su rostro se permita esbozar una sonrisa y sienta esa diferencia y, finalmente que se diga a sí mismo, 'Estoy en paz, Estoy en amor', repitiendo esto unas tres veces consecutivas.

Acompañamos con una sonrisa nuestra y un abrazo al cierre de este momento.



# “Cómo Vencí al Cáncer”



Por Nydia Albino - Coach de Vida Transformacional

“¿Cómo se continúa viviendo cuando entras al quirófano para una pequeña cirugía que no debe tomar más de una hora a hora y media la remoción de un pequeño quiste en el ovario izquierdo, como de 1cm y para tu sorpresa despiertas 8 horas después, habiendo sufrido una cirugía mayor?”

“**L**uego de una total histerectomía, remoción de apéndice, raspado, quemado y corte de otras partes pélvicas, con un diagnóstico de carcinoma seroso, un raro y no muy co-

nocido cáncer de ovarios, que se metatizó a etapa 3 en el área pélvica desperté y hasta el día de hoy no entiendo por qué al recibir la noticia no me invadió ni un solo pensamiento de miedo a la muerte, angustia o desespero. ¡Recuerdo, estar media anestesiada y diciéndole a mi esposo, quien me había dado la noticia: «We’ve got this!». En español, «Todo está bajo control».

En esta vida solemos vivir experiencias tan traumáticas y dolorosas que deseamos borrarlas por completo de nuestras memorias para jamás recordarlas. Para mí, fue **en medio de mi noche más oscura** cuando resplandeció la presencia del cuidado y amor de Dios, a través de innumerables personas. Y desde la cirugía, hasta la quimioterapia y la convalecencia, aprendí que:

**Nuestra vida** no se limita al cuerpo físico solamente, antes bien, somos seres espirituales que vivimos en un hermoso cuerpo que duele, enferma y transmuta.

**La paz divina** puede abrazarte en medio de tu mayor dolor. Esta se hizo patente y se alojó en mi ser como jamás la había experimentado. La paz no se circunscribe a ausencia de sufrimiento, más bien lo contrario.



Nydia Albino en una de sus quimioterapias.

**A conocer al Supremo Ser**, quien yo llamo: Dios, como Padre, Cuidador, Proveedor, Sanador, y Consolador.

**A perdonar y a perdonarme** como nunca lo había hecho. La ira, enojos, amargura, etc. no te permiten avanzar en salud y vida, por lo contrario, te confinan a la enfermedad y a un ayer que solo existe en la memoria.

**A valorar** cada segundo de la vida, solo tenemos una.

¡**A amar** sin límites a todos!

**A creer...**



***“Mi noche más oscura me obsequio la mayor claridad de vida de mi existencia. Hoy hace un año y nueve meses que vencí el cáncer, gracias a Dios y la medicina.”***

¿Qué si volverá? ¡No sé! ¡Sí sé que ocurra lo que ocurra, vencí el cáncer porque entendí que él no era mío, ni yo de él! ¡No condescendí en darle mi asignación de vivir, amar y ser feliz cada día que el cielo me regale! Tampoco le di mi fe... creo en Dios y lo amo más que nunca.

El carcinoma seroso de alto grado es la forma más maligna de cáncer de ovario y representa hasta el 70% de todos los casos de cáncer de ovario. Se ha descubierto recientemente que la mayoría de los cánceres de ovario serosos de alto grado se originan en las trompas de Falopio, no en el ovario y que esta forma de cáncer de ovario puede ser una anomalía hereditaria en los genes BRCA1/2. Debido a su origen en las trompas de Falopio, los carcinomas serosos se diseminan a través del abdomen muy temprano en el curso de la enfermedad y, cuando se vuelven sintomáticos, generalmente son tumores en estadio avanzado, con resultados desfavorables.

El carcinoma seroso de bajo grado es el histotipo menos común de cáncer de ovario y, como tal, nuestro conocimiento de este tipo de carcinoma de ovario, que fue identificado recientemente, es muy limitado. El carcinoma seroso de grado bajo se diagnostica comúnmente en un estadio alto y estos pacientes tienen un pronóstico desfavorable, aunque este tumor es de crecimiento relativamente lento.

Fuente: OVCARE BC'S Gynecologic Cancer Research Team.

Luego del proceso de recuperación **Nydia Albino** ha logrado tener una vida plena.



