MTT Magazine

MUJER TODO TERRENO - ALL TERRAIN WOMAN

HISTORIAS DE VIDA

Lucila Tineo

RESILIENCIA, SABIDURÍA Y AMOR
RESILIENCE, WISDOM, AND LOVE

Milka Waterland

CEO "FÁBRICA DE MILAGROS"

Blanca Vargas

FOUNDER OF "MUJERES VALIENTES"

Fundación De Mujer a Mujer
¡Dejando huellas, Sembrando esperanzas!

MTT

MUJER TODO TERRENO -

APOYAMOS A LAS MUJERES RESILIENTES

28

LUCILA TINEO

HISTORIAS DE VIDA/ LIFE STORY
Lucila Tineo, Resiliencia, Sabiduría y Amor
Resilience, Wisdom and Love

12 **ANA VALENZUELA**. Iniciativa Personal/ Personal Initiative

14 Entrevista a **BLANCA VARGAS**: Del Desafío a la acción. From Challenge to Action.

20 **JACQUELINE TINEO**. Y todo comenzó con un sueño. And all started with a dream

24 **ELIZABETH RIVERA CASTILLO**. Coherencia tu mejor carta de presentación. Coherence: Your best calling card.

36 **JUNIOR PÉREZ CRUZ**. Como tiene que ser la mujer en nuestros tiempos. What should a women be in our times.

38 **PATRICIA MEDINA**. El Universo electrónico de los niños. The world of electronics in the universe of children and adolescents

44 **CECY RESENDIZ**. Más que un nuevo año, una nueva tú. More than a new year a new you

INDICE 8

Magazine

ALL TERRAIN WOMAN

46 **ALEX VÁSQUEZ.** ¿Perdemos nuestra Habilidad de Socializar? Are we losing our ability to socialize?

50 **ADRIANA BUSTAMANTE.** Salud Financiera. Financial Health

52 **KARINA PINTO.** Despierta el emprendedor que llevas dentro en 2025. Awaken the Entrepreneur within you in 2025

54 **CEIDY ANDERSON.** Psicología desde adentro. Psycology from within

56 **YANIRA MENDOZA.** ¿Es posible una amistad con mi Ex? Is a friendship with my Ex possible?

58 **CELIA TREVIÑO.** El Turismo: Atrévete a conocer el mundo que te rodea. Tourism: Dare to discover the world around you

MILKA WATERLAND
UN EJEMPLO DE TRABAJO Y VOCACIÓN DESINTERESADA

ENTREVISTA EXCLUSIVA A LA CEO DE "FABRICA DE MILAGROS"
EXCLUSIVE INTERVIEW WITH "FABRICA DE MILAGROS" CEO´S

Fe, Resiliencia y un Legado de Esperanza para la Niñez.
Faith, Resilience, and a Legacy of Hope for Children

INDEX

STAFF

EQUIPO / OUR TEAM

Directora Revista MTT/ MTT Magazine Director
Jacqueline Tineo
Founder Fundación de Mujer a Mujer.
Republica Dominicana / USA

Editora/Editor
Karina Loaiza
Diseñadora Gráfica. Graphic Designer
Venezuela/ Argentina

Correctora de Estilo MTT/ Copy Editor MTT
Lily Montaño Grullón
Periodista.
República Dominicana

Columnistas
Ceidy Anderson Medina
Psicóloga - Terapeuta de pareja/ Psychologist - Couples Therapist
República Dominicana/ USA

Adriana Bustamante
Experta en Finanzas personales e inteligencia financiera.
Expert in Personal Finance and Financial Intelligence
Colombia

Patricia Medina
Terapeuta Holística - Gestáltica, Consteladora.
Holistic Therapist - Gestalt Therapist, Constellator
Argentina

Yanira Mendoza
Coach de Divorcio Holística.
Holistic Divorce Coach
El Salvador / USA

Junior Pérez Cruz
Dr. en biblia/ Doctor in Bible Studies
Puerto Rico / USA

Karina Nohemy Pinto
Asesora empresarial y Especialista en cumplimiento de contratos federales.
Business Consultant and Specialist in Federal Contract Compliance
Honduras/ USA

Cecy Resendiz
Instructora de Caracter y Comunicadora Radial.
Character Instructor and Radio Broadcaster
México

Elizabeth Rivera Castillo
Estratega de Metas y Resultados
Goals and Results Strategist
Puerto Rico

Celia Treviño
Travel Coach
Mexico

Ana J Valenzuela
Consejera de Salud Mental/ Mental Health Counselor
LPC-S, NCC, LCDC, CTRP
República Dominicana/USA

Alex Vasquez
CEO A26 barbershop
Master personal trainer
República Dominicana / USA

Contacto
Ser Columnista: Click Aquí ó escríbenos a +1(787) 477-4415

Ventas / Patrocinio:
info@fundaciondemujeramujer.org

Amo los caminos, cada entrada y salida, amo lo desconocido. Nunca he tenido miedo a lo incierto; al contrario, me impulsa a descubrir nuevos horizontes, porque siempre he creído que la esperanza se renueva en cada amanecer y en cada atardecer. Suena poético, pero todo soñador y triunfador necesita llenarse de inspiración y dejar que la vida impacte su corazón.

Dios coloca en nuestro camino personas y situaciones, algunas adversas, otras espectaculares, pero todas con un propósito maravilloso.

Desde la Fundación De Mujer a Mujer, llevamos años sirviendo a la comunidad, especialmente a las mujeres, con un trabajo loable, muchas veces en silencio y poco reconocido. Acompañamos con consejerías y apoyo a quienes más lo necesitan, brindando herramientas para un crecimiento sano, equilibrado y libre de violencia, promoviendo el amor propio y visibilizando el potencial humano. En todo lo que hacemos, buscamos colocar a Dios en el centro.

En este proceso, comprendemos que somos vencedores desde antes de nacer, que cada persona tiene talentos por desarrollar y que Dios nos ha dado capacidades únicas para vivir plenamente. Por ello, la Fundación De Mujer a Mujer ha creado la revista MTT Mujer Todo Terreno, un espacio donde mujeres y hombres pueden compartir sus pensamientos, testimonios y experiencias, orientando y educando a la comunidad en temas que fomenten el desarrollo integral.

MTT Mujer Todo Terreno busca visibilizar a los columnistas que participan en esta revista digital, permitiéndoles extender su marca empresarial o personal. Más allá de ello, queremos que este grupo de personas fomente el liderazgo personal y empresarial en una comunidad que los apoya, impulsa e invita a ser mejores, comprometidos en la construcción de un mundo mejor.

Quiero agradecer, en primer lugar, a Dios y también a mi amiga Karina Loaiza, con quien compartimos la visión de esta revista y en quien he encontrado una aliada para hacerla realidad. Hoy llegamos a ustedes con nuestra primera edición del 2025.

Nuestro anhelo es que te conectes cada mes con nuestras ediciones, descubras historias de impacto, recibas orientación valiosa para tu vida y, juntos, confirmemos que todos estamos hechos... ¡Todo Terreno!

EDITORIAL

I love the roads, every entrance and exit—I love the unknown. I have never feared uncertainty; on the contrary, it drives me to discover new horizons because I have always believed that hope is renewed with every sunrise and sunset. It may sound poetic, but every dreamer and achiever needs to be filled with inspiration and allow life to touch their heart.

God places people and situations in our path—some challenging, others extraordinary—but all with a wonderful purpose.

For years, the De Mujer a Mujer Foundation has been serving the community, particularly women, through commendable work—often silent and unrecognized. We provide counseling and support to those who need it most, offering tools for healthy, balanced, and violence-free growth, promoting self-love, and highlighting human potential. In everything we do, we seek to place God at the center.

Through this journey, we realize that we are victors even before birth, that each person has talents to develop, and that God has given us unique abilities to live fully. That is why the De Mujer a Mujer Foundation has created MTT Mujer Todo Terreno, a space where both women and men can share their thoughts, testimonies, and experiences, guiding and educating the community on key topics that foster holistic development.

MTT Mujer Todo Terreno seeks to give visibility to the columnists who contribute to this digital magazine, allowing them to expand their personal or business brand. More importantly, we hope that this group of individuals will foster personal and professional leadership within a community that supports, encourages, and inspires them to become better and more committed to building a better world.

First and foremost, I want to thank God and also my dear friend Karina Loaiza, with whom I have shared the vision for this magazine. Together, we have believed in this dream, and today, we present to you the first edition of 2025.

Our hope is that you will connect with us every month, discover impactful stories, receive valuable guidance for your life, and together, confirm that we are all made… All-Terrain!

Jacqueline Tineo

PERIODISTA ✦ ASESORA ✦ AUTORA ✦ CEO FUNDAR

comunicaciones sin límites
producciones con sentido

Milka Waterlanc

FE, RESILIENCIA Y UN LEGADO DE ESPERANZA PARA LA NIÑEZ

TODO EMPIEZA CON FE EN DIOS Y EN UNA MISMA. LAS ADVERSIDADES NOS PREPARAN PARA GRANDES COSAS. NUNCA SUBESTIMEN EL IMPACTO DE PEQUEÑOS ACTOS.

¿Cómo influyó tu infancia en la República Dominicana en tu decisión de convertirte en dentista y posteriormente, en especialista en endodoncia?
Gracias a Dios, crecí en un hogar con padres responsables y presentes, donde la honradez y el servicio eran innegociables. Mis padres nos guiaron con la visión de estudio. Recuerdo con cariño un proyecto escolar donde mi madre me ayudó a crear tarjetas de presentación que decían "Dra. Milka Guzmán, dentista" y una bata con mi nombre. Años después, al casarme, encontré esas tarjetas y reafirmé cómo mis sueños siempre fueron apoyados por mis padres.

Has superado grandes retos personales como el divorcio y la pérdida de tu madre. ¿Qué lecciones aprendiste de estas experiencias?
Ambos fueron momentos cruciales. Mi exesposo y yo intentamos terapia y retiros antes del divorcio, lo que nos permitió cerrar ese capítulo en paz y mantener una relación saludable por el bien de nuestra hija. Con respecto a la pérdida de mi madre, Dios fue mi refugio. A través de un ángel en la tierra, conocí la capilla La Milagrosa, donde fui preparada para su partida. Aprendí que Dios debe ser nuestra prioridad y que debemos confiar en su plan.

¿Qué te motivó a fundar "Fábrica de Milagros"?
Mi madre, Milagros Sánchez, fue mi inspiración. Creía en la igualdad y en el derecho a una vida digna. Su espíritu altruista me marcó profundamente. "Fábrica de Milagros" nació como un llamado de Dios para seguir su ejemplo. Comenzamos con 10 niños en un orfanato y, cinco años después, impactamos la vida de más de 300 niños en diversas comunidades.

¿Cuál ha sido el impacto más significativo de "Fábrica de Milagros" en los niños huérfanos?
Les devolvemos la esperanza a través de la educación y la atención a sus necesidades básicas: estudios, alimentación y salud. Más importante aún, los hacemos partícipes de la transformación de sus propias vidas y entornos.

¿Qué mejoras han implementado en los orfanatos?
Hemos remodelado instalaciones, realizado limpiezas, comprado electrodomésticos y construido dos aulas de preescolar y un salón de informática. Estas mejoras crean un entorno más seguro y garantizan una mejor calidad de vida para los niños.

¿Cuáles han sido los mayores logros en educación y salud?

Entregamos nuestras primeras dos becas universitarias a jóvenes que sueñan con ser enfermeros y médicos. También hemos realizado saneamiento oral completo y provisto atención médica especializada y medicamentos a niños con condiciones de salud específicas.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Web:
www.fabricademilagros.org
Correo:
info@fabricademilagros.org
Instagram:
@milkawaterlandofficial
@fabricademilagros_
Facebook:
fabricademilagros07

¿Qué valores guían tu trabajo diario?

Dios es mi guía. Me sostienen el amor, la entrega, la disciplina y el respeto. Como esposa, madre y abuela, organizo mi agenda para equilibrar mis roles sin comprometer ninguno.

¿Cuáles son tus próximos proyectos?

Queremos expandir nuestros programas y cada año realizamos una nueva obra. Este año construiremos una vivienda para una familia en Santiago, República Dominicana. Para financiar estos proyectos, realizamos nuestro evento anual "Tea Party con Propósitos", que en 2025 se celebrará el 14 de mayo en el Houston Racket Club.

¿Cómo logras equilibrar tu carrera como dentista con tu trabajo en la fundación?

Actualmente no ejerzo como dentista, pero mi experiencia en odontología ha fortalecido mi disciplina, servicio y empatía, cualidades que aplico en "Fábrica de Milagros" con pasión y entrega.

¿Qué significó ser finalista del premio al Inmigrante Dominicano Oscar de la Renta y Embajadora de Esperanzas?

Fue un honor y una bendición. Estos reconocimientos confirmaron que el trabajo que hacemos está marcando una diferencia. Además, nos dieron visibilidad y motivación para seguir adelante.

¿Qué mensaje darías a las mujeres que enfrentan adversidades pero desean contribuir a su comunidad?

Todo empieza con fe en Dios y en una misma. Las adversidades nos preparan para grandes cosas. Nunca subestimen el impacto de pequeños actos. Si tienen un sueño, den el primer paso. Servir, transforma vidas, incluyéndonos a nosotras mismas.

NUESTROS SERVICOS INCLUYEN

Becas Estudiantiles: Oportunidades escolares y universitarias para jóvenes de escasos recursos.

Educación: Entrega de útiles escolares y dispositivos electrónicos a más de 250 niños.

Alimentación: Apoyo a orfanatos y familias con alimentos.

Salud: Atención médica y odontológica integral.

Deporte: Patrocinamos a 90 niños con equipos y materiales deportivos.

FAITH, RESILIENCE, **AND A LEGACY** OF HOPE **FOR CHILDREN**

MILKA WATERLAND

How did your childhood in the Dominican Republic influence your decision to become a dentist and later, a specialist in endodontics?

Thanks to God, I grew up in a home with responsible and present parents, where honesty and service were non-negotiable. My parents guided us with a vision for education. I fondly remember a school project where my mother helped me create business cards that said "Dr. Milka Guzmán, Dentist" and a lab coat with my name. Years later, when I got married, I found those cards and reaffirmed how my dreams were always supported by my parents.

