

MTT Magazine

MUJER TODO TERRENO - ALL TERRAIN WOMAN

EDICIÓN FEBRERO 2025

HISTORIAS
DE VIDA

Francisca Ixmatá Guachiac

Cultura Maya,
Un Legado Vivo

Mayan Culture, A Live Legacy

El Karaoke del Destino
Un Milagro de Amor

Susi Velasco

POET, ECO-ACTIVIST, ENTREPRENEUR
POETA, ECOACTIVISTA, EMPRENDEDORA

Yaniris Felipe

CHILD OF GOD | MOTHER & WIFE
PUBLIC RELATIONS & MEDIA EXPERT
HIJA DE DIOS | MADRE Y ESPOSA
RELACIONISTA PÚBLICA & EXPERTA EN MEDIOS



APOYAMOS A LAS MUJERES RESILIENTES



FRANCISCA IXMATÁ

HISTORIAS DE VIDA/ LIFE STORY
Honrramos el legado de Francisca y el de todas las mujeres mayas. We honor the legacy of Francisca and all Mayan women

06 SUSI VELASCO. Entrevista Exclusiva.
Exclusive Interview

14 Entrevista a YANIRIS FELIPE Del Periodismo a la Mentoría. From Journalism to Mentoring

22 JACQUELINE TINEO. El Karaoke del Destino. The Karaoke of Destiny.

26 ELIZABETH RIVERA CASTILLO: La frecuencia de tu mente crea tu bienestar. The frequency of your mind creates your well-being

28 ANA VALENZUELA. El Poder de la Atención Plena. The Power of Mindfulness

30 LILY MONTAÑO GRULLÓN. Su amor se convirtió en un monstruo. His love became a monster.

42 JUNIOR PÉREZ CRUZ. El Evangelio de Cristo y la Cosmovisión Woke. The Gospel of Christ and the Woke Worldview.

Magazine

ALL TERRAIN WOMAN

48 **PATRICIA MEDINA ALONSO.** La boca calla... lo que el cuerpo habla. The mouth is silent...what the body speaks

50 **KARINA PINTO.** Desbloquea el éxito empresarial. Unlock Business Success.

54 **CECY RESENDIZ.** Tu carácter marca la diferencia. Your character makes the difference.

56 **CEIDY ANDERSON.** Los Amigos Legales Son Necesarios Legal Friends Are Necessary

60 **ADRIANA BUSTAMANTE.** Estrategias Efectivas para Acelerar el Pago de Deudas. Effective Strategies to Accelerate Debt Payment

62 **ALANDYSTINEO.** La Importancia del Crecimiento Personal. The importance of the personal Growth.

68 **ALEX VÁSQUEZ.** La Identidad. The Identity

70 **CELIATREVIÑO.** Tu Próxima Gran Aventura Empieza Aquí. Your Next Great Adventure Starts Here

06



ENTREVISTA EXCLUSIVA A SUSI VELASCO: POETA, ECOACTIVISTA, EMPRENDEDORA

Exclusive Interview with Susi Velasco: Poet, Eco-Activist, Entrepreneur

14



YANIRIS FELIPE: El legado de Yaniris en la Comunicación y Liderazgo. Yaniris Felipe's Legacy in Communication and Leadership

INDEX

EQUIPO / OUR TEAM

Directora Revista MTT/ MTT Magazine Director

Jacqueline Tíneo
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 Montañó 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 Alonso

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

Alandys Tíneo

Autora, mentora y empresaria
República Dominicana

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
escribenos a +1(787) 477-4415

Ventas / Patrocinio:

info@fundaciondemujeramujer.org

STAFF

Amor que Sana

Desde que tengo uso de razón, en mi interior, se mueve algo inexplicable - hoy sé-, que son las hormonas como la endorfinas, la serotonina, la dopamina y la oxitocina, que contribuyen a sentir bienestar, y placer, a socializar; todas ellas, sustancias químicas producidas por el cerebro. Pero existe algo más profundo, que lo cambia todo, incluso puede sanar enfermedades, ese algo se llama **AMOR**.

En la Biblia, existen innumerables textos que hablan del amor. En esta ocasión hablo de uno **1 CORINTIOS 13: 1-13**.

1 "Si yo hablase lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena, o címbalo que retiñe. 2 Y si tuviese profecía, y entendiese todos los misterios y toda ciencia, y si tuviese toda la fe, de tal manera que trasladara los montes, y no tengo amor, nada soy. 3 Y si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregase mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve"

SI YO NO TENGO AMOR, nada soy, ¡de nada me sirve!

4 "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; 5 no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; 6 no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. 7 Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Cuando se habla que el amor es sufrido, no dice que te quedes en una relación que te "mata", el amor sufrido, es aquel que produce frutos, es aquel que necesita pasar por el proceso del dolor para ver la manifestación de la vida y la renovación de la esperanza. Ejemplos: un nuevo ser que nace, la siembra de una semilla, la creación de una perla, la formación de una mariposa. El amor, el verdadero, soporta, porque cree y espera el momento porque su gozo será mayor. Por eso busca el equilibrio entre la esperanza, ver lo que por fe, espera. Es un Equilibrio de Amor.

8 El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará. 13 Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor". Todo puede acabar, jamás el amor. La cura de muchas enfermedades, se llama AMOR.

Llegó el tiempo de renacer a la vida, de volver al primer y único amor que nos sostiene y salva: el Amor de Dios, manifestado en la creación.

¡EMPECEMOS AVIAJAR POR EL SENDERO DEL AMOR QUE SANA, LIBERA Y SALVA!

EDITORIAL

Healing Love

Since I can remember, something inexplicable has been moving inside me - today I know - which are hormones such as endorphins, serotonin, dopamine and oxytocin, which contribute to feeling well-being, and pleasure, to socializing; all of them, chemicals produced by the brain. But there is something deeper, that changes everything, it can even heal diseases, that something is called LOVE.

In the Bible, there are countless texts that talk about love. On this occasion I talk about one 1 CORINTHIANS 13: 1-13.

1 "If I speak in the tongues of men and of angels, and do not have love, I become like a resounding brass, or a clanging cymbal. 2 And if I have prophecy, and understand all mysteries and all knowledge, and if I have all faith, so that I could remove mountains, and do not have love, I am nothing. 3 And if I distribute all my possessions to feed the poor, and if I give my body to be burned, and I do not have love, it is of no use to me.

If I DON'T HAVE LOVE, I am nothing, it is of no use to me.

4 "Love is long-suffering, it is benign; love does not envy, love is not boastful, it is not conceited; 5 He does nothing wrong, he does not seek his own, he does not get angry, he does not hold a grudge; 6 one does not rejoice in injustice, but one rejoices in the truth. 7 He endures all things, believes all things, hopes all things, endures all things.

When it is said that love is long-suffering, it does not mean that you stay in a relationship that "kills" you; long-suffering love is one that produces fruit, it is one that needs to go through the process of pain to see the manifestation of life and the renewal of hope. Examples: a new being is born, the sowing of a seed, the creation of a pearl, the formation of a butterfly. Love, true love, endures, because it believes and waits for the moment because its joy will be greater. That is why he seeks the balance between hope, seeing what he hopes for by faith. It is a Balance of Love.

8 Love never ceases to be; but prophecies will end, and tongues will cease, and knowledge will end. 13 And now faith, hope and love remain, these three; but the greatest of them is love." Everything can end, never love. The cure for many diseases is called LOVE.

The time has come to be reborn to life, to return to the first and only love that sustains and saves us: the Love of God, manifested in creation.

LET'S START TRAVELING THE PATH OF LOVE THAT HEALS, FREES AND SAVES!



Jacqueline Tineo
PERIODISTA • ASESORA • AUTORA • CEO FUDMAM

UNA VIDA ENTRE POESÍA, ACTIVISMO Y EMPRENDIMIENTO CON IMPACTO

Susi Velasco



Pensar y Vivir en Verde

con Susi Velasco

Hablar de reciclaje, es un tema que a muchos les interesa y llevan a la práctica conscientemente el cuidado de la naturaleza y hacen del reciclaje un estilo de Vida. Este es el caso de la venezolana Susi Velasco, diseñadora de modas y de un estilo único, de pender y Vivir en verde. Conozcamos de este estilo de vida en esta interesante entrevista que le hemos realizado.

Susi, eres una mujer multifacética: poeta, ecoactivista, emprendedora y guía de vida consciente. ¿Cómo empezó tu camino hacia la vida consciente y la sostenibilidad?

Desde los cinco años ya cortaba mis propios vestidos, para hacerles trajes a mis muñecas. Siempre sentí una conexión profunda con la naturaleza y la necesidad de adoptar tortugas. Mi camino hacia la sostenibilidad comenzó volviendo a las costumbres que me enseñó mi abuela: reducir el consumo, reciclar y reutilizar. Luego, cuando emprendí, me di cuenta de que podía integrar esta filosofía en cada aspecto de mi vida, desde mis negocios hasta la escritura y el activismo.

Sabemos que has superado desafíos en tu trayectoria. ¿Podrías compartírnos alguna experiencia difícil que enfrentaste y cómo lograste salir adelante?

Confiar en mí misma cuando parecía que el mundo no veía el valor de lo que hacía. Cuando publiqué mis primeros libros y lancé mis emprendimientos, hubo momentos de incertidumbre. Aprendí a enfocarme en mi propósito, rodearme de una comunidad alineada y utilizar cada obstáculo como una oportunidad de crecimiento.

Tu lema es 'pensar y vivir en verde'. ¿Cómo podemos aplicar esta filosofía en nuestra vida cotidiana, incluso en pequeñas acciones?

Pensar y vivir en verde no se trata solo del medioambiente, sino de nuestras elecciones diarias. Podemos empezar con hábitos sencillos como consumir de manera consciente, optar por productos reutilizables, apoyar negocios sostenibles y reconectar con la naturaleza. También es un llamado a cuidar nuestra ecología emocional, eligiendo pensamientos y relaciones que nos nutran.

Eres la creadora de 'La Flower Makeup', una marca con propósito. ¿Cómo logras fusionar belleza y sostenibilidad en la industria cosmética?

Desde el inicio, mi visión fue demostrar que la belleza no tiene que comprometer el bienestar del planeta. Con **La Flower Makeup**, cada ingrediente es seleccionado con conciencia, evitando químicos dañinos y priorizando

fórmulas veganas y cruelty-free. Además, inclusiva, que abarca varias edades con base en el amor propio. Apostamos por empaques reciclables y promovemos un consumo más consciente dentro de la industria cosmética.

La flower

Has viajado y explorado distintas culturas gracias a tu experiencia en comercio exterior. ¿Cómo ha influido esta conexión global en tu visión del mundo y tu activismo?

Viajar me ha permitido entender que la sostenibilidad no es una moda, sino una necesidad global. He aprendido de comunidades que practican la autosuficiencia, de mercados donde el consumo responsable es la norma y de culturas donde el bienestar se entiende desde una visión holística. Esto me ha inspirado a fusionar estos aprendizajes en mis proyectos y en mi forma de vida.

La escritura es una de tus grandes pasiones. ¿Qué papel ha jugado la poesía en tu proceso de transformación personal y en la inspiración de otros?

Para mí, la poesía es un portal hacia el alma. Me ha permitido sanar, expresar y compartir mi visión con el mundo. Escribir ha sido un proceso de autodescubrimiento y también una herramienta para inspirar a otros a encontrar su voz, su propósito y su propia conexión con la vida.

Formas parte de la Hispanic Heritage Literature Organization 'Mi libro hispano' y de varios clubes de libros. ¿Cómo crees que la literatura puede ser una herramienta de cambio y conciencia social?

La literatura es una de las formas más poderosas de transformación. A través de los libros, podemos cuestionar, aprender y despertar conciencia. Promover la literatura en español como un vehículo de identidad y cambio, dando voz a historias que merecen ser contadas y que pueden impactar generaciones.



REDES

SOCIAL NETWORKS

LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/sushail-velasco/>

Instagram:

[@susi_velasco](https://www.instagram.com/susi_velasco/)

Prácticas mindfulness y técnicas de respiración como rebirthing & breathwork. ¿Qué beneficios han traído a tu vida y cómo recomiendas a otros empezar en este camino?

El camino holístico ha sido una revolución en mi vida. Me ha enseñado a soltar, a confiar y a conectar con mi ser más auténtico. Para quienes quieran iniciarse, les recomiendo empezar con ejercicios simples de respiración consciente, darse momentos de silencio, tocar su corazón y permitirse sentir.

Como Top Woman Speaker de la CIC, tienes la oportunidad de inspirar a muchas personas. ¿Cuál es el mensaje más importante que quieres dejar a quienes te escuchan?

Quiero recordarles, sobre todo, a las mujeres hispanas, que cada una de nosotras tiene el poder de crear su propia realidad. No hay límites cuando nos alineamos con nuestra esencia, cuando dejamos de esperar la validación externa y nos atrevemos a brillar desde nuestra autenticidad.

Para finalizar, ¿qué consejo les darías a las mujeres que buscan superar sus propios obstáculos y vivir con propósito?

Escúchense. Crean en su intuición. Rodéense de personas que las impulsen y no tengan miedo de reinventarse. La vida es un constante proceso de evolución, y cada paso, incluso los más difíciles, son parte del camino hacia la mejor versión de nosotras mismas.



THINKING AND LIVING GREEN

WITH SUSI VELASCO

TALKING ABOUT RECYCLING IS A TOPIC THAT MANY ARE INTERESTED IN AND CONSCIOUSLY PUT INTO PRACTICE THE CARE OF NATURE AND MAKE RECYCLING A LIFESTYLE. THIS IS THE CASE OF THE VENEZUELAN SUSI VELASCO, A FASHION DESIGNER WITH A UNIQUE STYLE, FROM PENDER AND VIVIR EN VERDE. LET'S LEARN ABOUT THIS LIFESTYLE IN THIS INTERESTING INTERVIEW THAT WE HAVE CONDUCTED.



Susi, you are a multifaceted woman: poet, eco-activist, entrepreneur and conscious living guide. How did your journey towards conscious living and sustainability begin?

From the age of five I already cut my own dresses to make outfits for my dolls. I always felt a deep connection with nature and the need to adopt turtles. My path to sustainability began by returning to the customs that my grandmother taught me: reduce consumption, recycle and reuse. Then, when I started out, I realized that I could integrate this philosophy into every aspect of my life, from my businesses to writing and activism.

We know that you have overcome challenges in your career. Could you share with us a difficult experience you faced and how you managed to overcome it?

Trusting myself when it seemed like the world didn't see the value in what I did. When I published my first books and launched my ventures, there were moments of uncertainty. I learned to focus on my purpose, surround myself with an aligned community, and use every obstacle as an opportunity for growth.

Your motto is 'think and live green'. How can we apply this philosophy in our daily lives, even in small actions?

Thinking and living green is not just about the environment, but about our

daily choices. We can start with simple habits such as consuming consciously, opting for reusable products, supporting sustainable businesses and reconnecting with nature. It is also a call to take care of our emotional ecology, choosing thoughts and relationships that nourish us.

You are the creator of 'La Flower Makeup', a brand with purpose. How do you manage to merge beauty and sustainability in the cosmetics industry?

From the beginning, my vision was to demonstrate that beauty does not have to compromise the well-being of the planet. With La Flower Makeup, each ingredient is consciously selected, avoiding harmful chemicals and prioritizing vegan and cruelty-free formulas. Also, inclusive, spanning various ages based on self-love. We are committed to recyclable packaging and promote more conscious consumption within the cosmetics industry.

You have traveled and explored different cultures thanks to



your experience in foreign trade. How has this global connection influenced your worldview and activism?

Traveling has allowed me to understand that sustainability is not a fad, but a global need. I have learned from communities that practice self-sufficiency, from markets where responsible consumption is the norm, and from cultures where well-being is understood from a holistic vision. This has inspired me to merge these learnings into my projects and my way of life.

Writing is one of your great passions. What role has poetry played in your personal transformation process and in inspiring others?

For me, poetry is a portal to the soul. It has allowed me to heal, express and share my vision with the world. Writing has been a process of self-discovery and also a tool to inspire others to find their voice, their purpose, and their own connection to life.

You are part of the Hispanic Heritage Literature Organization 'My Hispanic Book' and several book clubs. How do you think literature can be a tool for change and social awareness?

Literature is one of the most powerful forms of transformation. Through books, we can question, learn and raise awareness. Promote literature in Spanish as a vehicle of identity and change, giving voice to stories that deserve to be told and that can impact generations.

