

EVOLUCIONANDO

Tú Revista
Para el Éxito

JIMMY GÓMEZ

El internacional make-up artist que maquilla reinas de belleza nos dice que el mejor maquillaje es el alma

SOFY ROSAS



LYDIA BOSCHETTI

LAURA CUEVAS

PAOLA VIVAS

Evolucionando con **ELLAS**
Cuatro mujeres emprendedoras con un común denominador:
aman lo que hacen.

TAMBIÉN: ROSA M. CORCHO, JEANNETTE VÁZQUEZ, CARLOS GONZÁLEZ, ANDREA VERGARA, TINA M. AMRHEIN, MIGUELÁNGEL HIGUERA, NAZARET CAPPÁ, LAURA GRATEROL, VERÓNICA SIERRA, EMILY RIERA A, CECILIA ALEGRÍA

MARZO 2021
Número 03

@evolucionandoparaelxito

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



vecteezy.com



Multimedia WorkStation

Porque todos
Tenemos una historia
Que contar

COLABORADORES

Edición Marzo 2021

Jeannette Vázquez, Tina Marie Amrhein, Rosa María Corcho, Carlos González, Andrea Vergara, Jimmy Gómez, Nazaret Cappa, Miguelangel Higuera, Emily Riera Álvarez, Laura Graterol Ramírez, Verónica Sierra.

Evolucionando para el Éxito, Tú Revista Digital
(Año 1, No.3 Marzo 2021)
Es una publicación mensual.
Florida, US



@evolucionandoparaelexito

ATRÉVETE A AMARTE	p.7	ENTRE PUNTOS Y COMAS	p.33
CUANDO LA REALIDAD SUPERA A LA FICCIÓN	p.10	EL PODEL DEL AMOR ÁGAPE de Cecilia Alegría, La Doctora Amor	
ENTRE TU Y YO	p.13	CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL Emprendimiento	p.34
MUJERES DE IMPACTO Testimonio de Crecimiento Personal	p.15	TACONES Una Elección Mas Allá De La Belleza	p.37
EL PODER DE LA COMUNICACIÓN	p.17	MODA TENDENCIAS	
LO TENEMOS EN EL ADN Empoderamiento Personal	p.19	MENUPAUSIA Dra. Laura Graterol Rámirez Médico Cirujano	p.40
EL CEREBRO ¿Es peresozo? PNL	p.21	LA MUJER Fundamental en la Alimentación Familiar Nutrición	p.41
CONMEMORACIÓN 8M	p.23	«SÁCALE JUGO» A las frutas y verduras	p.44
ENTREVISTA EXCLUSIVA JIMMY GÓMEZ	p.25	REFLEXIÓN A NOSOTRAS.	p.47
EDUCACIÓN El Sentido Común	p.31		

DE LA CASA

EDITORIAL



Empiezo mi nota con una pregunta: ¿Qué te hace feliz? Según el diccionario, El Pequeño Larousse, la felicidad, para empezar, es un nombre común, femenino, por cierto, y la definición exacta es: (n. f. La situación del ser para quién las circunstancias de su vida son tales como las desea. 2. Satisfacción, contento. 3. Suerte feliz: salir con felicidad de un empeño). Soy de las que lee el diccionario como se lee un libro y muchas veces me quedo con más dudas que antes de abrirlo. Esta definición de la felicidad me ha dejado justamente así. Y es que, ojalá fuera tan sencillo conseguir la felicidad como lo es «encontrarla» en el diccionario. Muchos de nosotros pasamos la vida esperando su llegada, o peor persiguiéndola. ¿La felicidad es espiritual o nace del alma? O bien, ¿Es terrenal que podemos ser felices al comprar un auto nuevo o un par de zapatos? ¿Es eterna o dura sólo el instante en que estrenamos ese par de zapatos?

En lo personal, no hay un concepto universal de la felicidad; cada uno de nosotros la percibe y la disfruta de manera individual. Me atrevo a decir que, cada uno de nosotros tiene su propia definición de felicidad. Por ejemplo, el hecho de estar escribiendo sobre «felicidad» me hace sentir muy feliz. Y más aún, el saber que estas líneas llegarán a muchas personas, que pueden o no compartir la misma idea que yo pero ya para mi es un gusto, una satisfacción, lograr que cada uno de ustedes se pregunte, y más importante, que encuentre su propia respuesta a esta pregunta.

Este mes de marzo, en muchos países, de ahí que es *Internacional*, se conmemora y celebra el Día Internacional de la Mujer. En esta edición de EE Tú Revista, encontrarás artículos donde Paola Vivas, Lydia Boschetti, Sofy Rosas Durán, y nuestras expertas colaboradoras en esta edición, resaltamos la esencia de las mujeres. Nuestros sueños, luchas, logros y sobre todo el deseo de “armarnos” con las herramientas necesarias para recorrer el largo camino que tenemos por delante. Somos un colectivo, un gran colectivo, pero no solo de mujeres, también los hombres forman parte de nuestra lucha, también ellos van de la mano con nosotras. Y lo verás al leer los artículos de Carlos González, Jimmy Gómez y Miguelangel Higuera.

Después de leer el significado en el «libro» Larousse, e inspirarme para está «entrada al mes de la mujer» puedo entonces concluir que la felicidad es esa sensación de bienestar que se manifiesta de la forma mas inesperada. El gozo de la felicidad puede invadirnos al tomar el sol en la playa, caminar en un atardecer a solas o acompañados, ver la lluvia a través de la ventana, jugar con nuestros hijos o mascotas, o simplemente abrir los ojos cada mañana. Así es que, ya no tengo que buscar más en el diccionario, la respuesta exacta, la tengo yo.

¡Feliz Mes de Marzo!

LAURA CUEVAS

Directora de Arte y Contenidos Editoriales



Buenos días Paola hermosa

Anoche recibí la revista

Muchas gracias

Mil felicidades les deseo muchos éxitos 😊

-Ksenija Paksina

Laura, qué hermoso trabajo! Me gustó mucho! Un alivio leer artículos que resuenan, que inspiran y te hacen pensar. Y no te hacen sentirte gorda, fea, inadecuada, etc. 🙏🙏🙏

4:17 AM

Pao, Lydia y Sofy he tenido el gran honor de Conocerlas y verlas en persona y lo único q puedo decir es q yo las miro como seres de luz, como ángeles enviados por Dios a este mundo para brindar amor, apoyo, para impactar la vida de cada persona con la que llegan a compartir. Esa capacidad de ayudarnos a las personas a utilizar las herramientas que a veces las tenemos tan escondidas para conseguir una meta, para mejorar, para entrenarnos y enseñarnos como debemos actuar de una manera más efectiva y de esa manera sacar todo nuestro potencial. Cómo no estar agradecida con cada una de ustedes Pao, siempre irradiando amor, abrazándonos y aconsejándonos con ese cariño y esa calidez. Lydia siempre invitándonos a la reflexión y al dominio de nosotros mismos y Sofy siempre enseñándonos que la energía q compartimos con los demás es lo que realmente somos. Las quiero mucho mujeres de impacto y agradezco todo su cariño y cada palabra que nos brindan a través de las redes sociales. Saludos desde mi bello Ecuador 🇪🇨

7:11 PM

Tú Revista EVOLUCIONANDO Para el Éxito

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

-Mariana G. Ramirez

@Laura Cuevas gracias por compartirnos las revistas. Leí la edición de enero. Es muy atractiva la propuesta visual. Y me gustó mucho el contenido de El mapa del Arbol. Me parece una estrategia novedosa. Como naturista que soy, aprecio que la revista tenga un espacio para los recursos de alimentación natural con el artículo Sàcale el juego

3:24 P



Te quiero decir que yo le he agradecido con mi corazón a @Lydia Boschetti. Y ahora a ti, porque tú no te imaginas, la bendición que es para mí esa revista, muy profesional, con riqueza de temas, que yo los comparto con la congregación.

Nota: No dejes de hacer ese trabajo maravilloso de gran edificación, por favor.

Espero poder conocerte un día en persona, eres parte de mi vida.

Cuando tú y Lydia ya no hagan su trabajo por Facebook, me avisan yo me retiro de las redes, no tendría sentido estar ahí sin ustedes

Blanca Sca
Felicidades a la cuatro...!!! Gracias por motivarnos e inspirarnos...

Ma Julia - Ana Arcioni - Hermana

Laura, muchas gracias por compartir tus logros!! Perdón por la demora en verlas, pero por el peso no las pude abrir en el celular y recién pude hacerlo en la computadora. Me parece una propuesta súper atractiva y bastante novedosa: siempre pensé que las revistas femeninas no salían de las notas sobre moda, cocina y belleza, y me encantó ver artículos sobre emprendedurismo, autoestima y hábitos saludables. Maravilloso!! Te felicito por las notas editoriales, excelentes!! 🙌🙌🙌🙌🙌🙌

Que sigan los éxitos!! 🙌🙌🙌🙌🙌🙌

1:22 PM

-Carolina

¡Que felicidad! La revista se lee en Argentina y Holanda E incluso, ¡¡¡La imprimen!!!

Gracias querida Laura por compartir a tu bebé. Muy completo, de todo, sencillo y atractivo a la vista y a diferentes estilos de vida.

