

P O R M A R T H A D E B A Y L E

moi #TÚDIMUA

J BALVIN
CONQUISTA
SU SALUD MENTAL
Y AL MUNDO

**PAREJA
SIMBIÓTICA**
NO SE FUNDAN
EN UNO MISMO

**LA VIDA
EN TIEMPO DE
CORONA-
VIRUS:**

**59 COSAS QUE
TIENES QUE SABER**

**MANEJA
TU ANSIEDAD
CUERPO INMUNE
Y FUERTE**

Fe

CÓMO CONFÍAR EN QUE TODO VA A ESTAR BIEN

LETO... MENOS A TU FE



REVISTAMOI.COM
ABRIL/MAYO 2020_NO.64_\$49

**#MasCerca
QueNunca**

Scotiabank[®]

En Scotiabank estamos más cerca que nunca

Difiere el pago de tu Crédito
por **4 meses** en:



Tarjeta de Crédito



Crédito Hipotecario



CrediAuto®



Préstamos Personales



Crédito PyME

Período para solicitar esta promoción del **1 de abril al 30 de abril de 2020.**



Visita [scotiabank.com.mx/
MasCercaQueNunca](https://scotiabank.com.mx/MasCercaQueNunca)

P O R M A R T H A D E B A Y L E

movi

#TODIMUA



**LAS
REDES**
TU NUEVO
CURRICULUM

**CUARENTENA
PRODUCTIVA**
36 IDEAS BUENAZAS

**INFLAMACIÓN
CELULAR**
EL MAL MÁS SILENCIOSO

A photograph of three women standing on a rocky ledge at sunset. The woman on the left is seen from the back, wearing a long, light pink, tiered dress with puffed sleeves. The woman in the middle is smiling and wearing a similar pink dress. The woman on the right is wearing a dark, lace-patterned dress and sunglasses. The background shows a sunset over a landscape with hills.

Cambieemos

Vestidos para lucir hoy,
en materiales hechos para el mañana.

la moda

Vestido hecho
de algodón
100% orgánico
\$399



H&M

Viste. Cuida. Recicla.

BIZZARRO

momentos inolvidables

NEON

COLECCIÓN XV AÑOS 2020

www.joyeriasbizarro.com



Joyerías Bizarro Oficial



@JoyeriaBizarro



moi

MARTHA DEBAYLE
directora editorial

NATALIE ROTERMAN
editora general
natalie.roterman@mmkgroup.com.mx

EDITORIAL

ANDREA VILLANUEVA
editora print

ALEXIS ALANÍS
editora web moi

JULIO HERRERA
editor web Martha Debayle

MIGUEL GARCÍA
editor de arte

LUCÍA ORTEGA
coeditora de arte

MARÍA LUISA DURÁN
correctora de estilo

SHAIRA DÍAZ
social media editor moi

GIOVANNI MORONES
social media editor Martha Debayle

JORGE XIX
diseñador digital

CITLALLI ESPINOZA
coordinadora de foto

LUIS TELLEZ
becario editorial

ARTE y FOTO

COLABORADORES

Tony Karam, Mario Guerra, Elena Carrillo, Francisco Moreno Sánchez, Álvaro Gordo, Edilberto Peña, Aura Medina, Joseph Estavillo, Xochitl González, Flavio Alejo, Berenice López González, Leannette Bautista, Alberto Caudillo, Ismael Ángeles, Emilia Schettino, José Carlos Marín, Isabel A Salmones.



MARTHA DEBAYLE
presidenta

JULIO LUIS GARCÍA
director general
julio.garcia@mmkgroup.com.mx

DAVID VIEYRA
director de administración y finanzas
david.vieyra@mmkgroup.com.mx

ÉRIKA RUÍZ
directora comercial
erika.ruiz@mmkgroup.com.mx

KARLA BETANZO
general manager de Martha Debayle
karla@marthadebayle.com

GABRIELA GUIDO
gerente comercial
gabriela.guida@mmkgroup.com.mx

PAULINA SOSA
gerente comercial
paulina.sosa@mmkgroup.com.mx

XANAT MADERA
gerente de producción y eventos
xanat.madera@mmkgroup.com.mx

JHOANA PINEDA
editora general MMK Lab
jhoana.pineda@mmkgroup.com.mx

Ejecutivas Comerciales

JIMENA VELÁZQUEZ
jimena.velazquez@mmkgroup.com.mx

PRISCILLA PEÑA
priscilla.pena@mmkgroup.com.mx

MARISA PENSADO
asistente de Martha Debayle
marisa.pensado@mmkgroup.com.mx

PRISCILA ALATRISTE
priscila.alatraste@mmkgroup.com.mx

CAROLINA SÁNCHEZ
carolina.sanchez@mmkgroup.com.mx

Moi (año 6, No. 64, abril/mayo 2020) es una publicación mensual editada por BBMUNDO DIRECT, S.A. DE C.V., Alejandro Dumas 241, colonia Polanco Reforma, alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11550 Ciudad de México, Tel. 91262222. (www.revistamoi.com). Editor responsable: Julio Luis García Medrano, reserva de derechos al uso exclusivo. Moi No. 01-2014-032417152500-102. Número de certificado de licitud de título y contenido 16217, por la comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresión y pre prensa digital: Compañía Editorial Ultra, S.A. de C.V., Centeno 162-2, Colonia Granjas Esmeralda, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09810, Ciudad de México. Esta edición se terminó de imprimir el 25 de marzo de 2020. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Nacional del Derecho de Autor.



VISIT **FLORIDA**[®]

Sigue tu Sol

Hasta

30%

de descuento



 **PriceTravel**[®]

Reserva a meses sin intereses

Reserva ya [pricetravel.com](https://www.pricetravel.com) | Atención 24 horas 800 849-5217

Válido reservando hasta 30 de abril y viajando antes del 20 de agosto de 2020.
Consulta términos y condiciones. Tarifas sujetas a cambios sin previo aviso. Sujeto a disponibilidad.

ÍNDICE

ABRIL/MAYO 2020



FOTO: **MIGUEL GARCÍA OROZCO**
STYLING: **LUIS TÉLLEZ**
LOOK PORTADA: **DOLCE & GABBANA**
LOOK PORTADA FALSA: **LOUIS VUITTON**
GROOMING: **HUGO QUIÑONES**

¿POOOR? p.22

Amamos escuchar diario a la Jefa pero ni idea cómo llegan las ondas de su programa a la casa. **ALL WE HEAR IS RADIO GAGA**

¿POOOR? NOTAS p.24

Una enchiladita para bajar de peso, seis pisos por las escaleras para alejar el Alzheimer y la razón por la que las palmas de las manos nomás no se asolean.

INTRODUCING... p.29

Conoce al encargado de que los virus y bacterias no nos ganen. **EL INFECTOVIRUS-BACTERIÓLOGO-ÓLOGO**

SOY COMO QUIERO SER p.32

Es la máster del Mario Kart pero la peor para manejar en la vida real. ¿Qué más secretos nos contó Belinda? **BELINDA #GANANDO COMOSIEMPRE**



AL QUE MADRUGA...

El colombiano J Balvin platicó con la Jefa de todo lo que ha aprendido en los últimos años sobre la importancia de la salud mental y cómo el aprender a controlar sus pensamientos lo ha llevado a la cima.

LOVE & CO p.34

¡Deja atrás, de una vez por todas, esas relaciones en las que ya no sabes dónde empiezas tú y dónde termina el otro! **ME DERRITO POR TI**

¡AUCH! p.38

Que si su paracetamol, pero su ibuprofeno, pero algo más fuerte pa'l dolor de muelas. Te decimos qué medicina te conviene para cada dolorcito. **QUÉ TE TOMAS**

VARO VIENE, VARO VA p.40

Te explicamos el ABC de la app de tu banco para que nunca más pierdas la mitad del día en una fila. **AHORITA VENGO, VOY AL BANCO**

SUBE GODÍNEZ p.46

Si crees que a nadie le importa lo que pones en tu feis, estás muy equivocado, podría estarte costando esa chamba que tanto buscas. **FB IS THE NEW CV**

EN QUÉ CABEZA p.50

Échale la culpa a tu cerebro reptil por todas esas veces que te dio miedo algo medio irracional. **CEREBRO TRIUNO**

CUCU p.54

Te enseñamos cómo convivir con esa ansiedad que aparece cuando vivimos situaciones inesperadas y llenas de incertidumbre. **LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CRISIS**

BBMUNDO p.58

Ayúdalas a tus hijos a crear recuerdos para que en unos años piensen en su infancia como algo increíble. **MEMORIA LLENA, CORAZÓN CONTENTO**

I FEEL GOOD p.64

La inflamación celular puede ser la culpable de muchos males a los que no les encontramos razón alguna. Elimínala. **¿POR QUÉ NO SANAMOS?**

I FEEL GOOD p.68

No hay mejor defensa contra las enfermedades que un sistema inmune saludable, te ayudamos a reforzarlo. **CUERPO IMMUNE = CUERPO SANO**

CHALLENGE MOI p.71

Este mes te retamos a que saques de tu casa todos esos chunches que te roban espacio y paz mental. **LIMPIEZA DE FIN DE SEMANA**



A LA FE ME REMITO

Crear en algo es básico para nuestra salud mental, para superar los obstáculos de la vida y para poder vivir sin miedo. Esto no significa ir a misa o creer en una religión, va mucho más allá de eso, se trata de tener de qué agarrarse cuando la cosa se pone difícil y a quién agradecerle cuando todo sale bien.



102

CORONAVIRUS

La enfermedad del 2020 cambió nuestra forma de ver el mundo, te ayudamos a entenderla un poco mejor para que no seas víctima del pánico... y las cadenas de WhatsApp.

THE BEAUTY EFFECT

p.112

El paso de la rutina que te ayuda a eliminar todos los otros pasos. **¡EN SUERO!**

VIVIR BONITO p.116

Cambia de lugar tu sillón, pinta tus platos viejos, pon un cuadro y tienes un **MINI MAKEOVER**

GASTAR, GASTAR p.120

Le preguntamos a la Jefa cuáles son las seis inversiones que toda persona debería hacer en su vida. **INVERTIR, INVERTIR**

LOOKCIONARIO p.124


¿Tienes un par de horas libres? Saca de tu clóset lo que ya no usas, pero sobre todo ¡quédate estas prendas! **FOREVER & EVER**

ESTE MES EN **MMK** | LAB ...

- P. 19 HUAWEI **FEEL LIKE A BOSS, BE THE BOSS**
- P. 30 LUX **DIY: A VER, ¿TÚ QUÉ VES?**
- P. 44 DYSON **CONVIERTE TU HABITACIÓN FAVORITA EN UN LUGAR DE BIENESTAR**
- P. 57 LANCÔME **LANCÔME EXTRAORDINARY**
- P. 60 HONEY KEEPER **TODO LO QUE TIENES QUE SABER PARA SER UN HONEY LOVER DE VERDAD**
- P. 74 CRONOCAPS **LA PESADILLA LLAMADA INSOMNIO**
- P. 118 POSADAS **¡ASÍ SE VIVIÓ CÁDATE CON MARTHA DEBAYLE!**
- P. 128 FLORATIL **¡QUÉ OSO QUE TE FALTEN BICHOS!**

Buscamos nuevos TALENTOS

que rompan los estereotipos de la industria audiovisual



PRODUCTION Carolina Restrepo
DIRECTOR Laura Pérez
CAMERA Irene Ochoa
DATE HOY SCENE UNO TAKE ONE

Participa, y si ganas tu corto será publicado en Lifetime Tv.
Registra tu pieza en: lifetimetv.juguemosigual.tv a partir del 1 de mayo y hasta el 6 de septiembre de 2020.

En Lifetime **APOYAMOS** a las mujeres para cambiar las estadísticas
#JUGUEMOSIGUAL EN LA PANTALLA

THE MOVIE
COMPANY
ESCENARIA



WORLDWIDE AUDIOVISUAL
WOMEN'S ASSOCIATION

   @milifetime

VENDRÁN TIEMPOS MEJORES

► **ESCRIBO ESTA CARTA EN TIEMPOS INCIERTOS, EXTRAÑOS Y RETADORES.** Estamos viviendo algo que jamás nos imaginamos. El mundo nos puso pausa y aquí estamos, cuestionándonos hasta la existencia, sin saber qué va a pasar. Por eso nos pareció un buen momento para hablar sobre la fe. Y no necesariamente desde un punto de vista religioso, sino desde un enfoque de confianza. Porque eso es la fe; es confiar en que todo va a estar bien, en que todo pasa por algo, en que el universo, Dios o quien sea, te respalda... Claro, a unos nos cuesta más que a otros, porque los que somos racionales, prácticos y escépticos, no creemos hasta no ver. Lo bueno, que me dijo mi querido Tony Karam, Presidente y Fundador de Casa Tibet en México, es que todos tenemos fe. El simple hecho de darle un bocado a un sándwich es tener fe porque estás confiando en que es comestible y no te va a envenenar. Ahora nos toca elevarla.

En momentos como estos, donde no vemos la luz del túnel, solo la fe nos puede sostener. Si no creemos que vamos a salir de esta, ¿para qué respiramos? Por eso es im-

portante que escojamos en qué depositar nuestra fe y trabajarla, cultivarla y abrazarla. Solo así la podemos contagiar a los que nos rodean. Aunque sea por Facetime. Como bien dice Mario Guerra, queramos o no, la fe es una fuerza que por miles de años nos ha dado identidad, sentido y consuelo.

La fe da paz, y ¿no es eso lo que buscamos todos? Según yo, sí, y nuestro personaje de portada coincide. Fue una bocanada de aire fresco platicar con alguien tan abierto, que hable sobre la salud mental con tanta naturalidad. Alguien que es tan público, alguien que muchos creen que tiene TODO lo que se puede pedir, y solo busca tranquilidad. Él ya vivió lo que es no tenerla y está dispuesto a todo por no volverla a perder. Hoy J Balvin no cambia su estabilidad, su tranquilidad, su fe ni su paz, por nada.

Eso es de lo que venimos a platicar en esta edición, que espero que los acompañe en estos momentos de crisis y de cambio. Estemos tranquilos y confiados en que estamos haciendo lo correcto y tengamos fe en que todo va a estar bien.

Todo va a estar bien. *Love y'all.*

Martha DeBayle



MARTHA DEBAYLE[®]
×
IVONNE[®]

SPRING / SUMMER 2020

Después de mucho ir y venir, logramos que coincidieran las agendas de la Jefa y J Balvin. Lo difícil fue cortarles la plática donde se dieron cuenta de que tienen miles de cosas en común: Chambeadores hasta los huesos, no conciben la vida sin música y su ciudad favorita es Nueva York.



J BALVIN, MAN LEGGO, LEGGO



Hicieron un Instagram story para anunciar su dueto que saldrá próximamente, pero todavía no se ponen de acuerdo en cómo se va a llamar.

La entrevista se puso seria cuando empezaron a hablar sobre la importancia de la salud mental.



Martha llegó más que lista para tomar el té con J Balvin, pero entre risas y bailes, no volvimos a saber del paradero de su taza favorita.



Miguel, nuestro editor de arte, fue el fotógrafo y se cayeron per-fec-to.

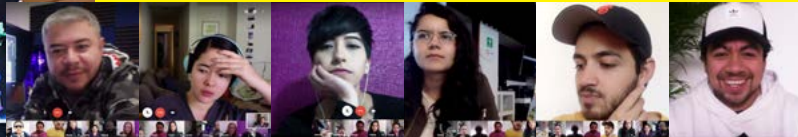


Los listones del saco tenían su chiste y tenían que quedar perfectos con el collar. (Amó este look de Louis Vuitton).

#MOIQUEDOENMICA



La Jefa nos dio chance de hacer Home office y todos los días nos reunimos a las 9:30 para revisar el contenido del día. Andamos trabajando más duro que nunca para que no les falte el contenido útil, inspirador y entretenido mientras esto pasa.



¡NO DEJAMOS QUE TE ABURRAS DURANTE LA CUARENTENA!



Con **#moiQuedoEnMiCasa** te compartimos un montón de cosas que puedes hacer todos los días para que estar en tu casa no sea un martirio. Desde preguntas para jugar en pareja, pasando por cómo hacer tu propio huerto y hasta una lista de libros imperdibles para que **#orasí** cumplas tu propósito de leer.

Tenemos *planners* cada semana con actividades distintas y uno general para que organices tu día como mejor te acomode.

También te damos las mejores rutinas de nuestros **#Challengemoi**, que están diseñadas para que puedas hacer ejercicio en cualquier parte de tu casa con lo mínimo indispensable.

Y eso sí, no olvidamos el contenido que tanto te gusta y entretiene. ¡Recuerda que puedes compartirnos tus sugerencias porque **#TúLoPidesNosotrosLoSubimos!**

¡Abril y mayo **nos cuidamos** y en septiembre **celebramos!**

Para nosotros lo más importante eres TÚ, por eso preferimos que disfrutes esta edición desde tu casa y nos acompañes a celebrar nuestro aniversario hasta septiembre.

Espera todas las sorpresas que tenemos preparadas para ti.

FE DE ERRATAS: No nos vamos sin contarles que las increíbles fotos que vieron en la revista ¡Hola! de los invitados de la boda de Eugenia, las tomaron nuestros amigos de El mundo de Regina.



Martha DeBayle
1,000,000 suscriptores

SUSCRIBIRSE

PÁGINA PRINCIPAL

VIDEOS

LISTAS DE REPRODUCCIÓN

COMUNIDAD

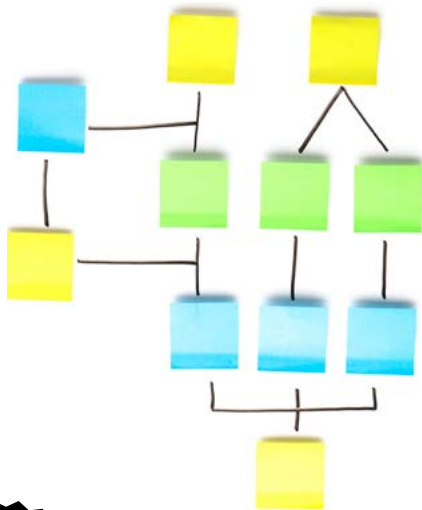
CANALES

ACERCA DE



¡Ya somos un millón!

El canal de YouTube de la Jefa ya llegó al millón de youtubientes. Si todavía no son parte de la comunidad, corran a suscribirse y no se pierdan los Debayle Talks con los mejores especialistas, tutoriales, recetas y mucho más.



Debayle en casa

No se pierdan todo el contenido que les preparamos en la página y los *podcast* y redes de la Jefa, para que aprovechen la cuarentena y la terminen con casa, cuerpo y mente impecables.



PODCAST
-DE-
ORO

1

Lo que debes saber sobre el Coronavirus

Dr. Francisco Moreno Sánchez

2

El ABC de las relaciones tóxicas

Mario Guerra

3

10 tips para no quemar tu imagen

Alvaro Gordo



Pusimos a nuestros especialistas a contestar las preguntas y acongojamientos que más nos llegan. No te pierdas los lunes de **#preguntaloquequieras** en nuestro Instagram, puede que una de tus dudas termine acá para ser contestada frente a todos.

¿Cómo puedo ayudar a alguien cercano que está deprimido?

RESPONDE **EDILBERTO PEÑA**

► **LAS PERSONAS DEPRIMIDAS SUELEN TENER UNA INCAPACIDAD PARA PODER EJECUTAR DE FORMA CORRECTA**, entonces no pueden tomar decisiones de la forma adecuada. Se pueden estar quejando de que se quieren morir y lo que de veras quieren es tener un testigo, alguien que los escuche, no tanto alguien que les resuelva. Pero nosotros, los que estamos enfrente, que los queremos y no estamos deprimidos, nos sentimos con la obligación de darles una solución. Esa persona necesita una cosa y le estamos ofreciendo algo completamente diferente.

El primer consejo es que no te sientas responsable de resolver su problema, estás haciendo bastante con escucharlo. Un segundo punto es formular una pregunta asertiva: “¿qué necesitas que haga yo por ti?”, así lo obligas a pensar, a procesar, lo más seguro es que la persona se quede pensando mucho tiempo y no te dé una respuesta rápida. Una vez que lo pueda estructurar, tú ya lo ayudaste y ya dieron un paso, estás haciendo que reconozca por qué eres valioso y te pida algo dentro de tus posibilidades, si es que de verdad quiere pedirte algo.

Muchas veces quien está sufriendo ni siquiera tiene la conciencia de que lo está sufriendo y son los que están afuera los que se



dan cuenta. Otro consejo es no hablar sobre lo que DEBERÍA DE SER, cómo deberían de ser las cosas, el supuesto, la obligación, sino decirle en primera persona, “ver que no te arreglas, que no le echas ganas a las cosas, que estás sin dormir y subiéndote de peso, me hace sentir mal a mí, no sé cómo ayudarte y por eso te lo digo así”. Cuando se lo dices desde el DEBER SER, es una agresión porque la persona no te está buscando para eso. Toda interpretación fuera de contexto es una agresión. Si tú de repente le dices a alguien, “oye, yo creo que tú estás deprimido y que no estás bien”, la respuesta más probable será una devolución de la agresión que tú le estás haciendo.

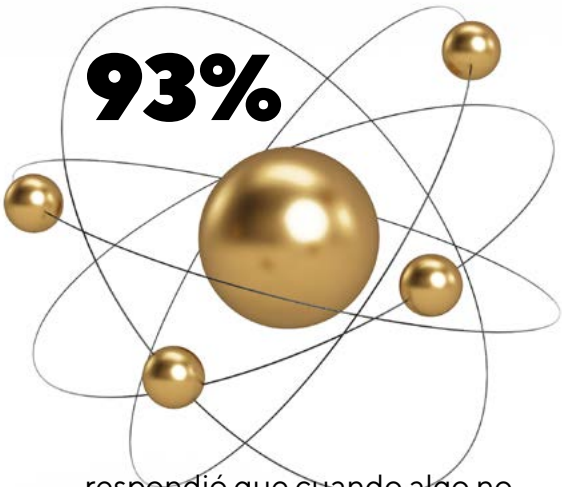
Si de veras no tienes opción y tienes que hacerlo así, debes crear el set para poderlo hacer: “Oye, quiero hablar contigo, es algo muy importante para mí, siéntate porque te quiero platicar de cómo me estás haciendo sentir y de lo que estoy descubriendo contigo”.

Resumiendo:

- Habla siempre en primera persona
- No te sientas responsable de la persona a la que quieres ayudar
- Ayúdalo a que formalice la pregunta de ayuda o en qué le puedes servir tú dentro de esto 🙋



 **EDILBERTO PEÑA** es neuropsiquiatra y maestro en ciencias médicas. Es director del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso.
 @Edilberto_pena



93%

respondió que cuando algo no sale como esperaban, sí creen que en verdad **"Es por algo"**



71% respondió que se asume como **una persona con fe**



70%

de los *moixicanos* aseguran creer que **hay algo más grande** que ellos cuidándolos

100

moixicanos dijeron

Chequen nuestras Instagram *stories* durante el mes para votar y ser parte de la discordia.



¿Qué tan seguido le dices a alguien que tenga fe?

53%

dijo que **"todo el tiempo"**



¿Qué tan seguido crees que todo va a estar bien?

52%

dijo que **siempree**



61% nos jura y perjura que se apoyan en **alguna creencia** (Dios, el universo, la vida... cuando tienen algún problema). ¿Será?

Para el **40%** la fe es creer en algún **Dios**



68% votó que se sienten **agradecidos** todos los días (no solo cuando les pasa algo bueno)



Colaboradores



DR. FRANCISCO MORENO

Médico internista e Infectólogo

Acaparamos al Jefe de Medicina interna del Hospital ABC e inféctologo de cabecera de Martha para que nos dijera tooodo lo que hay que saber del Coronavirus y cómo cuidarnos. De paso también lo pusimos de ejemplo para explicar lo que hacen los inféctólogos y cuándo hay que recurrir a ellos.

CORONAVIRUS

P. 102



TONY KARAM

Presidente y Fundador de Casa Tibet México

Tony nos asegura que todos tenemos fe, ¡si no ni saldríamos a la calle! Pero no cualquier tipo de fe te construye y te da mayor plenitud. Además nos habla de los tres tipos de inferencias de donde, históricamente, obtenemos la fe.