You practice mindfulness and breathing techniques such as rebirthing & breathwork. What benefits have they brought to your life and how do you recommend others start on this path?

The holistic path has been a revolution in my life. It has taught me to let go, to trust and to connect with my most authentic self. For those who want to get started, I recommend starting with simple conscious breathing exercises, giving yourself moments of silence, touching your heart and allowing yourself to feel.

As a CIC Top Woman Speaker, you have the opportunity to inspire many people. What is the most important message you want to leave to those who listen to you?

I want to remind Hispanic women, above all, that each of us has the power to create our own reality. There are no limits when we align with our essence, when we stop waiting for external validation and dare to shine from our authenticity.

Finally, what advice would you give to women looking to overcome their own obstacles and live with purpose?

Listen to each other. Believe in your intuition. Surround yourself with people who push you and don't be afraid to reinvent yourself. Life is a constant process of evolution, and each step, even the most difficult ones, is part of the path to the best version of ourselves.

A LIFE BETWEEN
POETRY, ACTIVISM AND
ENTREPRENEURSHIP WITH
IMPACT





Sucy Velasco
Fashion designer writer and
co-writer, speaker and eco activist



GESTALT



CONSTELACIONES



ROLFING



@crecerjugando.gestalt

Buenos Aires,
Argentina

* Patricia Medina Alonso

Soy Facilitadora de Rolfing, de y Psicogenealogía, Constelaciones Familiares, Estructurales y Organizacionales, egresada del IPPT. Gestaltista, egresada del CGSI - San Isidro - Bs As; profundizando con la Formación en NeuroBio Gestalt realizada en SOGIA, avalada por AMA Asociación Médica Argentina

*" Un espacio creado para que
Tú descubras el Ser exitoso
que habita en tú interior"*

Del Periodismo a la Mentoría

El Legado de en la Comunica



Yaniris Felipe

Comunicación y el Liderazgo

El carácter, la determinación, la osadía y sobre todo la confianza en Dios, es la clave del éxito, y para Yaniris Felipe, una mujer de fe, Dios es quien dirige sus pasos. Conozcamos de Yaniris, madre, esposa, periodista, emprendedora, quien a través de las comunicaciones, viene dejando un legado

Yaniris, tu trayectoria en el periodismo y la comunicación estratégica es impresionante. ¿Qué te motivó a seguir este camino y cómo fueron tus primeros pasos en la industria?

Gracias por tus palabras. Mi motivación para entrar en el mundo del periodismo y la comunicación estratégica surgió de mi pasión por contar historias y dar voz a quienes no siempre son escuchados. Desde muy joven, me fascinaba la manera en que las palabras podían influir, inspirar y transformar realidades.

Mis primeros pasos en la industria fueron desafiantes pero enriquecedores. Comencé en medios locales, aprendiendo desde la base: redacción, entrevistas y producción de contenido. La experiencia en relaciones públicas llegó después, cuando comprendí que una buena historia no solo se cuenta, sino que también se posiciona estratégicamente. Con el tiempo, he tenido la oportunidad de trabajar con grandes marcas, figuras públicas y causas sociales, lo que ha reafirmado mi compromiso con la comunicación como herramienta de impacto.

Has trabajado en medios de renombre y también en relaciones públicas para grandes marcas. ¿Cuál ha sido el mayor desafío en tu carrera y cómo lograste superarlo?

Quizás uno de los mayores desafíos en mi carrera ha sido equilibrar la objetividad del periodismo con la estrategia de las relaciones públicas, especialmente cuando trabajas con marcas o figuras públicas que buscan posicionar su imagen de una manera específica. En ocasiones, la línea entre informar y persuadir puede ser muy delgada, y mantener la credibilidad sin comprometer la estrategia ha sido un reto constante.

Sin embargo, creo que hemos podido superarlo

aprendiendo y entendiendo cada día que la forma de comunicar se transforma y que todos los espacios son válidos para transmitir o posicionar un mensaje. De ahí que tengamos que establecer principios claros de ética y transparencia, donde la lección aprendida es transformar los desafíos en oportunidades.

Dirigir The Rock Media Group y cofundar El Shaddai Editorial House te ha permitido impactar a muchos emprendedores. ¿Qué consejo darías a quienes buscan fortalecer su marca y visibilidad?

Dirigir The Rock Media Group y cofundar El Shaddai Editorial House ha sido una experiencia maravillosa que me ha permitido trabajar con emprendedores apasionados, autores, celebridades, líderes de opinión, lo que me ha permitido aprender mucho en este camino. Para aquellos que buscan fortalecer su marca y visibilidad, les daría algunos consejos clave: ser auténticos y coherentes con su mensaje; construir relaciones estratégicas; invertir en el aprendizaje y



calidad de todo lo que hagan; hacer que su historia sea parte de su marca personal y que siempre con todo lo que hagan tengan como objetivo de dejar un legado para las siguientes generaciones. El proceso de construir una marca lleva tiempo, pero con paciencia, consistencia y una estrategia bien definida, los resultados llegarán.

Tu experiencia en turismo y responsabilidad social corporativa es amplia. ¿Cómo crees que la comunicación puede ser una herramienta para impulsar el desarrollo sostenible?

La comunicación es una de las herramientas más poderosas para impulsar el desarrollo sostenible, ya que tiene el potencial de educar, influir y movilizar tanto a empresas como a comunidades hacia prácticas más responsables y conscientes del impacto ambiental, social y económico. La comunicación estratégica no solo tiene el poder de transmitir información, sino que también puede



generar cambios profundos a nivel social y ambiental, impulsando el desarrollo sostenible en todas las áreas de la sociedad. En mi experiencia trabajando en turismo y responsabilidad social corporativa (RSC), he visto de primera mano cómo una comunicación estratégica puede marcar la diferencia.

Eres autora de dos libros. ¿Cómo nació tu faceta de escritora y qué mensaje esperas transmitir con tu obra?

Mi faceta como escritora nació de una necesidad

personal de plasmar mis experiencias y reflexiones, no solo para mí, sino para inspirar a otros. Siempre he creído en el poder de las palabras para transformar, sanar y dar perspectiva, y al escribir, encontraba una manera de expresar esas ideas que a veces no podían ser dichas de otra forma.

El proceso de escribir viene de mi profesión, soy periodista y mi experiencia se basó en el periodismo escrito. Además, siempre me ha gustado leer y escribir. Son mis pasatiempos favoritos. Forman parte de mi esencia. Quizás una cosa trajo la otra, no fue inmediato; comenzó con pequeñas notas, pensamientos dispersos y, con el tiempo, se fue formando el deseo de compartir mis aprendizajes de vida, especialmente aquellos relacionados con la superación personal, la fe y la perseverancia. Mi primer libro, *Declara las Promesas de Dios*, surgió de una profunda conexión con mi fe, el deseo de animar a otros a confiar en las promesas divinas en tiempos de dificultades. Fue una forma de compartir no solo mis experiencias personales, sino también de alentar a otros a encontrar fuerza y propósito en momentos de adversidad.

Mi segundo libro, *7 Pecados Literarios*, nació de una reflexión más profunda sobre los desafíos que enfrentamos los escritores, los obstáculos internos que a menudo nos impiden llevar nuestras ideas a la página. Este libro es tanto una guía como una reflexión sobre cómo superar las barreras mentales y emocionales en el proceso creativo.

El mensaje que espero transmitir con mi obra es doble: primero, que no estamos solos en nuestras luchas, ya sea en la vida o en el arte. Todos enfrentamos dificultades, pero esas dificultades son parte de un proceso de crecimiento y transformación. Segundo, que las palabras tienen poder, tanto para sanar como para crear, y que podemos usar ese poder para construir un camino de sanidad, propósito y impacto positivo, ya sea a través de la escritura o cualquier otro medio.

Si bien mi obra busca ofrecer herramientas prácticas, también es una invitación a explorar las profundidades del alma humana, la fe y la creatividad. Al final, deseo que mis libros sirvan como un faro de esperanza y motivación para quienes están buscando avanzar en su propia jornada.

Como mentora de mujeres hispanas en EE. UU., ¿qué retos ves en su camino hacia el liderazgo y cómo pueden enfrentarlos?

Como mentora de mujeres, he observado que enfrentan varios desafíos en su camino hacia el liderazgo, como madres de familias, como profesionales, etc. La mujer necesita ser levantada, afianzada, convencerse que tiene un valor y una capacidad única para romper barreras de cualquier índole. Creo que los desafíos culturales, profesionales, de fe, autoestima, e identidad son

muy comunes y en eso tenemos que trabajar fuerte. Quizás no tengamos la panacea de cómo solucionarlos, pero a través de la educación, el autoconocimiento y la fe se pueden lograr muchos avances.

Has trabajado en distintos países y medios. ¿Qué diferencias has notado en la comunicación y el periodismo en América Latina y EE. UU.?

He tenido la oportunidad de trabajar tanto en América Latina como en Estados Unidos, y he notado algunas diferencias notables en la forma en que se lleva a cabo la comunicación y el periodismo en ambos contextos. Por ejemplo, el estilo editorial, la confirmación de las fuentes; todo va relacionado con la historia y la cultura donde el periodismo muchas veces se ha convertido en una herramienta de lucha social y activismo. En EE. UU.: Aunque la libertad de prensa está protegida por la Constitución, el periodismo en EE. UU. enfrenta presiones comerciales y políticas. Las noticias a veces se ven influenciadas por la orientación política de los medios o la necesidad de generar ingresos mediante la creación de contenido atractivo. Sin embargo, el riesgo de censura o violencia física hacia los periodistas es generalmente menor que en América Latina.

Liderar equipos y gestionar proyectos de alto nivel requiere determinación. ¿Cuál ha sido la lección más valiosa que has aprendido como mujer en el mundo empresarial?

La lección más valiosa que he aprendido como mujer en el mundo empresarial es la importancia de la resiliencia y la autoafirmación. A lo largo de mi carrera, he descubierto que el camino hacia el liderazgo está lleno de desafíos, tanto internos como externos. En muchos momentos, se

presentan dudas o situaciones donde las expectativas o incluso los prejuicios pueden hacer que uno cuestione su capacidad. Sin embargo, mantenerse firme, reconocer tu valor y no dejar que esos obstáculos te definan es lo que realmente te permite avanzar. Además, he aprendido que la colaboración y la empatía son cualidades poderosas en el

liderazgo. Al trabajar con equipos diversos, es fundamental escuchar activamente y valorar las perspectivas de los demás. Las relaciones basadas en el respeto y la confianza son esenciales para llevar a cabo proyectos de alto nivel. Finalmente, como mujer, he aprendido a romper estereotipos y a desafiar las expectativas impuestas.

Mi fe ha sido un pilar fundamental tanto en mi vida personal como profesional.



Tu fe es un pilar en tu vida y trayectoria. ¿Cómo ha influido en tu forma de liderar y tomar decisiones en el ámbito profesional?

Mi fe ha sido un pilar fundamental tanto en mi vida personal como profesional. Creo que sin la convicción que tengo en un Dios real y verdadero, no hubiera llegado a ninguna parte. Por esa razón, estoy convencida de que la fe ha influido profundamente en mi forma de liderar y tomar decisiones, ya que me brinda una perspectiva clara y un fundamento sólido para enfrentar los retos del ámbito profesional. Me ha permitido trabajar con ética, valores sólidos, empatía, paciencia, pasión y compasión.

Para cerrar, ¿qué mensaje de inspiración te gustaría compartir con las lectoras que desean alcanzar sus sueños sin perder su esencia?

Mi mensaje para todas las lectoras que desean alcanzar sus sueños sin perder su esencia es simple, pero poderoso: permítanse soñar en grande, pero manténganse fieles a quienes son en el proceso. El camino hacia el éxito no es fácil, pero con determinación, fe y persistencia, todo es posible.

Es importante recordar que el éxito no se mide únicamente por logros materiales o la visibilidad que uno alcance, sino por la paz interna, la autenticidad y el impacto positivo que dejamos en los demás. Nunca permitan que las expectativas externas o las dificultades los hagan olvidar lo que realmente les importa, lo que les mueve el corazón. Nunca compararnos con nadie, porque cada persona vino a este mundo con un propósito y misión diferente a la nuestra, de manera, que cada persona debe ir al ritmo del propósito de Dios.

From Journalism to Mentoring: Yaniris Felipe's Legacy in Communication and Leadership

Character, determination, boldness and above all trust in God, is the key to success, and for Yaniris Felipe, a woman of faith, God is the one who directs her steps. Let's get to know Yaniris, mother, wife, journalist, entrepreneur, who through communications, has been leaving a legacy

Yaniris, your career in journalism and strategic communication is impressive. What motivated you to follow this path and what were your first steps in the industry like?

Thank you for your words. My motivation to enter the world of journalism and strategic communication arose from my passion for telling stories and giving a voice to those who are not always heard. From a very young age, I was fascinated by the way words could influence, inspire and transform realities. My first steps in the industry were challenging but enriching. I started in local media, learning from the ground up: writing, interviews and content production. The experience in public relations came later, when I understood that a good story is not only told, but also strategically positioned. Over time, I have had the opportunity to work with great brands, public figures and social causes, which has reaffirmed my

MY FIRST STEPS IN
THE INDUSTRY WERE
CHALLENGING
BUT **ENRICHING**

commitment to communication as an impact tool.

You have worked in renowned media and also in public relations for big brands. What has been the biggest challenge in your career and how did you overcome it?

Perhaps one of the biggest challenges in my career has been balancing the objectivity of journalism with the strategy of public relations, especially when you work with brands or public figures seeking to position their image in a specific way. The line between informing and persuading can sometimes be very thin, and maintaining credibility without compromising strategy has been a constant challenge. However, I think we have been able to overcome it by learning and understanding every day that the way of communicating is transformed and that all spaces are valid to transmit or position a message. Hence, we have to establish clear principles of ethics and transparency, where the lesson learned is to transform challenges into opportunities.

Running The Rock Media Group and co-founding El Shaddai Editorial House has allowed you to impact many entrepreneurs. What advice would you give to those looking to strengthen their brand





REDES SOCIAL NETWORKS

Instagram:

[ig@yanirisfelipe](https://www.instagram.com/yanirisfelipe)

and visibility?

Running The Rock Media Group and co-founding El Shaddai Editorial House has been a wonderful experience that has allowed me to work with passionate entrepreneurs, authors, celebrities, opinion leaders, which has allowed me to learn a lot along the way. For those looking to strengthen their brand and visibility, I would give some key tips: be authentic and consistent with your message; build strategic relationships; invest in learning and quality of everything they do; make their story part of their personal brand and always aim to leave a legacy for the next generations with everything they do. The process of building a brand takes time, but with patience, consistency and a well-defined strategy, results will come.

Your experience in tourism and corporate social responsibility is extensive. How do you think communication can be a tool to promote sustainable development?

Communication is one of the most powerful tools to promote sustainable development, as it has the potential to educate, influence and mobilize both companies and communities towards more responsible practices and aware of the environmental, social and economic impact. Strategic

communication not only has the power to transmit information, but can also generate profound changes at a social and environmental level, promoting sustainable development in all areas of society. In my experience working in tourism and corporate social responsibility (CSR), I have seen first-hand how strategic communication can make a difference.

You are the author of two books. How did your role as a writer come about and what message do you hope to convey with your work?

My role as a writer was born from a personal need to capture my experiences and reflections, not only for myself, but to inspire others. I have always believed in the power of words to transform, heal and give perspective, and by writing, I found a way to express those ideas that sometimes could not be said in any other way. The writing process comes from my profession, I am a journalist and my experience was based on written journalism. Furthermore, I have always liked reading and writing. They are my favorite hobbies. They are part of my essence. Maybe one thing brought about the other, it wasn't immediate; It started with small notes, scattered thoughts and, over time, the desire to share my life learnings began to form, especially those

related to personal improvement, faith and perseverance. My first book, *Declare God's Promises*, emerged from a deep connection to my faith, a desire to encourage others to trust in divine promises in times of difficulty. It was a way to share not only my personal experiences, but also to encourage others to find strength and purpose in times of adversity. My second book, *7 Literary Sins*, was born from a deeper reflection on the challenges we writers face, the internal obstacles that often prevent us from bringing our ideas to the page. This book is both a guide and a reflection on how to overcome mental and emotional barriers in the creative process. The message I hope to convey with my work is twofold: first, that we are not alone in our struggles, whether in life or art. We all face difficulties, but those difficulties are part of a process of growth and transformation. Second, that words have power, both to heal and to create, and that we can use that power to build a path of healing, purpose, and positive impact, whether through writing or any other medium. While my work seeks to offer practical tools, it is also an invitation to explore the depths of the human soul, faith and creativity. Ultimately, I want my books to serve as a beacon of hope and motivation for those looking to move forward on their own journey.