8:24 PM





Paola Vivas
IMPACTANDO VIDAS

CURSO
**RECONSTRUYENDO
MI AUTOESTIMA**

REGALA
TRANSFORMACIÓN
EN ESTE MES DE LA MUJER

VALOR CURSO
\$49
POR TIEMPO LIMITADO

f i
@PaolaVivasTv

www.paolavivastv.com/cursos/

**Regálate la posibilidad de elevar tus estándares
y lograr una autoestima sana que te ayude a
vivir a plenitud por tan sólo \$49**

- 4 módulos.
- Acceso a videos en línea.
- Cuadernos de trabajo y ejercicios descargables (formato pdf).

Más información visitando la página:
<http://www.paolavivastv.com/cursos/>

A LO LARGO DE ESTE CURSO APRENDERÁS A UTILIZAR LAS HERRAMIENTAS PARA RECONSTRUIR O ELEVAR TU AUTOESTIMA. VERÁS COMO TU PASADO Y TU PRESENTE SE RECONCILIAN, ENCONTRANDO ESA PAZ Y BIENESTAR QUE TANTO ANHELAS.

PAOLA VIVAS

¡Hola!

¿CÓMO ESTÁS?

Seguramente suspiraste con esta pregunta, o quizás simplemente llegaron a tu mente miles de pensamientos caóticos que se han acumulado en tu mente a lo largo de los años y que quizás no te permiten estar en paz, porque se han convertido en un hábito mental.

¡Atrévete A
Amarte!



Sé que constantemente te comparas, sé que permanentemente te criticas, sé que te sientes poco merecedor/a y también sé que muchas veces te colocas en un plano de rigidez emocional en donde te cuesta reconocer y aceptar tus propios errores.

Sin embargo, siento que **mi deber y mi compromiso**, como ser humano, como mujer, como coach de vida y especialista en el área de **Autoestima**, en este momento, es dirigirme a ti y decirte que **«Hoy»** tenemos la gran posibilidad de tomar **«Acción»**, una acción que te ayudará a transformar aquello que te tiene paralizado/a. Hoy te propongo que tomes la decisión de elegir tu paz, tu tranquilidad y tu bienestar siendo consciente de que solo desde el **Amor Propio** podremos evolucionar.

Si actuamos con determinación y cambiamos nuestra programación mental los resultados serán extraordinarios de eso **«estoy segurísima»**.

Ocúpate de Ti desde la primera hora de la mañana. Que tu primer pensamiento **No** sea más de auto crítica, auto destrucción y comparación.

Te propongo que tu primer pensamiento sea de auto valoración y auto aceptación. Escribe tu primer pensamiento positivo en un papel y colócalo en un lugar muy visible de tu habitación o en el de tu preferencia. Al verlo, al sentirlo y al expresarlo estarás generando descargas hormonales que trabajarán no solo en tu mente, sino que también se beneficiará tu sistema cardiaco.

Paola Vivas es empresaria, coach de vida, comunicadora, periodista de profesión y vocación con una experiencia en radio y televisión con más de 20 años. Creadora de Impactando Vidas y Cofundadora del Congreso Evolucionando para el Éxito y Tú Revista Digital.

Con este ejercicio estaremos estableciendo vínculos de auto conexión. Estaremos empezando a **co-crear** un vínculo de amor, respeto, aceptación por nosotros mismos.

Todo comienza por nuestra decisión de cambiar de hábitos mentales; bien lo dijo Facundo Cabral: **«No digas no puedo ni en broma, porque el subconsciente no tiene sentido del humor»**.

Recuerda que el poder de los pensamientos nos puede construir o destruir.

Atrévete a amarte y sé testigo de tus propios cambios, y empieza a disfrutar de una verdadera relación de **«amor eterno contigo mismo»**.



«¡Atrévete A Amarte!
A partir de hoy
Renueva
tus fuerzas, renueva tus
pensamientos, toma la
resolución de hacer
algo diferente y
transcendental
para ti y por ti».

@paolavivastv
#impactandovidas

CUANDO LA REALIDAD SUPERA A LA FICCIÓN

UN FUERTE SONIDO ABRIÓ MIS OJOS

POR *Lydia*
BOSCHETTI



Podía escuchar a lo lejos su voz. Día tras día, noche tras noche, yo misma había silenciado la voz que me lastimaba. Fueron tantas humillaciones e injusticias... es que la necesidad me obligaba.

Por muchos años viví en pobreza y escasez, hasta que llegó él. Era un hombre elegante, cautivador, poderoso, propietario de una prestigiosa empresa. ¿Yo?, una simple mesera, acostumbrada a trabajar fuerte. Me levantaba temprano, llevaba a mi hijo a la escuela, y me iba a trabajar.

¿Él?, todas las mañanas visitaba la cafetería, día tras día.

-«Un café, por favor», solía pedir.

-«Muchas gracias, hermosa dama», me decía cuando le llevaba el café a la mesa.

Usaba una colonia que me enamoraba... ¡qué perfume tan rico!, pensaba. Oía suave y elegante, como él: perfectamente vestido, filo en su camisa, zapatos y correa del mismo color, un hermoso reloj y una sonrisa encantadora. Su mirada me paralizaba, el corazón se me aceleraba con tan sólo verle de lejos, con sólo escuchar el sonido de la campanita pegada a la puerta de la cafetería.

¡Ahí estaba! Día tras día. Cubierto por un aire de misterio. Se veía que era un hombre exitoso, pero siempre aparecía solo. Un día le llevé la cuenta, cuando fui a buscarla, sin querer le toqué la mano. «Casi muero de la emoción...», él se dio cuenta y me sonrió. Aquella hermosa sonrisa me alegró todo el día.

Un día, mientras tomaba su café, recibió una llamada y salió muy de prisa. Cuando miré en la mesa, había dejado su cartera. Inmediatamente la guardé esperando que regresara. Esa tarde llegó, cerca de la hora de mi salida. Se acercó y me preguntó:

-«Hermosa dama, ¿habré dejado mi cartera aquí?»

-«¡Si! Se la tengo guardada, aquí está», Le contesté.

Ese día, en agradecimiento, me invitó a cenar. ¡Oh, Dios! No sabía qué contestar... parecía un sueño. Poder salir con ese hombre me hacía sentir como la Cenicienta.

¡Me atreví... le dije que sí! Dejé a mi hijo con la vecina, me puse mi mejor vestido y lo esperé. Me vino a buscar en un auto deportivo último modelo, me llevó a un lujoso restaurante y ordenó una botella de vino tinto.

Cuando abrí el menú, todos los platos eran sumamente costosos, no sabía qué pedir.

-Él me decía:

-«Pide lo que quieras, no mires el precio». Pero, realmente no sabía qué pedir.

Le dije: - «pide por mí».

Me dijo: «¿te gustan los mariscos?».

-¡Sí! Le contesté.

Entonces me pidió una langosta en mantequilla. ¡Oh, Dios! ¡Nunca había probado algo así! Esa noche reí hasta el cansancio.

De ahí en adelante comenzamos una relación. Él era un poco excéntrico. Era sumamente organizado, demasiado diría yo. Los cuadros tenían que estar perfectamente colocados, la ropa la tenía guardada por colores, hasta para comer, lo hacía en orden. A veces me invitaba a su casa, yo llevaba a mi hijo. Mi niño tenía 8 años, siempre fue un niño muy inquieto. A mi hijo le gustaba preguntar, y a veces tocaba sus cosas, eso lo hacía enfadar demasiado. Al cabo de varias semanas, me pidió que dejara el trabajo, que él me ayudaría económicamente. Yo accedí, pensé que sería una buena forma para quedarme con mi hijo y no dejarlo solo. Poco a poco comenzó a controlarme. Me daba una cierta cantidad de dinero y luego me obligaba a que le dijera en qué lo había gastado. Me pedía hasta los recibos de las compras para confirmar si realmente decía la verdad. Controlaba mi forma de vestir, me alejó de mi familia y me obligaba a quedarme en la casa.

Comenzó a celarme. Al principio pensé que, como me amaba, me celaba. Sin embargo, fue tanto el celo y el control que tenía sobre mí, que me hacía sentir ahogada. Un día mi hijo se fue con su papá. En ese momento, Él y yo nos quedamos solos en su apartamento.

Yo lo notaba incómodo, malhumorado y silencioso, me daba miedo. Sentí tanto miedo que quise irme de la casa. Quería salir de allí. Sentía que él era una bomba de tiempo. Le dije:

-«Amor, voy a comprar algo a supermercado». Él me dijo:

-«No vas a ningún lugar, tú y yo tenemos que hablar...».

En ese momento comenzó a discutir, me humilló, me ofendió, me gritó, me agarró por los dos brazos y me tiró en la cama. Quería arrebatarme el amor que yo no le quería dar. Los gritos se escuchaban en los pasillos del condominio donde estaba su apartamento. Hubiera querido saltar del pent-house. De momento, sacó un arma, y en un abrir y cerrar de ojos ya había disparado. Ese fuerte sonido abrió mis ojos. *La bala traspasó mi pecho. Había estado viviendo al lado de un hombre obsesivo, enfermo de su mente, capaz de matar a alguien a quien, supuestamente amaba.*

Ese sonido me hizo ver las cosas desde otra dimensión, al otro lado de la vida. Pude ver mi cuerpo tirado en la cama cubierto de sangre, sin vida. Ese fuerte sonido abrió mis ojos, pero fue muy tarde. Debí ver todo esto antes de morir, debí darme cuenta de la clase de hombre que era. Debí darme cuenta de que, día tras día, vivía con un hombre peligroso. Mucha apariencia de profesionalismo, mucho perfume, mucho dinero, opulencia y al final, era un pobre infeliz. ¿Y yo? Una pobre Cenicienta, dentro de una historia con un final de muerte y dejando un niño huérfano de madre.