**Nydia Albino**  
**Coach de Vida**  
**Transformacional**

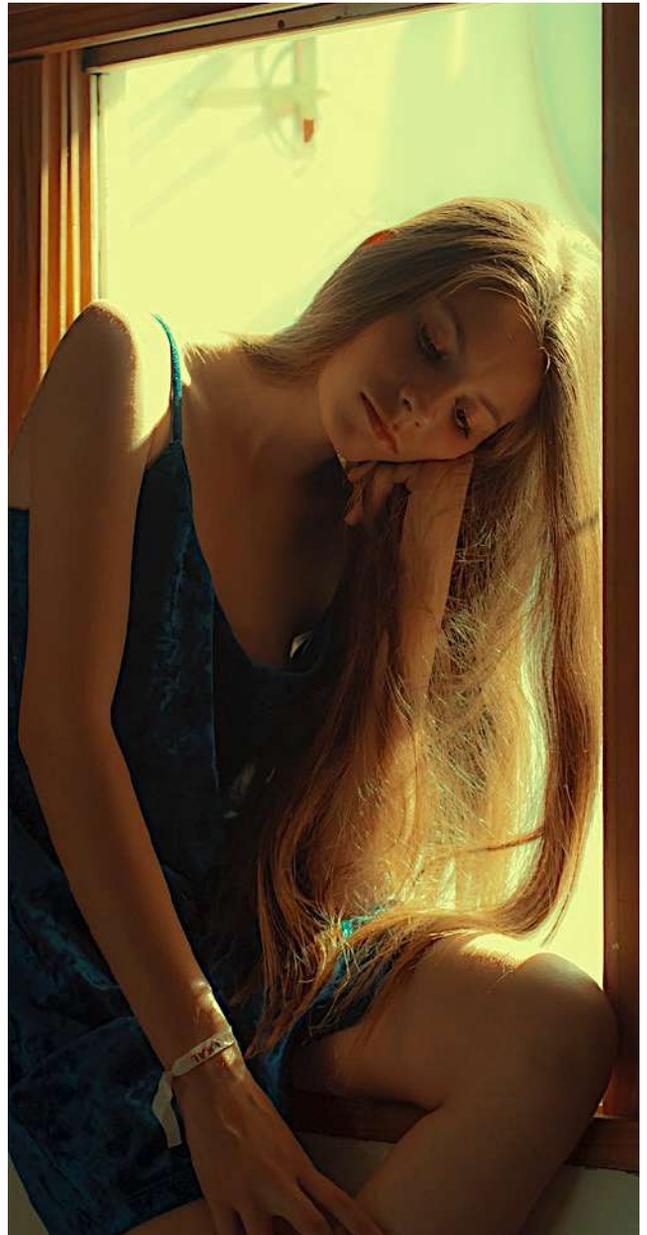
## ¿Qué es la *depresión*? reconócela y combátela

Los síntomas de la depresión normalmente pueden ser cambios de **energía**, estados de **ánimo** y en especial de hábitos de **sueño** y **alimentación**.

La depresión es una enfermedad muy conocida pero poco entendida, para algunos es simplemente la pérdida de la capacidad de disfrutar la vida, un desenfoco de la realidad que te aleja de los pilares de la vida y crea desesperanza.

Diferentes estudios han determinado que, aunque existe un 40% de herencia asociada a susceptibilidad de padecer depresión, el 60% depende del ambiente que nos rodea, variando según edad, género, experiencias de la vida y capacidad de expresar los sentimientos.

Se define depresión clínica o trastorno depresivo como el descenso de estado de ánimo con predominio de tristeza, culpa, sentimientos de baja autoestima y necesidad de perfeccionismo durante al menos 2 semanas; las mujeres suelen ser más susceptibles a cambios de humor asociados a los niveles hormonales, y se manifiesta con culpabilidad y tendencia al llanto, en cambio, el género masculino suele describir síntomas de cansancio, irritabilidad o ira sin justificación aparente, con menor asistencia a terapias y solicitud de ayuda lo que los hace más propensos a 'soluciones' radicales como intentos auto líticos.



Por su parte, los adultos mayores tienen síntomas menos aparentes, pero pueden estar manifestando en problemas cardíacos, descompensación de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o demencia, en cambio los niños pueden simular estar enfermos, negarse a comer o asistir al colegio, y algunos adolescentes se refugian en drogas y alcohol.