As a mentor to Hispanic women in the US, what challenges do you see on their path to leadership and how can they address them?

As a mentor to women, I have observed that they face various challenges on their path to leadership, as mothers of families, as professionals, etc. Women need to be lifted up, strengthened, convinced that they have value and a unique ability to break barriers of any kind. I believe that cultural, professional, faith, self-esteem, and identity challenges are very common and we have to work hard on that. We may not have the panacea of how to solve them, but through education, self-knowledge and faith many advances can be made.

You have worked in different countries and media. What differences have you noticed in communication and journalism in Latin America and the US?

I have had the opportunity to work in both Latin America and the United States, and I have noticed some notable differences in the way communication and journalism is carried out in both contexts. For example, editorial style, confirmation of sources; Everything is related to history and culture where journalism has often become a tool of social struggle and activism. In the US: Although press freedom is protected by the Constitution, journalism in the US faces commercial and political pressures. News is sometimes influenced by the political orientation of the media or the need to generate revenue by creating engaging content. However, the risk of censorship or physical violence towards journalists is generally lower than in Latin America.

Leading teams and managing high-level projects requires determination. What has been the most valuable lesson you have learned as a woman in the business world?

The most valuable lesson I have learned as a woman in business is the importance of resilience and self-assertion. Throughout my career, I have found that the path to leadership is full of challenges, both internal and external. At many times, doubts or situations arise where expectations or even prejudices can cause one to question one's ability. However, staying strong, recognizing your worth, and not letting those obstacles define you is what truly allows you to move forward.

Additionally, I have learned that collaboration and empathy are powerful qualities in leadership. When working with diverse teams, it is essential to actively listen to and value the perspectives of others. Relationships based on respect and trust are essential to carry out high-level projects. Finally, as a woman, I have learned to break stereotypes and challenge imposed expectations.

Your faith is a pillar in your life and career. How has



it influenced your way of leading and making decisions in the professional field?

My faith has been a fundamental pillar in both my personal and professional life. I believe that without the conviction I have in a real and true God, I would not have gotten anywhere. For this reason, I am convinced that faith has deeply influenced my way of leading and making decisions, since it gives me a clear perspective and a solid foundation to face the challenges of the professional field. It has allowed me to work with ethics, solid values, empathy, patience, passion and compassion.

To close, what inspirational message would you like to share with readers who want to achieve their dreams without losing their essence?

My message to all readers who want to achieve their dreams without losing their essence is simple, but powerful: allow yourself to dream big, but stay true to who you are in the process. The road to success is not easy, but with determination, faith and persistence, anything is possible.

It is important to remember that success is not measured only by material achievements or the visibility one achieves, but by the inner peace, authenticity and the positive impact we leave on others. Never let external expectations or difficulties make you forget what really matters to you, what moves your heart. Never compare ourselves with anyone, because each person came into this world with a purpose and mission different from ours, so each person must follow the rhythm of God's purpose.



YANIRIS FELIPE

El Karaoke del Des

Un Milagro de Amor

POR **JACQUELINE TINEO**

Cuando se trata de hablar de amor de pareja se nos hace difícil poder llegar a ciertos términos de lo que es el verdadero amor, de sus manifestaciones, de cómo nació, o cómo ha crecido a través de los años.

Para muchos, el amor de pareja, la permanencia de tantos años juntos, es la combinación de muchos factores que les han permitido llegar hasta donde están.

He conocido a muchas parejas de matrimonios y muchas de ellas me han dejado anonadada, despertando en mí la esperanza, la alegría, de que el matrimonio casi perfecto, sí existe.

Hoy quiero contarles sobre una pareja de esposos que conocí aquí en Houston, Texas, son ellos Yanira Mendoza y su esposo David Becker.

Conocí a Yanira a través de mi amiga peruana Roxana, una mujer de gran corazón. Desde la primera conversación vía teléfono con Yanira, hubo una conexión inmediata. Nuestra amistad se fue ensanchando tanto que también Yanira empezó a colaborar con nosotros en la Fundación de Mujer a Mujer.

Mientras fui conociendo a Yanira, también conocí a su esposo. En una ocasión me hospedaron en su casa. Disfruté de su compañía, de la paz que se respira en su casa, de la deliciosa comida preparada por David, pero lo mejor de todo, fue ver entre ellos, ¡el amor que les ronda! ¡Wow!, ¡Sí, entre ellos hay algo de magia que nos inspira!

Karaoke de Amor

David y Yanira se conocieron precisamente en un ambiente de karaoke. A Yanira siempre le gustó cantar y por aquel tiempo, mientras ella se curaba el alma por un amor que la dejó destrozada, sacar "su veneno" a través de canciones "cortas venas", era su mejor terapia de desahogo. Para Yanira, el amor no existía. Jamás pensó que podrían existir "príncipes azules", y sí que los hay. Aquella noche mientras Yanira cantaba, dentro del público se encontraba David Becker, un hombre apuesto, de ojos azules, educado, todo un galán de telenovelas; más un detalle impresionante, que fue lo que encendió la llama de amor: DAVID canta y toca el saxofón. Desde ese día, cuando cruzaron palabras y miradas, el amor, la pasión por la música, y ese deseo del corazón de ambos de encontrar el amor de sus vidas, ya había llegado.

Yanira tiene una historia dolorosa. Un capítulo de su vida,



**“¿QUÉ ES EL AMOR?
ES TENER PAZ MENTAL Y
ESPIRITUAL EN TU HOGAR”**

tiene que ver con su único hijo. Su hijo fue arrancado de sus brazos y pasaron más de diez años para volver a verlo. Para poder entender un poco de esta historia de amor, conozcamos qué pasó antes de que Yanira encontrara a su príncipe.

¿Cómo lograste vivir diez años separada de tu hijo?

Fue una etapa difícil, como madre me afectó al grado de renunciar a ser madre de nuevo por el temor que pasara lo mismo. Como persona, fue un proceso de aprendizaje que me mostró el camino que debía seguir. Ya que buscando respuestas a lo de mi hijo, terminé trabajando como asistente legal de divorcios por veinticinco años, carrera que me llevó a convertirme en coach de divorcio. Ahora guío, acompaño y educo a personas atravesando por situaciones similares.

¿Has perdonado al padre de tu hijo?

¡Totalmente! Primero que todo, reconocí que yo escogí a esa persona. Tal vez no fue la mejor opción, pero en ese momento era la única que tenía para escapar de otras situaciones en mi casa.

stino:

¿Es David Becker, es un milagro de amor para ti?

¡David es un milagro de vida! Él vino a curar todas las heridas que otros causaron. Me curó con paciencia y mucho amor, eso me ayudó a convertirme en la mujer que soy ahora.

Yanira es coach de Divorcio

¿Cómo manejas en tus sesiones el amor de pareja y un divorcio?

Depende de la situación de cada persona. No se le puede hablar de amor a alguien que ya no lo siente, por eso ofrezco sesiones previas a la decisión. Cuando te percatas que algo no está marchando bien en el matrimonio es el momento de buscar ayuda. En mi práctica, como regla general, la primera fase de mis sesiones se enfoca en que el cliente haga los esfuerzos necesarios para salvar o recuperar la relación.

Les pregunté a Yanira y a David que definan ¿qué es el amor para ellos?

Es tener paz mental y espiritual en tu hogar. Es vivir en armonía diaria con tu pareja, comunicarse y aprender a aceptar a tu compañero tal y como es. ¡Es hacer de cada día, el día de San Valentín!

Al preguntar a David que si Yanira es un milagro de amor, éste respondió:

“Yanira es el Milagro de amor que siempre deseé, pero que no había experimentado, ella me respeta, me adora y me comprende. Juntos compartimos la música, el canto, la cocina y la jardinería. Nos reímos de todo, y me expresa a diario su amor de la manera que me mira, me habla y me da muchos besos. Mi vida es hermosa y llena de paz porque sé que ella me ama”.

¿Qué ha sido lo más difícil en ustedes, gringo y latina?

La verdad, nada. Yo pensé que el lenguaje, las costumbres y la comida iban a hacer difícil el proceso de adaptación. Pero cuando hay amor y entendimiento las palabras sobran. En cuanto a las costumbres, fue excitante aprender cosas nuevas y experimentar cosas que no habíamos hecho antes, cómo viajar juntos, entender ciertos deportes, viajar en cruceros, etc. En la comida, encontramos el balance: él cocina muy saludable y delicioso. Yo cocino los chicharrones y los antojitos no muy saludables, pero que de vez en cuando se pueden disfrutar.

Para Yanira, son los miedos y las expectativas las que se interponen en una relación de culturas diferentes, e invita y motiva a no temer, y nos invita a sanar el corazón herido para que Dios nos envíe lo que ya estamos listos a recibir.

Es el respeto, la complicidad, los detalles de amor, la comunicación, comprensión, colaboración etc, los elementos que contribuyen a crear relaciones sanas y duraderas. Les deseo vida abundante a Yanira y a su “Gringo”, como ella le dice. ¡Que ese amor que nació en un Karaoke, un día se pueda llevar a grandes escenarios y así impactar e inspirar a otros con su historia de amor!



JACQUELINE TINEO

REDES SOCIAL NETWORKS

Jacqueline Tineo
Fundadora - Founder
Fundacion de Mujer a Mujer.
Periodista, Autora
FundaciondeMujeraMujer.org
[Fb @fudmam](https://www.facebook.com/fudmam)
[Ig @fundaciondemujeramujer](https://www.instagram.com/fundaciondemujeramujer)



The Ka



When it comes to talking about love as a couple, it is difficult for us to reach certain terms of what true love is, its manifestations, how it was born, or how it has grown over the years.

For many, the love of a couple, the permanence of so many years together, is the combination of many factors that have allowed them to get to where they are.

I have met many married couples and many of them have left me stunned, awakening in me the hope, the joy, that the almost perfect marriage does exist.

Today I want to tell you about a couple that I met here in Houston, Texas, they are Yanira Mendoza and her husband David Becker.

I met Yanira through my Peruvian friend Roxana, a woman with a big heart. From the first phone conversation with Yanira, there was an immediate connection. Our friendship grew so much that Yanira also began to collaborate with us at the Mujer a Mujer Foundation.

As I got to know Yanira, I also met her husband. On one occasion they hosted me at their house. I enjoyed their company, the peace that was breathed in their house, the delicious food prepared by David, but best of all, it was seeing the love that surrounded them! Wow! Yes, there is some magic between them that inspires us!

Love Karaoke

David and Yanira met precisely in a karaoke environment. Yanira always liked to sing and at that time, while she was healing her soul for a love that left her destroyed, getting "her poison" out through "cutting veins" songs was her best relief therapy. For Yanira, love did not exist. He never thought that there could be "princes charming", and yes there are. That night while Yanira was singing, in the audience was David Becker, a handsome, blue-eyed, educated man, a true soap opera heartthrob; plus an impressive detail, which was what lit the flame of love: DAVID sings and plays the saxophone. From that day, when they exchanged words and glances, love, passion for music, and that desire in their hearts to find the love of their lives, had already arrived.

Yanira has a painful story. One chapter of his life has to do with his only son. Her son was torn from her arms and it took more than ten years to see him again. In order to understand a little about this love story, let's know what happened before Yanira found her prince.

How did you manage to live ten years apart from your son?

It was a difficult stage, as a mother it affected me to the point of giving up on being a mother again for fear that the same thing would happen. As a person, he was

a learning process that showed me the path I should follow. As I was searching for answers about my son, I ended up working as a divorce paralegal for twenty-five years, a career that led me to become a divorce coach. Now I guide, accompany and educate people going through similar situations.

Karaoke of Destiny:

Un Milagro de Amor

POR **JACQUELINE TINEO**

Have you forgiven the father of your child?

Completely! First of all, I recognized that I chose that person. Maybe it wasn't the best option, but at that time it was the only one I had to escape other situations in my house.

Is it David Becker, is it a miracle of love for you?

David is a miracle of life! He came to heal all the wounds that others caused. He healed me with patience and a lot of love, that helped me become the woman I am today.

Yanira is a Divorce coach

How do you handle love as a couple and a divorce in your sessions?

It depends on each person's situation. You can't talk about love to someone who no longer feels it, that's why I offer pre-decision sessions. When you realize that something is not going well in your marriage, it is time to seek help. In my practice, as a general rule, the first phase of my sessions focuses on the client making the necessary efforts to save or recover the relationship.

I asked Yanira and David to define what love is for them.

It is having mental and spiritual peace in your home. It is living in daily harmony with your partner, communicating and learning to accept your partner as he or she is. It's Valentine's Day every day!

When asking David if Yanira is a miracle of love, he responded:

"Yanira is the Miracle of love that I always wanted, but that I had not experienced, she respects me, adores me and understands me. Together we share music, singing, cooking and gardening. We laugh about everything, and he expresses his love to me daily in the way he looks at me, talks to me, and gives me many kisses. "My life is beautiful and full of peace because I know she loves me."

What has been the most difficult thing for you, gringo and Latina?

The truth is, nothing. I thought that the language, customs and food were going to make the adaptation process difficult. But when there is love and understanding, words are unnecessary. As for customs, it was exciting to learn

new things and experience things we hadn't done before, like traveling together, understanding certain sports, traveling on cruises, etc. In food, we find balance: he cooks very healthy and delicious food. I cook pork rinds and appetizers that are not very healthy, but can be enjoyed from time to time.

For Yanira, it is fears and expectations that get in the way of a relationship between different cultures, and she invites and motivates us not to fear, and invites us to heal the wounded heart so that God sends us what we are already ready to receive.

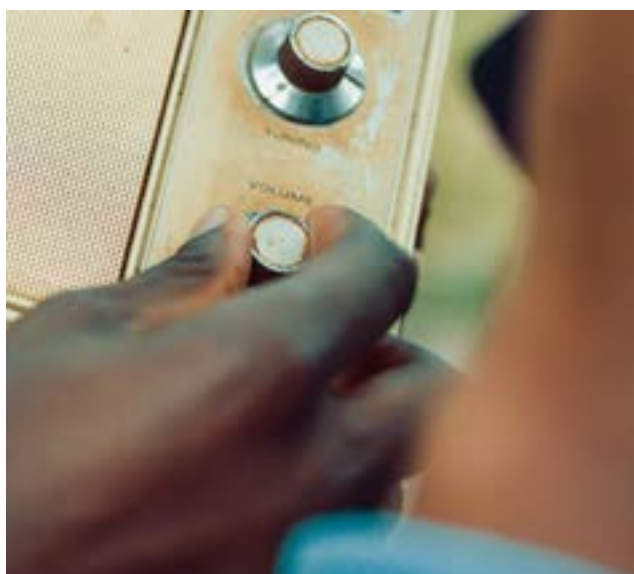
It is respect, complicity, details of love, communication, understanding, collaboration, etc., the elements that contribute to creating healthy and lasting relationships. I wish abundant life for Yanira and her "Gringo", as she calls him. May that love that was born in a Karaoke, one day be taken to big stages and thus impact and inspire others with its love story!



AM o FM: la frecuencia de tu mente crea tu bienestar

Imagina que tu mente es una radio. Todos sabemos que, cuando sintonizamos la frecuencia AM, escuchamos noticias, música del ayer y una programación que muchas veces es lenta y repetitiva. Es como si estuvieras atrapada en el pasado, con pensamientos que no te permiten avanzar. Por otro lado, la frecuencia FM está llena de música moderna, con ritmos alegres y motivadores. Es una emisora que te impulsa, que te da energía y te mantiene en movimiento.

Ahora, imagina que tú también puedes elegir en qué frecuencia sintonizar tu mente. Cada día, desde que despiertas, tienes el poder de decidir si vas a escuchar la emisora AM o FM en tu interior.



Frecuencia AM: ATRASATU MOVIMIENTO

Cuando tu mente está sintonizada en AM, los pensamientos del pasado y las preocupaciones dominan tu día. Todo se siente más lento, como si estuvieras caminando con el freno de mano puesto. Quizás, como muchas mujeres emprendedoras, te encuentras atrapada en pensamientos como: "No tengo lo suficiente", "¿Y si fracaso?", "¿Lo lograré alguna vez?". Este tipo de mentalidad AM solo te aleja de tus metas y te hace sentir estancada.