You've overcome major personal challenges, such as divorce and the loss of your mother. What lessons did you learn from these experiences?

Both were crucial moments. My ex-husband and I tried therapy and retreats before the divorce, which allowed us to close that chapter in peace and maintain a healthy relationship for the sake of our daughter. Regarding the loss of my mother, God was my refuge. Through an angel on earth, I found La Milagrosa Chapel, where I was prepared for her departure. I learned that God must be our priority and that we must trust in His plan.

What motivated you to found "Fábrica de Milagros"?

My mother, Milagros Sánchez, was my inspiration. She believed in equality and the right to a dignified life. Her altruistic spirit deeply marked me. "Fábrica de Milagros" was born as a calling from God to follow her example. We started with 10 children in an orphanage, and five years later, we've impacted the lives of over 300 children in various communities.

What has been the most significant impact of "Fábrica de Milagros" on orphaned children?

We restore hope through education and attention to their basic needs: schooling, food, and health. More importantly, we involve them in the transformation of their own lives and surroundings.

What improvements have you made in the orphanages?

We have remodeled facilities, carried out cleanings, purchased appliances, and built two preschool classrooms and a computer room. These improvements create a safer environment and ensure a better quality of life for the children.

What have been the greatest achievements in education and health?

We awarded our first two university scholarships to young people who dream of becoming nurses and doctors. We've also completed full oral sanitation and provided specialized medical care and medications to children with specific health conditions.

What values guide your daily work?

God is my guide. I am sustained by love, dedication, discipline, and respect. As a wife, mother, and grandmother, I organize my schedule to balance my roles without compromising any of them.

HOPE FOR CHILDREN

OUR PROGRAMS INCLUDE:

Student Scholarships: Educational and university opportunities for underprivileged youth.

Education: Providing school supplies and electronic devices to over 250 children.

Food: Supporting orphanages and families with food.

Health: Providing comprehensive medical and dental care.

Sports: Sponsoring 90 children with equipment and sports materials.

What are your next projects?

We want to expand our programs, and each year we undertake a new project. This year, we will build a home for a family in Santiago, Dominican Republic. To finance these projects, we hold our annual event "Tea Party with Purpose," which in 2025 will take place on May 14 at the Houston Racket Club.

How do you balance your career as a dentist with your work at the foundation?

I no longer practice as a dentist, but my experience in dentistry has strengthened my discipline, service, and empathy—qualities I apply with passion and dedication in "Fábrica de Milagros."

What did it mean to be a finalist for the Dominican Immigrant Oscar de la Renta Award and Ambassador of Hope?

It was an honor and a blessing. These recognitions confirmed that the work we are doing is making a difference. They also gave us visibility and motivation to continue forward.

What message would you give to women facing adversity but wanting to contribute to their community?

It all starts with faith in God and in oneself. Adversities prepare us for great things. Never underestimate the impact of small acts. If you have a dream, take the first step. Serving transforms lives, including our own.

Taquería & Restaurant

MÉXICO LINDO TAQUERIA & RESTAURANT

MÉXICO LINDO TAQUERIA & RESTAURANT

Location: 4106 E Stan Schlueter Loop #8440. Killeen, TX. 76542
Contact Us: (254)-680-3331
saul32ml@gmail.com

FIND US:
@taqueria_mexico_lindo_killeen_
www.taqueriamexicolindokilleen.net

INICIATIVA PERSONAL

ANA VALENZUELA LPC-S, LCDC, NCC, CTRP

¿Qué es la Iniciativa Personal desde la Consejería?
La iniciativa personal se puede definir como una combinación de procesos cognitivos, emocionales y conductuales que nos llevan a actuar con propósito. Según la Teoría de la Autodeterminación, la iniciativa está intrínsecamente relacionada con nuestras necesidades de autonomía, competencia y relación. La autonomía implica sentir control sobre nuestras decisiones; la competencia se refiere a la creencia en nuestra capacidad para enfrentar desafíos y la relación enfatiza la conexión social que nos motiva a actuar en beneficio propio y colectivo. Por lo tanto, la iniciativa personal refleja cómo estas necesidades se expresan en nuestra vida diaria.

Impacto Psicológico de la Iniciativa Personal
La iniciativa personal fortalece la resiliencia al permitirnos sentir control sobre las adversidades, lo que reduce el estrés y aumenta la eficacia personal. Además, actuar proactivamente tiene un efecto positivo en el bienestar emocional, generando emociones vinculadas al logro, como la satisfacción y el orgullo. La iniciativa nos ayuda a construir un sentido de propósito, alineando nuestras acciones con nuestras metas y valores, lo que contribuye a vivir de manera significativa.

Barreras Cognitivas para la Iniciativa Personal
A pesar de sus beneficios, actuar con iniciativa puede presentar dificultades debido a diversas barreras, como el miedo al fracaso, la falta de confianza en uno mismo, patrones de pensamiento negativo y niveles altos de ansiedad.

> LA INICIATIVA PERSONAL ES UNA MANIFESTACIÓN ESENCIAL DE AUTONOMÍA Y EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL. SE ENTIENDE COMO LA CAPACIDAD DE ACTUAR PROACTIVAMENTE Y ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE NUESTRAS DECISIONES EN PRO DE OBJETIVOS.

Estas limitaciones requieren un trabajo en reestructuración cognitiva y manejo emocional.

Estrategias para Desarrollar la Iniciativa Personal
Establecer Metas Realistas: Trabajar con objetivos alcanzables aumenta la confianza.
Practicar la Autorreflexión: Identificar fortalezas y valores permite tomar decisiones alineadas.
Reformular el Miedo al Fracaso: Considerar los errores como oportunidades de aprendizaje fomenta una mentalidad de crecimiento.
Buscar Apoyo Social: Rodearse de personas motivadoras mejora la disposición a actuar.
Entrenar la Proactividad: Participar en actividades que exigen toma de decisiones fortalece la iniciativa.

Conclusión
La iniciativa personal es clave para adaptarse, crecer y alcanzar un bienestar integral. No solo mejora la vida individual, sino que convierte a las personas en agentes de cambio en sus comunidades. Al cultivar la iniciativa personal, nos acercamos a una vida más plena y significativa.

PERSONAL INITIATIVE: A KEY TO GROWTH

ANA VALENZUELA
MENTAL HEALTH COUNSELOR
LPC-S, LCDC, NCC, CTRP

What is Personal Initiative from Counseling?
Personal initiative can be defined as a combination of cognitive, emotional and behavioral processes that lead us to act with purpose. According to Self-Determination Theory, initiative is intrinsically related to our needs for autonomy, competence, and relatedness. Autonomy implies feeling control over our decisions; competence refers to the belief in our ability to meet challenges and relatedness emphasizes the social connection that motivates us to act for our own and collective benefit. Therefore, personal initiative reflects how these needs are expressed in our daily lives.

Psychological Impact of Personal Initiative
Personal initiative strengthens resilience by allowing us to feel control over adversities, which reduces stress and increases personal effectiveness. Furthermore, acting proactively has a positive effect on emotional well-being, generating emotions linked to achievement, such as satisfaction and pride. The initiative helps us build a sense of purpose, aligning our actions with our goals and values, which contributes to living meaningfully.

Cognitive Barriers to Personal Initiative
Despite its benefits, taking initiative can present difficulties due to various barriers, such as fear of failure, lack of self-confidence, negative thinking patterns, and high levels of anxiety. These limitations require work on cognitive restructuring and emotional management.

Strategies to Develop Personal Initiative
Set Realistic Goals: Working with achievable goals increases confidence.
Practice Self-Reflection: Identifying strengths and values allows you to make aligned decisions.
Reframing Fear of Failure: Viewing mistakes as learning opportunities fosters a growth mindset.

Seek Social Support: Surrounding yourself with motivating people improves your willingness to act.
Train Proactivity: Participating in activities that require decision-making strengthens initiative.

Conclusion
Personal initiative is key to adapt, grow and achieve comprehensive well-being. It not only improves individual lives, but turns people into agents of change in their communities. By cultivating personal initiative, we move closer to a fuller and more meaningful life.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Instagram:
lg@thriving_together_consulting

Del Desafío a la Acción: La Inspiradora Trayectoria de Blanca Vargas

CÓMO CONVIRTIÓ OBSTÁCULOS EN **OPORTUNIDADES Y DEJÓ HUELLA** EN SU ENTORNO

¿Podrías contarnos un poco sobre tu origen y formación?
Soy un milagro de Dios, una niña desahuciada por meningitis a los pocos días de nacida, con una infancia desafiante, dificultades para caminar, socializar y comunicarme. Cuarenta y dos años más tarde, estoy redactando esta nota para un reportaje tan especial como este.
Nací en República Dominicana, criada en San Juan, Puerto Rico, y actualmente resido en New Jersey, EE.UU. Soy mujer, madre de cuatro extraordinarios hijos: Schannel, Kristal, Schantal y Miguel, hija y profesional en diversas áreas como bienes raíces, cosmetología, teatro, comunicación, radio y televisión. Además, soy certificada como Life Coach en crecimiento personal e impuestos federales.
Soy promotora del amor propio, de una vida sin violencia y del amor de Dios. Como presidenta de la Fundación Dominicana Mujeres Valientes, trabajo para visibilizar el maltrato y apoyar a las víctimas a través de talleres, caminatas, campañas, conferencias y educación académica y emocional. También soy autora del libro Mujeres hay millones, pero ninguna es como tú, disponible en versión impresa y digital en Amazon.

¿Qué inspira tu camino hacia el empoderamiento y la sanación de las mujeres?
El amor. Amo lo que hago y disfruto ver cómo las mujeres se levantan y sacan lo mejor de sí mismas. Los testimonios que he recibido en estos últimos años me confirman que esta es la razón por la que Dios me trajo a este mundo.

¿Cómo ha influido tu rol como madre y tu fe en Jehová en la misión que llevas a cabo?
Si no hubiera vivido por fe, no estaría aquí. Todo se lo debo a Él; ha sido mi espada, mi escudo y mi aliento. La mujer que soy hoy es el resultado de un proceso de sanación que me permitió ser una madre presente, intencionada y amorosa. La fe en Dios me ha hecho más empática y consciente, entendiendo que todas debemos sanar, aunque no todas estén dispuestas a pagar el precio que ello conlleva. Mi papel es acompañar sin juzgar, guiar sin forzar y encaminar con sororidad y amor.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado en tu vida y cómo los superaste?
He pasado por todo: estar sin hogar con mis hijos, sin carro y sin dinero para cubrir sus necesidades básicas, hasta ser diagnosticada con sietes pólipos precancerosos en plena pandemia. Vivir bajo la incertidumbre de un diagnóstico en un mundo paralizado fue angustiante. Sin

REDES
SOCIAL NETWORKS

Instagram:
Ig @mujeresvalientes

embargo, al entregarlo en oración a Jehová, encontré paz.
Los desafíos de la última década han sido diversos, pero los he superado con ecuanimidad, fe y responsabilidad. No procrastino lo que debo afrontar; actúo con conciencia y proactividad, buscando siempre una mirada compasiva y soluciones prácticas.

¿Qué te motivó a centrarte en el fortalecimiento del amor propio en tus conferencias y actividades?
Fui yo misma. Durante años, mi interior enviaba señales de trabajos pendientes por hacer. Al profundizar en el tema, descubrí una pasión y una congruencia que me llevaron a compartirlo en conferencias.
El amor propio es la relación más importante que tenemos; es la llave de la felicidad. Cuando tomamos conciencia de ello, aprendemos a amarnos, perdonarnos y vivir con intención. En mis talleres y conferencias, transmito este mensaje con la certeza de que el amor propio es la base para erradicar relaciones tóxicas y romper círculos de maltrato.

¿Qué impacto ha tenido tu fundación en las comunidades que has alcanzado?
Hemos impactado comunidades en distintas partes del mundo, trabajando con mujeres, adolescentes y hombres. Nos enfocamos en la educación y capacitación, logrando que cientos de mujeres obtengan su diploma escolar para acceder a la universidad.
También hemos llevado nuestras campañas de concienciación hasta Europa y colaborado con Metaverso y la agencia de publicidad Defilló en República Dominicana, expandiendo nuestro mensaje sobre la violencia de género.

¿Podrías compartir alguna historia que te haya marcado especialmente?
Durante la pandemia, fui madrina de la Fundación Sembrando Esperanzas RD, que apoya a personas quemadas con ácido sulfúrico. Gracias a una colecta en EE.UU., logramos financiar la cirugía de Esther Jiménez para colocarle una prótesis ocular. Ver su renovada esperanza nos reafirmó el compromiso de seguir luchando contra la violencia y promoviendo la sanación.

Hablas de "escogernos como nuestro proyecto más importante". ¿Qué significa esto en la práctica?
Significa volver al ser. Muchas veces buscamos fuera lo que debemos fortalecer dentro. Cuando nos amamos, podemos amar a otros; cuando nos perdonamos, podemos perdonar. Aprender a establecer límites y valorar nuestra soledad nos permite escoger sabiamente nuestras relaciones.

¿Qué te inspiró a escribir el libro Mujeres hay millones: Ninguna como tú?
Este libro es un regalo de Dios para quienes buscan fortalecer su amor propio y vivir con intención. Nos invita a descubrir nuestra identidad en Él y en nosotras mismas, reconociendo que nuestra mayor victoria es permanecer fieles a quiénes somos.

¿Cuáles son tus próximos proyectos para ayudar a las mujeres en distintos países?
El 2025 será un año de expansión. Seguiremos educando y brindando apoyo en EE.UU., el Caribe y Europa. Organizaremos talleres, conferencias y retiros enfocados en la reversibilidad, el amor propio y la identidad en Dios.

¿Qué mensaje compartirías con las jóvenes que desean ser agentes de cambio?
Para cambiar a otros, primero debemos transformarnos nosotras mismas. La juventud tiene acceso a herramientas digitales que les permiten influir rápidamente en el mundo. Aprovechen esa oportunidad para construir, sanar y ser luz en sus comunidades.

Consulado General de la República Dominicana en Houston, Texas, EE.UU.