Existe una teoría en psicología que describe la depresión como una medida de protección del ser humano, la cual ante un trauma permite crear un refugio, manejar la angustia y evitar efectos psicobiológicos dañinos, -lo que implica que todos debemos pasar por estados depresivos como medida de moderar situaciones negativas,- pero estos episodios no son fáciles de manejar por algunas personas y su permanencia hacen necesaria la intervención familiar y de un especialista

Una vez reconocidos los síntomas que puedan estar relacionados con depresión, se debe solicitar o proporcionar ayuda a la persona afectada, inicialmente incentivando comunicación con algún familiar o amigo de confianza, que permitirá ver la magnitud de los sentimientos y orientar a una consulta con especialistas para crear herramientas de autoestima necesarias en la mayoría de los casos, logrando manejo de emociones y apoyo familiar.



*La salud esta en manos de todos, juntos podemos cuidarnos.*

**Laura Graterol  
Ramírez**  
Médico Cirujano

[Lauragraterolr@gmail.com](mailto:Lauragraterolr@gmail.com)

+593-0978861778

Los tratamientos farmacológicos solo pueden ser indicados y supervisados por especialistas evitando la automedicación.

Si se pierde la capacidad de dormir, de disfrutar las actividades que antes eran agradables, hay irritabilidad o sensibilidad, si persisten dolores musculares y sensación de cansancio constante, podríamos hablar de depresión; exprese sus síntomas y deje que otros le brinden soluciones.

## Sugerencias

- El primer paso para tratar una depresión es tener conciencia de que se trata de algo serio.
- Como cualquier estado de salud, debe ser diagnosticada correctamente para encontrar el tratamiento apropiado.
- Se debe mantener un régimen nutricional completo, rico en minerales y vitaminas, así como una rutina de ejercicios, ya que la depresión ataca a los hábitos alimenticios, y recientemente se ha descubierto que también está relacionada con deficiencias nutricionales.
- Las necesidades nutricionales deben apuntar hacia un óptimo estado de salud física.
- Ingerir alimentos de alto contenido nutricional, bajos en azúcar, sal y conservantes. También frutas, granos, frijoles, semillas y nueces.
- Hacer por lo menos tres comidas al día bien balanceadas.
- Mantener la microbiota intestinal saludable. Sugiriendo la ingesta de Kefir, yogurt, kombucha .

*Para tratar* una depresión **se debe aceptar** que se está **deprimido, detectar las causas** que la originan y **tener voluntad** para salir de ella.

# TÚ PUEDES TENER LA IMAGEN DEL ÉXITO

La Telegenia es el conjunto de herramientas que hacen atractiva a una persona en televisión. Quizá este medio pueda ser el punto de partida para analizar cómo nos vemos y qué nos favorece, ahora que estamos constantemente comunicando a través de pantallas, las herramientas que utilizamos en presentación son de mucha utilidad.

Entre los puntos que conforman el ser telegénico, encontramos: **maquillaje y estilismo, vestuario, colores, actitud, gestos y tono de voz, dominación de la técnica del medio, iluminación, set y trabajo en equipo.** Es una labor de hormiga que muchos desconocen, pero que hacen de la pantalla chica, un mundo mágico.



En primer lugar, debemos conocer cuál es nuestro **tipo de rostro y de cuerpo**, identificar qué es lo que más nos gusta de nosotros para así elegir esa parte del cuerpo como la protagonista. El "ideal" del rostro es el ovalado y el del cuerpo en mujeres es el reloj de arena. Son muchos los tipos y deberán buscar cuál es el suyo, en líneas generales queremos proyectar armonía logrando las simetrías antes mencionadas.

En el caso del rostro, utilizar contornos en los pómulos, frente, nariz y mentón, para generar profundidad, e iluminar la zona T.



No hay segunda oportunidad para una buena «primera impresión.» Y en ese primer encuentro, la imagen es importante. Comunica quién eres, qué te gusta y qué aspiras. Los estilos, colores y prendas influyen en la percepción que las personas pueden tener de ti. Cuando algo nos llama la atención, hemos usado un 92% el sentido de la vista, todo entra por los ojos. En este artículo, conocerás algunos de los secretos mejor guardados para vernos bien en la vida real y en la vida virtual.

Los secretos mejor guardados, serán compartidos



@higueratv

Como consejos generales para la **figura**: estampados y texturas, agregan volumen. Si quieres hacer ver una parte de tu cuerpo más grande, puedes optar por ellos. Ahora, si lo que quieres es que no sobresalga o "esconder" alguna zona, elige colores neutros y preferiblemente oscuros. Sí es verdad que el negro te hace ver más estilizada y que las rayas verticales "alargan" tu silueta.

