

MTT Magazine

MUJER TODO TERRENO - ALL TERRAIN WOMAN

EDICIÓN BILINGÜE ABRIL 2025

**HISTORIA
DE VIDA**

Mamá Ana Arce

**LA PASTORA DE TODOS
THE SHEPHERDESS OF ALL**



Áurea J. Ek Kini

**LICENCIADA EN ADMINISTRACION DE
HOTELES. FUNDADORA DE CAREK. GRADUATE
IN HOTEL MANAGEMENT. FOUNDER OF CAREK**

Grisbel Medina

**LA PERIODISTA QUE ENARBOLA.
THE JOURNALIST WHO RAISES THE FLAG
BY LILY MONTAÑO**

APOYAMOS A LAS MUJERES RESILIENTES



**ANA CECILIA QUIÑONES
ARCE / MAMÁ ANA ARCE**

HISTORIAS DE VIDA/ LIFE STORY

Mamá Ana Arce, la Pastora de todos. Una vida de fe y resiliencia. A Life of Faith and Resilience

06 **ANA CECILIA QUIÑONES ARCE.** Portada del Mes, **Mamá Ana Arce, la Pastora de todos** Una vida de fe y resiliencia. Cover of the Month, A Life of Faith and Resilience

14 Entrevista a **AUREA J. EK KINI** Una Vida con Propósito Divino. A life with a divine purpose

22 **GRISBEL MEDINA.** La periodista que enarbola. The journalist who raises the flag por Lily Montañó

29 **JACQUELINE TINEO:** Cómo sanar el duelo por muerte y cómo vivir a plenitud. How to Heal Grief After a Death and Live Fully.

34 **CECY RESENDIZ.** Tu carácter es tu superpoder . Your character is your superpower.

36 **PATRICIA MEDINA ALONSO.** Mapas Mentales. Mental Maps

Magazine

ALL TERRAIN WOMAN

38 **JUNIOR PÉREZ CRUZ.** La Devoción que Honra y la Traición que Aleja. The Devotion That Honors and the Betrayal That Drives Away

42 **ELIZABETH RIVERA CASTILLO:** ¿De qué te sirve tenerlo todo si no sabes quién eres? What good is it to have everything if you don't know who you are?

44 **ANA VALENZUELA.** Conciencia del Estrés: Un Llamado a Respirar, Sanar y Ser Escuchados. Stress Awareness: A Call to Breathe, Heal, and Be Heard

46 **ALEX VÁSQUEZ:** ¿Qué es la verdad? What is truth?

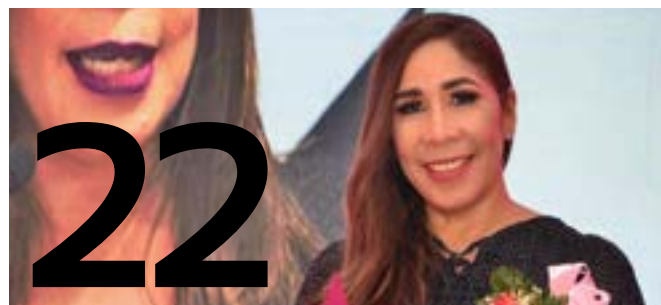
48 **CEIDY ANDERSON.** ¿Qué es la culpa? What is guilt?

50 **CELIATREVIÑO.** Viajar en Grupo. Traveling in a Group.

ENTREVISTAS DESTACADAS



Entrevista a **AUREA J. EK KINI** Una Vida con Propósito Divino. A life with a divine purpose



ENTREVISTA A GRISBEL MEDINA. La periodista que enarbola. The journalist who raises the flag por Lily Montañó

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

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

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

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

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

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

Celia Treviño
Travel Coach
Mexico

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

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

Contacto

Ser Columnista: [Click Aquí](#) ó
escribenos a +1(787) 477-4415

Ventas / Patrocinio:

info@fundaciondemujeramujer.org

STAFF

De repente...

Así llegó un adiós inesperado

En nuestra edición de Abril 2025, teníamos planificado otro editorial, pero, de repente, nos sorprendió la madrugada del 8 de abril, cuando supimos del desplome del techo de la famosa discoteca Jet Set en Santo Domingo, República Dominicana.

Esa noche amenizaba la fiesta Rubby Pérez, conocido como "la voz más alta del merengue", quien falleció junto a otras 232 personas, entre ellas personalidades destacadas del deporte, la música, políticos y grandes empresarios. Este ha sido un hecho que ha dejado a la nación dominicana en un luto nacional profundo, del cual, aún hay cientos de personas heridas.

Este acontecimiento trágico ha sido catalogado en su categoría, el décimo a nivel mundial, y el primero en República Dominicana, producto de causas no naturales, que ha vivido la nación.

Cientos de personas se encontraban festejando, bailando, compartiendo entre amigos y familiares, sin siquiera imaginar que esa sería su última noche con vida.

Este es el de repente que nadie quiere.

Muchas preguntas sin respuestas, muchas lágrimas derramadas, impotencia y dolor desgarrador ha unido a un pueblo en una voz que hoy clama justicia por sus muertos.

Niños han quedado huérfanos, madres desconsoladas, y la indignación de millones de personas que esperan esclarecimiento de los hechos.

Abril llegó como el 4to mes del año 2025 y se convertirá en el Abril, de todos los días, de todos los años, de toda la vida.

Dios acoja en su santo Reino a todos los fallecidos, consuele a todos los familiares, se haga justicia y se renueve nuestra esperanza en Dios.

EDITORIAL

Suddenly...

Thus came an unexpected goodbye

In our April 2025 edition, we had another editorial planned, but suddenly we were surprised in the early morning of April 8, when we learned of the collapse of the roof of the famous Jet Set nightclub in Santo Domingo, Dominican Republic.

That night, Rubby Pérez, known as "the loudest voice of merengue", was entertaining the party. He died along with 232 other people, among them prominent personalities in sports, music, politics and business. This has been an event that has left the Dominican nation in deep national mourning, of which there are still hundreds of people injured.

This tragic event has been catalogued in its category, the tenth worldwide, and the first in the Dominican Republic, product of non-natural causes, that the nation has experienced.

Hundreds of people were celebrating, dancing, sharing among friends and family, without even imagining that this would be their last night alive.

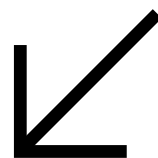
This is the suddenness that nobody wants.

Many unanswered questions, many tears shed, impotence and heartbreaking pain have united a people in a voice that today cries out for justice for their dead.

Children have been left orphaned, mothers grief-stricken, and the indignation of millions of people awaiting clarification of the facts.

April arrived as the 4th month of the year 2025 and will become the April of all days, of all years, of all life.

May God welcome in his holy Kingdom all the deceased, comfort all the relatives, may justice be done and may our hope in God be renewed.



Jacqueline Tineo
PERIODISTA ASESORA AUTORA CEO FUDMAM



**ANA
CECILIA
QUIÑONES
ARCE**

"Mamá Ana Arce", la Pastora de todos

POR JACQUELINE TINEO

Una vida con propósito es una vida que camina bajo la plenitud de Dios en aquellos que supieron encontrar la razón de su existir su propósito de vida .

Antes de conocer a Mamá Ana Arce, como todos la llaman, conocí a su hijo Jorge esposo de mi cuñada María Aldarondo .

Cuando llegué a TEXAS mamá Ana fue una de las primeras personas que conocí y con la que pude empezar a conocer más de la palabra de Dios una mujer que vive profundamente su fe y vive la palabra de Dios. Ella sin pensarlo, empezó a ministrar mi vida y de una u otra forma se convirtió en una guía espiritual. Me daba consejos matrimoniales y una de las cosas que nunca olvidaré, es la importancia que debemos dar a la oración. Orar sin censar por nuestros esposos, de hacer ayuno y atender bien a los esposos en todos los aspectos.

Para mí es un honor poder compartir con ustedes, nuestros lectores, el testimonio de Ana Cecilia Quiñones Vázquez, conocida como "Mamá Arce"

Cuéntanos un poco sobre tu niñez, tus raíces en Puerto Rico y ¿cómo fue crecer en un hogar dirigido por una madre valiente y trabajadora?

Mi niñez fue una etapa muy difícil porque creciendo en un hogar con una madre soltera

que anhelaba tener una familia completa y feliz, pero al no tener a mi padre en el hogar se sentía que algo faltaba, no obstante logramos disfrutar el día a día y hacer lo mejor posible. Vivíamos con pocos recursos pero gracias a Dios nunca nos faltó nada de lo principal. El haber nacido en PR ha sido una gran bendición para mí, es una isla hermosa y llena de muchos recursos.

Te mudaste a Nueva York en tu adolescencia. ¿Qué significó para ti ese cambio de ambiente, y cómo influyó en tu formación personal y educativa?

Las mudanzas no siempre son fáciles. Pero me acostumbré a la vida en Nueva York y comencé a aprender el idioma rapidísimo y a asistir a la escuela. Me gustaba mi nueva vida mucho más cómoda y tranquila.

Desde joven te inclinaste por el trabajo de oficina. ¿Qué te atrajo de esa área y cómo desarrollaste tus habilidades en ese campo?

Siempre me ha gustado la organización, el trabajo de oficina es algo que pude desarrollar y desempeñar por muchos años. Es mi oficio favorito.

El amor tocó a tu puerta temprano. ¿Cómo fue conocer a Jorge y comenzar una vida juntos en Nueva York siendo tan joven?

Conocer a Jorge me cambió la vida positivamente. Al crecer sin un padre presente, Jorge se convirtió en el primer hombre que me demostró su amor y estaba dispuesto a cuidar de mí. Cuando pidió mi mano para matrimonio, fue



una etapa muy difícil porque dejaría a mi madre, pero a la vez estaba feliz de comenzar una vida juntos.

Tu vida ha estado marcada por la fe. ¿Cómo ha sido ese camino espiritual y de qué manera ha influido en tu rol como madre, esposa y líder en la comunidad?

Mi fe en Dios ha sido mi fortaleza, he aprendido a vivir confiando que Dios está en control de mi vida, mi fe y amor por Dios lo pude transmitir a mis hijos y hasta el día de hoy todos le servimos a Dios.

Regresar a Puerto Rico para establecer una iglesia fue un gran paso. ¿Qué retos enfrentaron tú y Jorge en ese proceso, y cómo lograron mantener firme su llamado espiritual?

Definitivamente comenzar de nuevo en PR y desarrollar una iglesia no fue fácil pero Dios siempre nos ayudó y proveyó todo lo necesario. Cada reto se convirtió en un nuevo escalón para nosotros crecer y desarrollarnos.