Frecuencia FM: FORTALECE TU MOVIMIENTO

En cambio, cuando tu mente está en FM, todo cambia. Los pensamientos fluyen con energía, confianza y optimismo. En esta frecuencia, te sientes capaz, motivada y lista para enfrentar los desafíos. Es como un ritmo que te anima a dar el siguiente paso, que te impulsa a ser tu mejor versión. Como muchas mujeres empresarias que, incluso frente a los obstáculos, eligen la actitud positiva: "Hoy puedo hacerlo", "Estoy avanzando", "El éxito es mi decisión".

El poder está en ti

Tú tienes el control. Puedes pasar de pensamientos que te frenan a pensamientos que te empoderan. Este cambio es rápido, y aunque pueda parecer un desafío al principio, es una habilidad en la cual puedes entrenarte. Sabías que produces más de 60 mil pensamientos en 24 horas. Aun dormido generas pensamientos.

Cuando pasas más tiempo en pensamientos FM, verás cómo tu vida comienza a transformarse. Tus acciones se vuelven más decididas, tu bienestar se eleva y, lo mejor de todo, tu sonrisa será más constante en tu rostro. Recuerda, tu frecuencia mental está directamente relacionada con tu bienestar.

AM o FM: the frequency of your mind creates your well-being

BY ELIZABETH RIVERA CASTILLO

Imagine that your mind is a radio. We all know that, when we tune in to the AM frequency, we hear news, yesterday's music and programming that is often slow and repetitive. It's like you're trapped in the past, with thoughts that don't allow you to move forward. On the other hand, the FM frequency is full of modern music, with happy and motivating rhythms. It is a station that drives you, that gives you energy and keeps you moving.

Now, imagine that you too can choose which frequency to tune your mind to. Every day, from the moment you wake up, you have the power to decide whether you are going to listen to the AM or FM station inside you.

AM Frequency: SLOW DOWN YOUR MOVEMENT

When your mind is tuned to AM, past thoughts and worries dominate your day. Everything feels slower, like you're walking with the handbrake on. Perhaps, like many entrepreneurial women, you find yourself stuck in thoughts like: "I don't have enough," "What if I fail?", "Will I ever make it?" This type of AM mentality only distances you from your goals and makes you feel stagnant.

FM Frequency: STRENGTHEN YOUR MOVEMENT

On the other hand, when your mind is on FM, everything changes. Thoughts flow with energy, confidence and optimism. At this frequency, you feel capable, motivated and ready to face challenges. It's like a rhythm that encourages you to take the next step, that drives you to be your best version. Like many businesswomen who, even in the face of obstacles, choose the positive attitude: "Today I can do it", "I am moving forward", "Success is my decision".

The power is in you

You are in control. You can move from thoughts that hold you back to thoughts that empower you. This change is rapid, and although it may seem challenging at first, it is a skill you can train yourself to master. Did you know that you produce more than 60 thousand thoughts in 24 hours. Even asleep you generate thoughts.

When you spend more time in FM thoughts, you will see how your life begins to transform. Your actions become more purposeful, your well-being rises and, best of all, your smile will be more constant on your face. Remember, your mental frequency is directly related to your well-being.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Elizabeth Rivera Castillo
Estratega de Metas y Resultados
[Fb @elizabeth Rivera Castillo](#)

EL PODER DE LA ATENCIÓN PLENA

ANA VALENZUELA LPC-S, LCDC, NCC, CTRP

En el mundo acelerado de hoy, muchas personas se sienten abrumadas por el estrés y las constantes exigencias. La atención plena, o mindfulness, es la práctica de estar presente sin juzgar, ofreciendo una manera poderosa de cultivar la paz interior y mejorar el bienestar. Estudios científicos han demostrado que esta práctica reduce el estrés, mejora la regulación emocional y aumenta la concentración.

¿Qué es la Atención Plena?

La atención plena implica observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin reaccionar impulsivamente. Con raíces en el budismo, ha ganado popularidad en la salud mental como una herramienta para el bienestar.



Beneficios de la Atención Plena

- Reducción del Estrés: Disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- Mejora de la Concentración: Aumenta la función cognitiva y la capacidad de atención.
- Regulación Emocional: Ayuda a manejar la ansiedad y la depresión.
- Relaciones Más Sanas: Fomenta la empatía, paciencia y escucha activa.
- Mejor Salud Física: Reduce la presión arterial, mejora el sueño y fortalece el sistema inmunológico.

Cómo Implementar la Atención Plena en Tu Rutina

Mañana Consciente:

- Respiración Consciente: Inhala profundamente cinco veces, enfocándote en el aire entrando y saliendo.
- Práctica de Gratitud: Antes de levantarte, piensa en tres cosas por las que estás agradecido/a.
- Disfruta Tu Café o Té: Bébelo lentamente, prestando atención a su aroma, temperatura y sabor.

Alimentación Consciente:

- Mastica lentamente y observa los sabores y texturas.
- Guarda los dispositivos electrónicos mientras comes.
- Escucha las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo.

Recordatorios de Atención Plena:

Respira Conscientemente en Momentos de Estrés: Cuando te sientas abrumado/a, haz una pausa y toma unas cuantas respiraciones profundas. Prueba la técnica de respiración 4-7-8.

THE POWER OF MINDFULNESS

Many people feel overwhelmed by stress and constant demands in today's fast-paced world. Mindfulness is the practice of being present without judgment, offering a powerful way to cultivate inner peace and improve overall well-being. Research has shown that this practice reduces stress, enhances emotional regulation, and increases focus.

What is Mindfulness?

Mindfulness involves observing thoughts, emotions, and physical sensations without reacting impulsively. With roots in Buddhism, it has gained popularity in mental health as a tool for well-being.

Benefits of Mindfulness

- **Stress Reduction:** Lowers cortisol levels, the stress hormone.
- **Improved Focus:** Enhances cognitive function and attention span.
- **Emotional Regulation:** Helps manage anxiety and depression.
- **Healthier Relationships:** Encourages empathy, patience, and active listening.
- **Better Physical Health:** Lowers blood pressure, improves sleep, and strengthens the immune system.

How to Incorporate Mindfulness into Your Routine

Mindful Mornings:

- **Conscious Breathing:** Take five deep breaths, focusing on the air entering and leaving your body.
- **Gratitude Practice:** Consider three things you're grateful for before getting out of bed.
- **Enjoy Your Coffee or Tea:** Drink it slowly, paying attention to its aroma, temperature, and flavor.

Mindful Eating:

- Chew slowly and notice the flavors and textures.
- Put away electronic devices while eating.
- Listen to your body's hunger and fullness cues.

Mindfulness Reminders:

Breathe Consciously in Stressful Moments: When feeling overwhelmed, pause and take a few deep breaths. Try the 4-7-8 breathing technique.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Instagram:

[ig@thriving_together_consulting](https://www.instagram.com/ig@thriving_together_consulting)

POR LILY MONTAÑO GRULLÓN

SU AMOR SE CONVIRTIÓ EN UN MONSTRUO

La estela de luz le cubría. Era el ser excelso que todas querían. Sus atenciones, don de gentes, caballerosidad y para no olvidar, sus regalos inesperados hacían sentir importante hasta a la más pusilánime.

Su mundo se convirtió en el único. Pues a medida que pasaba el tiempo solo era la atención centrada en sí. Sin tiempo para dejar pensar a su presa, alejando amigos, familia o cualquier otro interés.

Necesidad material satisfecha, una hermosa jaula de oro donde a todas luces los vecinos decían "el vecino es una persona tranquila", "nunca lo vi violentarse".

El desacuerdo común a toda relación se volvió una afrenta al todopoderoso que al igual que en el famoso retrato de Dorian Grey se transformaba de frente a la cara de quien haría su compañera. Una figura deforme que descalificaba como veneno inicial y al eliminar el elixir de su vida también destruye su mente y su víctima sin saber si orbita al halo de la locura ante esta otra cara y luego llegar al cuerpo, donde incluso puede perder su vida.

Y es así como detrás de las cortinas su rostro se va apagando, no sabiendo distinguir lo que vive. Porque en un momento amoroso, tierno, atento y conquistador y en un vaivén, iracundo, déspota y cruel. Así, en un círculo interminable de promesas de que será la última vez que le agreda.

Absorbe su personalidad y esta en soledad se debate en la indecisión presa de no saber ya quién es, cómo seguir, cómo salir de allí, cómo volverse a encontrar.

Es la historia de muchas mujeres que viven violencia doméstica, cuyo guión fue un espejismo, donde las señales se difuminan bajo el imaginario colectivo de lo que muchos veían al principio como la "relación soñada".



HIS LOVE BECAME A MONSTER

The trail of light covered him. He was the exalted being that everyone wanted. His attention, people skills, chivalry and not to forget, his unexpected gifts made even the most timid person feel important.

His world became the only one. Well, as time went by, it was only attention focused on himself. Without time to let his prey think, alienating friends, family or any other interest.

Material needed is satisfied, a beautiful golden cage where the neighbors clearly say "the neighbor is a calm person," "I never saw him get violent."

The disagreement common to every relationship became an affront to the almighty who, like in the famous portrait of Dorian Gray, transformed in front of the face of the one who would become his companion. A deformed figure that is disqualified as initial poison and by eliminating the elixir of his life also destroys his mind and his victim without knowing if he orbits the halo of madness before this other face and then reaches the body, where he can even lose his life.

And this is how behind the curtains his face fades, not knowing how to distinguish what he is experiencing. Because in a loving, tender, attentive and conquering moment and in a swinging, angry, despotic and cruel moment. Thus, in an endless circle of promises that it will be the last time he attacks him.

He absorbs his personality and is alone struggling with the indecision of no longer knowing who he is, how to continue, how to get out of there, how to find himself again.

It is the story of many women who experience domestic violence, whose script was a mirage, where the signs blur under the collective imagination of what many saw at the beginning as the "dream relationship."



REDES SOCIAL NETWORKS

Lily Montañó Grullón

Periodista. Correctora de estilo Revista MTT Magazine

INSTAGRAM

Ig @lilymontanog



**AUTHENTIC
DOMINICAN FOOD
HERE IN CENTRAL TEXAS!**

**QUISQUEYA FAMILY
RESTAURANT**

921 W Veterans Memorial Blvd,
Suite 103, Killeen, TX, 76541
Open Tuesday to Sunday



254-638-0073



QUISQUEYAFAMILYRESTAURANT



Soy

CECY RESENDIZ

Instructora de carácter y creadora del método "Tu Carácter, Tu Destino". Ayudo a las empresas a potenciar su equipo fortaleciendo su carácter, mejorando el desempeño, el ambiente laboral y la satisfacción del cliente.

Esta es una oportunidad única para elevar a su equipo a un nivel superior de carácter, lo que no solo mejorará la calidad de vida de sus empleados, sino que también fortalecerá su empresa y la llevará a un nivel de productividad más alto.

Estoy aquí para ayudarle a transformar su empresa desde lo más fundamental: sus personas.

CONTÁCTAME

(210) 810-2134

cecy.resendiz.f@gmail.com

**FRANCISCA
IXMATÁ GUACHIA
FUNDADORA DE ASODI
Y COORDINADORA
NACIONAL CAPÍTULO
GUATEMALA FUDMAM**



FOTO: Photo MVP Style

La Cultura Maya

Un legado Vivo

REPORTAJE

EN ESTA EDICIÓN HONRAMOS EL LEGADO DE FRANCISCA Y A TODAS LAS MUJERES MAYAS A TRAVÉS DE NUESTRA REVISTA MTT MUJER TODO TERRENO.

La pasión por las culturas siempre ha sido para mí una fuente de inspiración para investigar, para conocer, para disfrutar. Conocer de cerca las historias, y raíces ancestrales, nos conectan con lo profundo de las personas y lo divino de cómo se fue entretejiendo la humanidad. A largo de mi vida, he podido tener experiencias maravillosas y extraordinarias con personas de diferentes culturas.

Una de las últimas ha sido el contacto con mujeres indígenas de Guatemala, y quién iba a pensar que a través de las redes sociales yo conociera a Francisca Ixmata, mujer maya que defiende y vive su cultura.

A través de este contacto con Francisca, renació en mí ese deseo de siempre ayudar a las minorías, de visibilizar el trabajo, el talento humano de mujeres extraordinarias, tejedoras de sueños, transformadoras de sociedades.

POR JACQUELINE TINIEO

Francisca, tu labor en la educación y el desarrollo comunitario es admirable. ¿Qué te inspiró a dedicar tu vida a esta misión?

Las etapas más desafiantes de mi vida fueron las que me impulsaron a dedicarme a esta misión. Durante mi infancia y adolescencia, sufrí agresiones psicológicas, emocionales y verbales tanto en la escuela primaria como en mi entorno

familiar. A pesar de las limitaciones económicas, siempre soñé con ser docente. Alcanzar ese objetivo fue un gran desafío, pero también una de mis mayores victorias.

Con el tiempo, fui analizando los enormes retos que enfrentamos las mujeres indígenas, como la discriminación racial, la falta de oportunidades laborales, el





**SOY PLENAMENTE
CONSCIENTE DEL
VALOR DE MI
IDENTIDAD CULTURAL**



machismo y, sobre todo, la poca valorización de nuestra identidad cultural. Estas experiencias me llevaron a fundar la Asociación Innovadora para el Desarrollo Integral (ASODI), con el propósito de generar un impacto positivo y brindar oportunidades de desarrollo integral a nuestra comunidad.

Como fundadora de ASODI, has trabajado por el desarrollo integral de las mujeres en Nahualá. ¿Cuál ha sido el mayor logro de esta iniciativa hasta ahora?

La promoción de oportunidades de formación para más mujeres, brindándoles acceso a programas que fortalecen sus habilidades en liderazgo, desarrollo emocional, autonomía económica y crecimiento profesional. A través de mi rol como Coordinadora Nacional de la Fundación De Mujer a Mujer, he aprendido en la importancia de trabajar en la creación de espacios seguros donde las mujeres puedan aprender, expresarse y desarrollarse plenamente, sin miedo a la discriminación o la violencia.

Como parte de este compromiso, también he gestionado y adquirido maquinaria y herramientas para fortalecer programas de sastrería, panadería, marimba y tejido, impulsando el desarrollo económico de muchas mujeres. Así mismo, la apertura de La Casa del Tejido de la Abuela, un espacio diseñado para apoyar a las tejedoras, ofreciéndoles un medio sostenible para comercializar su arte y mejorar sus condiciones de vida.

Eres hablante del idioma maya K'iche' y una tejedora experta. ¿Cómo integras tu cultura y tradiciones en tu trabajo con la comunidad?

Soy plenamente consciente del valor de mi identidad cultural y la integro en mi trabajo de diversas maneras. Uso con orgullo mi indumentaria y me comunico en la asociación, la mayoría de nuestras actividades se desarrollan en K'iche', lo que fortalece el sentido de pertenencia y facilita la participación de las mujeres en su propio idioma.

En el programa de la Escuela de Tejido, cada prenda tejida no solo refleja habilidad técnica, sino también una historia, una cultura y un profundo vínculo con nuestras raíces. A través de la textilería, las mujeres intercambian saberes y conocimientos ancestrales que se transmiten de generación en generación.

Desde tu experiencia, ¿cuáles son los principales retos que enfrentan las mujeres en tu comunidad y cómo los están superando?

Las mujeres enfrentan varios desafíos, desde la falta de autonomía económica, el machismo y la subestimación por nuestro género, sin embargo, las mujeres indígenas nos enfrentamos a un sistema que no reconoce la diversidad étnica y desvaloriza nuestra identidad, nuestros valores y principios culturales. Para hacer frente a ese sistema, las mujeres a través de su participación activa, aunque con obstáculos, logran transformar sus visiones y sus hábitos, así es como van transformando la realidad en cuanto a la participación de las mujeres, siendo referentes que rompieron con la violencia para las nuevas generaciones.

La educación es una herramienta poderosa de transformación. ¿Qué cambios has visto en las mujeres y niñas que han participado

en tus programas?

Al ingresar a ASODI, crecemos todos y todas de manera conjunta, a través del tejido, de herramientas prácticas y una plena comunicación, vamos rompiendo el miedo, fortalecemos y descubrimos talento para potenciarlos y desde nuestros saberes, vivencias y experiencias vamos acompañando e impulsando nuevos liderazgos.

Como representante de la Fundación de Mujer a Mujer en Guatemala, ¿qué ha significado para ti formar parte de esta organización y cómo ha impactado tu labor en la comunidad?

