

MTT Magazine

MUJER TODO TERRENO - ALL TERRAIN WOMAN

EDICIÓN BILINGÜE MAYO 2025

HISTORIA
DE VIDA

Mily
Goncálves

DEL PERIODISMO A LA MATERNIDAD
CONSCIENTE



Hayny Batista

EQUILIBRANDO LA SOCIEDAD A TRAVÉS DEL
CAMBIO EMOCIONAL
BALANCING SOCIETY THROUGH EMOTIONAL
CHANGE

Ana Valenzuela

HONRANDO LA FORTALEZA EN LA VULNERABILIDAD
DE LOS HOMBRES
HONORING THE STRENGTH IN MEN'S VULNERABILITY

APOYAMOS A LAS MUJERES RESILIENTES



MILY GONCÁLVES

Periodista, Modelo, Anfitriona, Asesora Financiera
Journalist, Model, Hostess, Financial Advisor

HISTORIAS DE VIDA/ LIFE STORY
Del Periodismo a la Maternidad Consciente

06 MILY GONCÁLVES. Portada del Mes, Del Periodismo a la Maternidad Consciente. From Journalism to Conscious Motherhood

16 Entrevista a HAYNY BATISTA Transformando la Reactividad Emocional para lograr tener una sociedad equilibrada. Transforming Emotional Reactivity to Achieve a Balanced Society

22 JACQUELINE TINEO: SuperMom. Una heroína sin capa. A heroine without a cape.

26 YANIRA MENDOZA. Una Sábana Tibia, Una Canción y Un Milagro de Amor. A Warm Sheet, A Song, and A Miracle of Love

28 ANA VALENZUELA. Honrando la Fortaleza en la Vulnerabilidad de los Hombres. Honoring the Strength in Men's Vulnerability

34 CELIA TREVIÑO. ¿Por qué un seguro de viaje es tu mejor compañero?. Why travel insurance is your best companion?

Magazine

ALL TERRAIN WOMAN

38

CECY RESENDIZ. Ya ti... ¿Qué te motiva para ser tu mejor versión? And you... What motivates you to be the best version of yourself?

42

ELIZABETH RIVERA CASTILLO: El Poder de Preguntar: El Camino para Ampliar tu Visión . The Power of Asking: The Path to Broadening Your Vision.

44

PATRICIA MEDINA ALONSO. PODER: Más que ocupar lugares principales, llevar corona. POWER: More than holding important positions, wearing a crown.

46

JUNIOR PÉREZ CRUZ. ¡Vive alerta y con valentía!. Live alert and courageous!.

50

LILY MONTAÑO GRULLÓN. Vivir en el Ser en tiempos de Incertidumbre. Living in the Self in Times of Uncertainty.

ENTREVISTAS DESTACADAS



Entrevista a **HAYNY BATISTA** Transformando la Reactividad Emocional para lograr tener una sociedad equilibrada. Transforming Emotional Reactivity to Achieve a Balanced Society



ARTÍCULO DE ANA VALENZUELA. En el mes de la Salud Mental: "Honrando la Fortaleza en la Vulnerabilidad de los Hombres". "Honoring the Strength in Men's Vulnerability"

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

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

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 Carácter 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

"PORQUE TÚ FORMASTE MIS ENTRAÑAS; TÚ ME HICISTE EN EL VIENTRE DE MI MADRE. TE ALABARÉ; PORQUE FORMIDABLES, MARAVILLOSAS SON TUS OBRAS; ESTOY MARAVILLADO, Y MI ALMA LO SABE MUY BIEN. NO FUE ENCUBIERTO DE TI MI CUERPO, BIEN QUE EN OCULTO FUI FORMADO, Y ENTRETEJIDO EN LO MÁS PROFUNDO DE LA TIERRA. MI EMBRIÓN VIERON TUS OJOS, Y EN TU LIBRO ESTABAN ESCRITAS TODAS AQUELLAS COSAS QUE FUERON LUEGO FORMADAS, SIN FALTAR UNA DE ELLAS."

SALMO 139:13-16

STAFF

Un viaje a las entrañas maternas

Dedicar un editorial a las madres nunca será suficiente, pues hablar de ellas es hablar del ser más extraordinario de esta tierra, y los epítetos que pudiéramos usar no alcanzarían. Sin embargo, a modo de poema, dedicaré nuestra quinta edición de nuestra revista MTT - Mujer Todo Terreno a todas las mamás.

Un viaje a las entrañas de mamá...

Un viaje a lo desconocido, a un universo por descubrir, lleno de colores, matices, de estrellas parpadeantes...

Un viaje a las entrañas de mamá, donde a veces he visto tristeza y llanto, sola y sin esperanzas, un rincón oscuro y tenebroso donde suelo escuchar un susurro: "Yo estoy cuidando de ti..."

Un viaje a las entrañas de mamá donde, a pesar de sus miedos y dudas, te abraza con amor, te protege cual fueras el único tesoro valioso en la faz de la tierra. Ella te ve desde el vientre, ella te abraza en sus pensamientos.

Un viaje a las entrañas de mamá...

Un viaje entre millones de células,

Un viaje infinito a las entrañas de la Vida, a las entrañas donde comienza todo, y donde quedan para siempre las raíces de la esperanza, de la fe, del amor...

Ahí, en ese vientre, en esas entrañas, te tejió Dios... y desde siempre te amó.

Te formó, te entretejió, te dio ADN único e

irrepetible... ¡Allí, en ese vientre, comenzó todo!

Hoy damos gracias a Dios por pensar en cada detalle. Damos gloria y honra por sus maravillas, porque nos ha creado, porque te ha dado a ti, Mujer Todo Terreno, la dicha, el milagro más grande del universo: llevar en tu vientre LA VIDA.

¡¡Wow!! ¡¡Un misterio!! ¡¡Admirables son tus obras por siempre!!

EDITORIAL

A Journey to the Mother's Insides

Dedicating an editorial to mothers will never be enough, because speaking of them is speaking of the most extraordinary being on this earth, and the epithets we could use would not suffice. However, in the form of a poem, I will dedicate our fifth issue of our magazine MTT - Mujer Todo Terreno to all mothers.

A Journey to the Mother's Insides...

A journey into the unknown, to a universe yet to be discovered, full of colors, nuances, and twinkling stars...

A journey to the mother's insides, where I have sometimes seen sadness and tears, alone and without hope, a dark and gloomy corner where I often hear a whisper: "I am taking care of you..."

A journey to the depths of your mother's womb, where, despite her fears and doubts, she embraces you with love, protecting you as if you were the only valuable treasure on the face of the earth. She sees you from the womb, she embraces you in her thoughts.

A journey to the depths of your mother's womb...

A journey among millions of cells,

An endless journey to the depths of Life, to the depths where everything begins, and where the roots of hope, faith, and love remain forever...

There, in that womb, in those depths, God wove you together... and has always loved you.

He formed you, wove you together, gave you unique and unrepeatable DNA... There, in that womb, it all began!

Today we thank God for thinking of every detail. We give glory and honor for his wonders, because he created us, because he has given you, All-Terrain Woman, joy, the greatest miracle in the universe: carrying LIFE in your womb.

Wow!! A mystery!! Wonderful are your works forever!!



Jacqueline Tinco
PERIODISTA ASESORA AUTORA CEO FUDMAM

"FOR YOU FORMED MY INMOST BEING;
YOU MADE ME IN MY MOTHER'S WOMB.
I WILL GIVE YOU THANKS, FOR FEARFULLY AND
MARVELOUSLY ARE YOUR WORKS.
I MARVEL, AND MY SOUL KNOWS IT PERFECTLY.
MY FRAME WAS NOT HIDDEN FROM YOU,
THOUGH I WAS FORMED IN SECRET,
AND WROUGHT IN THE DEPTHS OF THE EARTH.
YOUR EYES SAW MY FLESH,
AND IN YOUR BOOK WERE WRITTEN ALL THE THINGS THAT
WERE FORMED, NOT ONE OF THEM WAS MISSING."

PSALM 139:13-16



El arte me llamaba desde niña, sin saberlo. Me gustaba hablar frente al espejo, actuar, cantar y crear historias...

Mily Goncálves:

Del Periodismo a la Maternidad consciente

POR JACQUELINE TINEO

Hay un dicho muy famoso que dice que "los mejores perfumes vienen en frascos pequeños", haciendo alusión a veces, que las personas que somos bajitas de estatura, somos como el perfume, el mejor, en un envase pequeño.

Mily Goncálves, es un poderoso perfume en un envase pequeño, que por donde quiera que va, no pasa desapercibida.

De esta gran mujer, venezolana, en Texas, periodista, modelo, empresaria, pero sobre todo MADRE, es a quien queremos conocer en esta entrevista. Mily, sin lugar a dudas, es una cajita de pandoras, a quien empezaremos a ir destapando del principio al fin...

Mileydi, cuéntanos sobre tus raíces. ¿Cómo fue tu infancia en Venezuela y qué recuerdos atesoras de esa etapa?

Nací en Venezuela, en la ciudad Jardín Maracay, una tierra de paisajes hermosos, gente cálida y tradiciones que aún llevo conmigo. Mi infancia fue una

mezcla de juegos en la calle, fiestas familiares llenas de música, tambores y gaitas, paseos con mis padres y mi hermano al río en Ocumare de la Costa, y vacaciones inolvidables en Trujillo con mis primos. Recuerdo las frutas que caían de los árboles en las fincas de mi papá, los shows de modelaje y canto que montaba con mi hermano. Me crié con valores firmes: respeto, humildad, gratitud y honestidad. Aunque no siempre teníamos mucho, el amor nunca faltó. Esa etapa sembró en mí la fuerza y esperanza que hoy me acompañan.