YA ESTÁ ABIERTO EL NUEVO CONSULADO DOMINICANO EN HOUSTON, TEXAS

CON SERVICIOS A OKLAHOMA, KANSAS Y NUEVO MÉXICO

- Visas
- Carta de ruta
- Autorizaciones
- Actos notariales
- Renovación de pasaportes
- No antecedentes penales

+1 (713) 589-2958
consudomhouston@mirex.gob.do
6117 Richmond Avenue, Suite 100, Houston, Texas 77057.

CONSULADO DOMINICANO EN HOUSTON TEXAS

@rdenhouston

@RDenhouston

www.pregonlatinoradio.com

Pregon Latino RADIO

¡La radio que va contigo!

WWW.PREGONLATINORADIO.COM

TELÉFONO: **787-477-4415**

CORREO: **PREGONLATINORADIO@GMAIL.COM**

DISPONIBLE EN Google Play

Disponible en el App Store

From Challenge
The Inspiring Journey

Could you tell us a little about your background and education?
I am a miracle of God, a child once given no hope of survival due to meningitis just days after birth. My childhood was challenging, with difficulties walking, socializing, and communicating. Forty-two years later, I am writing this note for such a special feature.
I was born in the Dominican Republic, raised in San Juan, Puerto Rico, and currently reside in New Jersey, USA. I am a woman, a mother of four extraordinary children—Schannel, Kristal, Schantal, and Miguel—a daughter, and a professional in various fields, including real estate, cosmetology, theater, communication, radio, and television. I am also certified as a Life Coach in personal growth and federal taxes.
I am an advocate for self-love, a life free of violence, and God's love. As the president of the Dominican Foundation Mujeres Valientes, I work to raise awareness of abuse and support victims through workshops, walks, campaigns, conferences, and academic and emotional education. I am also the author of the book Mujeres hay millones, pero ninguna es como tú (There Are Millions of Women, But None Like You), available in print and digital format on Amazon.

What inspires your journey toward women's empowerment and healing?
Love. I love what I do, and I enjoy seeing women rise and bring out the best in themselves. The testimonies I have received over the years confirm that this is the reason God put me on this earth.

How have your role as a mother and your faith in Jehovah influenced your mission?
If I had not lived by faith, I wouldn't be here. I owe everything to Him—He has been my sword, my shield, and my breath. The woman I am today is the result of a healing process that allowed me to be a present, intentional, and loving mother.
My faith in God has made me more empathetic and aware, understanding that we all need healing, even if not everyone is willing to pay the price it requires. My role is to accompany without judgment, guide without pressure, and lead with sisterhood and love.

What have been the biggest challenges you've faced in life, and how did you overcome them?
I have been through it all—being homeless with my children, without a car or money to meet their basic needs, and even being diagnosed with seven precancerous polyps during the pandemic. Living with the uncertainty of a diagnosis in a world that had come to a standstill was terrifying. However, by surrendering it in prayer to Jehovah, I found peace.
The challenges of the last decade have been varied, but I have overcome them with composure, faith, and responsibility. I don't procrastinate when facing difficulties; I act with awareness and proactivity, always seeking a compassionate perspective and practical solutions.

What motivated you to focus on self-love in your conferences and activities?
I did. For years, my inner self was sending signals of unfinished work. As I delved deeper into the topic, I discovered a passion and

HOW SHE TURN
INTO **OPPORT**
MADE AN IM
COMM

to Action:
y of Blanca Vargas

ED OBSTACLES
TUNITIES AND
PACT ON HER
MUNITY

coherence that led me to share it in conferences.
Self-love is the most important relationship we have; it is the key to happiness. When we become aware of this, we learn to love ourselves, forgive ourselves, and live with intention. In my workshops and conferences, I convey this message with the certainty that self-love is the foundation for breaking toxic relationships and ending cycles of abuse.

What impact has your foundation had on the communities you've reached?
We have impacted communities worldwide, working with women, teenagers, and men. We focus on education and training, enabling hundreds of women to earn their school diplomas and pursue university education.
We have also taken our awareness campaigns to Europe and collaborated with Metaverse and the advertising agency Defilló in the Dominican Republic, expanding our message about gender-based violence.

Could you share a story that has especially impacted you?
During the pandemic, I was a patron of the Sembrando Esperanzas RD Foundation, which supports people who have been burned with sulfuric acid. Thanks to a fundraising effort in the U.S., we financed the surgery for Esther Jiménez to receive an ocular prosthesis. Seeing her renewed hope reaffirmed our commitment to continue fighting against violence and promoting healing.

You talk about "choosing ourselves as our most important project." What does that mean in practice?
It means returning to the self. Often, we seek outside what we need to strengthen within. When we love ourselves, we can love others; when we forgive ourselves, we can forgive others. Learning to set boundaries and value our solitude allows us to make wise choices in our relationships.

What inspired you to write the book Mujeres hay millones: Ninguna como tú (There Are Millions of Women: None Like You)?
This book is a gift from God for those who seek to strengthen their self-love and live with intention. It invites us to discover our identity in Him and in ourselves, recognizing that our greatest victory is remaining true to who we are.

What are your upcoming projects to help women in different countries?
2025 will be a year of expansion. We will continue educating and providing support in the U.S., the Caribbean, and Europe. We will organize workshops, conferences, and retreats focused on reversibility, self-love, and identity in God.

What message would you share with young women who want to be agents of change?
To change others, we must first transform ourselves. Young people today have access to digital tools that allow them to influence the world quickly. Take advantage of that opportunity to build, heal, and be a light in your communities.

¡No desi
Y todo comer

SIGUE ADELANTE, **SIGUE AL FRENTE** TUS SUEÑOS PUEDEN **SER REALIDAD YOU**

Tomaba los periódicos, revistas y todo aquello que yo podía leer para ilustrarme, para aprender, para conocer el mundo a través de la lectura.

Después de grande, cuando fui a la universidad a estudiar comunicación social, porque fui mirando en mi persona que era lo que más se acercaba a mí, siempre tenía esa conexión con las personas, esa empatía, de poder comunicarme y acercarme a su corazón.

Mi experiencia en los medios de comunicación marcó mi vida. Inicié escribiendo en la revista Amigo del Hogar, una revista católica de la República Dominicana, posteriormente trabajé en la primera emisora católica de la República Dominicana, Radio Santa María, esa fue mi escuela, este fue el lugar donde aprendí, donde empecé a ser productora radial. En los primeros programas de radio hacía las noticias, era la voz en las noticias, incluso llegué a hacer algunos programas radiales. Hasta el día de hoy existen algunos de esos programas de los cuales fui ideóloga, la productora, como tal es el caso de Buenos Días País, una revista radial de dos horas con noticias e invitados cada día de lunes a viernes de seis a ocho de la mañana. posteriormente dirigí la Unión Dominicana de Emisoras Católicas (UDECA).

Luego de estar dos años como directora ejecutiva de la Unión Dominicana de Emisoras Católicas, empecé a trabajar en el Programa de Iniciativas Sociales (PRIL), una institución avalada por una institución de España y el gobierno dominicano, aquí gané un concurso como directora del departamento de comunicaciones, para mí fue un reto y al mismo tiempo un privilegio haber trabajado con esta empresa. Aquí empezaron a cumplirse parte de mis sueños, como trabajar en el área de la maestría que había hecho en dirección de comunicación corporativa. Siempre he creído en la importancia de enlazar lo que somos, lo que tenemos a nivel personal como a nivel empresarial y aquí empecé a visibilizar a esta institución que trabajaba con la sociedad civil.

Pero este gran paso en esta empresa no llenaba mi corazón a nivel profesional, si bien es cierto que ganaba mucho más, también era cierto que extrañaba mi trabajo en la radio tanto así que me dije algún día volveré a la radio y cuánto me gustaría a mí tener algún día una estación radial.

Me casé, me fui a vivir a Puerto Rico y allí saqué al aire el programa de Mujer a Mujer, luego la revista Pregón Latino. Posteriormente me mudé de Puerto Rico a Texas y aquí algo tenía que hacer, quise continuar la revista impresa Pregón Latino la cual había iniciado en Puerto Rico y no me fue posible, entonces, como tenía contactos con amigos de Colombia que trabajaban con radio y de Argentina, me aventuré en crear y tener mi propia radio online. De aquí nace Pregón Latino Radio, La Radio que va contigo. Dos años después creé la radio Radio Amor FM, Conectando con tu corazón. Dos emisoras con una programación totalmente diferente, para públicos diferentes. Pregón Latino Radio une a toda la comunidad latina a una radio secular y Radio Amor FM, una radio netamente cristiana en Estados Unidos, es bastante alto el número de cristianos y en la zona donde yo

istas de tus sueños!
nzó con un sueño

POR **JACQUELINE TINEO**

DESDE PEQUEÑA SIEMPRE ME GUSTABA LA COMUNICACIÓN, BUSCABA LA MANERA DE CÓMO EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS.

vivo en Killeen,Texas, la mayoría de las personas que van a una iglesia son de las iglesias cristianas.

¡No desistir de tus sueños! consiste en mantenerte siempre firme y atenta a los pequeños o grandes acontecimientos que ocurren en tu vida, en tu alrededor. Algunos tristes, algunos alegres. Estos no pueden ser indicadores del camino que debes seguir para alcanzar tus sueños, paradójico pensar que uno invierta en un atrevimiento, en un creer en ti, en un creer que lo puedes lograr. Cuando viví en Puerto Rico quise tener un programa de radio en la emisora más popular en A.M., ahí yo contribuí, colaboré, pero ellos no me dejaron , lo que me condujo y me motivó a la radio online.

Ciertamente que tener dos emisoras de radio online, tener un periódico o revista online, ser CEO de una fundación de mujeres que se dedica al empoderamiento de todo su poder humano y con ello la concienciación de la tolerancia cero a la violencia contra la mujer, haber creado la tribu de mujeres grandiosas de la fundación De Mujer A Mujer, crear un instituto, International Senate of Women (ISW) , en proceso de mejora, entre otros sueños más que tengo, poco a poco, paso a paso, los voy construyendo y por eso digo que es construyendo mi castillo y construyendo ladrillo a ladrillo, no se construye de una vez. Por eso cuando digo ¡no desistas de tus sueños!, es que te mantengas firme y enfocada, esas son las claves para alcanzar el éxito, en lo que tú te propongas en la vida. Primero: Saber quién soy yo, segundo: ¿qué quiero con mi vida? ¿qué quiero hacer en esta vida? y ¿cuál es mi propósito de vida? Y cuando yo sé quién soy, hacia dónde voy, entonces estar enfocada, determinada, apasionada por lo que yo quiero, entonces esto me va a ayudar a ser constante, perseverante, a tener confianza en mí misma, confianza en Dios, voy a crecer en tolerancia, en solidaridad, en empatía y muchos atributos más que nos ayudan a crecer y alcanzar nuestros sueños.

Uno de mis logros, de mis logros últimos ha sido que me propuse ir en crucero por primera vez al cumplir mis 50 años y este es uno de mis sueños que he cumplido y así tengo otros más que sé los voy a cumplir. Así que no desistas de tus sueños, mantente firme, tú lo vas a alcanzar. Por momentos puede sentir tristeza o depresión por las caídas. Debo decirte que todo tiene una fecha de caducidad y tu problema, tu dificultad, tus miedos tienen una fecha de caducidad, como tú decides enfrentarlo y cuando tú decides caminar, aún con miedo.

Esta es la invitación que te hago en este momento, tú que me estás leyendo o me escuchas. ¡Sigue adelante! , ¡sigue al frente! Tus sueños pueden hacerse realidad, así que, cree, confía, acciona y espera.

JACQUELINE TINEO

Don't Gi
And it all start

JACQUELINE TINEO

SINCE I WAS LITTLE, I HAVE ALWAYS LOVED COMMUNICATION. I LOOKED FOR WAYS TO EXPRESS MY FEELINGS AND THOUGHTS.

I would take newspapers, magazines, and anything I could read to educate myself, to learn, to discover the world through reading.

As I grew older and went to university to study social communication, I realized that this was what resonated with me the most. I had always had a natural connection with people, an empathy that allowed me to communicate and reach their hearts.

My experience in the media shaped my life. I started by writing for Amigo del Hogar, a Catholic magazine in the Dominican Republic. Later, I worked at Radio Santa María, the first Catholic radio station in the country. That was my school—the place where I learned and began my journey as a radio producer. In my early radio days, I worked on the news, becoming the voice of the news and even hosting some radio programs. Some of those programs, which I conceptualized and produced, still exist today. One of them is Buenos Días País, a two-hour morning radio magazine featuring news and guest interviews every weekday from 6 to 8 AM. Later, I became the director of the Dominican Union of Catholic Broadcasters (UDECA).

After two years as the Executive Director of UDECA, I started working at the Program for Social Initiatives (PRIL), an institution supported by a Spanish organization and the Dominican government. I won a competition for the position of Director of Communications, which was both a challenge and an honor.

Here, part of my dreams started coming true—I was able to work in the field I had specialized in with my master's degree in Corporate Communication Management. I have always believed in the importance of bridging who we are personally and professionally, and at PRIL, I began to give visibility to an institution that worked closely with civil society.

However, despite this major step in my career, my heart still longed for radio. Although I was earning much more, I missed my work in broadcasting so much that I told myself, One day, I will return to radio. And I dreamed of having my own radio station.

I got married and moved to Puerto Rico, where I launched the Mujer a Mujer radio show and later founded Pregón Latino magazine. Afterward, I moved from Puerto Rico to Texas, and I knew I had to do something. I wanted to continue publishing Pregón Latino as a print magazine, but it was not possible. However, since I had contacts in radio in Colombia and Argentina, I took a leap of faith and created my own online radio station. This is how Pregón Latino Radio – The Radio That Goes With You was born. Two years later, I founded Radio Amor FM – Connecting with Your Heart. These two stations offer completely different programming for different audiences. Pregón Latino Radio unites the entire Latino community with a secular format, while Radio Amor FM is a Christian station. In the United States, the Christian community is quite large, and in my area—

ive Up on Your Dreams!
ted with a dream

BY **JACQUELINE TINEO**

Killeen, Texas—most people who attend church go to Christian congregations.