Ser representante de La Fundación de Mujer a Mujer, para mí significa una oportunidad de crecimiento personal, profesional, una luz para otras mujeres, significa también resiliencia, valentía, amor para transformar mi vida y de las mujeres de mi comunidad y mi entorno.

El tejido es una tradición ancestral en muchas comunidades mayas. ¿Qué significado tiene para ti y cómo lo utilizas como herramienta de empoderamiento?

El tejido representa mi esencia como mujer maya, representa los valores y principios de comunidad, así mismo, la textilería maya es una declaración de amor



FOTO: PHOTO MVP STYLE

a la naturaleza, al universo, que me permite reconocer profundamente mis raíces, entender mis orígenes y seguir luchando para un futuro más prometedor para las mujeres, jóvenes y niñas indígenas.

Tu trabajo combina la pedagogía con el desarrollo cultural y social. ¿Cuál crees que es la clave para generar un impacto duradero en la comunidad?

Despertar conciencia sobre el valor que representa los conocimientos y prácticas ancestrales y sobre todo ser resilientes ante las diversas dificultades que vivimos al ser portadores de nuestra indumentaria y la adaptabilidad.

Si miras hacia atrás en tu camino, ¿qué momento ha sido el más desafiante y qué aprendiste de él?

El momento más desafiante de mi vida fue cuando empecé a exteriorizar mis miedos, el dolor de un pasado que me



había marcado y mis sentimientos reprimidos. Con los procesos de la Fundación de Mujer a Mujer, por primera vez, comprendí la importancia de no cargar sola con todo y de buscar una red de apoyo en la que pudiera ser escuchada sin ser juzgada. Las frases motivacionales llenas de sabiduría que Jacqueline comparte, como "Levantando el vuelo", también dejaron una huella profunda en mí, impulsándome a tomar la valentía de viajar sola por primera vez a Costa Rica, un paso que transformó mi vida.

Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría compartir con aquellas mujeres que buscan superarse y generar cambios en su entorno?

Para todas las mujeres que están en un proceso de querer generar un cambio significativo en su vida y en su entorno las animo a atreverse a soñar, porque los sueños se convierten en realidad con constancia y perseverancia y sobre todo bajo la dirección de Dios.

Nosotras las mujeres, sin lugar a dudas, hemos sido llamadas, elegidas para transformar, para convertir lo imposible en realidad, para renovar las esperanzas fallidas, para devolverle la luz a nuestro mundo; y Francisca Ixmata es una de esas mujeres que han sabido cruzar las barreras del miedo y la incertidumbre, de lo aparentemente olvidado y muerto y se ha convertido en una mujer que va dejando huellas y sembrando esperanza, defendiendo los derechos de las mujeres indígenas y dignificando sus valores y sus aportes al cambio y transformación.

Gracias Francisca por tu fe, por tu testimonio de resiliencia, por enfrentarte a lo desconocido, por haber criado a tus hijos sola. Eres un verdadero testimonio de superación, de fuerza y amor.

The Maya

FRANCISCA IXMATÁ

IN THIS EDITION, WE HONOR THE LEGACY OF FRANCISCA AND ALL MAYAN WOMEN THROUGH OUR MAGAZINE MTT ALL TERRAIN WOMEN. LET'S LEARN MORE ABOUT THE STORY OF FRANCISCA IXMATA.

REPORT BY JACQUELINE TINEO

My passion for cultures has always been a source of inspiration for me—to research, to learn, to enjoy. Getting to know histories and ancestral roots up close connects us to the depths of people and to the divine way in which humanity has been woven together. Throughout my life, I have had wonderful and extraordinary experiences with people from different cultures.

One of the most recent was my interaction with Indigenous women from Guatemala. Who would have thought that through social media, I would meet Francisca Ixmata, a Mayan woman who defends and lives her culture?

Through this connection with Francisca, that desire within me to always help minorities was rekindled—to make visible the work and human talent of extraordinary women, weavers of dreams, and transformers of societies.

Francisca, your work in education and community development is admirable. What inspired you to dedicate your life to this mission?

The most challenging stages of my life were what pushed me to dedicate myself to this mission. During my childhood and adolescence, I suffered psychological, emotional, and verbal abuse both in primary school and within my family environment. Despite economic limitations, I always dreamed of becoming a teacher. Achieving that goal was a great challenge, but also one of my greatest victories.

Over time, I analyzed the enormous challenges that Indigenous women face, such as racial discrimination, lack of job opportunities, machismo, and, most of all, the undervaluation of our cultural identity. These experiences led me to establish the Innovative Association for Integral Development (ASODI) with the purpose of creating a positive impact and providing opportunities for integral development in our community.

As the founder of ASODI, you have worked towards the integral development of women in Nahualá. What has been the greatest achievement of this initiative so far?

The promotion of training opportunities for more women, giving them access to programs that strengthen their skills in leadership, emotional development, economic autonomy, and professional growth. Through my role as National Coordinator of the Fundación De Mujer a Mujer, I have learned the importance of creating safe spaces where women can learn, express themselves, and fully develop without fear of discrimination or violence.

As part of this commitment, I have also managed and acquired machinery and tools to strengthen tailoring, baking, marimba, and weaving programs, boosting the economic development of many women. Additionally, we established La Casa del Tejido de la Abuela (The Grandmother's Weaving House), a space designed to support weavers by providing them with a sustainable means to market their art and improve their living conditions.

You are a speaker of the K'iche' Mayan language and an expert weaver. How do you integrate your culture and traditions into your work with the community?

I am fully aware of the value of my cultural identity, and I integrate it into my work in various ways. I proudly wear my traditional clothing and com-

an Culture

A Living Legacy



communicate in K'iche' within the association. Most of our activities are conducted in K'iche', which strengthens the sense of belonging and facilitates women's participation in their own language.

In the Weaving School program, each woven garment not only reflects technical skill but also tells a story, represents a culture, and embodies a deep connection to our roots. Through textile work, women exchange knowledge and ancestral wisdom passed down through generations.

Based on your experience, what are the main challenges women in your community face, and how are they overcoming them?

Women face numerous challenges, from lack of econom-

ic autonomy to machismo and gender-based discrimination. However, Indigenous women also confront a system that does not recognize ethnic diversity and devalues our identity, our cultural principles, and our traditions.

To challenge this system, women—through active participation, despite obstacles—manage to transform their visions and habits. This is how they are changing the reality of women's participation, becoming role models who have broken the cycle of violence for future generations.

Education is a powerful tool for transformation. What changes have you seen in the women and girls who have participated in your programs?

At ASODI, we all grow together. Through weaving, practical tools, and open communication, we break the cycle of fear, discover and strengthen talents, and nurture new leadership. By sharing knowledge, experiences, and wisdom, we empower one another and drive meaningful change.

As a representative of Fundación De Mujer a Mujer in Guatemala, what has it meant for you to be part of this organization, and how has it impacted your work in the community? Being a representative of Fundación De Mujer a Mujer means an opportunity for personal and professional growth. It is a beacon of hope for other women. It also signifies resilience, courage, and love—the drive to transform my life and the lives of the women in my community.

Weaving is an ancestral tradition in many Mayan communities. What does it mean to you, and how do you use it as a tool for empowerment?

Weaving represents my essence as a Mayan woman. It embodies community values and principles. Mayan textile art is a declaration of love for nature and the universe. It allows me to deeply recognize my roots, understand my origins, and continue fighting for a more promising future for Indigenous women, youth, and girls.

Your work combines pedagogy with cultural and social development. What do you believe is the key to creating a lasting impact in the community?

Raising awareness about the value of ancestral knowledge and practices, and above all, being resilient in the face of difficulties that arise when preserving our traditional clothing and adapting to modern challenges.

Looking back on your journey, what has been the most challenging moment, and what did you learn from it?

The most challenging moment in my life was when I began to express my fears, the pain of a past that had marked me, and my repressed emotions. Through the processes at Fundación De Mujer a Mujer, for the first time, I understood the importance of not carrying everything alone and of seeking a support network where I could be heard without being judged. The motivational phrases full of wisdom that Jacqueline shares, such as "Levantando el vuelo" (Taking Flight), also left a deep mark on me, giving me the courage to travel alone for the first time to Costa Rica—a step that transformed my life.

To conclude, what message would you like to share with women who seek to overcome challenges and bring about change in their environment?

To all women who are on the journey of wanting to create meaningful change in their lives and surroundings, I encourage you to dare to dream—because dreams become reality through perseverance and dedication, and above all, under God's guidance.

Without a doubt, we, as women, have been called and chosen to transform, to make the impossible possible, to restore lost hope, and to bring light back to our world. Francisca Ixmata is one of those women—one who has broken through barriers of fear and uncertainty, of what seemed forgotten and lost, and has become a woman who leaves a mark and sows hope, defending the rights of Indigenous women and dignifying their values and contributions to change and transformation.

Thank you, Francisca, for your faith, for your testimony of resilience, for facing the unknown, and for raising your children alone. You are a true testament to perseverance, strength, and love.



REDES

SOCIAL NETWORKS

Francisca Ixmata
 Fundadora ASODI. Cordinadora Nacional
 FUDMAM. Capituló Guatemala
INSTAGRAM
[lg @asodi_nahuala](https://www.instagram.com/asodi_nahuala)
FACEBOOK
[ASODINAHUALA](https://www.facebook.com/ASODINAHUALA)





POR JUNIOR PÉREZ CRUZ

El Evangelio de Cristo la Cosmovisión Woke Un Diálogo de Verdad

Vivimos en un mundo donde la justicia social, la equidad y la inclusión son temas centrales en el debate público. Movimientos como el “woke” han surgido con la intención de corregir injusticias históricas y luchar por la dignidad de los marginados. Sin embargo, en medio de este fervor, es importante preguntarnos: ¿qué tiene que decir el Evangelio de Jesucristo sobre estos temas?, ¿es el cristianismo incompatible con la cosmovisión woke o, por el contrario, ofrece una respuesta más profunda y coherente a los anhelos de justicia y restauración?

Cristo: Más Que un Activista Social

Para muchos dentro del movimiento woke, Jesús es visto como un revolucionario que desafió a las estructuras de poder opresivas de su tiempo. Y aunque es cierto que Jesús confrontó la injusticia y defendió a los marginados, reducir su misión a una simple causa social es perder de vista su mensaje central.

Jesús no vino solo a exponer el pecado estructural de la sociedad; vino a resolver el problema más profundo: el pecado en el corazón humano. No basta con cambiar sistemas si el corazón de las personas sigue corrompido por el egoísmo, el orgullo y la rebelión contra Dios.

La Biblia nos dice que “todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios” (Romanos 3:23). Esto incluye tanto a los opresores como a los oprimidos. La verdadera justicia no es simplemente redistribuir el poder o castigar a quienes han cometido injusticias, sino restaurar a todos a una relación correcta con Dios y con los demás.

La Justicia de Dios vs. la Justicia Woke

El movimiento woke busca justicia en términos de equidad social, reparación histórica y empoderamiento de grupos marginados. La



Biblia, sin embargo, nos presenta una justicia más elevada: la justicia de Dios.

Dios no solo castiga el mal, sino que también ofrece gracia y redención. En la cruz, Jesús tomó sobre sí el castigo que todos merecemos, ofreciendo así una solución que ni el activismo ni las ideologías humanas pueden proveer.

El problema del pecado es universal, y la cruz de Cristo es la única respuesta suficiente. “Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él” (2 Corintios 5:21).

Aquí radica la diferencia crucial: mientras que la justicia woke se enfoca en reparar las heridas del pasado y redistribuir el poder, la justicia de Dios transforma corazones, reconcilia enemigos y establece una paz duradera basada en la verdad y la gracia.

La Gracia que el Mundo No Puede Ofrecer

Una de las características problemáticas del movimiento woke es su tendencia a la cultura de la cancelación. Aquellos que no cumplen con los estándares de corrección política son rápidamente marginados y condenados sin posibilidad de

sto y oke: ad y Gracia

redención. Pero el Evangelio de Cristo ofrece una alternativa radical: el perdón.

Jesús no vino a cancelar pecadores, sino a salvarlos. En su interacción con la mujer sorprendida en adulterio (Juan 8:1-11), Jesús no justificó su pecado, pero tampoco la condenó sin ofrecerle esperanza. Su mensaje fue claro: “Ni yo te condeno; vete y no peques más”.

El mundo puede ofrecer justicia parcial y limitada, pero solo Cristo puede ofrecer un amor que transforma desde adentro.

Llamado a una Nueva Identidad

La cosmovisión woke tiende a definir a las personas según su raza, género o estatus social, promoviendo una lucha constante entre grupos. El Evangelio, en cambio, nos llama a una nueva identidad en Cristo.

“Ya no hay judío ni griego; no hay esclavo ni libre; no hay hombre ni mujer, porque todos vosotros sois uno en Cristo Jesús” (Gálatas 3:28).

En Cristo, nuestra identidad no está determinada por nuestras heridas, privilegios o desventajas, sino por nuestra relación con Dios. No somos definidos por nuestro pasado, sino por la obra de Cristo en nosotros.

Un Desafío y una Invitación

Si eres parte del movimiento woke, te desafío a considerar lo siguiente:

- ¿Ofrece tu cosmovisión una solución real y duradera al problema del mal y la injusticia?
- ¿Hay lugar en tu lucha por la justicia para el perdón y la reconciliación?
- ¿Es posible lograr una sociedad justa sin una transformación del corazón humano?

Jesús ofrece algo que ningún sistema humano puede proporcionar: una verdadera renovación desde adentro, una justicia que no solo castiga el pecado, sino que redime a los pecadores.

El Evangelio no es un mensaje de opresión ni de indiferencia ante el sufrimiento. Es el mensaje de un Dios que se hizo hombre, sufrió la injusticia más grande de la historia y, a través de su sacrificio, hizo posible la verdadera justicia y restauración.

Hoy, la invitación está abierta. En lugar de depositar tu esperanza en ideologías cambiantes, ¿por qué no ponerla en el único que puede traer verdadera justicia y paz? Jesucristo no solo desafía tu visión del mundo, sino que te ofrece algo mejor: **una vida nueva en Él.**

REDES SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz

Dr. en Biblia

[Fb @Angel M Perez Cruz](#)



CONSULTORA FINANCIERA



ADRIANA
BUSTAMANTE

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

CONTACTO



@ADRIANABUSTAMANTE24



+1 773 6908252

The Gospel of Christ Woke Worldview: A Dialogue of Truth

We live in a world where social justice, equity and inclusion are central issues in public debate. Movements like the “woke” have emerged with the intention of correcting historical injustices and fighting for the dignity of the marginalized. However, in the midst of this fervor, it is important to ask ourselves: what does the Gospel of Jesus Christ have to say about these issues? Is Christianity incompatible with the woke worldview or, on the contrary, does it offer a deeper and more coherent response to the longings for justice and restoration?

Christ: More Than a Social Activist

For many within the woke movement, Jesus is seen as a revolutionary who challenged the oppressive power structures of his time. And while it is true that Jesus confronted injustice and defended the marginalized, reducing his mission to a simple social cause is to lose sight of his central message.

Jesus did not come alone to expose the structural sin of society; He came to solve the deepest problem: sin in the human heart. It is not enough to change systems if people's hearts remain corrupted by selfishness, pride and rebellion against God.

The Bible tells us that “all have sinned and come short of the glory of God” (Romans 3:23). This includes both the oppressors and the oppressed. True justice is not simply redistributing power or punishing those who have committed injustices, but restoring everyone to a right relationship with God and others.

The Justice of God vs. Justice Woke

The woke movement seeks justice in terms of social equity, historical reparation, and empowerment of

marginalized groups. The Bible, however, presents us with a higher justice: the justice of God. God not only punishes evil, but also offers grace and redemption. On the cross, Jesus took upon himself the punishment we all deserve, thus offering a solution that neither activism nor human ideologies can provide.

The problem of sin is universal, and the cross of Christ is the only sufficient answer. “He made him who knew no sin to be sin for us, so that we might become the righteousness of God in him” (2 Corinthians 5:21).

Herein lies the crucial difference: while woke justice focuses on repairing past wounds and redistributing power, God's justice transforms hearts, reconciles enemies, and establishes lasting peace based on truth and grace.

The Grace the World Cannot Offer

One of the problematic characteristics of the woke movement is its tendency towards cancel culture. Those who do not meet the standards of political correctness are quickly marginalized and condemned beyond redemption. But the Gospel of Christ offers a radical alternative: forgiveness.