Desde temprana edad mostraste interés por el arte y la comunicación. ¿Cómo descubriste tu pasión por el periodismo, la música y la actuación?

El arte me llamaba desde niña, sin saberlo. Me gustaba hablar frente al espejo, actuar, cantar y crear historias. Con el tiempo descubrí que me apasionaba contar historias reales, dar voz a los demás, comunicar desde el alma. El periodismo me enseñó a investigar e inspirar; la música, a soltar y vibrar alto; la actuación, a conectar con emociones profundas. Entendí que todas estas pasiones compartían un mismo hilo: la comunicación con propósito. Ahí supe que había encontrado mi esencia.



Has trabajado en medios reconocidos como TVS, RCTV y Venevisión. ¿Qué aprendizajes te dejaron esas experiencias?

Cada uno fue una gran escuela. En RCTV aprendí sobre la responsabilidad del periodismo y la actuación con pasión. En Venevisión comprendí el poder de una buena historia contada desde el corazón. En TVS viví la conexión con la comunidad y la importancia de la veracidad. Todos me enseñaron disciplina, puntualidad, trabajo en equipo y la responsabilidad de tener un micrófono en mano. Me impulsaron a seguir creciendo, dejando huellas con propósito.

Al emigrar a Estados Unidos, enfrentaste el desafío de comenzar de nuevo. ¿Cuáles fueron los mayores obstáculos que superaste y cómo lo lograste?

Emigrar fue una de las decisiones más duras. Dejar a mi familia y perder a mi único hermano sin poder despedirme fue desgarrador. Adaptarme a una nueva cultura, sin contactos, fue un gran reto. Sentí el silencio tras pasar de ser una figura conocida a una desconocida. Pero también fue una oportunidad para reinventarme, descubrir nuevas versiones de mí y trabajar desde la tecnología digital. Me apoyé en personas con visión, trabajé con amor y persistencia, recordando que el talento no se pierde al cruzar fronteras. Hoy agradezco todo, porque me hizo más fuerte, resiliente y empática.

Actualmente eres directora editorial de la revista digital Houston Social y colaboras con diversas marcas. ¿Cómo ha sido tu evolución en el marketing digital y las redes sociales?



Ha sido un camino de aprendizaje, constancia y pasión. Inicié con curiosidad y el deseo de comunicar de forma creativa. Descubrí el poder de las plataformas para inspirar, construir comunidad y generar impacto. Desde Houston Social, he amplificado voces, visibilizado historias y conectado con marcas desde la autenticidad. Cada proyecto me ha confirmado que el contenido con propósito, profesionalismo y storytelling genuino es la clave para destacar en este mundo tan dinámico.

Además de tu carrera profesional, eres madre de tres hijos. ¿Cómo equilibras tus responsabilidades familiares con tus proyectos?

Ser madre es mi mayor bendición, mi motivación y mi motor. Todo lo que hago profesionalmente lo pienso en función del legado que quiero dejarles. He aprendido a organizar mi tiempo, establecer límites sanos y trabajar con propósito. No busco la perfección, sino actuar con amor, enfoque y autenticidad. Verlos crecer mientras persigo mis sueños me impulsa a seguir adelante con gratitud y determinación.

Has mencionado que tu fe y espiritualidad son pilares en tu vida. ¿Cómo te han guiado en momentos difíciles?

Mi fe ha sido mi guía en los momentos más difíciles y en las decisiones importantes. En la oración he encontrado paz, fuerza y claridad. Siempre me detengo a escuchar esa voz interna que nace desde mi fe. Creo firmemente que cuando ponemos a Dios primero, todo se alinea, aunque no lo entendamos en el momento. Esa conexión me ha enseñado a confiar, soltar el control y actuar con propósito.

Me ha fortalecido como mujer y me permite servir desde el amor y la compasión.

Para concluir, ¿qué mensaje le darías a las mujeres que sueñan con reinventarse pero aún no se atreven a dar el primer paso?

A ti, mujer valiente, si tienes un sueño en tu corazón, es porque puedes hacerlo realidad. Reinventarse no es empezar de cero, es comenzar desde la sabiduría que ya llevas dentro. El primer paso puede dar miedo, pero es el más poderoso. Atrévete, incluso con miedo. Al otro lado está tu versión más auténtica y feliz. No estás sola. Escucha tu corazón, pero sobre todo a Dios. Con Él, todo es posible.

Mi rol de madre y profesional al mismo tiempo:

Ser madre y profesional es el equilibrio más desafiante y a la vez más gratificante y bendecido que he conocido. Cada día es una danza entre el amor incondicional que siento por mis hijos y la pasión que me impulsa a perseguir mis sueños y metas profesionales. Ser mamá me ha enseñado a priorizar, a ser más resiliente y a valorar cada momento, cada segundo, mientras que mi carrera me



ha permitido inspirar, motivar, alzar la voz con veracidad, realidad y apoyar a otras mujeres a encontrar su voz y empoderarse genuinamente. Al final del día, lo más importante para mí es que mis hijos vean en mí un gran ejemplo de perseverancia, fe, bondad, valores, respeto, honestidad, profesionalismo, humanidad y amor sobre todo y que entiendan que pueden ser todo lo que sueñan sin renunciar a lo que más aman.

Mensaje a las Madres Jóvenes:

A ti, mamá joven, que te enfrentas a la aventura de la maternidad y crianza mientras sigues construyendo tus sueños, quiero decirte que eres increíble. ¡No dejes que nadie minimice tu esfuerzo ni tus aspiraciones! La maternidad no es el final de tus metas; es el impulso para ir más lejos. Aprovecha cada instante, crece junto a tu hijo (a) y nunca olvides que puedes ser mamá y seguir siendo tú misma sin prototipos. Eres fuerte, valiente y capaz de lograrlo todo.



Ig [@milygoncalves](#)

Se los dije!!!

Mily, es una súper mujer, súper mamá, súper profesional, un ser extraordinario!!! Ella irradia con su luz, y ese arte maravilloso de vivir una maternidad consciente y presente- pues ser mamá 24/7- no es para toda mujer, la convierten en una mujer Grandiosa y admirable!

Conocerla y haber compartido con ella ha sido un privilegio!!

Agradezco a Dios y a la vida por poner en nuestro camino personas como Milly que con su testimonio nos grita que ¡Si se puede! Que ser inmigrante, madre, y empresaria, es cuestión de enfoque, disciplina y determinación. Mily, es nuestra Barbie en Houston Texas.

Mily Gonçalves: From Journalism to Conscious Motherhood

BY JACQUELINE TINEO



There's a famous saying that "the best perfumes come in small bottles," sometimes alluding to the fact that we short people are like perfume, the best, in a small bottle.

Mily Gonçalves is a powerful perfume in a small bottle, and wherever she goes, she never goes unnoticed.

This great woman, Venezuelan, in Texas, a journalist, model, entrepreneur, but above all, a MOTHER, is who we want to get to know in this interview. Mily, without a doubt, is a Pandora's box, whom we will begin to uncover from beginning to end...

Mileydi, tell us about your roots, what was your childhood in Venezuela like and what memories do you treasure from that time?

I was born in Venezuela, in the garden city of Maracay, a land of beautiful landscapes, warm people and traditions that I still carry with me. My childhood was a mix of street games, family parties full of music, drums and bagpipes, walks with my parents and my brother to the river in Ocumare de la Costa, and unforgettable vacations in Trujillo with my cousins. I remember the fruits falling from the trees on my dad's farms, the modeling and singing shows I used to put on with my brother. I grew up with strong values: respect, humility, gratitude and honesty. Although we didn't always have much, love was never lacking. That stage planted in me the strength and hope that are with me today.

From an early age you showed interest in art and communication, how did you discover your passion for journalism, music and acting?

Art called me since I was a child, without knowing it. I liked talking in front of the mirror, acting, singing and creating stories. Over time I discovered that I was



Art called me since I was a child, without knowing it. I liked talking in front of the mirror, acting, singing and creating stories...



passionate about telling real stories, giving voice to others, and communicating from the soul. Journalism taught me to investigate and inspire; music, to let go and vibrate loudly; acting, to connect with deep emotions. I understood that all these passions shared the same thread: communication with purpose. That's when I knew I had found my essence.

You've worked at renowned media outlets such as TVS, RCTV, and Venevisión. What did those experiences teach you?

Each one was a great school of thought. At RCTV, I learned about the responsibility of journalism and acting with passion. At Venevisión, I understood the power of a good story told from the heart. At TVS, I experienced connection with the community and the importance of truthfulness. They all taught me discipline, punctuality, teamwork, and the responsibility of having a microphone in hand. They encouraged me to continue growing, leaving a mark with purpose.

When you immigrated to the United States, you faced the challenge of starting over. What were the biggest obstacles you overcame, and how did you do it?

Immigrating was one of the hardest decisions. Leaving my family and losing my only brother without being able to say goodbye was heartbreaking. Adapting to a new culture, without connections, was a huge challenge. I felt the silence after going from being a known figure to an unknown. But it was also an opportunity to reinvent myself, discover new versions of myself, and work using digital technology. I relied on people with vision, worked with love and persistence, remembering that talent isn't lost when crossing borders. Today I'm grateful for everything, because it made me stronger, more resilient, and more empathetic.

You are currently the editorial director of the digital magazine Houston Social and collaborate with various brands. How has your evolution in digital marketing and social media been?

It has been a path of learning, perseverance, and passion. I began with curiosity and a desire to communicate creatively. I discovered the power of platforms to inspire, build community, and generate impact. Through Houston Social, I have amplified voices, made stories visible, and connected with brands through authenticity. Each project has confirmed to me that purposeful content, professionalism, and genuine storytelling are the keys to standing out in this dynamic world.