Don't Give Up on Your Dreams! means staying strong and alert to both small and big events in your life. Some may be joyful, others painful, but they should not dictate your path to achieving your dreams. It may seem paradoxical to take risks, to believe in yourself, and to have faith that you can succeed. When I lived in Puerto Rico, I wanted to host a radio show on the most popular AM station. I contributed and collaborated with them, but they never gave me the opportunity. That rejection led me to start my own online radio station.

Today, I own two online radio stations, run a digital magazine, and serve as the CEO of a women's foundation dedicated to empowering women and promoting zero tolerance for gender violence. I also created the Mujeres Grandiosas network under the De Mujer a Mujer Foundation and founded the International Senate of Women (ISW)—a project that is still evolving. These are just a few of the many dreams I continue to build, brick by brick. Dreams aren't fulfilled overnight. That's why I say, Don't give up on your dreams! Stay strong and focused—those are the keys to success in anything you pursue.

First: Know who you are.

Second: Ask yourself, What do I want to do with my life? What is my purpose?
Once you understand who you are and where you are going, you need to stay focused, determined, and passionate about your goals. This will help you be consistent, persistent, self-confident, and faithful in God. It will allow you to grow in tolerance, solidarity, empathy, and many other virtues that will help you succeed.

One of my recent personal achievements was fulfilling my dream of taking a cruise for the first time when I turned 50. That was one of my dreams, and there are many more that I know I will accomplish. So, don't give up on your dreams—stay strong, and you will achieve them! There may be moments of sadness or discouragement when you fall, but remember: everything has an expiration date, including your problems, challenges, and fears. The key is deciding to face them and taking steps forward—even if you are afraid.

This is my invitation to you, whether you are reading or listening to me. Keep going! Move forward! Your dreams can come true. So believe, trust, take action, and wait.

KEEP GOING! MOVE **FORWARD!** YOUR DREAMS **CAN COME TRUE**

REDES
SOCIAL NETWORKS

Jacqueline Tineo
Fundadora - Founder
Fundacion de Mujer a Mujer.
Periodista, Autora
FundaciondeMujeraMujer.org
Fb @fudmam
Ig @fundaciondemujeramujer

Coherencia: Tu mejor carta de presentación

POR ELIZABETH RIVERA CASTILLO

En un mundo donde las palabras y las acciones parecen correr en direcciones opuestas, la coherencia emerge como un tesoro invaluable. Es esa cualidad que alinea lo que pensamos, decimos y hacemos, convirtiéndose en la base de una vida plena, auténtica y en paz. Pero, ¿por qué ser coherente puede transformar tu vida y potenciar tus habilidades? Aquí te lo cuento.

Imagina que eres una brújula para los demás. Si tus palabras dicen norte, pero tus acciones apuntan al sur, ¿cómo podrían confiar en ti? La coherencia no solo fortalece tus relaciones, también te otorga credibilidad. Las personas que son coherentes inspiran confianza, y esta confianza abre puertas tanto en el ámbito personal como profesional. No es una coincidencia que los grandes líderes y referentes de nuestra sociedad compartan este rasgo esencial.

La coherencia no se limita a ganar la confianza de otros; también construye un puente hacia tu autoestima. Cuando te comprometes con tus valores y cumples lo que prometes, envías un poderoso mensaje a tu ser interior: "Soy capaz, soy digno, soy íntegro". Esto no solo alimenta tu amor propio, sino que te proporciona una paz que difícilmente se encuentra en la constante lucha por aparentar ser alguien que no eres.

Además, ser coherente simplifica tu vida. La incongruencia, por el contrario, genera un agotador desgaste emocional. Mentir, evadir o actuar en contra de tus principios no solo confunde a los demás, también te confunde a ti mismo. Vivir en coherencia elimina ese ruido mental y te permite enfocarte en lo que realmente importa.

Por supuesto, la coherencia no es un estado que se logra de la noche a la mañana. Es un ejercicio diario, una decisión constante de reflexionar sobre tus valores y ajustarte a ellos. ¿Cómo empezar? Con pequeños pasos: cumple esa promesa que hiciste, respeta los límites que te trazaste y, sobre todo, sé honesto contigo mismo. Recuerda que no se trata de ser perfecto, sino de ser auténtico.

La coherencia, en última instancia, es un regalo que te haces a ti mismo y a los demás. Porque cuando vives desde la integridad, no solo iluminas tu propio camino, sino que inspiras a otros a hacer lo mismo. Así que hoy, haz de la coherencia tu mejor carta de presentación y siente cómo transforma tu mundo, de adentro hacia afuera.

Coherence: Your Best Calling Card

BY ELIZABETH RIVERA CASTILLO

In a world where words and actions often seem to run in opposite directions, coherence emerges as an invaluable treasure. It's that quality that aligns what we think, say, and do, becoming the foundation for a fulfilling, authentic, and peaceful life. But why can being coherent transform your life and enhance your abilities? Let me tell you.

Imagine you are a compass for others. If your words point north but your actions head south, how could anyone trust you? Coherence not only strengthens your relationships but also grants you credibility. People who are coherent inspire trust, and that trust opens doors both personally and professionally. It's no coincidence that the great leaders and role models of our society share this essential trait.

Coherence isn't just about earning the trust of others; it also builds a bridge to your self-esteem. When you commit to your values and keep your promises, you send a powerful message to your inner self: "I am capable, I am worthy, I am whole." This not only nurtures your self-love but also provides a peace that is hard to find in the constant struggle to appear as someone you're not.

Moreover, being coherent simplifies your life. Incongruence, on the other hand, creates exhausting emotional strain. Lying, evading, or acting against your principles not only confuses others but also confuses you. Living with coherence eliminates that mental noise and allows you to focus on what truly matters.

Of course, coherence isn't a state achieved overnight. It's a daily exercise, a constant decision to reflect on your values and align yourself with them. How can you start? With small steps: keep that promise you made, respect the boundaries you've set, and, above all, be honest with yourself. Remember, it's not about being perfect but about being authentic.

Coherence, ultimately, is a gift you give yourself and others. Because when you live with integrity, you not only illuminate your own path but also inspire others to do the same. So today, make coherence your best calling card and feel how it transforms your world, from the inside out.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Elizabeth Rivera Castillo
Estratega de Metas y Resultados
Fb @elizabeth Rivera Castillo

PROGRAMA
De Mujer a Mujer
LIVE
@PREGONLATINORADIO
TODOS LOS MIÉRCOLES
TEXAS | NEW YORK | REP DOM
8 PM
9 PM
10 PM
CONDUCCIÓN:
Jacqueline Tineo
CEO FUNDACIÓN DE MUJER A MUJER
Fundación
De Mujer a Mujer
FUDMAM
SPONSOR OFICIAL
Europe
AMOR
Pregon Latino

Fundación
De Mujer a Mujer
¡Dejando huellas, Sembrando esperanza!
FUDMAM

SERVICES AND PROJECTS

Services

We have a professional team offering various free consultations:

Workshops and Support

- Counseling and systemic therapies (self-esteem, depression, grief)
- How to heal your inner child
- Spiritual retreats
- Application of art as therapy (dance, painting)

Personal and Business Workshops and Consultations

- Financial management
- How to create your brand
- How to write a book
- Divorce consultations
- Immigration consultations
- Guidance on government services
- Women's health
- Medical plan consultations
- Radio production and hosting – Radio theater
- Digital marketing

Projects

- Taking Flight International Congress
- Great Women with Purpose Conferences
- Magazine: Great Women with Purpose
- Great Women Guatemala
- Great Women Dominican Republic
- Backpacks Full of Hope
- From Woman to Woman - Digital Radio and TV Program
- Woman to Woman Café - Workshops, Talks, and Networking
- Indigenous Women: Guatemala
- Women of Sand: Bolivia
- Weaving Dreams: Distribution of household items and food for abused women and families
- Gifts That Smile (Christmas)
- Connections - Spiritual, Personal, and Business Counseling
- ISW: International Senate for Women Academy
- MTT Magazine - 4x4 Women: All-Terrain Women
- Awareness Walks for Zero Tolerance Against Domestic Violence

www.fundaciondemujeramujer.org
2201 S.W.S Young Drive Suite 115-A, Office 101, Killeen Texas 76543.
Call us at: 254-419-1170 | Email: info@fundaciondemujeramujer.org

"AGRADEZCO A DIOS Y A LA VIRGEN DE LA ALTAGRACIA QUE SIEMPRE ME HAN PROTEGIDO"

RESILIENCIA, SABIDURÍA Y AMOR

LA HISTORIA DE LUCILA TINEO

Lucila Tineo, viene de una familia numerosa, es la segunda hija de nueve en total, del matrimonio formado por Leónidas Tineo (Dimas) y Dolores Ovalles, ambos ya fallecidos.

Al ser hija de una familia numerosa, y aunque tenían grandes extensiones tierras, y sus ingresos para sostener la familia eran a base de la agricultura, mantener una casa limpia, ordenada y con los alimentos preparados a tiempo, no era una tarea fácil para Dolores.

Lucila empezó a ir a la escuela, y al creer que ella no estaba aprendiendo, decidió no volver más. En aquel tiempo no habían leyes educativas que obligaran a los padres enviar a sus hijos a la escuela. Así que Lucila, quien desde pequeña mostró gran interés por la cocina, estar pegada de su mamá, fue la única de los hijos de este matrimonio que desertó de la escuela.

Educación y Sabiduría

Lucila, quien a pesar de no haber estudiado, y apenas saber escribir su nombre, Dios la colmó de grandes habilidades y sobre todo de sabiduría.

Siempre al lado de sus padres, fue una niña muy amada. Creció con gran hermosura de mujer, ojos grandes, abundante cabellera, y una timidez coqueta que la hacía más hermosa.

Tuvo varios pretendientes, pero de quien se enamoró fue de un "guardia", un militar, Carlos Daniel Sánchez. No hubo ceremonias de bodas, simplemente ellos decidieron estar juntos. Para ese entonces los ingresos de Carlos no alcanzaban para rentar una casa junto a Lucila, para construir su nido de amor. Esta situación les trajo grandes desafíos y uno de ellos, el embarazo de Lucila, quien desde el primer momento y hasta el final del embarazo, padeció una terrible condición llamada hiperémesis gravídica, una forma grave de náuseas y vómitos durante todo el embarazo, que la mantuvo entre la casa y el hospital.

Todo lo que comía lo vomitaba y para poder hidratarla y mantenerla con vida, pasaba casi siempre tres y cuatros días en el hospital, y el resto en la casa, (la recuerdo cuando estaba embarazada de mi hermana Yajaira).

Lucila durante el embarazo no podía valerse por sí misma. Dependía constantemente de ayudas. La condición grave que padecía, la hacía pasar más tiempo en el hospital que en la casa. La pérdida de peso por no poder sostener los alimentos la colocaban en riesgo de perder la vida y la de su criatura.

Resiliencia y Amor
Lucila a sus 20 años, logró traer al mundo a su primera hija: Jacqueline Tineo, quien escribe. Una niña que pesó apenas 3 libras y media . Todos creían que no viviría, pero Dios tenía otros planes.

Lucila tenía muy claro que un matrimonio necesitaba su propio nido de amor. Logró que Carlos rentara una casita para juntos construir una familia. Poco tiempo duró esta relación. Se separaron cuando Jacqueline apenas tenía 2 años .

Lucila se fue a vivir con sus padres quienes la apoyaron en todo. Jacqueline crecía en gracia y sabiduría.

Luego, Lucila conoció a Confesor Martín García. Con este matrimonio tuvo tres embarazos - bajo las mismas condiciones del primero. Pese a las recomendaciones médicas de que lo mejor era abortar la criatura, Lucila se aferró a su fe en Dios y con todas las fuerzas y el amor que solo una madre puede hacer.

Logró tener a su segunda hija , Yajaira, la primera y única hija de Martín, ya fallecido.

Lucila, cuando decidió convivir con Martín, y como una manera de proteger a su hija Jacqueline, la dejó al cuidado de sus abuelos Leónidas y Dolores. Siempre estuvo pendiente de ella, vivían cerca.

Cuando Martín se fue a vivir a Estados Unidos, Jacqueline con 14 años empezó a vivir con ella y a convivir con su hermana Yajaira. Solo 5 años convivieron juntas, pues Jacqueline decidió entrar a un convento de monjas donde permaneció alrededor de 14 años.

Entre adversidades y victorias

Lucila, es una mujer respetuosa, de pocas palabras, una mujer que a pesar de sus limitaciones lingüísticas y de escritura, supo educar a sus hijas, en valores y las motivó a estudiar y echar pa'lante. Ella le dio a sus hijas lo mejor que tenía.

Hace más de 30 años, a Lucila le hicieron una cirugía de los intestinos, de la cual todos hemos creído que la anestesia le hizo daño, pues tuvo una crisis nerviosa que hubo que hospitalizarla para controlar el desequilibrio. Desde entonces, esporádicamente tiende a deprimirse. El diagnóstico de su condición es conocido como "enfermedad afectiva bipolar".

Lleva una vida sana, normal, cuidando la condición de diabetes hereditaria y presión alta. Sus hijas, sus hermanas y hermanos y toda la familia, siempre están pendientes que no tenga recaídas depresivas para que ella lleve su vida normal. Su hermana Alba Neris, es una pieza clave para que ella tenga sus medicamentos, y Elba, quien vive cerca siempre le da "la vuelta" .

Hace poco murió su gran amor, Martín. Está pérdida la dejó devastada. Más de 40 años juntos entre alegrías y vicisitudes, entre lágrimas y victorias ganadas. No hay matrimonios perfectos, pero nosotros decidimos perfeccionarlo con el tiempo y hasta donde Dios nos lleve.

Hoy, Lucila a sus 71 años, mantiene una jovialidad física ¡envidiable! ¡Y su belleza es indiscutible! En ella hay una gracia especial para amarla y respetarla. Aunque a veces es empecinada en lo que quiere, busca la mejor manera de colaborar con sus hijas.

Cuando está en la casa de Moca, disfruta de los animales que tiene en el rancho, disfruta de sus flores en el jardín, da paseos por el "conuco" y trata de vivir una vida tranquila. Vive en Massachusetts con su hija Yajaira. Disfruta de sus nietos (cinco en total, tres hijos de Yajaira y dos de Jacqueline) y visita a Jacqueline en Texas una o dos veces al año . Su tiempo lo pasa entre Springfield, MA, Texas y República Dominicana.