Te ves bien,  
**¿pero cómo posas?**  
**¿cómo transmites esa**  
**divinidad en cámara? ¿por**  
**qué se les hace tan difícil**  
**posar naturalmente?**

Ya me gradué en esa área y les comparto lo que a mí me funciona.

1- No mires a la cámara. Juega con ella, pero no voltees al lente.

2- Sonríe como si el cuento estuviera bueno. No como ríes con la persona que te gusta sino con tus amigos, desde el corazón, estómago. Al mejor estilo de la reconocida marca de crema dental. No necesitas las carillas ni el blanqueamiento, da tu mejor sonrisa.

3- Siéntete cómodo/a, bonito/a. La seguridad la transmites hasta en una imagen. Quizá no todos los días despertamos a gusto con nuestro cuerpo, nos quejamos de las imperfecciones, entre otros, pero créeme que hasta a las/os modelos de portada de revista les pasa.



Recuerda que tu imagen exterior, está relacionada con cómo te sientes y cómo estás por dentro. Centra tu atención también en otras áreas de bienestar para que puedas proyectar toda esa luz interior y conquistar cada escenario.



No necesitas tener la mejor cámara, hazlo con lo que tengas. Lo importante es la actitud. Claro está que existen herramientas para editar lo que subimos a nuestras plataformas digitales, te compartiré las que uso frecuentemente.

**Airbus**: corregir detalles de nuestras fotografías nunca fue tan fácil. Desde quitarnos imperfecciones hasta utilizar filtros que hagan resaltar la imagen.

**Canva**: respetando el trabajo de los diseñadores gráficos, esta herramienta nos permite crear diseños asombrosos desde cero. Publicaciones para el feed, historias, propuestas comerciales, presentaciones, entre muchas otras. Tienen plantillas que puedes personalizar para comenzar.

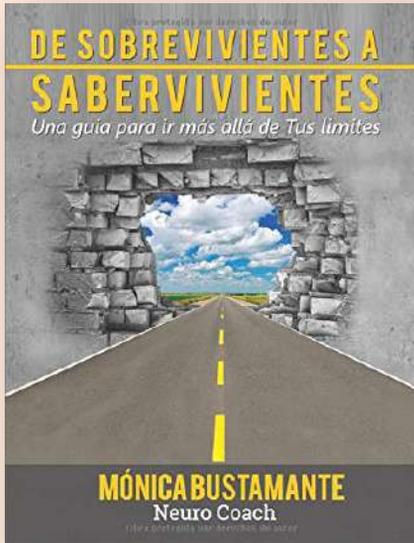
**Storylighth**: si quieres crear tus historias destacadas en menos de 2 minutos, esta es para ti. Casi todo está hecho. Eliges fondo, figura, detalles y a publicar.

**Preview**: ¡Todo organizado y estéticamente agradable! Esta aplicación nos permite visualizar cómo se verían nuestros diseños en el perfil antes de publicarlos. Puedes elegir si lucen mejor en fila, columna o ajedrez al ver cómo quedan.



# ENTRE PUNTOS Y COMAS

El Libro del Mes | Redacción **Laura Cuevas**



amazon.com

Hemos sido educados en el miedo y muchas veces en las carencias, naturalizando nuestros estados mentales de angustia, ansiedad o depresión de la misma forma que hemos ido naturalizando el vivir con dolencias, deudas, incluso, mantenernos en relaciones poco saludables o tóxicas, porque se nos ha dicho que así es la vida y nosotros lo hemos creído y con esas creencias hemos creado cada realidad que nos acontece.

En mi experiencia como coach, atendiendo a cientos de personas en los últimos diez años, pude notar un factor común en la gran mayoría por no decir que en todas las personas que atendía, y es que cada uno iba sobreviviendo a su propia historia, como si nadie les hubiera enseñado a vivir, como si la única forma de pasar por esta vida fuera sobreviviendo.

Entendí que por mucho tiempo yo también fui una sobreviviente, que deje pasar muchos días de esta vida intentando vivir y sobreviviendo a mis carencias, mis deudas, mis relaciones poco afortunadas, incluso muchas veces mis pobres estados de salud y esto sucedía porque yo creía que eso era la vida, hasta que entendí, que existen dos tipos de personas en el mundo los que sobreviven y los que saben vivir y como te podrás imaginar yo quería pasar al otro grupo, que hasta entonces no tenía un nombre por lo menos en el diccionario, busque el antónimo de sobrevivientes y google me mostró superviviente, pero yo no era, ni quería ser superviviente de nada, yo solo quería saber vivir, de ahí nace la palabra **SABERVIVIENTES** (aún no se encuentra en google, ni en el diccionario, pero ya son muchos en el mundo que comparten mi filosofía) por eso el título de mi libro, **DE SOBREVIVIENTES A SABERVIVIENTES**.