In addition to your professional career, you are a mother of three children. How do you balance your family responsibilities with your projects?

Being a mother is my greatest blessing, my motivation, and my driving force. Everything I do professionally is based on the legacy I want to leave them. I have learned to organize my time, set healthy boundaries, and work

with purpose. I don't strive for perfection, but rather to act with love, focus, and authenticity. Watching them grow while pursuing my dreams drives me to move forward with gratitude and determination.

You've mentioned that your faith and spirituality are pillars in your life. How have they guided you through difficult times?

My faith has been my guide through the most difficult times and important decisions. In prayer, I have found peace, strength, and clarity. I always stop to listen to that inner voice that springs from my faith. I firmly believe that when we put God first, everything aligns, even if we don't understand it at the moment. That connection has taught me to trust, let go of control, and act with purpose. It has strengthened me as a woman and allows me to serve with love and compassion.

To conclude, what message would you give to women who dream of reinventing themselves but haven't yet dared to take the first step?

To you, brave woman, if you have a dream in your heart, it's because you can make it a reality. Reinventing yourself isn't starting from scratch; it's beginning from the wisdom you already carry within. The first step may be scary, but it's the most powerful. Dare to take it, even with fear. On the other side is your most authentic and happy version. You are not alone. Listen to your heart, but above all, to God. With Him, all things are possible.

Ig [@milygoncalves](#)

I told you so!! Mily is a super woman, a super mom, a super professional, an extraordinary being!!! She radiates with her light, and that wonderful art of living a conscious and present motherhood—because being a mom 24/7 isn't for every woman—makes



her a great and admirable woman! Knowing her and sharing with her has been a privilege!!

I thank God and life for putting people like Mily in our path, whose testimony tells us that "Yes, it can be done!" That being an immigrant, a mother, and an entrepreneur is a matter of focus, discipline, and determination. Mily is our Barbie in Houston, Texas.



***"La violencia no es amor,
y amar también es dejar
ir a quien pone en riesgo
tu integridad..."***

Hayny Batista:

Transformando la Reactividad Emocional para lograr tener una sociedad equilibrada

POR JACQUELINE TINEO

El ser humano es lo más complejo, y al mismo tiempo lo más hermoso. Envuelto en emociones, comportamientos y sentimientos, no es de sorprender que a diario veamos reacciones y acciones que ameritan ser transformados.

En entrevista con la psicóloga y psicoeducadora dominicana Hayny Batista, conoceremos por qué ella se inclinó en estudiar el comportamiento humano, que propone para tener mejores sociedades, y cómo mantener el equilibrio.

¿Qué te motivó a elegir la psicología clínica como tu camino profesional y cómo descubriste tu vocación por el estudio del comportamiento humano?

Toda mi vida desde que recuerdo me he preguntado por qué hacemos cosas que no nos convienen o hieren a otros, el comportamiento humano es algo fascinante de observar y dar respuesta es un objetivo vital para mí, en mi etapa de adolescencia sentí atracción por la milicia y logré entrar a la academia, algo que no prosperó pero me dejó un aprendizaje increíble, tenía una necesidad de poder, de grandeza y al no lograrlo me vi con un vacío y comencé a estudiar mercadeo pero no lograba conectar, me veía trabajando con personas en conflicto, me interesaba saber los motivos internos inconscientes de los actos violentos, y decidí cambiarme de carrera. Y en el transcurso del viaje siento que es mi

propósito de vida acompañar a las personas a comprender sus fuentes de motivación en la toma de decisiones, acompañar con herramientas para un cambio de vida más afín a sus objetivos.

Has desarrollado una carrera muy completa, desde la psicoterapia hasta el peritaje forense en casos de violencia de género. ¿Cuál ha sido el mayor desafío y aprendizaje en este recorrido?

El mayor desafío es mantener mi espiritualidad sin contaminarme por la violencia y la desinformación mediática social en el tema, mantener el vínculo de pareja sin violencia, tanto trabajar esta área te genera una predisposición. Para mí requirió de mucha meditación y cuidado personal muy arduo, cuidar mi espiritualidad fue clave para no caer en un fanatismo y conductas dañinas para mi vínculo de pareja y mi red de apoyo familiar. Comprendo que la violencia no es género, es humanidad. El primer acto de violencia lo tenemos con nosotros mismos, pues la falta de límites, respeto y amor, no permiten que exista una relación sana.

¿Qué te inspiró a crear el proyecto SaludSicológica y cuál es el impacto que deseas generar a través de esa plataforma?

La necesidad de psicoeducación es profunda, desde Salud puedo psicoeducar a toda la familia como pilar de la sociedad, pareja, niños, adultos mayor, podemos conectar con la población y



generar un cambio, cada vez que alguien te habla de una situación vivencial tú aprendes y podemos ser influencia en quienes nos escuchan, la palabra tiene un poder enorme, y usarla con responsabilidad para lograr tener una sociedad equilibrada, con motivadores de paz, y estímulos positivos en amor, creo que eso es algo que siempre he soñado, tocar y transformar vidas.

Desde tu experiencia, ¿cómo influye la salud emocional en el desarrollo personal y profesional de las mujeres?

Las mujeres tenemos nuestra amígdala más cerca del lóbulo frontal de nuestro cerebro, lo que según los científicos es por lo que somos más emocionales, a diferencia de los hombres, entonces nosotras al ser más emocionales y tener los cambios hormonales, deseos de cuidar más nuestra salud emocional, pues una mala gestión emocional nos puede llevar a tomar decisiones muy peligrosas. **El sobre pensamiento en nosotras atormenta, cuando no logramos tener dominio propio, caemos en la desdicha de funcionar por reactividad emocional deteriorando nuestras relaciones interpersonales, creando desde ansiedad hasta depresión,** pero cuando dominas tus impulsos, gestionas tus emociones, tienes vínculos sanos, vives una vida más calmada con un sistema nervioso relajado, esto es felicidad.

Eres conferencista y facilitadora en temas sensibles como el abuso y la violencia de género. ¿Qué mensaje clave te gusta dejar en estos espacios?

La violencia no es amor, y amar también es dejar ir a quien pone en riesgo tu integridad. Dios no quiere que seas un mártir, Dios quiere que sus

hijos tengan una vida en Él y esto implica que debes usar tu libre albedrío para auto conservar tu integridad y respetar tu vida. Buscar ayuda es de sabios, apartarse en lo que la otra persona trabaja su impulso violento también es de sabio.

¿De qué manera crees que las mujeres pueden fortalecerse emocionalmente para enfrentar entornos laborales o sociales difíciles?

Lo primero es conocer su capacidad emocional, cómo funciona su cerebro y como marca sus límites; esto es el punto de partida para trabajar el carácter y enfrentar estos retos que enfrentamos todas. No competir con los hombres sino conocer mis fortalezas, mis límites y mis opiniones para ser más eficiente y lograr el objetivo deseado.

Tu formación continua es admirable. ¿Qué importancia tiene para ti el aprendizaje permanente en el ejercicio ético y eficaz de la psicología?

Todos los días aprendo algo nuevo y cada ser humano que conozco en terapia es un reto que me invita a educarme más; no sé nada comparado con lo que ignoro. El mundo es diverso y se requiere de un pensamiento crítico para poder ser un vehículo de ayuda a quienes me solicitan. No puedo dejar de formarme y trabajar para ser mejor mujer, terapeuta, esposa y ser humano.

Como mujer líder, ¿qué consejo le darías a otras mujeres que quieren impactar positivamente en su comunidad desde sus talentos y profesiones?

Confía en ti, rodeate de personas nobles y bondadosas, busca tu propósito en la vida, trabaja en ti y cuida tu corazón más que cualquier cosa en la vida.

Descubrir tu propósito de vida es la clave del éxito, no solo personal, sino también empresarial.

Hayny, supo darse cuenta a tiempo. Descubrió que su propósito de vida es "acompañar a las personas a comprender sus fuentes de motivación en la toma de decisiones, acompañar con herramientas para un cambio de vida más afín a sus objetivos" y he aquí su pasión por educar a toda la familia para que estas sean sanas y transformadas !!

Sin lugar a dudas, un corazón sano no hace daño y como bien dice Haydy, Refiriéndose a la violencia de género: "la violencia no es Amor, y amar es también dejar a quien pone en riesgo tu integridad".

Hayny Batista :

Transforming Emotional Reactivity to Achieve a Balanced Society

BY JACQUELINE TINEO

Human beings are the most complex, and at the same time, the most beautiful. Wrapped in emotions, behaviors, and feelings, it's no surprise that we see daily reactions and actions that deserve transformation.

In an interview with Dominican psychologist and psychoeducator Hayny Batista, we'll learn why she chose to study human behavior, what she proposes for better societies, and how to maintain balance.

What motivated you to choose clinical psychology as your career path, and how did you discover your calling to study human behavior?

All my life, for as long as I can remember, I've wondered why we do things that aren't good for us or hurt others. Human behavior is fascinating to observe, and finding answers is a vital goal for me. In my teens, I felt drawn to the military and managed to enter academia. I didn't succeed, but it left me with incredible learning. I had a need for power and greatness, and when I couldn't find it, I felt empty and began studying marketing, but I couldn't connect. I saw myself working with people in conflict. I was interested in understanding the unconscious internal motives behind violent acts, and I decided to change my

major.

And throughout the journey, I feel that my life's purpose is to help people understand their sources of motivation in their decision-making, and to provide them with tools for a life change more aligned with their goals.

You've developed a very complete career, from psychotherapy to forensic expertise in cases of gender-based violence. What has been the greatest challenge and learning experience along this journey?