Lamentablemente, miles de mujeres pasarán por lo mismo y yo no podré regresar de la muerte para decirles, que salgan a tiempo. Creo que cada cual tendrá que aprender por sí misma, cada cual tendrá que tomar su decisión... para mí fue muy tarde. ●

¡Mujer!

Si estás viviendo violencia doméstica en tu hogar, busca ayuda antes de que sea demasiado tarde, Evolucionando para el Éxito cuenta con un grupo de profesionales en psicología y terapeutas de salud mental.

Datos y cifras (Organización Mundial para la Salud) 3-9-2021

- ❖ La violencia contra la mujer -especialmente la ejercida por su pareja y la violencia sexual constituyen un grave problema de salud pública y una violación a los derechos humanos de las mujeres.
- ❖ Las estadísticas a nivel mundial publicadas por la OMS indican que alrededor de una de cada tres (35%) mujeres en el mundo han sufrido violencia física y/o sexual de pareja o violencia sexual por terceros en algún momento de su vida.
- ❖ La mayoría de estos casos son violencia infligida por la pareja. En todo el mundo, casi un tercio (30%) de las mujeres que han tenido una relación de pareja refieren haber sufrido alguna forma de violencia física y/o sexual por parte de su pareja.
- ❖ La violencia puede afectar negativamente la salud física, mental, sexual y reproductiva de las mujeres y, en algunos entornos, puede aumentar el riesgo de contraer el VIH.

Te invitamos a que leas el último reporte de Organización Mundial para la Salud <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

ENTRE TÚ Y YO...

Qué bueno que nacimos MUJERES en esta época... ¿Tienes idea de todo lo que podemos lograr? No existen límites, solo los impuestos por nosotras mismas. Estamos en una era dónde podemos hablar, alzar nuestra voz y transformar. Que rico se siente poder diferir, propiciar el análisis crítico y aceptar en nuestra vida lo que queramos. Analízalo, estás dónde estás, aceptas lo que aceptas: tus relaciones, trabajo, vida porque decidiste detenerte en esa "estación del tren". Aunque puedes llegar a creer que a veces no tienes opción, lo cierto es que está en tus manos edificar, detenerte o moverte. Detenerte es una opción que puede ser positiva si te llena. Esa parada puede ser momentánea, con fecha límite o indefinida. Todo depende de lo que encontremos, aprendamos, aportemos o incluso ganemos. Nuestra vida se va escribiendo en capítulos donde los personajes pueden ser los mismos o ir cambiando.

Entre tú y yo, Mujer, qué privilegio tener la posibilidad de poder sentir en nuestro vientre o en nuestro corazón la magia de tener la opción de ser o no ser madres, aunque sea por adopción. Más aún, el poder y la elección de criarlos. Tócales el Alma a tus hijos, entréales la semilla de la educación para que puedan forjar un legado digno de tus enseñanzas. El reto está ahí y tu modelo resulta vital. Aléjate de criticarlos, compararlos y juzgarlos. Recuerda que toda conducta tiene uno o varios antecedentes. Investiga y abre tu mente para visualizar diversas perspectivas. Escúchalos, dedícale un tiempo de calidad. Corrige con amor, con la nobleza de hacerlos ver las consecuencias de sus actos. Enfócate en forjar seres humanos de bien, libres, que puedan llegar a tener riendas de sus vidas.

Enfócate en forjar seres humanos de bien, libres, que puedan llegar a tener las riendas de sus vidas.

Te cuento que estancar tu vida en relaciones, de trabajos, situaciones disfuncionales, no es saludable para nadie, menos para ti.

Cuentas con el poder de decidir para cambiar tu presente. Auto evalúa dónde estás con respecto a dónde te gustaría estar. Tomar con valentía la decisión de cambio. Trabaja, destácate, emprende sin miedo, de frente asume responsabilidad instrúyete y cree en ti.

Prepara tu plan estratégico de transformar tu presente, que es donde se vive. Trabaja con tu realidad, reconoce tus limitaciones y trádate una meta. Piensa en grande, visualízate en tu mete establece objetivos.



Alinea estrategias por cada objetivo y desarrolla un calendario de tácticas. Ponle fecha, tiempo límite, establece criterios para medir cómo vas en tus planes. Toma la decisión hoy de asumir las riendas de tu vida. Elige que, el momento es ahora, para hacerte responsable de ti misma. Decide dónde y con quiénes realmente quieres estar. Llena tu vida de personas positivas, que te ofrezcan crecimiento. Aleja de tu vida a personas tóxicas y reubica a aquellas que inevitablemente deben estar. Aprende a distinguir a los tipos personas que te rodean, guarda para ti información privilegiada, centra tu confianza en ti misma. Adquiere herramientas para controlar y manejar tus emociones, y así apoderarte de tener una salud mental estable que te lleve a una mejor calidad de vida.

Sin miedo enfrenta tus sufrimientos que puedan tener raíces largas, incluso en tu niñez. Rompe las cadenas que detienen tu paso y te desvían de tus metas.

Reconoce cada uno de tus “demonios” y cómo influyen en tu carácter. Perdona tus errores, rectifica y comienza a verlos como experiencias de vida que aportan al ser humano que eres hoy. Transforma en positivo lo negativo. Acepta que hay circunstancias que no están en tus manos.



Mujer, qué maravilla ser en esencia nosotras y para lograr lo que nos propongamos. Tener la suficiente inteligencia para darnos cuenta de las cosas, no detenernos, y saber que nuestra vida es única. No perdamos el tiempo, vivamos la sabiduría. Démosle valor amor transparente y descartemos lo superficial.



Jeannette Vázquez
Psicóloga Clínica
Presidenta & CEO
Creative Skills Enterprise, Inc.

La Travesía Hacia Mi Más Grande Emprendimiento:
MUJERES DE IMPACTO



«Recuerdo que, desde pequeña, siempre tuve la certeza de que yo estaba destinada para grandes cosas, pero nunca me imaginé estar donde estoy y haber experimentado un camino tan enriquecedor como el que Dios y el Universo me han dado.»

Tina Marie Amrhein

Pero, ¿cómo comenzó este proyecto?

Reconozco que mi pasión por el desarrollo personal y deseo de ayudar a otras mujeres comenzó desde que estaba muy pequeña. Recuerdo que desde los 9 años escribía en mi diario acerca de la felicidad, el valor de la mujer y nuestros sueños. Y a los 12 años, mis amigas del colegio comenzaron a buscarme para que les diera consejos o simplemente les guiara en su propio autodescubrimiento. Y por estas razones, decido estudiar Psicología y aprender todo lo relacionado con el funcionamiento del cerebro, las capacidades mentales, el manejo de las emociones y descubrir qué es lo que hace al ser humano tomar decisiones y actuar de una manera particular. Una vez que me recibo como licenciada en Psicología, emigro a los Estados Unidos para continuar mis estudios y especializarme en el área del coaching de alto rendimiento. Tengo la oportunidad de trabajar como encargada de desarrollo de talento humano en 2 empresas multinacionales y una organización sin fines de lucro, que me preparan en el campo del liderazgo y desarrollo profesional. Durante estos primeros años en los Estados Unidos, lanzo 2 empresas (Amrhein Institute y Haritz Brokers) junto a mi esposo y me embarco formalmente en el mundo del emprendimiento. Luego se me da una de las oportunidades más importantes en mi vida, me contratan para ser parte del equipo élite de coaches de Tony Robbins, el estratega de negocios y vida más reconocido del mundo.



Hace menos de un año, lancé el máspreciado de mis proyectos personales: Mujeres de Impacto, una organización/movimiento internacional que resalta el poder, la fortaleza y la pasión de las mujeres latinoamericanas

Esta oportunidad de trabajar junto a Tony y un grupo espectacular de coaches a nivel mundial, no sólo me permitió aprender una infinidad de técnicas, tecnologías, estrategias y disciplinas para asistir en el desarrollo integral de mis clientes; sino que también me hizo reconocer profundamente que mi misión es ayudar a mis hermanas latinoamericanas a desencadenar todo su potencial y crear una vida llena de alegría, vitalidad y éxitos.

Y es así, que en plena pandemia, que decido encaminarme en la más hermosa de las travesías emprendedoras de mi vida: Crear la comunidad internacional de Mujeres de Impacto, un movimiento de mujeres para mujeres, enfocado en apoyar el crecimiento personal de sus socias a través de contenido de valor, podcast, cursos, mentorías y eventos diseñados para desarrollar la mentalidad de éxito y el espíritu de emprendimiento.

Si eres una mujer que desea más en la vida y estás dispuesta a trabajar por ello, conviértete en miembro completamente gratis y disfruta de los beneficios.

www.somosmujeresdeimpacto.com/membresia

Tina Marie Amrhein

Fundadora & CEO de Mujeres de Impacto

T. 832-283-2771 - E. tina@somosmujeresdeimpacto.com



Comunicación Asertiva

«*Todo comunica*» cree en el poder de tus palabras, en que el silencio habla y que con lo único que cuentas es con tu «poder de comunicación» para crear, transformar y trascender.

• EN EL PODER DE TU COMUNICACION, ESTÁ EL SECRETO PARA LOGRAR LO QUE DESEAS.