Has superado momentos de pérdida, cambios drásticos y desafíos emocionales. ¿Qué ha sido clave para mantenerte firme y resiliente a lo largo de tantos años?

El amor a Dios, sentir su protección divina fue la clave para enfrentar cada momento difícil con paciencia. Sabiendo que la paciencia produce

esperanza y la esperanza nunca se pierde mientras estemos vivos, vamos a poder seguir luchando adelante. Dios nunca falla y redime el tiempo perdido.

Hoy eres madre, abuela y bisabuela. ¿Qué legado esperas dejarle a las generaciones que vienen detrás de ti y qué consejo les darías a las mujeres que enfrentan adversidades?

El legado que deseo dejar a mis hijos, nietos y bisnietos es que aprendan a conocer y amar a Dios y cada persona que llegue a sus vidas. Y a las mujeres que enfrentan situaciones difíciles les aconsejo no se desesperen por nada ni pierdan el control, a su debido tiempo todo se alinea y todo saldrá bien mientras sigan en fe y siempre positivas.

Ana Arce es un referente de fe inquebrantable, de mujer resiliente, de mujer al servicio de Dios. Su testimonio de fe fortalece a los que están empezando a conocer de Dios y su legado va más allá de su familia cercana, sino que como Abraham, su generación sería más que las estrellas, las semillas de la fe de Ana, se esparcirán por el mundo entero como las Estrellas y sabrán que Mamá Ana, amó, cargó su cruz, y supo ponerse a los pies del Maestro.

Facebook: <https://www.facebook.com/>



"Mama Ana Arce", the Shepherdess of All

BY JACQUELINE TINEO

A life with purpose is a life that walks under the fullness of God in those who knew how to find the reason for their existence, their life purpose.

Before meeting Mama Ana Arce, as everyone calls her, I met her son Jorge, husband of my sister-in-law María Aldarondo.

When I arrived in Texas, Mama Ana was one of the first people I met and with whom I was able to begin to learn more about the word of God. She, without thinking, began to minister to my life and, in one way or another, became a spiritual guide. She gave me marital advice, and one of the things I will never forget is the importance we should give to prayer. Praying without ceasing for our husbands, fasting, and caring for them in all aspects.

It is an honor for me to be able to share with you, our readers, the testimony of Ana Celia Quiñones Vázquez, known as "Mama Arce."

Tell us a little about your childhood, your roots in Puerto Rico, and what it was like growing up in a home led by a courageous and hardworking mother. My childhood was a very difficult time because growing up in a home with a single mother who longed to have a full and happy family, but without my father at home, I felt like

something was missing. However, we managed to enjoy everyday life and do the best we could. We lived with few resources, but thank God, we never lacked anything essential. Being born in Puerto Rico has been a great blessing for me; it's a beautiful island full of many resources.

You moved to New York in your teens. What did that change of environment mean to you, and how did it influence your personal and educational development?

Moving isn't always easy. But I got used to life in New York and began to learn the language very quickly and attend school. I liked my new life, which was much more comfortable and peaceful.

From a young age, you gravitated toward office work. What attracted you to that field, and how did you develop your skills in it?

I've always loved organization; office work is something I was able to develop and perform for many years. It's my favorite profession.

Love knocked on your door early. What was it like meeting Jorge and starting a life together in New York at such a young age?

Meeting Jorge changed my life for the better. Growing up without a father present, Jorge became the first man who showed me his love and was willing to take care of me. When he asked for my hand in marriage, it was a very difficult time because he would be leaving my mother, but at the same time, he was happy to





**MAMÁ
ANA
ARCE**



start a life together.

Your life has been marked by faith. What has that spiritual path been like, and how has it influenced your role as a mother, wife, and community leader?

My faith in God has been my strength. I have learned to live trusting that God is in control of my life. I was able to transmit my faith and love for God to my children, and to this day we all serve God.

Returning to Puerto Rico to establish a church was a big step. What challenges did you and Jorge face in that process, and how did you manage to maintain your spiritual calling?

Starting over in Puerto Rico and developing a church was definitely not easy, but God always helped us and provided everything we needed. Each challenge became a new step for us to grow and develop.

You have overcome moments of loss, drastic changes, and emotional challenges. What has been key to remaining strong and resilient over so many years?

Love for God and feeling His divine protection was the key to facing each difficult moment with patience. Knowing that patience produces hope and hope is

never lost as long as we are alive, we will be able to continue striving forward. God never fails and redeems lost time.

Today you are a mother, grandmother, and great-grandmother. What legacy do you hope to leave for the generations that come after you, and what advice would you give to women facing adversity?

The legacy I wish to leave my children, grandchildren, and great-grandchildren is that they learn to know and love God and every person who comes into their lives. And to women facing difficult situations, I advise them not to despair over anything or lose control. In due time, everything aligns, and everything will be fine as long as they remain in faith and always positive.

Ana Arce is a model of unwavering faith, of a resilient woman, of a woman in service to God.

Her testimony of faith strengthens those who are beginning to know God, and her legacy goes beyond her immediate family. Like Abraham, her generation would be more than the stars. The seeds of Ana's faith will spread throughout the world like the stars, and they will know that Mama Ana loved, carried her cross, and knew how to place herself at the feet of the Master.

Facebook: <https://www.facebook.com/>



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

YA ESTÁ ABIERTO EL NUEVO CONSULADO DOMINICANO EN HOUSTON, TEXAS

CON SERVICIOS A OKLAHOMA, KANSAS Y NUEVO MÉXICO

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



+1 (713) 589-2958

consudomhouston@mirex.gob.do

6117 Richmond Avenue, Suite 100, Houston, Texas 77057.



**CONSULADO DOMINICANO
EN HOUSTON TEXAS**



@rdenhouston



@RDenhouston



**ÁUREA J.
EK KINI**
FUNDADORA
DE CAREK

Aún de las cenizas , Dios levanta Castillos.

La historia de amor y superación de:

Áurea J Ek Kini

POR JACQUELINE TINEO

Conocía Áurea por cosas de la vida. Como me encanta viajar, y conocer el mundo, me encontré a Aurea quien en ese momento me la habían recomendado por ser agente de viajes y con ella organicé mi primer crucero aquel que yo soñaba desde hacía tanto tiempo.

La primera vez que hablé con ella por teléfono me pareció siempre una mujer agradable, de tono suave y muy segura de las ofertas de viajes que me ofrecía . Ella sabe vender. A más de un un año de haber hablado por teléfono, (nunca nos habíamos visto en persona), de repente, ella me conoció en Walmart mientras que hacíamos compras. Fue sin dudas, muy agradable verla por primera vez y de ahí en adelante hemos mantenido cierta comunicación.

De Aurea sólo conocía de Cruceros y viajes , pero en ella, hay una historia que así como ha impactado mi vida, también te impactará a tuya. Leamos a continuación esta hermosa historia.

Áurea, naciste en la isla de Cozumel en el Caribe Mexicano. ¿Cómo influyó tu infancia en la formación de la mujer resiliente y luchadora que eres hoy?

Haber nacido en una isla pequeña, pero rodeada de la sabiduría y consejos de mi abuelo materno fue un regalo de Dios. Aprendí a conocer el mundo exterior más que nada, por las vívidas experiencias relatadas por él y las lecturas de libros que desde siempre me servían como experiencia de aprendizaje,

dar vuelo a la imaginación para conocer los estados de México o a otros países desde muy pequeña.

Perder a tu madre a tan corta edad fue un momento muy difícil. ¿Qué significó para ti la crianza por parte de tu abuelo materno y qué valores te dejó esa experiencia?

Recuerdo a mi madre como un buen ángel que pasó corto tiempo en la Tierra como instrumento para que mis hermanos y yo hoy estemos aquí en este espacio terrenal. Consideré siempre a mi abuelo como un maestro, sabía de todo y cada sobremesa era una historia de fábulas, anécdotas y consejos que nos serían de gran utilidad en el futuro. Disciplina en horarios, tareas y actividades extraescolares siempre fueron su preocupación y me dio la oportunidad de hacer deportes, clases de cocina, tejido, corte y confección (adicional a todas las tareas en casa) él se preocupó y ocupó de proveer siempre buena alimentación y cuidados, como decía siempre: no lujos, pero sí comodidades.

Desde joven mostraste un fuerte deseo de superarte a pesar de las responsabilidades en casa. ¿Qué te impulsó a seguir estudiando y trabajar al mismo tiempo durante tu adolescencia?

Esta etapa fue la más difícil, papi reinició vida en pareja con su compañera y nos tuvimos que regresar a vivir con ellos a casa. Fue como dejar el palacio y venir a los atrios. Dificultades económicas y familiares me motivaron a seguir estudiando y trabajando para seguir el mismo o al menos cercano nivel de vida que ya

tenía acostumbrado. Así que sabía que trabajando podía tener el recurso para continuar la escuela y a la vez mejor educación y eso me brindaría mejores oportunidades de empleo.

Estudiaste Administración de Hoteles y llegaste a ocupar cargos importantes en la industria turística. ¿Cómo viviste ese ascenso profesional mientras eras también madre joven?

En la universidad mi motor fue aún más fuerte, la llegada de mi hija mayor me motivaba a no bajar la guardia, algunas veces solo descansaba 3 ó 4 horas para seguir la rutina con la niña incluida en las actividades. La bendición fue que mi niña podía disfrutar de las instalaciones del hotel en turno y el cuidado y cariño que por gracia de Dios había hallado, era también hacia ella y los mismos compañeros ayudaban en su cuidado.

Luego de tu carrera en hotelería, decidiste emprender con CAREK. ¿Qué retos enfrentaste al pasar de empleada a empresaria, y qué aprendiste de esa transición?

Fue un paso decisivo, no había vuelta atrás. Ya había nacido la segunda nena y entonces más tiempo para estar con ellas era requerido, así que el principal reto era como madre soltera seguir proveyendo en lo económico, pero también en el tiempo, cuidado y formación de ellas. Ya tenía la educación teórica y práctica, así que aunque fue difícil iniciar desde cero, nuevamente la mano de Dios brindó medios y recursos, amigos y clientes que hicieran posible realizar el sueño.



Tu vida siempre ha estado entrelazada con el ministerio. ¿Qué lugar ocupa tu fe en cada una de las decisiones personales y profesionales que has tomado?

Definitivamente mi Fe y confianza en Dios es el número uno en mi vida, Aunque de niña estuve ligada a la iglesia, por cierto más religión y legalismo que nada, a la edad de 30 años y mi reencuentro con una iglesia histórica me permitió conocer mejor al Jesús padre, amigo, compañero y desde entonces decido no soltarme de su mano.