Jesus did not come to cancel sinners, but to save them. In His interaction with the woman caught in adultery (John 8:1-11), Jesus did not justify her sin, but neither did He condemn her without offering her hope. His message was clear: “Neither do I condemn you; go and sin no more.”

The world can offer partial and limited justice, but only Christ can offer a love that transforms from within.

st and the

n and Grace



BY JUNIOR PÉREZ CRUZ

Call to a New Identity

The woke worldview tends to define people according to their race, gender or social status, promoting a constant struggle between groups. The Gospel, on the other hand, calls us to a new identity in Christ.

“There is neither Jew nor Greek; there is neither slave nor free; there is neither male nor female, for you are all one in Christ Jesus” (Galatians 3:28).

In Christ, our identity is not determined by our wounds, privileges, or disadvantages, but by our relationship with God. We are not defined by our past, but by the work of Christ in us.

A Challenge and an Invitation

If you are part of the woke movement, I challenge you to consider the following:

- Does your worldview offer a real and lasting solution to the problem of evil and injustice?
- Is there room in your fight for justice for forgiveness and reconciliation?
- Is it possible to achieve a just society without a transformation of the human heart?

Jesus offers something that no human system can provide: a true renewal from within, a justice that not only punishes sin, but redeems sinners.

The Gospel is not a message of oppression or indifference to suffering. It is the message of a God who became man, suffered the greatest injustice in history and, through his sacrifice, made true justice and restoration possible.

Today, the invitation is open. Instead of placing your hope in changing ideologies, why not put it in the only one who can bring true justice and peace? Jesus Christ not only challenges your worldview, but He offers you something better: a new life in Him.



POR PATRICIA MEDINA ALONSO

"LA BOCA CALLA... LO QUE EL CUERPO HABLA"

"La gratitud es el reconocimiento de que alguien nos ha hecho un bien. ¿Y cuál es el mayor bien? La Vida". Bert Hellinger.

Escribir esta columna es llegar a cada una de ustedes con la intención de no solo compartir esta nota, mi propósito es que cuando la lean, la realicen en primera persona, "YO", es decir, "referirse a una misma" o usando pronombres como "nosotras". Hablar en primera persona es dar un paso al frente, escuchando desde adentro: "A mí me pasa esto...". Entrar en el darnos cuenta y hacernos cargo de lo que pienso, siento, reconocer que tus creencias y opiniones no son la verdad absoluta, sino tu forma de interpretar la realidad, ayuda a que la/s otra/s persona/as esté/n más receptiva/s para escucharte.

Comienzo a entrar en tema: "La Salud" tanto a nivel físico como mental y social, "La Salud" es la condición de todo ser vivo, no solo la aparición de enfermedades o afecciones, es más que eso, abarca y comprende el bienestar.

¿Sabías que la palabra "enfermedad" proviene del latín "infirmitas"? su significado "Falta de Firmeza". Se considera una alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o algunas de sus partes, debido a causas internas o externas las cuales se manifiestan por síntomas, estas son las maneras en la que una enfermedad, dolencia o cualquier mal funcionamiento del cuerpo se manifiestan de forma externa como también de manera interna que no son observadas a simple vista, son alertas que invitan a ser tenidas en cuenta de que la "Salud" puede estar amenazada, por algo psíquico, físico, social permitiendo actuar para calmar la enfermedad, curarla o sanarla.

Me detengo en estas tres palabras: Salud: implica ausencia de enfermedades. Curar: Es la resolución de una enfermedad o lesión. Sanar: Es un proceso que involucra la mente, las emociones y el espíritu, por lo cual es necesario e importante saber sus diferencias y significados.

Es imprescindible conocerse, contemplarse y trabajar para conservarlo.

"En este momento, en el lugar preciso que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted, es única, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más olvidados, más rechazados es su cuerpo". T. Bertherat y C. Berstein

¿Somos un cuerpo, tenemos un cuerpo o cuerpos?



"THE MOUTH IS SILENT... WHAT THE BODY SPEAKS"

"Gratitude is the recognition that someone has done us good. And what is the greatest good? Life." Bert Hellinger.

Writing this column is to reach each one of you with the intention of not only sharing this note, my purpose is that when you read it, you do it in the first person, "I", that is, "referring to yourself" or using pronouns like "we". Speaking in the first person is taking a step forward, listening from within: "This happens to me...". Entering into the realization and taking charge of what I think, feel, recognizing that your beliefs and opinions are not the absolute truth, but your form. of interpreting reality, helps the other person(s) to be more receptive to listening to you.

I begin to get into the topic: "Health" both on a physical, mental and social level, "Health" is the condition of every living being, not just the appearance of diseases or conditions, it is more than that, it encompasses and understands well-being.

Did you know that the word "disease" comes from the Latin "infirmitas"? Its meaning is "Lack of Firmness". It is considered a mild or serious alteration of the normal functioning of an organism or some of its parts, due to internal or external causes which are manifested by symptoms, these are the ways in which a disease, illness or any malfunction of the body manifests itself externally as well as internally that are not observed with the naked eye, they are alerts that invite to be taken into account. that "Health" may be threatened by something psychological, physical, or social, allowing action to calm the illness, cure it, or cure it.

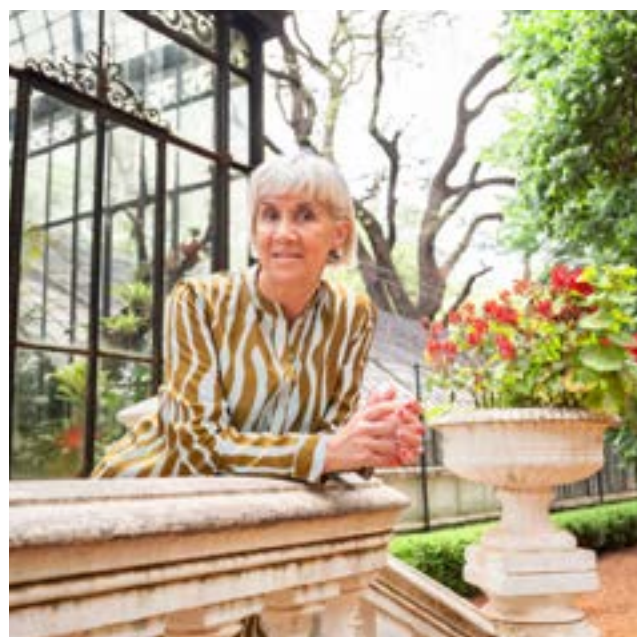
I stop at these three words: Health: implies absence of diseases. Heal: It is the resolution of an illness or

injury. Heal: It is a process that involves the mind, emotions and spirit, which is why it is necessary and important to know their differences and meanings.



It is essential to know yourself, contemplate yourself and work to preserve it.

"At this moment, in the precise place you are, there is a house that bears your name. You are unique, but you lost the keys a long time ago. That is why you remain outside and know nothing more than the facade. You do not live in it. That house, shelter of your most forgotten, most rejected memories, is your body." T. Bertherat and C. Berstein
Are we a body, do we have a body or bodies?



REDES SOCIAL NETWORKS

Patricia Medina Alonso
Terapeuta Holística - Gestáltica,
Consteladora
[ig @crecerjugando.gestalt](https://www.instagram.com/crecerjugando.gestalt)

Desbloquea el éxito empresarial:

APROVECHA EL PODER DE LA INVESTIGACIÓN DE MERCADO PARA IMPULSAR TU EMPRESA HACIA ADELANTE.

POR KARINA PINTO

Emprender una nueva aventura empresarial es un viaje emocionante lleno de oportunidades y potencial de crecimiento. Sin embargo, convertir una idea innovadora en una empresa sostenible y exitosa requiere más que entusiasmo y pasión; exige un enfoque estratégico basado en una comprensión profunda del mercado.

En el corazón de este proceso transformador se encuentra la investigación de mercado, una herramienta esencial y dinámica que capacita a los emprendedores para explorar y comprender las complejidades del panorama empresarial. Al involucrarse en una investigación de mercado exhaustiva, los emprendedores pueden recopilar información vital sobre su público objetivo, tendencias de la industria, dinámicas competitivas y comportamiento del consumidor.

Esto implica diversos métodos, como encuestas, grupos focales y análisis de datos, que pueden revelar no solo las necesidades y preferencias de los clientes potenciales, sino también las brechas en el mercado que su negocio puede llenar. Además, comprender el entorno competitivo permite a los emprendedores identificar su propuesta de valor única y diferenciarse de los competidores.

¿Por qué la investigación de mercado es importante para su negocio?

Encontrar oportunidades: La investigación de mercado ayuda a descubrir necesidades no satisfechas o áreas donde los clientes no están siendo completamente atendidos. Este conocimiento permite crear nuevas soluciones que se destacan de la competencia.

Comprender a los clientes: Conocer la demografía y los hábitos de compra de sus clientes le permite desarrollar productos y servicios que satisfacen sus necesidades, fomentando la lealtad y satisfacción.

Superar a los competidores: Estudiar las fortalezas y debilidades de sus competidores le brinda lecciones valiosas. Esto puede ayudarle a mejorar sus estrategias y ofrecer un mejor valor a sus clientes.

Reducir riesgos: Utilizar datos le ayuda a tomar decisiones con menos incertidumbre. Al analizar la demanda del mercado y los posibles desafíos, puede disminuir los riesgos al iniciar nuevos proyectos.

Crear marketing dirigido: Comprender el mercado le ayuda a diseñar campañas de marketing que hablan directamente a su audiencia, aumentando el compromiso y las ventas.

Establecer precios: Saber lo que los clientes están dispuestos a pagar y analizar los precios de los competidores le ayuda a fijar precios atractivos y rentables.

Prever el éxito: Buenos datos de mercado le ayudan a elaborar planes financieros realistas, lo cual es importante para presupuestar y atraer inversores para mantener su negocio en marcha.

Pasos para una investigación de mercado magistral

1. **Defina sus objetivos:** Comience delineando con precisión las preguntas clave que desea responder. ¿Busca comprender en profundidad las preferencias de los clientes, medir el tamaño total del mercado o analizar el panorama competitivo? Definir claramente estos objetivos guiará todo su proceso de investigación y garantizará que se enfoque en las áreas que más importan a su negocio.
2. **Seleccione los métodos adecuados:** Dependiendo de sus metas de investigación, elija las metodologías más adecuadas. Por ejemplo, si busca obtener perspectivas cualitativas y



detalladas, considere realizar entrevistas personales o grupos focales que permitan discusiones más profundas. Por otro lado, si necesita datos cuantitativos que representen a una población más amplia, opte por encuestas que puedan recopilar respuestas de numerosos participantes de manera eficiente.

3. Recoja datos: Para crear una visión completa del mercado, reúna datos de diversas fuentes. Esto implica recopilar datos primarios a través de sus propias interacciones con los clientes, como entrevistas u observaciones, y complementarlos con datos secundarios de informes de la industria existentes, estudios académicos o análisis de mercado. Esta combinación proporcionará una comprensión más rica y matizada de su mercado objetivo.

4. Analice e interprete: Una vez que haya recopilado los datos, profundice en ellos para identificar patrones y tendencias significativas que puedan resaltar oportunidades o amenazas en el mercado.

5. Implemente y adapte: Aplique los conocimientos obtenidos de su análisis para dar forma a sus estrategias empresariales. Es esencial mantenerse ágil; a medida que surja nueva información o las dinámicas del mercado cambien, esté preparado para adaptar su enfoque para mantenerse relevante y competitivo.

En el panorama empresarial en constante evolución de hoy, la investigación de mercado continua no solo es beneficiosa, sino esencial. Al participar consistentemente en este proceso iterativo, las empresas pueden mantenerse en sintonía con las cambiantes preferencias de los consumidores, las tendencias emergentes y las dinámicas competitivas. Este enfoque proactivo permite una toma de decisiones informada, fomenta la innovación y mejora la adaptabilidad, posicionando así a las empresas para navegar por las complejidades con confianza y lograr un éxito sostenido.



REDES SOCIAL NETWORKS

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

Unlock Business Success:

HARNESS THE POWER OF MARKET RESEARCH TO PROPEL YOUR STARTUP FORWARD.

BY KARINA PINTO

Embarking on a new business venture is an exhilarating journey filled with opportunity and potential for growth. However, turning an innovative idea into a sustainable and successful enterprise demands more than enthusiasm and passion; it requires a strategic approach grounded in thorough market understanding.

At the heart of this transformative process lies market research, an essential and dynamic tool that empowers entrepreneurs to explore and comprehend the complexities of the business landscape. By engaging in comprehensive market research, entrepreneurs can gather vital insights about their target audience, industry trends, competitive dynamics, and consumer behavior.

This involves various methods such as surveys, focus groups, and data analysis, which can reveal not only the needs and preferences of potential customers but also the gaps in the market that their business can fill. Furthermore, understanding the competitive environment allows entrepreneurs to identify their unique value proposition and differentiate themselves from competitors.

Why Market Research is Important for Your Business

Finding Opportunities: Market research helps you discover unmet needs or areas where customers are not being fully served. This knowledge helps you create new solutions that stand out from the competition.

Understanding Customers: Knowing your customers' demographics and buying habits allows you to develop products and services that meet their needs, which build loyalty and satisfaction.

Beating Competitors: Studying your competitors' strengths and weaknesses teaches you valuable



lessons. This can help you improve your strategies and offer better value to your customers.

Reducing Risks: Using data helps you make decisions with less uncertainty. By looking at market demand and potential challenges, you can lower the risks when starting new projects.

Creating Targeted Marketing: Understanding the market helps you design marketing campaigns that speak directly to your audience, increasing engagement and sales.

Setting Prices: Knowing what customers are willing to pay and looking at competitor prices helps you

set attractive and profitable prices.

Forecasting Success: Good market data helps you make realistic financial plans, which is important for budgeting and attracting investors to keep your business going.

Steps to Masterful Market Research

Define Your Objectives: Start by precisely outlining the key questions you want to answer. Are you looking to understand customer preferences in depth, gauge the overall market size, or analyze the competitive landscape? Clearly defining these objectives will guide your entire research process and ensure you focus on the areas that matter most to your business.

Select the Right Methods: Depending on your research goals, choose the most suitable methodologies. For instance, if you're seeking rich, qualitative insights, consider conducting personal interviews or focus groups that allow for deeper discussions. On the other hand, if you need quantitative data that can represent a larger population, opt for surveys that can efficiently gather responses from numerous participants.

Gather Data: To create a well-rounded view of the market, assimilate data from diverse sources. This means collecting primary data through your own interactions with customers, such as interviews or observations and

complementing them with secondary data from existing industry reports, academic studies, or market analyses. This combination will provide a richer and more nuanced understanding of your target market.

Analyze and Interpret: Once you have collected the data, delve into it to identify noteworthy patterns and trends that can highlight potential opportunities or threats in the market.

Implement and Adapt: Take the insights gained from your analysis and apply them to shape your business strategies. It's essential to remain agile; as new information arises or market dynamics shift, be prepared to adapt your approach to staying relevant and competitive.

In today's rapidly evolving business landscape, continuous market research is not just beneficial, it's essential. By consistently engaging in this iterative process, businesses can stay attuned to shifting consumer preferences, emerging trends, and competitive dynamics. This proactive approach enables informed decision-making, fosters innovation, and enhances adaptability, thereby positioning companies to navigate complexities with confidence and achieve sustained success.



Tu carácter marca la diferencia

POR CECY RESENDIZ

Esa tarde llegué a mi cita con Jesús con el corazón inquieto y decepcionado.

Cada día busco encontrarme con Él y dejar en sus manos todo lo que llevo dentro, pues así lo prometió: "Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso."

Mientras hablaba con Él, me di cuenta de que había sido un día desafiante. Mi primera cita llegó tarde, un empleado de servicio al cliente me atendió sin empatía, y una conductora detrás de mí tocaba el claxon con impaciencia. En mi oración le pregunté a Jesús: ¿Qué le pasa al mundo? ¿Dónde está la gente buena? Su respuesta fue clara y llena de revelación: TÚ ERES.

Esas palabras iluminaron mi corazón, atravesaron mi entendimiento. Me di cuenta de que yo soy esa persona buena que estoy buscando. Soy la que llega puntual, la que trata con empatía a los demás, la que conduce con paciencia, la que irradia paz en medio del caos, la que puede marcar la diferencia en cada lugar donde esté. Es tan fácil esperar que los demás actúen de cierta manera, pero el verdadero reto es ser nosotros quienes demos el ejemplo.