ROSA MARIA CORCHO

rosamaria@rmcomunicaciones.co

www.rmcomunicaciones.co

«Por los sueños se suspira, por los propósitos se trabaja», así que llego el momento de ponerte en acción para recibir lo que tanto deseas en tu mente y en tu corazón. Ten en cuenta que lo que nos hace diferentes a los demás, es nuestra “forma” de comunicación, es por eso por lo que para activar ese gran poder interno que todos tenemos, primero debes reconocer qué efecto produce tu forma de comunicación en los demás; por ejemplo, en el momento de hablar, ¿qué le produces a quienes te escuchan? ¿paz o intranquilidad? piensa también qué le quitas y qué recibes de las personas que están frente a ti, pueden ser cosas positivas o negativas, independientemente de tus respuestas, siempre vas a poder mejorar tu forma de comunicación y para comenzar a hacerlo, te comparto algunas de las “banderas” que, como formadora en comunicación efectiva y estratégica, comparto durante los entrenamientos virtuales y presenciales que realizo dentro del portafolio de capacitaciones “El Público Es El Eco De Su Voz”.

No es solo lo que dices sino “la forma” como lo dices:

El famoso “tonito”, cuida el volumen de tu voz, los gritos o incluso el volumen muy bajo construyen barreras, mantén un tono de voz moderado.

La gente te escucha porque les gustas, ‘les tocas’ (proximidad) o te necesitan:

Enfócate en lograr ser empático y generar un efecto positivo en los demás, de esta manera recibirán con agrado y aceptación lo que dices.

Lo que haces que suceda para los demás, haces que suceda para ti:

Si logras que los demás sientan seguridad y tranquilidad al escucharte, eso mismo vas a sentir tu, de esta manera comienzas a vencer el miedo de hablar en publico.

Comunícate para ser feliz:

Desde comunicación, defino la felicidad como la interpretación que le das a todo lo que te sucede, y para lograr que las cosas sucedan, solo necesitas seguir cuatro pasos: hablar, escribir, observar y escuchar. así es que, llegó el momento de “hacer” para poder “tener” lo que deseas.

El cerebro busca el mejor resultado con el mínimo esfuerzo:

Esta “bandera” la tomamos de la “neurocomunicación”, de modo que habla de manera simple, organiza la información como si estuvieras contando un cuento, conecta con la emoción. Una de las cosas que más me gustan enseñar es el “storytelling” incluso en las corporaciones, porque es aprender a dar información que emociona, conquista, se mantiene en la mente y además impacta al corazón.

Ten presente que las personas olvidarán lo que les dijiste, pero nunca olvidarán lo que les hiciste sentir:

Por lo tanto, mantén buena actitud, entusiasmo, recuerda que “la sonrisa” es uno de los códigos de comunicación más efectivos para abrir puertas, que “la mirada” puede construir o destruir una relación, que el exceso de movimientos corporales pueden causar intranquilidad en los demás.

«Vale la pena mantener izada, en tu vida, la bandera que dice “todo comunica”, cree en el poder de tus palabras, en que el silencio habla y que con lo único que cuentas es con tu “poder de comunicación” para crear, transformar y trascender».





¡Lo tenemos en el ADN!

 Nos hemos olvidado que como seres humanos, *somos emprendedores por naturaleza*, es una capacidad innata que tenemos no solo desde que llegamos a este mundo, sino que incluso es algo que compartimos y que nos une a la historia de lo que representamos como *especie*. Sino, pensemos en aquellos primeros seres humanos que vivían en cavernas, ellos vivían en el emprender, cazando, recolectando y creando sus refugios. Luego en la historia podemos hablar de los artesanos, y así, hasta llegar a una era industrial donde nuestra capacidad creadora dio nacimiento a importantes industrias y actualmente a una nueva era.

Vivimos en un mundo repleto de estímulos, en un paradigma que nos marca casi en forma estricta cómo debemos vivir nuestra vida, una cultura que nos dice desde a qué hora debemos levantarnos en la mañana, hasta qué carreras debemos estudiar, dónde trabajar y a qué edad formar una familia. Muchas veces cumplimos tan lealmente con este paradigma que nos olvidamos de vivir nuestra propia vida.

- ¿Cuánto nos ha preparado la educación tradicional para poder emprender?
- ¿Cuántas veces nuestros vínculos nos han animado a emprender?

Imagino que tú respuesta a estas dos simples preguntas será: **«muy pocas veces»** o incluso, **«nunca»**.

Nunca olvidemos que somos seres creadores. Dejemos de creer que nuestra vida se basa en educarnos para trabajar como empleados hasta jubilarnos. Estamos viviendo tiempos complejos, algo que llamamos “crisis”. Y como dijo Albert Einstein, «Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias». La verdadera crisis es, «*la crisis de la incompetencia*». **Quien supera la crisis se supera a sí mismo.** Esta es una enorme oportunidad que no podemos dejar pasar. ***Estamos ante la posibilidad de volver a conectar con nuestra capacidad creadora, con nuestro espíritu emprendedor.***

Las mujeres saben, mejor que nadie, lo que es crear. Ellas tienen el don de crear vida y de hacerlo con un profundo amor. Las mujeres son quienes tienen en sus genes la virtud de la paciencia, algo que les permite dar vida a otro ser humano en 9 meses aproximadamente, cuidándolo día a día hasta verlo salir al mundo. Las mujeres tienen mucho potencial para dar al mundo, simplemente, contactando con su espíritu creador y haciendo uso de sus grandes virtudes para emprender y para servirle al mundo con valor.



La vida es pura creación, y esto las mujeres lo saben mejor que nadie, ya que detrás de algo grandioso siempre hay una mujer.

“CREAR Y EMPRENDER

está en nuestro ADN”



Carlos González – Emprendedor, Coach y Consultor
Desarrollo Humano & Empresarial
Coach Ejecutivo y Organizacional
www.carlosgonzalezconsultoria.com

- «Emprendiendo con amor y cuidando del emprendimiento día a día, así como lo haces al cuidar a un hijo por nacer».
- «Haciendo que tu emprendimiento sirva al mundo, tal y como educas a un hijo para servirle al prójimo»
- «Amando tu emprendimiento, amando el servicio a la sociedad y a la vida como tal porque todo emprendimiento tiene como propósito mejorar la vida de alguien más y prosperar uno mismo»



El Cerebro, ¿es perezoso?



Andrea Vergara

¿Te repites frases como, «loro viejo no aprende a hablar»? «Yo soy así, y ya no hay nada que hacer». ¿Hablas a diario con personas que se quejan por todo y a todo le encuentran el lado malo?, ¿Ves, lees y escuchas contenido de tragedias, fracasos o dolor?

Mujeres, aquí les comparto algunas cosas que podemos hacer para tomar el control de nuestra mente, porque lo que piensas, sea positivo o negativo, «**Tu cerebro te lo cree. Tus deseos serán ordenes para él.**»

La clave está en decidir qué parte del cerebro queremos activar para vivir cada día en plenitud, o tomas el control desde el cerebro *consciente*, o sigues dejando el poder en el *subconsciente*, que de hecho ya maneja el 95% de tus decisiones diarias, que van en automático. Ese subconsciente se ha ido formando a través de la vida, especialmente durante los primeros años, y se ha ido reforzando basado en tus experiencias y asociaciones.

A grandes rasgos, así funciona parte del cerebro: en una área tenemos un botón de alerta diseñado para sobrevivir, así es que ante un ataque, lo único que recibimos es el mensaje de: «**escóndete, huye, o defiéndete**». En ese momento la adrenalina del cuerpo, el cortisol y todas esas hormonas asociadas con el miedo, se disparan para ayudarnos a reaccionar y seguir con vida, esto es en automático afortunadamente. Todo esto funciona desde el subconsciente o "programado". Hay otra área que es consciente o racional, donde almacenamos el conocimiento, lo académico y desde donde podemos crear conexiones neuronales nuevas que son las que permiten modificar los hábitos y salir de las rutinas sembradas en el subconsciente desde a edad muy temprana en cada uno de nosotros.

Recuerda que un evento que no esté asociado a una emoción, no existe para el cerebro, pasa desapercibido, y por eso, no logramos muchas veces recordar qué comimos el día anterior, o en dónde dejamos las llaves, pero sí recordamos en el momento en que nos dieron el primer beso, o el olor de la comida favorita preparada en casa de los abuelos.

Cuando nosotros queremos producir un cambio, y comenzar algo nuevo, nos emocionamos mucho, y decidimos actuar para lograrlo; esto puede ser, comenzar una dieta, levantarte más temprano para hacer ejercicio, comenzar lecturas nuevas, etc. pero después de unos días, volvemos a la rutina de siempre.



En el cerebro subconsciente existe un rechazo al cambio, el miedo se activa ante lo desconocido, por eso es importante activar nuevas conexiones realizando la actividad nueva hasta que se convierta en algo conocido y familiar. Debemos crear coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Ten presente que, ante un cambio, el cerebro necesita gastar más energía y realizar más conexiones neuronales. Obviamente le resulta más fácil actuar desde lo conocido, porque no hay que pensar, él ya sabe cómo realizar la actividad de siempre, va en modo automático o subconsciente y por eso siempre tratará de convencerte de qué no quieres hacer, lo que en realidad y conscientemente sí deseas y sabes que necesitas. En esos momentos de duda, es cuando digo que: «El cerebro es perezoso». Identificar ese momento es muy importante. Entonces, ¿qué hacer? Sé que este proceso no es fácil, pero lo que sí sé es que es «**POSIBLE**». Lo primero, es estar dispuesto a desaprender y aprender de nuevo, crear esa conexión de *emoción~respuesta* y repetirlo muchas veces, durante muchos días. En programación neurolingüística, se le conoce como: «crear un nuevo hábito», pero ahora de forma *consciente*, teniendo tú el control, y sintiendo la emoción. Toma un lápiz y un papel e intenta hacer los siguientes ejercicios por los próximos días:

1. Piensa en el hábito que *no te gusta, o que no te deja evolucionar*. Prácticalo **conscientemente**. Identifica y escribe cómo te sientes después de realizarlo. ¿Culpable? ¿Frustrada? ¿Enojada? ¿Avergonzada?