Y mientras lees mi libro te comparto cómo puedes empezar a ser un **Saberviviente**:

- Vive aquí y ahora, el pasado y el futuro solo te generan añoranzas y ansiedad y con ninguna de las dos construirás mejores historias.
- Revisa tus diálogos internos, recuerda que el lugar donde más sufren las persona es en sus propias conversaciones y su imaginación.
- Rompe tus paradigmas, no hay nada que limite más tu crecimiento que tus creencias limitantes.
- Por último, confía en tu poder interior, nada mejor sucederá en tu vida si no empiezas a confiar en ti.



**Mónica Bustamante**  
Autora

Bienvenidos al mundo de los *sabervivientes*, el lugar donde ocurre la magia y donde estás invitado a ser tu mejor versión.

La inolvidable **COCO CHANEL** dijo:  
**“LA MODA PASA, EL ESTILO  
ES PARA SIEMPRE.”**



## Betina von Hohendorff

Diseñadora de Moda y Certificada como *Image Consultant* por la Academia BIL en Hamburgo-Alemania.

E

l estilo de una persona es su reflejo, o sea, es único de esta persona. Y no tiene nada ver con moda. Y sí con la autoconfianza que la persona transmite. Tanto en su caminar, su expresión

corporal, su hablar y también su manera de vestir. Tener estilo no significa usar todo que está de moda y sí usar lo que favorece a tu cuerpo. Todo tiene que estar en armonía.

*Cuando ves a una persona y su ropa se ve más que su rostro es porque está usando colores que no van con el color de la pigmentación de su piel, además, de que los accesorios tampoco son los adecuados a la complejión de su cuerpo.*

Betina von Hohendorff ha trabajado en la televisión y ha sido manager en proyectos y eventos de moda en países como Brasil, Alemania y en la Isla de Mallorca. Es profesora de Asesoría de Imagen Personal. Ha participado como jurado en certámenes de belleza y Miss Balearm. También se especializa como coach de modelos.

*Neuro Coaching e Hipnosis*  
Certificada como *Master Coach*  
*NLP Trainer e Hipnosis Ericksoniana* por la AEPNL (Asociación Española de PNL) y Excel Institute en Palma de Mallorca, España.

[www.mindovers.com](http://www.mindovers.com)  
[info@mindovers.com](mailto:info@mindovers.com)

## «El estilo también es influenciado por la cultura».



Aquí vemos dos mujeres muy delgadas. La primera vestida con ropa muy acentuada a su cuerpo. La segunda está vestida con ropa más amplia y que al jugar con el corte de ropa logra un cambio visual. La modelo es la misma. Pero visualmente creemos que la primera es más alta y delgada.



En esta foto vemos dos mujeres más llenitas. La segunda debido a su corte de cabello recto parece ser más delgada, mientras que la primera parece tener más peso porque el vestido acentúa la línea horizontal de su cuerpo.



En esta foto vemos dos mujeres bajitas. La primera viste un vestido acentuado en forma de 'A', además de varios 'cortes' en capas, mientras la segunda viste un vestido de corte recto. Al verlas nos da impresión de que la segunda es más alta.



En esta foto vemos a dos mujeres muy altas. Solo que la segunda al vestir tantas líneas en su cuerpo como lo son: el abrigo, cinturón, bolsillos grandes y la línea baja en los pantalones hace que parezca más bajita que la primera.



- ❖ Cuanto mas alta, mas puedes usar líneas, al contrario de las bajitas.
- ❖ Cuanto mas gordita, mas debes evitar pliegues o ropas anchas.
- ❖ Y los accesorios para las mujeres bajitas deben ser de preferencia claros o el mismo tono de la ropa.
- ❖ *Los colores claros acentúan y los colores oscuros disminuyen.*

# ***MASKNÉ:***

La Nueva Normalidad  
Para La Piel



Las mascarillas o tapabocas se han convertido en el artículo, por excelencia, de la "nueva normalidad" impuesta por el coronavirus.

## MI PIEL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

**DANIELA DE LA CUEVA**

Periodista y maquilladora profesional / Make Up pro

 [danidlc.makeup](https://www.instagram.com/danidlc.makeup)

A pesar de que ha pasado ya un año desde que el uso de la mascarilla es parte de la vida de todas las personas, nuestra piel no llega a acostumbrarse a su uso.