En medio de los cambios de país, salud familiar y nuevos comienzos, volviste a empezar en Estados Unidos. ¿Cómo fue iniciar de nuevo con JAP Care Management Solutions y qué te motiva a seguir adelante?

Dios llama y no me queda duda, así que en obediencia cargué maleta solo con la ropa para unos días, pero entonces los días se hicieron meses y los meses, años pero en el primer año sin trabajo y sin salud pues me puse muy enferma, entonces pude ver que la promesa



de Su fidelidad era más real y mi dependencia en Él fue mayor, abrió las puertas para que los conocimientos del pasado de nuevo surgieran, ahora con mejor dirección. Me motiva seguir en pie para poder ser de bendición a otros.

**Hoy eres madre, abuela y líder.
¿Cuál es el legado que quieres
dejar a tus nietos y a las mujeres
que te admiran como ejemplo de
superación y propósito?**

A mis hijas que todo es posible si puedes creer en Dios y hacer lo que les toque siempre, como si fuera para Dios. A mis nietos que todo en la vida tiene procesos, pero que nunca estarán solos si deciden servirle a Dios. Y que a pesar de que no somos perfectos, Él sí es perfecto y sobre todo es AMOR. A las mujeres que me puedan conocer como un testimonio vivo de que aún de las cenizas o de los errores como humanos, Dios rescata algo y lo hace nuevo para su Gloria.

Conocer la historia de Aurea me remontó a escuchar historias y anécdotas de mis abuelos maternos. Me trasladé al conuco con las siembras de maíz, habichuelas, maní... ciertamente que nuestros abuelos son una fuente de sabiduría y que las circunstancias que ocurren en nuestras vidas llegan para formar nuestro carácter y hacer de nosotros una versión diferente, fuertes, Resilientes, para luego dar testimonio de lo que Dios hace en nuestras vidas.

Las cenizas de las que habla Aurea, por las que ellas tuvo que atravesar, hoy son fuente de inspiración y fortaleza que nos invitan a creer y a confiar que con Dios todo lo podemos.

Even from the ashes, God raises castles

The story of love and overcoming difficulties of:

Áurea J Ek Kini

BY JACQUELINE TINEO

I met Aurea through the twists and turns of life. Since I love to travel and see the world, I met Aurea, who had been recommended to



me at the time as a travel agent, and with her I organized my first cruise, the one I'd been dreaming of for so long.

The first time I spoke to her on the phone, she always seemed like a pleasant woman, soft-spoken, and very confident in the travel deals she was offering me. She knows how to sell. More than a year after we spoke on the phone (we had never met in person), she suddenly

met me at Walmart while we were shopping. It was undoubtedly a pleasure to see her for the first time, and from then on, we've maintained some communication.

I only knew Aurea about cruises and travel, but within her, there's a story that, just as it has impacted my life, will also impact yours. Let's read this beautiful story below.

Áurea, you were born on the island of Cozumel in the Mexican Caribbean. How did your childhood influence the development of the resilient and resilient woman you are today? Being born on a small island, but surrounded by the wisdom and advice of my maternal grandfather, was a gift from God. I learned to understand the outside world more than anything through the vivid experiences he recounted and the books he read, which always served as a learning experience, allowing my imagination to explore the states of Mexico and other countries from a very young age.

Losing your mother at such a young age was a very difficult time. What did being raised by your maternal grandfather mean to you, and what values did that experience leave you with?

I remember my mother as a good angel who spent a short time on Earth as an instrument for my siblings and me to be here in this earthly space today.

I always considered my grandfather a teacher; he knew everything, and every mealtime was a story of fables, anecdotes, and advice that would be very useful to us in the future. Schedules, homework, and extracurricular activities were always his priority, and he gave me the opportunity to participate in sports, cooking, knitting, and dressmaking classes (in addition to all the chores at home). He always

cared and took care to provide good food and care, as he always said: not luxuries, but comforts.

From a young age, you showed a strong desire to excel despite the responsibilities at home. What motivated you to continue studying and working at the same time during your adolescence?

This stage was the most difficult. My father resumed his life as a couple with his partner, and we had to return home to live with them. It was like leaving the palace and coming to the atriums. Financial and family difficulties motivated me to continue studying and working to maintain the same or at least close to the standard of living I was used to. So I knew that by working, I could have the resources to continue school and at the same time, obtain a better education, and that would provide me with better employment opportunities.

You studied Hotel Management and held important positions in the tourism industry. How did you navigate this career advancement while also being a young mother?

In college, my motivation was even stronger. The arrival of my oldest daughter motivated me to stay focused. Sometimes I only rested for three or four hours to continue my routine, including my daughter in the activities. The blessing was that my daughter could enjoy the hotel facilities and the care and affection she had found, by God's grace, extended to her, as did her coworkers.

After your career in hospitality, you decided to start CAREK. What challenges did you face when going from employee to entrepreneur, and what did you learn from that transition?

It was a decisive step; there was no turning back. My second daughter had already been born, and more time was needed to spend with them. So, as a single mother, the main challenge was to continue providing financially, but also in terms of time, care, and training for them. I already had the theoretical and practical education, so although it was difficult to start from scratch, once again God's hand provided the means and resources, friends and clients that made the dream possible.

Your life has always been intertwined with ministry. What place does your faith have in each of the personal and professional decisions you've made?

My faith and trust in God are definitely number one in my life. Although as a child I was tied to the church, certainly more to religion and legalism than anything, at the age of 30, my reunion with a historic church allowed me to better understand Jesus as my father, friend, and companion, and since then, I've decided to never let go of His hand.

Amidst changes in country, family health, and new beginnings, you started over in the United States. What was it like starting over with JAP Care Management Solutions, and what motivates you to keep going?

God calls, and I have no doubts, so in obedience, I packed a suitcase with



only enough clothes for a few days. But then the days turned into months, and the months into years. But in the first year without work and without health, I became very ill. Then I could see that the promise of His faithfulness was more real, and my dependence on Him grew greater. He opened the doors for the knowledge of the past to emerge again, now with better direction. It motivates me to continue standing so I can be a blessing to others.

Today you are a mother, grandmother, and leader. What legacy do you want to leave your grandchildren and the women who admire you as an example of achievement and purpose?

To my daughters, that everything is possible if you can believe in God and always do what you have to do, as if it were for God. To my grandchildren, that everything in life has its processes, but that they will never be alone if they decide to serve God. And that even though we are not perfect, He is perfect and, above all, He is LOVE. To the women who may know me as a living testimony that even from the ashes or from our human mistakes, God rescues something and makes it new for His Glory.

Learning about Aurea's story took me back to hearing stories and anecdotes from my maternal grandparents. I moved to the conuco with the plantings of corn, beans, peanuts... our grandparents are certainly a source of wisdom, and the circumstances that occur in our lives shape our character and make us a different version of ourselves, strong and resilient, to later bear witness to what God does in our lives.

The ashes Aurea speaks of, the ashes she had to go through, are today a source of inspiration and strength that invite us to believe and trust that with God we can do all things.





PLANILLAS ESTATALES **PLANILLAS FEDERALES** **PLANILLAS DE NEGOCIOS DBA**

Especializada en Empleados
Federales y Militares

Servicio remoto



Belkis Díaz Mercedes, MBA, CCFP, CPFC

Asesor Financiero

Preparador de Impuestos

787-310-2941 | bdmfinancialservicesllc@gmail.com



**GRISBEL
MEDINA**

Grisbel Medina

La periodista que enarbola: “Que la buena acción sea noticia”

POR LILY MONTAÑO GRULLÓN

El 5 de abril celebramos en la República Dominicana el día del Periodista, y qué mejor momento para saber más sobre una periodista ícono de la región del Cibao. De San Francisco de Macorís, adoptada por la ciudad de Santiago de los Caballeros. Comprometida con ser voz de los que no tienen acceso a defender sus derechos, amante de la educación, los derechos de las mujeres, envejecientes, guardiana del buen uso del lenguaje.

Con maestría en Gerencia de la Comunicación Corporativa, doce años al frente de la agencia de Relaciones Públicas, Sonríete, que asesora en soluciones de comunicación estratégica a instituciones sin fines de lucro, empresas y emprendedores. Maestra de ceremonias por excelencia de la región en grandes eventos, que con su toque, transporta y emociona.

Amiga que con solidaridad acompaña. Amante de un café conversado, de los vibrantes girasoles y que disfruta de un cadencioso merengue así como de cualquier ritmo tropical que invite al gozo. Cercana en su ejercicio, con alto sentido de la justicia social y la ética.

¿Cuándo decides ser periodista?

Mi padre quería que estudiara Abogacía y me decidí por Comunicación Social. Mi aspiración era tener una carrera que me permitiera trabajar con públicos, estar entre la gente. Y la única opción en la UASD de Santiago era Comunicación.

¿Qué fuentes comenzaste a cubrir?, ¿cuándo aúnas las Relaciones Públicas al quehacer?

Me inicié formalmente en un segmento de arte en canal 53. Se llamaba Hablemos de Teatro. Luego entré a Listín Diario como pasante. Cubría de todo, desde huelgas, temas de interés de ciudadanos sociales, entrevistas. No había limitaciones de renglones noticiosos.

El ejercicio de las Relaciones Públicas llegó mucho después, luego de realizar la maestría en Gerencia de la Comunicación Corporativa.

¿Cuántos años llevas en el periodismo y cuáles han sido tus mayores retos?

Debo estar casi rozando los 30 años de ejercicio, si contamos las primeras experiencias en televisión, siendo estudiante.

Los retos tienen diversos tamaños, dependiendo



de las circunstancias y los tiempos. Cuando estudiaba el reto era tener trabajo y desarrollarme. Al entrar en redacción el reto era dar lo mejor y alimentar mi olfato periodístico..., en fin.

En sentido general, el reto es mantenerse, porque las situaciones y los palos caen por todos lados.

¿Cuáles de los trabajos que has hecho en el periodismo sentiste que tuvo un impacto que logró cambiar una situación?

- Entrevista a Miguelina Llaverías, víctima de tentativa de asesinato por Adriano Román, hasta lograr condena. Y los reportajes que siguieron al tema durante años.
- Seguimiento a la tentativa de asesinato a Jordi Veras, hasta lograr condena de los autores materiales e intelectuales.
- Reportajes sobre el patrimonio del centro histórico de Santiago
- Reportajes sobre la Fortaleza San Luis, amenazada para construir un parqueo soterrado. Se pudo evitar, gracias a Dios.
- Trabajos periodísticos constantes sobre la niñez, la valiosa labor de Acción Callejera en bien de la niñez en condición de calle

y la explotación comercial de niñas en Cienfuegos. Merecieron premios periodísticos y eso mitigó la vulnerabilidad en la zona.