A LA FE ME REMITO

P. 90

MARIO GUERRA

Psicoterapeuta, Tanatólogo y por supuesto, Rockstar del amor

¿Cómo no íbamos a invitar al autor de *Del otro lado del miedo* a colaborar? Nos explicó por qué la fe es una decisión, cómo tomarla y la diferencia entre fe y esperanza.

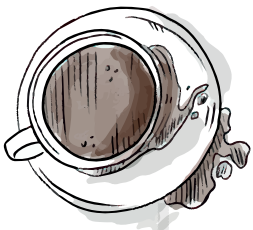
A LA FE ME REMITO

P. 90





Feel like a boss, BE THE BOSS



Porque ser la jefa va más allá de lucir como una, si quieres saber cómo ser THE BOSS, toma nota de estos consejos para que lo logres o te acerques un escaloncito más si aún no estás en esa posición.

Feel like a boss, es un tema de actitud

¿Cuántas veces te has quejado de un jefe que trae una actitud INSOPORTABLE? Eso es lo que distingue a un verdadero líder de un jefe cualquiera. ¿Tú cuál quieres ser? Trata a todos con empatía, sé sincera sin ser grosera y sobre todo nunca te muestres enfadada, deja las emociones y los enojos y gánate la confianza y admiración de tus colegas. Recuerda, más vale tener manada que ser odiada.

Lo que ves, es lo que hay

Justo por eso es tan importante transmitir con tu look lo que quieres ser y la realidad es que ni siquiera tienes que cambiar de clóset completamente. Solo dale un giro *trendy* y sofisticado a tu look; por ejemplo: utiliza los blazers que ya tienes con una t-shirt con estampado o una totalmente lisa. Combinalo con los jeans que más te gusten, esto te hará lucir *classy* y al mismo tiempo *effortless*.

Las verdaderas jefas siempre tienen cabeza para todo

Y esto es un tema de organización. Si de plano sientes que no das ni una, entonces busca herramientas digitales que te ayuden a organizar tus entregas por días y visualizar tus pendientes desde un *backlog*.

Algunas hasta te envían notificaciones cuando estás por entregar algo, e incluso tú puedes modificar el tiempo de anticipación con el que quieres que te avisen por si necesitas darle *double check* a tus envíos.

Nadie crece profesionalmente sin ayuda

Y hablamos específicamente de tener la tecnología a tu favor. Así que *please*, hazte de una herramienta de trabajo que refleje tu personalidad vanguardista. Por ejemplo, una laptop con batería de larga duración para que no estés atada a una conexión; una Huawei Matebook D, por ejemplo, además de ser muy ligera, es súper rápida.

Con ella puedes tener acceso a tu teléfono desde la pantalla para contestar mensajes y administrar tus tareas sin necesidad de tener tantas páginas abiertas en tu buscador. Como plus, Pineda Covalin diseñó un increíble *case* específico para la Huawei Matebook D; por lo que además de ser toda una profesional, lucirás como la *girl boss* que eres gracias a su diseño vanguardista y súper fashion. Porque en la moda y en la oñi, mandas tú y que nadie diga lo contrario porque tu lap, aparte de combinar, habla.



Ya lo tienes, ahora impleméntalo y logra lo que te propongas.



HUAWEI

LA FE MUEVE MONTAÑAS...

moi TE DICE

QUÉ HACER CON ELLAS



GRATIS



SUSCRÍBETE \$368
UN AÑO

\$706
DOS AÑOS

RECIBE LA REVISTA DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA Y LLÉVATE **GRATIS UN KIT CON 4 PRODUCTOS DE BELLEZA L'BEL***

MMK
MEDIA MARKETING KNOWLEDGE
GROUP

bbmundo

moi

The Beauty
Effect

Martha Debayle

Eugenia Debayle

Martha/Debayle
home

Entra a suscripciones.mmkgroup.com.mx

*Envíos y colores sujetos a disponibilidad. El envío del regalo genera gastos de mensajería (\$55.00)

UNA PROBADITA

TE VAMOS A LLENAR DE INFORMACIÓN

 Más adelante...

22

¿POOR?

¿Te has preguntado cómo llega hasta ti la voz de la Jefa? Aquí la respuesta.

34

LOVE & CO

Nada de tú y yo somos uno mismo, sigue siendo tú en una relación.

40

VARO VIENE

¡Deja de ir a formarte al banco! Mejor haz todo desde tu celular.

58

BBMUNDO

Te ayudamos a crear un montón de buenos recuerdos con tus hijos



ALL WE HEAR IS

RADIO GAGA

POR LEO LUNA

¿QUÉ ES?

Un radio es, literalmente, una caja llena de componentes electrónicos que cachan ondas y las convierten en sonidos que tus oídos pueden escuchar. La radio es lo que transmiten esas ondas, son esos sonidos que escuchas.

POR ALLÁ DE 1888 EL FÍSICO ALEMÁN

Heinrich Rudolph Hertz inventó un aparato con el que descubrió que existen ondas electromagnéticas que se propagan por el aire, siendo estas el principal camino para la señal de radio. Posteriormente, el ruso Alexander Popov inventó la antena, la cual sirvió para hacer transmisiones de ondas electromagnéticas a distancia y con una mayor precisión. De su verdadero inventor aún se tienen dudas, hay quienes dicen que fue Nikola Tesla porque logró transmitir energía electromagnética con el primer radiotransmisor y otros dicen que fue Guillermo Marconi porque realizó la primera transmisión de radio entre Inglaterra y Francia.



¿QUÉ SE NECESITA PARA QUE FUNCIONE?

Un transmisor: toma el mensaje, lo codifica en una onda y lo transmite con ondas de radio

Un receptor: decodifica el mensaje enviado y lo reproduce

En México, más de 20 millones de hogares tienen un radio

LÍNEA DE TIEMPO

1901
Guillermo Marconi realiza la primera transmisión de radio a través del Océano Atlántico

1906
Reginald Fessenden es la primera persona en transmitir un programa de radio hablado y con música

1923
se crea La B grande de México, la primera estación de radio en la Ciudad de México

Si has estado parado en el tráfico, te aburre tu chamba o se fue la luz durante una emergencia, ite ha acompañado la radio! Para muchos, los más viejitos, fue un lugar de descubrimientos, de música y la única forma de informarse... Y aunque muchos pensaban que la tele y luego el internet la iban a desaparecer, no se le ven ganas de dejarnos. La mejor prueba la tenemos nosotros en casa.

AM VS FM VS DIGITAL

AM
o **amplitud modulada**, se basa en ondas que se hagan cada vez más grandes y hagan que ondas existentes se hagan más grandes para llegar lejos.

FM
o **frecuencia modulada** trabaja con ondas más chicas pero muy, muy rápidas y mucho más frecuentes.

Estos dos procesos son análogos, eso quiere decir que la información es enviada a través de un fenómeno físico. El problema aquí es que lo que envías se convierte en parte de la onda que lo lleva, por lo tanto, si se pierde o se distorsiona, no hay forma de arreglarlo. Eso ha cambiado con **la radio digital**, que envía los mensajes de manera codificada en formato numérico.

EL PROCESO

- 01 Una antena, que puede ser cualquier palito de metal, recibe las ondas del transmisor
- 02 Un sintonizador separa unas ondas de otras con un principio llamado resonancia
- 03 El radio extrae el sonido con un diodo
- 04 El radio amplifica la señal y la manda a la bocina

El hundimiento del Titanic fue uno de los hechos históricos que impulsó el desarrollo de la radio pública, para poder tener una mejor comunicación en situaciones de emergencia

Las radionovelas dramáticas eran conocidas como **Soap Box Operas**, porque los fabricantes de jabón eran sus principales patrocinadores, por eso las telenovelas en inglés se llaman *soap operas*

El **bluetooth** es una señal de radio digital



Los estados con más aparatos son el Estado de México, la CDMX, Jalisco y Veracruz

LEO LUNA es productor creativo en W Radio. @Leo_Luna @neopunker

1930

Inicia transmisiones la XEW en el 900 de AM

1938

Orson Welles transmite *La guerra de los mundos* a través de CBS Radio, causando pánico colectivo, lo que demostró el poder de los medios de comunicación

1963

Se realiza la primera transmisión de radio vía satelital

1987

Martha Debayle debuta en radio en Stereo 100

1993

Surge la primera estación de radio por internet

2012

Inicia la transmisión de la radio HD en Mexico

El 77% de los radioescuchas prefiere oír música, el 41% noticias y deportes el 11%

Placebo... del bueno

El efecto placebo se refiere a un paciente que en un estudio asegura sentirse mejor pensando que está recibiendo un tratamiento médico cuando en realidad está en el grupo de control. Lo que ha pasado últimamente es que los científicos buscan entender este fenómeno para usarlo a favor de personas que realmente necesitan tratamiento.

Muchos piensan que por creer en esto la gente es tonta o, peor aún, que nunca estuvo enferma, pero la realidad es que el poder de la mente es mucho más fuerte de lo que creemos. Gracias a avances científicos que permiten ver cómo funciona física y psicológicamente el cerebro, se ha descubierto que reacciona a este efecto sin importar si recibe o no las sustancias.

El condicionamiento, que es entrenar a tu cerebro para creer ciertas cosas al repetir las una y otra vez, además de la sugestión, que se refiere a creer en algo solo por que te lo dicen, pueden cambiar la forma en que tu cerebro responde al dolor. Entre otras cosas porque los pensamientos positivos realmente influyen en la forma en que nuestro cuerpo reacciona.

¿Un pro de los placebos? Cero, CERO, efectos secundarios. Por ejemplo, la investigación promete muchísimo en tratamientos contra la depresión, mientras que los tratamientos actuales tienen cientos de efectos secundarios.

Eso sí, no creas que el placebo puede funcionar para eliminar el cáncer o algún otro tipo de enfermedad, por eso se tiene que ser súper cauteloso a la hora de presentar estos avances al público. Y todavía queda muuuucho por investigar, incluyendo por qué algunas personas responden a estos tratamientos y otras no, o por qué la misma persona responde en cierta situación pero no en otra.

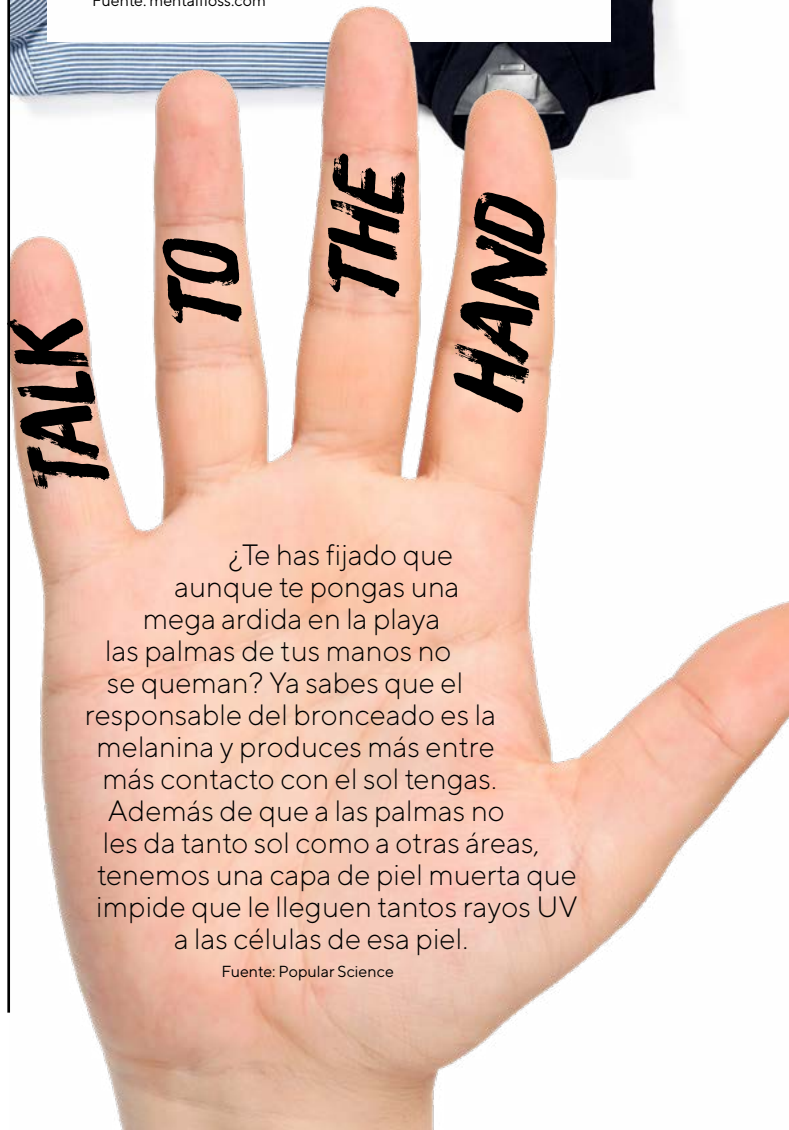
Fuente: Prevention.com

LA TIRITA ESA DE LAS CAMISAS



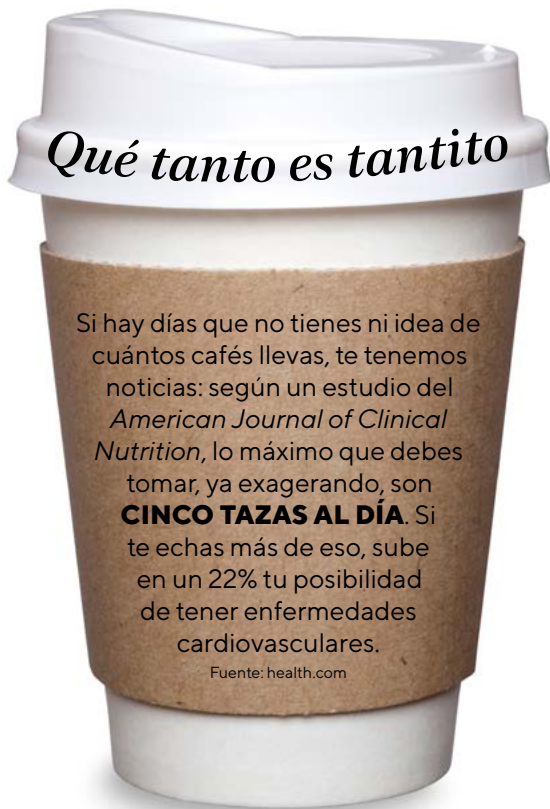
¿Sabes para qué es esa tirita que está en la parte de atrás de las camisas a la altura de la espalda? Se inventó para los marineros, que no tenían mucho espacio para guardar sus uniformes y después de lavarlos necesitaban una forma práctica de secarlos, y como colgaban sus pantalones de las tiritas donde se pone el cinturón, se les ocurrió una solución similar. En los 60, las marcas de ropa de los mortales se lo agregaron también a sus camisas y se quedó. Más tarde, los estudiantes se las quitaban como señal de que estaban en una relación.

Fuente: mentalfloss.com



¿Te has fijado que aunque te pongas una mega ardida en la playa las palmas de tus manos no se queman? Ya sabes que el responsable del bronceado es la melanina y produces más entre más contacto con el sol tengas. Además de que a las palmas no les da tanto sol como a otras áreas, tenemos una capa de piel muerta que impide que le lleguen tantos rayos UV a las células de esa piel.

Fuente: Popular Science



Si hay días que no tienes ni idea de cuántos cafés llevas, te tenemos noticias: según un estudio del *American Journal of Clinical Nutrition*, lo máximo que debes tomar, ya exagerando, son **CINCO TAZAS AL DÍA**. Si te echas más de eso, sube en un 22% tu posibilidad de tener enfermedades cardiovasculares.

Fuente: health.com

Siempre *follow*, ¿nunca *unfollow*?

Si cada que abres tus redes te llenas de odio y no entiendes por qué estás de peor humor que en el tráfico, puede que te urja una sesión de *unfollows*.

Checa cuántos de estos puntos aplicas:

Cancel

Share

New Group

Search

- siempre mandas sus posts/stories por DMs a un amigo que también lo detesta
- tiene su perfil privado, entonces lo sigues SOLO para espiarlo
- lo sigues solo porque ellos te siguen
- siempre le da *like* a tus fotos, por eso lo mantienes en tu vida
- nunca los ves en la vida real

*
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z
#

Si aplicas más de tres, probablemente lo mejor para ti sea picar el botoncito, vas a ver que luego ni te vas a acordar de su existencia.

Fuente: Cosmopolitan

SEND



Entre más escalones subas en tu vida, más joven se mantendrá tu cerebro. Bye elevador, bye demencia.

Fuente: time.com



Bañito de pipí

O eres *team pipí* en la regadera o lo consideras lo más asqueroso del mundo, no hay medias tintas.

Al menos en nuestros *stories* de Instagram, **75%** de las personas acepta que lo hace.

Peero, ¿es una porquería o cero grave? NO.HAY.BRONCA. Repetimos, no pasa nada. Obviamente, si lo haces en el gym no es buena idea, pero si lo haces en tu casa no pasa nada. La pipí es 90% agua (en la mayoría de los casos) y es estéril, o sea no tiene ningún organismo vivo que pueda infectar nada. A menos que tengas una infección. Aun así, no pasa nada y ahorras agua porque te evitas una jalada al escusado. Y por si te preocupaba, no le hace nada a tus tuberías.

Fuente: health.com



Por qué te conviene... Ser amigo de un viejito

Alguien mayor siempre va a tener los mejores consejos por que tiene mucha más experiencia que tú, además, le vale lo que los demás piensen, entonces no se guarda nada. Y tú, como el jovencito que eres, le puedes enseñar mil cosas, lo que también le ayuda a su autoestima.

Fuente: REDBOOK



Perrito salvavidas

El sentido del olfato de los perros es tan tan tan agudo que pueden oler los cambios químicos en el cuerpo antes de un ataque epiléptico, aun sin entrenamiento, y tratar de avisarte que algo anda mal. Una razón más para amarlos sin control.

Fuente: Psychology Today



Lluvecita de ideas

Te estás lavando el pelo cuando de repente, ¡pum!, encuentras la solución a ese problemita de chamba que te había estado molestando hace días. Y es que no hay mejor lugar para incentivar tu creatividad que la regadera. ¿Pooor? Como estás solo en un espacio seguro y calentito, tu córtex prefrontal se relaja al cien porque está libre de estímulos externos y otras partes del cerebro se activan, creando conexiones neuronales distintas a las que usas cuando estás enfocado en una tarea. Así que, a bañarse.

Fuente: MentalFloss.com

ENCHILADITO TE VES MÁS BONITO

Si quieres ayuda para bajar de peso, ponle chile a todas tus comidas.

Cualquier tipo de comida picante le da un empujón a tu metabolismo por la capsaicina.

Además, esta sustancia ayuda a que quemes más grasa y te dé menos hambre.

Pero no, tus papitas fuego con salsa no cuentan.

Fuente:
Shape

Youth is wasted on the young

JOVEN

VS

VIEJO

El futuro te los causa

ANSIEDAD Y ESTRÉS

Ya te vale madres la vida

Estás en tu *prime*, pero abusas de tu cuerpo

ESTE CUERPECITO

Todo por servir se acaba, y ya tienes mucho achaque

Ponte a ahorrar, si no te va a salir bien caro ser viejito

ME PASO A RETIRAR

Te va a ir perfecto de jubilado porque entraste a tiempo al IMSS

Dices cosas sin pensar porque eres bien valiente

SIN FILTRO

Puedes decir perfecto lo que piensas sin miedo y hablando desde la experiencia

Tus papás son un infierno, no quieres ver a nadie, te aterra tener hijos

VIVA LA FAMILIA

Por fin disfrutas a tus hijos y no tienes que educar a los nietos

Andas por la vida lleno de *glitter*, en tacones, maquillado y gastando un dineral

COMODIDAD

Como ya te vale lo que piensen de ti, te vistes como te gusta y te sientes bien

Puedes tragar lo que quieeeras sin engordar y sin que te caiga mal

ÉEENTRALE

Todo te cae pesado, te da gastritis, te inflama, no duermes, te hace ir al baño

Piensas que nunca te vas a morir

ESE MIEDITO

Te da más miedo vivir mal que morirte

Te la pasas pensando si tienes suficiente, demasiado, si te vas a embarazar o angustiada de que te peguen algo

SEXO

Gracias a Dios ya no te interesa, ya tuviste suficiente

Crees que sabes todo y la cagas

SABIDURÍA

Ya sabes muchas cosas y es lo máximo

Te acuerdas hasta de lo que no quieres

LA MEMORIA

Se te olvida lo que te conviene



Ser viejito es mucho mejor de lo que pensábamos cuando éramos jóvenes, pero el chiste es disfrutar el momento en el que estamos, porque cada etapa tiene lo suyo, pero olvídate del miedo a envejecer, ¡no sabes lo bien que te la vas a pasar!



LO QUE NO SABÍAS QUE NECESITABAS SABER...

I

El hinduismo es la religión más vieja del mundo, se cree que empezó en 5,500 a.C., pero nadie sabe quién la fundó. De hecho, es una religión/estilo de vida que ha evolucionado con el tiempo y que insiste en negar que fue fundada por algún profeta.



V

En el Islam reconocen la existencia de Jesús y de su madre, María, a quienes mencionan en el Corán y aseguran que María era realmente una virgen. Además, María es mencionada en el Corán más veces que en el Nuevo Testamento y es la única mujer de quien se menciona el nombre en el Corán.

II

Buda no era gordito. Se le representó así porque en las culturas occidentales estar gordo era un símbolo de felicidad. En realidad, practicaba la moderación en todos los aspectos: ayunaba y caminaba kilómetros sin parar para llevar sus conocimientos a todos lados. Los budistas lo veían solamente como un maestro, no como una deidad.



VI

Los que no creen en alguna religión son el tercer grupo de creencias más grande del mundo. 1 de cada 6 personas asegura no ser parte de ninguna religión, incluyendo 700 millones de chinos. Pero, la mayoría de ese 16.3% dice sí creer en Dios o algún poder supremo.

III

En ningún lugar de la Biblia dice que el fruto prohibido era una manzana. Se cree que podría ser un higo, una pera o hasta champiñones, pero se dijo que era una manzana porque se confundieron entre *mālum* que es Latín para malvado y *mālum* que es del griego *μήλον* que significa "manzana".



VII

Los mormones no tienen permitido tomar té, café ni alcohol, ¡pero sí refresco! Otras religiones recientes, como los Testigos de Jehová, tienen prohibido recibir transfusiones de sangre y los Científicos Cristianos (que no es lo mismo que Cienciología) se curan con la fe, jamás con la medicina.

IV

Los católicos tienen santos patronos de todo lo que se te ocurra: incluyendo San Ambrosio para los cuidadores de abejas, Santa Bibiana para los dolores de cabeza, San Bernardino de Siena para las relaciones públicas, San Drogo para las personas poco atractivas y Santa Bárbara para los fuegos artificiales.



VIII

Para los judíos, la mujer es Rey y por lo tanto, es quien transmite el judaísmo. Dicen que cuando Dios les comunicó el contenido de la Torah, habló primero con la mujer. O sea, si eres de padre judío pero tu madre no lo es, el judaísmo no te llega directamente.

Introducing...

★ FRANCISCO MORENO ★

El infectovirus bacteriólogo-ólogo



Estamos en un momento de la humanidad en el los superhéroes se llaman infectólogos y no sabemos ni qué hacen ni de dónde vienen.

Un infectólogo trata todo lo relacionado con infecciones y trastornos inmunológicos como bacterias, virus, hongos y parásitos. La Infectología es una especialidad muy amplia de la medicina interna que se ocupa del diagnóstico y tratamiento de un sinnúmero de enfermedades infecciosas.

**El infectólogo
es el especialista
en enfermedades
transmisibles**

No suele trabajar por su cuenta, sino de la mano de algún otro especialista, sobre todo cuando se enfrentan a enfermedades difíciles de entender. Casi siempre le llaman cuando la causa de un mal es confusa, el paciente tiene fiebre prolongada o infecciones recurrentes.

¿QUÉ ENFERMEDADES TRATA EL INFECTÓLOGO?