The greatest challenge is maintaining my spirituality untainted by violence and social media misinformation on the subject, and maintaining a relationship without violence. Working so hard in this area creates a predisposition. For me, it required a lot of meditation and very arduous self-care. Caring for my spirituality was key to avoiding fanaticism and behaviors that were harmful to my relationship and my family support network. I understand that violence isn't gender-based, it's humanity. The first act of violence is against ourselves. A lack of boundaries, respect, and love prevents a healthy relationship from existing.

What inspired you to create the SaludPicológica project, and what impact do you hope to generate through this platform?



The need for psychoeducation is profound. Through health, I can psychoeducate the entire family as a pillar of society: partners, children, and older adults. We can connect with the population and generate change. Every time someone tells you about a personal experience, you learn and we can influence those who listen. Words have enormous power, and using them responsibly to achieve a balanced society, with motivators of peace and positive encouragements of love. I think that's something I've always dreamed of: touching and transforming lives.

Based on your experience, how does emotional health influence women's personal and professional development?

Women have our amygdala closer to the frontal lobe of our brain, which, according to scientists, is why we are more emotional than men. Because we are more emotional and experience hormonal changes, we must take better care of our emotional health. Poor emotional management can lead us to make very dangerous decisions. **Overthinking torments us. When we fail to have self-control, we fall into the misery of functioning through emotional reactivity, deteriorating our interpersonal relationships and creating everything from anxiety to depression.** When you master your impulses, manage your emotions, have healthy relationships, and live a calmer life with a relaxed nervous system, this is happiness.

You are a speaker and facilitator on sensitive topics such as abuse and gender violence. What key message do you like to leave in these spaces?

Violence is not love, and love is also letting go of someone who puts your integrity at risk. God doesn't want you to be a martyr; God wants His children to have a life in Him, and this implies that you must use your free will to preserve your integrity and respect your life. Seeking help is wise; stepping back while the other person works through their violent impulse is also wise.

How do you think women can strengthen themselves emotionally to face difficult work or social environments?

The first thing is to understand their emotional capacity, how their brain works, and how they set their limits. This is the starting point for developing character and facing the challenges we all face. Not competing with men, but rather understanding my strengths, my limits, and my opinions to be more efficient and achieve the desired goal.

Your ongoing training is admirable. How important is lifelong learning to you in the



ethical and effective practice of psychology?

Every day I learn something new, and every person I meet in therapy is a challenge that invites me to further my education. I know nothing compared to what I don't know. The world is diverse, and critical thinking is required to be a vehicle of help to those who ask me. I can't stop learning and working to be a better woman, therapist, wife, and human being.

As a leading woman, what advice would you give to other women who want to positively impact their community through their talents and professions?

Trust in yourself, surround yourself with noble and kind people, find your purpose in life, work on yourself, and take care of your heart more than anything else in life. Discovering your life purpose is the key to success, not only personal but also business.

Haydy realized this early. She discovered that her purpose is "to accompany people in understanding their sources of motivation in decision-making, to provide them with tools for a life change more aligned with their goals," and this is where her passion lies: educating the entire family so that they may be healthy and transformed!

Without a doubt, a healthy heart does no harm, and as Haydy rightly says, Referring to gender-based violence: "Violence is not Love, and loving is also leaving someone who puts your integrity at risk."

SuperMom

Una heroína sin capa

POR **JACQUELINE TINEO**

Super Mamá... ¿qué es una súper mamá? En nuestra sociedad nos hemos acostumbrado a conocer a una madre por unas características especiales que las identifican y que ciertamente validamos, porque cada una de ellas representa a una madre, representa a esa mujer extraordinaria que a muchas nos queda grande, y a otras, sin lugar a duda, les sorprende. Y vamos todas a decir: "Es que una mamá es amazing".

Cuando hablamos de Super Mamá, estamos hablando de esa mujer que sabe construir con lo poco que tiene. Hablamos de una mujer-madre que se saca incluso la comida de su boca para dársela a sus hijos. Estamos hablando de la mujer que se convierte en un oso gigantesco cuando tiene que defender a sus hijos. Es la mujer-madre que, aunque le duela el corazón, corrige fuerte a sus hijos para que caminen por senderos de verdad y justicia.

Es esa Super Mamá de la que todos nos sentimos orgullosos. Incluso yo misma, que soy madre, a veces no entiendo cómo podemos hacerlo, porque siempre hay un milagro que se da en nuestras vidas, en nuestras casas, en nuestros trabajos. Pero esa Super Mamá se divide en mil pedazos: un tiempo para jugar, un tiempo para lavar, un tiempo para cocinar, un tiempo para dormir, un tiempo para trasnochar. Es esa súper mamá que todos conocemos y que a veces no sabemos cómo lo hace. Ella se convierte en la psicóloga de los hijos, en una chef profesional porque no todos los hijos comen lo mismo y a veces tiene que hacer varias comidas.

Esa Super Mamá se convierte en electricista, en

ingeniera, en estilista, en modista. Super Mamá se convierte en la mejor observadora en primera fila para aplaudir a sus hijos en sus logros.

Esa Super Mamá, es psicóloga, y a veces ella necesita un psiquiatra —no porque esté loca, sino porque a veces no sabe cómo lidiar con las diferentes situaciones que se le presentan a

diario, y que a veces la hacen creer que está loca—pero realmente no lo está— simplemente ella hace malabares para cumplir con todas sus responsabilidades personales, las de sus hijos, del esposo, de la casa.

Super Mamá es verdaderamente admirable. Por eso, todos los días hemos de agradecer, honrar y respetar a nuestras madres. Y nosotras que somos madres, también reconocernos a nosotras mismas, validarnos como

mujeres fuertes, responsables, como mujeres que damos más incluso de lo que se nos pide.

Pero también a esa Super Mamá hay que decirle: "Regálate tu espacio para ti, date a ti misma amor de ese bueno del que tú les das a tus hijos, sé generosa contigo, bondadosa, también contigo".

Super Mamá, también te quiero decir que no eres la salvadora, pero eres la mujer que inspira y que da esperanza a un mundo que muchas veces no concibe que pueda vivir sin una mujer como tú.

Te aplaudo, te honro, te bendigo hoy y siempre.



SuperMom

A heroine without a cape

BY **JACQUELINE TINEO**

Super Mom... what is a Super Mom? In our society, we've grown accustomed to knowing a mother by special characteristics that identify them and that we certainly validate, because each one of them represents a mother, represents that extraordinary woman who is too big for many of us, and who, without a doubt, surprises others. And we're all going to say: "A mom is amazing."



When we talk about Super Mom, we're talking about that woman who knows how to build with the little she has. We're talking about a woman-mother who even takes food out of her mouth to give it to her children. We're talking about the woman who turns into a gigantic bear when she has to defend her children. She's the woman-mother who, even when her heart aches, strongly corrects her children so that they walk on paths of truth and justice.

She's that Super Mom we're all proud of. Even I, as a mother, sometimes don't understand how we can do it, because there's always a miracle that happens in our lives, in our homes, at our jobs. But that Super Mom is divided into a thousand pieces: a time to play, a time to wash, a time to cook, a time to sleep, a time to stay up late. She's that Super Mom we all know, and sometimes we don't know how she does it.

She becomes the children's psychologist, a professional chef because not all children eat the same things, and sometimes she has to make several meals.

That Super Mom becomes an electrician, an engineer, a stylist, a dressmaker. Super Mom becomes the best front-row observer to applaud her children's achievements.

That Super Mom is a psychologist, and sometimes she needs a psychiatrist—not because she's crazy, but because sometimes she doesn't know how to deal with the different situations that arise every day, and which sometimes make her believe she's crazy—but she really isn't. She simply juggles all her personal responsibilities, those of her children, her husband, and the home.

Super Mom is truly admirable. That's why we should thank, honor, and respect our mothers every day. And we who are mothers should also recognize ourselves, validate ourselves as strong, responsible women, as women who give more than even what is asked of us.

But we also need to say to that Super Mom: "Give yourself space, give yourself the kind love you give your children, be generous with yourself, kind to yourself too."

Super Mom, I also want to tell you that you are not the savior, but you are the woman who inspires and gives hope to a world that often can't imagine living without a woman like you.

I applaud you, I honor you, I bless you today and always.



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)

ELIZABETH RIVERA CASTILLO

Estratega de Metas y Resultados
Mediadora del Tribunal
Licenciada por el Comisionado
de Seguros de PR



¿Te sientes atrapado por trámites o situaciones sin resolver?
Estoy aquí para ayudarte a encontrar el camino y ponerle fin a lo
que te detiene.

- ◆ Herencias, trámites legales y documentales
- ◆ Mediación en conflictos familiares y personales
- ◆ Asesoría en seguros y trámites gubernamentales

🎯 Tu solución, sin
complicaciones
📍 Sesiones personalizadas y
confidenciales
✅ No estás solo en este
proceso – ¡Hablemos!

📞 Llama o envíame un
mensaje: 939-280-7847





SWIPE FORMULA K&A
CONSULTING

Nuestros Servicios

- Preparación de impuestos
- Trámite de ITIN
- Apertura de negocios
- Licencias Comerciales
- Traducción de documentos
- Tenencia de libros
- Contabilidad
- Fotografía
- Redacción de propuestas
- Redacción de formularios
- Servicios Notariales



Lic. Karina Nohemí Pinto



84 NE Interstate 410
Loop, Suite 246, San
Antonio, TX, United States,
Texas



+1 (210) 837-8439
+1 (210) 837-8440

El Regalo Invisible de Mamá:

Una Sábana Tibia, Una Canción y Un Milagro de Amor



POR YANIRA MENDOZA
Coach Holístico de Divorcio

Era 1973, yo era una niña pequeña con alma sensible y corazón grande. Mi madre, como muchas madres solteras, trabajaba sin descanso: de día en su empleo formal, y de noche frente a su máquina de coser, confeccionando vestidos para sostenernos.