¿Cómo llevas cuando manejas un tema corporativo que no afecte tus valores y ética?

Tengo cuidado en escoger los trabajos en el mundo corporativo. Tengo que sentirme identificada con el proyecto, pues sé que no estaría cómoda tratando temas con los que no comulgo. Es como en el Derecho, si fuera abogada jamás defendería a una persona

acusada de un feminicidio o violación. La verdad, no me he visto en esos apuros.

Eres docente, ¿sobre qué orientas a tus estudiantes a no perder en el periodismo?

Las aulas donde tengo el privilegio de tocar son espacios de aprendizaje colectivo, donde experimentamos y aprendemos de cada persona, pues todos/as tenemos algo que aportar. SIEMPRE insisto en alimentar la curiosidad, el amor por la lectura y la escucha activa, como elementos claves para aprender, desaprender y reaprender nuevos hábitos. Y eso aplica para el Periodismo y la vida.

Has estado en TV, dejaste la dirección editorial y el diarismo y sigues con tu columna ¿qué te gustaría hacer en un mediano plazo?

Me encantaría aportar desde un podcast con temas de comunicación corporativa, relaciones públicas, periodismo y ventilar casos cotidianos que aporten a la comprensión de las especialidades de la comunicación. Hay muchos mitos e ideas preconcebidas que se pueden trabajar.



¿Cuáles son los desafíos que enfrentamos actualmente los periodistas?

Varios, muy retadores:

- Intrusismo profesional. La gente entiende que el pueblo es periodista y que el periodismo es lo que ve en TV o YouTube: directes, trivialidad, chisme, vulgaridad.
- Banalización del discurso informativo a través de plataformas digitales.
- El "fronteo" o exposición de pertenencias/lujos en las redes. Ha creado una percepción errada del éxito en las generaciones que se forman en las academias.
- Ambición de preeminencia por ofrecer la "noticia" primero y de manera sensacionalista.
- Creer que leer un post en Instagram es realmente leer.

¿Cómo ves la agenda pública en los medios?, ¿se están tratando los grandes temas que requiere la sociedad?

Estamos viviendo la era del suceso, donde un hecho trágico suplanta el protagonismo del otro. Día tras día. Faltan historias humanas, las que cuenta la gente desde su terruño y reporta un periodista sensible ante el devenir social.



REDES SOCIAL NETWORKS

Lily Montañón Grullón

Periodista. Correctora de estilo Revista MTT Magazine

INSTAGRAM

lg@lilymontanog

Grisbel Medina

BY LILY MONTAÑO GRULLÓN

On April 5th, we celebrate Journalist's Day in the Dominican Republic, and what better time to learn more about an iconic journalist from the Cibao region. From San Francisco de Macorís, adopted by the city of Santiago de los Caballeros. Committed to being a voice for those without access to defending their rights, a lover of education, women's rights, and the elderly, and a guardian of the proper use of language.

With a master's degree in Corporate Communications Management, she has spent twelve years leading the Public Relations agency, Sonríete, which advises on strategic communication solutions for non-profit institutions, companies, and entrepreneurs. She is a regional master of ceremonies par excellence at major events, transporting and moving with her touch.

A friend who accompanies with solidarity. A lover of a conversational cup of coffee, vibrant sunflowers, and who enjoys a rhythmic merengue as well as any tropical rhythm that invites joy. She is approachable in her work, with a strong sense of social justice and ethics.

THE JOURNALIST WHO CHAMPIONS: "LET GOOD DEEDS BE NEWS"

When did you decide to become a journalist?

My father wanted me to study law, and I decided on Social Communications. My aspiration was to have a career that would allow me to work with audiences, to be among people. And the only option at the UASD in Santiago was Communications.

What sources did you start covering? When did you combine Public Relations with your work?

I started formally in an arts segment on Channel 53. It was called «Hablemos de Teatro» (Let's Talk About Theater). Then I joined Listín Diario as an intern. I covered everything from strikes to issues of interest to social citizens and interviews. There were no news item limitations. Practicing Public Relations came much later, after completing a master's degree in Corporate Communication Management.

How many years have you been in journalism, and what have been your greatest challenges?

I must be approaching 30 years of practice, if you count your first experiences in television, as a student. Challenges come in all shapes and sizes, depending on the circumstances and the times. When I was a student, the challenge was to find work and develop myself. When I joined the newsroom, the challenge was to give my best and nurture my journalistic flair... anyway. In general, the challenge is to stay put, because situations and blows fall from all sides.

Which of your journalistic projects did you feel had an impact that changed a situation?

- Interview with Miguelina Llaverías, the victim of Adriano Román's attempted murder, leading to a conviction. And the reports that followed the issue for years.
- Follow-up on the attempted murder of Jordi Veras, leading to the conviction of the perpetrators and masterminds.
- Reports on the heritage of Santiago's historic center.
- Reports on the San Luis Fortress, threatened to build an



underground parking lot. It was avoided, thank God.

- Ongoing journalistic work on children, the valuable work of Acción Callejera for homeless children, and the commercial exploitation of girls in Cienfuegos. They earned journalistic awards and mitigated the vulnerability in the area.



- Professional intrusion. People understand that the people are journalists and that journalism is what they see on TV or YouTube: gossip, triviality, gossip, vulgarity.
- Trivialization of news discourse through digital platforms.
- «Fronting» or exposing belongings/luxuries on social media. This has created a misperception of success among generations trained in academies.

How do you handle a corporate issue that doesn't affect your values and ethics?

I am careful when choosing jobs in the corporate world. I have to identify with the project, because I know I wouldn't be comfortable addressing issues I don't agree with. It's like in law; if I were a lawyer, I would never defend someone accused of femicide or rape. Honestly, I haven't been in that kind of predicament.

You're a teacher. What do you guide your students on so they don't miss out on in journalism?

The classrooms I have the privilege of teaching are spaces for collective learning, where we experience and learn from each other, as we all have something to contribute. I ALWAYS insist on nurturing curiosity, a love of reading, and active listening as key elements for learning, unlearning, and relearning new habits. And that applies to journalism and life.

You've been on TV, left editorial management and journalism, and continue with your column. What would you like to do in the medium term? I would love to contribute through a podcast on topics such as corporate communications, public relations, and journalism, and to discuss everyday cases that contribute to the understanding of communication specialties. There are many myths and preconceived ideas that can be addressed.

What are the challenges we journalists currently face?

Several, very challenging ones:

- Aspirations for preeminence by delivering the «news» first and in a sensationalist manner.
- Believing that reading a post on Instagram is really reading.

How do you see the public agenda in the media? Are the major issues that society needs being addressed?

We are living in the age of the event, where one tragic event supplants the prominence of another. Day after day. What's missing are human stories, those told by people from their hometowns and reported by a journalist sensitive to social developments.



CÓMO SANAR EL DUELO POR MUERTE y cómo vivir a plenitud

POR **JACQUELINE TINEO**



Nadie está preparado para morir, porque todos anhelamos vivir, disfrutar de la vida y estar con los que amamos. Pero qué triste es saber que en un cerrar y abrir los ojos podríamos perder la vida, en un instante.

No estamos preparados para irnos de este mundo. ¿Pero cómo superar el duelo por muerte repentina, y sobre todo un duelo nacional como ha sucedido en República Dominicana dejando 232 personas fallecidas, cientos de huérfanos, padres desconsolados?

Superar un duelo por muerte implica un proceso emocional, personal y único. Es importante permitirse sentir las emociones, como la tristeza, la ira, la confusión, y no intentar reprimir el dolor. El apoyo social, autocuidado y la exploración de la relación con el fallecido pueden ayudar a navegar este proceso.

La muerte de 232 personas en República Dominicana ha dejado un luto nacional causado por el desplome del techo de la discoteca Jet Set en Santo Domingo. Trataré de hacer un esbozo o tips de cómo tratar el duelo y cómo vivir una vida plena para cuando la muerte nos sorprenda.

Muchos se preguntarán : ¿papá y mamá pudieron reconciliarse antes de partir?; ¿Un hijo pudo decirle a su padre: “te amo papá”?; ¿Te amo hermana?; ¿te amo hijo mío?; ¿te amo esposa?; ¿te amo esposo?; ¿perdón por lo que te hice?; ¿por lo que dije? He aquí donde entramos en este sentir de preguntarnos: ¿qué pude haber hecho antes de morir?; ¿qué no hice?; ¿qué pude haber hecho ? y a veces nos decimos: “me arrepiento de no haber hecho tal cosa” y ahora nos preguntamos ¿qué hacer?, ¿cómo vivir esta vida a plenitud?

¿Cómo superar el duelo?

1. Aceptar y expresar las emociones
2. Cuídate físicamente
3. Encuentra apoyo social
4. Explora la relación con el fallecido
5. No tengas miedo de pedir ayuda profesional
6. Encuentra formas de recordar y honrar la memoria del fallecido
7. Permítete hacer cambios y crear nuevas rutinas

Consejos adicionales:

Evita tomar decisiones importantes demasiado pronto. Sé paciente contigo mismo. El duelo no tiene un tiempo definido y cada persona lo vive de manera diferente.

- No intentes evitar el dolor: El dolor es una parte natural del proceso de duelo. Afrontarlo de manera saludable te ayudará a sanar.
- Busca formas de encontrar consuelo en tu espiritualidad - Dios es tu refugio.
- No te compares con otros.
- No dudes en buscar ayuda profesional.

Viviendo a Plenitud

¿Cómo hemos de vivir esta vida en plenitud o cómo ser felices en este tiempo?

- 1- Vive con alegría cada instante de tu vida.
- 2- Pide perdón a quien hayas ofendido.
- 3- Esfuérzate y sé valiente, para trabajar en lo que te apasione.
- 4- Persigue tus sueños y hazlos realidad.
- 5- Regálale espacios especiales para compartir con tu pareja.
- 6- Valora y comparte con tu familia y amigos.
- 7- Si tienes hijos aprovéchalos al máximo, dile lo mucho que les amas y diles que siempre estarás ahí para ellos.
- 8- Aunque sea una vez al año, sal de viaje a conocer nuevos lugares.
- 9- Haz ejercicios - toma mucha agua - baila, canta.
- 10- Busca un espacio en silencio únicamente para ti para encontrarte con tu Dios, el creador de todo.