- Infecciones respiratorias
- Infecciones de los huesos y las articulaciones
- Tuberculosis (TB)
- VIH
- Hepatitis
- Meningitis
- Herpes
- Dengue
- Varicela

Para ser infectólogo necesitas tener un título de medicina interna y dedicarte durante dos años a la subespecialización. 📌

Nuestro infectólogo de cabecera, el doctor **FRANCISCO MORENO SÁNCHEZ**, nos platicó **TODO** lo que necesitas saber sobre el nuevo coronavirus. Lo encuentras en el Centro Médico ABC de Observatorio, donde es director de medicina interna y en @DrPacoMoreno1.

DIY

A VER ¿Y TÚ QUÉ VES?

Que si los ojos son la ventana del alma o que si las miradas dicen más que mil palabras, el punto es que estos dos completan nuestra vida cañón y les debemos muchísimo. Por eso mismo la pregunta es:
¿estás seguro de que tus ojos están saludables?

Tranqui, aquí te dejamos los pasos que necesitas para hacerte un test básico de la vista desde tu casa:

1. Primero, te recomendamos que te lo hagas con la presencia de un interventor: o sea, algún amigo, familiar o conocido para que avale los resultados.
2. Agarra tu revista *moi* y ponla en una pared a la altura de tus ojos.
3. Procura estar a una distancia de dos metros; no más, no menos.
4. Intenta leer la página de aquí al ladito... (la de tu derecha).
5. Di en voz alta las letras que puedas ver, de arriba hacia abajo y línea por línea.
6. Tu interventor debe corroborar que lees correctamente las letras, si te equivocas no sigas. Hasta ahí llega tu agudeza visual.

Ojo: Si NO alcanzas a leer hasta la última línea, es una señal de que necesitas ir con un optometrista de **Ópticas Lux** para que evalúe tu caso y te haga la mejor recomendación para mantener unos ojos más que saludables.

También te urge ir al optometrista si:

- Tienes vista cansada y dolores de cabeza constantes.
- Sufres de visión borrosa.
- Si sueles entrecerrar los ojos porque "enfocas mejor".
- De repente notas "manchitas" flotando en tu visión.

¿Sabías que un examen de la vista al año es mucho más que un chequeo de tu aumento?

Cuando se detectan muchos cambios en uno o ambos ojos, pueden ser síntomas tempranos de diabetes o hipertensión y puedes atenderte a tiempo.

$\frac{20}{200}$

E

$\frac{200 \text{ FT}}{61 \text{ M}}$

$\frac{20}{100}$

FP

$\frac{100 \text{ FT}}{30.5 \text{ M}}$

$\frac{20}{70}$

TOZ

$\frac{70 \text{ FT}}{21.3 \text{ M}}$

$\frac{20}{50}$

LPED

$\frac{50 \text{ FT}}{15.2 \text{ M}}$

$\frac{20}{40}$

PECFD

$\frac{40 \text{ FT}}{12.2 \text{ M}}$

$\frac{20}{30}$

EDFCZP

$\frac{30 \text{ FT}}{9.14 \text{ M}}$

$\frac{20}{25}$

FELOPZD

$\frac{25 \text{ FT}}{7.62 \text{ M}}$

$\frac{20}{20}$

DEFPOTEC

$\frac{20 \text{ FT}}{6.10 \text{ M}}$

$\frac{20}{15}$

LEFODPCT

$\frac{15 \text{ FT}}{4.57 \text{ M}}$

$\frac{20}{13}$

FDP LTC EO

$\frac{13 \text{ FT}}{3.96 \text{ M}}$

$\frac{20}{10}$

PEZOLCPTD

$\frac{10 \text{ FT}}{3.04 \text{ M}}$

**¿En qué te pareces a tu personaje en *Hoy no me puedo levantar*, María?**

Es un personaje padrísimo, que al principio se pone muchas barreras y es muy vulnerable. Pero sobre todo, en que lucha mucho por sus sueños hasta conseguirlos, es muy entregada, se enfoca, se da al 100%, es leal con sus amigos... Y en el carácter de cabroncita.

BELINDA

#GANANDOCOMOSIEMPRE

POR ANDREA VILLANUEVA • ILUSTRACIÓN ALBERTO CAUDILLO

¿En qué eres opuesta a ella?

María perdona a Mario cuando le pone el cuerno, Belinda no perdonaría eso.

Canción favorita de Mecano:

"Hijo de la luna".

Canción favorita de siempre:

Amo a Celine Dion, me fascina "Falling into you", ya es viejita pero siempre me pone de buenas.

¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?

Piérdele el miedo al miedo.

¿Cuál es tu especialidad en la cocina?

Además de quemar las cosas, hago muy buenos aderezos para ensaladas. Y cuando estoy con mi abuelita en España me la paso con ella en la cocina, hacemos paella, corderito y tortilla.

¿Pizza o tacos?

Tacos.

¿Con piña o sin piña?

Con mucha piña, igual en proporción con la carne.

¿Para qué eres muy buena que no sea a lo que te dedicas?

Tomar fotos y esquiar. Ah, y soy la mejor en Mario Kart.

¿Y para qué eres pésima?

Para manejar en la vida real.

¿Qué es lo primero que**haces al despertar?**

Volverme a dormir, jaja.

¿Día o noche?

100% noche.

¿Qué no puedes dejar de comprar?

Maquillaje, salsa de anguila y catsup.

De todo lo que te has comprado con tu propio dinero, ¿cuál es tu posesión más preciada?

Mis bolsas.

¿Cuál es el mejor invento de la historia?

La tele y la cámara de foto.

La última foto que tienes en tu celular:

Mi perrito mordió a una amiga en la pierna y le tomé una foto para mandársela al doctor.

Lo último que te hizo llorar:


Soy bastante llorona, pero hablar con mi abuelita, que ha estado delicada, siempre me hace llorar. Siempre toca fibras muy sensibles en mí.



¿De qué te arrepientes?

De haberle dado segundas oportunidades a quienes no se las merecían.

¿Ser amiga o no de tus exes?

No. 🙅

 BELINDA es cantante y actriz, este año celebra sus 20 años de carrera como protagonista de la última vez que se verá la obra *Hoy no me puedo levantar*.

 @belindapop  Belinda



OPTICAS **LUX**

TUS OJOS SON ÚNICOS,
TUS LENTES TAMBIÉN



Me derrito por ti

Que si somos uno mismo, que si solo tengo ojos para ti, que si no hay nadie mejor para mí. Estar en una relación no significa perder tu identidad y fusionarte con el otro, pero muchas relaciones se convierten en eso. Aquí el porqué no es tan buena idea.

POR AURA MEDINA • ILUSTRACIÓN ISMAEL ÁNGELES

Una de las cosas más iluminadoras de empezar a estudiar acerca de la codependencia y cómo afecta nuestras vidas y relaciones actuales fue descubrir que muchas de las letras de las canciones que más me habían gustado perdieron su encanto. Una de ellas cantaba “Tú y yo somos uno mismo”, y es que así se siente exactamente cuando caemos en un estado alterado del enamoramiento. “Quiero meterme bajo su piel y vivir allí”, me decía una amiga de su nuevo novio. “Quiero alguien que me ame incondicionalmente, que siempre esté para mí, que

me acepte tal como soy, con todos mis defectos y locuras”, “quiero alguien que sea súper fiel y ni siquiera vea a otras mujeres (u hombres)”. Dentro de nosotros hay una gran expectativa de que cuando encontremos “la persona correcta”, nunca se irá, nunca nos abandonará y nuestras vidas finalmente estarán completas. Queremos tener la seguridad, la garantía de que nunca seremos abandonados, nunca más nos rechazarán.

La ilusión del principio

Al inicio de una relación todos empezamos en simbiosis, nos fundimos uno en el otro, queremos estar juntos, hacer todo juntos, nunca separarnos. Tenemos la impresión de que “somos uno mismo”. Vemos y sentimos todo de la misma manera, al menos así lo parece en ese periodo de inicio. Nos gusta la misma comida, las mismas películas, compartimos valores, etc. Pero en realidad, esto es una ilusión. Y poco a poco empezamos a darnos cuenta de las diferencias, empiezan a surgir una serie de cosas que nos hacen ver que no somos tan “uno mismo” como pensamos.



El ser uno mismo es una ilusión del principio de una relación, es totalmente insostenible e innecesario

Y a menos que seamos capaces de aceptar el hecho de que somos dos individuos adaptándose en las diferencias, a menos que seamos capaces de aceptar todos los aspectos donde no somos “uno mismo”, empezaremos a creer que hemos cometido un error y que esta no es “la persona correcta” para nosotros. O lo negaremos y haremos todo lo posible para mantener esta fase de ilusión.



Conserva tu identidad sin perder la relación

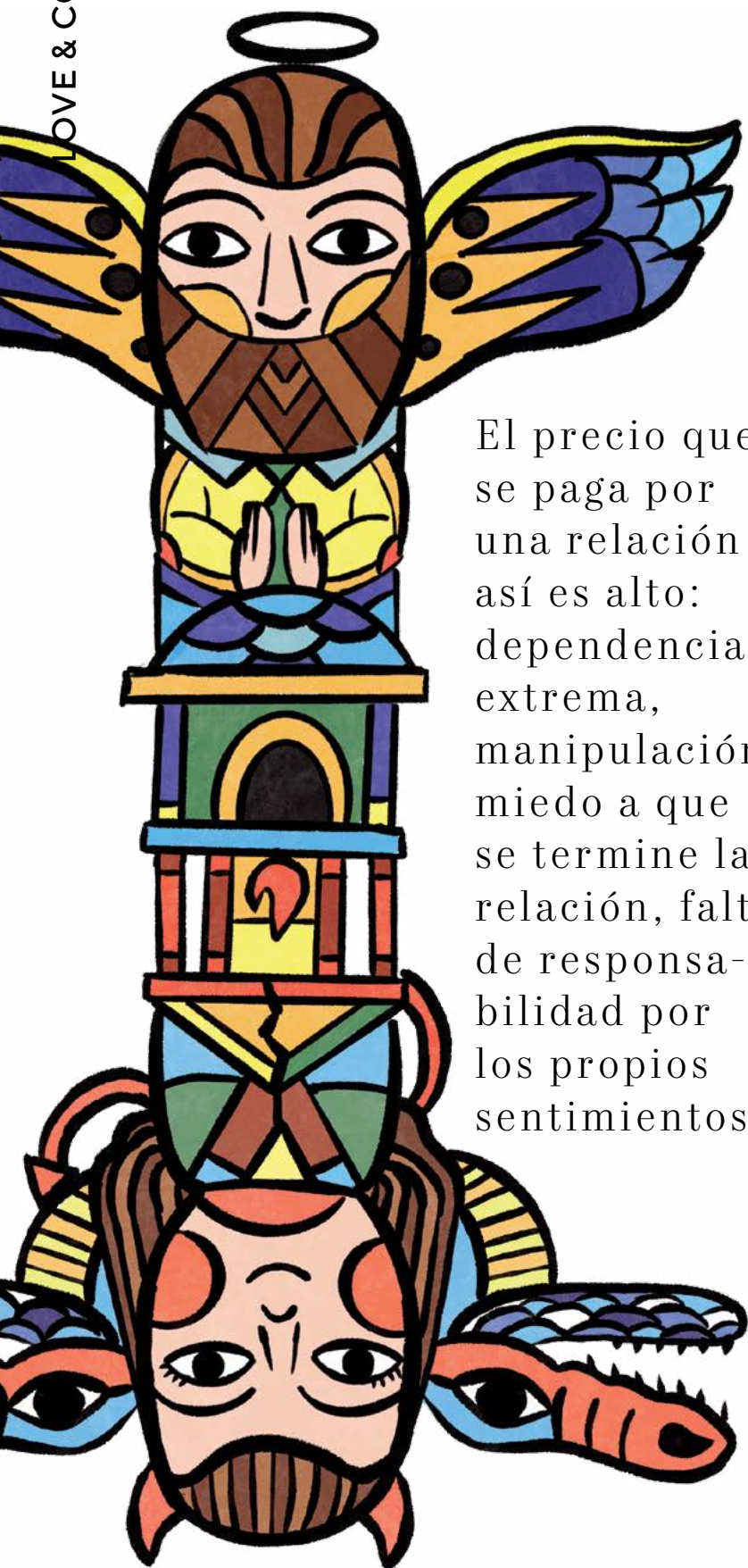
- 01** Cultiva tus propios intereses, no dejes la actividad que te apasiona ni a la gente que amas y con quien disfrutas estar por complacer a tu pareja
- 02** Trabaja para crear límites sanos tanto contigo como con tu pareja, los límites son la estructura que se necesita para crear relaciones funcionales y amorosas
- 03** No pretendas adivinar qué es lo que tu pareja tiene o quiere, no asumas, siempre pregunta
- 04** Habla siempre de lo que necesitas, quieres, sientes
- 05** Recuerda que ninguno es responsable de hacer feliz al otro o de lo que el otro siente o decide
- 06** Se habla mucho de no tener expectativas, pero la verdad es que todos y todas las tenemos, es bueno reflexionar cuáles vienen de mi parte infantil y cuáles son más maduras, para hablar de ellas con la pareja

Señales de que estás en una relación simbiótica

- 01** Me pierdo en la relación. Entrego demasiado rápido mi poder a la otra persona (inseguridad)
- 02** Me alejo, me cierro y hago todo muy difícil, incluso imposible para la otra persona, o sea, creo mucho drama, todo desde el miedo a que me abandonen o lastimen
- 03** Uso el control para evitar ser lastimado o rechazado
- 04** Demando y exijo que la otra persona satisfaga mis necesidades
- 05** Me enfoco demasiado en mí, todo lo vuelvo acerca de mí. Convierto las conductas de la otra persona en ofensa personal
- 06** Trato de llenar las necesidades de la otra persona para que dependa de mí y así asegurarme que no me deje
- 07** Me vuelvo dependiente de mi pareja al cien, no quiero hacer nada si no está él (o ella), quiero estar todo el tiempo con esa persona, no soporto que no me dé su atención absoluta
- 08** Convierto la relación en un juego de poder

Todo viene de atrás

Cuando iniciamos una relación importante, significativa, se detonan muchos traumas antiguos, y la forma en que actuamos será un reflejo de asuntos que sucedieron cuando éramos chicos y que aún no hemos resuelto. Esa relación se vuelve la gran puerta a nuestra herida primaria de abandono, misma que hemos ocultado y tapado durante años y años. Ese deseo de “fundirnos” con el otro o la otra es, en realidad, una búsqueda inconsciente de lo que nos faltó cuando éramos niños.



El precio que se paga por una relación así es alto: dependencia extrema, manipulación, miedo a que se termine la relación, falta de responsabilidad por los propios sentimientos

Esta herida se origina durante el primer año de nuestra vida, cuando el niño o la niña está ligado de una manera muy estrecha a la madre. Por todas esas necesidades esenciales de simbiosis que no fueron satisfechas en nuestras etapas tempranas, nos encontramos hambrientos de cercanía y de esa sensación de “fundirnos” con el otro.

Desgraciadamente, el precio que se paga por esto es alto: en este tipo de relación no se crece como individuo, no se cultiva la autonomía y poco a poco esa relación que parecía “ideal” se convierte en una cárcel, ya que en este estado emocional infantil el amor significa dependencia extrema, manipulación y usar al otro para llenar los vacíos emocionales que cada uno traemos.

No existen límites, no se sabe dónde termino yo y empiezas tú y por ende no hay responsabilidad de lo que es mío y de lo que es tuyo, solo un continuo culparnos uno al otro.

No eres tú, soy yo, ¿o no soy yo?

La realidad es que nunca fuiste realmente tú, es muy posible que, dado el trauma de abandono, hayas crecido sin saber realmente quién eres, qué necesitas, qué te hace feliz. Personas con esta herida, tienen su atención puesta afuera, es como si hubiesen desarrollado antenitas para detectar las necesidades, deseos, gustos del otro, pero se olvidaron de ellas.

Cuando pasa esto, al empezar una relación, queremos fundirnos, perdernos, ser parte del otro. Nuestra necesidad de vínculo, de protección, de sentirnos amados, aceptados, es tan fuerte que nos olvidamos de otro impulso vital que es la necesidad de autonomía, individualidad, libertad de todo ser vivo. En pocas palabras, me olvido totalmente de mí y me enfoco totalmente en tratar de retener a esa otra persona que creo que tiene mi felicidad en sus manos.

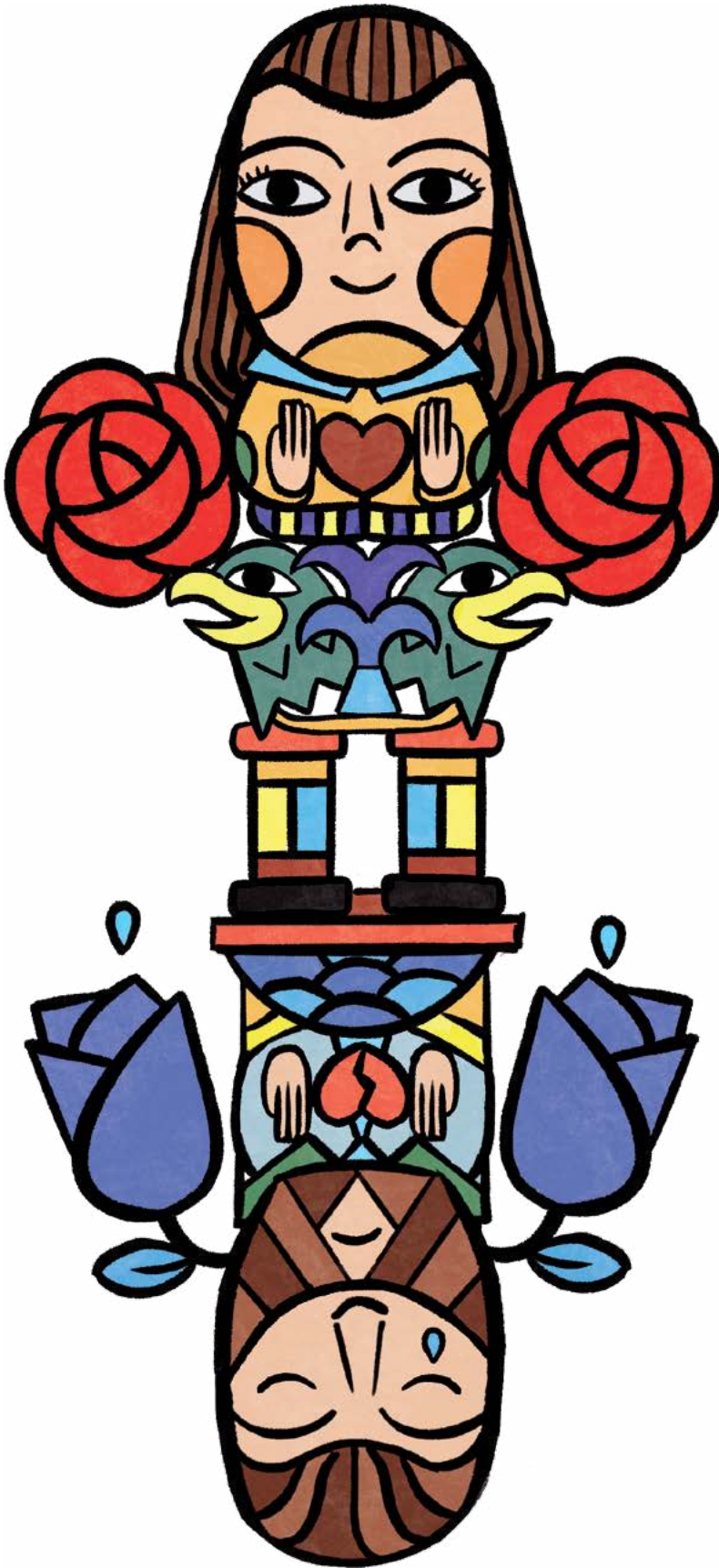
No puedes vivir así

Necesitamos darnos cuenta de que no es posible vivir fusionados. Tarde o temprano veremos que el “no somos uno mismo” es inevitable. Esto no quiere decir que el amor se acabó o que estamos con la pareja equivocada. Simplemente significa que somos individuos diferentes. Y está bien. Lo que debemos entender es que siempre estará presente el miedo a la separación y hay que enfrentarlo, platicarlo, trabajarlo. Aceptar el “no somos uno mismo” es parte de madurar. Hay que despertar del sueño. 🍷

¿Quién tiene más riesgo de caer en una relación así?

Independientemente del género o la edad, una persona que trae un trauma fuerte de abandono y cuyo temperamento sea más emocional y sensible es la que generalmente cae en este tipo de relaciones. Pero existen ciertas situaciones del pasado que causan nuestro trauma y por ende, ese comportamiento infantil que intenta usar a la otra persona para llenar huecos emocionales, alejar el dolor y el miedo, dejar de sentir la soledad. Estas son algunas de ellas:

- 01 No nos sentimos bienvenidos cuando éramos niños
- 02 Un padre murió o enfermó mental o físicamente cuando éramos jóvenes
- 03 Nos sentimos abandonados en las formas en que nos cuidaban y nos amaban
- 04 Fuimos abusados física o sexualmente
- 05 Nos sentimos controlados, poseídos, o emocionalmente manipulados por uno o ambos padres
- 06 Fuimos humillados, criticados, presionados o juzgados, en casa o en la escuela
- 07 Uno o ambos padres eran alcohólicos o abusaban de alguna sustancia
- 08 Uno o ambos padres sufrían de depresión, eran enfermizos, represivos o crónicamente negativos acerca de la vida
- 09 Uno o ambos padres abandonaron a la familia
- 10 Nuestros padres se divorciaron
- 11 Alguno de los padres tuvo una relación extramarital
- 12 Nuestros padres estaban constantemente peleando, ya sea activamente o en silencio
- 13 Nos condicionaron a jugar un rol en la familia en vez de ser apoyados para ser nosotros mismos
- 14 Tuvimos que hacernos cargo física o emocionalmente (o ambos) de alguno o de ambos padres o de hermanos
- 15 Cargamos con las expectativas de uno o los dos padres de ser exitosos o ser "algo o alguien"
- 16 Tuvimos que tomar demasiada responsabilidad demasiado temprano
- 17 No nos pusieron límites, nos faltó estructura
- 18 No nos enseñaron a cuidar nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y nuestro espacio personal
- 19 No nos enseñaron a escuchar nuestra intuición





Qué te tomas

¿Tienes tu baño lleno de medicinas, pero cuando tienes un dolorcito no sabes ni cuál tomar? Esta guía te puede ayudar.

POR REDACCIÓN MOI

Sustancia activa:
Ibuprofeno

Nombre comercial:
Advil, Actron, Motrin, Algidol

¿Para qué sirve?

Reducir la fiebre alta, disminuir el dolor y la inflamación. El ibuprofeno puede trabajar más rápido que el paracetamol, pero tiene algunos efectos secundarios negativos, como el malestar estomacal. Pertenece a los antiinflamatorios sin esteroides.

* Es el de más rápida acción

Sustancia activa:
Paracetamol

Nombre comercial:
Tempra, Tylenol

¿Para qué sirve?

Reducir la fiebre y aliviar el dolor, pero el alivio dura solamente cuatro horas en lugar de seis. No tiene las mismas propiedades antiinflamatorias que el ibuprofeno, por lo que es menos eficaz para reducir el dolor asociado a la inflamación y a las lesiones corporales.

Sustancia activa:
Naproxeno

Nombre comercial:
Febrex, Daflofen, Aliviax, Analgen, Buscapina, Flanax

¿Para qué sirve?

Es un medicamento antiinflamatorio no esteroideo que se emplea en el tratamiento del dolor leve a moderado, la fiebre, la inflamación y la rigidez provocados por afecciones como artrosis, artritis psoriásica, espondilitis anquilosante, tendinitis y bursitis.

* El alivio dura más que el del ibuprofeno, pero tarda en llegar

Sustancia activa:
Ketoprofeno

Nombre comercial:
Reumophan, Profenid

¿Para qué sirve?