Algunas noches eran frías... y yo reclamaba su presencia para poder dormir tranquila. No pedía mucho: solo su calor, su abrazo, su magia de mamá.

Pero ella, ocupada planchando los vestidos terminados, encontraba la forma de darme su amor aún desde la distancia. Recuerdo claramente cómo me cubría con una sábana tibia, calentita por el vapor de la plancha, y me susurraba:

"Piensa que es mami que te está calentando."

Me arropaba con ternura y regresaba a su labor, mientras yo me dormía escuchando la música que sonaba en su tocadiscos... canciones que la ayudaban a mantenerse despierta y terminar su faena. Una de esas canciones era "Where the Boys Are" de Connie Francis. Sin saberlo, mi madre me estaba regalando mucho más que calor: me estaba regalando un recuerdo eterno... y una canción que, cuarenta años más tarde, cambiaría mi vida.

Después de mi divorcio, encontré en la música una vía para sanar. Iba a un karaoke local donde sacaba mis penas y convertía el veneno en voz. Pero un día, algo en mí cambió. Comprendí que el enfoque de tu energía tiene el poder de crear. Así que en lugar de cantar tristeza, comencé a elegir canciones que hablaran de lo que sí quería en mi vida: amor, luz, ilusión.

Y fue así como esa vieja canción de mi infancia volvió a mí... "Where the Boys Are" se convirtió en mi himno de amor.

Un día cualquiera, cantándola con el alma, alguien en el público me notó. Ese alguien es hoy mi esposo y desde entonces, nuestras almas se unieron en un amor real, sano, y verdadero.

Sé que muchos se preguntarán:

"¿Pero ¿cómo una canción puede cambiarte la vida?" La respuesta es sencilla: la música es energía, es intención, es memoria viva. Esa canción, tejida con el amor silencioso de mi madre, me acompañó toda la vida y me condujo—como un faro invisible—hasta el amor que merecía.

En este Día de las Madres, honro a la mía. Por su fuerza, por su

ternura, por su música... por haberme regalado la canción que años más tarde me daría felicidad completa. Aunque ya no esté físicamente conmigo, mi mamá sigue siendo mi ángel.

Cada vez que veo a mi esposo y me mira con amor en los ojos... veo en él el reflejo de ella. El amor incondicional más hermoso de mi infancia vive hoy en mi presente.

Feliz Día de las Madres a todas las mujeres que dan, sostienen y siembran amor.

Que sus hijos recuerden siempre las pequeñas cosas... porque en ellas vive la magia más grande. Bendiciones,



Mom's Invisible Gift:

A Warm Sheet, A Song, and A Miracle of Love



BY YANIRA MENDOZA
Holistic Divorce Coach

It was 1973, and I was a little girl with a sensitive soul and a big heart. My mother, like many single mothers, worked tirelessly: during the day at her formal job, and at night at her sewing machine, making dresses to support us.

Some nights were cold... and I cried out for her presence so I could sleep peacefully. I didn't ask for much: just her warmth, her hug, her mommy magic. But she, busy ironing the finished dresses, found a way to give me her love even from a distance. I clearly remember how she would cover me with a warm sheet, warmed by the steam from the iron, and whisper to me: "Think it's Mommy warming you up." She would tuck me in tenderly and return to her work, while I fell asleep listening to the music playing on her record player... songs that helped her stay awake and finish her work. One of those songs was "Where the Boys Are" by Connie Francis. Without knowing it, my mother was giving me much more than warmth: she was giving me an eternal memory... and a song that, forty years later, would change my life.

After my divorce, I found healing in music. I went to a local karaoke bar where I would pour out my sorrows and turn the venom into a voice. But one day, something in me changed. I realized that the focus of your energy has the power to create. So instead of singing sadness, I started choosing songs that spoke of what I did want in my life: love, light, hope.



And that's how that old song from my childhood came back to me... "Where the Boys Are" became my love anthem.

One day, while I was singing it with all my heart, someone in the audience noticed me. That someone is now my husband. And from then on, our souls united in a real, healthy, and true love.

I know many will ask: "But how can a song change your life?" The answer is simple: music is energy, it is intention, it is living memory.

That song, woven with my mother's silent love, accompanied me throughout my life and led me—like an invisible beacon—to the love I deserved.

On this Mother's Day, I honor mine. For her strength, for her tenderness, for her music... for having given me the song that years later would bring me complete happiness. Although she is no longer physically with me, my mother remains my angel.

Every time I see my husband and he looks at me with love in his eyes... I see her reflection in him. The most beautiful unconditional love of my childhood lives on in my present.

Happy Mother's Day to all the women who give, support, and sow love.

May your children always remember the little things... because the greatest magic lives in them. Blessings,

Mayo es el mes de la Concientización sobre la Salud Mental:

HONRANDO LA FORTALEZA EN LA VULNERABILIDAD DE LOS HOMBRES

POR ANA VALENZUELA LPC-S, NCC, LCDC



Mental, y es un recordatorio poderoso de que la sanación comienza con honestidad y valentía.

Los hombres en estas comunidades enfrentan una carga cultural única. En muchos hogares latinos y afrocaribeños, se cría a los hombres para ser el jefe—el proveedor, el protector, el pilar. Se les enseña a ser “fuertes,” no emocionales. Frases como “los hombres no lloran” o la presión de aguantar están profundamente arraigadas en nuestra cultura. La vulnerabilidad se ve, muchas veces, como una debilidad, y la salud mental es un tema que rara vez se menciona o se comprende.

Pero detrás de esa fuerza, muchos hombres cargan con angustias silenciosas—ansiedad, depresión, trauma, duelo—y se sienten aislados en su dolor. Pueden evitar buscar ayuda profesional por el estigma, la falta de terapeutas culturalmente competentes, o por temor a parecer “débiles” o “rotos”

y a ser ridiculizados. ¡Es hora de cambiar esa narrativa!

Un amigo cercano me preguntó recientemente sobre qué trataría mi próximo artículo para la revista. Sin dudar, respondí: “Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, así que escribiré sobre eso”. Él hizo una pausa y luego preguntó: “¿Y la salud mental de los hombres?” Esa pregunta—simple pero poderosa—vino de alguien a quien admiro profundamente: alguien que conozco hace años, quien es exitoso, trabajador, fuerte y extraordinario en todos los sentidos. ¡Y tiene toda la razón! Es hora de abrir la puerta para esta conversación—especialmente para los hombres en nuestras comunidades hispanas y afrocaribeñas-. Mayo es el Mes de la Salud

La salud mental no es un lujo, es una necesidad; No es algo opcional ni un privilegio reservado para unos pocos—es una parte esencial del bienestar humano-, tan importante como la salud física. En nuestras comunidades hispanas y afrocaribeñas, a menudo priorizamos el trabajo duro, la familia y la fe, pero descuidamos el cuidado emocional, creyendo que debemos ser invencibles. Esa expectativa nos roba la oportunidad de vivir con plenitud.

Buscar ayuda no es una traición a tu cultura ni a tu hombría; es un acto de valentía, de amor propio, y un paso hacia la sanación, la liberación y el legado. Es liberarte de generaciones de silencio y cargar con un peso que no tienes que llevar solo. Es romper cadenas invisibles que te enseñaron que el sufrimiento en silencio es lo correcto. Es mostrarle a tus hijos, hermanos y amigos que un hombre que se cuida emocionalmente también es un hombre fuerte, sabio y digno de respeto.

Atender tu salud mental es honrar tus raíces, no negarlas. Es proteger lo que amas con más profundidad y autenticidad. Porque un hombre que sana transforma no solo su vida, sino también la vida de quienes lo rodean. Sanar no es solo para ti mismo, es un acto de herencia para quienes vienen detrás.

Aquí algunas maneras en que los hombres, especialmente en las comunidades hispanas y afrocaribeñas, pueden comenzar su camino hacia el bienestar:

1. Honra tus emociones. Tus sentimientos son válidos y no son motivo de vergüenza.
2. Habla con alguien de confianza. Un amigo, hermano, pareja, pastor puede ser un buen punto de partida.
3. Busca ayuda culturalmente competente. Hay terapeutas que entienden tu idioma, tus valores y tu historia.
4. Conéctate con tus prácticas espirituales y comunitarias. La fe, la música, las tradiciones y la comunidad son fuentes poderosas de fortaleza—úsalas.
5. Sé ejemplo de sanación para la próxima generación. Al priorizar tu salud mental, enseñas a tus hijos, sobrinos y amigos que la fortaleza también incluye el autocuidado.

Rompamos el silencio juntos. Este Mes de la Salud Mental, honremos a los hombres que cargan tanto y demosles la libertad de soltar ese peso, aunque sea por un momento. En nuestras comunidades, sanar no es solo personal, es cultural, espiritual y generacional.

A nuestros padres, hermanos, hijos y amigos: ¡Tienen derecho a descansar. Tienen derecho a sentir. Tienen derecho a sanar!



REDES
SOCIAL NETWORKS

Ana Valenzuela LPC-S, LCDC, NCC

Instagram:

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

May Is Mental Health Awareness Month:

HONORING THE STRENGTH IN MEN'S VULNERABILITY

BY ANA VALENZUELA LPC-S, NCC, LCDC



emotional anchor. They're taught to be "strong," not emotional. Phrases like "los hombres no lloran" ("men don't cry") or the pressure to aguantar (endure) are deeply embedded in our culture. Vulnerability is often seen as weakness, and mental health is a topic left unspoken or misunderstood.