La afectación es innegable. El **Maskné**, como se conoce a este problema en la piel, es un acné mecánico, catalogado también como "acné del deportista" o "de fricción" porque es el resultado de la fricción mecánica de un tejido contra la piel, y es usual en deportistas, médicos y enfermeras.

Según Amy Kas-souf, especialista en dermatología del centro médico académico estadounidense con sede en Ohio, el acné por mascarilla "siempre ha sido un problema en profesiones en las que debe usarse regularmente, pero ahora que su uso se ha extendido al público en general, el problema se ha incrementado". La especialista explica que esto se produce porque la piel respira menos, hay una oclusión y un rozamiento, esto añadido al calor y sudor, lo que, lógicamente, hace que el poro no oxigene correctamente y exista mayor capacidad de infección por las propias bacterias que tenemos en la piel.



**EL SUDOR JUNTO CON LA FRICCIÓN DE LAS MASCARILLAS PROVOCA DAÑOS POR PRESIÓN EN DIFERENTES PUNTOS (NARIZ, MEJILLAS, OREJAS, ETC).**



**EL USO DE MASCARILLAS, ADEMÁS, FAVORECE LA DESHIDRATACIÓN POR LA ESCASA VENTILACIÓN, LA HUMEDAD RETENIDA HACE QUE EL PORO SE DILATE Y QUE EL AGUA TRANSEPIDÉRMICA SE ESCAPE. ÉSTA ELEVADA HUMEDAD JUNTO CON LA SALIVA RETENIDA EN EL INTERIOR DE LA MASCARILLA FAVORECE EL CRECIMIENTO DE MICROORGANISMOS, POR ELLO APARECEN O SE AGRAVAN PATOLOGÍAS COMO ACNÉ, ROSÁCEA, ETC.**

Bajo esta realidad, muchas personas se preguntarán si existe un tipo de mascarilla específico que permita esa oxigenación de la piel o ayude a que no se produzca acné en el rostro. Estefanía Toledo, cosmeatra ecuatoriana, especializada en cosmetología y tricología, nos recuerda que el acné se produce por una bacteria. La cosmeatra señala que para evitar el apareamiento del **Maskné**, si se acostumbra a usar mascarillas de tela, se lo haga por una sola vez e inmediatamente se la lave muy bien, además, en el caso de estos tapabocas recomienda no usarlo muy apretado para que no se produzca un excesivo roce con la piel.

En el caso de utilizar mascarillas quirúrgicas, Estefanía aclara que el material de éstas “es mucho más permeable y es menos agresivo para la piel porque no vienen demasiado prensados, sin embargo, no se debe abusar el tiempo de su uso”. Señala que se recomienda hacerlo de dos a tres veces máximo.

El último consejo que la especialista comparte es realizar una limpieza correcta del cutis en la mañana y en la noche, lo que evitará que el **Maskné** proliferere.



## Consejos Para Una Rutina De Limpieza

Por LAURA CUEVAS

En la rutina de limpieza de **noche**, lo ideal es realizar una doble limpieza facial, usando en primer lugar un producto de base acuosa u oleosa (aceite desmaquillador, agua *micelar*), según tu tipo de piel. Puedes usar un algodón o disco, has pequeños movimientos circulares y ligeros toquitos sobre tu piel, esto facilita que la acción de las micelas se active y capte la suciedad. Tras la **limpieza**, usar agua termal como tónico.

En la rutina de limpieza de **día**, con lavarte la cara y aplicarte agua termal será suficiente.



El agua micelar está formulada a base de micelas, las auténticas estrellas de esta revolución con base acuosa. Las micelas son moléculas capaces de atraer la suciedad y el sebo del rostro, aislándola y transportándola a través del agua para eliminarla de la piel.



A la hora de elegir los productos de cuidado opta por aquellos que sean calmantes, emolientes, anti-inflamatorios e hidratantes. Estos productos deben estar formulados a base de agua termal, niacinamida, ácido hialurónico, aceites ozonizados, caléndula, centella asiática, factores de crecimiento, alantoína, factor natural de hidratación (NMF), aloe vera, bisabolol, vitamina E, jojoba, manteca de karité, entre otros.

Evita los cosméticos con activos irritantes (AHA, retinol, perfumes, alcohol) y aquellos con una larga lista de ingredientes en el INCI.

En cuanto a los tratamientos semanales, a la hora de exfoliar, evita los peelings químicos (con hidroxiácidos) y físicos (productos con gránulos), y opta por exfoliantes enzimáticos que son menos agresivos. Se recomienda espaciar la exfoliación en el tiempo, por ejemplo, cada dos semanas.