2. ¿Cómo puedes transformar ese hábito? Planea las acciones nuevas que quieres realizar, escribiéndolas en un lugar visible, donde aparezcan con frecuencia. Por ejemplo, escribe: “Yo me levanto a las 5:00 am para dedicar 20 minutos a meditar cada día.” Escríbelo en presente, como si fuera un hábito ya creado.

3. Léelo y visualízate realizando la acción y siente la alegría. Sonríe mientras te ves en acción, siente el cansancio, sí es que tú plan es realizar ejercicio, por ejemplo, asócialo a la emoción de satisfacción, orgullo, llegar a la meta, etc.

«EN EL MOMENTO EN QUE EL CUERPO Y LA MENTE SE SINCRONICEN CON LA NUEVA INFORMACIÓN. SABRÁS QUE LA INFORMACIÓN ENTRÓ A TU CEREBELO. EN EL CUAL ESTÁ INSTALADA LA MENTE COMO SI FUERA ALGO INNATO. ES FÁCIL. ES AUTOMÁTICO. ES UNA NUEVA ORDEN QUÍMICA INSTALADA ALLÍ. QUE AHORA ES PARTE DE QUIEN ERES. ES PARTE DE TU SER.»
DR. JOE DISPENZA

4. Ignora al cerebro subconsciente que intentará convencerte de continuar con tu «viejo hábito» y tratará de recordarte lo fácil que es seguir haciendo lo de siempre. No te des por vencida y repite el ejercicio de **visualización-acción** una y otra vez conscientemente.

5. ¡No lo dejes para mañana! Comienza hoy mismo. Repite la acción hasta que se vuelva un hábito que realices sin tener que pensar, que lo hagas en «automático». En ese momento sabrás que has creado una conexión neuronal nueva y poderosa que ahora es parte de ti.

Intenta rodearte, escuchar, leer y hablar sobre esos temas que te gustaría dominar y las actividades que quisieras comenzar, vuélpelas parte de tu vida diaria, es cuestión de ejercitar el cerebro.

ANDREA VERGARA – Conferencista, motivadora y creadora de Hablemos En Positivo. Apasionada de la *Neuro Ciencia* y de las Relaciones Públicas.

@soyandrevergara
www.andrevergara.com

La editorial de Evolucionando para el Éxito, Tú Revista digital, ha querido dedicar la siguiente página a «El Día Internacional de la Mujer», dejando únicamente el color morado o violeta, color que se usa durante el mes de marzo y especialmente el día 8, en que mujeres y hombres salen a las calles vistiendo este color por una sola causa: la igualdad de género en todos los ámbitos sociales y el alto a la violencia contra las mujeres. Una lucha que no solo beneficia a las mujeres sino a toda la sociedad. Porque el destino de los hombres y las mujeres está unido, y finalmente porque «Las mujeres somos la mitad de la humanidad y las madres de la otra mitad».

¿Sabías qué? Hay distintas versiones sobre el motivo por el cual se ha adoptado el color violeta o morado como símbolo de lucha por la igualdad de género, respeto y alto a la violencia en contra de las mujeres.

- En los inicios de la lucha feminista, en la primera década del siglo pasado, los colores reivindicativos eran el morado, el blanco y el verde. Estas tonalidades fueron las escogidas por las sufragistas inglesas en 1908.
- La activista inglesa Emmeline Pethick lo expresaba así: “El violeta, color de los soberanos, simboliza la sangre real que corre por las venas de cada luchadora por el derecho al voto, simboliza su conciencia de la libertad y la dignidad.
- Otra teoría que prioriza el componente estético para explicar el por qué de la elección del violeta o morado es que éste color es el resultado de la mezcla de dos colores: azul y rosa, los que simbolizan la igualdad de género.
- La última teoría es que se debe al color de la humareda del incendio de la fábrica de confección de camisas Triangle Waist Co. de Nueva York el 25 de marzo de 1911. El fuego causó la muerte de 146 personas: 123 trabajadoras y 23 trabajadores, dejando otras 70 heridas. La mayoría de las víctimas eran mujeres jóvenes inmigrantes de Europa del Este e Italia, de entre catorce y veintitrés años de edad. La víctima de más edad tenía 48 años y la más joven, 14 años.

Laura Cuevas

Directora de Arte y Contenido Editorial

«Soy un gran escultor de la belleza, me considero un hombre apasionado por lo que hago, el mundo de la belleza ha sido mi gran pasión, desde muy pequeño soñé en grande y esos sueños se hicieron realidad»

Jimmy Gómez, Make-UpArtist, en exclusiva para **EE, Tú Revista**

Hablar de Jimmy Gómez es hablar de un gran ser humano, colombiano de cuna, enamorado de Quito, Ecuador y un gran explorador del mundo. Empresario, maquillista internacional y diseñador de modas. Desde muy pequeño, Jimmy tenía claro cuál sería su gran propósito de vida y así comenzó un camino de grandes encuentros y profundos aprendizajes. Jimmy es inspirador, soñador, naturalista, le gusta leer, aprender y volver aprender. Le emociona el espíritu de superación, disfruta y vive intensamente el aquí y el ahora. Su misión de vida es ayudar a que cada mujer descubra su mayor tesoro: *su belleza interna*. Jimmy, el artista visionario, cuya grandeza y humildad lo han llevado a conquistar sus sueños, nos da una entrevista en exclusiva para Evolucionando para el Éxito, Tú Revista.

Por Paola Vivas

JIMMY GÓMEZ
MAKE-UP ARTIST



Paola Vivas ¿Quién es Jimmy Gómez?

Jimmy Gómez Soy un gran escultor de la belleza, me considero un hombre apasionado por lo que hago, el mundo de la belleza ha sido mi gran pasión, desde muy pequeño soñé en grande y esos sueños se hicieron realidad al convertirme en empresario, maquillista internacional, diseñador de modas y asesor de imagen.

Paola Vivas Como asesor de imagen, ¿Qué les dices a las mujeres que constantemente manifiestan sentirse poco agradecidas e incluso rechazan su rostro?

Jimmy Gómez Siempre procuro resaltar la belleza física de las personas; sin embargo, hay algo intangible que es, la belleza interna. Creo que cada persona tiene que descubrir su potencial y de esa manera re-direccionar todo lo que quiere. En ocasiones, las personas dicen: «Me levanté fea...», pero es simplemente un tema de actitud. Recuerdo que le preguntaron a Karolína Kurková, la gran modelo checa, qué cuál era su clave para el éxito, hablando de belleza, y contestó: «70% es la personalidad y el 30% es la belleza exterior». Conocemos personas que son tremendamente hermosas, pero tienen la autoestima baja, también, conocemos personas que no son tan agradecidas físicamente pero cuando se expresan son un encanto, tienen un imán y eso es lo que tenemos que potenciar, la belleza interna, la belleza del alma.





Paola Vivas Cuando las mujeres se sienten poco bonitas se escudan en el maquillaje y muchas veces cuesta reconocerlas. ¿Cómo evitar el exceso de maquillaje y encontrar balance para no parecer otra persona?

Jimmy Gómez En el mundo actual en el que vivimos las redes sociales han llevado a un frenesí impresionante, a qué me refiero, todo es muy estético, todo "tiene" que ser perfecto y mucha gente cae en la imprudencia de maquillarse demasiado, sin importar la edad. En ocasiones, he observado una desproporción en la manera de maquillarse tanto en los teenagers como en las generaciones de los 20s, 30s, 40s y 50s, para mí, personalmente, no es estético ya que me gusta promover la belleza natural. Creo que el reflejo del alma es la que trasciende, no solamente es una cara; la ropa y cómo nos expresamos también es importante.

Paola Vivas Por tus manos han pasado miles de rostros de alrededor del mundo. Has maquillado a las mujeres más hermosas del planeta, con pieles hermosas, ¿Cómo se lograr tener una piel así de bella y tersa?

Jimmy Gómez La salud de la piel es muy importante y esto radica en la calidad de comida que consumimos, la calidad del sueño que tenemos y la actividad física. También lo es el cuidado externo como, cremas y tratamientos para la piel. Sin embargo, hablando puntualmente de la piel de las «Misses», es verdad, que tienen una piel espectacular, pero no son las únicas, también conozco a mujeres de la vida diaria que casi no se maquillan porque tienen una piel linda. Una piel sana y tersa también creo que tiene que ver con la genética, así como, la exposición a las radiaciones del sol, a luces artificiales, etc. No obstante, el maquillaje aquí toma un papel importante, el saber poner una base y no sobre pasarse.

«Conocemos personas que son tremendamente hermosas, pero tienen la autoestima baja, también, conocemos personas que no son tan agradadas físicamente pero cuando se expresan son un encanto, tienen un imán y eso es lo que tenemos que potenciar, la belleza interna, la belleza del alma»



Paola Vivas En la actualidad, las mujeres acuden a la cirugía plástica con mayor frecuencia; ¿Qué opinas de los retoques estéticos y cuál es tu sugerencia para quienes están pensando recurrir a este tipo de procedimiento?