Y así, si nos enfocamos en vivir a plenitud cada instante de la vida, nos será más fácil enfrentar las adversidades, incluso la muerte de repente.

Cada dolor es único. Y cada persona vive su proceso a su ritmo y a su tiempo.

El respeto y el amor, es fundamental para vivir estos procesos y cada uno es responsable de tener una vida más plena.



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)

HOW TO HEAL GRIEF

After a Death and Live Fully

BY JACQUELINE TINEO

p
to
and
pain.
your re
navigate

The death
has left a n
of the roof of
I will try to outli
and how to live a

Many will wonder
passing away?
Could a son have
Do I love you, sist
Do I love you, my
Do I love you, wif
Do I love you, hus
Am I sorry for wh
For what I said? T
asking ourselves
What didn't I do?
we say to ourselv
and now we ask o
we live this life to

How to overcome

1. Accept and exp
2. Take care of yo
3. Find social sup

No one is prepared to die, because we all long to live, to enjoy life, and to be with those we love. But how sad it is to know that in the blink of an eye, we could lose our lives, in an instant.

We are not prepared to leave this world. But how do we overcome grief over a sudden death, and especially a national mourning like the one that occurred in the Dominican Republic, leaving 232 people dead, hundreds of orphans, and heartbroken parents?

Grieving after a death involves an emotional, personal, and unique process. It is important to allow yourself to feel emotions, such as sadness, anger, confusion, and not try to suppress the Social support, self-care, and exploring relationship with the deceased can help this process.

of 232 people in the Dominican Republic national mourning caused by the collapse of the Jet Set nightclub in Santo Domingo. One or offer tips on how to deal with grief full life when death surprises us.

er: Could dad and mom reconcile before

said to his father: «I love you, Dad»?

er?

son?

e?

band?

at I did to you?

this is where we enter into this feeling of

: What could I have done before dying?

What could I have done? And sometimes

es: «I regret not having done that thing,»

ourselves: What should we do? How can

o the fullest?

e grief?

ress your emotions

yourself physically

port

4. Explore your relationship with the deceased
5. Don't be afraid to seek professional help
6. Find ways to remember and honor the deceased's memory
7. Allow yourself to make changes and create new routines

Additional tips:

Avoid making important decisions too soon. Be patient with yourself. Grief doesn't have a defined timeframe, and each person experiences it differently.

- Don't try to avoid the pain: Pain is a natural part of the grieving process. Coping with it in a healthy way will help you heal.
- Look for ways to find solace in your spirituality - God is your refuge.
- Don't compare yourself to others.
- Don't hesitate to seek professional help

Living Fully

How should we live this life fully or be happy in this time?

- 1- Live every moment of your life with joy.
- 2- Ask forgiveness from anyone you have offended.
- 3- Strive and be brave to work on what you are passionate about.
- 4- Pursue your dreams and make them come true.
- 5- Give yourself special time to share with your partner.
- 6- Value and share with your family and friends.
- 7- If you have children, make the most of them, tell them how much you love them and that you will always be there for them.
- 8- Even if it's just once a year, go on a trip to see new places.
- 9- Exercise - drink lots of water - dance, sing.
- 10- Find a quiet time just for yourself to meet your God, the creator of all.

And so, if we focus on living every moment of life to the fullest, it will be easier for us to face adversity, even sudden death.

Every pain is unique. And each person experiences their own process at their own pace and time.

Respect and love are essential for experiencing these processes, and each person is responsible for living a more fulfilling life.

TU CARACTER ES TU SUPER PODER

POR CECY RESENDIZ

Hay una fuerza silenciosa que te acompaña en cada decisión, en cada desafío, en cada sueño que se abre paso entre tus dudas y miedos. No depende del lugar donde naciste, de lo que estudiaste o de los títulos que tengas. Esa fuerza se llama carácter. No siempre brilla como una corona, pero sostiene tu voz cuando decides hablar, te impulsa cuando quieres rendirte y te hace caminar erguida, firme y decidida, incluso cuando el camino se pone difícil. En un mundo donde

con fuerza y vulnerabilidad, con certezas y también con preguntas. El carácter te permite decir “no” cuando es necesario, defender tus valores, marcar tus límites y al mismo tiempo construir puentes con empatía y respeto.

A veces se piensa que el liderazgo requiere dureza, pero no confundas firmeza con frialdad. Tu carácter no apaga tu sensibilidad: la enmarca. Te permite conectar con otras personas desde la verdad. Y en ese espacio de autenticidad, nacen las alianzas más poderosas y sirves de inspiración a otras.

Tener carácter no es tener todas las respuestas. Es tener el coraje de buscarlas. Es ser valiente cuando toca comenzar de nuevo, es tener la determinación de seguir creciendo aunque el camino sea lento. Es elegir cada día ser tu mejor versión, aún cuando nadie lo aplauda.

Si alguna vez dudaste de ti, si te preguntaste si tienes lo necesario para alcanzar lo que sueñas, recuerda esto: Tu carácter es tu raíz, tu impulso y tu brújula. Es la parte de ti que no se rinde.

Y en un mundo que necesita líderes conscientes, empáticos y auténticos, una mujer con carácter no solo avanza: abre caminos para que muchas más lo hagan también. Tu carácter es el reflejo de tu alma y lo que define tu destino. Es lo que te identifica entre otras tantas mujeres valiosas pero que muestra tu grandeza única.

No olvides quien eres. Tu carácter, querida, es tu superpoder. Úsalo

tantas cosas pueden cambiar en un segundo —el entorno, las opiniones, los resultados— tu carácter es esa ancla que te mantiene firme. Es tu esencia traducida en acciones, es lo que haces cuando nadie te mira, lo que eliges cuando nadie te obliga. Y sí: es un superpoder. Porque cuando una mujer lidera desde el carácter, lidera desde la verdad, desde la integridad, desde la coherencia. Una mujer de carácter no necesita gritar para ser escuchada, habla con seguridad y con el corazón. Y eso no significa ser perfecta. Significa ser auténtica. Mostrarte como eres,



YOUR CHARACTER IS YOUR SUPERPOWER

BY CECY RESENDIZ

There is a silent force that accompanies you in every decision, in every challenge, in every dream that breaks through your doubts and fears. It doesn't depend on where you were born, what you studied, or the degrees you have. That force is called character. It doesn't always

shine like a crown, but it sustains your voice when you decide to speak, it propels you when you want to give up, and it makes you walk tall, firm, and determined, even when the road gets difficult.

In a world where so many things can change in a second—your environment, opinions, results—your character is that anchor that keeps you standing. It is your essence translated into actions, it is what you do when no one is looking, what you choose when no one is forcing you. And yes: it is a superpower. Because when a woman leads with character, she leads with truth, with integrity, with consistency. A woman of character doesn't need to shout to be heard; she speaks with confidence and from her heart. And that doesn't mean being perfect. It means being authentic. Show yourself as you are, with strength and vulnerability, with certainties and also with questions. Character allows you to say «no» when necessary, defend your values, set your boundaries, and at the same time build bridges with empathy and respect.

Leadership is sometimes thought to require toughness, but don't confuse firmness with coldness. Your character doesn't dull your sensitivity; it frames it. It allows you to connect with others from the truth. And in that space of authenticity, the most powerful alliances are born, and you serve as an inspiration to others.

Having character isn't having all the answers. It's having the courage to seek them out. It's

being brave when it's time to start over; it's having the determination to keep growing even when the road is slow. It's choosing every day to be your best version, even when no one applauds.



If you've ever doubted yourself, if you've ever wondered if you have what it takes to achieve your dreams, remember this: Your character is your root, your drive, and your compass. It's the part of you that never gives up.

And in a world that needs conscious, empathetic, and authentic leaders, a woman with character not only

advances: she paves the way for many more to do so as well. Your character is a reflection of your soul and what defines your destiny. It's what distinguishes you among so many other valuable women, but it also shows your unique greatness.

Don't forget who you are. Your character, my dear, is your superpower. Use it.



REDES

SOCIAL NETWORKS

Cecy Resendiz
Instructora de Carácter y
Comunicadora Radial
Web:
www.cecypressendiz.com

Mapas Mentales

POR PATRICIA MEDINA

¿Qué es, dónde se usan, para qué sirven, quién puede beneficiarse con esta técnica?

Les comento, un "Mapa Mental" es un diagrama. Un diagrama es una innovadora técnica gráfica que permite trazar esquemas o croquis que duplica la manera en que el cerebro procesa la información. Cada una de las partes que las conforman son importantes pues constituyen por sí solas, dos procesos: Un enfoque Creativo y otro de Análisis, aptitudes que permiten descubrir diferentes aspectos de la organización y del uso de las habilidades cerebrales para lograr la optimización del aprendizaje y el pensamiento claro y eficaz. El resultado es: Un Mapa Mental. Que por medio de colores, lógica, ritmo visual, números, imágenes y palabras claves, reúne los puntos importantes de un tema e indica, en forma explícita, la forma en que estos se relacionan entre sí.

Breve Historia de los Mapas Mentales

En 1969 Tony Buzan, estudiante universitario, comenzó a enfrentarse a los problemas comunes de los estudiantes, el cerebro comienza a doblarse ante cada vez más abrumadora actividad académica que supone la habilidad de aprender, memorizar, redactar y analizar datos, cifras en grandes cantidades, Tony observó que por más esfuerzo que ponía al estudio los resultados disminuían. Ante esta situación frustrante, decidió resolver estas dificultades. Estas cuestiones se vieron solucionadas con fundamentos en la psicología, la neurofisiología, la semántica, la teoría de la información, la percepción, el pensamiento creativo, la nemotecnica y la neurolingüística, de esta manera Buzan resuelve lo que le preocupaba surgiendo el revolucionario concepto de Mapas Mentales, quienes resuelven procesos en marcha, cómo piensas, creas, resuelves problemas y tomas de decisiones. Comenzaron a utilizarlos muchos estudiantes con resultados óptimos, solucionando inclusive dificultades de alumnos con problemas de aprendizaje.



¿Dónde se usan los Mapas Mentales?

Los Mapas Mentales se han convertido en una herramienta universal y no solamente restringida al ámbito del aprendizaje y enseñanza escolares. También algunas universidades de renombre internacional han puesto este método y lo adoptaron al comprobar su eficacia. Así también corporaciones industriales y en departamentos de planeación, diseño y creatividad.

¿Para qué sirven los Mapas Mentales?

Permiten tener la visión de conjunto de cualquier aspecto de nuestra vida. Incrementan la capacidad para asimilar, procesar y recordar cualquier clase de información porque en su proceso de elaboración participan intensamente ambos hemisferios cerebrales.