Hablar de Lucila, contar un poco de su historia, y siendo yo su hija y escritora, me hizo viajar en el tiempo y ver todos los procesos por lo que mi madre pasó. Su historia de resiliencia, de amor y sabiduría, me llenan de orgullo y agradecimiento hacia mi madre, por su amor y cuidado, por poner la vida de sus hijas, primero que la de ella.

Sin lugar a dudas Lucila, mi mamá, es digna de admiración, respeto y honra. ¡Te amo mami, más allá del tiempo! Dios siga guiándote . Gracias por el privilegio de tenerte como madre.

¡Mami, siempre has puesto a los demás primero que a ti misma, y hoy tengo el privilegio y el honor de ponerte primero a ti en la portada de mi revista digital MTT, porque sin lugar a dudas eres una Mujer Todo Terreno!

Resilience, Wisdom, and Love

The Story of Lucila Ti

Lucila Tineo comes from a large family; she is the second of nine children born to Leónidas Tineo (Dimas) and Dolores Ovalles, both now deceased. Being part of a large family, even though they owned vast lands and their income was based on agriculture, keeping a clean, organized home with meals prepared on time was not an easy task for Dolores.

Lucila started school, but believing she wasn't learning, she decided not to return. At that time, there were no educational laws requiring parents to send their children to school. So, Lucila, who from a young age showed great interest in cooking and staying close to her mother, became the only child in the family to drop out of school.

Education and Wisdom

Despite never having studied and barely knowing how to write her name, Lucila was blessed by God with great skills and, above all, wisdom.

Always by her parents' side, she was a deeply loved child. She grew into a beautiful woman, with large eyes, abundant hair, and a shy yet charming demeanor that made her even more attractive.

She had several suitors, but she fell in love with a "guardia," a military man, Carlos Daniel Sánchez. There was no wedding ceremony; they simply decided to be together. At that time, Carlos's income was not enough to rent a home with Lucila to build their love nest. This situation brought them significant challenges, one of which was Lucila's pregnancy. From the very beginning and throughout the pregnancy, she suffered from a severe condition called hyperemesis gravidarum—a debilitating form of nausea and vomiting that kept her between home and the hospital.

She vomited everything she ate, and to keep her hydrated and alive, she often spent three or four days in the hospital, then the rest at home. (I remember when she was pregnant with my sister Yajaira.) During her pregnancy, Lucila was unable to care for herself. She constantly depended on help. Her severe condition forced her to spend more time in the hospital than at home. The extreme weight loss from being unable to keep food down put both her life and her baby's life at risk

Resilience and Love

At 20 years old, Lucila brought her first daughter into the world: Jacqueline Tineo—the author of this story. A baby who weighed just 3.5 pounds. Everyone believed she wouldn't survive, but God had other plans. Lucila understood that a marriage needed its own love nest. She convinced Carlos to rent a small house so they could build their family together. However, their relationship didn't last long. They separated when Jacqueline was just two years old.

Lucila moved back in with her parents, who supported her in every way. Jacqueline grew in grace and wisdom.

Later, Lucila met Confesor Martín García. Together, they had three pregnancies—each one with the same complications as the first. Despite doctors

neo

recommending that she terminate the pregnancies for her own safety, Lucila clung to her faith in God with all the strength and love that only a mother can have. She gave birth to her second daughter, Yajaira, the first and only child of Martín, who has since passed away.

daughters, siblings, and the entire family always ensure she doesn't suffer depressive relapses so she can continue living a stable life. Her sister, Alba Neris, plays a crucial role in ensuring she has her medication, and Elba, who lives nearby, frequently checks in on her.

When Lucila decided to live with Martín, she left Jacqueline in the care of her grandparents, Leónidas and Dolores, to protect her. However, she always remained attentive to her, as they lived nearby. When Martín moved to the United States, Jacqueline, then 14, went to live with her mother and her sister Yajaira. The three of them lived together for only five years before Jacqueline decided to join a convent, where she remained for about 14 years.

Through Adversities and Victories

Lucila is a respectful, reserved woman. Despite her limitations in language and writing, she raised her daughters with strong values, encouraging them to study and push forward. She gave them the best of what she had.

Over 30 years ago, Lucila underwent intestinal surgery. We all believe the anesthesia affected her, as she experienced a nervous crisis that required hospitalization to restore her balance. Since then, she has occasionally suffered from depression. Her condition is diagnosed as "bipolar affective disorder." She leads a healthy, normal life while managing hereditary diabetes and high blood pressure. Her

Recently, she lost the great love of her life, Martín. This loss devastated her. More than 40 years together—through joys and hardships, tears and victories. There are no perfect marriages, but we choose to perfect them over time, as far as God allows.

Today, at 71 years old, Lucila maintains an enviably youthful appearance! Her beauty is undeniable! She has a special grace that makes her easy to love and respect. Though she can sometimes be stubborn about what she wants, she always finds a way to support her daughters.

When she stays at the house in Moca, she enjoys the animals on the ranch, cherishes her flowers in the garden, takes walks through the "conuco," and tries to live a peaceful life. She resides in Massachusetts with her daughter Yajaira. She enjoys her five grandchildren (three from Yajaira and two from Jacqueline) and visits Jacqueline in Texas once or twice a year. She spends her time between Springfield, MA, Texas, and the Dominican Republic. Talking about Lucila, sharing a bit of her story—as her daughter and the writer—took me on a journey

through time, reliving all the challenges my mother has overcome. Her story of resilience, love, and wisdom fills me with pride and gratitude—for her love, for her care, for always putting her daughters' lives before her own.

Without a doubt, Lucila—my mother—is worthy of admiration, respect, and honor. I love you, Mom, beyond time! May God continue to guide you. Thank you for the privilege of having you as my mother.

Mom, you have always put others before yourself, and today, I have the privilege and honor of putting you first—on the cover of my digital magazine, MTT—because, without a doubt, you are a true All-Terrain Woman!

"I THANK **GOD** AND THE **VIRGIN OF ALTAGRACIA**, WHO HAS ALWAYS PROTECTED ME!"

¿Cómo Tiene Que Ser La Mu

What Should a Woma

POR JUNIOR PÉREZ CRUZ

LA ESENCIA DE LA MUJER VIRTUOSA

En el texto bíblico, la mujer virtuosa destaca por sus atributos de sabiduría, diligencia y amor. No es una figura pasiva, sino una persona activa en su familia, comunidad y fe. Entre sus características principales encontramos:

1.
Carácter fuerte y confiable: Es alguien que inspira confianza y genera paz en su hogar y con quienes la rodean. Esto no implica perfección, sino un compromiso constante con la integridad.

2.
Diligencia y trabajo: La mujer de Proverbios 31 está comprometida con el bienestar de su familia. En el contexto moderno, esto puede significar no solo el cuidado del hogar, sino también su papel en el ámbito laboral, comunitario o espiritual.

3.
Sabiduría y temor de Dios: Su relación con Dios es el centro de su vida, guiando sus decisiones y acciones.

La mujer descrita en Proverbios 31 no es una figura idealizada destinada a provocar frustración o comparación. Al contrario, es una representación de las cualidades y virtudes que cualquier mujer puede cultivar con esfuerzo, fe y determinación, independientemente de las circunstancias o el contexto en que viva.

La idea de ser una mujer virtuosa puede parecer abrumadora cuando se considera el ritmo de vida actual, lleno de demandas laborales, responsabilidades familiares y retos personales. Sin embargo, Proverbios 31 no presenta una lista de requisitos imposibles; más bien, ofrece una visión de cómo cada mujer puede vivir una vida plena y significativa.

La virtud comienza con el autocuidado
Ser una mujer virtuosa no significa ignorar tus necesidades o sacrificarte continuamente sin cuidarte. Dios te llama a honrar tu propio cuerpo, mente y espíritu. Esto incluye dedicar tiempo para tu crecimiento personal y espiritual.

Impacto en la comunidad
En el contexto actual, ser virtuosa también implica usar tus dones y talentos para marcar una diferencia en la vida de otros. Esto podría significar emprender un proyecto social, apoyar a alguien en necesidad o ser una influencia positiva en tu entorno laboral.

Adaptabilidad
La mujer de Proverbios 31 se adapta a las necesidades de su tiempo. En nuestra época, esto puede reflejarse en la habilidad para equilibrar roles diversos: madre, esposa, profesional, amiga y seguidora de Cristo.
Es fácil pensar que el estándar de Proverbios 31 es inalcanzable, pero recuerda que Dios no te llama a la perfección, sino al crecimiento constante. La mujer virtuosa no es una figura mitológica, sino alguien que refleja amor, sabiduría y gracia en su diario vivir.

También es importante destacar que las piedras preciosas a las que se hace referencia en este pasaje no se limitan a su belleza o rareza, sino a su valor eterno. De manera similar, tu identidad y valor como mujer virtuosa no dependen de lo que logras, sino de quién eres en Cristo.

La mujer virtuosa de Proverbios 31 no es una figura del pasado ni un estereotipo inalcanzable. Es una invitación a abrazar la vida con fe, integridad y compromiso. Ya sea como esposa, madre, profesional o líder, puedes encarnar estas virtudes al buscar honrar a Dios en todo lo que haces.

No te preguntes si es posible ser una mujer virtuosa; empieza a reconocer que con la ayuda de Dios ya estás en camino a serlo. Cultiva tu relación con Él, y permite que tu vida sea una joya preciosa que refleja Su amor y propósito.

¡Tú puedes ser una mujer virtuosa para nuestro tiempo!

ujer En Nuestro Tiempo?

n Be Like in Our Time?

The woman described in Proverbs 31 is not an idealized figure meant to provoke frustration or comparison. On the contrary, she represents the qualities and virtues that any woman can cultivate with effort, faith, and determination, regardless of her circumstances or context.

The Essence of a Virtuous Woman
In the biblical text, the virtuous woman stands out for her wisdom, diligence, and love. She is not a passive figure but someone actively engaged in her family, community, and faith. Her main attributes include:

Strong and trustworthy character: She inspires confidence and creates peace in her home and among those around her. This doesn't imply perfection but a consistent commitment to integrity.

Diligence and hard work: The Proverbs 31 woman is devoted to the well-being of her family. In today's context, this might include not only managing her household but also contributing in the workplace, community, or spiritual realms.

Wisdom and fear of God: Her relationship with God is the foundation of her life, guiding her decisions and actions.

The idea of being a virtuous woman can seem overwhelming, especially given today's fast-paced life filled with work demands, family responsibilities, and personal challenges. However, Proverbs 31 does not present an impossible checklist; rather, it offers a vision of how each woman can lead a fulfilling and meaningful life.

Virtue Begins with Self-Care
Being a virtuous woman doesn't mean ignoring your own needs or constantly sacrificing yourself without care. God calls you to honor your body, mind, and spirit. This includes dedicating time to your personal and spiritual growth.

Impact on the Community
In today's context, being virtuous also involves using your gifts and talents to make a difference in the lives of others. This might mean starting a social project, supporting someone in need, or being a positive influence in your workplace.

Adaptability
The Proverbs 31 woman adapts to the needs of her time. In our era, this could mean balancing diverse roles—mother, wife, professional, friend, and follower of Christ.
It's easy to think the standard of Proverbs 31 is unattainable, but remember, God doesn't call you to perfection; He calls you to continuous growth. The virtuous woman is not a mythical figure but someone who reflects love, wisdom, and grace in her daily life.

It's also important to highlight that the precious stones mentioned in this passage are valued not just for their beauty or rarity but for their eternal worth. Similarly, your identity and value as a virtuous woman do not depend on your achievements but on who you are in Christ.

The virtuous woman of Proverbs 31 is neither a relic of the past nor an unreachable stereotype. She is an invitation to embrace life with faith, integrity, and commitment. Whether as a wife, mother, professional, or leader, you can embody these virtues by seeking to honor God in all you do.

Don't ask yourself if it's possible to be a virtuous woman; instead, recognize that with God's help, you are already on the journey to becoming one. Cultivate your relationship with Him, and let your life be a precious jewel that reflects His love and purpose.

You can be a virtuous woman for our time!

PROVERBIOS 31:10

"MUJER VIRTUOSA, ¿QUIÉN LA HALLARÁ? PORQUE SU ESTIMA SOBREPASA LARGAMENTE A LA DE LAS PIEDRAS PRECIOSAS".

Este pasaje ha sido objeto de meditación y reflexión a lo largo de los siglos, siendo para muchos un ideal aparentemente inalcanzable. Sin embargo, desde una perspectiva contemporánea, es esencial reconocer que la mujer virtuosa no es un mito, sino una posibilidad tangible que puede adaptarse a la realidad actual.

"A VIRTUOUS WOMAN, WHO CAN FIND HER? FOR HER WORTH IS FAR ABOVE RUBIES".

This passage has been the subject of meditation and reflection for centuries, seen by many as an almost unattainable ideal. However, from a contemporary perspective, it's essential to recognize that the virtuous woman is not a myth but a tangible possibility that can adapt to our current reality.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz
Dr. en Biblia
Fb @Angel M Perez Cruz

POR PATRICIA MEDINA

EL UNIVERSO ELECTRÓNICO DE LOS NIÑOS

MUNDO DE LA ELECTRÓNICA EN EL UNIVERSO DE NIÑAS-NIÑOS Y ADOLESCENTES

La electrónica en la comunicación de hoy ha contribuido al mundo a contactarse más rápidamente a través de sus redes y con distintos dispositivos-celulares, tablet, computadoras. En este avance tecnológico no todo es positivo, incluso óptimo cuando se trata del universo en formación de niñas-niños y adolescentes que son afectados.

No estamos hablando de juegos cuya finalidad directa sea educativa, no se trata de que aprendan e interioricen normas, sino algo muy importante y que determinará su desarrollo cognitivo, la capacidad de pensar, de simbolizar el mundo, de entendernos con un lenguaje común. Que el niño/niña, adolescente pueda comprender e interiorizar la realidad que le rodea depende en respetar las etapas de la infancia y adolescencia.