But beneath that strength, many men are carrying silent burdens—anxiety, depression, trauma, grief—and feel isolated in their pain. They may avoid therapy due to stigma, lack of culturally competent providers, or fear

of being seen as "broken" or less masculine. We need to change that narrative.

Mental health is not a luxury, it's a necessity. It's not optional or a privilege reserved for a few, it's a vital part of being human, just as essential as physical health. In our Hispanic and Afro-Caribbean communities, we often prioritize hard work, family, and faith, but overlook emotional care, believing we must be invincible. That belief robs us of the chance to live fully and freely.

Seeking help is not a betrayal of your culture or your manhood, it's an act of courage, self-love, and a step toward healing, liberation, and legacy.

A close friend recently asked me what my next magazine article will be about. Without hesitation, I responded, "May is Mental Health Awareness Month, so that's what I'll be writing about." He paused, then asked, "What about men's mental health?" That question—simple yet powerful came from someone I deeply admire: a longtime friend who is successful, hardworking, strong, and extraordinary in every way, and he's absolutely right. It's time to open the conversation especially for men in our Hispanic and Afro-Caribbean communities. May is Mental Health Awareness Month, and it's a powerful reminder that healing begins with honesty and courage.

Men in these communities often face a unique cultural weight. In many Latino and Afro-Caribbean households, men are raised to be the jefe—the provider, the protector, the



It means freeing yourselves from generations of silence and the false belief that suffering in silence makes you stronger. It's showing our sons, brothers, and friends that a man who takes care of his emotional well-being is strong, wise, and worthy of respect.

Taking care of our mental health is not turning our backs on our roots—it's honoring them. It's protecting what we love with greater depth and authenticity. Because when a man heals, he doesn't just transform his own life—he transforms the lives of everyone around him. Healing isn't just personal; it's generational. It becomes a LEGACY!

Here's how men, especially in Hispanic and Afro-Caribbean communities, can begin the journey toward wellness:

1. Honor your feelings. Your emotions are real, and they are not shameful.
2. Talk to someone you trust. A friend, brother, partner, pastor, or elder can be a powerful starting point.
3. Seeking culturally competent help. Look for therapists who understand your background, language, and values.
4. Make time for spiritual and community practices. Faith, music, family traditions, and community connection are powerful

sources of resilience—use them.

5. Model healing for the next generation. When you prioritize your mental health, you teach your sons, nephews and friends that strength includes self-care.

Let's break the silence together. This Mental Health Awareness Month let's honor the men who carry so much and give them the freedom to put the weight down, even for a moment. In our communities, healing isn't just personal—it's cultural, spiritual, and generational.

To our fathers, brothers, sons, and friends: You are allowed to rest. You are allowed to feel. You are allowed to heal.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Ana Valenzuela LPC-S, LCDC, NCC

Instagram:

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



TU RADIO WEB NETAMENTE CRISTIANA

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

Colosenses 3:16



www.radioamorfm.com

radioamorfm2020@gmail.com

787-477-4415

Más allá del destino:

¿Por qué un seguro de viaje es tu mejor compañero?

POR CELIA TREVIÑO

Como viajera frecuente, he aprendido que preparar una maleta no es solo empacar ropa, sino también tranquilidad. Ya sea por placer, trabajo o reencuentros, todos soñamos con viajes memorables. Pero en medio de tanta ilusión, solemos olvidar algo crucial: lo inesperado. Viajar es una de las experiencias más enriquecedoras que existen. Descubrir nuevos paisajes, culturas y sabores nos llena el alma y amplía nuestra visión del mundo. Pero así como planificamos cada detalle del itinerario, también debemos pensar en aquello que no podemos controlar.

Un accidente, una enfermedad repentina, la cancelación de un vuelo o la pérdida de equipaje pueden transformar una experiencia increíble en un verdadero problema. Es ahí donde el seguro de viaje se convierte en ese compañero silencioso, pero esencial.

Muchas veces, por ahorrar un poco, ignoramos este tipo de protección. Sin embargo, los costos de atención médica en el extranjero, especialmente en destinos internacionales, pueden ser altísimos. Un buen seguro te da acceso a atención médica, asistencia en tu idioma, ayuda legal, reembolsos por cancelaciones,



retrasos, pérdida de documentos, y mucho más.

Si viajas en familia, con niños pequeños, adultos mayores o incluso solo, contar con un seguro es una decisión inteligente. Te permite vivir el viaje con libertad, sabiendo que, pase lo que pase, no estás solo. Es una red de seguridad que viaja contigo, lista para responder en los momentos menos esperados.

Viajar es abrir el corazón al mundo. Y hacerlo con un seguro es abrir la puerta a la aventura con confianza. No se trata de tener miedo, sino de viajar con responsabilidad y previsión.

No pongas en riesgo tus planes ni tu bienestar. Infórmate, elige el seguro adecuado y viaja con la tranquilidad que mereces. Tu paz mental también merece un lugar en tu maleta. Protege lo que más valoras: tu bienestar, tu tiempo y tus sueños.

Beyond the destination:

Why travel insurance is your best companion?

BY CELIA TREVIÑO

As a frequent traveler, I've learned that packing isn't just about packing clothes, it's also about peace of mind. Whether for pleasure, work, or reunions, we all dream of memorable trips. But amidst so much excitement, we often forget something crucial: the unexpected.



Traveling is one of the most enriching experiences there is. Discovering new landscapes, cultures, and flavors fills our souls and broadens our worldview.

But just as we plan every detail of our itinerary, we must also consider what we cannot control.

An accident, a sudden illness, a flight cancellation, or lost luggage can turn an incredible experience into a real problem. That's where travel insurance becomes that silent but essential companion.

Often, to save a little money, we ignore this type of protection. However, the costs of medical care abroad, especially in international destinations, can be sky-high. Good insurance gives you access to medical care, assistance in your language, legal assistance, reimbursements for cancellations, delays, loss of documents, and much more.

Whether you're traveling with family, with young children, older adults, or even alone, having insurance is a smart decision. It allows you to experience your trip freely, knowing that no matter what happens, you're not alone. It's a safety net that travels with you, ready to respond when you least expect it.

Traveling is opening your heart to the world. And doing so with insurance is opening the door to adventure with confidence. It's not about being afraid, but about traveling responsibly and foresight.

Don't jeopardize your plans or your well-being. Get informed, choose the right insurance, and travel with the peace of mind you deserve. Your peace of mind also deserves a place in your suitcase. Protect what you value most: your well-being, your time, and your dreams.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Celia Treviño
Travel Coach

[IG @celiatravelcoach](#)

Ya Ti

¿Qué te motiva para ser tu mejor versión?

POR CECY RESENDIZ

A mí lo que me motiva a ser un mejor ser nace desde adentro: es ese fuego que Dios ha puesto en mí y que me recuerda cada día que tengo un propósito eterno. Me impulsa el amor que me tengo, no desde la perfección, sino desde la aceptación consciente de quién soy en Cristo y en quién me estoy transformando por Su gracia.

Me inspiran los sueños que Dios ha sembrado en mi corazón, porque sé que "todo lo puedo en Cristo que me fortalece". No estoy limitada por lo que fui, sino impulsada por lo que Él quiere hacer en mí y a través de mí.

También me mueve el deseo de dejar una huella de amor, compasión y fe. No se trata de ser reconocida, sino de reflejar la luz de Jesús en todo lo que hago. "Tú eres la luz del mundo... así alumbré tu luz delante de los demás".

En los días difíciles, cuando el camino se nubla, mi motivación se vuelve más clara: no quiero rendirme, quiero crecer. Aun en medio de la prueba, recuerdo que "los que esperan en Dios tendrán nuevas fuerzas".

Me inspira caminar junto a otras mujeres valientes, imperfectas y decididas, que me



recuerdan que no estoy sola. Juntas aprendemos que el amor de Dios nos une, nos fortalece y nos impulsa a ser mejores cada día.

Quiero ser una mejor versión de mí no para cumplir con estándares humanos, sino para honrar a Dios con mi vida. Para que, cuando mire atrás, pueda decir con certeza que viví con propósito, que amé como Él me amó y que elegí la determinación por encima del miedo.

Ser un mejor ser humano es reflejar el carácter de Cristo: amar más, perdonar rápido, servir con gozo y vivir en paz en la piel que guarda a mi alma.

Cada día es una nueva oportunidad de ser transformada, de crecer en sabiduría, y de caminar en la verdad. Porque sé que "el que comenzó en mí la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo".

Y así, con fe, me levanto con la convicción de que mi historia está en manos del mejor autor. Que cada paso que doy, por pequeño que parezca, puede ser parte de algo mucho más grande: el plan perfecto de Dios para mi vida. Ya ti, ¿qué te motiva para ser mejor?

And You

What motivates you to be the best version of yourself?

BY CECY RESENDIZ



What motivates me to be a better person comes from within: it's that fire that God has placed within me and that reminds me every day that I have an eternal purpose. I am driven by the love I have for myself, not from perfection, but from the

conscious acceptance of who I am in Christ and who I am becoming through His grace.

I am inspired by the dreams that God has planted in my heart, because I know that "I can do all things through Christ who strengthens me." I am not limited by what I was, but rather driven by what He wants to do in and through me.

I am also driven by the desire to leave a mark of love, compassion, and faith. It's not about being recognized, but about reflecting the light of Jesus in everything I do. "You are the light of the world... let your light soar before others."

On difficult days, when the path becomes cloudy, my motivation becomes clearer: I don't want to give up; I want to grow. Even in the midst of trial, I remember that "those who wait on God will renew their strength."