¿Quiénes pueden beneficiarse con el uso de los Mapas Mentales?

El uso de estos es apropiado para niños de 6 años a los 106 años ¡Todo el mundo puede usarlo!. Es recomendable para todos los que desean recuperar confianza en sus habilidades, que deseen aprender a estudiar.

Mind Maps

BY PATRICIA MEDINA

What is it, where are they used, what are they for, and who can benefit from this technique?

Let me tell you, a «Mind Map» is a diagram. A diagram is an innovative graphic technique that allows you to draw diagrams or sketches that duplicate the way the brain processes information. Each of the parts that comprise them is important because they constitute two processes: a Creative approach and an Analytical approach, skills that allow you to discover different aspects of the organization and use of brain skills to achieve optimal learning and clear and effective thinking. The result is: A Mind Map. Using colors, logic, visual rhythm, numbers, images, and keywords, it brings together the important points of a topic and explicitly indicates how they relate to each other.

A Brief History of Mind Maps

In 1969, Tony Buzan, a university student, began to confront common student problems: the brain begins to buckle under the increasingly overwhelming academic activity that involves the ability to learn, memorize, write, and analyze data and numbers in large quantities. Tony noticed that no matter how hard he studied, the results diminished. Faced with this frustrating situation, he decided to resolve these difficulties. These issues were addressed with foundations in psychology, neurophysiology, semantics, information theory, perception, creative thinking, mnemonics, and neurolinguistics. In this way, Buzan addressed his concerns, developing the revolutionary concept of Mind Maps. Mind Maps address ongoing processes, such as how you think, create, solve problems, and make decisions. Many students began using them with optimal results, even addressing difficulties for students with learning disabilities.

Where are Mind Maps used?

Mind Maps have become a universal tool, not restricted to the field of school learning and teaching. Some internationally renowned universities have also introduced this method and adopted it after proving its effectiveness. This has also been the case in industrial corporations and in planning, design, and creativity departments.

What are Mind Maps used for?

They provide an overview of every aspect of our lives. They increase the ability to assimilate, process, and remember any type of information because both hemispheres of the brain are intensively involved in the processing process.

Who can benefit from using Mind Maps?

They are appropriate for children ages 6 to 106. Anyone can use them! They are recommended for anyone who wants to regain confidence in their abilities and learn how to study.



REDES
SOCIAL NETWORKS

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

La Devoción que Honra y la Traición que Aleja

POR JUNIOR PÉREZ CRUZ

El pasaje de Mateo 26:6-16 nos presenta dos contrastes profundos en la relación con Jesús: por un lado, la devoción sincera de una mujer que unge a Jesús con perfume costoso, y por otro, la traición de Judas Iscariote al vender a su Maestro por treinta piezas de plata. Este relato nos invita a reflexionar sobre nuestra actitud hacia Cristo y cómo aplicamos sus enseñanzas en nuestra vida cotidiana.

Jesús se encuentra en Betania, en casa de Simón el leproso. Allí, una mujer (identificada en otros evangelios como María, hermana de Lázaro) se acerca con un frasco de alabastro, lleno de perfume muy costoso y lo derrama sobre la cabeza de Jesús. Este acto simboliza:

- Adoración y entrega total: La mujer reconoce la divinidad de Jesús y le ofrece lo mejor que tiene.
- Preparación para la muerte: Jesús interpreta este gesto como una anticipación de su sepultura.
- Valor espiritual sobre lo material: Mientras los discípulos critican el desperdicio del perfume, Jesús resalta la importancia de este acto de amor.

Por otro lado, Judas Iscariote, movido por la avaricia y la decepción, negocia la entrega de Jesús por treinta piezas de plata. Este contraste entre la entrega generosa y la traición egoísta nos lleva a preguntarnos: ¿Cómo respondemos nosotros a la presencia de Cristo en nuestras vidas?

Este pasaje nos deja enseñanzas prácticas que podemos aplicar en nuestra vida:

a) Dar lo mejor a Dios

La mujer no escatimó en su adoración. Nos desafía a preguntarnos: ¿Estamos dando lo mejor de nuestro tiempo, talentos y recursos a Dios? En nuestra vida diaria, podemos

demostrar nuestra devoción a través de:

- Tiempo de oración y estudio bíblico.
- Servicio a los demás con amor y generosidad.
- Priorizar nuestra relación con Dios sobre lo material.

b) Cuidado con la avaricia y el egoísmo

Judas representa la actitud de quienes buscan su propio beneficio a costa de los demás. En nuestra vida cotidiana, podemos evitar caer en la trampa del egoísmo al:

- Ser íntegros en nuestras decisiones.
- No permitir que el dinero o el poder nos alejen de nuestros valores.
- Practicar la gratitud y la generosidad.

c) Reconocer el verdadero valor de Jesús

Los discípulos no entendieron el significado del acto de la mujer. A veces, nosotros también subestimamos la importancia de nuestra fe. Este pasaje nos invita a:

- Reflexionar sobre nuestra relación con Dios.
- Valorar la presencia de Cristo en nuestra vida.
- Compartir el evangelio con amor y convicción.

Mateo 26:6-16 nos muestra dos caminos: el de la entrega total y el de la traición. Nos reta a evaluar nuestra actitud hacia Jesús y a vivir con una fe genuina, basada en el amor y la gratitud. Que podamos, como la mujer de Betania, dar lo mejor de nosotros a Dios, sin reservas ni condiciones.

The Devotion That Honors and the Betrayal That Drives Away

BY JUNIOR PÉREZ CRUZ

The passage from Matthew 26:6-16 presents us with two profound contrasts in the relationship with Jesus: on the one hand, the sincere devotion of a woman who anoints Jesus with expensive perfume, and on the other, the betrayal of Judas Iscariot who sold his Master for thirty pieces of silver. This story invites us to reflect on our attitude toward Christ and how we apply his teachings in our daily lives.

Jesus is in Bethany, at the home of Simon the leper. There, a woman (identified in other gospels as Mary, sister of Lazarus) approaches with an alabaster jar full of very expensive perfume and pours it on Jesus' head. This

act symbolizes:

Adoration and Total Surrender: The woman recognizes Jesus' divinity and offers him the best she has.

Preparation for Death: Jesus interprets this gesture as an anticipation of his burial.

Spiritual Value Over Material Value: While the disciples criticize the waste of the perfume, Jesus emphasizes the importance of this act of love.

On the other hand, Judas Iscariot, driven by greed and disappointment, negotiates Jesus' surrender for thirty pieces of silver. This contrast between generous surrender and selfish betrayal leads us to ask: How do we respond to Christ's presence in our lives?

This passage leaves us with practical lessons that we can apply in our lives:

a) Give God Your Best

The woman did not skimp on her worship. It challenges us to ask ourselves: Are we giving God the best of our time, talents, and resources? In our daily lives, we can demonstrate our devotion through:

- Prayer time and Bible study.
- Serving others with love and generosity.

- Prioritizing our relationship with God over material things.

b) Beware of greed and selfishness

Judas represents the attitude of those who seek their own benefit at the expense of others. In our daily lives, we can avoid falling into the trap of selfishness by:

- Being honest in our decisions.
- Not allowing money or power to distance us from our values.
- Practicing gratitude and generosity.

c) Recognize the true value of Jesus

The disciples did not understand the significance of the woman's act. Sometimes, we too underestimate the importance of our faith. This passage invites us to:

- Reflect on our relationship with God.
- Value the presence of Christ in our lives.
- Share the gospel with love and conviction.

Matthew 26:6-16 shows us two paths: that of total surrender and that of betrayal. It challenges us to evaluate our attitude toward Jesus and to live with genuine faith, based on love and gratitude. May we, like the woman of Bethany, give our best to God, without reservation or conditions.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz
Dr. en Biblia
[Fb @Angel M Perez Cruz](https://www.facebook.com/AngelM.PerezCruz)

¿De qué te sirve tenerlo si no sabes quién eres?

POR ELIZABETH RIVERA CASTILLO

Por años viví convencida de que para ser alguien en la vida, había que hacer mucho y tener más. Esa fue la enseñanza de mi entorno: una familia de comerciantes, padres y abuelos trabajadores que me mostraron que el éxito se medía en lo que uno podía lograr con esfuerzo. Y no lo niego: esa mentalidad me llevó lejos. Me formó como mujer de metas, con una autoestima alimentada por resultados visibles.

Soñaba con una casa grande, donde mis cuatro hijos tuvieran cada uno su cuarto, y yo pudiera tener un baño con jacuzzi. Viví 17 años en una casa de dos cuartos y un baño..., pero logré construir el sueño: seis cuartos, cuatro baños y medio. Lo tenía todo. O eso creía.

Entonces llegó el divorcio. Y con él, una crisis que me despojó de seguridades, rutinas y certezas. ¿Quién era yo ahora, sin la estructura que me sostenía? Fue en medio de ese proceso que descubrí el libro «Ser, Hacer y Tener» de Michel Domit, y algo se quebró —o se iluminó— dentro de mí.

Entendí que había vivido al revés. Que nunca se trató de tener para ser feliz. Que la verdadera ruta empieza en el SER: en conocerte, aceptarte, cultivarte. Porque solo desde ahí puedes hacer con propósito y tener con gratitud.

Y si hoy estás leyendo esto, sintiendo que algo no encaja, que algo te falta aunque «lo tienes todo», quizás es el momento de hacer una pausa. No para rendirte, sino para reenfocar. Volver al centro.

Preguntarte quién eres cuando nadie te mira y volver a construir desde ahí. Porque nunca es tarde para vivir con sentido. Y cuando eliges empezar por el SER, lo demás llega... pero ya no es lo más importante.



What good is it to have everything if you don't know who you are?

BY ELIZABETH RIVERA CASTILLO

For years, I lived convinced that to be someone in life, you had to do a lot and have more. That was the lesson I learned from my surroundings: a family of merchants, hardworking parents and grandparents who showed me that success was measured by what one could achieve with effort. And I won't deny it: that mentality took me far. It shaped me as a woman of goals, with self-esteem fueled by visible results.

I dreamed of a big house, where my four children would each have their own room, and I could have a bathroom with a Jacuzzi. I lived for 17 years in a house with two bedrooms and one bathroom... but I managed to build the dream: six bedrooms, four and a half bathrooms. I had it all. Or so I thought.



Then came the divorce. And with it, a crisis that stripped me of security, routines, and certainties. Who was I now, without the structure that sustained me? It was in the midst of that process that I discovered Michel Domit's book «Being, Doing, and Having,» and something broke—or lit up—inside me.