Jimmy Gómez Llega un momento en el cual cada uno toma podría tomar la decisión de «retocarse» según la necesidad de cada quién, retocar las ojeras, hacerse un *microlifting*, ponerse *Botox* o colocarse ácido hialurónico, etc. Para mí, como asesor de imagen es aconsejable que la persona se vea natural, es decir, no caer en la redundancia de las cirugías con el afán de verse 'perfectamente', o bien, por el miedo al paso de los años, -cuando llegamos a los 40s, 50s, 60s, hay tendencia a caer en cirugías consecutivas. Hemos sido testigos de cirugías que han destruido el rostro de muchas personas. ¡No caigamos en la exageración! La naturalidad de cada persona es importante, pero, si se deciden por el bisturí, les recomiendo que se asesoren muy bien psicológica y emocionalmente.

JIMMY
GÓMEZ
MAKE-UP
ARTIST



JIMMY GÓMEZ
MAKE-UP ARTIST

«El sentido común, es en realidad, el menos común de los sentidos.»

Voltaire

Es imposible saber cuándo nos dirá adiós el coronavirus, y sobre todo, cuándo nuestros pequeños podrán volver a vivir una infancia que desde hace ya casi un año ha cambiado sus vidas. Muchos estudiantes tienen la fortuna de ser educados por buenos profesores o bien, asistir ha excelentes centros educativos, pero otros se han visto desamparados por un sistema donde prevalece la burocracia frente a los intereses y sentimientos del niño. Por otro lado, están los padres que pese a las exigencias personales y laborales de cada uno, les ha tocado actuar como profesores, pues deben supervisar o apoyar las tareas escolares de sus hijos.

Algunos padres no están preparados para esta gran tarea, otros no cuentan con los medios suficientes y por desgracia, la gran mayoría no cuenta con el tiempo que esta labor requiere. Entonces, tenemos que partir de la base de que, un niño no tiene la madurez ni la capacidad suficiente para sentarse solo delante de un ordenador con la responsabilidad necesaria. Para el niño solo es una obligación, o, en cualquier caso, un proceso que los profesores tienen la tarea de inculcar. Estar frente a una pantalla sin ningún aliciente, ni emoción, donde no hay amigos, bromas, juegos ni risas, cansará hasta al más aplicado de los estudiantes. Muchas familias no hablan o no saben cómo hablar con sus hijos sobre lo que está pasando mundialmente. La mayoría de los padres de familia simplemente sigue pensando que son «cosas de mayores» y que los niños viven felices en su mundo de fantasía. Evitar frases como: «No pasa nada» o «Eso no es un problema». Sí está pasando y si es su problema. Por desgracia en muchas ocasiones nos encontramos con un docente pasivo y un sistema que no empatiza con la situación del estudiante. María Montessori define "*normalización*", al proceso por el cual el niño abandona todos los comportamientos negativos y adquiere

comportamientos positivos de una manera espontánea y sin esfuerzo. Cuando no se consigue lograr esta "*normalización*", nos referimos al niño como: «es un vago al que nada le interesa», pero pocas veces se evalúa al profesor y el papel que éste desempeña en la motivación y entusiasmo del niño. Necesitamos un programa de educación más crítico donde no traten a todos los niños con el mismo patrón, donde se ofrezcan estrategias personalizadas porque, «¡sin motivación no hay aprendizaje!». Repítanselo al maestro y al sistema educativo; propongan y expongan las cosas que vuestro hijo siente y le inquieta. No tengáis miedo a que no aprenda todo lo que viene establecido, ya lo aprenderá, todo pasará y lo recordará. Lo importante es que el niño se sienta lleno de paz interior para que el recuerdo que perdure en su memoria no sea, esa calificación de 10, sino el acompañamiento que tuvo, los ánimos y el cariño que sintió en cada momento de su infancia. Saquen, dentro de esta caótica rutina, al menos 15 minutos al día para hacer algo que les haga reír. Serán vuestros minutos mágicos. Porque la infancia es mágica y nuestra labor como padres y maestros es estar a la altura para conseguirlo.



Lo mejor es usar frases motivadoras y de apoyo como:
«Estoy aquí para ayudarte»,
«Juntos lo vamos a solucionar», «Muy pronto todo esto acabará».

Nazaret Cappa
Educadora Infantil





ENTRE PUNTOS Y COMAS

Por: *Laura Cuevas*

¿Quién mejor que la doctora Amor para hablar de Amor? En la edición de febrero «Especial del Amor» contamos con la colaboración de Cecilia Alegría. Y en éste ejemplar del mes de marzo «Mes de la Mujer» quiero hablarte de su nuevo libro. Te habrás preguntado alguna vez si se puede reparar una relación después de una traición amorosa. Sin duda debe ser una de las cosas más difíciles de lograr, muchos matrimonios no salen de una situación así pero según la doctora Amor es posible.

El Poder del Amor Ágape

Cómo restaurar un matrimonio después de una infidelidad

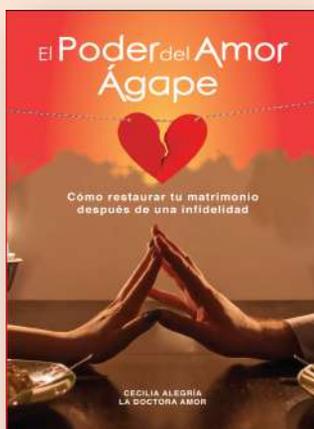
El décimo segundo libro de la destacada terapeuta de parejas Cecilia Alegría se presenta como una vía de solución para aquellos que, de mutuo acuerdo, desean salvar su matrimonio después de que uno de ellos -o ambos- traiciona a su ser amado.

El marco teórico sobre el poder del amor ágape sirve de base para el plan de acción de restauración matrimonial, que La Dra. Amor nos presenta al final de esta obra y que, sin duda, será de gran ayuda para aquellas parejas que decidan darse otra oportunidad.

“El Poder del Amor Ágape” describe en sus primeros capítulos cómo el amor misericordioso de Dios puede ser vivenciado en el perdón y la reconciliación después de una infidelidad.



**Cecilia Alegría, La Doctora Amor
Autora**



La pastora Liliana García de Canaan USA, autora del prólogo quien tiene un poderoso testimonio de restauración matrimonial dice: «En éste libro encontrarás un estudio profundo acerca del amor de Dios, realizado sobre un fundamento bíblico contundente, pero escrito de tal manera que es posible comprenderlo e interiorizarlo. Aunque está dedicado a parejas que han sufrido la herida de la infidelidad, el contenido de este libro será de gran bendición para cualquier persona, sin importar su estado civil, ya que todos, sin excepción, necesitamos aprender a amar como el Creador del amor dice que amemos»

El libro se encuentra disponible en [amazon.com](https://www.amazon.com) y en www.ladoctoraamor.com

Entrevistas con Cecilia Alegría

 305-3321170

 ceciliaalegría2013@gmail.com

Construye Tu Marca Personal

Por Miguelangel Higuera
Comunicador Social

A pasionado, elocuente, multifacético y a la vanguardia, estas son las características que describen a Miguelangel Higuera, profesional en Comunicación Social, Locución y Presentación de Televisión. En sus más de 5 años de experiencia en el mundo de las comunicaciones ha podido acompañar a personas y empresas en su desarrollo. Ha sido profesor universitario, de oratoria, conferencista y capacitador. Es vocero de "Nacimos para Brillar", mensaje que desea que llegue a todos los rincones del mundo, logrando hacernos conscientes de que tenemos todo para ir por nuestros sueños.

A portrait of Miguelangel Higuera, a man with dark hair, wearing a black shirt, resting his chin on his hand. The portrait is framed by a white hexagonal shape, with other smaller hexagonal shapes in the background.

«Construir y cuidar tu marca personal es ser consciente de lo que se dice de ti, cuando no estás presente».

¡Eres un producto! Sí, así como lees. No una Barbie ni un Ken pero lo eres. Todos somos una marca personal desde que nuestros padres nos dan un nombre y apellido. Aunque dos personas se llaman igual, su forma de ser y relacionarse los vende diferente. Tom Peters, autor de «*The Brand Called You*», fue quien dio origen al concepto de *Personal Branding* hace más de 20 años. No ha perdido vigencia desde entonces. Peters, consideraba que: "Las grandes compañías entienden la importancia de las marcas. Hoy, en la Era de las Personas, tú debes ser tu propia marca". Según Jeff Bezos, director de Amazon, es: "Lo que se dice de ti cuando no estás en la sala". Indiferentemente la trabajes o no, existirá. Por lo que prestarle atención al buen manejo es una opción inteligente. Constrúyela en 3 pasos.

Paso 1: Autoconocimiento.

¿Cómo puedo comenzar? Te preguntarás. El paso principal y me atrevería a decir, el más importante, parte del **autoconocimiento**. Reconocer quién eres, qué te apasiona, qué prefieres evitar, cómo te gusta hablar, qué lugares frecuentas y con cuáles personas conectas más. Un ejercicio poderoso, además de preguntarte lo expuesto anteriormente, es hacer un análisis **FODA**. Este es un tipo de análisis que aplican las empresas para conocer sus mejores características internas y los riesgos que provienen del exterior. Desarrollarlo permite descubrir cuál es la situación y en función de ese diagnóstico favorecer el planeamiento de una estrategia. Esta herramienta, ideada a comienzos de la década de 1970, sirve para advertir las ventajas competitivas y aplicarlas en el mercado. Las fortalezas y debilidades son internas. Las oportunidades y amenazas son externas, no dependen de ti. Como ejemplo, hablemos de Daniel Pérez, (personaje ficticio).