I am inspired to walk alongside other brave, imperfect, and determined women, who remind me that I am not alone. Together we learn that God's love unites us, strengthens us, and drives us to be better every day.

I want to be a better version of myself, not to meet human standards, but to honor God with my life. So that when I look back, I can say with certainty that I lived with purpose, that I loved as He loved me, and that I chose determination over fear.

Being a better human being is reflecting the character of Christ: loving more, forgiving quickly, serving with joy, and living at peace in the skin that guards my soul.

Every day is a new opportunity to be transformed, to grow in wisdom, and to walk in the truth. Because I know that "he who began a good work in me will carry it on to completion until the day of Jesus Christ."

And so, with faith, I wake up with the conviction that my story is in the hands of the best author. That every step I take, no matter how small, can be part of something much bigger: God's perfect plan for my life.

And you, what motivates you to be better?



REDES

SOCIAL NETWORKS

Cecy Resendiz
Instructora de Caracter y
Comunicadora Radial
Web:



 @crecerjugando.gestalt

 Buenos Aires,
Argentina

* Patricia Medina Alonso

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

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



Soy CECY RESENDIZ

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

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

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

CONTÁCTAME

(210) 810-2134

cecy.resendiz.f@gmail.com

El Poder de Preguntar:

El Camino para Ampliar tu Visión y Aprender de los Demás

POR ELIZABETH RIVERA

Por años pensé que preguntar era signo de debilidad. En casa, en reuniones, en mi rol como madre y emprendedora, sentía que debía tener todas las respuestas. Mostrar dudas

me parecía peligroso. Hasta que un día, una pregunta — simple, sincera — cambió mi vida. No era una gran pregunta. Pero llevaba fuerza. La fuerza de no querer quedarme donde estaba. Ese día entendí que preguntar no es rendirse, es avanzar. No es ignorancia, es sabiduría. Preguntar no es dudar de ti, es confiar en que puedes crecer. Preguntar

abre puertas, conecta, transforma. Porque el que pregunta, se atreve. Y al atreverse, progresa.

He aprendido más con una sola pregunta valiente, que fingiendo saberlo todo durante años. Detrás de cada pregunta hay una intención profunda: entender, mejorar, sanar, decidir. Preguntar no es pasividad,

es movimiento. Y cuando preguntas con el corazón abierto, las respuestas llegan, a veces no de inmediato, a veces de quien menos esperas. Pero llegan. Porque preguntar cambia tu energía. Te saca del piloto automático. Te despierta.

Preguntar también te conecta. Te acerca a quienes ya caminaron lo que tú estás atravesando. A quienes tienen palabras que necesitas oír. A veces, la respuesta no está en Google, está en una mujer que ya lloró eso que tú callas, que superó eso que crees que es el final. Y que está dispuesta a ayudarte... si te atreves a preguntar.

Haz de las preguntas una práctica diaria.

Preguntas pequeñas: "¿Qué necesito hoy?"

Preguntas grandes: "¿Qué me haría feliz de verdad?"

Preguntas incómodas: "¿Qué estoy evitando enfrentar?"

No calles tus dudas. No minimices tus inquietudes.

Porque ahí, justo ahí, puede estar la clave que estás buscando.

Porque cada vez que preguntas, avanzas un paso más hacia la mujer que deseas ser.



The Power of Asking:

BY ELIZABETH RIVERA

The Path to Broadening Your Vision and Learning from Others

For years, I thought asking questions was a sign of weakness. At home, in meetings, in my role as a mother and entrepreneur, I felt I had to have all the answers. Showing doubt seemed dangerous. Until one day, a simple, sincere question changed my life. It wasn't a big question. But it carried strength. The strength of not wanting to stay where I was. That day I understood that asking isn't giving up, it's moving forward. It's not ignorance, it's wisdom. Asking isn't doubting yourself, it's trusting that you can grow. Asking opens doors, connects, transforms. Because he who asks, dares. And by daring, he progresses.

I've learned more with a single brave question than pretending to know everything for years. Behind every question is a deep intention: to understand, to improve, to heal, to decide. Asking isn't passivity, it's movement. And when you ask with an open heart, the answers come, sometimes not immediately, sometimes from whom you least expect. But they come. Because asking changes your energy. It takes you out of autopilot. It awakens you.

Asking also connects you. It brings you closer to those who have already walked through what you're going through. To those who have words you need to hear. Sometimes, the answer isn't on Google; it's in a woman who has already grieved what you keep quiet, who has overcome what you think is the end. And who is willing to help you... if you dare to ask.

Make questions a daily practice.
Small questions: "What do I need today?"
Big questions: "What would make me truly happy?"
Awkward questions: "What am I avoiding facing?"
Don't silence your doubts. Don't minimize your concerns.
Because there, right there, may be the key you're looking for.

Because every time you ask, you take one step closer to the woman you want to be.



REDES
SOCIAL NETWORKS

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

PODER

“Más que ocupar lugares principales, llevar corona. El gran desafío es Ser y Sentirse verdaderamente capaz”

Cuando hablamos de Poder todo, nos remite a pensar en ¿Quién tiene la fuerza, quien tiene más influencia o decisión, sobre la vida de los demás? En este sentido el valor de la palabra PODER se debilita. Porque no dejamos de pensar en el Poder como inyección de dominio y sometimiento. Porque no nos referimos al Poder en materia de capacitarnos, de mejorar el talento que tenemos, adquirir nuevos conocimientos.

Nos hemos preguntado: ¿Cómo nuestros hijos, nietos, sobrinos ven y toman esta palabra y qué ejemplo damos a ellos? No sólo las palabras enseñan, el comportamiento de nosotros influye mucho. En este complejo escenario, el Poder es donde desarrolla su piedra fundamental. Respondámonos: ¿Cómo?, ¿con qué fin?, ¿cuál es el sentido? Reflexionemos: El conocimiento es Poder. ¿Cuál es nuestra responsabilidad cuando nos vestimos de Poder? El Poder no es suficiente para el éxito, la gente necesita la capacidad de trabajar y la inteligencia para liderar. ¿Cuál es nuestra actitud cuando nos toca danzar al ritmo del Poderoso? El Poder se legitima a través

del consentimiento. Aquí el gran desafío, en este baile de máscaras es: Ser y Sentirse capaz, los valores que me acompañan conocen el significado de Empatía. Equidad. Justicia ¿Cómo lo aplico, ¿dónde lo aplico?

Propongo este ejercicio: Completen la frase, conéctense con sus emociones del momento, con lo que sienten en este aquí y ahora.

Yo soy.....
Yo estoy.....
Yo tengo.....
Yo puedo.....

Al terminar releerlo de abajo hacia arriba, lo que escribieron. Mi intención es aportar a que dotemos de Poder a las virtudes y fortalezas. El Poder de pertenecer, formar parte de ser amigo, conocido, del Poder es efímero ¿Cuándo no tengas Poder, ¿Cómo seguirá tu vida? Palabra más, palabra menos, cada quien elige su camino.



REDES

SOCIAL NETWORKS

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

POWER

“More than holding important positions, wearing a crown. The great challenge is Being and Feeling truly capable”

BY PATRICIA MEDINA ALONSO

When we talk about Power, it all leads us to think about who has the power, who has the most influence or decision-making over the lives of others?

In this sense, the value of the word POWER weakens. Because we keep thinking of Power as an injection of dominance and subjugation. Because we don't refer to Power in terms of training ourselves, improving our talents, or acquiring new knowledge. We've asked ourselves: How do our children, grandchildren, and nieces and nephews view and interpret this word, ¿and what example do we set for them? Words aren't the only things that teach; our behavior has a lot of influence.

In this complex scenario, Power is where it develops its cornerstone. Let's answer ourselves: How? For what purpose? What's the point? Let's reflect: Knowledge is Power. What is our responsibility when we clothe ourselves in Power? Power isn't enough for success; people need the ability to work and the intelligence to lead. What is our responsibility when we dress up in power? Power is not enough for success; people need the ability to work and the intelligence to lead. What is our attitude when we have to dance to the rhythm of the Powerful? Power is legitimized through consent.

Here, the great challenge in this masquerade ball is: Being and Feeling capable. The values that accompany me know the meaning of empathy, equity, and justice. How do I apply it? Where do I apply it?

I propose this exercise: Complete the sentence, connect with your emotions of the



moment, with what you feel in this here and now.

I am.....

I am.....

I have.....

I can.....

When you finish, reread what you wrote from bottom to top.

My intention is to help us empower virtues and strengths.

The power of belonging, of being a part of being a friend, an acquaintance, of power is ephemeral. When you no longer have power, how will your life continue?

Words more, words less, each person chooses their own path.

¡Vive alerta y con va

La historia de Dillon Reeves se ha convertido en un ejemplo inspirador de valentía, atención y acción en un momento crucial. Este joven, estudiante de secundaria en Michigan, actuó con determinación cuando el conductor de su autobús escolar perdió el conocimiento. Mientras la mayoría de los estudiantes estaban distraídos con sus teléfonos, Dillon no lo estaba. Él estaba atento, observando el entorno, y cuando notó que algo andaba mal, se levantó de su asiento, tomó el control del volante y frenó el autobús, evitando lo que pudo haber sido una tragedia. Su historia no solo ha sido celebrada como un acto heroico, sino que también ofrece una poderosa lección espiritual para nuestras vidas.

En una era saturada de distracciones, donde la atención se ha convertido en un recurso cada vez más escaso, la acción de Dillon nos llama a reflexionar. ¿Cuántas veces perdemos de vista lo que ocurre a nuestro alrededor por estar sumidos en las pantallas?, ¿Cuántas oportunidades de servir, proteger o simplemente actuar con compasión y sabiduría se nos escapan por no estar presentes?