Antes de poner la **mascarilla**, es recomendable aplicar en zonas localizadas (puntos de presión, roce) una crema barrera un rato antes. De este modo, evitarás las lesiones en las orejas, la nariz o las mejillas.

Tu dermatólogo es tu mejor aliado para elegir los productos más saludables.



**TU PIEL RESPONDE A TU ESTADO ANÍMICO, POR LO QUE DEBES INTENTAR ESTAR EN CALMA Y DISFRUTAR DE TI Y DE ELLA, A TRAVÉS DE SU CUIDADO Y RELAJACIÓN.**

Usa mascarillas fabricadas a base de la fibra textil antilfluidos. Este tejido mantiene el equilibrio de la humedad, aislando la piel del entorno y consiguiendo un ambiente óptimo que favorece y mejora la recuperación propia de la piel. Están especialmente indicadas como protección en pieles sensibilizadas, como prevención en lesiones por presión, dermatitis, micosis, acné, espinillas, y comedones.



**RECUERDA MANTENERTE HIDRATADA TOMANDO AGUA NATURAL. ADEMÁS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA.**



Durante estos tiempos de pandemia, mucha gente me pregunta qué puede hacer para fortalecer su sistema inmune por medio de los alimentos, así es que decidí escribir una serie de artículos sobre los alimentos que mas nos pueden ayudar y cuáles son sus beneficios.

# El Sistema Inmunológico

Empezaremos con las frutas, ya que estas por lo general las comemos tal y como la naturaleza nos las presenta y se pueden utilizar como meriendas o entre las comidas. Sin embargo muchas frutas pueden ser altas en azúcar, así que tampoco podemos excedernos, otro factor a considerar es tratar de comerlas orgánicas ya que muchas de estas pueden contener cantidades importantes de pesticidas.

## Los Cítricos

Son una buena fuente de Vitamina C y *Bioflavonoides*; estos son potentes antioxidantes, los cuales además de fortalecer el sistema inmunológico ayudan a combatir infecciones. Lo ideal es que los cítricos se consuman frescos y de inmediato ya que la vitamina C es muy sensible a oxidarse, y la fruta completa tiene mas propiedades que el jugo además de que nos va a llenar por mas tiempo.

## Las Manzanas

Está científicamente probado que las manzanas son ricas en *Polifenoles* y aunque su nombre suene raro estos

son potentes antioxidantes que evitan el daño a nuestras células, previniendo el envejecimiento prematuro y cáncer; su alto contenido de fibra ayuda mucho a la salud intestinal, a bajar el colesterol y el azúcar, además de prevenir enfermedades cardiovasculares. Por otro lado es una fruta muy accesible y fácil de transportar al trabajo o escuela.

## Las Fresas y Moras

Son frutas con muchos beneficios ya que tienen un bajo contenido de azúcar, son altas en fibra y vitaminas principalmente la C, K y minerales como el manganeso. Contienen varios antioxidantes, los cuales les dan muchos de sus beneficios como son: prevención de cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades de la mente como Alzheimer, además de tener propiedades antiinflamatorias. Se pueden utilizar de muchas maneras como por ejemplo, mermeladas, jaleas, tartas, jugos, salsas para postres; las mas conocidas son fresas, frambuesas, moras azules y zarzamoras aunque hay otras variedades.

## La Granada

Ayuda a inhibir el crecimiento de varias bacterias nocivas para el organismo. Lo cual previene la mayoría de las infecciones y ha sido de gran beneficio para la salud de la boca y encías. Se ha observado que también tiene propiedades antivirales contra el herpes y la influenza. Es una fruta deliciosa por lo que se puede comer sola, en ensaladas mezclada con otras frutas y/o vegetales, en jugos, bebidas o agregar a ciertos platillos para darles un sabor agridulce.



### VERONICA SIERRA

Licenciada en Nutrición  
y Ciencia de los Alimentos

 @coloryourplate0405

# ‘SÁCALE JUGO’

## A las frutas y verduras

Por Laura Cuevas

### Nopal, jitomate, apio

#### Ingredientes: (2 porciones)

- 1 taza de nopales (hoja de nopal).
- 2 jitomates (tomates rojos).
- ½ taza de apio picado.
- 1 cucharada de jugo de limón.

#### Preparación:

Pasar por el extractor los ingredientes, excepto el nopal, una vez que obtengas el jugo, licuado con el nopal, por uno o dos minutos, para cortar la baba (gel) de éste.