Expongo esta introducción para dar claridad cómo son: Las etapas de la infancia y sus características:

- ***Periodo Intrauterino: a las 40 semanas de gestación comienzan a desarrollar los sentidos.**
- ***Periodo Neonatal: desde el nacimiento hasta los 28 días establecen vínculos de apego con sus padres.**
- ***Etapa Postnatal: del primer mes hasta el año grandes cambios físicos, psicológicos y emocionales.**
- ***Etapa de Primera Infancia: de 1 año a 3 años aprenden a andar y hablar.**

y fijan todo lo que ven y le dicen. Ejemplo: "Se le dice: en la mesa es momento de hablar y compartir con la familia, No se tiene el celular en la mesa "*Los primeros que No tienen que tener celular y usarlo en la mesa son los mayores -* la niña/el niño observan esas conductas contradictorias de las que aprenden-

- Etapa Escolar: de 6 a 12 años aprenden a leer y escribir con fluidez. El material de lectura, juegos, películas, deben ser acordes a su edad.

En la primera infancia no son aconsejables los videojuegos, apps, no deben ocupar sus tiempos. Las consecuencias del abuso temprano de las tecnologías cuando las niñas/niños entran en la preadolescencia, el abuso de pantallas durante el desarrollo cognitivo se traduce en: la atención, la concentración, la memoria, el aprendizaje. En que no tienen aficiones, nada les interesa especialmente y no son capaces de aburrirse (lo cual tiene implicaciones muy graves). Son menos creativos, tienen menos inquietudes y muchas veces lo más grave, NO han logrado simbolizar el mundo en sus mentes.

El cerebro es perezoso y si puede ahorrarse esfuerzo lo hará, siempre elegirá una pantalla donde "se lo dan todo hecho" y no permiten que las niñas/niños y adolescentes creen (del verbo crear). La tecnología puede fomentar la búsqueda de estímulos intensos y recompensas rápidas, lo que puede llevar a la adicción.

La luz azul de las pantallas –televisión, celulares, computadoras – puede interferir con la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño. -llamado ritmo circadiano.

Es fundamental que aprendan a aburrirse, aprendan a entretenerse solos, sin nada, estando con ellos mismos, a esperar, a mantener la atención, a frustrarse y a elegir, estos aspectos no te lo proporcionan un celular, tablet y televisión.

Hace unos días la Cámara de Publicistas Argentina enunció en una publicidad por televisión la importancia de leerles libros a los hijos, niñas, niños, adolescentes para que tomen ese hábito. "En la casa se educa y en la escuela se enseña"., hoy por hoy, demasiados niñas, niños y adolescentes no saben expresarse, carecen de vocabulario, no saben comprender un texto, ni tampoco hacer un resumen de lo que leen.

ES FUNDAMENTAL QUE APRENDAN A ABURRIRSE, APRENDAN A ENTRETENERSE SOLOS, SIN NADA, ESTANDO CON ELLOS MISMOS, A ESPERAR, A MANTENER LA ATENCIÓN, A FRUSTRARSE Y A ELEGIR, ESTOS ASPECTOS NO TE LO PROPORCIONAN UN CELULAR.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Patricia Medina
Terapeuta Holística - Gestáltica, Consteladora
ig @crecerjugando.gestalt

En el caso de los adolescentes (mayores de 15 años), prohibir el acceso a internet puede ser contraproducente, deben aprender un buen uso de internet a través de los padres, con sus lecciones e indicaciones, de forma que se conviertan en un ejemplo a seguir, establecer comunicación abierta, que cuenten cualquier problema con internet. De esta manera contribuiremos a hacer uso responsable de la red por parte de nuestros hijos.

Cada niña, niño y adolescente es único e irrepetible, su desarrollo es particular y por tanto los padres deben valorar la capacidad de sus hijas e hijos. Es fundamental que exista una adaptación, normas de uso específicas y que se enseñen y aprendan los límites.

Dichos límites pueden cubrir: Dónde usar computadoras, celulares, televisión, solo en un escritorio asignando un espacio físico a este, No en el dormitorio, no en horas de dormir en la noche. La luz azul de las pantallas –televisión, celulares, computadoras – puede interferir con la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño. -llamado ritmo circadiano.

Cuándo no usar durante la hora de las comidas o antes de terminar las tareas. Esto sirve para tener más orden o disciplina en las rutinas, la tecnología es una de las principales distracciones de nuestras vidas.

Cómo ejemplo: para ver una nota de interés especial o un podcast instructivo, no cualquier video que no nos interesa demasiado. Ser selectivo para gastar nuestro. Respetar los horarios del resto de la familia.

Trata de reducir las sesiones de tiempo frente a la pantalla. Quedarte demasiado tiempo quieto, sin descansar y sin realizar caminatas o ejercicios, haz que la actividad física sea parte de tu vida, es importante mover las energías, cambiar de ambiente es parte de la salud y el bienestar general. No usar dispositivo por períodos largos, tomar descanso cada media hora o cuarenta minutos.

Socializa y pasa tiempo con tus amistades. Es bueno comunicarse cara a cara, estar con otras personas te ayuda a desarrollar habilidades sociales y también te dará motivos para realizar cosas nuevas.

Evita usar tecnología antes de acostarte
Concientizar sobre los peligros en la red. Explicar qué tipo de información no es conveniente dar. Cuidar los datos personales, de contacto, imágenes. Se salvaguarda la privacidad de ellos y de toda la familia. También informar de las actividades ilegales en la Red – descargas audiovisuales, ciberbullying, estafas, robo de identidad.

Aceptar la realidad del entorno digital, ya que está presente en nuestra sociedad y tarde o temprano tendremos que afrontarlo con nuestros hijos, sobrinos, nietos. Por ello es mejor hacerlo con naturalidad, desde el conocimiento de la red y sabiendo que existen herramientas para ayudarnos a educarlos responsablemente en este aprendizaje.

ES BUENO COMUNICARSE CARA A CARA, **ESTAR CON OTRAS PERSONAS** TE AYUDA A **DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES**

BY PATRICIA MEDINA

THE WORLD OF ELECTRONICS IN THE UNIVERSE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Electronics in today's communication has helped the world to contact each other more quickly through its networks and with different devices - cell phones, tablets, computers. In this technological advance not everything is positive, even optimal when it comes to the universe in formation of children and adolescents who are affected.

We are not talking about games whose direct purpose is educational, it is not about learning and internalizing rules, but something very important that will determine their cognitive development, the ability to think, to symbolize the world, to understand each other with a common language. That the child, adolescent can understand and internalize the reality that surrounds him/her depends on respecting the stages of childhood and adolescence.

I present this introduction to clarify what they are: The stages of childhood and their characteristics:
*Intrauterine period: at 40 weeks of gestation, they begin to develop their senses.
*Neonatal Period: from birth to 28 days they establish bonds of attachment with their parents.
*Postnatal Stage: from the first month to the year they undergo great physical, psychological and emotional changes.
*Early Childhood Stage: from 1 to 3 years they learn to walk and talk.
*Preschool Stage: from 3 to 6 years, ability to attribute emotions to others, at this stage they incorporate everything they learn and fix everything they see and are told. Example: "They are told: at the table it is time to talk and share with the family, Do not have the cell phone on the table" *The first ones who do not have to have a cell phone and use it at the table are the older ones -* the girl/boy observes these contradictory behaviors from which they learn-
*School Stage: from 6 to 12 years they learn to read and write fluently. The reading material, games, movies, must be appropriate for their age.

In early childhood, video games and apps are not advisable; they should not take up their time. The consequences of early technology abuse when girls/boys enter preadolescence, the abuse of screens during cognitive development translates into: attention, concentration, memory, learning. They have no hobbies, nothing particularly interests them and they are not able to get bored (which has very serious implications). They are less creative, have fewer concerns and often the worst thing is that they have NOT managed to symbolize the world in their minds.

The brain is lazy and if it can save effort it will do so, it will always choose a screen where "everything is given to it" and does not allow girls/boys and adolescents to create (from the verb to create). Technology can encourage the search for intense stimuli and quick rewards, which can lead to addiction.

The blue light from screens – television, cell phones, computers – can interfere with the production of melatonin, a hormone that regulates sleep - called circadian rhythm.

It is essential that they learn to get bored, learn to entertain themselves alone, without anything, being with themselves, to wait, to maintain attention, to get frustrated and to choose, these aspects are not provided by a cell phone, tablet and television.

A few days ago, the Argentine Chamber of Publicists stated in a television advertisement the importance of reading books to children, girls, boys, adolescents so that they take up this habit. "At home we educate and at school we teach." Today, too many girls, boys

SOCIAL SKILLS

SOCIALIZE AND SPEND TIME WITH YOUR FRIENDS IT IS GOOD TO COMMUNICATE FACE TO FACE, BEING WITH OTHER PEOPLE HELPS YOU DEVELOP SOCIAL SKILLS

and adolescents do not know how to express themselves, they lack vocabulary, they do not know how to understand a text, nor do they know how to summarize what they read.

In the case of adolescents (over 15 years old), prohibiting access to the Internet can be counterproductive, they must learn good use of the Internet through their parents, with their lessons and instructions, so that they become an example to follow, establish open communication, and tell about any problems with the Internet. In this way we will contribute to making responsible use of the network by our children.

Each girl, boy and adolescent is unique and unrepeatable, their development is particular and therefore parents must value the capacity of their daughters and sons. It is essential that there is an adaptation, specific rules of use and that the limits are taught and learned.

These limits can cover: Where to use computers, cell phones, television, only on a desk assigning a physical space to it, Not in the bedroom, not during bedtime at night. The blue light from screens – television, cell phones, computers – can interfere with the production of melatonin, a hormone that regulates sleep. -called circadian rhythm.

When not to use during mealtimes or before finishing homework. This serves to have more order or discipline in routines, technology is one of the main distractions in our lives.

For example: watch a special interest note or an instructive podcast, not any video that doesn't interest us too much. Be selective about what you spend your time on. Respect the schedules of the rest of the family.
Try to reduce screen time sessions. Staying still for too long, without resting and without taking walks or exercises, make physical activity part of your life, it is important to move your energies, changing your environment is part of health and general well-being. Do not use a device for long periods, take a break every half hour or forty minutes.

Socialize and spend time with your friends It is good to communicate face to face, being with other people helps you develop social skills and will also give you reasons to do new things.

Avoid using technology before going to bed
Raise awareness about the dangers on the Internet. Explain what type of information is not convenient to give. Take care of personal data, contact information, images. The privacy of them and the entire family is safeguarded. Also report illegal activities on the Internet – audiovisual downloads, cyberbullying, scams, identity theft.

Accept the reality of the digital environment, since it is present in our society and sooner or later we will have to face it with our children, nephews, grandchildren. Therefore, it is better to do it naturally, from knowledge of the network and knowing that there are tools to help us educate them responsibly in this learning.

RADIO AMOR FM
CONECTANDO CON TU CORAZÓN

TU RADIO WEB
NETAMENTE CRISTIANA

Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza:
instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría;
canten salmos, himnos y canciones espirituales
a Dios, con gratitud de corazón.
Colosenses 3:16

DISPONIBLE EN Google Play
Disponible en el App Store

www.radioamorfm.com
radioamorfm2020@gmail.com
787-477-4415

MÁS QUE UN AÑO NUEVO UNA NUEVA TÚ

POR CECY RESENDIZ

¿Alguna vez te ha pasado por la mente esta idea? "Mi vida sería mucho mejor si los demás cambiaran". La verdad es que a mí también me ha pasado. Durante años esperé que los demás cambiaran, pero luego entendí que el verdadero cambio comienza en nosotras mismas. El primer paso para convertirnos en nuestra mejor versión es trabajar en nuestro carácter.

Primero quiero aclararte qué es realmente el carácter. No tiene nada que ver con estar de buenas o de malas. Una persona de mal carácter no es necesariamente la que está enojada todo el tiempo, y una persona de buen carácter no es solo la que sonríe constantemente. Esas son manifestaciones de la personalidad, pero el carácter es mucho más profundo.

El carácter es tu esencia, tu verdadero ser. Es lo que te impulsa a seguir adelante, lo que te sostiene cuando todo parece difícil. Tu carácter es el reflejo de tu alma.

Dios nos creó a Su imagen y semejanza, y con ello, nos dio una parte de Su carácter. A lo largo de la vida, nuestro carácter se moldea a través de las experiencias que vivimos, y puede ser que en este momento sientas que has perdido la esperanza de mejorar tu carácter. Pero hoy te digo con confianza que sí podemos hacer grandes cambios.

Aunque parezca increíble, tú ya eres una mujer líder, con dominio propio, bondadosa, organizada, y con todo lo necesario para ser la mejor versión de ti misma. Dentro de ti están todas las cualidades de un carácter fuerte, solo hay que descubrirlas.

¿Te gustaría conocer a tu nueva yo? Esa mujer poderosa, creada a imagen de Dios. Si respondes que sí, este es el lugar para comenzar. Yo te ayudo.

El carácter tiene un impacto profundo en todas las áreas de tu vida. Se refleja en tus decisiones bajo presión, en tu compromiso y en tus logros, tanto contigo misma como con los demás.

El éxito no se mide por lo que haces o lo que tienes, sino por lo que eres. Y lo que eres, es tu carácter.

No somos vasijas esperando ser llenadas, somos fuegos que esperan ser encendidos para brillar con la grandeza que llevamos dentro. Eso, se ve reflejado en el carácter.

Cada vez que cumples lo que prometes, especialmente a ti misma, inspiras a otros a ser su mejor versión y a superar a la mujer que fueron ayer.

Caminemos juntas para descubrir lo increíbles que podemos ser, desarrollando nuestro carácter. La vida pasa, la vivas o no, pero siendo una mujer de carácter, tu vida será mucho mejor.

REDES SOCIAL NETWORKS

Cecy Resendiz
Instructora de Caracter y Comunicadora Radial
Web:
www.cecyresendiz.com

BY CECY RESENDIZ

MORE THAN A NEW YEAR A NEW YOU

Have you ever thought to yourself, "My life would be so much better if others would change"? I'll admit, I've been there too. For years, I waited for others to change, but eventually, I realized that true transformation begins within us. The first step to becoming our best selves is to work on our character.