F

Apasionado.

O

En este momento todos están conectados a las plataformas digitales por lo que es un buen momento para vender un curso digital.

D

Tiende a desesperarse cuando las cosas no salen como lo planea.

A

La pandemia ha generado inestabilidad económica.

Esta lista debe ser amplia. Cuando te quedes sin ideas, pregúntales a las personas cercanas que son honestas contigo. Al tenerlo, pregúntate, ¿Cuál es el legado que quiero dejar? ¿Cuál es el valor que me diferencia de los demás? ¿Por qué las personas me elijen a mí? ¿Cuál es mi público objetivo? Si lo necesitas, también puedes pedirles a otros que te lo respondan, para que, logres definir tu propuesta de valor. Definiendo también tu misión (la razón de ser de tu marca), visión (cómo te ves en un tiempo determinado), valores (los que ya traes contigo desde casa y que deseas que mantenga tu marca en la web).



Paso 2: Estrategia.

Mayormente en este punto, somos conscientes de que hay muchas cosas que desconocíamos de nosotros. Ahora, al tener esta información base, debes organizar tus objetivos de marca personal. Te sugiero hacerlo con la técnica **SMART** –por su siglas en inglés–.

Específicas: Qué quiero con total exactitud. Todos los detalles.

Medibles: Cómo puedo medir esa meta. Cómo sabré que lo conseguí cuando lo tenga. En el área cuantitativa es sencillo porque nos basamos en números. En las cualitativas debemos poner características. Por ejemplo, cuando logre tal proyecto me sentiré de tal forma. Esas características serán el indicador.

Alcanzables: Debemos validar que sea posible de lograr. En consonancia con el trabajo que hayamos realizado previamente, claro está. Ejemplo: Alguien más lo hizo.

Realista: ¿Con qué cuento que me permita hacerlo? Ser consciente de nuestras fortalezas y debilidades para no alejarnos de la realidad.

Temporizadas: En cuánto tiempo voy a lograrlo. Cuánto me tomará desarrollar todas las tareas hasta alcanzar el objetivo.

Seguimos con Daniel Pérez: **Específico:** Daniel desea vender cursos de edición de fotografías por internet para principiantes. **Medibles:** Desea realizar 4 cursos al mes de 15 personas cada uno, logrando generar \$1,000 de ganancia. **Alcanzables:** Su colega Pedro lo hizo al comenzar la cuarentena. **Realista:** Cuenta con más de 50.000 seguidores en las redes sociales que ya le han pedido anteriormente que dicte un curso. **Temporizadas:** Lo hará por 6 meses y lo ha dividido por etapas. Mes uno y dos: planeación. Mes tres, cuatro y cinco: ejecución. Mes seis: mejoras y observaciones.





En función de los objetivos desarrollamos la estrategia y decidimos crear una campaña en redes sociales, partiendo de que Daniel Pérez ya tiene ahí su comunidad. En tu caso, debes buscar dónde está tu cliente ideal y es en esa plataforma en la que debes estar presente. ¿Cómo quieres que se vea tu marca en la red social elegida? ¿Qué colores vas a usar? ¿Qué tipo de contenido subirás? ¡Antes de elegir! Ten en cuenta que esta es una extensión de tu personalidad y debe gustarte. Pero también debe ser coherente y funcional. En el último paso te presento:

la psicología del color y de la *tipografía*.



Paso 3: Identidad Visual

Rojo: dinamismo, calidez, pasión, energía; agresividad, peligro.

Amarillo: calidez, amabilidad, positividad, estimulante, alegría, luminosidad.

Verde: naturaleza, ética, crecimiento, fresca, serenidad, orgánico.

Azul: profesionalidad, seriedad, integridad, sinceridad, calma, infinito.

Naranja: innovación, modernidad, juventud, diversión, accesibilidad, vitalidad.

Púrpura: lujo, realeza, sabiduría, dignidad, misterio, espiritualidad.

Rosado: diversión, inocencia, femenino, delicadeza, romántico; presumido.

Marrón: masculino, rural, natural, tierra, simplicidad, rústico.

Blanco: pureza, limpio, sencillez, ingenuidad, nobleza, suavidad.

Negro: poder, satisfacción, prestigio, valor, atemporalidad; muerte.

La psicología del color es un campo de estudio que está dirigido a analizar el efecto del color en la percepción y la conducta humana.

Serif:

Book Antigua,
Courier,
Garamond, Times
New Román
Palatino.

Sans Serif:

Arial,
Bauhaus,
Tahoma,
Verdana
Helvética.

Manuscritas o Script:

Gótica,
Brush,
Edwardian Script.
Vivaldi

¡Llegó tu momento!

Elige tu paleta de colores y por lo menos dos tipografías.

Comienza a crear tus contenidos en función de tu misión, visión, valores, propuesta de valor, público meta, objetivos e identidad visual.

¡Tienes todo lo necesario para comenzar! Estás a un paso de iniciar el mejor viaje de tu vida.

Por su parte, la psicología de la tipografía nos transmite lo siguiente:

Serif: es muy apropiada para la lectura de textos largos. Crean una línea imaginaria que ayuda a guiar al ojo. Las percibimos como tradicionales, serias, respetables, institucionales o corporativas.

Sans Serif: asociadas a la tipografía comercial ya que son buenas para la impresión de etiquetas y embalajes; perfectas para textos cortos pero muy grandes, carteles y titulares. Según la psicología transmiten modernidad, seguridad, alegría y en ciertas ocasiones neutralidad o minimalismo.

Manuscritas o Script: fuentes que parecen estar escritas en cursiva o ser caligrafía. Se suelen utilizar para títulos o firmas solamente. Estas transmiten elegancia, afecto y creatividad.





Emily Riera Álvarez

TACONES,

UNA ELECCIÓN MÁS ALLA DE LA BELLEZA

Cuando escucho hablar de tacones no puedo dejar de pensar en la película «Tacones Lejanos», del director y escritor de cine, Pedro Almodóvar. Una historia de reencuentro entre una madre y una hija, y un asesinato, pero, en este reportaje nuestra colaboradora en Moda y Estilo nos explicará por qué en tu closet debes tener más de un par de estos zapatos.

«La variedad de tacones, estilos, colores, formas, y tendencias están a elección para todas las mujeres, pero ¿Sabías que detrás de la selección de los tacones puede encontrarse hasta el 90% de información de distintos rasgos de la personalidad?».

Algunos estudios realizados por un equipo de psicólogos de la Universidad de Kansas, liderados por *Omri Gillath*, explican que «También puedes saber frente a quién estás al mirar los zapatos que trae puestos». Aquí te comparto los resultados obtenidos después de que 63 estudiantes examinaran imágenes de los zapatos de 208 personas.



Personas extrovertidas buscan lucir calzado llamativo. Mientras que la gente escrupulosa tiene tendencia a usar zapatos muy limpios.

Otro estudio en 2011 determinó que el alto de los tacones está asociado al libido sexual. Y un reportaje de noticias en el portal 889 parece fortalecer éste estudio, al indicar que los tacones pueden revelar la frecuencia de las relaciones sexuales e incluso si son parejas estables.

Las personas amables eligen calzado más práctico y funcional, comparado con las personas con cierta tendencia a la violencia, que suelen elegir botines. Por otro lado, las personas tranquilas y relajadas buscan zapatos más elegantes y no por comodidad.

El resultado indicó que las personas que eligen tacones de aguja y con alturas menores a 12 centímetros, tienen un comportamiento sexual normal con tendencia a la estabilidad emocional.

Tacones sobre los 12 centímetros pueden indicar una leve alteración en su frecuencia sexual que está sobre el promedio del resto de mujeres.

Las personas que se preocupan mucho de su apariencia, y que tienen miedo de la opinión de los demás, eligen calzado en tendencia y bien cuidados.

Tacones sobre los 18 centímetros indican inestabilidad emocional, personalidad múltiple y por lo general adicciones sexuales.

El calzado muestra desde información secreta de tu inconsciente hasta de tu conducta sexual.

En los resultados de la investigación se menciona que es muy poca la gente que escoge su calzado queriendo dar una imagen que no es.



Por su parte, en un estudio realizado en la Universidad de Morduch, Australia, indica que el hombre también refleja comportamientos frente al uso de tacones. Para los hombres los tacones de aguja alteran su libido sexual porque las mujeres que lucen este tipo de zapato deben mantener el busto y la espalda erguidos, lo cual, estiliza más la cintura y da un efecto de mayor tonicidad muscular a las piernas.

MENOPAUSIA

El Final de la Etapa Reproductiva de la Mujer

A lo largo de la vida de toda mujer existen cambios hormonales fisiológicos, siendo el más notorio durante la pubertad con el mayor predominio de estrógeno y progestágeno, hormonas que permiten el desarrollo de caracteres sexuales femeninos, el almacenamiento de calcio en los huesos, la menstruación y por ende el proceso de reproducción; sin embargo a medida que se avanza hacia la 5ta década de la vida, los folículos ováricos encargados de la producción de hormonas disminuyen proporcionalmente al paso de los años, todo esto terminando con el cese de carga hormonal, inicio de la menopausia o climaterio que se define como la ausencia de menstruaciones durante 12 meses consecutivos.