Se usa para aliviar el dolor, inflamación (hinchazón) y la rigidez causada, especialmente, por la osteoartritis y la artritis reumatoide. También se usa para aliviar el dolor menstrual, muscular, de cabeza y de espalda. Además alivia el resfriado común y reduce la fiebre. Pertenece también a los antiinflamatorios sin esteroides.

Sustancia activa:
Diclofenaco

Nombre comercial:
Duoflex, Voltaren, Nediclon

¿Para qué sirve?

Se usa mucho en personas con enfermedades reumáticas inflamatorias crónicas, ataques agudos de gota, dolores menstruales e inflamación postraumática. ⁽¹⁾





PASEO INTERLOMAS[®] MALL ENTERTAINMENT



Nunca dejes de Imaginar

-Feliz mes del niño-

H&M · ZARA · IMAGIC · PALACIO DE HIERRO · LIVERPOOL · SEARS · RECÓRCHOLIS
ARENA · BABIES & MORE · IMAGINARIUM · JUGUETIBICI · CINÉPOLIS · PORRÚA



paseointerlomas.mx

Paseointerlomasofficial

Paseointerlomasofficial



Ahorita vengo, voy al banco

Las apps bancarias no son sinónimo de fraudes ni solo para chavos. Es más, cuando aprendes a usarlas de forma segura, se convierten en la mejor herramienta para manejar tu dinero (y tiempo) desde tu casa, oficina y hasta coche. ¡¡Y sin comisiones!!!

POR MARIO MENDOZA • ILUSTRACIÓN EMILIA SCHEITINO



Hay algo más horrible que TENER que ir al banco? Con sus horarios viejísimos y filas interminables, sobre todo en quincena, es un infierno solo de pensarlo. Ahora imagina, pagar tu renta mientras vas en el tráfico y checar tu saldo a las 11 de la noche desde tu cama. Además, no volverás a desembolsar un solo peso al hacer depósitos, transferencias o pagar tu tarjeta de crédito. ¡Te urge bajar tu app!

NO TE HAGAS BOLAS

El Banco de México define a las aplicaciones (apps) bancarias como un programa informático o software de servicios financieros diseñado para ser ejecutado en teléfonos celulares o tablets.

En palabras más simples, se trata de un servicio web proporcionado por un banco u otra institución financiera que permite a sus clientes realizar una serie de transacciones de forma remota las 24 horas del día.



TU BANCO EN CASA

Como todos los servicios de tecnología, las apps de los bancos facilitan la vida de los usuarios, evitan hasta 40 minutos de corajes en las filas de una sucursal y con solo deslizar tu dedo sobre el celular, puedes hacer:

- Depósitos y transferencias a cuentas del mismo o diferente banco
- Pago de tarjeta de crédito propia o de otro usuario
- Consulta e impresión de estados de cuenta actual y hasta de 10 años atrás dependiendo del banco
- Disposición de efectivo sin tarjeta, ¡buenísimo si eres de los que siempre olvidan la cartera!
- Pago de servicios: impuestos, agua, luz, teléfono, tiendas departamentales, televisión de paga, Afores y hasta el Infonavit
- Bloqueo de tarjetas de crédito o débito por extravío
- Activar una tarjeta virtual sin usar datos bancarios o personales para compras y contratación de servicios en línea
- Ajuste y límites de gasto en tus plásticos bancarios, para no desembolsar más de lo que ganas
- Compra y venta de dólares
- Cobro de remesas
- Ubicación de sucursales y cajeros automáticos
- Pagos en la plataforma de Cobros Digitales (CoDi), a través de códigos QR
- Sección de apartados o ahorro para guardar automáticamente una parte de tu quincena

Solo el **3.3%** de los **4 millones** de estafas cibernéticas reportadas en 2019 tuvieron que ver con apps de bancos

Fuente: Condusef



SACÚDETE EL MIEDO

Si piensas que cualquiera puede robarte al usar las aplicaciones bancarias, debes saber que —como cualquier sistema digital— las apps tienen fallas, caídas del sistema, ataques informáticos o fraudes. Sí, es verdad, aunque los casos comprobados son muy pocos. Pero, ¿qué te da más miedo? ¿Que te hagan una mala jugada que puedas resolver rápidamente, o que te apunten con una pistola saliendo del banco con tu fajo de billetes?

Es normal que los riesgos aumenten con el avance de la tecnología, las cifras oficiales señalan que solo tres de cada 100 fraudes digitales corresponden a operaciones, transferencias, pagos y consultas en celulares y tablets.

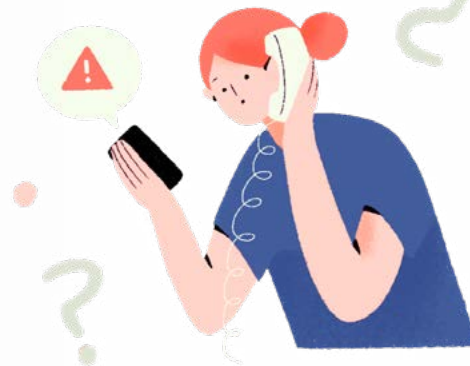
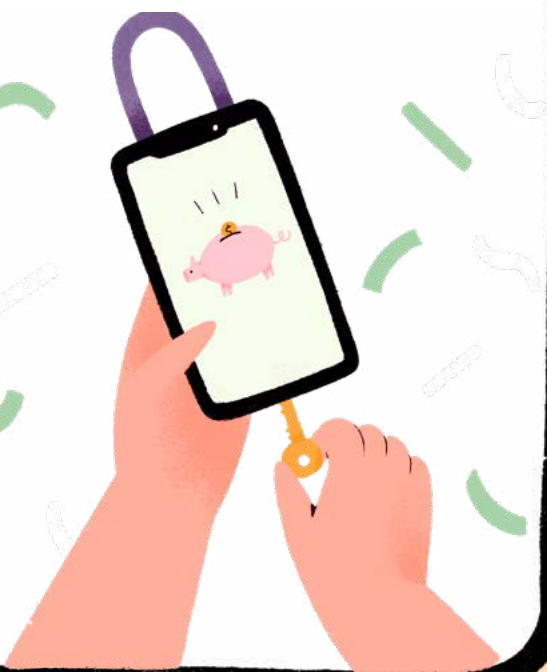
Existen **70 millones** de teléfonos inteligentes y **solo 17 millones** de usuarios de apps bancarias

Fuente: Asociación de Bancos de México (ABM)

SEGURIDAD A FULL

Los bancos invierten 20 mil millones de pesos al año en tecnología, y la mayoría se emplea en sistemas de seguridad como los que ofrecen sus apps:

- Encriptado de datos personales, claves, contraseñas y operaciones financieras en general
- Números de cuenta virtuales o dinámicos, conocidos como token, que caducan cada tres minutos y son diferentes en cada transacción, con el fin de garantizar la seguridad
- Programas de inteligencia artificial que, antes de autorizar un movimiento, verifican que corresponda al patrón de pagos, montos y servicios regulares de cada cliente
- Hay apps que miden, comparan y cotejan la velocidad, cadencia, fuerza y hasta el dedo o dedos usados para teclear contraseñas con el fin de rechazar una posible suplantación o robo de identidad



POR SI LAS MOSCAS

1. No compartas tus contraseñas de acceso a la banca móvil con NADIE, parece tonto pero es la forma más fácil de que te roben tu información
2. Implementa el bloqueo automático del dispositivo: PIN, patrón, huella digital y/o reconocimiento facial
3. No te conectes a través de redes públicas de WiFi. O sea, no lo hagas en cafeterías, aeropuertos, hoteles, parques, escuelas, oficinas de gobierno, etc. donde pueden espiarte y robar tus datos. Usa la aplicación solo desde tu casa u oficina
4. Verifica que la app sea auténtica. Descárgala solo de las tiendas virtuales oficiales: Google Play o Apple Store. También puedes ir a la sucursal para que te ayuden
5. Reporta al banco cualquier transacción sospechosa en tu cuenta *online*. Activa los avisos para enterarte cada vez que haya un movimiento y cambia tu contraseña periódicamente
6. Descarga antivirus y sistemas que hagan copias de seguridad

Te aseguro que es mucho más fácil que te roben saliendo del banco que usando una app, siempre y cuando tomes tus precauciones

EN SUS MARCAS, LISTOS, ¡FUERA!

Aunque ninguna app es igual a otra y cada servicio está diseñado para clientes con necesidades financieras distintas, todas comparten las mismas reglas básicas:

- Instala la app oficial de tu banco, donde tengas una cuenta o tarjeta bancaria activa. Recuerda, sólo debes bajar aplicaciones a través de las tiendas oficiales
- Otorga permisos y accesos. Al abrirla por primera vez, pedirá algunas autorizaciones: gestión de llamadas, ubicación del dispositivo, número celular a 10 dígitos o acceso al ID del smartphone. No te preocupes, solo es una forma de comprobar que eres un usuario real
- Completa el registro. Ingresas tu número de cliente, número de cuenta o número de tarjeta de crédito y/o débito. Después recibirás un mensaje de texto con una clave de confirmación que da acceso a una ventana donde solicitan datos generales
- Pon tu usuario y contraseña. De preferencia, usa un alias, pero algunas plataformas te dan un número de cliente y otras usan tu número de celular. Asegúrate de que la contraseña no sea fácil de adivinar: nada de cumpleaños, tu nombre completo, números consecutivos y mucho menos el número del celular
- Para darte la bienvenida, la app te pedirá que reinicies e ingreses tu contraseña. Al hacerlo, desplegará varias ventanas o iconos con los servicios básicos que ofrece y las tarjetas o cuentas asociadas a la aplicación
- Conoce y familiarízate con tu nuevo BFF. Abre y explora el menú de la app, que generalmente está en el lado superior izquierdo de la pantalla. Revisa el

tipo de operaciones que te ofrece y los servicios adicionales como atención en caso de robo extraviado, suspensión temporal de la cuenta y reporte de movimientos no reconocidos.

- Conoce las alertas y revisa el apartado de "Configuración". Hay bancos que, en automático, incluyen "alertas" que dan aviso sobre los depósitos, retiros y movimientos por domiciliación
- Realiza tus primeras operaciones. Ubica el ícono del movimiento que desees; dale clic e ingresa la información que te solicita: cuenta del destinatario, concepto del pago y monto. Si pagas tu tarjeta de crédito, la plataforma sugiere en automático el "pago mínimo" y "pago para no generar intereses"; también está el ícono "otro importe". Tú decides cuánto
- Verifica y valida. Por tu seguridad, antes de hacer la transferencia, el sistema te mostrará el monto de la operación, la cuenta o tarjeta de destino y el nombre o razón social del destinatario del dinero con el fin de que revises y apruebes el movimiento. ¡De verdad revísalo, no te arriesgues!
- Para perderle el miedo y entender cómo funciona tu app, puedes hacer operaciones de ensayo: haz una transferencia de uno o 10 pesos a la cuenta de tu pareja o a una cuenta tuya en otro banco. Comprueba que el depósito se haya realizado y empieza a familiarizarte con tu app
- Si necesitas mayor detalle o no te sientes seguro sobre las ventajas de la app, llama al servicio telefónico de atención al cliente de tu banco, elige la opción de banca móvil o en línea y resuelve todas tus inquietudes. ¡Listo!

Ahora ya lo sabes, las apps bancarias te dan el poder de manejar tus cuentas en un solo clic del celular, sin comisiones. Lo único que necesitas es usarlas de forma responsable y en condiciones seguras. 📱

MMK | LAB

Convierte tu habitación favorita en un lugar de bienestar

Si cuando escuchas la frase **“hogar, dulce hogar”** sientes que no hace click con tu casa, necesitas hacer algunas modificaciones a tus espacios para que se vuelva, literalmente, tu lugar favorito, pero sobre todo, uno lleno de paz y bienestar.





Verde que te quiero verde: las plantas son una increíble terapia contra el estrés, no solo porque dan una sensación de tranquilidad, también porque cuidarlas te ayuda a mejorar tu concentración.

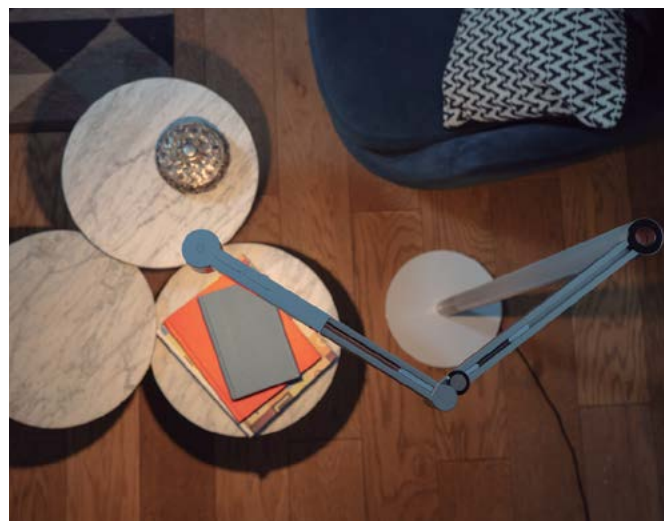
Respira aire limpio: y el de tu casa no debe ser la excepción, por eso te recomendamos tener un Purificador Inteligente Dyson que no solo elimina el 99.97% de los contaminantes, también calienta o enfría el ambiente según lo quieras. Amamos su diseño vanguardista súper representativo de la marca, igual que su durabilidad.

Lléname de lo que amas: desde la decoración de tus espacios hasta tener siempre a la mano las cosas que amas, como libros, juegos de mesa, una mantita o cualquier otro gusto o pasión se debe ver reflejado en tu ambiente.

La luz ideal: el amor entra por los ojos y en tu casa no es la excepción, pues tener una iluminación personalizada durante el día y mientras realizas tus actividades, resultará en un ambiente agradable y beneficioso para tu salud. Para eso no hay nada mejor que la Dyson Lightcycle Morph™ ya que se ajusta de forma inteligente en función de la tarea, la edad, el estado de ánimo y la luz del día local que tú quieras. Dile adiós a la fatiga visual con esta maravilla.



Dyson Lightcycle Morph proporciona cuatro tipos de luz: iluminación puntual, de trabajo, indirecta y de ambiente



Comprar tecnología duradera que mejore tus espacios y aporte bienestar en casa es la mejor manera de invertir, pues un buen producto te acompañará toda la vida.



FB *is the new* CV



Por si no lo sabías, hoy poner tus redes sociales en los datos de contacto de tu currículum no solo es buena idea, ¡es obligatorio!
 Te decimos cómo hacerle para que te haga más bien que mal.



POR **ALVARO GORDOA**

A ver, da por hecho que si andas buscando chamba, ¡tarde o temprano te van a *googlear*! Sabiendo eso, más te vale tener en orden todos tus perfiles, y no, no solo los profesionales como LinkedIn. Actualmente tener una buena reputación digital es un valor agregado al momento de trabajar o conseguir empleo. Las redes sociales son una extensión de nuestra personalidad y,

afortunada o desafortunadamente, hoy en día a nivel percepción somos lo que aparece en internet sobre nuestra persona. Por lo tanto, el registro que dejamos es nuestra huella digital. Nos guste o no. Además, las redes son sumamente influyentes en la primera impresión, porque ahora cada vez que tenemos contacto con alguien que nos interesó, lo primero que hacemos es *stalkearlos* en sus redes y poner su nombre en Google para ver qué nos aparece.

MUNDO REAL VS. MUNDO VIRTUAL

Dejémoslo muy claro: **YA NO EXISTE TAL COSA COMO MUNDO REAL Y MUNDO VIRTUAL.** Uno de nuestros problemas actuales es que pensamos que existe una vida en la que vamos al trabajo en el mundo real y después de las seis tenemos otra que compartimos en nuestras redes, obviamente creemos que cada una habita en su propia dimensión, que las segundas viven en el Mundo Virtual que nada tiene que ver con nuestra chamba y navegamos

por ahí, de forma inocente, sin saber lo aplastantes que son para la construcción de nuestra imagen pública profesional.

Grábatelo de una vez: **¡INTERNET Y LAS REDES SOCIALES SON EL MUNDO REAL!** Por lo tanto, tenemos que entender que si el mundo ya cambió, nosotros tenemos que cambiar también y empezar a integrar nuestras redes en la construcción de nuestra reputación profesional.



Tú, Martha Debayle y 256,478 personas más



Comenta

Comparte



PASO 01

Revisar qué aparece en Google al teclear tu nombre

¿Qué resultados aparecen primero? ¿En qué fotos apareces? ¿En qué artículos o notas te mencionan? Si no aparece nada, ¡mal!; y si aparecen cosas poco profesionales o incoherentes con tu actividad económica, ¡peor!

Lo que tendría que aparecer primero son las ligas a tus redes sociales profesionales y conteni-

dos que hablen de tu trayectoria y logros. Incluso **DEBERÍA APARECER UNA PÁGINA CON TU-NOMBRE.COM** en donde aparezca información básica sobre tu perfil profesional, o sea, un CV digital. ¿Pero cómo le hago para lograrlo si al día de hoy no aparece nada o aparecen cosas negativas? Muy fácil, creando contenidos y manteniéndolos activos.



PASO 02

Tener diferentes redes sociales para diferentes audiencias

¡Esta regla vale oro y sin duda es el mejor consejo que puedo darte! Las personas jugamos diferentes roles en la vida: no te comportas igual en tu rol Godín que en el de amigo en una boda, ni cuando juegas el rol de hijo, hermano o madre. Entonces, ¿qué pasa si nada más tenemos un perfil de redes en el cual aceptamos a todo aquel con el que interactuamos? ¡ES MUY FÁCIL ROMPER EL PROTOCOLO!

Me explico. Seguramente una foto o comentario que es coherente en un rol, será mal visto en el otro. Es lógico, si bien tu esencia no cambia, sí se ajusta a las necesidades de tus audiencias. A ver, si un jefe sube a sus Instagram *stories* una mega fiesta, echándose shots y cantando con mariachi, y sus subordinados y clientes lo siguen, puede perder autoridad. Siendo sinceros no estaba haciendo nada malo, pero

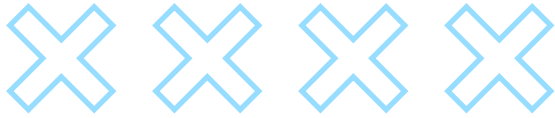
se puede pensar mal y usarlo en su contra. El problema es la incoherencia de roles. ¿Lo entendiste?

Entonces, al decirte que tengas diferentes redes para diferentes audiencias, no te estoy diciendo que seas hipócrita o doble cara, simplemente que no te limites y mejor tengas las redes que consideres necesarias según tus roles. Te recomiendo tener al menos dos tipos de redes: las personales y las profesionales. Trata de que las personales no estén con tu nombre real para que cuando te *googleen*, solo aparezcan las profesionales abiertas.

Las personales, tenlas privadas y solo acepta a aquellas personas que REALMENTE son tus amigos y personas de confianza; que serían todas aquellas que podrías dejar solas en tu casa y que no te importaría que vieran tus fotos o abrieran tus cajones.



PASO 03



Generar contenidos coherentes al puesto que tienes o al que aspiras



El robot de Google le da importancia a los contenidos que más visitas tienen y que más repiten tu nombre, por lo tanto, haz contenidos relevantes para ese robot y aduéñate de la primera página de Google cuando busquen tu nombre.

Si existe un sitio llamado *tunombre.com* donde

se repita muchas veces tu nombre, ¿qué crees que será lo que el motor de búsqueda considerará más relevante? Después de tu sitio, deberán aparecer tus redes sociales profesionales, donde también generes y compartas contenidos coherentes a tu rol profesional.



CREA TU PROPIA HUELLA DIGITAL

1

Escribe artículos para tu LinkedIn

2

Comparte *links* relevantes en Facebook

3

Sube fotos a Instagram donde muestres un estilo de vida productivo

4

Pon videos en YouTube con contenido relacionado con tu chamba

5

Trata de conseguir entrevistas o que algún artículo tuyo aparezca en un medio digital o blog

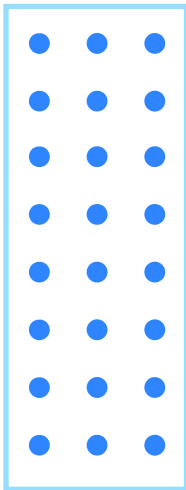
Estos sitios tienen muchas visitas y es muy oportuno que también sea de lo primero que aparezca pues te hace relevante. Si tienes dudas de este tema, podrías tomar un curso en línea o buscar a un profesional de SEO (optimización de los motores de búsqueda).

LinkedIn no es **MERCADO**:

Recuerda que LinkedIn es la red profesional por **excelencia**, pero siempre ten cuidado en mantenerte **leal** a tus funciones y que nunca parezca que te andas ofreciendo o buscando chamba



PASO 04



No postees lo que no dirías en persona sobre tu jefe, tus compañeros o la empresa

¿Gritarías a todo pulmón, parado en tu escritorio, lo que opinas de tu pésimo jefe o lo que te molesta de la empresa que te urge dejar? Obvio no, sabes qué consecuencias te traería. Entonces, ¿por qué hacerlo en tus redes? Mejor abstente de poner en ellas comentarios negativos de tu lugar de trabajo, miembros de la organización, proveedores, com-

petencia, autoridades regulatorias y demás agentes involucrados en tu actividad laboral. Y mejor también evita opinar sobre política, religión y cualquier otro tema que pueda considerarse sensible. Y a menos que seas comediante, deja los memes y demás contenidos banales para tus redes sociales personales anónimas.

Hoy lo que pasa en Las Vegas se queda en Google para siempre,

por eso ten muy presente que tu imagen profesional y verdadero CV está a un clic.

¡Piensa en tu chamba antes de publicar!





CEREBRO

En un documental de la vida animal un león persigue a un ciervo, 30 segundos después se cansa y el ciervo escapa. Ahora imagina que el león persigue a una persona, tras los mismos 30 segundos, el león se cansa y para, pero la persona sigue corriendo, pasan dos días y sigue escapando, pasan meses y la persona sigue asustada, pasan los años, bueno el león ya hasta se murió y la persona sigue checando que no la persigan. ¿Por?