Dillon pudo actuar porque estaba despierto, alerta, presente. Su actitud nos recuerda el llamado que Dios nos hace a vivir con atención y valentía. En Josué 1:6-9, después de la muerte de Moisés, Dios le dice a Josué: “Esfuézate y sé valiente”. A pesar de la incertidumbre del momento, Josué debía continuar con la misión divina, obedeciendo cuidadosamente las instrucciones del Señor sin apartarse “ni a diestra ni a siniestra”. La valentía que se exige aquí no es simplemente una emoción, sino una decisión firme basada en la obediencia y en una atención centrada en Dios.

Este pasaje cobra aún más fuerza cuando lo conectamos con la actitud de vigilancia espiritual. Así como Dillon no estaba distraído y pudo responder en el momento necesario, nosotros también estamos llamados a mantenernos atentos espiritualmente. Las palabras de Hebreos 12:2 nos exhortan a “fijar nuestros ojos en Jesús, el autor y consumador de nuestra fe”. Esta fijación no es pasiva, sino activa: se trata de mantenernos enfocados en el propósito, en la Palabra, en la dirección divina, incluso cuando todo a nuestro alrededor nos invita a la distracción.

El apóstol Pablo también subraya esta idea cuando escribe en 2 Timoteo 3:16-17 que “toda la Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para redargüir, para corregir y para instruir en justicia”. El joven cristiano que desea estar preparado para actuar en el momento oportuno necesita más que buena voluntad: necesita formación en la Palabra, discernimiento y una disposición vigilante. No basta con tener fe; hay que tener los ojos abiertos y el corazón dispuesto.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz
Dr. en Biblia
[Fb @Angel M Perez Cruz](#)

alentía!

POR JUNIOR PÉREZ CRUZ

Las distracciones no solo afectan nuestra productividad diaria, sino que pueden convertirse en obstáculos espirituales. Vivimos en una época donde la saturación de información, el entretenimiento constante y la presión de la inmediatez pueden ahogar la voz de Dios en nuestro interior. Por eso es vital cultivar momentos de quietud, de oración, de lectura bíblica profunda. Necesitamos aprender a escuchar, a discernir, a actuar con prontitud cuando el Espíritu Santo nos impulsa.

La historia de Dillon Reeves, más allá del heroísmo circunstancial, se transforma así en una parábola moderna sobre la vigilancia espiritual. Es una llamada a los creyentes, jóvenes y adultos, a permanecer atentos y a ser valientes, listos para responder ante el llamado de Dios en cualquier momento. Así como Dillon no buscó reconocimiento ni actuó por impulso, sino por convicción y conciencia, nosotros también debemos aspirar a vivir de manera intencional, con nuestros sentidos espirituales despiertos.

Te invito a reflexionar sobre esto: ¿estás viviendo con atención?, ¿estás preparado para actuar cuando Dios te necesite? Pídele hoy a Jesús que te ayude a evitar las distracciones que apagan tu sensibilidad espiritual. Ora para que Él te dé un corazón valiente, una mente clara y una voluntad firme, como la de Josué, como la de Dillon, para que cuando llegue tu momento de actuar, lo hagas para gloria de Dios.



Live alert and courage



How many opportunities to serve, protect, or simply act with compassion and wisdom do we miss because we are not present?

Dillon was able to act because he was awake, alert, and present. His attitude reminds us of God's call to us to live with attention and courage. In Joshua 1:6-9, after the death of Moses, God tells Joshua: "Be strong and courageous." Despite the uncertainty of the moment, Joshua was to continue on his divine mission, carefully obeying

the Lord's instructions without turning aside "to the right hand or to the left." The courage required here is not simply an emotion, but a firm decision based on obedience and a focused attention on God.

This passage gains even more power when we connect it with the attitude of spiritual vigilance. Just as Dillon was not distracted and was able to respond at the necessary moment, we too are called to remain spiritually vigilant. The words of Hebrews 12:2 exhort us to "fix our eyes on Jesus, the author and finisher of our faith." This fixation is not passive, but active: it involves staying focused on the purpose, on the Word, on divine direction, even when everything around us invites distraction. The apostle Paul also underscores this idea when he writes in 2 Timothy 3:16-17 that "all Scripture is God-breathed and is useful for teaching, rebuking, correcting,

The story of Dillon Reeves has become an inspiring example of courage, alertness, and action at a crucial moment. This young high school student in Michigan acted decisively when his school bus driver lost consciousness. While most students were distracted by their phones, Dillon wasn't. He was alert, observing his surroundings, and when he noticed something was wrong, he got up from his seat, took control of the wheel, and braked the bus, preventing what could have been a tragedy. His story has not only been celebrated as a heroic act, but also offers a powerful spiritual lesson for our lives.

In an age saturated with distractions, where attention has become an increasingly scarce resource, Dillon's action calls us to reflect. How often do we lose sight of what is happening around us because we are immersed in our screens?

geous!

BY JUNIOR PÉREZ CRUZ

and training in righteousness." A young Christian who wants to be prepared to act at the right moment needs more than good will: he needs training in the Word, discernment, and a vigilant disposition. It's not enough to have faith; you have to have open eyes and a willing heart.

Distractions not only affect our daily productivity, but can become spiritual obstacles. We live in a time where information overload, constant entertainment, and the pressure of immediacy can drown out the voice of God within us. That is why it is vital to cultivate moments of stillness, prayer, and

deep Bible reading. We need to learn to listen, discern, and act promptly when the Holy Spirit prompts us.

The story of Dillon Reeves, beyond circumstantial heroism, thus becomes a modern parable about spiritual vigilance. It is

a call to believers, young and old, to remain alert and courageous, ready to respond to God's call at any moment. Just as Dillon did not seek recognition or act on impulse, but rather out of conviction and conscience, we



too must aspire to live intentionally, with our spiritual senses awakened.

I invite you to reflect on this: Are you living mindfully? Are you prepared to act when God needs you? Ask Jesus today to help you avoid the distractions that dull your spiritual sensitivity. Pray that He will give you a courageous heart, a clear mind, and a firm will, like Joshua's, like Dillon's, so that when your time comes to act, you will do it for the glory of God.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz
Dr. en Biblia
[Fb @Angel M Perez Cruz](#)

Vivir en el Ser en tiempos de incertidumbre

POR LILY MONTAÑO GRULLÓN

Resulta paradójico que a miles de años de nuestra existencia en este mundo terrenal estemos muchas veces desconectados de lo que es nuestra identidad, de lo que es el Ser.

Seguimos inmersos en la vorágine de definirnos por lo que hacemos, de proyectarnos en la ilusión, de no conocernos a nosotros mismos. De tener cosas en demasía que quizás no necesitamos para definirnos, pertenecer, enrostrar a otros, para adquirir una falsa seguridad.

Los cambios geopolíticos, económicos, sociales de los últimos años nos llevan como veletas cuando somos dependientes de la realidad externa. Al no reconocer quiénes somos, lo que queremos, generamos un desequilibrio que afecta todas las áreas de nuestra vida y vivimos reaccionando a los diversos estímulos de una manera que no forma parte de lo que somos.

En este ritmo y curso que es el círculo natural de la vida, tendemos también a ver los cambios como una revolución a nuestro mundo, cuando quizás no es más que la renovación del propio planeta que se regenera cada día, así como cada estación de nuestra vida. Y ese cambio siempre será a favor de nosotros si lo sabemos llevar, porque es con esos desafíos que se adquiere el músculo para sortear las oscilaciones de la vida. Lo que era ayer en el mundo visible, hoy no lo es y en el mundo invisible es una invitación a

experimentar y redescubrir.

¿Qué es lo que te mueve cada día?, ¿por qué te levantas cada mañana?, ¿qué enciende tu alma?, ¿qué te expande?

Conócete, apréciate, valórate y surfea con los movimientos de la vida.



Living in the Self in Times of Uncertainty

BY LILY MONTAÑO GRULLÓN

It's paradoxical that, thousands of years into our existence in this earthly world, we are often disconnected from our identity, from what the Self is.

We remain immersed in the vortex of defining ourselves by what we do, of projecting ourselves into illusions, of not knowing ourselves. Of having too many things that perhaps we don't need to define ourselves, to belong, to blame others, to acquire a false sense of security.

The geopolitical, economic, and social changes of recent years have driven us like weather vanes when we become dependent on external reality. By not recognizing who we are and what we want, we generate

an imbalance that affects all areas of our lives, and we live reacting to various stimuli in a way that is not part of who we are.



In this rhythm and course that is the natural circle of life, we also tend to see change as a revolution in our world, when perhaps it is nothing more than the renewal of the planet itself, which regenerates itself every day, as well as every season of our lives. And this change will always be in our favor if we know how to navigate it, because it is through these challenges that we acquire the strength to navigate life's fluctuations. What was yesterday in the visible world is no longer today, and in the invisible world, it is an invitation to experiment and rediscover.

What moves you every day? Why do you get up every morning? What ignites your soul? What expands you?

Know yourself, appreciate yourself, value yourself, and ride the waves of life.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Lily Montaña Grullón
Periodista. Correctora de estilo
Revista MTT Magazine
INSTAGRAM
Ig @lilymontanog



**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



EUROPESSERVICESAUTO.COM

CAR REPAIR SERVICES

CUSTOM REPAIR
AND SERVICES
FIT FOR PRESTIGE
VEHICLES



REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES EUROPEOS PREMIUM!

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



1211 E
CENTRAL TX
EXPRESSWAY
KILLEEN, TX
78541-9126



LLÁMANOS AHORA!
CALL US NOW!

(254) 781-7278