#### Recomendación:

Tomar un vaso cada tercer día. Con este jugo ayudas a eliminar el colesterol malo del cuerpo, así evitarás la acumulación de éste en las venas y arterias, mejorando sistema circulatorio y previniendo problemas cardiovasculares.

Fuente: Jugos, Tés e Infusiones  
"La Gran Enciclopedia de los Jugos"



## Las 5 claves para **VIVIR INTENSAMENTE**

“Aprende como si fueras a vivir toda la vida, y vive como si fueras a morir mañana”.

*Charles Chaplin*

Todos queremos una vida llena de éxitos y alegrías, sin embargo la vida está llena de emociones y de colores, los momentos felices y de placer no pueden ser éternos como quisiéramos, hay momentos de frustración, de miedos, de tristeza y eso también es la vida. Vivir intensamente es ponerle pasión a lo que hacemos pero también estrategia para lograr nuestros sueños. Te propongo 5 claves que nos permitirán vivir intensamente.

**Autoconocimiento.-** Vivir intensamente es conocerse a uno mismo, saber cuáles son mis talentos, mis fortalezas, mi pasión pero, también mis debilidades y limitaciones, no se trata de ser perfectos e invencibles, se trata de conocernos para amarnos y aceptarnos, y en esa medida amaremos y aceptaremos a los demás.

**Incrementa tu umbral de merecimiento y felicidad.-** Yo no puedo disfrutar la vida si mi umbral de felicidad está en modo supervivencia, si pienso que no soy suficiente, que nadie me puede amar o que todos me quieren perjudicar, no puedo

ser feliz en modo víctima anclado a un pasado; mejor afirma: yo merezco ser feliz, merezco lo mejor de la vida, ser feliz es un derecho que ya tengo.

**Vivir con un propósito aquí y ahora.** Cuando nos levantamos en la mañana con un por qué y un para qué, la vida empieza a tener sentido, encontramos esa motivación que nos permite avanzar hacia nuestros sueños, el propósito de vida es una visión del futuro, que activa nuestra mente y voluntad para vivir en el aquí y ahora, viendo el pasado como una lección aprendida y el futuro como una inspiración.

**Diseña metas de tener, hacer y Ser.-** Tener metas cuantitativas nos ayuda a obtener lo que queremos, más clientes, más ingresos, más salud, una pareja, una casa, sin embargo no llegan por arte de magia, necesitamos un plan de acción y las metas de hacer nos permiten saber qué acciones tomar, pero todo esto puede carecer de sentido si no trabajo en quién soy, en quién me convierto al estar traba-

jando en mis sueños, en ser una mejor versión de mí, en fortalecer mi carácter, ser más resiliente ante las crisis que atravieso, en ser más feliz cada día a pesar las circunstancias, esas son las metas del ser. Dale un significado y un propósito a tus metas, piensa cómo te acercan a la persona que realmente quieres ser.

**Conecta con los demás y contribuye a la vida.-** La vida tiene sentido cuando vivimos experiencias y no sólo cuando acumulamos cosas, es cuando conectamos de verdad con los demás y sin verlos como piezas de ajedrez, cuando contribuimos y damos servicio a nuestra comunidad, al mundo, a la vida, ya que la vida no se trata sólo de pedir y recibir, también es dar y servir desde el amor. ¿Qué legado quieres dejar a la vida?

Vivir intensamente es fluir con consciencia, dando en cada momento de nuestra vida lo mejor de nosotros mismos y disfrutando al máximo cada instante. Recuerda, la vida es hoy, a vivir intensamente.

**Jose Antonio González Flores**  
Comunicador • Terapeuta •  
Conferencista y Life & Business  
Coach  
Fb: Vivir Intensamente  
Youtube: Vivir Intensamente  
WhatsApp: +5255 1360.2648  
joseantoniocoach@hotmail.com  
[www.vivirintensamente.com](http://www.vivirintensamente.com)



# COVER ABRIL 2021



Cover:

Diseño y Realización:

Laura Cuevas

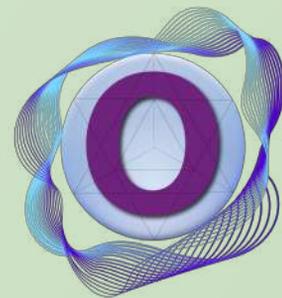
@productora.lauracuevas

Logo

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

Diseño y Realización

Multimedia Workstation



ABRIL 2021