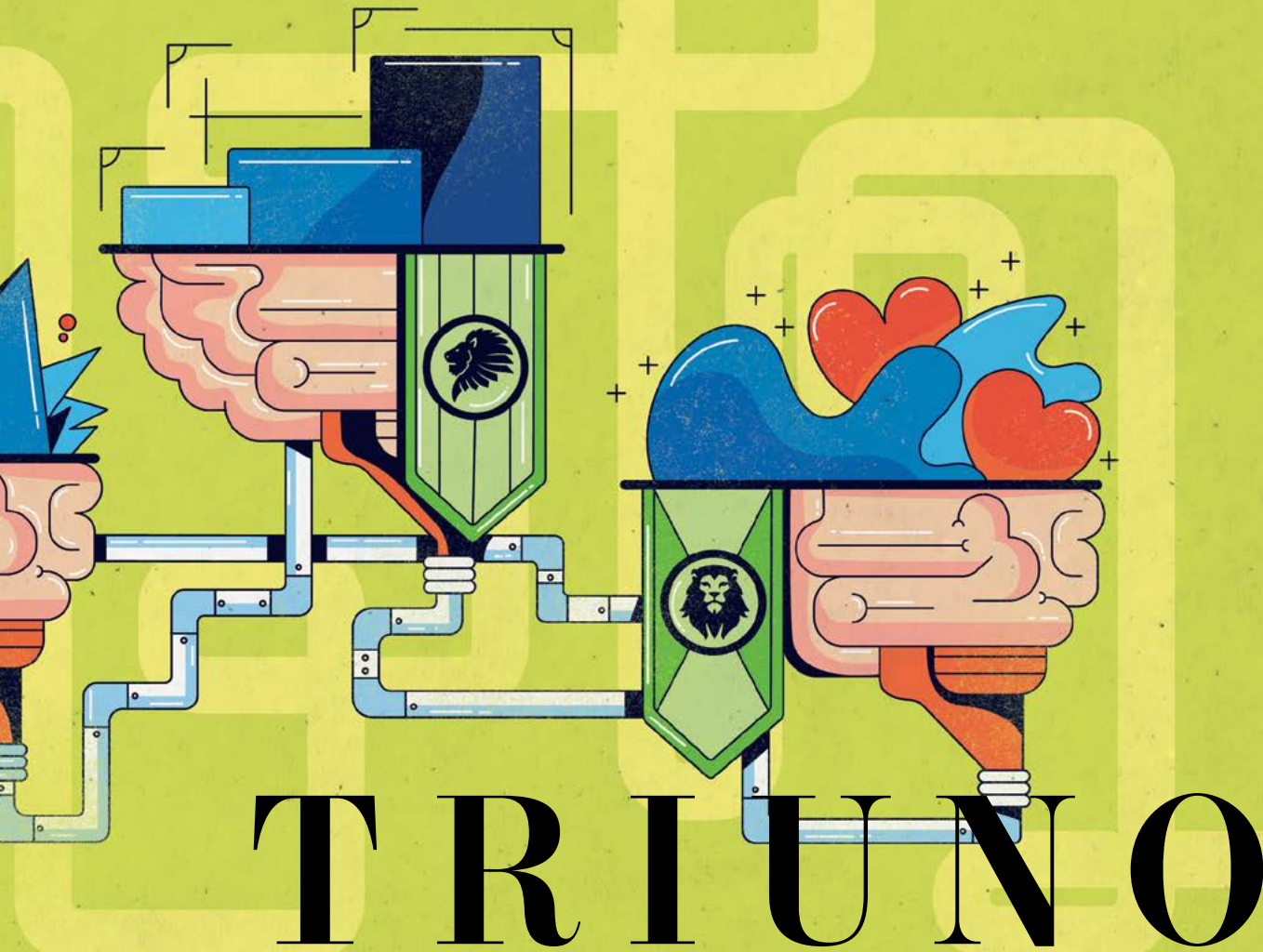
POR FAVIO ALEJO • ILUSTRACIÓN JOSÉ CARLOS MARÍN

Todo es culpa de la evolución de nuestro cerebro. En el caso de los animales, se liberaron grandes cantidades de cortisol y adrenalina para que los músculos respondan a la demanda de la situación, la leona para atacar y el ciervo para escapar. Pero a los diez minutos ambos animales estarán como si nada hubiera pasado porque el oxígeno hará su trabajo, que es degradar el cortisol y la adrenalina excedente en el organismo. El asunto se acaba hasta que se repite el proceso. El ser humano, por otro lado, vive con

miedo. El animal usa sus emociones y la descarga de hormonas, pero el ser humano no las supera, es más, las acumula. ¿Póoor?

COMO UNO NO ES NINGUNO

Según la teoría del neurocientífico Paul MacLean, los seres humanos no tenemos un solo cerebro, tenemos tres. Estos se desarrollaron en capas, una sobre la otra. Esto se llama cerebro triuno y es más una acumulación que una evolución de uno mismo.



Se conforma de la siguiente manera:

CEREBRO REPTIL O CEREBRO DE LOS INSTINTOS: se encarga de las constantes fisiológicas, de funciones como la vigilia, de las respuestas automáticas que no requieren de tu pensamiento consciente.

CEREBRO MAMÍFERO O EMOCIONAL: millones de años más tarde, sobre el cerebro reptil, creció este cerebro que se encarga, precisamente, de la memoria emocional. En este se encuentra la respuesta al miedo y la agresión, también lo llaman sistema límbico y es el laboratorio donde se fabrican hormonas y neurotransmisores necesarios para la respuesta emocional.

CEREBRO NEOCÓRTEX O RACIONAL: todavía más tarde, sobre el cerebro emocional se desarrolló el racional. La parte frontal del neocórtex se llama corteza prefrontal y se encarga de los razonamientos, las autoinstrucciones, el control de impulsos, la consciencia social y la empatía. Se encarga también de las estrategias y de lo que pensamos so-

bre lo que nos pasa y sobre lo que sentimos. Este cerebro es el encargado del pensamiento abstracto, sintetiza el pasado, analiza el presente e imagina y reconstruye el futuro.

Por eso el ser humano, a diferencia de otros animales, puede imaginarse al león acechando en el futuro. Lo recuerda, sueña con él y le teme, cualquier otra presa no. La imaginación y la creatividad del ser humano frente a las amenazas potenciales es parte de las ventajas y desventajas del pensamiento abstracto. Algo que los animales no parece que hayan desarrollado, al menos no de la manera tan sofisticada como lo hace el ser humano.

LOS TRES CEREBROS Y LAS EMOCIONES

El ser humano ya no corre escapando de los leones, pero sí de sus propios pensamientos sobre el peligro, su valor como persona, su autoconcepto, su ego y su inclusión en la sociedad. Estos pensamientos se elaboran en la corteza prefrontal y se consolidan como respuestas emocionales en el cerebro mamífero y en el cerebro reptil.

El ser humano se la pasa imaginando amenazas potenciales como el fracaso, la pobreza o la vergüenza y muchos otros conceptos que solo suceden en nuestra imaginación, en nuestra cultura y en nuestra fantasía colectiva. Cuando falla, se frustra, piensa que es un fracasado, se siente humillado y se desmoraliza, imagina que la gente lo observa y se burla de él, a veces se decepciona tanto que lo deja de intentar.

En cambio, el león no se siente fracasado por no alcanzar al ciervo, no se juzga ni es juzgado por la manada. Los animales no viven el fracaso o la humillación como nosotros porque ellos no tienen un nivel tan sofisticado de pensamientos ni de sentimientos como el *homo sapiens*.



CULPA DEL EGO

Los sentimientos son conceptualizaciones del ego o de las situaciones, de aquí surge la ansiedad del ego y la ansiedad situacional, siendo la ansiedad del ego todo lo que tiene que ver con nuestro autoconcepto y la ansiedad situacional todo lo que tiene que ver con una demanda del contexto o del ambiente, como llegar tarde para tomar un avión o resolver un examen.

El proceso de fabricación de los pensamientos comienza en el cerebro de los razonamientos: *Pongamos el ejemplo de Laura. Cuando su pareja no le contesta el WhatsApp, empieza a pensar que la va a dejar, este sentimiento viene de un pensamiento producto de su imaginación, es decir del cerebro neocórtex. Laura siente incertidumbre porque su pensamiento dice: en cualquier momento me va a dejar, aquí empieza*

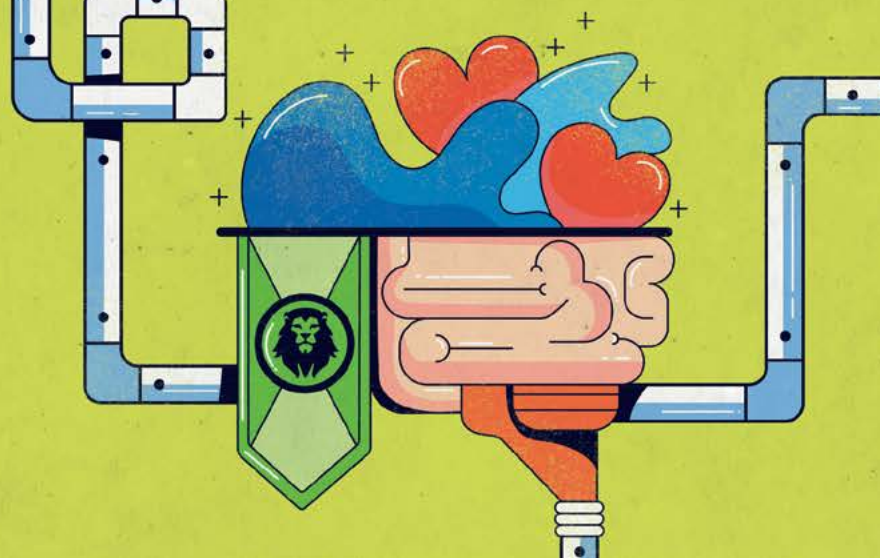
a usar su corteza prefrontal. La incertidumbre dispara el MIEDO, emoción que se genera en el cerebro-mamífero. Aparece una respuesta fisiológica en su cuerpo porque se liberó cortisol en su torrente sanguíneo por el miedo que siente a la soledad. A estas alturas ya siente mucha ansiedad, ya está usando el cerebro reptil, el cortisol genera que sus músculos se tensen y que su sistema digestivo no funcione como debe. Laura ya puede sentir la sensación de ansiedad en sus piernas y en su estómago... Esta emoción puede causarle indigestión. Así es como un pensamiento producto de la imaginación genera un sentimiento de incertidumbre producto de la abstracción, que genera una emoción real llamada miedo, que genera una sensación real llamada ansiedad y un impacto en su salud.

LAS SEIS BÁSICAS

En la teoría del psicólogo Paul Ekman existen seis emociones básicas que compartimos con los mamíferos y sirven para movernos:

- 1. MIEDO:** para ponernos a salvo de los peligros
- 2. ENOJO:** para atacar aquello que representa una amenaza
- 3. ALEGRÍA:** para buscar los placeres que nos mantienen con vida (comida, sexo, compañía, todo lo que eleva los niveles de dopamina)
- 4. TRISTEZA:** para resignificar la vida tras una pérdida, para adaptarnos a una nueva realidad y solucionar los problemas
- 5. ASCO:** para alejarnos de los alimentos tóxicos o de la descomposición biológica
- 6. SORPRESA:** para atender y evaluar eventos fortuitos e inesperados

QUÉ INTELIGENTE ES LA NATURALEZA, ¿NO?





TE RECOMENDAMOS

Entre Neuronas y Chakras

Pensar bien, sentirse bien
Walter Riso
\$188 en Amazon MX

En busca de Spinoza
Antonio Damasio
\$239 en Amazon MX



Un pensamiento tarda 30 milisegundos en transformarse en emoción y en sensación. La conducta llega entre 1 y 2 segundos después. Los sentimientos, las emociones y las sensaciones unen a nuestros tres cerebros en una sola respuesta

QUERER VIVIR Y NO MORIR

Esto es importante. Tenemos solamente dos conductas básicas: buscar el placer y evitar el dolor. Es decir, querer vivir y no morir. Para esto tenemos dos sensaciones básicas: placer y ansiedad.

El placer nos mueve para mantenernos vivos y la ansiedad nos mueve para evitar morir. El placer se siente bien y la ansiedad se siente mal.

Lo que se siente bien genera la emoción de la alegría y la alegría se mantiene con sentimientos como la motivación, el amor, el entusiasmo, la felicidad, el interés entre muchos otros. Lo que se siente mal genera la emoción de miedo, enojo, asco o tristeza y se mantiene con sentimientos como la incertidumbre, la desconfianza, el desamparo.

Cada emoción tiene sentimientos que la orbitan y la alimentan.

FAVIO ALEJO
Psicoterapeuta,
maestro en Terapia
Racional Emotivo-
Conductual.
 (55) 3430 5151

DOMANDO NUESTRA RESPUESTA EMOCIONAL

Entoonces, el cerebro reptil y el mamífero tratan de llevarte por un lado, el más sencillo, el que ya conocen. Es bien fácil dejarse llevar porque no queremos hacer el trabajo necesario, usando la corteza prefrontal, para cambiar el rumbo de nuestra vida.

Si ya te decidiste a modificar esa conducta, a luchar contra tus propias creencias y vicios de pensamiento, ponte a chambear. Nadie cambia solo por leer frases de Paulo Coelho en Facebook.

Estas instrucciones te pueden ayudar a lograr ese cambio:

1. Haz conciencia de que tu emoción es demasiado intensa para pensar razonablemente; reconoce que tus razonamientos están chafeando, o sea, tus caballos se están desbocando
2. Para, por precaución, el impulso de acción aunque la voluntad del cochero sea dejar que los caballos se desboquen. Recuerda que el enojo o el miedo no nos permiten pensar correctamente y que por lo regular cuando ejecutamos la conducta esto suele salir mal a largo plazo.
3. Respira 10 minutos, relaja tus músculos tensando y distensando poco a poco desde los pies hasta la cabeza. Esto ayudará a que la adrenalina y el cortisol se disuelvan con mayor rapidez. En contra de tu voluntad, date instrucciones para fabricar conductas diferentes a las que el enojo o el miedo te llevan. Necesitas distraerte, meditar puede servirte, también salir a caminar, escuchar una canción que te guste, ver un video que te haga reír o ir al gym. Habla con algún amigo de cualquier tema menos del que te alteró, pues te volverás a activar. En este momento diriges tu atención hacia donde tú quieres, no a donde se va solita.
4. Cuando tu cerebro racional tenga más oxígeno y tengas más claridad para reflexionar, debate tus pensamientos automáticos y las creencias que te llevan a funcionar mal. Aquí tienes que confrontar tus creencias para tener pensamientos más objetivos. Por ejemplo: "si nunca me ha pasado lo peor, ¿porqué pienso que va a pasar ahora? Si algún día pasaña lo peor lo enfrentaré a su tiempo y no antes".
5. Sigue practicando y, sobre todo, leyendo artículos y libros que te ayuden a debatir tus creencias, también es muy útil rebotarlas con un psicoterapeuta. 🗣️



KEEP CALM

LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CRISIS

La ansiedad es una emoción relacionada con el miedo y está presente siempre en situaciones fuera de nuestro control. Y como ahí va a estar, mejor aprender a lidiar con ella que querer meterla abajo del tapete.

POR JOSEPH ESTAVILLO

La ansiedad como emoción surge del miedo, el miedo es la respuesta normal de nuestro cerebro ante una situación sorpresiva. El miedo nos protege de alguna manera al ubicar un peligro que pudiera amenazar nuestra vida. La ansiedad es entonces esta emoción natural relacionada con el miedo y en este caso puede inclusive hasta convertirse en una situación de pánico.

En situaciones específicas, como un evento sorpresivo y peligroso, es normal que nos ataque un sentimiento de incertidumbre y la sensación de pérdida de control, generando ansiedad en nosotros, precisamente, por querer controlar algo que evidentemente está fuera de nuestras manos.

NO SE VA A IR

Realmente no podemos evitar la ansiedad, es algo que va a suceder o que está sucediendo, el chiste es entender que es una respuesta natural y tratar de sobrellevarla para evitar casos extremos.

La ansiedad está relacionada con el hecho de imaginar pensamientos obsesivos, los seres humanos tenemos una tendencia a anticiparnos (a que te contagies a algo, que venga otro temblor, etc.) y esto nos puede llevar a una respuesta de miedo extremo, es decir, como que hay una necesidad de anticiparse obsesivamente hacia el futuro, hacia lo que pueda suceder hoy, mañana, el fin de semana, la semana que entra. Se va generando una forma de pensamiento y respuestas y emociones rígidas, es decir, nos obsesionamos y entramos en un círculo del cual no podemos salir y va aumentando poco a poco, de manera evidente, la sensación llega a todo el cuerpo.

ACEPTAR LO QUE NO PUEDES CAMBIAR

Es normal tener esta necesidad de querer controlar nuestro entorno, pero es importante señalar que tenemos que pasar por esta incomodidad, es decir, de alguna forma debemos aceptar que tendremos esta sensación, que tendremos miedo, que será incómodo. Las crisis nos obligan a salir de nuestra zona de confort y es una oportunidad de crecimiento, una oportunidad de probar nuestra creatividad, nuestra fortaleza, nuestro autoapoyo y autoregulación emocional.

Esta idea de evitar el conflicto, evitar la incomodidad y tener un control obsesivo por una situación, genera mucha más ansiedad que la situación en sí. Es decir, cada situación nos enseña que tenemos que ir fluyendo y aceptar, ver con qué recursos apoyarnos.

Cada situación es muy particular, no es lo mismo una cuarentena por un virus que lo que ocurre tras un terremoto. De todas formas, la ansiedad llega de la misma manera, como un miedo que no vemos, no es tangible... ¿Entonces cómo podemos controlar algo así? No podemos meternos a una burbuja, encerrarnos y apagar la tele y el celular, ¿o sí? Lo que necesitamos es algo o alguien a quien recurrir para poder enfrentar la situación que nos está causando la ansiedad. Que no va a desaparecer, más bien tenemos que aprender a controlarla.

BE PRESENT

Para los psicoterapeutas o psicólogos gestaltistas, la ansiedad es esta tensión entre el presente y el futuro, es una tensión entre el ahora y lo que sigue. Entonces, de alguna manera, una forma de poder sobrellevar la situación es tratar de quedarse lo más posible en el presente.

¿Cómo se logra? Tienes que decidir estar consciente de tu entorno y pensar...

- cómo estoy hoy
- qué día es
- qué hora es
- cómo está mi respiración
- cómo está mi cuerpo
- dónde ubico mi tensión y mi ansiedad
- observar si tu ansiedad aumenta, permanece igual o disminuye

Un ejercicio que puedes hacer es ponerle una calificación del 1 al 10 a lo que estás sintiendo. Por ejemplo, si le pones un 8 o 9 a tu ansiedad, necesitas hacer un ejercicio de respiración y tratas de hacerlo hasta que tu nivel baje a un 4 o 5.



KEEP CALM AND BE PRESENT

RESPIRACIÓN 4-2-4

Inhala profundamente en cuatro segundos imaginando que el aire que entra es de color blanco y que está generando una limpieza en tu cuerpo. Respira profundamente hasta que el aire llegue a los pulmones y hasta el estómago. Ahora aguanta dos segundos la respiración y por la boca exhala, saca el aire desde el estómago, pulmones, garganta en cuatro segundos, es decir, cuatro... tres ... dos ... uno... Y otra vez.

Dependiendo del nivel de ansiedad o miedo puedes hacerlo unas diez, quince veces o las que sea necesario para calmarte lo más posible.

LA IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN

En el fondo, lo que sentimos cuando estamos en un momento de crisis es una necesidad de concluir o cerrar esta situación y por eso estamos de manera obsesiva checando las noticias. Y hay que ser muy puntuales en observar cómo nos estamos informando, creo que esta necesidad constante de meterse a redes sociales, a portales de noticias y ver la tele a cada rato, es una forma de querer escuchar que el suceso está llegando a su fin. Y como no sucede, nos frustramos todavía más.

Aquí es importante autorregularse, por eso es sano decidir ver las noticias y redes sociales, en especial Facebook o Twitter solamente en ciertos horarios. Sabemos que quieres saber qué está pasando con la causa de tu ansiedad, pero si te encuentras con información falsa o no verifi-

cada, resulta peor. El chiste es limitar tu consumo de información y hacerlo de fuentes confiables para no generar pensamientos obsesivos y evitar ese sentimiento de pérdida de control. Recuerda que estas situaciones son atípicas, no dependen de nosotros y tenemos que aprender a aceptarlas.

Acuérdate que el miedo y la ansiedad son respuestas completamente normales ante una situación de peligro. El chiste es no ceder ante ellos y no permitir que nos controlen.

Cada uno de nosotros tenemos que encontrar un punto medio, para que este miedo y esta ansiedad nos acompañen pero que no se vuelva una carga.

Esta situación atípica genera sensaciones que no son agradables y solamente alimentan la ansiedad, por eso hay que estar pendientes cuando sintamos...

- falta de seguridad
- preocupación obsesiva
- confusión
- pensamientos negativos
- aprensión

¡FUCHI CACA A LA ANSIEDAD!

¿En qué estás invirtiendo tu tiempo, tu energía, tus acciones? ¿Te estás preocupando o te estás ocupando? Darle vueltas en tu cabeza al asunto es lo peor, y el tiempo muerto te da mucho espacio para hacerlo.

Por eso, mejor ocúpate. Para cualquier asunto relacionado con la ansiedad es importante desarrollar hábitos y rutinas. Porque de otra forma, sin una rutina llega el caos y en una situación irregular, sin orden, tienes un área de cultivo para la ansiedad. El orden ayuda a las personas a tener estructura y a evitar la acumulación de preocupación.

Es importante que cuando percibas que está aumentando la ansiedad o el miedo hagas esta pausa, que le des a tu cuerpo, literalmente, un respiro. Cuando sufres de ansiedad, el ritmo cardíaco y el ritmo respiratorio se elevan. Por eso necesitas meter más oxígeno, sentarte o acostarte apoyado en un objeto y hacer los ejercicios profundos de respiración.

NO ERES UNA ISLA

Finalmente, es súper, súper importante, tener redes de apoyo, mantenerte en contacto con tu familia y amigos, y no está de más tener ubicado a un psicólogo o psicoterapeuta, alguien que te pueda escuchar y que pueda darte un consejo o una idea diferente de lo que tú sueles pensar. Así, de alguna manera, tendrás cierta tranquilidad y un apoyo, eso es muy importante, desarrollar el auto apoyo y el apoyo en el entorno.

No nos queda de otra más que aceptar que a veces en la vida nos enfrentamos a situaciones que no son lo ideal, pero dentro de lo negativo siempre hay algo positivo. Busca el lado bueno de las cosas, estas crisis nos enseñan a hacer una pausa, a reflexionar sobre nuestras acciones y a tener, en general, mucha más consciencia. 📌



KEEP CALM AND INHALA, EXHALA

TÉCNICAS

- **Prioriza el contacto cara a cara:** Dependiendo de la situación en la que te encuentres, el chiste es ver a las personas, escuchar su voz hablando contigo, mucho más allá de solo *scroll*ear, dar *likes* y mensajear superficialmente
- **Distraete pero con intención:** En *moi* hemos hablado mucho de los *hobbies* y de la terapia ocupacional, y en momentos de ansiedad te puede ayudar muchísimo poner tu atención cien por ciento en una tarea como tejer o pintar con acuarelas
- **Consiente a tu mascota:** No solo vas a hacer feliz a tu perrito, gato, gallina o lo que tengas, también liberas dopamina y serotonina gracias al contacto con otro ser vivo
- **Busca mantener tu sentido del humor:** No dejes de mandar memes y busca películas que te hagan reír, es básico también saber reírte de ti mismo en tiempos de crisis
- **Haz ejercicio:** Y esto no significa solo ir al gimnasio, aunque tengas poquititito espacio siempre hay lugar para saltar la cuerda, subir y bajar escaleras o hacer *workouts* con videos en línea. Esto también ayuda a liberar hormonas de felicidad
- **Ayuda a quien puedas:** Si tienes un vecino viejito que no puede salir o tu tía trabaja mucho y no tiene con quién dejar a sus hijos, échales la mano en la medida de lo posible, eso te ayuda tanto a ti como a ellos
- **Lee ficción:** Abstraerte del mundo fuera de una pantalla te ayuda a desconectarte de mejor forma de la causa de tu ansiedad

Métele PUNTOS a tu vida

Ganar al hacer compras es el sueño de todos. De hecho, 8 de cada 10 mexicanos buscan recompensas flexibles, la oportunidad de escoger diversos tipos de servicios, descuentos personalizados y compras o productos ¡gratis!

Club Premier te da Puntos Premier por cada compra, estos los puedes convertir en premios increíbles. Para que le saques provecho al máximo, acumules más Puntos y los utilices en lo que tú quieras, te preparamos una guía rápida de todo lo que puedes hacer:

Opina y Acumula

Cuando se trata de Puntos, entre más mejor. Ahora puedes ganar todos los que quieras de forma fácil y sencilla, lo único que debes hacer es participar contestando cuestionarios de diferentes temas, ¡entre más respuestas más Puntos acumulas! Lo mejor es que si te inscribes y completas tu primera encuesta, obtendrás un bono de **500 Puntos Premier**.



Compras on line

Compras *online*: 8 de cada 10 usuarios de internet han realizado al menos una compra en línea en el último año. Con **Linio** acumulas Puntos Premier por todas tus compras, lo único que debes hacer es elegir el/los productos que quieres, ingresar tu número de Cuenta Club Premier antes de pagar para acumular tus Puntos Premier y recibirás el pedido en la puerta de tu casa.

Lee

Según un estudio realizado por la Universidad de Sussex, la lectura puede reducir los niveles de estrés en un 68%, además mejora el sueño y disminuye la probabilidad de desarrollar Alzheimer. Acumula Puntos Premier y Página 1 con cada compra en **Gandhi**.



Remodela

Si a tu depa le urge una remodelada, Club Premier y **GAIA** se lucieron. Te dan 2 Puntos por cada \$20 pesos de compra. Lo mejor es que no tienes que presentar tu Tarjeta Club Premier, con que tengas a la mano tu Número de Socio puedes acumular los Puntos por tu compra en tienda física u *online*.