I realized I had lived backward. That it was never about having to be happy. That the true path begins with BEING: knowing yourself, accepting yourself, cultivating yourself. Because only from there can you do it with purpose and have with gratitude.

And if you're reading this today, feeling like something doesn't fit, like something's missing even though you «have it all,» perhaps it's time to pause. Not to give up, but to refocus. Return to center.

Ask yourself who you are when no one is looking and rebuild from there. Because it's never too late to live meaningfully. And when you choose to start with BEING, the rest comes... but it's no longer the most important thing.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Elizabeth Rivera Castillo
Estratega de Metas y Resultados
[Fb @elizabeth Rivera Castillo](https://www.facebook.com/elizabethriveracastillo)

Conciencia del Estrés

Un Llamado a Respirar, Sanar y Ser Escuchados

POR ANA VALENZUELA



NO ESTÁS
SOLO. NO
ESTÁS ROTA/O.
**NO ESTÁS
EXAGERANDO
Y SÍ, MERECE
CUIDADO,
DESCANSO
Y SANACIÓN.**
HAGAMOS
ESPACIO PARA
ESO, JUNTOS.

El estrés es una de esas cargas que todos llevamos, pero que casi nunca nos enseñaron a nombrar, mucho menos a manejar. En nuestras comunidades hemos aprendido a ser fuertes, a seguir adelante, a cargar con generaciones de responsabilidades. Pero ser fuerte no significa guardar silencio, y sobrevivir, no es lo mismo que sanar.

Abril es el mes de la conciencia del Estrés, pero seamos sinceros: muchos de nosotros vivimos con estrés todo el año, habita en nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos, en nuestras emociones. Es la presión de cumplir, el miedo de ser juzgados, el esfuerzo constante por demostrar nuestro valor en espacios que no siempre fueron pensados para nosotros. Y cuando por fin nos detenemos a descansar, el peso de todo lo que hemos callado

puede sentirse abrumador.

Lo cierto es que el estrés no siempre se muestra como ataques de pánico o lágrimas. A veces es un cansancio que no se quita, otras veces, es irritabilidad, desconexión, insomnio, o ese un nudo en el pecho que preferimos ignorar y en muchas de nuestras culturas, se nos enseña a callar, a aguantar, a seguir adelante sin pedir ayuda.

Pero quiero que sepas esto: sentir estrés no es señal de debilidad es una señal de tu cuerpo diciendo: "Estoy cargando demasiado". Escuchar esa señal no te hace débil, te hace humano.

Tú mereces sentir paz en tu mente y en tu cuerpo. Mereces herramientas para afrontar el estrés que respeten tu cultura, tu historia, y tu verdad. Eso puede incluir ir a terapia, pero también puede ser conexión con tu comunidad, movimiento, oración, arte o descanso. Tal vez sea poner límites, decir que no, o finalmente tomar ese día libre sin sentir culpa.

La conciencia del estrés no es otra tarea más para cumplir. Es una invitación a detenerte y preguntarte: ¿Cómo me siento realmente?, ¿Dónde se está manifestando el estrés en mi vida?, ¿Qué necesito más, paz, sueño, alegría, conexión? Y, sobre todo, ¿Cómo puedo darme permiso de tener esas cosas?

No estás solo. No estás rota/o. No estás exagerando y sí, mereces cuidado, descanso y sanación., Hagamos espacio para eso, juntos.



Stress Awareness

A Call to Breathe, Heal, and Be Heard

BY ANA VALENZUELA



Stress is one of those things we all carry, but most of us were never taught how to talk about let alone manage it. In our communities we have learned to be strong, to push through, to carry generations of responsibility on our backs. But strength doesn't mean silence, and surviving is not the same as healing.

April is Stress Awareness Month, but let's be real: many of us live with stress year-round. It lives in our bodies and our bones, it is the pressure to provide, the fear of being misunderstood, the hustle to prove our worth in spaces that were not designed with us in mind. And when we finally sit down to rest, the weight of everything we've held in can feel overwhelming.

The thing is, stress doesn't always look like panic attacks or tears. Sometimes it's fatigue we can't shake. Sometimes, it isn't happiness, detachment, or trouble sleeping. Sometimes it is that tightness in the chest that we pretend is not there, and for many of us, cultural messages around toughness, privacy, and survival make it hard to even name what we are feeling let alone seek support.

But here is what I want you to know: stress is not a weakness. It is a signal. It is your body's way of saying, "Hey, I'm carrying too much." Honoring that signal does not make you soft. It makes you human!

You deserve to feel safe in your body and mind. You deserve to honor your culture, your story, and your truth, doing so may look like therapy, but it could also look like community connection, movement, prayer, creativity, or rest. It might mean setting boundaries, saying no, or finally taking that day off without guilt.

Stress awareness is not about adding another item to your to-do list. It is about slowing down long enough to check in with yourself. It is about unlearning the belief that you must carry everything alone. This month, I encourage you to reflect: Where is stress showing up in your life? Do I need peace, sleep, joy, or connection? And how can you give yourself permission to have those things?



REDES
SOCIAL NETWORKS

Ana Valenzuela LPC-S, LCDC, NCC

Instagram:

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

YOU ARE NOT ALONE. YOU ARE NOT WEAK.
**YOU ARE MORE THAN WORTHY OF
CARE, HEALING, AND REST.** LET'S
MAKE SPACE FOR THAT—TOGETHER.

¿Qué es La Verdad?

POR ALEX VÁSQUEZ

Escribir sobre la verdad es como intentar atrapar el viento con las manos. Todos la buscamos, todos la invocamos, pero cuando intentamos definirla, se nos escurre. ¿Es un hecho frío y verificable?, ¿Una certeza que nos abraza el alma?, ¿O apenas un acuerdo pasajero entre lo que vemos y lo que queremos creer? La verdad, amigos, es un rompecabezas que lleva siglos armándose, y cada quien pone su pieza con un poco de razón y mucho de corazón.

LA VERDAD ES UN CAMINO, NO UN DESTINO

Pensemos en los griegos, que siempre tuvieron una respuesta para todo. Aristóteles, con su calma de maestro, decía que la verdad es decir que algo es, cuando es, y que no es, cuando no es. Suena simple, ¿no? Si digo, "la luna brilla esta noche" y alzó la vista para verla relucir, estoy en lo cierto. Pero la vida no siempre es

tan clara. ¿Qué pasa cuando dos personas miran lo mismo y ven cosas distintas? ¿O cuando los hechos se esconden detrás de un velo de dudas?

Hay quienes dicen que la verdad no vive en los hechos, sino en las historias que tejemos. Imagina un grupo de amigos contando la misma anécdota: cada uno jura que su versión es la "verdadera", pero todas encajan como piezas de un vitral. Para algunos filósofos, la verdad es eso: un relato que tiene sentido dentro de un sistema de creencias, como si fuera una sinfonía donde todas las notas suenan en armonía. Otros, más prácticos, creen que la verdad es lo que funciona. Si una idea te lleva a buen puerto, ¿para qué cuestionarla? "Si me hace feliz, es verdad", dirían. La ciencia, en cambio, nos pide paciencia. Nos dice que la verdad es como una casa en obra: siempre hay algo por ajustar. Lo que ayer era dogma —como que el Sol giraba alrededor de la Tierra— hoy es una curiosidad histórica. La

verdad científica no se pavonea con arrogancia; se construye con datos, se prueba con experimentos y se reinventa con humildad. Pero ni siquiera ella tiene la última palabra.

Y luego están las verdades del espíritu, esas que no se miden con números ni se debaten en foros. En un templo, una iglesia o un rincón silencioso, la verdad puede sentirse como un susurro que no necesita pruebas. Es la fe, la intuición, el "sé que es así aunque no pueda explicarlo". ¿Quiénes somos para decir que eso no cuenta?

Pero no todo es poesía. Hoy, la verdad está en apuros. Entre titulares falsos, memes virales y opiniones disfrazadas de hechos, a veces parece que la verdad es solo la que grita más fuerte. En redes, cada quien tiene su verdad, y pobre del que intente cuestionarla. Por eso, más que nunca, necesitamos escuchar, dudar, preguntar. La verdad no se encuentra en un tuit ni en un video de tres minutos; se gana con esfuerzo, como un tesoro escondido.

Al final, la verdad es un camino, no un destino. Es el intento de entender el mundo y a nosotros mismos, sabiendo que siempre nos faltará una pieza del rompecabezas. Así que sigamos buscando, con los ojos abiertos y el corazón dispuesto a cambiar de opinión. Porque, si algo es cierto, es que la verdad nos necesita tanto como nosotros a ella.



BY ALEX VÁSQUEZ

What is The Truth?

Writing about truth is like trying to catch the wind in your hands. We all search for it, we all invoke it, but when we try to define it, it eludes us. Is it a cold, verifiable fact? A certainty that embraces our soul? Or merely a passing agreement between what we see and what we want to believe? Truth,

my friends, is a puzzle that has been put together for centuries, and each person adds their piece with a bit of reason and a lot of heart.

Let's think about the Greeks, who always had an

answer for everything. Aristotle, with his masterful calm, said that truth is saying that something is when it is, and that it isn't when it isn't. Sounds simple, doesn't it? If I say, «The moon is shining tonight,» and I look up to see it shining, I'm right. But life isn't always so clear. What happens when two people look at the same thing and see different things? Or when facts are hidden behind a veil of doubt?

Some say that truth doesn't live in facts, but in the stories we weave. Imagine a group of friends telling the same anecdote: each swears their version is the «true» one, but they all fit together like pieces in a stained-glass window. For some philosophers, that's all truth: a story that makes sense within a belief system, like a symphony where all the notes play in harmony. Others, more practical, believe that truth is whatever works. If an idea leads you to a successful conclusion, why question it? «If it makes me happy, it's true,» they might say. Science, on the other hand, asks for patience. It tells us that truth is like a house under construction: there's always something to adjust. What was dogma yesterday—like the Sun orbiting the Earth—is today a historical curiosity. Scientific truth doesn't strut about arrogantly; it's built with data, tested with experiments, and reinvented with humility. But even it doesn't have the last word.

And then there are the truths of the spirit, those that aren't measured by numbers or debated in

forums. In a temple, a church, or a quiet corner, the truth can be heard as a whisper that needs no proof. It's faith, intuition, the «I know it's this way even if I can't explain it.» Who are we to say that doesn't count?

But not everything is poetry. Today, the truth is in trouble. Between false headlines, viral memes, and opinions

disguised as facts, sometimes it seems that the truth is only the one that shouts the loudest. On social media, everyone has their own truth, and woe betide anyone who tries to question it. That's why, more than ever, we need to listen, doubt, and ask. The truth isn't found in a tweet or a three-minute video; it's hard-earned, like a hidden treasure.