Let me first clarify what the character truly means. It's not about being in a good or bad mood. A person with "bad character" isn't necessarily someone who is angry all the time, and a person with "good character" isn't just someone who smiles constantly. Those are expressions of personality, but character goes much deeper.

Character is your essence, your true self. It's what drives you forward and sustains you when everything feels hard. Your character is a reflection of your soul.

God created us in His image, and with that, He gave us a part of His character. Throughout life, our character is shaped by the experiences we go through. You might feel like you've lost hope in improving your character, but today, I can confidently tell you that significant change is possible.

Believe it or not, you are already a leader—self-disciplined, kind, organized, and equipped with everything you need to become the best version of yourself. All the qualities of a strong character are within you; you just need to uncover them.
Would you like to meet your new self? That powerful woman, created in God's image? If your answer is yes, this is the place to start. I'm here to help you.

Character has a profound impact on every area of your life. It shows in the decisions you make under pressure, in your commitment, and in your accomplishments—not just for yourself but also for others. Success isn't measured by what you do or what you have; it's measured by who you are. And who you are is defined by your character.

We aren't vessels waiting to be filled; we are fires waiting to be ignited so we can shine with the greatness within us. That radiance is reflected in your character.

Every time you keep a promise, especially one made to yourself, you inspire others to become their best selves and surpass the person they were yesterday.

Let's walk this journey together to discover how incredible we can be by developing our character. Life will pass you by, whether you live it fully or not, but when you are a woman of character, your life will be so much better.

¿Perdemos nuestra Habilidad de Socializar?

POR ALEX VASQUEZ

¿SERÁ POSIBLE QUE SIENDO SERES SOCIALES, ESTAMOS PERDIENDO NUESTRAS HABILIDADES DE SOCIALIZAR?

Estamos continuamente sumergidos en las redes sociales, pero cada vez tenemos menos tacto de conectar con personas en espacios no virtuales. Cada vez a más personas les cuesta relacionarse con los demás y existen varios factores responsables como: la digitalización de las interacciones humanas, los estilos de vida acelerados y prioridades individuales, el impacto de la pandemia de COVID-19, la crisis de salud mental, la ansiedad social y no menos, el individualismo cultural.

Sabemos bien que la globalización y las dinámicas laborales actuales demandan horarios más extensos y un enfoque en el crecimiento personal, dejando menos tiempo y energía para la interacción social significativa. En palabras simples, las personas hoy en día están más enfocadas en sus propias metas, como avanzar en su carrera profesional, obtener logros personales o cumplir con responsabilidades diarias. Tomando este punto con gran objetividad, podemos notar que el ritmo de vida moderno hace que las personas prioricen el «YO» sobre el «NOSOTROS», lo que reduce la interacción social valiosa.

En un mundo aparentemente «más conectado» gracias a la hiperconexión tecnológica, se ha generado una paradoja evidente: la soledad y el aislamiento social van en aumento. La obsesión moderna por la transparencia y la exposición constante, especialmente en redes sociales, han transformado las relaciones humanas en transacciones superficiales, donde predominan la apariencia y la autoexposición por encima de la autenticidad.

Además, la cultura del consumo y el entretenimiento han vaciado de contenido la vida colectiva. La sociedad se ha centrado en el individualismo, el placer inmediato y la banalidad, relegando valores profundos y vínculos genuinos. Esto ha generado un malestar generalizado, marcado por un vacío emocional y existencial. La constante distracción tecnológica no solo nos ha desconectado de los demás, sino también de nosotros mismos.

En esta búsqueda de eficiencia, inteligencia artificial y avances como la inmortalidad, las relaciones interpersonales y los valores éticos han quedado en un segundo plano.

La sociedad actual enfrenta el desafío urgente de reconectar con la empatía, reconstruir comunidades significativas y encontrar maneras de superar la fragmentación y superficialidad que caracterizan este tiempo.

¡NO OLVIDES QUE ERES PARTE DE LA SOCIEDAD, HAZ TU PARTE!

Are we losing our ability to socialize?

BY ALEX VASQUEZ

We are constantly immersed in social media, yet we are increasingly out of touch when it comes to connecting with people in non-virtual spaces. Many people find it harder to relate to others, and several factors contribute to this: the digitalization of human interactions, fast-paced lifestyles with individual priorities, the impact of the COVID-19 pandemic, the mental health crisis, social anxiety, and, not least, cultural individualism.

We are well aware that globalization and modern work dynamics demand longer hours and a focus on personal growth, leaving less time and energy for meaningful social interaction. Put simply, people today are more focused on their own goals, such as advancing their careers, achieving personal milestones, or meeting daily responsibilities. Objectively speaking, the pace of modern life has led to prioritizing the "ME" over the "WE," diminishing the value of social connection.

In a world that appears "more connected" thanks to technological hyperconnectivity, an evident paradox has emerged: loneliness and social isolation are on the rise. The modern obsession with transparency and constant exposure, particularly on social media, has turned human relationships into superficial transactions, where appearances and self-promotion take precedence over authenticity.

Furthermore, consumer culture and entertainment have drained collective life of substance. Society has shifted its focus to individualism, instant gratification, and triviality, sidelining deep values and genuine connections. This has led to widespread dissatisfaction, marked by emotional and existential emptiness. Constant technological distractions have not only disconnected us from others but also from ourselves.

In our pursuit of efficiency, artificial intelligence, and advancements such as immortality, interpersonal relationships and ethical values have been relegated to the background.

Today's society faces the urgent challenge of reconnecting with empathy, rebuilding meaningful communities, and finding ways to overcome the fragmentation and superficiality that define our time.

DON'T FORGET YOU'RE PART OF SOCIETY—DO YOUR PART!

REDES
SOCIAL NETWORKS

Alex Vasquez
CEO A26 barbershop
Master personal trainer
Ig @A26_BARBERSHOP

REVISTA

EDICIÓN 2024

DESCÁRGALA GRATIS

CONVOCATORIA ABIERTA PARA SER MUJER GRANDIOSA 2025

¡APLICA AQUI!

CONSULTORA FINANCIERA

ADRIANA BUSTAMANTE

Si quieres saber como hacer que tu dinero trabaje para tí, tú debes saber como trabaja el dinero

CONTACTO | @ADRIANABUSTAMANTE24

SALUD FINANCIERA

POR

La salud es lo primero
Y no solo en el terreno de la medicina, en el económico, gozar de una buena salud financiera es fundamental para evitar males mayores y si fuera necesario, poder hacer frente a imprevistos. Como dice el refrán: Más vale prevenir que curar.

¿QUÉ ES SALUD FINANCIERA?
De manera sencilla podríamos decir que es el equilibrio entre lo que ganamos y lo que gastamos, aunque las cosas pueden ser un poco más complejas y debemos considerar temas como: Ahorro, endeudamiento, patrimonio neto, entre otros, tarjetas, que conllevan un costo financiero elevado o cuando no se llevan controles y se gasta más de lo que se gana.

Es importante la educación financiera, para hacer una buena gestión de nuestro dinero, pues uno de los sueños más anhelados por la mayoría de las personas es tener finanzas sanas y está a nuestro alcance, realizando pequeños cambios de hábitos.

> EL DINERO NO DA FELICIDAD PERO... ES UN BUEN COMIENZO

El dinero NO da la felicidad, pero vivir sin deudas y sin angustias, tener capacidad de ahorro y poder dedicarnos a lo que nos gusta, es un buen comienzo.

¿Podemos medir nuestra SALUD FINANCIERA?
Existen una serie de puntos que podemos observar para determinar cuál es el estado de nuestra salud financiera:

1. Gastamos menos de lo que ingresamos: Parece obvio, pero es una de las claves fundamentales para potenciar ese bienestar económico: lograr que al final de cada mes se mantengan parte de esos ingresos iniciales.
2. Fondo de emergencia: Además de ser consecuente con el ritmo de vida que podemos llevar, la capacidad de ahorro es una habilidad que puede perfeccionarse y que nos permitirá disponer de un fondo en caso de emergencia.
3. Deudas, facturas y tarjeta de crédito: Deberíamos poder saldar nuestras deudas y facturas a tiempo, sin necesidad de pedir un crédito o usar la tarjeta para pagar a plazos.
4. Seguros para un futuro incierto: La capacidad de previsión indica nuestra buena salud financiera. Como respuesta, tendremos contratados seguros que cubran situaciones inesperadas.
5. Plan de gastos: Las personas con educación financiera cuentan con un presupuesto y saben cómo invertirán su dinero en el futuro.

LAS TRES PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS SON LAS FINANZAS PERSONALES, UNA GRAN CARGA DE TRABAJO Y LA SALUD PERSONAL.

¿Cómo impacta la SALUD FINANCIERA en la salud física y mental?

Las tres principales fuentes de estrés son las finanzas personales, una gran carga de trabajo y la salud personal. Estos factores combinados "pueden conducir a un colapso en el bienestar físico". Los problemas económicos contribuyen a la aparición de trastornos como el aumento de la presión arterial, problemas de sueño, depresión u obesidad.

FINANCIAL HEALTH

R/BY ADRIANA BUSTAMANTE

Health Comes First
And not just in the field of medicine—when it comes to finances, having good financial health is essential to avoid major problems and, if necessary, to be able to handle unexpected expenses. As the saying goes: "Prevention is better than cure."

WHAT IS FINANCIAL HEALTH?
Simply put, it is the balance between what we earn and what we spend. However, things can be a bit more complex, as we must consider aspects such as savings, debt, net worth, and financial products like credit cards, which can carry high costs if not managed properly. A lack of financial control and spending more than we earn can be detrimental.

Financial education is crucial for managing our money wisely. One of the most desired dreams for many people is to achieve financial stability, and it is within our reach by making small habit changes.

Money does not bring happiness, but living without debt and financial stress, having savings, and being able to do what we love is a great start.

CAN WE MEASURE OUR FINANCIAL HEALTH?
There are several indicators we can observe to determine our financial health status:

1.We spend less than we earn: It may seem obvious, but this is one of the fundamental keys to achieving financial well-being—ensuring that at the end of each month, some of our income remains.

2.Emergency fund: Beyond maintaining a lifestyle within our means, the ability to save is a skill that can be improved, allowing us to have a financial cushion for emergencies.

3.Debts, bills, and credit cards: We should be able to pay off our debts and bills on time without needing to take out loans or rely on credit cards to pay in installments.

4.Insurance for an uncertain future: The ability to plan ahead is a sign of good financial health. This includes having insurance policies that cover unexpected situations.

5.Spending plan: Financially educated individuals have a budget and know how they will allocate their money in the future.

HOW DOES FINANCIAL HEALTH AFFECT PHYSICAL AND MENTAL HEALTH?

The three main sources of stress are personal finances, heavy workloads, and personal health. When combined, these factors can lead to a breakdown in physical well-being. Financial problems contribute to issues such as high blood pressure, sleep disorders, depression, and even obesity.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Adriana Bustamante
Experta en Finanzas personales e inteligencia financiera
Ig @adrianabustamante24

Despierta el emprendedor que llevas dentro en 2025

POR KARINA PINTO

A LO LARGO DE NUESTRAS VIDAS, A MENUDO NOS ENFRENTAMOS A DILEMAS INTERNOS, ATRAPADOS EN EL ECO DE OPORTUNIDADES PERDIDAS, ESPECIALMENTE CUANDO SOÑAMOS CON EMPRENDER NUESTRO PROPIO NEGOCIO. NOS DETENEMOS, PARALIZADOS POR UN CORO DE DUDAS QUE NOS SUSURRAN: 'NO ESTOY LISTO', 'SOY DEMASIADO INEXPERTO', O '¿Y SI FRACASO?.

Este enfoque en el miedo al fracaso y la pérdida puede nublarnos, desviándonos del potencial que aguarda cuando nos atrevemos a perseguir nuestras aspiraciones.

El camino hacia el emprendimiento nunca es sencillo. Está lleno de incertidumbre y retos que pueden parecer insuperables, pero también está cargado de posibilidades infinitas. De cara al 2025, nunca ha sido más importante enfrentar nuestros miedos y despertar al emprendedor que vive dentro de cada uno de nosotros. ¡Este es el momento de transformar nuestros sueños en realidades!

Reflexionar sobre las oportunidades que dejamos ir puede ser doloroso, pero también puede convertirse en un tesoro de lecciones valiosas. En lugar de quedarnos atrapados en narrativas negativas como 'No tengo la experiencia necesaria' o '¿Qué pasa si todo sale mal?', podemos entrenar nuestras mentes para visualizar el éxito, imaginar lo que podría ser posible si damos el primer paso.

Adoptar una mentalidad positiva es el primer paso para liberar todo nuestro potencial, abriendo las puertas a un mundo lleno de posibilidades infinitas. Es en ese espacio de optimismo y determinación donde las ideas innovadoras cobran vida y se convierten en el motor que impulsa nuestros sueños empresariales.

El momento de actuar es ahora. Es hora de romper las cadenas de las dudas y las limitaciones autoimpuestas. Este es el tiempo de abrazar el espíritu emprendedor, asumir riesgos con determinación y recordar que cada éxito comienza con una idea sencilla y el coraje de seguirla. No permitamos que el mito del 'momento perfecto' nos detenga.

Que el 2025 sea el año en que transformemos nuestros sueños en realidades impactantes, nuestras metas se conviertan en logros inolvidables. Este es el momento para dejar una huella imborrable en el mundo empresarial, para liderar con inspiración y demostrar que el verdadero éxito nace de la valentía, la pasión y la acción decidida.

Awaken the Entrepreneur Within You in 2025

BY KARINA PINTO

Throughout our lives, we often face internal dilemmas, trapped in the echo of missed opportunities—especially when we dream of starting our own business. We hesitate, paralyzed by a chorus of doubts whispering, "I'm not ready," "I'm too inexperienced," or "What if I fail?" This focus on the fear of failure and loss can cloud our vision, steering us away from the potential that awaits when we dare to pursue our aspirations.

The path to entrepreneurship is never easy. It is filled with uncertainty and challenges that may seem insurmountable, yet it is also brimming with infinite possibilities. As we step into 2025, there has never been a more crucial time to face our fears and awaken the entrepreneur within each of us. Now is the time to turn our dreams into reality!