Sin salir de casa

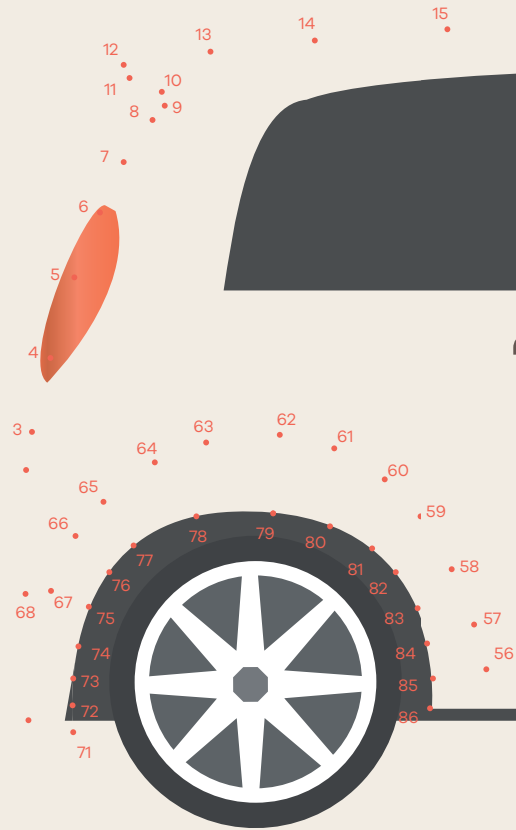
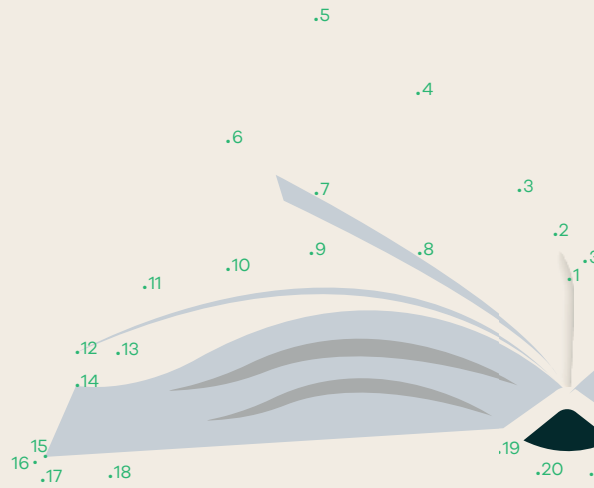
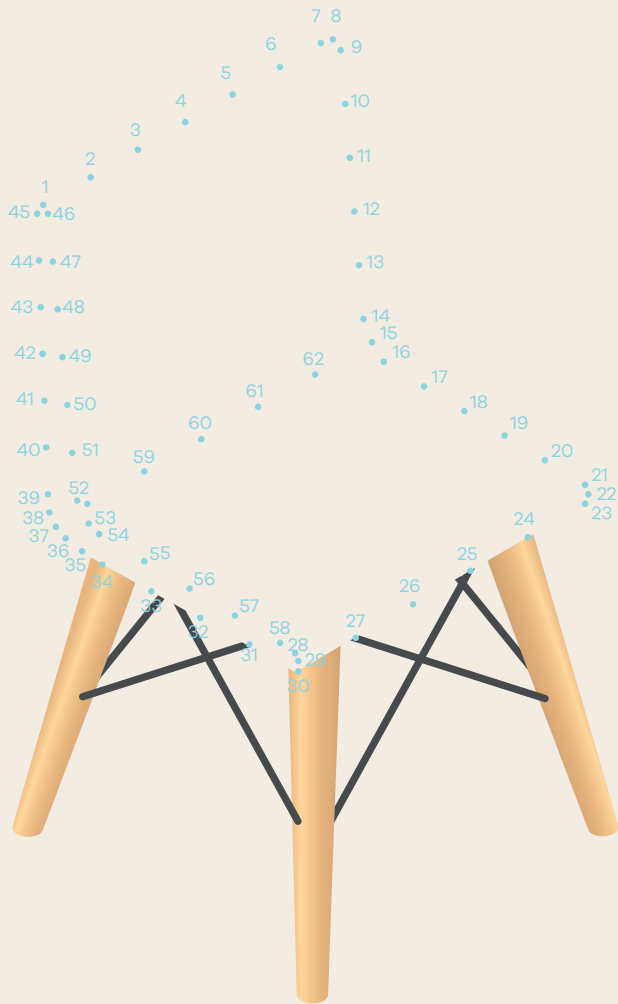
¿Sushi, pizza o tacos? Cumple cualquier antojo, donde quieras, como quieras y a la hora que quieras, pues con cada orden de **Uber Eats** acumulas Puntos Premier. Solo vincula tus cuentas y listo. ¡Provechito!

Muévete Seguro

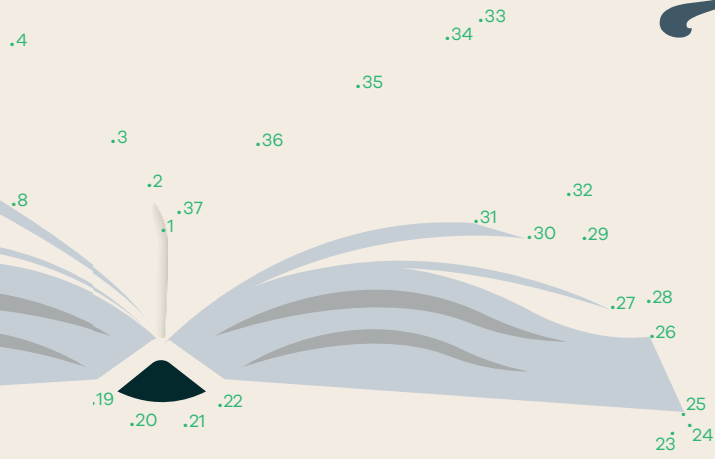
En México se realizan unos 130 millones de viajes diarios. Si de movilidad se trata, puedes rentar un auto con **Hertz** para desplazarte de forma segura en el destino que te encuentres. Otra gran opción es vincular tu No. de Cuenta Club Premier con Uber. Con ambas opciones acumulas Puntos Premier.



Es momento de estar en casa, pero puedes guardar los **Puntos Premier** acumulados para viajar en el futuro. Además, recuerda que hay otras formas de usar tus Puntos Premier, como la Tienda en Línea donde encuentras miles de productos. Si aún no eres Socio, recuerda que **la inscripción es gratis** y rápida, ingresa a www.clubpremier.com.

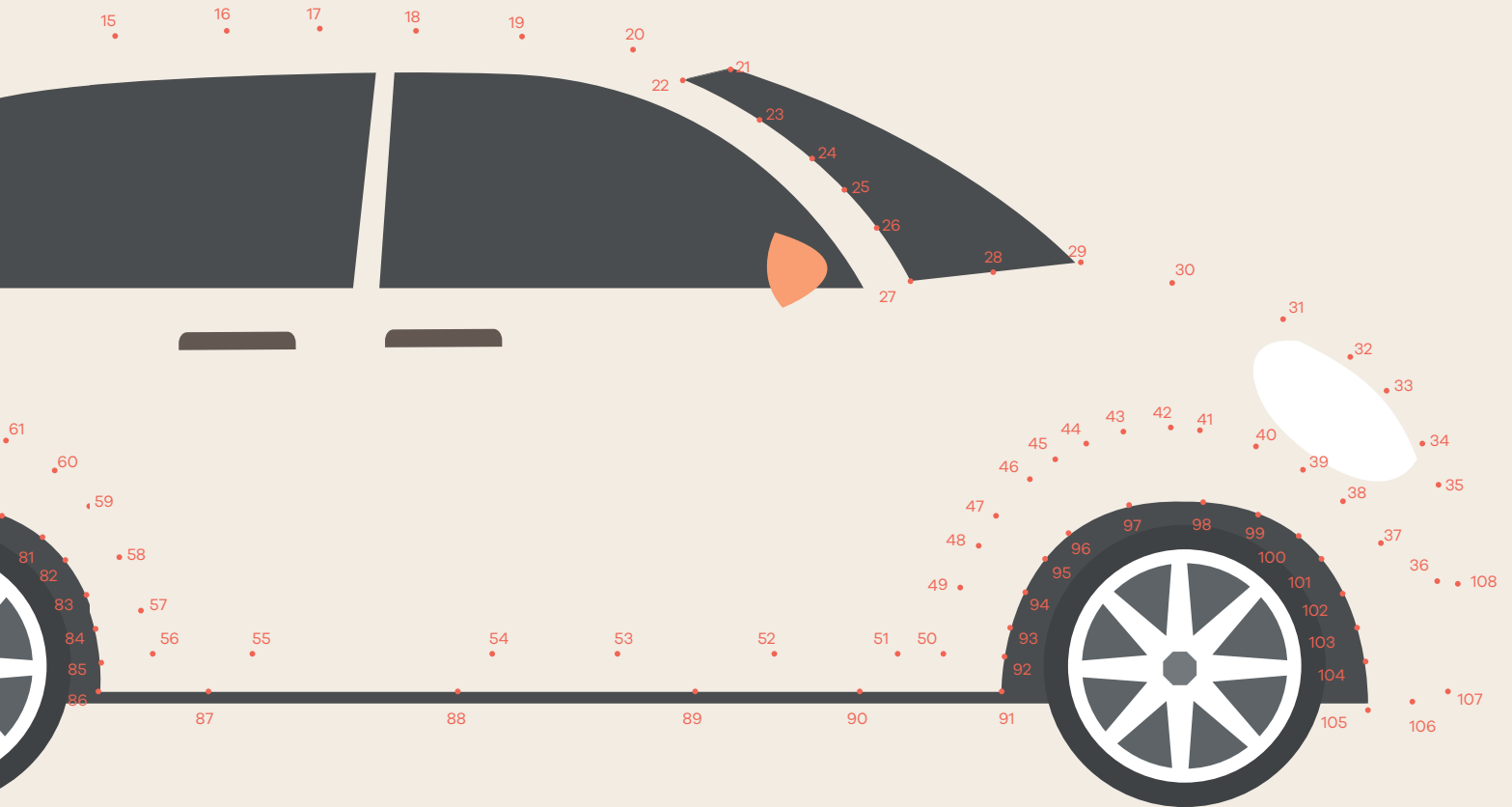


CLUB PREMI



Une los PUNTITOS

Sí, a simple vista son muchos puntos sin ningún orden preciso, pero si te pones a trabajar y los unes, podrás ver el panorama completo de algunas formas para acumular Puntos Premier.



LANCÔME

Extraordinary

Una experiencia que te deja un recuerdo feliz es la mejor forma de celebrar la vida. Por eso, Lancôme, como cada año, celebró a la mujer con **Lancôme Extraordinary**, un espacio en Ciudad de México que duró dos semanas y en el que, a través de sus icónicos productos, crearon vivencias de belleza sin igual.



Iniciaron con todo pues el programa de la Jefa se transmitió desde sus instalaciones y muchos cuentahabientes pudieron conocerla y convivir con ella.

Como la felicidad comienza con uno mismo, nos dejamos consentir en Lancôme Extraordinary y ahí descubrimos y jugamos con nuestra belleza.

En este increíble lugar –en el que nos hicieron sentir como imaginamos que tratan a la Reina Isabel II a diario– hubo varias áreas que se enfocaron en cosas increíbles que, créanlo o no, son muy útiles para el día a día.

¿Sabían que existe una tecnología que te ayuda a saber el tono **P-E-R-F-E-C-T-O** de tu base de maquillaje? Pues eso lo descubrimos en **Lancôme Extraordinary**. Además, experimentamos con todos los tonos de *lipsticks* que puedas imaginar, porque si no te atreves hoy, ¿cuándo?

Nuestra parte favorita: *¡skincare!*

Con **Advanced Génifique**, que es su icónico suero antienvjecimiento, ahora con una reformulación enfocada en reforzar el microbioma de la piel, acelera la recuperación para una piel más fuerte y de aspecto más joven.

Lancôme Extraordinary estuvo abierto para todas las mujeres que querían asistir a una *master class*, la grabación de un *podcast* o un taller y definitivamente fue una súper experiencia para todas ellas.





Memoria llena, corazón contento

¿De qué te acuerdas muchísimo de cuando eras chiquito? ¿De tus primos felices los domingos en casa de tu abuelita o de cuántas muñecas o carritos tenías? ¿De las veces que te regañó tu mamá o de las vacaciones en la playa? Los recuerdos de tus hijos empiezan contigo, te decimos cómo hacer que sean los mejores.

POR XÓCHITL GONZÁLEZ MUÑOZ

i Sabías que tu bienestar, físico y emocional, depende en gran medida de qué tan buenos recuerdos conservas de tu infancia? Los recuerdos positivos de experiencias vividas durante esta etapa guardan una relación directa, no solo con la salud y la felicidad, sino con tus habilidades cognitivas y su capacidad para mantener una actitud de optimismo y saber manejar el estrés. Si a ti no te fue taaan bien, no cometas el mismo error con tus hijos.

Ni te flageles por el principio

La edad promedio en la que un niño empieza a guardar sus primeros recuerdos es alrededor de los tres años con cuatro meses. Antes de este momento es casi imposible que el cerebro haya desarrollado la capacidad para almacenar experiencias. Aun cuando muchas personas aseguran recordar vivencias de cuando eran bebés, se trata, por lo general, de “memorias ficticias” que, más que auténticos recuerdos, son construcciones de cierta información

recibida de tus papás, abuelos o cualquier otra persona que guarde el recuerdo de lo sucedido.

De acuerdo con la neuropsicóloga inglesa Catherine Loveday, esta “amnesia infantil” tiene que ver con la velocidad en la que se desarrolla el cerebro en los primeros años de vida. Es como un árbol que debe ser podado para seguir creciendo. De manera similar, los niños que tienen alrededor de dos años están creando tantas nuevas conexiones en su cerebro que necesitan deshacerse de algunas para continuar su desarrollo. ¿Y qué crees que es más importante: el nombre de tus papás, lo que aprendes en los primeros meses de escuela y cómo socializar o si tu mamá te cambió bien el pañal cuando tenías dos meses?

Siembra buenos recuerdos

Considerando lo anterior, es muy importante que siempre pienses en dar a tus hijos experiencias memorables, antes que un millón de juguetes o cualquier otro regalo material. A ver, sí, les va a dar algo de placer y felicidad un juguete nuevo, pero no a largo plazo.

Lejos de lo que podrías suponer, los mejores recuerdos que suelen guardar los niños, pocas veces tienen que ver con viajes espectaculares o tener juguetes caros. Lo que resulta más memorable para ellos son cosas cotidianas y al alcance de cualquier papá.

VALE LA PENA INVERTIRLE

- Tener en la casa disfraces de todo tipo para jugar
- Pedir una vez por semana comida de un país diferente
- Ir a ver shows y obras de teatro una vez al mes
- Salir de viaje una vez al año
- Hacerle fiesta de cumpleaños, siempre y a cada uno por separado

Por ejemplo:

- “Que vayan a mi cuarto en la noche, me tapen y me cuenten historias de cuando era más chiquito”
- “Que pasen tiempo conmigo, sin que estén mis hermanos”
- “Que durante la comida hablemos de lo que podríamos hacer el fin de semana y tomen en cuenta mi opinión”
- “Que me dejen mensajes especiales dentro de mi lonchera”

Si haces estas cosas constantemente, es muy probable que a la larga ellos se acuerden específicamente de eso, aunque se olviden de muchas otras. Lo que buscas es que, por repetición, se fijen las cosas buenas en su memoria. No importa qué hagas, cada quien sabe qué es lo mejor para su familia, lo importante es que te enfoques en sembrar cositas que a la larga se conviertan en grandes recuerdos. bb

QUE SE ACUERDEN SIEMPRE...

- Recurre al juego cada vez que puedas, es tu mejor oportunidad para establecer una verdadera conexión emocional con ellos al propiciar una relación de tú a tú
- Usa tu imaginación para crear grandes experiencias con lo que tienes, acuérdate que para los niños un sillón puede representar fácilmente una nave espacial y una caja un barco
- Haz planes que les permitan tener contacto con la naturaleza y no te preocupes de que se mojen o llenen de tierra
- Busca ver mucho a amigos y primos, a los niños les encanta pertenecer a grupos en los que jueguen un rol importante



 **XÓCHITL GONZÁLEZ MUÑOZ** es directora y fundadora de Psicología para Niños, desde 2002 diseña e implementa talleres y conferencias para padres, maestros y profesionales de la salud. Es autora de los libros *¿Cómo formar hijos emocionalmente sanos?* y *¿Por qué mi hijo no me hace caso?*   @psico_infantil

TODO LO QUE
TIENES QUE SABER
PARA SER UN

honey lover

DE VERDAD

Una vez que conoces todos los beneficios que tiene la miel, entiendes por qué hasta el icónico osito amarillo es adicto a ella y, como queremos hacer comunidad, nos dimos a la tarea de explicar sus mejores virtudes:

Al ser **125.9 veces** más viscosa que el agua destilada es perfecta para ayudarte contra el reflujo.

Estimula el sistema inmunológico gracias a sus propiedades **antibacterianas y antifúngicas** (o sea, mata hongos y bacterias) ya sea que la agregues a tu fruta, té etc., o la apliques directo sobre alguna herida, (solo *please* limpia antes la zona).

Ayuda a **fijar el calcio** en el cuerpo, indispensable para que tus neuronas tengan energía, se conecten y se envíen mensajes.

La miel tiene un pH de entre 3.2 y 4.5, por lo cual **es ácida**, eso mata a la mayoría de los microbios que pueden adherirse a la piel.

Es un **humectante** natural para la piel (ayuda incluso a las pieles más reseca).

La miel es excelente para usar en el baño gracias a su delicioso aroma relajante y sus propiedades **curativas y suavizantes**.

¿A poco no estás latiendo de amor por la deliciosa miel? Si esto hace en la piel, ahora imagínate todos los beneficios que puede darte si la empiezas a implementar en tu rutina diaria y por qué no, en la higiene de los críos de la casa. Por cierto, te recordamos que su piel necesita atención especial por ser más delgadita.

Por eso te recomendamos tener a la mano productos especializados en el cuidado de los más pequeños, que tengan miel orgánica, sin parabenos, colorantes, sales, fragancias y que sean hipoalérgicos.

Conviértete en un *honey lover* de hueso colorado mientras cuidas, nutres y limpias la piel de los críos de la casa. ¡A que no te arrepientes!

Shake shake
shake,
shake your
booty

Cuando una abeja encuentra comida, baila para avisarles a las demás.



Our life together
has just begun
you're part of me ...
my little one!



SHAMPOO

BODY LOTION



Tears Free



Hypoallergenic



Parabens Free



Sulfate Free



Cruelty Free

Follow us :
www.thehoneykeeper.com.mx

@thehoneykeepercare



LA MOI QUE ME FALTABA

5 años 64 ediciones

Completa tu colección

Consíguelas en:
amazon

amazon.com.mx
o llama al:
(55) 9126-2222
ext. 2232

I FEEL GOOD

LO QUE NECESITAS PARA ESTAR BIEN



 Más adelante...

64

I FEEL GOOD

La inflamación celular es el síntoma principal de que algo anda mal. ¡Hay que bajarla ya!

68

I FEEL GOOD

Si no ayudas a tu sistema inmune, ni quien te ayude a luchar contra una enfermedad.

71

CHALLENGE MOI

Consejos para que tu cuarentena se convierta en un encierro de lo más productivo.



¿Por qué no sanamos?

*La causa debajo de la superficie:
la inflamación celular silenciosa no resuelta*

Cuando por más que lo intentas, no descubres las causas de tu malestar, puede ser que, por las exigencias de la vida moderna, tus células no se estén auto reparando como deberían. Te ayudamos a entender por qué y a cambiarlo.

POR SILVIA OROZCO

Hay miles y millones de pacientes que enfrentan las consecuencias de enfermedades crónicas degenerativas como obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, condiciones neurológicas, insuficiencia renal, etc. Por si fuera poco, la generación de jóvenes actual es conocida como de los *broken brains* (cerebros rotos) porque su cerebro no funciona como debería, y esto se traduce en un incremento en los índices de depresión, ansiedad, tasas de suicidio y adicciones. ¿De dónde viene este escenario apocalíptico?

NO ES EL APOCALIPSIS, ES INFLAMACIÓN

Nuestros cuerpos han perdido la capacidad natural de auto-reparar sus propias células y sus tejidos contra la inflamación celular silenciosa que es producida por nuestro estilo de vida moderno y globalizado, acelerado y cada vez mas cambiante.

Existe un tipo de inflamación detectable que se presenta como dolor o quemadura localizada pero la inflamación celular es silenciosa, se mantiene en muchos casos indetectable por años y afecta lentamente. La inflamación silenciosa es un área gris, donde no estás “bien” pero tampoco eres diagnosticado gravemente enfermo. A mayor inflamación mayor riesgo a enfermedades, mayor tasa de envejecimiento y menos calidad de vida.

MÁS VALE PREVENIR

Aunque suele no dar señales, si tienes tres o más de estos síntomas, necesitas que te midan la inflamación celular antes de que sea demasiado tarde:

- 01** Sobrepeso (más de 10 kg) y que tu abdomen mida más de 90 cm
- 02** Sensación de hambre la mayor parte del día
- 03** Agotamiento físico y mental
- 04** Pelo reseco y quebradizo
- 05** Estreñimiento
- 06** Ansiedad, depresión o altos niveles de estrés
- 07** Aturdimiento al levantarte y pesadez durante el día
- 08** Dolor de cabeza constante
- 09** Problemas en la piel
- 10** Dificultad para concentrarte

PERO ¿QUÉ NOS ESTÁ INFLAMANDO?

Los alimentos cargados de calorías, grasas saturadas de origen animal, azúcares refinados, aceites vegetales y estrés mal manejado llegan a los 60 mil millones de células que tenemos en el cuerpo, esto causa que la inflamación celular se incremente y será la causa a nivel molecular por la cual engordamos, enfermamos y envejecemos aceleradamente.

Por otra parte, nuestro cuerpo ha perdido su capacidad natural de repararse o defenderse contra esta inflamación celular silenciosa. Como decía Hipócrates, el padre de la medicina, hace 2,500 años "la mayor fuerza natural para curarnos está dentro de nosotros y es la que debemos mejorar" esto quiere decir que tu cuerpo sabe cómo sanar solo, hay que quitarle lo que le estorba (lo que le produce inflamación celular silenciosa) y darle lo que le falta para auto sanar (lo que repara y rejuvenece las células del daño causado por la inflamación celular).

DESINFLAMA TUS CÉLULAS CON...



01 La grasa buena del pescado (EPA y DHA)

Las grasas omega 3 son poderosas precursoras de moduladores resolutivos de la inflamación celular silenciosa. Ya los traíamos pero cada vez comemos menos pescado y se han ido agotando. Come pescado una o dos veces por semana (para evitar llenarte de mercurio, petróleo y otros compuestos dañinos que hay en el mar) y complementa



con suplementos omega 3 purificados y altamente concentrados en estas grasas.

02 Las frutas y verduras

Son fuente de dos nutrientes importantísimos:

- La fibra fermentable, que alimenta los billones de bacterias buenas que viven en nuestro intestino. Mientras ellas estén sanas y fuertes comiendo la fibra fermentable nos mantendrán delgados, sin enfermedad crónica y retrasarán el proceso de envejecimiento. Necesitas consumir por lo menos 1 kg al día de fibra fermentable. La encuentras en brócoli, coliflor, espárragos, alcachofas, champiñones, espinacas, kale, ajo, cebolla, manzanas, col de Bruselas, arúgula y rábanos.
- Los polifenoles, que son los antioxidantes naturales que producen las plantas como mecanismo de respuesta para protegerse contra el ataque de la radiación solar, bacterias, virus y hongos. Hoy se sabe que son poderosos agentes que actúan sobre genes como la AMP KINASA que regeneran, rejuvenecen y reparan nuestras células. La mayor concentración de polifenoles está en la zarzamora, arándano, manzana, uva y fresa.

Mientras **más intenso** el color de una fruta o verdura, **más polifenoles** contiene



03 Dormir como bebé

Hay muchas razones por las que es prácticamente imprescindible dormir entre 7 y 8 horas, en el tema de inflamación celular. La mayor parte de nuestra regeneración celular sucede durante el sueño (especialmente entre 11pm y 4am), por lo que es importantísimo darle este momento a nuestro cuerpo para estar en completo reposo mientras invierte energía en regenerar células más sanas.