In the end, truth is a path, not a destination. It's the attempt to understand the world and ourselves, knowing that we'll always be missing a piece of the puzzle. So let's keep searching, with our eyes open and our hearts willing to change our minds. Because, if anything is certain, it's that the truth needs us as much as we need it.

**TRUTH
IS A PATH,
NOT A
DESTINATION**



REDES
SOCIAL NETWORKS

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

¿Qué es la culpa?

POR **CEIDY ANDERSON**

La culpa es una emoción que surge cuando sentimos que hemos hecho algo incorrecto, es un sentimiento de responsabilidad por un acto que se considera "negativo o perjudicial".

Algunos aspectos clave de la culpa:

- Ser uno mismo.
- Ser una persona que realmente no eres por miedo al que dirán.
- Iniciar una dieta u otro proyecto y dejarlo.
- Cargar con el pasado en el presente.

Cuando la culpa actúa de manera adaptativa, es decir, de forma flexible su función es que reconozcas los errores, incorpores el aprendizaje y que camines sin culpa. Por eso, que en estas líneas invito a cada lector a manejar dos cosas con cuidado; la culpa y la responsabilidad. ¿Te caíste? YA PASÓ. Incorpora la enseñanza de dicho "error" y aprende a perdonarte porque Dios te perdona y su propósito es que seas feliz.

Hay situaciones que parecen negativas, sin embargo, su objetivo es mostrarnos un profundo aprendizaje y con el objetivo de hacernos crecer. Crea un precioso criterio donde se mezclan la ley de atracción, el poder de la fe (desde el obrar, Santiago 2:17) y la estable confianza de que somos merecedores de amor, que podemos transformarnos en un cauce de bienestar, prosperidad y bendición; siempre y cuando que alcancemos descubrir el origen de nuestras emociones y así saber la causa de la culpa y liberarnos, para con la ayuda de Dios ser emocionalmente capaces de superarlo.

Tu paz interior, crecimiento personal y espiritual ha estado siempre en tus manos, Dios siempre está dispuesto, ¡es momento de que tomes el timón y las riendas de tu felicidad! Y a partir de hoy, mira todo desde el amor (Juan 13:35). Aprende a proyectar tu mente inconsciente para el éxito, reverdece y crece a partir del amor. Libérate de la culpa interna, externa y perdónate.



TU PAZ INTERIOR,
CRECIMIENTO
PERSONAL Y ESPIRITUAL
**HA ESTADO SIEMPRE
EN TUS MANOS,**
DIOS SIEMPRE ESTÁ
DISPUERTO.

What is guilt?

BY CEIDY ANDERSON



Guilt is an emotion that arises when we feel we've done something wrong. It's a feeling of responsibility for an act that's considered «negative or harmful.»

Some key aspects of guilt:

- Being yourself.
- Being a person you're not really because you're afraid of what others will say.
- Starting a diet or other project and then quitting.
- Arrying the past in the present.

When guilt acts adaptively, that is, flexibly, its function is to help you recognize your mistakes, incorporate the lessons learned, and walk without guilt. Therefore, in these lines, I invite each reader to handle two things carefully: guilt and responsibility. Did you fall? IT'S ALREADY PASSED. Embrace the lessons of that «mistake» and learn to forgive yourself because God forgives you and His purpose is for you to be happy.

There are situations that seem negative; however, their purpose is to show us profound learning and to help us grow. It creates a beautiful criterion that blends the law of attraction, the power of faith (through action, James 2:17), and the firm confidence that we are worthy of love, that we can transform ourselves into a channel of well-being, prosperity, and blessing—as long as we manage to discover the origin of our emotions and thus understand the cause of guilt and free ourselves from it, so that with God's help we are emotionally capable of overcoming it.

Your inner peace, personal and spiritual growth, has always been in your hands. God is always willing. It's time for you to take the helm and the reins of your happiness! And starting today, see everything from a place of love (John 13:35). Learn to project your unconscious mind for success; it will flourish and grow from love. Free yourself from internal and external guilt, and forgive yourself.

YOUR INNER PEACE, PERSONAL AND SPIRITUAL GROWTH, **HAS ALWAYS BEEN IN YOUR HANDS,** GOD IS ALWAYS WILLING.



REDES
SOCIAL NETWORKS

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

VIAJAREN GRUPO:

UN VIAJE DE DIVERSIÓN, RETOS Y RECUERDOS COMPARTIDOS

Viajar en grupo tiene algo especial. Ya sea con amigos, familiares o incluso compañeros de trabajo, compartir la experiencia de explorar un lugar nuevo puede ser increíblemente divertido y enriquecedor. Pero, como todo, tiene sus ventajas y también sus pequeños desafíos que es bueno tener en cuenta.

Una de las principales ventajas es la compañía. Viajar en grupo transforma cualquier aventura en una oportunidad de crear recuerdos juntos. Las risas, las fotos, las historias compartidas; todo se disfruta mucho más cuando no estás solo. Además, tener compañía a la hora de descubrir nuevos lugares o probar algo nuevo genera un sentimiento de seguridad y confort que, en solitario, a veces no es tan fácil de encontrar.

La seguridad también es un punto a favor. En un grupo, si algo sale mal, siempre tienes a alguien para pedir ayuda o compartir tus preocupaciones. Ya sea que te pierdas en una ciudad o enfrentes algún pequeño contratiempo, tener a otros cerca te da una sensación de tranquilidad y apoyo. Además, viajar en grupo hace que los gastos se compartan, lo que permite disfrutar de experiencias y alojamientos más lujosos o actividades que tal vez no serían posibles de manera individual. El costo de transporte, alojamiento o incluso las entradas a atracciones turísticas se reduce cuando se reparte entre todos, lo que lo hace mucho más accesible.

Por otro lado, viajar en grupo también tiene algunos desafíos. Uno de los más comunes es la falta de flexibilidad. Mientras algunos quieren aprovechar al máximo el día, otros pueden preferir tomarse las cosas con calma. Esto puede generar pequeñas tensiones a la hora de decidir qué hacer o a dónde ir. No siempre es fácil encontrar un itinerario que acomode los intereses de todos, y a veces es necesario hacer compromisos.

El ritmo de viaje también puede ser un desafío. Algunas personas disfrutan explorando lentamente, tomándose su tiempo para disfrutar de cada detalle, mientras que otras prefieren moverse más rápido para ver tantas cosas como sea posible. Esto puede resultar en desacuerdos si no se logra un balance, y algunos pueden sentirse presionados a seguir el ritmo de los demás o, al contrario, ir demasiado despacio.

Las diferencias de personalidad también pueden ser un factor a considerar. Aunque el grupo esté formado por personas cercanas, cada uno tiene su propia forma de viajar. Algunos disfrutan de las grandes aventuras y el caos, mientras que otros prefieren momentos más tranquilos y relajados. Estar juntos todo el tiempo puede poner a prueba la paciencia, pero con una buena dosis de comunicación y respeto mutuo, se puede lograr una experiencia armoniosa.

Viajar en grupo es, sin duda, una excelente manera de disfrutar de nuevos destinos. No solo por la compañía, sino por las experiencias compartidas que enriquecen cada paso del viaje. Y aunque los pequeños desafíos, como las diferencias de ritmo o las decisiones de grupo, pueden surgir, también son parte del encanto de esta aventura colectiva. Con un poco de flexibilidad y apertura, lo que podría parecer un inconveniente puede convertirse en una oportunidad para disfrutar aún más el viaje, adaptándose a las necesidades de todos.



REDES
SOCIAL NETWORKS

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



TRAVELING IN A GROUP:

A TRIP OF FUN, CHALLENGES, AND SHARED MEMORIES

Traveling in a group has something special about it. Whether with friends, family, or even coworkers, sharing the experience of exploring a new place can be incredibly fun and enriching. But, like everything, it has its advantages and also its small challenges that are good to keep in mind.

One of the main advantages is the company. Traveling in a group transforms any adventure into an opportunity to create memories together. The laughter, the photos, the shared stories—everything is so much more enjoyable when you're not alone. Plus, having company when discovering new places or trying something new creates a feeling of security and comfort that, when traveling alone, is sometimes not so easy to find.

Safety is also a plus. In a group, if something goes wrong, you always have someone to ask for help or share your worries with.

Whether you're lost in a city or facing a minor setback, having others nearby gives you a sense of peace of mind and support. Additionally, traveling in a group allows for shared expenses, allowing you to enjoy more luxurious experiences and accommodations or activities that might not be possible on your own. The cost of transportation, accommodations, or even admission to tourist attractions is reduced when shared among everyone, making it much more affordable.

On the other hand, traveling in a group also has its challenges. One of the most common is a lack of flexibility. While some want to make the most of the day, others may prefer to take things slowly. This can cause minor tensions when deciding what to do or where to go. It's not always easy to find an itinerary that accommodates everyone's interests, and sometimes compromises are necessary.

The pace of travel can also be a challenge. Some people enjoy exploring slowly, taking their time to enjoy every detail, while others prefer to move more quickly to see as much as possible. This can lead to disagreements if a balance isn't achieved, and some may feel pressured to keep up with others or, conversely, go too slowly.

Personality differences can also be a factor. Even if the group is made up of close people, everyone has their own unique way of traveling. Some enjoy big adventures and chaos, while others prefer quieter, more relaxed moments. Being together all the time can test patience, but with a good dose of communication and mutual respect, a harmonious experience can be achieved.

Traveling in a group is, without a doubt, an excellent way to enjoy new destinations. Not only for the company, but for the shared experiences that enrich every step of the journey. And while small challenges, such as differences in pace or group decisions, may arise, they are also part of the charm of this collective adventure. With a little flexibility and openness, what might seem like an inconvenience can become an opportunity to enjoy the trip even more, adapting to everyone's needs.





EUROPESSERVICESAUTO.COM

CAR REPAIR SERVICES

CUSTOM REPAIR
AND SERVICES
FIT FOR PRESTIGE
VEHICLES



REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES EUROPEOS PREMIUM!

- OIL CHANGE
- SUSPENSION REPAIRS
- DIAGNOSIS
- CHECK ENGINE LIGHT
- ELECTRICAL REPAIRS
- BRAKE REPAIRS
- MAINTENANCE
- TRANSMISSION REPAIRS



1211 E
CENTRAL TX
EXPRESSWAY
KILLEEN, TX
78541-9126



LLÁMANOS AHORA!
CALL US NOW!

(254) 781-7278