Algunos estudios sugieren que la edad de inicio de la menopausia se encuentra entre los 46 y 58 años de edad, pudiendo depender incluso de factores como etnia, raza, predisposición genética, antecedentes ginecológicos, hábito tabáquico, obesidad y patologías asociadas. En casos de inicio de la menopausia antes de los 40 años, se denomina temprana y se asocia mayormente a causas quirúrgicas, del mismo modo, se describe una etapa peri-menopáusica durante los 2 años anteriores de la misma, con síntomas como cambios de humor, ansiedad, depresión, sofocones o calores nocturnos, palpitaciones, disminución de la lubricación y elasticidad vaginal que puede ocasionar dolor durante el coito, incontinencia urinaria y predisposición a fracturas. La disminución de enzimas también aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares como enfermedad cerebrovascular, infartos o trombosis venosa, por lo cual el tratamiento consiste en cambios en el estilo de vida que permitan disminuir los síntomas y mejorar la calidad de vida, como una alimentación basada en alimentos muy bajos en grasas pero con alto contenido de omega 3 que es un ácido graso esencial que encontramos en frutos secos, nueces y pescados; se recomiendan carnes blancas, frutas, verduras, cereales y lácteos que aportan calcio, todo esto acompañado de ejercicio físico adecuado de mínimo 30 minutos, 3 veces a la semana y ejercicios de relajación.

De ser necesario, el uso de terapia hormonal sustitutiva durante los primeros años, que permite disminuir los síntomas y los factores de riesgo. Este tipo de tratamiento debe ser bajo supervisión médica y no se recomienda después de los 60 años por asociarse a mayor riesgo de cáncer. Por todo esto se hace fundamental la consulta oportuna a su médico de preferencia, que le ayudará a detectar y corregir factores de riesgo que le permitan disfrutar esta etapa de la vida.



Laura Graterol Ramírez

Médico Cirujano

 lauragraterol@gmail.com

LA MUJER

Fundamental En La Alimentación Familiar.



ivive sano!

Mamá ¿qué hay para cenar?



En este mes de la mujer me pareció muy importante escribir acerca del rol que jugamos las mujeres en la alimentación de toda la familia, y todo lo que ésto conlleva.

En principio, lo que comemos es una parte medular de nuestra idiosincrasia, ya que dependiendo del país en el que hayamos nacido, tenemos ciertas costumbres, horarios de comida, platillos, especias, tipo de alimentos, etc. Muchos platillos van de la mano de ciertas tradiciones o festividades, lo que nos caracteriza y distingue de otros países y culturas; e incluso en un mismo país cada región puede tener platillos típicos que los diferencian del resto de la nación.

Por otro lado, el tipo de comidas también puede ser muy variado entre una familia y otra, pues a pesar de pertenecer al mismo país y cultura, cada familia tiene sus propias costumbres gastronómicas que los distinguen de otras, y nos dan de alguna manera, *un sello familiar*.



La mujer juega un rol esencial en este legado, ya que la manera de preparar los platillos es algo que se va enseñando y transmitiendo desde nuestros antepasados de generación en generación, por lo general, se hace a través de la bisabuela a la abuela, de la abuela a la madre y de la madre a la hija. La mayoría de nosotros preparamos las mismas recetas que se hacían en nuestra casa y buscamos ese *sabor familiar*.



Creo que todos podemos recordar el platillo típico que se come o se comía en casa de nuestros abuelos los domingos, o en algún día o festejo especial, y por lo general estas son memorias muy agradables que nos remontan a nuestra infancia, adolescencia o ciertos eventos familiares significativos en nuestras vidas, por lo tanto, la alimentación también tiene un factor emocional importante.

Desafortunadamente en muchos casos el estilo de vida, la falta de ayuda en casa y las múltiples actividades diarias, limitan a que la buena alimentación sea una prioridad. Siendo así que muchas familias comen en la calle, compran comidas

rápidas ya preparadas o congeladas; las cuales en su mayoría son altas en calorías, carbohidratos, grasas, preservantes, aditivos, sodio y azúcares; además de ser bajas en nutrientes esenciales, principalmente fibras, vitaminas y minerales. Estudios reportan que hay familias que no comen suficientes vegetales, frutas, granos enteros, semillas, etcétera los cuales son alimentos ricos nutricionalmente.

Es muy común que las mujeres seamos las que decidimos qué comprar, cocinar y comer en la casa; nuestros hijos aprenden de nosotras, por lo que considero muy importante aprender más sobre temas de alimentación y nutrición, ya que los hábitos alimenticios se forman desde pequeños y mucho tienen que ver con el crecimiento, desarrollo y salud, tanto física como emocional de nuestra familia.



VERONICA SIERRA

Nutrióloga mexicana, viviendo en el estado de la Florida desde el año 1999.
Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos (Universidad Iberoamericana, Mx)
Estudió Medicina Funcional (Universidad de Miami)

Tiene más de 20 años tratando pacientes y elaborando planes nutricionales de acuerdo con las necesidades específicas de cada individuo.

Continúa tomando cursos de educación en el área de nutrición, salud y medicina preventiva.
Colaboradora en shows de T.V. y Radio, participando como experta en temas de nutrición para difundir conceptos y alertar a la población acerca de la importancia de una buena alimentación y mejorar la salud.

 @coloryourplate0405

‘SÁCALE JUGO’ A las frutas y verduras

El consumo regular de fibra procedente de alimentos variados se asocia con una disminución del riesgo de padecer enfermedades respiratorias, infecciosas y cardiovasculares. Otro de sus beneficios más destacables es que, al favorecer la evacuación, evita el estreñimiento y esto ayuda a mantener el intestino sano. La fibra previene la aparición de enfermedades como la diverticulosis, que se produce por una presión excesiva en las paredes del intestino. También puede reducir la obesidad, la presión arterial y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Algunos estudios también vinculan una alimentación rica en fibra, con una disminución del riesgo de padecer cáncer colorectal.

Fuente: MUY INTERESANTE

Por **LAURA CUEVAS**

MARZO: RICO EN FIBRA



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

Kiwi

Ingredientes:
(10 porciones)

2 tazas de hielo en cubos.
8 kiwis picados y pelados.
1 $\frac{1}{4}$ tazas de jugo de limón.
1 taza de azúcar (opcional).
2 tazas de agua.

Preparación:

Licúa los hielos, los kiwis, el jugo de limón, el azúcar y el agua hasta que quede todo integrado. Sirve y bebe.

Recomendación:

Tomar un vaso cada tercer día.

Propiedades y Beneficios:

Esta bebida puedes prepararla para acompañar una comida. El kiwi provee cuatro veces más fibra que una taza de apio picado.

A nosotras.

Antes de ser
sagrada, debes
ser humana.

Antes de que te
preocupes por ser
Diosa, debes ser
Mujer.

Y esto no se

A nosotras.

Antes de ser sagrada, debes ser humana.
Antes de que te preocupes por ser Diosa, debes ser Mujer.
Y esto no se da por sentado porque vives en ese cuerpo,
nada se da por sentado aquí en el mundo.

Es difícil ser siempre bella, estar de acuerdo...
Sé amable, date la bienvenida para cuidar de ti,
entonces, cuando estés sola, te sientas cansada
y no quieras ir al mundo con los demás, te acojas,
te guardes.

Milenios de historia en tu útero, ellos anotaron
tu presencia ahora, tu estar en el mundo
y hoy, que sabes que es así, dónde estás para ti,
dónde sigues esforzándote para encontrar esa mirada
que te confirma ser parte de lo divino.
Lo mereces, mereces Re~conocerle.

Alma eterna, tu cuerpo no se vende, no tiene
que estar expuesto como un trofeo, pero sí libre,
suelto, transparente, luminoso, es tu Templo
y los Templos saben a quién entregarse, a quién recibir,
ellos saben lo que valen, saben cuánto se necesitan
a sí mismos.

No tienes que ser 'perfecta' para los demás,
ni para hombres, ni para niños...
Ser, te lo debes a ti misma, sé quien eres porque
quien esté a tu lado te habrá elegido como tú a él...
no por lo que muestras o escondes sino por lo que
llevas en el corazón.

Eres mujer, la diosa del templo, con sencillez
y fuerza, humildad y valor, sabiduría y entrega mutua,
a ti y a la vida. Tu corazón abierto aparece cuando
te conoces, cuando te entregas a quien eres, cuando estás
en silenciosa conexión con tus profundidades.

No has traicionado a nadie siendo tú, ni abandonas
cuando hay dolor y violencia, no estás renunciando
si te humillan, recuerda eso, solo volviste a ti misma
a tomarte en brazos.

Por eso hoy, inclínate ante el valor que reconoces,
convértete en Mujer, ahora, primero para ti, entonces
sabrás entregarte a los demás.

REFLEXIÓN



Sofy Catalina Rosas Durán.



TU ANUNCIO O EVENTO AQUÍ

Contáctanos para más información

evolucionandoparaelexito2020@gmail.com



Queremos compartir contigo este *screenshot* de la «Gran Fiesta Virtual» que tuvimos el pasado sábado, 6 de marzo, durante el taller de 2 horas; «Conoce Los Secretos del Amor y la Sexualidad» Donde Lydia Boschetti y Paola Vivas con su experiencia, conocimiento y sobre todo cariño lograron que cada una de las participantes abriera su corazón. Hoy, todas sabemos que **NO** estamos solas y que como dice la canción de la cantante puertorriqueña, que para todos en Evolucionando para el Éxito, ya es un himno a la vida: «La vida es un regalo que hay que vivirla como una gran fiesta...».

COVER MARZO 2021



Cover:
«Día Internacional de la Mujer»

Diseño y Realización:

Laura Cuevas

@productora.lauracuevas

Logo

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

Diseño y Realización

Multimedia Workstation

Marzo 2021

Background:



vecteezy.com