Reflecting on the opportunities we let slip away can be painful, but it can also become a treasure trove of valuable lessons. Instead of getting stuck in negative narratives like "I don't have enough experience" or "What if everything goes wrong?" we can train our minds to visualize success—to imagine what could be possible if we take the first step.

Embracing a positive mindset is the first step to unlocking our full potential, opening the doors to a world of endless opportunities. It is in this space of optimism and determination that innovative ideas come to life, becoming the driving force behind our entrepreneurial dreams.

The time to act is now. It's time to break free from the chains of doubt and self-imposed limitations. This is the moment to embrace the entrepreneurial spirit, take risks with determination, and remember that every success begins with a simple idea and the courage to pursue it. Let's not allow the myth of the "perfect moment" to hold us back.

May 2025 be the year we turn our dreams into impactful realities, where our goals become unforgettable achievements. Now is the time to leave an indelible mark on the business world—to lead with inspiration and prove that true success is born from courage, passion, and decisive action.

REDES SOCIAL NETWORKS

Karina Nohemy Pinto
Asesora empresarial y Especialista en cumplimiento de contratos federaleS
Ig @kari_pinto11

POR/BY CEIDY ANDERSON MEDINA

PSICOLOGÍA DESDE ADENTRO: CONSEJO DESDE UNA PERSPECTIVA OBJETIVA

Orientación para asimilar las emociones:

Las emociones no son buenas ni malas, sino esenciales. Muchos han olvidado que los seres humanos somos los más sensitivos del mundo, han satanizado las emociones, cuando estas realizan un trabajo específico en cada individuo ya que son condiciones prácticas que experimentamos y fueron diseñadas con ese propósito.

Las emociones son válidas; lo que no sería apropiado es dejarse dominar por ellas. La Biblia dice en Efesios 4:26 (Airaos, pero no pequéis) es importante disociar o individualizar siempre las emociones de las acciones. Todos sentimos emociones; en un momento dado experimentamos alegría, padecemos tristeza, sentimos dolor, frustración, emoción alegría e ira.

Estos sentimientos son normales y no son inmorales en sí mismos. Lo que puede ser pecaminoso es cómo actuamos cuando llegan esas emociones. Las emociones son internas y no se rigen contra las personas, ahora bien; el accionar sí es una actitud externa y puede exponerse positiva o negativamente hacia los demás y con esto; sí debemos de tener cuidado con infligir daño.

PSYCHOLOGY FROM WITHIN: ADVICE FROM AN OBJECTIVE PERSPECTIVE

Guidance for processing emotions

Emotions are neither good nor bad—they are essential. Many have forgotten that human beings are the most sensitive creatures in the world. Society has demonized emotions, yet they serve a specific purpose in each individual. Emotions are practical conditions we experience, designed precisely for that function.

Emotions are valid; what would be inappropriate is allowing them to control us. The Bible says in Ephesians 4:26, "Be angry, but do not sin." It is important to separate emotions from actions. We all experience emotions—at any given moment, we may feel joy, sadness, pain, frustration, excitement, or anger.

These feelings are normal and, in themselves, are not immoral. What can lead to wrongdoing is how we respond to them. Emotions are internal and are not directed against people; however, our actions are external and can manifest positively or negatively toward others. This is where we must be cautious—not to cause harm.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Ceidy Anderson Medina
Psicóloga - terapeuta de pareja
Fb @Billceidy Anderson Louis

Sociedad Cultural
TEXAS
HISPANOAMERICANA
"CULTURA, TRADICION, ORGULLO"
SOCIEDAD HISPANOAMERICANA
WWW.SCHASA.ORG
@SCHASA17
5459 Vista Creek San Antonio,
United States, Texas

¿ES POSIBLE una amistad con mi Ex?

YES

Es la pregunta más común que muchos de mis clientes se hacen. En lo personal, yo estoy totalmente a favor de la reconstrucción de las relaciones, especialmente, si hay niños involucrados. De hecho, en mi práctica holística, es un requisito que termines tu divorcio en paz y armonía ya que eso permite que la transición de pareja, a padres compartiendo la crianza y educación de sus hijos, sea más flexible.

Pero, es importante considerar las circunstancias del final, ya que no es lo mismo romper una relación en un acuerdo mutuo, a que exista traición, abandono o maltrato. La persona herida tiende a sentirse muy dolida, de manera que convencerla de que te dé su amistad se tornará un reto.

Como buen coach, les hago a mis clientes muchas preguntas, pero al cuestionarles ¿QUÉ SIGNIFICA AMISTAD PARA TI? La mayoría de las personas que responden, se dan cuenta que lo que describen no es lo que esperan de su expareja y caen en cuenta que están haciendo mal uso de esta palabra.

La realidad es que no están buscando "una amistad "con el ex, sino una forma cortés y decente de comunicación. Mi trabajo como coach de relaciones y divorcio, es hacerte consciente de tus pensamientos y de cómo te expresas, usando técnicas de programación neurolingüística que te ayudan a ser congruente, para que puedas de esta manera, hablar con firmeza y claridad, pero utilizando empatía hacia la otra persona.

La transición de pareja a "conocidos" puede tornarse un poco incómoda y confusa ya que muchos no saben cómo actuar ante su ex después del divorcio. Si este es tu caso considera las siguientes recomendaciones:

POR/BY YANI

- Contrata apoyo emocional para ti. Esto te ayuda a clarificar ideas y a adquirir herramientas de comunicación efectivas.
- Ten clara la diferencia entre amistad y una relación cordial entre tú y tu expareja.
- Si tu decidiste terminar la relación es importante darle espacio y tiempo a la otra persona para que sane y viva su duelo.
- Si tú eres la parte afectada, vive tu duelo. Eventualmente llegará la etapa de la aceptación. El cerrar el ciclo de tu relación en paz, te ayudará a sanar y a que tus heridas no sangren en las personas que no te hirieron.

Recuerda que tus hijos te observan y aprenden. Si ellos observan actitudes tóxicas en los padres, inconscientemente, podrían repetir ese patrón cuando crezcan.

¿Te encuentras en una situación similar? ¡Agenda tu sesión conmigo ahora!

REDES
SOCIAL NETWORKS

Yanira Mendoza
COACH DE DIVORCIO HOLÍSTICA
Fb @YANIRA HOLISTIC DIVORCE COACH

NO IS A FRIENDSHIP with my Ex possible?

RA MENDOZA

This is one of the most common questions many of my clients ask themselves. Personally, I am entirely in favor of rebuilding relationships, especially if children are involved. In fact, in my holistic practice, it is a requirement to end your divorce in peace and harmony, as this facilitates the transition from being a couple to co-parenting your children in a more flexible way.

However, it is important to consider the circumstances of the breakup. Ending a relationship by mutual agreement is not the same as experiencing betrayal, abandonment, or abuse. The hurt party often feels deeply wounded, making it a challenge to convince them to offer their friendship.

As a good coach, I ask my clients many questions. When I ask them, "WHAT DOES FRIENDSHIP MEAN TO YOU?", most people realize that what they describe is not what they expect from their ex-partner. They come to understand that they are misusing the word.

The reality is that they are not seeking "friendship" with their ex but rather a polite and decent way to communicate. My work as a relationship and divorce coach is to help you become aware of your thoughts and how you express yourself.

I use neurolinguistic programming techniques to help you align your words and actions so that you can speak with confidence and clarity while showing empathy toward the other person.

The transition from being a couple to becoming "acquaintances" can be a bit awkward and confusing, as many people don't know how to act around their ex after the divorce. If this is your case, consider the following recommendations:

- Seek emotional support for yourself. This helps you clarify your thoughts and acquire effective communication tools.
- Understand the difference between friendship and a cordial relationship with your ex-partner.
- If you decide to end the relationship, give the other person space and time to heal and grieve.
- If you are the one affected by the breakup, allow yourself to grieve. Acceptance will come eventually. Closing the chapter of your relationship peacefully will help you heal and prevent your wounds from bleeding onto those who did not hurt you.

Remember, your children are watching and learning from you. If they see toxic behavior between their parents, they may unconsciously repeat those patterns as they grow.

Are you in a similar situation? Schedule your session with me now!

POR CELIA TREVIÑO

EL TURISMO:

ATRÉVETE A CONOCER EL MUNDO QUE TE RODEA

¿Sabías que viajar puede transformar por completo tu vida?
El turismo es mucho más que simplemente viajar de un lugar a otro. Es un puente que conecta culturas, un motor que impulsa economías y una herramienta que nos permite explorar el vasto tapiz de maravillas que el mundo tiene para ofrecernos. Quiero invitarte a reflexionar sobre el poder transformador del turismo y como, al convertirlo en una prioridad, puedes no solo enriquecer tu vida, sino también alcanzar lo que hasta ahora parecían ser sueños lejanos.

¿Por qué es importante el turismo?
No se trata solo de tomar vacaciones o disfrutar de un destino de ensueño. Viajar tiene un impacto profundo y multifacético en nuestras vidas. En primer lugar, conocer nuevos lugares, experimentar otras culturas y sumergirse en tradiciones diferentes nos permite expandir nuestra mente. Cada lugar que visitamos es un maestro que nos enseña algo único. Ya sea la historia de una ciudad, la gastronomía de una región o el modo en que la gente vive y trabaja, cada experiencia nos ofrece lecciones vitales que nos acompañan mucho después de regresar a casa.

Además, el turismo tiene el poder de transformar nuestras perspectivas sobre el mundo. Vivir en una burbuja, rodeado de lo que ya conocemos, puede limitarnos. Viajar nos obliga a salir de nuestra zona de confort, a enfrentarnos a lo desconocido y a adaptarnos a nuevos entornos. Este tipo de experiencias no solo son educativas, sino que también nos hace más empáticos, más abiertos y, en última instancia, mejores ciudadanos globales.

Pero hay algo aún más importante: viajar ya no tiene que ser un sueño lejano. El turismo no tiene que estar reservado solo para unos pocos afortunados. Con la planificación adecuada, la decisión de emprender un viaje puede ser una realidad accesible para todos. Es cierto que, con los tiempos que vivimos, puede parecer que el mundo está cada vez más distante, que los precios son elevados y que las oportunidades se reducen. Sin embargo, si hay algo que he aprendido con el tiempo es que las oportunidades están donde uno decide buscarlas. Y el viaje comienza cuando uno se propone la meta.

Este es el momento perfecto para transformar el turismo en una de tus prioridades.
¿Es el dinero o la falta de tiempo lo que te impide viajar? ¿Y si tomas las riendas y haces realidad tu sueño de explorar nuevos horizontes?

Tal vez el miedo a lo desconocido o la incertidumbre de estar en un lugar nuevo te esté frenando. El pensamiento de viajar sola o estar lejos de casa puede generar inseguridad. Sin embargo, esa experiencia podría ser justamente lo que más te haga crecer, ofreciéndote lecciones que nunca imaginaste y dándote una nueva perspectiva sobre ti misma y el mundo que te rodea.

A lo largo de mis artículos, compartiré contigo consejos prácticos, ideas inspiradoras y todo lo que necesitas saber para que tus sueños de aventura se hagan realidad. También te guiaré a través de destinos únicos, algunos bien conocidos y otros menos explorados, pero siempre fascinantes. Este 2025 puede ser el año en que ese sueño de conocer otros destinos, de explorar más allá de lo conocido, se convierta en una realidad palpable. ¿Te atreves a vivirlo? La aventura te espera.

REDES
SOCIAL NETWORKS

Celia Treviño
Travel Coach
IG @celiatravelcoach

POR CELIA TREVIÑO

TOURISM:

DARE TO DISCOVER THE WORLD AROUND YOU

Did you know that traveling can completely transform your life?
Tourism is much more than simply moving from one place to another. It is a bridge that connects cultures, a driving force that boosts economies, and a tool that allows us to explore the vast tapestry of wonders the world has to offer.

I want to invite you to reflect on the transformative power of tourism and how, by making it a priority, you can not only enrich your life but also achieve what once seemed like distant dreams.

Why Is Tourism Important?
It's not just about taking vacations or enjoying a dream destination. Traveling has a deep and multifaceted impact on our lives. First, discovering new places, experiencing different cultures, and immersing ourselves in diverse traditions help expand our minds. Every place we visit is a teacher, offering unique lessons. Whether it's the history of a city, the cuisine of a region, or the way people live and work, each experience provides invaluable insights that stay with us long after we return home.

Moreover, tourism has the power to change our perspective on the world. Living in a bubble, surrounded by what we already know, can be limiting. Traveling forces us to step out of our comfort zone, face the unknown, and adapt to new environments. These experiences are not only educational but also make us more empathetic, more open, and, ultimately, better global citizens.

But here's something even more important: traveling no longer has to be just a distant dream. Tourism doesn't have to be reserved for only a lucky few. With the right planning, the decision to embark on a journey can be an achievable reality for everyone. It's true that, in today's world, travel may seem more distant due to high costs and limited opportunities. However, if there's one thing I've learned over time, it's that opportunities exist where we choose to find them. And the journey begins the moment you set the goal.

Make Travel a Priority
Is it money or a lack of time that's holding you back? What if you took control and made your dream of exploring new horizons a reality?

Perhaps fear of the unknown or the uncertainty of being in a new place is stopping you. The thought of traveling alone or being far from home can be intimidating. However, that very experience might be what helps you grow the most, offering lessons you never imagined and giving you a new perspective on yourself and the world around you.

Throughout my articles, I will share practical tips, inspiring ideas, and everything you need to turn your travel dreams into reality. I'll also guide you through unique destinations—some well-known, others less explored, but always fascinating. Let 2025 be the year when your dream of discovering new places and exploring beyond the familiar becomes a tangible reality. Are you ready to take the leap? The adventure awaits you.

Europe
SERVICES

EUROPESERVICESAUTO.COM

CAR REPAIR SERVICES

CUSTOM REPAIR
AND SERVICES
FIT FOR PRESTIGE
VEHICLES

REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES EUROPEOS PREMIUM!

- EXHAUST SYSTEM SERVICE
- VEHICLE ALIGNMENT AND SUSPENSION SERVICE
- TRANSMISSION SERVICES

1211 E
CENTRAL TX
EXPRESSWAY
KILLEEN, TX
78541-9126

LLÁMANOS AHORA!
CALL US NOW!

(254) 275-5810

Europe