Si anhelo un mundo mejor, debo comenzar por mi propio entorno, transformándolo con mis acciones. Como dice Tito 2:7: "Con tus buenas obras dales tú mismo el ejemplo."

Si deseo palabras amables, puedo empezar por ofrecerlas. No puedo esperar amabilidad de alguien que nunca ha escuchado un "te amo" de su madre; ¿cómo esperar puntualidad de quien no conoce la importancia del respeto por el tiempo de los demás? Entonces, puedo ser yo quien modele ese comportamiento con amor y paciencia.

Mujer, eres una líder, una agente de cambio. Eres esa joya que brilla en medio de la adversidad. Dios

nos ha llamado a ser la sal y la luz del mundo, a ser la respuesta que otros buscan, (como me sucedió a mí esa tarde). En los pequeños actos de amor se encuentran las grandes transformaciones: una llamada para saber cómo está alguien, un mensaje de voz que alegre el día, una sonrisa que calme una discusión, un "Dios te bendiga" dicho con sinceridad, una mirada de comprensión, ese "No estás sola" que puede rescatar a alguien del pozo más profundo de la soledad.

¡Haz la prueba y verás cómo tu entorno comienza a cambiar! La satisfacción de ser una mujer que inspira, que lidera con su ejemplo, que decide crear una nueva realidad, es incomparable. Una mujer de carácter no espera a que el cambio suceda: ella es quien lo inicia.



BY CECY RESENDIZ

Your character makes the difference

That afternoon I arrived at my appointment with Jesus with a restless and disappointed heart.

Every day I seek to meet Him and leave everything I carry inside in His hands, because this is what He promised: "Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest."

As I talked to Him, I realized it had been a challenging day. My first appointment was late, a customer service employee served me without empathy, and a driver behind me honked impatiently. In my prayer I asked Jesus: What is wrong with the world? Where are the good people? His answer was clear and full of revelation: YOU ARE.

Those words illuminated my heart, they pierced my understanding. I realized that I am that good person I am looking for. I am the one who arrives on time, the one who treats others with empathy, the one who leads with patience, the one who radiates peace in the midst of chaos, the one who can make a difference wherever I am. It's so easy to expect others to act a certain way, but the real challenge is to be the ones to set the example.

If I long for a better world, I must start with my own environment, transforming it with my actions. As Titus 2:7 says: "By your good works you yourself set an example for them."

If I want kind words, I can start by offering them. I can't expect kindness from someone who has never heard "I love you" from their mother; How can we expect punctuality from someone who does not know the importance of respect for others' time? Then, I can be the one to model that behavior with love and patience.

Woman, you are a leader, an agent of change. You are that jewel that shines in the midst of adversity. God has called us to be the salt and light of the world, to be the answer that others are looking for, (as

happened to me that afternoon). In small acts of love, great transformations are found: a call to see how someone is, a voice message that brightens the day, a smile that calms an argument, a "God bless you" said sincerely, a look of understanding, that "You are not alone" that can rescue someone from the deepest pit of loneliness.

Take the test and see how your environment begins to change! The satisfaction of being a woman who inspires, who leads by example, who decides to create a new reality, is incomparable. A woman of character does not wait for change to happen: she is the one who initiates it.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Cecy Resendiz
Instructora de Caracter y Comu-
nicadora Radial
Web:
www.cecypressendiz.com

LOS AMIGOS LEGALES SON NECESARIOS, ¿TIENES UNO?

¿Sabías que el amor y la amistad son hermanos? la Biblia en Proverbios 17:17 relaciona la amistad con un vínculo de personas que no comparten la sangre, pero son hermanos de alma. Proverbios puntualiza la importancia de un amigo leal que es el cimiento y el apoyo de una amistad; cuando una persona tiene la base de lo que es una relación de amistad, entiende que un verdadero amigo, es capaz de hacer todo por su compañero y acompañarlo no solamente en las alegrías; también en momentos de crisis.

Este proverbio es bastante sorprendente; porque está afirmando que hay formas de que un amigo puede ser más fiel que un hermano, no obstante, eso es cuando la persona entiende que la Biblia habla de una amistad honesta y auténtica. Es necesario recordar que existen amistades, compañeros y conocidos, pero **NO TODOS SON AMIGOS**. Hay quienes aparentan ser amigos, pero se envenenan unos a otros; el amigo verdadero se sostiene más leal que un hermano.

Los amigos honestos van y retornan, sin embargo, solo en etapas complicadas se manifiesta quiénes son nuestros verdaderos amigos. Un amigo auténtico revelará un amor desinteresado y paciente, subsiste a nuestro lado a pesar de la desdicha. Salomón percibió prudentemente que "Cuando se perdona una carencia, el amor prospera, sin embargo, sustentar o soportar siempre esa falta del otro y que está siempre presente sin reconocer sus errores y mediar para ser mejor persona y no repetir esas carencias; destruye a los amigos íntimos" (Proverbios 17:9). Si aspiramos o deseamos ser amigos que aman y respetan en todo momento, recomiendo seguir la guía de las Escrituras, que es la guía perfecta para el estilo en todos los aspectos de la vida y nos invita a vivir de manera digna, ser tolerantes pues todos hemos recibido la Gracia de Dios. Efesios 4:2-16, utilízala de manera adecuada en todos los aspectos.

Por último pero no menos importante; Jesucristo es la

representación de un amigo que ama en todo tiempo. Un amor incondicional, "los amó hasta el fin" (Juan 13:1), qué amor tan sublime, casi llegando su hora de morir, amó hasta los últimos límites del amor. Jesús siempre nos ama, aprovecha su amistad y amor; nos ha amado desde el inicio de los tiempos y nos amará por toda la inmortalidad. Yo soy tú y aprovecho hoy su amor, su amistad y su bondad.



LEGAL FRIENDS ARE NECESSARY, DO YOU HAVE ONE?

BY CEIDY ANDERSON MEDINA

Did you know that love and friendship are brothers? The Bible in Proverbs 17:17 relates friendship to a bond between people who do not share blood, but are soul brothers. Proverbs points out the importance of a loyal friend who is the foundation and support of a friendship; When a person has the basis of what a friendship relationship is, they understand that a true friend is capable of doing everything for their partner and accompanying them not only in their joys; also in times of crisis.

This proverb is quite surprising; because he is stating that there are ways that a friend can be more faithful than a brother, however, that is when the person understands that the Bible speaks of an honest and authentic friendship. It is necessary to remember that there are friends, colleagues and acquaintances, but NOT ALL ARE FRIENDS. There are those who appear to be friends, but poison each other; The true friend remains more loyal than a brother.

Honest friends come and go, however, only in complicated stages does it become clear who our true friends are. A true friend will reveal a selfless and patient love that remains at our side despite misfortune. Solomon prudently perceived that "When a lack is forgiven, love prospers, however, always sustaining or enduring that lack of the other and that is always present without recognizing their mistakes and mediating to be a better person and not repeating those shortcomings; destroys close friends" (Proverbs 17:9). If we aspire or desire to be friends who love and respect at all times, I recommend following the guidance of the Scriptures, which is the perfect guide for style in all aspects of life and invites us to live in a dignified manner, be tolerant because we have all received the Grace of God. Ephesians 4:2-16, use it appropriately in all aspects.

Last but not least; Jesus Christ is the representation of a friend who loves at all times. An unconditional love, "he loved them to the end" (John 13:1), what a

sublime love, almost reaching his time to die, he loved to the last limits of love. Jesus always loves us, takes advantage of his friendship and love; he has loved us since the beginning of time and will love us for all immortality. I am you and today I take advantage of his love, his friendship and his goodness.



REDES SOCIAL NETWORKS

Ceidy Anderson Medina
Psicóloga - terapeuta de pareja
[Fb @BillceidyAndersonLouis](#)

ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA ACELERAR EL PAGO DE DEUDAS

Las deudas pueden convertirse en un obstáculo para la estabilidad financiera si no se gestionan de manera eficiente. Sin embargo, existe una estrategia poderosa para reducir el tiempo y el costo total de tus compromisos financieros: el pago acelerado de deudas. Este método te permite minimizar los intereses pagados y lograr finanzas saludables en menos tiempo.

¿En qué consiste el pago acelerado de deudas?

El pago acelerado implica realizar pagos adicionales al saldo principal de una deuda, en lugar de limitarse a los pagos mínimos exigidos. Al reducir el capital adeudado más rápidamente, se disminuyen los intereses acumulados y, en consecuencia, el costo total del préstamo.

Métodos para implementar esta estrategia:

1. Método avalancha: Se priorizan las deudas con las tasas de interés más altas. Al eliminar primero las más costosas, se ahorra más dinero en intereses a largo plazo.
2. Método bola de nieve: Se comienza pagando primero las deudas más pequeñas. Esto genera una sensación de logro y motivación, lo que facilita mantener la disciplina financiera.

Claves para acelerar el pago de deudas: Es fundamental adoptar hábitos financieros inteligentes. Aquí algunas estrategias clave:

Destina ingresos extra: Bonificaciones, comisiones, ventas de artículos no utilizados o trabajos adicionales pueden servir para reducir el saldo de tus deudas.

Recorta gastos innecesarios: Identifica áreas donde puedas reducir gastos, como suscripciones no

esenciales, compras impulsivas o entretenimiento excesivo. Redirige esos fondos al pago de deudas. Refinancia o consolida deudas: Si tienes varias deudas con intereses elevados, considera opciones como consolidación o refinanciamiento para obtener tasas más bajas y simplificar pagos.

Los beneficios de salir de deudas antes de tiempo

Acelerar el pago de deudas no solo reduce el estrés financiero, sino que también libera recursos para construir riqueza. Sin deudas, puedes destinar más dinero a inversiones, ahorro para el retiro y objetivos personales. Además, mejora tu salud financiera al fortalecer tu historial crediticio y aumentar tu capacidad de respuesta ante emergencias.

La clave del éxito en este proceso es la disciplina y la constancia. Con una estrategia bien definida y el compromiso de salir de deudas más rápido, estarás un paso más cerca de una vida sin ataduras financieras. ¡El momento de actuar es ahora!



EFFECTIVE STRATEGIES TO ACCELERATE DEBT PAYMENT

BY ADRIANA BUSTAMANTE

Debt can become an obstacle to financial stability if it is not managed efficiently. However, there is a powerful strategy to reduce the time and overall cost of your financial commitments: accelerated debt repayment. This method allows you to minimize the interest paid and achieve healthy finances in less time.

What is accelerated debt payment?

Accelerated payment involves making additional payments toward the principal balance of a debt, rather than just the minimum required payments. By reducing the principal owed more quickly, the accumulated interest is reduced and, consequently, the total cost of the loan.

Methods to implement this strategy:

1. **Avalanche method:** Debts with the highest interest rates are prioritized. By eliminating the most expensive ones first, you save more money on interest in the long run.
2. **Snowball method:** You start by paying the smallest debts first. This creates a sense of accomplishment and motivation, making it easier to maintain financial discipline.

Keys to speed up debt payment: It is essential to adopt intelligent financial habits. Here are some key strategies:

Allocate extra income: Bonuses, commissions, sales of unused items or additional jobs can serve to reduce your debt balance.

Cut unnecessary expenses: Identify areas where you can reduce expenses, such as non-essential subscriptions, impulse purchases or excessive entertainment. Redirect those funds to pay off debts.

Refinance or consolidate debt: If you have multiple high-interest debts, consider options like consolidation or refinancing to get lower rates and simplify payments.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Adriana Bustamante
Experta en Finanzas personales e
inteligencia financiera
[Ig @adrianabustamante24](https://www.instagram.com/adrianabustamante24)

The benefits of getting out of debt early

Accelerating debt repayment not only reduces financial stress, but also frees up resources to build wealth. Without debt, you can put more money toward investments, retirement savings, and personal goals. Additionally, improve your financial health by strengthening your credit history and increasing your ability to respond to emergencies.

The key to success in this process is discipline and perseverance. With a well-defined strategy and the commitment to get out of debt faster, you will be one step closer to a life without financial ties. The time to act is now!

La Importancia del Crecimiento la Sanación Emocional en las M Alcanzar sus Metas y Mejorar s

¿Qué significa ser mujer y qué se espera culturalmente de ellas? Por años nos han llamado el sexo débil, sin embargo, un número incontable de nosotras servimos como la columna vertebral de muchos hogares. Entre las responsabilidades que asumimos no se limita a traer hijos al mundo y criarlos con devoción, atención y compromiso, sino que también hace años nos unimos a la fuerza laboral, económica y política haciendo grandes aportes al desarrollo del hombre en áreas como las matemáticas y las ciencias.

“El éxito está directamente ligado al crecimiento personal y la sanación emocional”

Llevo muchos años compartiendo la creencia de que el éxito no solo depende de habilidades profesionales, sino también del crecimiento personal y la sanación emocional. Mi taller “Una Vida por Diseño” ha ayudado a cientos de mujeres a alcanzar sus metas financieras y personales, trabajando estos aspectos esenciales para mejorar su calidad de vida. En el mes de julio, culminé la primera generación del método “EXCEL” (Establecer metas, Identidad, Comunicación, Ejecución, Legado y Liderazgo), un programa transformacional para visionarias en el mundo de los negocios. Nuestra comunidad pronto lanzará su primer best seller, “El poder de tu historia”, con varias mujeres coautoras. Nuestro objetivo es ser una plataforma y comunidad de éxito, donde las mujeres compartan sus experiencias y se animen mutuamente a alcanzar sus sueños. Además de crear las bases para juntas impactar el mundo de manera positiva para las próximas generaciones.

El lema del libro, “Tu historia te hace única y contarla te hace GRANDIOSA”, refleja perfectamente nuestra visión y propósito

Explorar el crecimiento personal y su interrelación es fundamental para nuestro desarrollo integral como mujeres.

Crecimiento Personal: Base del Éxito Integral
El crecimiento personal implica desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes para vivir una vida plena. Para las mujeres, es especialmente relevante debido a barreras históricas y culturales.



REDES SOCIAL NETWORKS

Alandys Tineo
Autora, mentora y empresaria
Ig @alandystineo

o Personal y Mujeres para su Calidad de Vida

POR ALANDYS TINEO

Autoconocimiento y Autovaloración:

El primer paso es conocernos a nosotras mismas. Entender nuestras fortalezas, debilidades, pasiones y miedos nos permite tomar mejores decisiones y reconocer nuestro potencial, aspirando a más.

Desarrollo de Habilidades:

El crecimiento personal también implica adquirir nuevas habilidades. Esto puede incluir habilidades técnicas, como aprender a usar una nueva tecnología, o habilidades blandas, como la comunicación efectiva y el liderazgo.

Estas habilidades no solo mejoran el desempeño profesional, sino que también enriquecen la vida personal.

Establecimiento de Metas: Una vez que una mujer se conoce a sí misma y ha desarrollado habilidades clave, puede establecer metas claras y alcanzables. El proceso de establecer y trabajar hacia metas concretas fomenta la motivación y la persistencia, elementos cruciales para el éxito empresarial y personal. Establecer una meta es el primer paso para diseñar la vida que deseas. Por eso, creé la agenda "Una Vida por Diseño", que te permite crear la experiencia de vida con la que siempre has soñado. Esta agenda está diseñada para comenzar en cualquier momento, ya que no incluye nombres de meses; el mes uno puede ser tu inicio en cualquier momento. ¡El tiempo de Dios es perfecto!

Sanación Emocional: Liberarse del Pasado para Avanzar,

La sanación emocional implica liberar y procesar emociones negativas del pasado que afectan nuestro presente y futuro, siendo muy importante para muchas mujeres tener una vida plena.

Reconocer y Aceptar: Identificar y aceptar nuestras emociones y experiencias pasadas, incluyendo traumas y creencias limitantes.

Buscar Apoyo: No es un proceso solitario; la terapia, grupos de apoyo o mentoría pueden brindar

herramientas y acompañamiento. Prácticas de Bienestar: Meditación, mindfulness y autocuidado ayudan a mantenernos en el presente, reducir el estrés y aumentar la resiliencia emocional.

El crecimiento personal y la sanación emocional son pilares esenciales para que las mujeres alcancemos nuestras metas y mejoremos nuestra calidad de vida en todos los aspectos, incluyendo el empresarial. Al invertir en su desarrollo integral, no solo se preparan mejor para enfrentar los desafíos del mundo moderno sino que también enriquecen su vida tanto personal, como profesional construyendo un futuro más prometedor y equilibrado. Es hora de que más mujeres reconozcan la importancia de estos procesos y se embarquen en un viaje de autodescubrimiento y sanación que transformará sus vidas.