04 Ejercicio constante

Es sabido que el ejercicio reduce los marcadores de inflamación y oxigena nuestro cuerpo. No tienes que hacer un Ironman para desinflamarte de por vida, lo importante es incorporar mínimo 30 minutos diarios de ejercicio a tu vida cotidiana.



05 Poco a poco pero bájale

Recordemos que entre más extrema una medida, más difícil es de sostener, así que esto se trata de ir reduciendo tus consumos de los siguientes alimentos: carne roja (comienza con *meatless Mondays*), alimentos procesados (todo lo que venga en empaques) y alimentos altos en grasa animal.

La inflamación celular promedio de los **esquimales** del norte de Canadá, una de las poblaciones más sanas del mundo, es de **0.75**, los **mexicanos** la tenemos en **15** en adultos y **30** en niños

HACERNOS VIEJOS CON CALIDAD

Por último, recuerda que el proceso de envejecimiento en el ser humano es natural, lo que no tiene que ser es un proceso acelerado, destructivo, caótico, aterrador y lleno de sufrimiento, por eso es tan importante invertir en nuestra salud todos los días y esto será más fácil si entiendes la inflamación y la reparación celular. Hoy en día todo el mundo habla de la inflamación celular, pero no la miden y no saben cómo atacarla. Por eso tenemos que cambiar nuestros hábitos, para controlar la inflamación e incrementar la capacidad natural del cuerpo para sanarse. Eso hace que nuestros años de vida estén libres de enfermedad por el mayor tiempo posible o que si ya padeces una enfermedad crónica, tu calidad de vida sea mejor y dependas menos de medicinas. ¿Te gustaría? 🗣️



RRRECOMENDACIONES

- **REDUCE** la inflamación que induce la dieta equivocada, mejor enfoca tu estilo de vida en la Nutrición Pro-Resolutiva
- **RESUELVE** la inflamación que existe por la deficiencia generacional de grasas de pescado, con altas dosis de un omega 3 ultra limpio y concentrado. Te recomiendo la marca Dr. Sears
- **REPARA** tus tejidos con altas dosis de polifenoles provenientes de frutas, especialmente de la planta maqui ultra limpia de cadmio



farmaciassimilares.com

-FATIGA +ENERGÍA



Si persisten las molestias, consulte a su médico. Reg. No. 003P2012S SA VI. COFEPRIS: 203300201B0128
Precio Farmacias Similares® \$154.00



Dr. Simi

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

CUERPO INMUNE CUERPO SANO

Cuando se presenta cualquier crisis de salud, aquellos que tienen el sistema inmune frágil o comprometido son los más vulnerables. La pregunta del millón es, ¿cómo construyo un sistema inmune más fuerte? Ahí les va.

POR NATHALY MARCUS

01 CONTROLA TU ESTRÉS

Es importantísimo bajarle al estrés. No es fácil y menos en una crisis, pero justamente cuando algo está sucediendo a nivel mundial y estamos encerrados en nuestras casas apanicados, paranoicos y durmiendo mal, le estamos dando en la torre a nuestro cuerpo.

Además de estar en la angustia total, dejamos de hacer ejercicio por estar paralizados del miedo, y ni se diga meditar, respirar y dormir. Todo esto hace que secretemos cortisol, que es

cortisona, la cual te inflama. Para esta parte, haz lo siguiente:

RELÁJATE: Respira cada vez que te acuerdes. Muy profundo, diez veces

AFIRMA: Haz afirmaciones positivas, cierra los ojos y visualiza cosas que te hagan sentir bien

MEDITA: Libérate de tus miedos y pensamientos angustiosos aunque sea durante 10 minutos diario

DUERME: Descansar es importantísimo y te va a cambiar el día. De 7 a 8 horas, siempre

Un sistema inmunológico fuerte puede contribuir a que nuestro cuerpo se pueda defender más fácilmente, tenga menos síntomas y luche mejor, si se llega a enfermar. Para eso necesitamos crear un plan de acción e integrarlo a nuestras vidas, ya que es casi imposible saber cuándo nos va a atacar alguna enfermedad y mucho menos una pandemia. Lo primero es entender cuáles son los componentes de este plan, tanto en la comida como en nuestra rutina diaria.

02 COME BIEN

Como dijimos, en momentos de pánico buscamos tapar esa ansiedad, ese vacío, ese miedo o esa angustia, comiendo alimentos llenos de azúcar que lo que hacen es debilitar nuestro sistema inmunológico. La idea es fortalecerlo con ali-

mentos específicos y suplementos. Cuando le damos a nuestro cuerpo un aumento en el número de glóbulos blancos y de leucocitos, no solo ayudamos a que esté listo para contraatacar, sino para eliminar lo que no nos está sirviendo.

Esto es lo que tienes que comer:

VERDURAS DE HOJA VERDE:

Las espinacas, acelgas, ejotes y verdolagas, además de que no son caros, son ricos en hierro, vitamina A, vitamina C, vitamina K y ácido fólico.

Muchas veces pensamos que estas solo se pueden incluir en ensaladas y guisados, pero esta receta de jugo verde rico en vitamina C es súper fácil de hacer y deliciosa:

- ½ pepino sin semilla
- 2 palitos de apio
- 2 puños de espinaca, acelga o kale, pueden ser congeladas
- piña, fresa o guayaba que son las frutas de más vitamina C, sobre todo la guayaba tiene muchísima más vitamina C que el limón y que la lima
- ▶ 1 taza de agua de coco
- 1 cucharada de chía
 - ▶ se puede endulzar con un poco de miel de agave o con stevia

Este jugo verde rico en vitamina C es excelente y fácil de hacer y delicioso también para niños, adultos y hasta adultos mayores.

***Tip: hay que comer los cítricos con la "cáscara" blanca. Esta contiene bioflavonoides, que es una vitamina C que fortalece nuestra circulación**

AGUA DE COCO: El agua de coco es un suero, es rica en electrolitos y en vitamina E, es un antioxidante que ayuda a subir las defensas y, lo más interesante, es que, aparte de que es desparasitante, ayuda a protegernos de virus y bacterias por su alto contenido mono láurico. Este ácido graso es un antiviral natural, por eso te recomiendan tomar una cucharada de aceite de coco diario y trágatela o toma agua de coco. También lo encuentras en cápsulas.

VITAMINA C: ¡Importantísima! produce colágeno, ayuda a aumentar el número de glóbulos blancos y de células que atacan agentes extraños como virus o bacterias. La encuentras en guayabas, fresas, papaya, naranja, limón, mango, mandarina y toronja. También en verduras tipo pimiento rojo, jitomate, brócoli, coliflor, kale, espinaca y perejil. ¡Usen perejil en sus salsas, en sus sopas, en todo, porque es muy buena fuente de vitamina C!

03 CUIDA TU MICROBIOTA

De nada sirve tomar antioxidantes si mi microbiota no está fuerte. ¡Su principal función es estimular nuestro sistema inmunológico! Además de crear un ambiente favorable para tener bacterias sanas que a su vez eliminen toxinas, bacterias dañinas, y se aseguren de que estas no lleguen a nuestro sistema. Tener una microbiota sana es

una de las formas más importantes de prevenir enfermedades, porque el 60% de nuestro sistema inmunológico está en estos microorganismos buenos que colonizan nuestra microbiota. ¿Cómo le ayudamos? Comiendo alcachofas y plátanos (el plátano verde tiene mucha inulina, un probiótico natural), espárragos, avena, cebada y muchas leguminosas como frijol y lenteja, porque tienen rafinosa y estaquiosa, que también son probióticos.

Cocinen con mucho ajo, cebolla y poro, que son antivirales porque también contienen derivados de la inulina y FOS, que es un probiótico natural. Recomiendo también consumir alimentos fermentados como kéfir, kimchi, col fermentada, kombucha.

Es buenísimo también agregar a cualquier licuado cápsulas de probióticos, ampollitas o inulina en polvo. No saben a nada y son maravillosos.

04 ZINC-E SE ME OLVIDE

El zinc es uno de los minerales que sube nuestras defensas y estimula directamente los leucocitos o glóbulos blancos. ¡Importantísimo! Además, aumenta la producción de células T, que tienen que ver con los linfocitos que combaten el cáncer, que liberan más glóbulos blancos, más anticuerpos y también ayuda a la regulación de las hormonas sexuales, ¿ok?

Lo puedes tomar en suplementos o checar que tus multivitamínicos lo contengan. También lo encuentras en el jengibre, la yema de huevo, el hígado, almendras, sardinas, pollo, ajo, maíz, coliflor, espinaca, mariscos, mandarina y pepino.

Un sistema inmunológico fuerte depende de un conjunto de acciones continuas: tomar tres vitaminas dos veces al año no lo va a fortalecer, esto es de todos los días

05 HABLEMOS DE ANTIOXIDANTES

Así de sencillo: un cuerpo sano es un cuerpo con antioxidantes. Estos son un arma que lo ayuda a luchar contra todo tipo de enfermedades. Punto. Entonces, es elemental consumir los alimentos que mayor cantidad contengan, que como sabemos, son aquellos de colores oscuros e intensos. Por

ejemplo, las frutas con más antioxidantes son las de colores morados, fresas, frambuesas, moras azules, granada, betabel, berenjena, ciruela morada, uva morada, y si puedes conseguir açai pero en polvo, sin azúcar, se lo pones al jugo verde, a tu licuado, cereal o avena y es riquísimo. Estos son indispensables a la hora de fortalecer nuestro sistema inmunológico.

06 VITAMINA D3L SOL

El tema con esta vitamina es que la produce el sol y al estar contraindicado asolearte, se genera una baja de esta vitamina. Nuestro hígado sintetiza la D3 al recibir los rayos de sol, por eso cuando la gente se

hace estudios de vitamina D en invierno salen bajísimos. Pero esta vitamina es básica para la transcripción y regulación de todos los genes, es la primera defensa de nuestro cuerpo y además previene la diabetes. Así que hay que comprarla en cualquiera de sus pre-

sentaciones y hay de 2000 a 4000 unidades, en gomitas, gotas, spray o cápsulas y en tiempos de pandemia es mejor tomar 5000 diarias.

La encuentras principalmente en alimentos como sardinas, salmón, atún, semillas de girasol, huevo, champiñones o hígado.

El sistema inmunológico también se ve afectado por la inflamación celular, entonces hay que tratar estos temas de manera muy similar. Por supuesto, la recomendación es implementar estos consejos a tu estilo de vida para darle a tu cuerpo las herramientas necesarias para enfrentar tanto el día a día como una crisis de salud. Además, cuando el problema ya está vigente, es mucho más complicado fortalecer tu inmunidad de golpe. 🍌

LIMPIEZA

de fin de semana

Si ya no sabes ni qué hacer con tanta cosa en tu casa, si tienes más tiempo libre del que quisieras, te retamos a que pongas tu casa —y tu vida— en orden.

POR **CLAUDIA TORRE**

01

Revisa todo lo que uses para entreterte... Esto puede tomarte más de un par de horas, así que prepárate. Primero, si todavía tienes CDs y te niegas a “perder” tu música, copia todas las canciones a tu compu. Y luego **TÍRALOS, TODOS**. Si también guardas DVDs checa que tengas dónde reproducirlos y guarda solamente los que realmente te interesen. Te prometo que despejar esos espacios te va a quitar una carga enorme.

02

Métete con ganas al baño porque lo vas a dejar como nuevo. Recuerda hacer primero uno y hasta que acabes ese pasarte al siguiente. Sigue La Metodología del O.R.D.E.N.®: saca todo y ponlo en categorías de #igualesconiguales: las cosas que amas, usas, necesitas y te hacen feliz. A la par ve clasificando lo que te quedas en categorías: lo que se usa **DIARIO**; lo que se usa **DE VEZ EN CUANDO**, por ejemplo las mascarillas de una vez por semana; las cosas de **VIAJE** en un neceser; lo de los **HIJOS** no debe ir mezclado con lo tuyo. Ya que andas por ahí, junta todas las medicinas de la casa y revisa la caducidad de cada una. Las que están caducas guárdalas para deshacerte de ellas en contenedores especiales. Puede ser muy útil poner un *sticker* en cada cajita de lo que cura cada pastilla (ej: **PARACETAMOL-DOLOR DE CABEZA, RESFRIADO, GRIPE**).

03

¡Organiza tus papeles! Aquí también aplica ordenar iguales con iguales, reducir hasta quedarte solo con lo que necesitas, y luego darle hogar a los folders en un archivero o caja, etiquetando cada categoría. De paso, te quiero motivar a que armes tu kit de documentos importantes en digital. El objetivo es escanear todos los pasaportes, escrituras, actas de nacimiento, matrimonio, divorcio, defunción, papeles de seguros de vida y gastos médicos, facturas de coche y demás documentos irremplazables que perderíamos si tenemos que salir corriendo en un temblor. Puedes usar apps especiales para eso y guardarlos en tu correo o, mejor aún, un *drive*, así los traes siempre contigo. De una vez, agenda en tu calendario digital todas las fechas de vencimiento de todos esos documentos para que puedas renovarlos a tiempo.

HAZ TU PLAN

	Actividad #	Tiempo que le vas a dedicar	Meta
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			
DÍA 8			
DÍA 9			

04

Toca la cocina. Aquí es un divide y vencerás, empieza por el refrigerador y el conge. Es importante aprovechar y sacar todo para hacer una limpieza profunda. Revisa la caducidad de los alimentos, sobretodo de lo que lleva mucho tiempo congelado. Antes de pensar en salir a comprar reservas al súper, checa si puedes acabarte primero tooodas las cosas que tienes ya en casa. Al día siguiente pásate a vaciar la alacena y aprovechar para hacer limpieza profunda de cada repisa, entrepaño, el piso y hasta las paredes. Al terminar, organiza todo por categorías: latas, pastas, cereales, salsas, etc.

05

Ahora, a depurar los blancos. Adiós a las sábanas y toallas deshilachadas, rotas y manchadas. Separa para donar todo lo que no tenga par si eres muy exquisito. Y dobla bien todo lo que sí se queda. Hay videos en mis redes para aprender cómo doblar cada cosa para aprovechar al máximo el espacio que tienes. Acuérdate también de revisar tus trapos de cocina, los tapetes de los baños y todo aquel textil que no vaya puesto en tu cuerpo.

06

¿Hace cuánto que no organizas tus bolsas de mano? Pero de una forma profunda. Me refiero a sacarlas todas y revisar cada una de ellas. No sabes la cantidad de cosas que dejan las mujeres en sus bolsas: dulces, dinero, pasadores, *kleenex*, medicinas, papeles, tarjetas, juguetes, maquillaje, chicles... Por eso, vacía cada una y aprovecha para limpiarlas, desinfectarlas y revisarlas con calma. ¿Están manchadas, no sirve el cierre, están deslavadas? Sé honesta y decide con cuáles realmente te quieres quedar y cuáles ya no son tu estilo, no sirven y diles adiós.

Puede parecer que guardar todo es prevenir, pero la realidad es que una casa llena de cosas que no usas no solamente te roba espacio, y te quita paz mental, por eso te conviene usar tu tiempo libre para liberarte de todo aquello que no te deja vivir tranquilo

07

¡Es un buen día para organizar las joyas! Puedes poner música y darte unas horas para desenredar todos los collares que no te pones porque están fusionados. Aprovecha para limpiar el oro y la plata, que se manchan cuando están mucho tiempo guardados. Checa que no haya cosas rotas, pero si sí y si realmente las amas, llévalas a arreglar. Saca lo que definitivamente no te pones y si está en buen estado, dónalo para que alguien le saque provecho, en lugar de que te roben espacio y paz. A lo que amas, búscale cajitas lindas o joyeros especiales.

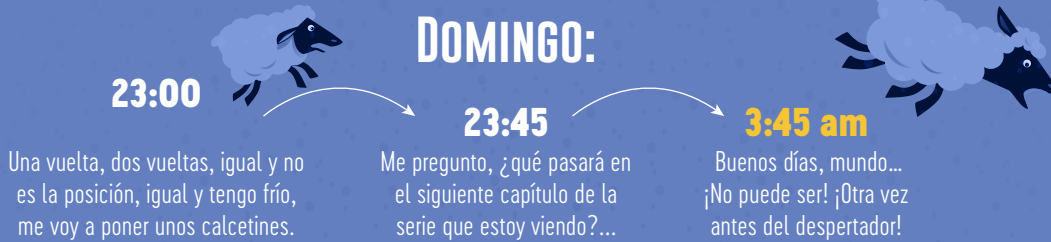
08

¿Sabías que el maquillaje también caduca? ¡Qué maravilloso que te puedas dar un día para organizarlo! Recuerda juntar tooodo el que tienes: en el coche, en la bolsa, en el baño, en el cuarto y ya que tengas todo junto, ponlo #igualesconiguales. Solo así podrás ver el volumen que tienes de cada cosa, y ver si hay alguno repetido o roto. Revisa la caducidad, que muchas veces se muestra con un frasco abierto y un numerito, que indica cuántos meses te aguanta después de haberlo abierto.

09

Hay un concepto que me encanta: la Caja de Tesoros. Ahí puedes guardar todas esas cosas que tienen valor sentimental para ti y que no sabes en dónde más poner, y que tal vez en este momento están revueltas con cosas que ni al caso. Por ejemplo, la ropa de tu hijo de 9 años no tiene que mezclarse con la chambrita con la que lo sacaste del hospital, ni tampoco deben de estar en tu cajón del buró el ombligo y la pulserita de tu recién nacido. Tampoco tus dientes de leche pertenecen ahí. 📌

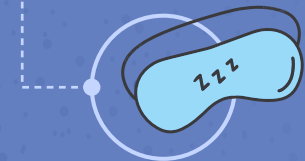
LA PESADILLA llamada insomnio



¿TE SUENA FAMILIAR?

Entonces tenemos que hablar del **insomnio**

El insomnio es ese momento en el que Morfeo (Dios del sueño) no llega. Se origina del latín *in* que significa “no” y *somnus*, que se traduce como “sueño” es decir, falta de sueño. Contrario a lo que la mayoría de las personas piensan, el insomnio no es una consecuencia normal del envejecimiento. En realidad, se trata de un trastorno crónico que se caracteriza por la dificultad para iniciar o mantener el sueño, despertar a media noche (despertares nocturnos) o sufrir de sueño no restaurador.



El insomnio fue descrito por primera vez por Johann Heinroth en 1818.



En México, el insomnio afecta a 22.8% de las mujeres y 14.3% de los hombres

¿CÓMO ME AFECTA?

Sin importar tu nivel de insomnio, no es un problema que debas tomar a la ligera ya que te puede traer todo tipo de problemas en tu vida diaria, por ejemplo:

Aumenta el ausentismo al trabajo o la escuela

Incrementa la probabilidad de padecer depresión, ansiedad, Alzheimer y enfermedad de Parkinson

Altera la memoria, reduce la concentración y el aprendizaje

Si sufres de insomnio, lo primero que tienes que hacer es consultar a tu médico para que evalúe tu estado de salud, determine las probables causas y brinde el mejor tratamiento.

Dentro de los medicamentos utilizados para tratar el insomnio se encuentra la melatonina, también conocida como “hormona de la oscuridad”, ya que el principal estímulo para su producción es la ausencia de luz. De esta manera, conforme

se oscurece el ambiente aumenta la secreción de melatonina y prepara al organismo para iniciar el sueño.

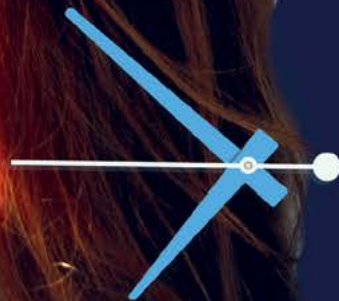
Existe la melatonina en presentación de liberación prolongada que no solo imita el modelo de secreción normal en el organismo, sino que también mantiene el sueño y evita los despertares nocturnos. **Deja de normalizar no dormir y ponle una solución a este problema.**





Cronocaps[®]
 Melatonina
 Reg. Núm. 591M97 SSA VI
Melatonina de liberación prolongada

Disfruta de día y



sueña de
noche



**... ACEPTA el
 RETO**

Atrévete, con Martha Debayle y Depend®



- Adquiere productos Depend®
- Registra tu ticket en www.depend.com.mx/ganaconDepend y acumula puntos
- Cuéntanos qué te has atrevido a hacer desde que usas Depend®

Gana:

1.^{er} premio: Desayuno y foto con Martha Debayle (25 ganadoras)

2.^{do} premio: Invitación a “*Con miedo, pero hazlo*”, la conferencia exclusiva de Martha Debayle y Depend® (225 ganadoras)

3.^{er} premio: Día de spa + suscripción anual a la revista *Moi* (30 ganadoras)

Todos los ganadores obtendrán un kit de productos Depend®

¡Conoce a Martha Debayle!






Al que madruga...

Por **Martha Debayle** × Foto **Miguel García**



TOTAL LOOK LOUIS VUITTON

 Dos días después del Super Bowl, donde el mundo entero vio a Shakira y a J.Lo triunfar en el *halftime show*, junto a J Balvin y Bad Bunny, Natalie, editora general de *moi*, recibió una llamada del PR de J Balvin donde le dijo lo siguiente: “Nati, pues José Álvaro quiere ser portada de su revista, ¿cómo hacemos?” Así, empezó todo...

Un mes después, son las tres de la tarde y el equipo me reporta que están a la espera de que llegue Balvin al estudio. Hay mucho movimiento, muchos nervios y mucha expectativa. Todos saben que el señor se levantó a las seis de la mañana, como acostumbra, y a partir de ahí, no ha parado. El *shoot* no se puede convertir en algo tediosísimo y cansado, así que están listos... *looks*, flashes, luces, cámaras... Solo falta él.

Llega con un *entourage* de tres o cuatro personas y me cuentan que todo se tensó por un momento cuando abrió la puerta, pero que en cuanto abrió la boca, hubo una exhalación general. “Hola, soy José”, les dijo con toda sencillez, y procedió a saludar a cada uno, viéndolos a los ojos, escuchando quiénes eran y cómo se llamaban. *Adorable*.

Procedieron a escoger los *looks*, para que se fuera a cambiar, pero por motivos de practicidad, él decidió cambiarse ahí mismo, en el foro. Con eso, a todos les quedó claro que las desmañanadas para hacer ejercicio no han sido en vano. Se me dice que el señor tiene un cuerpo infernal. Varios desmayos después, jajaja, empezaron a *shootear*.

Resulta ser que J es de los míos. Siempre quiere que todo el mundo esté contento, que haya buena vibra y la energía esté alta; para lo cual pide música, y cuando la ponen, que le suban. Al poco tiempo les piden que le bajen, porque en el foro de al lado están grabando un noticiero. Él, con cara de niño regañado y apenado, pide perdón. *Adorable*, otra vez.

A las 3:40 llego yo. Nos abrazamos, nos tomamos fotos, nos carcajamos y nos vamos a recluir para la entrevista.

El J Balvin, o José Álvaro, que tengo enfrente no es el mismo que vimos dándolo todo en Coachella. Es alguien tranquilo, sencillo, curioso. Parecería hasta tímido, pero cuenta que siempre se ha sentido cómodo ante un público; era parte del circo y del noticiero de la escuela, tenía una banda de rock y aprendió a tocar la guitarra a los 12 años, cosa que pocos años más tarde, le cambiaría la vida a su familia. “Siempre estuve en contacto con la música, pero realmente me acabé dedicando a ella porque quise ayudar a mi padre”, me dice y se pone pensativo. “Literalmente, si mi padre no hubiera tenido una quiebra posiblemente yo sería un joven normal; o sea, normal soy, pero tendría un trabajo de menor alcance público, de bajo perfil”. A lo que le pido que me explique, porque una cosa es querer ayudar a tu familia, y otra es agarrar tu guitarra y salir a ganar dinero. “Es que era eso o ser narcotraficante. Lo bueno es que no tenía los pantalones para hacer eso, entonces me fui por un trabajo más difícil, que al final estaba basado en un sueño. Primero lo hice como un trabajo y cuando por fin logré sacar [a mi papá] de su situación, fue que entré totalmente a la música”.