The Importance of Personal Growth, Emotional Healing for Women, Achieving Their Goals and Improve Their Quality of Life

What does it mean to be a woman, and what is culturally expected of us? For years, we've been labeled the weaker sex. Yet, countless women serve as the backbone of many households. Our responsibilities go far beyond bringing children into the world and raising them with devotion, care, and commitment. For years now, we've also joined the workforce, contributing significantly to economic and political arenas, making remarkable advances in fields such as mathematics and science.

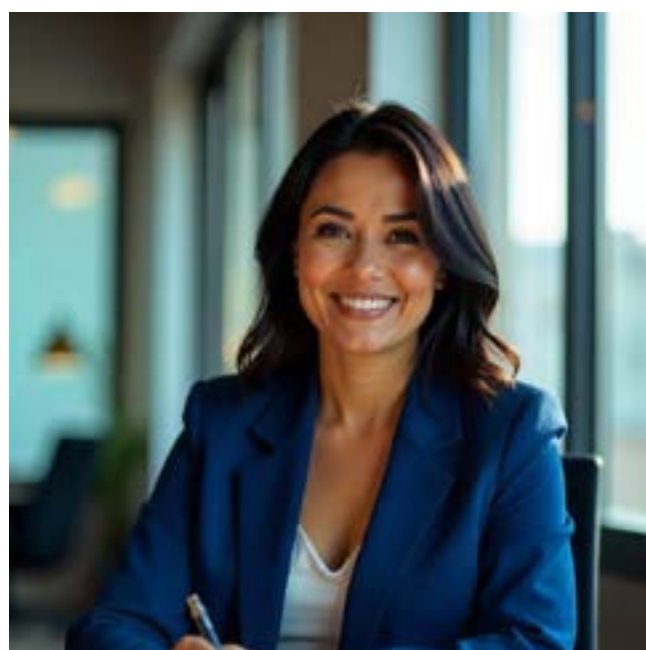
"Success is directly linked to personal growth and emotional healing."

For many years, I've shared the belief that success doesn't solely depend on professional skills but also on personal growth and emotional healing. My workshop, "A Life by Design," has helped hundreds of women achieve their financial and personal goals by working on these essential aspects to improve their quality of life. In July, I completed the first cohort of the "EXCEL" method (Establish Goals, Identity, Communication, Execution, Legacy, and Leadership), a transformational program for visionary women in the business world.

Our community is also launching its first bestseller, "The Power of Your Story," featuring several co-authoring women. Our goal is to be a platform and community of success, where women share their experiences and inspire each other to achieve their dreams. Together, we aim to lay the foundation for positively impacting the world for future generations.

The book's motto, "Your story makes you unique, and sharing it makes you GRAND," perfectly reflects our vision and purpose.

Exploring personal growth and its interconnectedness is fundamental for our integral development as women.



Personal Growth: The Foundation of Holistic Success
Personal growth involves developing skills, knowledge, and attitudes to live a fulfilling life. For women, it is especially significant due to historical and cultural barriers.

Self-awareness and Self-value:
The first step is to know ourselves. Understanding our strengths, weaknesses, passions, and fears allows us to make better decisions and recognize our potential to aim higher.

Skill Development:
Personal growth also includes acquiring new skills. These could be technical, such as learning new technology, or soft skills, like effective communication and leadership. These skills not only enhance professional performance but also enrich personal life.

Growth and to Achieve Their Quality of Life

BY ALANDYS TINEO

Setting Goals:

Once a woman understands herself and has developed essential skills, she can set clear and achievable goals. Establishing and working toward concrete objectives fosters motivation and persistence—crucial elements for personal and entrepreneurial success. Setting a goal is the first step toward designing the life you desire. That's why I created the "A Life by Design" planner, which enables you to create the life experience you've always dreamed of. This planner is undated, allowing you to start anytime—the perfect moment is God's timing!

Emotional Healing: Freeing Yourself from the Past to Move Forward

Emotional healing involves releasing and processing negative emotions from the past that affect our present and future. For many women, this is a crucial step toward living a fulfilling life.

Recognizing and Accepting: Identifying and accepting our emotions and past experiences, including traumas and limiting beliefs, is essential.

Seeking Support: This is not a solitary process. Therapy, support groups, or mentorship can provide tools and guidance.

Well-being Practices: Meditation, mindfulness, and self-care help us stay present, reduce stress, and build emotional resilience.

Personal growth and emotional healing are essential pillars for women to achieve their goals and improve their quality of life in every aspect, including business. By investing in their holistic development, women not only become better equipped to face the challenges of the modern world but also enrich their personal and professional lives, building a more promising and balanced future.

It's time for more women to recognize the importance of these processes and embark on a journey of self-discovery and healing that will transform their lives.



REDES SOCIAL NETWORKS

Alandys Tineo
Autora, mentora y empresaria
Ig @alandystineo



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



www.radioamorfm.com

radioamorfm2020@gmail.com

787-477-4415

REVISTA

EDICIÓN 2024



DESCÁRGALA GRATIS

**CONVOCATORIA ABIERTA PARA SER
MUJER GRANDIOSA 2025**

¡APLICA AQUÍ!

LA IDENTIDAD

POR ALEX VASQUEZ

LA IDENTIDAD del ser contemporáneo se revela como un tapiz complejo en el que se entrelazan historia, emoción y reflexión. En este viaje interior, cada experiencia se convierte en una pincelada que define quiénes somos en un mundo en constante cambio. Viktor Frankl, en "El hombre en busca de sentido", nos invita a transformar la adversidad en crecimiento al afirmar: "Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, estamos desafiados a cambiarnos a nosotros mismos." Estas palabras subrayan la importancia de la reinención personal, impulsándonos a buscar un propósito más allá de las circunstancias externas.

La libertad de elegir y de forjar nuestro camino es, asimismo, un tema central en la filosofía existencialista. Jean-Paul Sartre nos recuerda que "El hombre está condenado a ser libre", revelando la paradoja de una existencia que, aunque plagada de incertidumbre y responsabilidad, nos brinda la oportunidad de definirnos a través de nuestras decisiones.

En la era digital, la identidad adquiere matices nuevos y sorprendentes. La hiperconectividad permite la construcción de múltiples "yo" que coexisten en la virtualidad, desafiando la idea tradicional de un ser unificado. Octavio Paz, en sus reflexiones sobre la soledad y el encuentro consigo mismo, afirmó que la soledad es "un camino hacia la autenticidad", una invitación a redescubrir nuestro ser en medio del ruido y la fugacidad de las redes sociales. Esta soledad, lejos de ser aislamiento, se transforma en un espacio privilegiado para el autoconocimiento y la transformación personal.

La literatura también ha explorado estas dimensiones del yo con gran profundidad. En "El guardián entre el centeno", J. D. Salinger plasma la

inquietud y la rebeldía inherentes a la juventud, cuestionando las normas y revelando la fragilidad de una identidad en construcción.

La convergencia de estas voces – de Frankl, Sartre, Paz y Salinger – configura un discurso que invita a la introspección y a la aceptación de la complejidad que nos define.

Así, la identidad actual no es una entidad estática, sino un proceso dinámico y multifacético en el que conviven la historia personal, la libertad existencial y la reinención constante. En cada desafío y en cada reflexión se esconde la posibilidad de renacer, reafirmando que, en última instancia, el verdadero arte de vivir reside en abrazar la transformación y en encontrar, en medio del caos, la fuerza para ser uno mismo.



IDENTITY

BY ALEX VASQUEZ

The IDENTITY of the contemporary being is revealed as a complex tapestry where history, emotion, and reflection intertwine. On this inner journey, each experience becomes a brushstroke that defines who we are in a constantly changing world. Viktor Frankl, in "Man's Search for Meaning," invites us to transform adversity into growth by stating: "When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves." These words highlight the importance of personal reinvention, pushing us to seek purpose beyond external circumstances.



The freedom to choose and forge our path is also a central theme in existentialist philosophy. Jean-Paul Sartre reminds us that "Man is condemned to be free," revealing the paradox of an existence that, although fraught with uncertainty and responsibility, grants us the opportunity to define ourselves through our decisions.

In the digital age, identity takes on new and surprising nuances. Hyperconnectivity enables the construction of multiple "selves" that coexist in virtual spaces, challenging the traditional idea of a unified being. Octavio Paz, in his reflections on solitude and self-discovery, stated that solitude is "a path to authenticity," an invitation to rediscover our essence amidst the noise and fleeting nature of social networks. This solitude, far from being isolation, becomes a privileged space for self-knowledge and personal transformation.

Literature has also explored these dimensions of the self with great depth. In "The Catcher in the Rye," J. D. Salinger captures the restlessness and inherent rebellion of youth, questioning norms and revealing the fragility of an identity in the making.

The convergence of these voices – Frankl, Sartre, Paz, and Salinger – shapes a discourse that invites introspection and the acceptance of the complexity that defines us.

Thus, contemporary identity is not a static entity but a dynamic and multifaceted process where personal history, existential freedom, and constant reinvention coexist. In every challenge and every reflection lies the possibility of rebirth, reaffirming that, ultimately, the true art of living resides in embracing transformation and finding, amidst chaos, the strength to be oneself.



REDES SOCIAL NETWORKS

Alex Vasquez
CEO A26 barbershop
Master personal trainer
[Ig @A26_BARBERSHOP](https://www.instagram.com/A26_BARBERSHOP)

TU PRÓXIMA GRAN AVE

¡ELIGE TU DESTINO!

Elegir un destino para viajar es una de las decisiones más emocionantes que puedes tomar, pero también puede resultar complicado si no sabes por dónde empezar. Con tantas opciones y lugares increíbles por descubrir, encontrar el destino perfecto puede convertirse en un desafío. ¡Pero no te preocupes! Estoy aquí para ayudarte a hacerlo más fácil. Aquí te dejo algunas recomendaciones para elegir el lugar ideal para tu próxima experiencia.

¿Qué tipo de viaje deseas hacer?

Lo primero es pensar en lo que realmente te gustaría hacer. ¿Quieres descansar en una playa tranquila, explorar una ciudad con historia, embarcarte en una aventura por la naturaleza o disfrutar de la gastronomía local? El propósito de tu viaje es crucial para seleccionar el destino adecuado. Si te atrae la historia y la cultura, una ciudad europea llena de monumentos, museos y arte podría ser perfecta. Si prefieres relajarte, un destino costero o una escapada a las montañas puede ser lo ideal.

¿Cuál es tu presupuesto?

El dinero es un factor clave. Algunos destinos pueden ser mucho más caros que otros, por lo que conocer tu presupuesto te ayudará a reducir opciones. Si tienes un presupuesto ajustado, viajar a lugares cercanos o a destinos con un costo de vida bajo puede ser una excelente alternativa. Considera viajar dentro de tu país o explorar lugares menos turísticos. Si tienes mayor flexibilidad económica, puedes atreverte a elegir destinos internacionales más lejanos.

El clima juega un papel importante

El clima de tu destino tiene un gran impacto en tu experiencia. Si planeas ir a la playa, seguramente preferirás un destino con buen clima y temperaturas agradables. Si deseas practicar deportes de invierno, como el esquí, necesitarás elegir lugares donde haya nieve. También es importante tener en cuenta las temporadas altas y bajas. En temporada alta, muchos destinos pueden estar abarrotados de turistas, lo que puede elevar los precios. Si prefieres evitar las multitudes y conseguir mejores precios, te recomiendo viajar en temporada baja.

¿Qué actividades te gustaría hacer?

Cada lugar tiene algo único que ofrecer. Algunos destinos son ideales para la vida nocturna, mientras que otros son perfectos para hacer senderismo, deportes de aventura o disfrutar de la gastronomía local. Si eres un amante de la comida, investigar sobre los platos típicos de un destino puede ayudarte a tomar la decisión. También es útil saber si existen festivales, conciertos, excursiones o deportes extremos que te interesen.

Seguridad y facilidad de viaje

Antes de decidir tu destino final, asegúrate de estar bien informado sobre los requisitos para ingresar al país, como visados o vacunas. También es



REDES
SOCIAL NETWORKS

Celia Treviño
Travel Coach

[IG @celiatravelcoach](#)

NTURA EMPIEZA AQUÍ:



fundamental revisar las alertas de seguridad en la zona y asegurarte de que haya buenas conexiones de transporte, tanto para llegar como para moverte dentro del lugar, para que tu experiencia sea cómoda y sin inconvenientes.

Elegir el destino adecuado es mucho más que marcar un lugar en el mapa; es el primer paso hacia una experiencia enriquecedora. Viajar te brinda la oportunidad de salir de tu zona de confort, descubrir nuevos lugares, sumergirte en culturas diferentes y disfrutar de momentos únicos que quedarán grabados en tu memoria.

Aunque viajar es una experiencia emocionante, la planificación es crucial para que todo salga bien. Conocer el clima, las costumbres locales, las opciones de transporte y los costos te permitirá disfrutar del viaje sin sorpresas desagradables. Tener claro tu presupuesto, las actividades que deseas realizar y el ambiente del lugar garantizará que tu experiencia cumpla con tus expectativas.

La planificación no es una tarea aburrida; es parte de la magia de los viajes. Imaginar cada detalle, desde el itinerario hasta los pequeños momentos que harán el viaje especial, te permite anticipar la aventura que vivirás. Cuando tienes todo organizado y claro, te sentirás más preparado para disfrutar cada instante de tu travesía.

¡Porque viajar es toda una aventura!



YOUR NEXT GREAT ADV

Choosing a travel destination is one of the most exciting decisions you can make, but it can also be complicated if you don't know where to start. With so many options and incredible places to discover, finding the perfect destination can become a challenge. But don't worry! I'm here to help you make it easier. Here are some recommendations to choose the ideal place for your next experience.

What type of trip do you want to take?

The first thing is to think about what you would really like to do. Do you want to relax on a quiet beach, explore a city with history, embark on a nature adventure or enjoy local cuisine? The purpose of your trip is crucial to selecting the right destination. If you are drawn to history and culture, a European city full of monuments, museums and art could be perfect. If you prefer to relax, a coastal destination or a getaway to the mountains may be ideal.

What is your budget?

Money is a key factor. Some destinations can be much more expensive than others, so knowing your budget will help you narrow down options. If you are on a tight budget, traveling to nearby places or destinations with a low cost of living can be a great alternative. Consider traveling within your country or exploring less touristy places. If you have greater financial flexibility, you can dare to choose more distant international destinations. Climate plays an important role. The climate of your destination has a big impact on your experience. If you plan to go to the beach, you will surely prefer a destination with good weather and pleasant temperatures. If you want to practice winter sports, such as skiing, you will need to choose places where there is snow. It is also important to take into account



the high and low seasons. In high season, many destinations can be crowded with tourists, which can drive up prices. If you prefer to avoid the crowds and get better prices, I recommend traveling in the low season.

What activities would you like to do?

Each place has something unique to offer. Some destinations are ideal for nightlife, while others are perfect for hiking, adventure sports or enjoying local cuisine. If you are a food lover, researching the typical dishes of a destination can help you make the decision. It's also useful to know if there are festivals, concerts, excursions or extreme sports that interest you.

Safety and ease of travel

Before deciding your final destination, make sure you are well informed about the requirements to enter the country, such as visas or vaccinations. It is also essential to review security alerts in the area and ensure

BY CELIA TREVIÑO

ADVENTURE STARTS HERE:

CHOOSE YOUR DESTINATION!

that there are good transport connections, both to get there and to move around the place, so that your experience is comfortable and hassle-free.

Choosing the right destination is much more than marking a place on the map; It is the first step towards an enriching experience. Traveling gives you the opportunity to leave your comfort zone, discover new places, immerse yourself in different cultures and enjoy unique moments that will remain engraved in your memory.

Although traveling is an exciting experience, planning is crucial for everything to go well. Knowing the climate, local customs, transportation options, and costs will allow you to enjoy the trip without unpleasant surprises. Being clear about your budget, the activities you want to do and the atmosphere of the place will ensure that your experience meets your expectations.

Planning is not a boring task; It's part of the magic of travel. Imagining every detail, from the itinerary to the small moments that will make the trip special, allows you to anticipate the adventure you will live. When you have everything organized and clear, you will feel more prepared to enjoy every moment of your journey.

Because traveling is an adventure!



REDES

SOCIAL NETWORKS

Celia Treviño
Travel Coach
[IG @celiatravelcoach](https://www.instagram.com/celiatravelcoach)



EUROPESSERVICESAUTO.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) 781-7278