Balvin empezó haciendo grabaciones en estudios caseiros junto con su ahora socio David Rivera o DJ Pope, y las vendían en las calles. Desde entonces no han parado.

Me imagino lo orgullosos que deben de estar sus papás —académicos los dos— de un hijo que fue tras sus sueños con el afán principal de ayudar. Me lo confirma cuando le pregunto por qué cree que J Balvin es J Balvin. “Primero, por la programación que me dio mi familia; fue lo que me hizo creer en mí”. Cosa que me suena muy acertada. “Creo que muchos padres de familia colombiana

“Siempre estuve en contacto con la música, pero realmente me acabé dedicando a ella porque quise ayudar a mi padre”

“Me fui por un trabajo más difícil, que al final estaba basado en un sueño”

aman a sus hijos con muchos temores y con muchas limitantes”, me insiste. “Por ejemplo, desde que yo era pequeño, antes de que decidiera ser artista, mi madre me dijo que iba a ser muy grande entre los grandes. O sea, desde muy pequeño me hizo creer que iba a ser alguien”. Pero cuidándose de la arrogancia, aclara: “A ver, todos somos alguien, eso por supuesto, pero [mi mamá] se refería que iba a ser alguien que iba a poder influir en el mundo y en la gente y conectar con muchas personas”.

Y qué razón tenía. Con más de 85 millones de seguidores en redes sociales, 4 Latin Grammys, 8 Premios Billboard, un récord Guinness (por su canción “Ginza”) y como el artista más visto en YouTube a nivel mundial en 2019, J Balvin se ha convertido en una de las estrellas más influyentes de la música latina hoy en día.

Volvemos al tema y le digo que hay un dicho que me encanta: “Dile a tus hijos que son lo que tú quieres que sean”, porque el poder de las palabras hace que te conviertas en lo que te dicen que vas a ser, para bien y para mal, ¿eh? “¡Claro!”, me contesta. “Hay más de un padre que ha creado grandes perdedores, pero no por culpa de los hijos, sino por culpa de la programación que les dieron, los limitaron, pues”. Coincidimos.

Yo sigo con lo mismo, y en un quinto —o más, ya perdí la cuenta— intento de que deje a un lado la modestia, le vuelvo a preguntar, cómo es que habiendo tantos reggaetoneros, cantantes de música urbana, gente que está haciendo cosas similares, ¿¡ÉL HA LLEGADO HASTA AQUÍ!?” “Bueno, una cosa sí sé: solo es por suerte si suerte es levantarte temprano y acostarte tarde trabajando.

Si eso es suerte, sí, yo soy suertudo. Si a la suerte se le llama trabajar fuerte entonces, sí, tengo mucha suerte”.

En mi sexto intento le digo que si quiere, puede decir que es porque trabaja como un energúmeno, porque es obsesivo, porque es sensual y erótico y porque la mujer gusta de su carita bonita. Se pone rojo y nos carcajearnos, pero sigue la humildad. “Jajaja. No, yo creo que es importante humanizar a los artistas y yo aunque esté en este mundo no dejo de preocuparme por ser mejor persona. Cero películas, cero guardaespaldas, nada de eso, no lo necesito. Procuero mostrarme como soy, como ser humano, con los problemas y situaciones difíciles que he tenido. Me importa que la gente deje de endiosar a los artistas y que realmente los vean como son: personas con talento pero no dejan de ser más, y eso me ha ayudado a conectar con la gente”.

A esto, y con toda congruencia, J ha hablado de esta búsqueda y esta lucha por su salud mental con toda naturalidad. No hay una entrevista a profundidad en la que no toque el tema y comparta sus vivencias. Una vez más, con ganas de ayudar. Siendo un tema tan cercano a mi corazón y a mis intereses, yo le celebro su gran apertura. Le digo que me parece tan refrescante que una persona tan pública, que en realidad, no tiene por qué mostrar su lado más vulnerable, lo haga. También porque creo —y estamos de acuerdo— que la ansiedad y la depresión son los males de esta nueva generación.

“Yo quería contar mi historia porque mucha gente piensa, ‘ay, pero si él lo tiene todo, ¿cómo le va a dar depresión?’. Pero no hay que confundir la depresión con la tristeza. La tristeza es un sentimiento, la depresión es un

“Desde que yo era pequeño, antes de que decidiera ser artista, mi madre me dijo que iba a ser muy grande entre los grandes”



TOTAL LOOK DOLCE&GABBANA

**“Si suerte es
levantarte temprano
y acostarte tarde
trabajando.**

**Si eso es suerte, sí,
yo soy suertudo.**

**Si a la suerte se le
llama trabajar fuerte,
entonces tengo
muchoa suerte”**



TOTAL LOOK LOUIS VUITTON



TOTAL LOOK LOUIS VUITTON

"Decidí que me tenía que dejar de esconder y contarle a mi público que estaba pasando por una situación difícil de ansiedad y depresión"

desbalance químico. Hay que quitar ese *taboo*, porque es una enfermedad que no escoges. Es como a quien le haya dado coronavirus; no lo estaba buscando, cayó. Y nadie está exento. Por eso tomé la decisión de compartir mi último episodio de ansiedad y depresión".

"Creo que eso puede salvar muchas vidas, y no solo eso, yo me estaba escondiendo, lloraba mucho y no le veía sentido a la vida, y al mismo tiempo me mostraba en redes como si estuviera bien; ponía fotos y todo era perfecto. Hasta que dije, 'soy un ser humano, esto también puede ser mentira'. La gente sintió mi ausencia y yo decidí que me tenía que dejar de esconder y contarle a mi público que estaba pasando por una situación difícil de ansiedad y depresión".

Por eso, el 20 de septiembre de 2019, se abrió por completo en un posteo en sus redes. *"Todos vemos la gloria, pocos saben la historia y mucho menos las batallas internas que la mente puede hacerte,"* arrancó el *caption* que acompañaba una foto suya. *"Las sensaciones, y a veces sentir una distorsión de la realidad que no te deja ver claro, es mi caso, y como el de muchos, la ansiedad es algo que hay que tomar en serio, NO ES DE LOCOS, creo que es más loco no creer en eso. Creo en Dios y en el universo, pero también creo en la medicina a tiempo, y en los factores que ayudan a respaldar un mal momento como el deporte, la meditación y la compañía de tus seres queridos, de los reales, de los que te aman por lo que eres. ¡Sí! yo sufro de ansiedad y NO ES FÁCIL, pero esto también pasará, todo guerrero ahí afuera pasando por lo mismo que yo, ¡ve busca ayuda, no estás loco por buscar un psiquiatra, busca ayuda que la salud mental es una realidad, aquí seguimos lu-*

chando para encontrar la luz y pido por sus oraciones para mí y para quienes los padecen!"

Lo leí con un nudo en la garganta. Le aplaudo su claridad, su empatía y su elocuencia. Bien lo dijo, no es locura ni, mucho menos, falta de fe. Constantemente habla de que todo se lo debe a su trabajo, a Dios y al universo. Cree en estas tres cosas por igual. Tanto así que cuando las cosas se pusieron difíciles, él lo atribuye a no haber tenido cuidado con lo que, inconscientemente, le había pedido a Dios y al universo. Dice que pidió éxito y trabajo, pero no pidió lo que hoy valora como lo más importante: tranquilidad y salud.

Llegar de A a B no fue fácil para Balvin. Primero tuvo que entender que no estaba bien, después, que no estaba loco y lo más importante, que necesitaba ayuda. "Yo decía, 'prefiero morirme antes que ir con un psiquiatra. Yo no estoy loco'. Y por eso, antes acudí a todo menos a lo que tenía que acudir: bioenergéticos, acupunturistas, brujas, brujos. Después me di cuenta que ir al psiquiatra es justo lo primero que yo hubiera hecho".

Estamos de acuerdo en que ir a terapia, cual sea, y atender tu salud mental debe ser parte de la canasta básica. "Tiene que ser. Cuando conocí a mi psiquiatra llegué totalmente devastado, quería morir, no tenía como una razón por la cual vivir, y me dijo 'todo va a estar bien, créeme'. Empecé a volverme a sentir en mi cuerpo, porque hay una parte de la ansiedad muy alta que se llama despersonalización, es cuando sientes que estás fuera de tu cuerpo. Es muy desesperante porque no te puedes hallar, no estás aquí, no te puedes concentrar, no puedes estar. Y así fue, me empezaron a explicar, empecé

"Creo en Dios y en el universo, pero también creo en la medicina a tiempo, y en los factores que ayudan a respaldar un mal momento"

a entender la psiquiatría. Sigo medicado hasta el momento y le doy gracias a Dios que existe la medicina”. Entre risas decimos que hay que aprender a ver el cerebro como un órgano, “No nos da pena ir al gastroenterólogo, al endocrinólogo o al cardiólogo, ¿entonces?”

Algo que pasa, es que cuando tienes una vida pública, confundes la ansiedad con todo el *rush* y el acelere que conlleva, y me dice que es exactamente lo que a él le pasó. “No hay que confundir la ansiedad con el *excitement/hyperness*. Cuando la gente dice, ‘como que estoy ansioso’, esa no es la ansiedad de la enfermedad mental; la ansiedad es tenerle miedo al miedo y no saber por qué tienes miedo; no saber por qué no te quieres parar de la cama, por qué no te quieres mover”.

Después de muuucho aprendizaje y mucha búsqueda, no solo se ha vuelto una persona más centrada y espiritual, sino que entendió que la única forma de tomar el control de su vida, era cambiando sus hábitos. “Una vida saludable es lo que mejor me puede venir. No consumo ningún tipo de droga –si lo hiciera ya lo hubiera compartido, jajaja–, nada de alcohol. Puedo tomarme una champaña, unos vinos cuando quiera, pero lo hago muy de vez en cuando y trato de dormir ocho horas. Eso es muy importante, tengo mejores hábitos alimenticios, hago ejercicio y medito”. Le digo que qué pesado que haga ejercicio diario, jajaja, pero evidentemente tiene tooda la razón.

Hoy, este J Balvin, sabio, mejorado y aumentado está listo para seguir con todo. Le pido que me cuente dónde estaba cuando recibió la noticia de que ¡¡¡iba a estar en el *HALFTIME SHOW DEL SUPER BOOOOWL!!!* “¡Yo estaba en Sardinia, Italia! Andaba viviendo durante una temporada allá por la gira y recibí la llamada de mi *manager*, Scooter Brown, ¡con seis meses de anticipación! Tuve que guardar ese secreto durante seis meses. ¿Te imaginas? No podía decir nada y tenía ganas de contarle a todo el mundo”. Le digo que yo me muero. Como saben, el show fue un absoluto hit, y lo posicionó aún más alto en el espectro internacional.

El mundo cambió después del Super Bowl, entró en pánico mientras él se preparaba para lanzar su nuevo álbum, *Colores*. Pero justo en estos momentos, J Balvin supo que no debía posponer algo que a sus fans les traería un respiro. Una alegría, que tanto necesitaba y necesita el mundo el día de hoy. Acertó. El 19 de marzo a las 5 p.m., tiempo de CDMX, el planeta entero escu-

chó *Colores*. Al día 24 de marzo, había tenido más de 750 millones de reproducciones en todas las plataformas digitales y los 10 temas del álbum quedaron dentro de la lista Global Top 200 en Spotify. 🎧

Este, para ustedes, señoras y señores, es *J Balvin*

DISCOGRAFÍA



COLORES, 2020



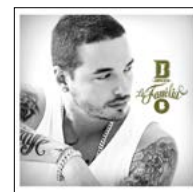
OASIS, 2019



VIBRAS, 2018



ENERGÍA, 2016



LA FAMILIA, 2013

JUGAMOS Y NOS DESVIAMOS

¿QUÉ TE PONE BLANCO?

Un susto bien hijoepu, jajaja

¿QUÉ TE PONE MORADO?

La injusticia

¿QUÉ TE PONE ROJO?

Las mujeres

(Y aquí me desvié jajaja)

¿TIENES NOVIA?

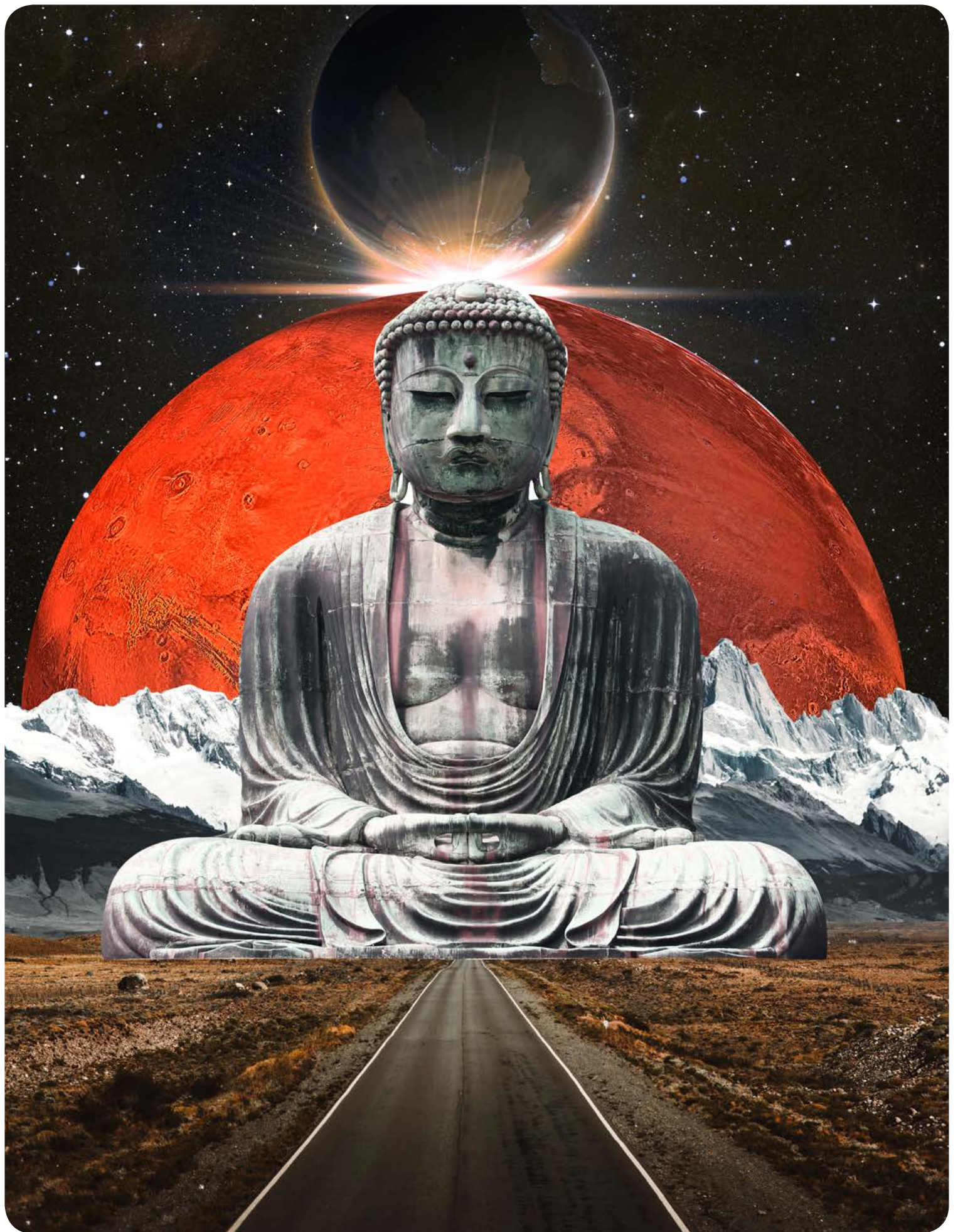
Estoy en proceso de arreglar muy bien las cosas

¿DE ARREGLAR? ¿TE VAS A CASAR?

No me quiero casar, pero quiero una familia muy linda, llena de muchos valores y tener hijos, posible



TOTAL LOOK DOLCE&GABBANA





A LA FE ME REMITO

La palabra fe viene del latín *fides*:
confianza, lealtad. Tener fe
es confiar, tener certeza y seguridad
en algo. Lo que sea: la vida,
la energía, el universo, Dios.
Es más que un deseo, pero no es una
creencia, se trata de una confianza
profunda y absoluta, misma que, al
saber cultivarla, elevarla y abrazarla,
te puede cambiar la vida.

Para muchos tener fe es lo opuesto a ser racional, a usar su lógica, pero un sinfín de historiadores, líderes espirituales e incluso científicos, han descubierto que prácticamente todo lo que hacemos como seres humanos, son actos de fe. Respirar, comer, salir a la calle, enamorarnos, trabajar; TODO esto lo hacemos, cuando menos, bajo la creencia de que así no nos vamos a morir. Entonces, ¿cuál es la fe elevada que dicen que nos hace más felices y plenos? Justo para allá vamos.

EN LAS MALAS... ¿YYA?

POR MARIO GUERRA

Hablar acerca de la fe es sin duda un tema filosófico casi tan espinoso como el propio coronavirus, pero afortunadamente es también un tema que ha estado y estará abierto al debate y a la reflexión por muchos años todavía. Antes de que la humanidad conociera a la ciencia, echaba mano de la fe para explicar lo que pasaba y atenuar el impacto de lo que asustaba. Hoy que la ciencia tiene algunas respuestas, pero no todas, la fe sigue siendo para muchos un hilo conductor que los acompaña a lo largo de la vida o un pilar de fortaleza cuando las cosas van mal.

Ω

¿Qué es y qué significa tenerla?

Básicamente podemos decir que tener fe consiste en creer y confiar en algo de manera muy profunda. Es tan profunda la creencia que no es dependiente de la evidencia, sino de un sentir; de una emoción. La fe suele depositarse en algo más grande que nosotros mismos como una religión, una deidad, un líder o incluso la humanidad entera. A veces es algo en lo que se cree para mantener un vínculo afectivo o preservar una buena autoestima, como cuando se le tiene fe a otra persona o a nosotros

mismos, con respecto de alguna habilidad o resultado que se busca. Es como una lealtad muy profunda en aquello que se siente que es verdad.

Es una fuerza que nos ha brindado por miles de años identidad, sentido y consuelo

Desarrollarla suele venir como parte de un proceso que inicia en la infancia y se desarrolla dentro de la familia, pero también es el resultado de permitirse estar abierto a una forma de pensar y sentir más amplia. No es que quien tiene fe en algo sea mejor persona que el que no, cada uno va por caminos diferentes. Es una fuerza que nos ha brindado por miles de años identidad, sentido y consuelo. La fe desplaza el interés personal del momento hacia un bien mayor y, frecuentemente, más noble.

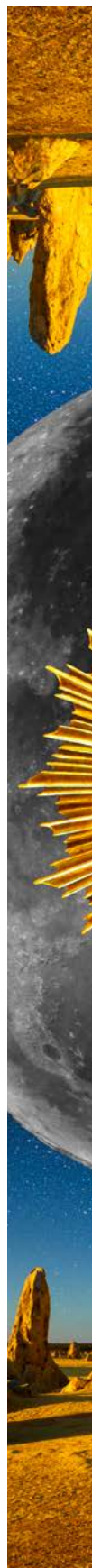
De la fe se han dicho muchas cosas y una muy común es que es opuesta a la razón. Pienso que la fe más profunda no se cierra ni surge a partir de la razón, sino que se hace acompañar de ella, ya que de otra manera se volvería fanatismo. Es serena y no proselitista porque es interior y muy personal, aunque podamos formar parte de algún grupo con el que com-

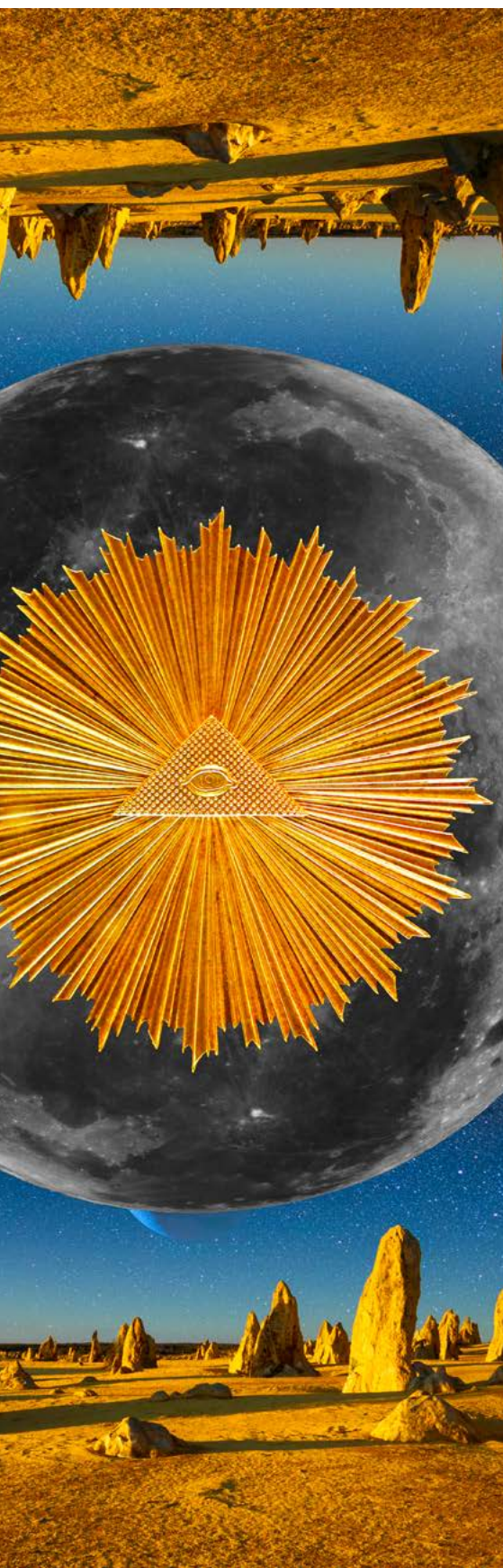
partamos la misma fe. Es por eso que el racional puede tener fe, aunque el escéptico es otra historia porque de todo duda, menos de que tiene que dudar. Es una fe muy particular en que la duda es “el camino”. Pero bueno, siempre se puede tener la apertura a modificar la actitud si se quiere, por supuesto.

La adversidad parece que pone a prueba la fe de muchos y pienso que es sano cuestionarse porque ello lleva muchas veces a reafirmar la fe que se tiene. El miedo te hace protegerte, soltar lo que sea con tal de sentirte a salvo o aferrarte a lo que te haga sentir con seguridad. La fe no se gana ni se pierde con tanta facilidad.

Cuando se cae en el terror no es que la fe se haya ido, sino que el miedo la desplaza cuando no se encuentra con raíces profundas. No es que el que tiene fe no tema, sino que teme con la esperanza de estar bien y la certeza de que de todos modos los estará, aunque en el camino pasen cosas que no nos gusten o no podamos comprender. Si sientes que por todo lo que pasa la has perdido, cierra los ojos, busca en tu interior y deja que vengan a tu mente recuerdos de una vida entera en donde te ha acompañado en momentos realmente complicados, aunque en aquel instante quizá ni la notaste.

Aquel que teme que su fe llegue a los límites, quizá teme que lo que siente no sea en realidad fe. De hecho, mantenerla en tiempos de adversidad es inclinarse un poco más al sentir que al pensar; como aquel adulto que se acurruca en los brazos de una ma-





La fe más profunda no se cierra ni surge a partir de la razón, pero se hace acompañar de ella

dre, sabiendo incluso que de pocas amenazas reales puede protegernos. Es entonces que en tiempos complicados la fe nos trae paz y sentido, en lo que la razón se ocupa de cuidarnos y ser sensatos. Hacen un buen equipo porque ambas son necesarias y forman parte de nosotros.

Mientras la fe no ocupe el lugar de la ciencia y la ciencia el de la fe, pienso que estaremos bien hasta que todo haya pasado. La ciencia busca el encuentro con las verdades objetivas y la solución a los problemas. La fe, la tranquilidad de sentir que, pase lo que pase, habremos de estar bien.

Σ

ES FE O ESPERANZA

¿Es lo mismo la fe que la esperanza? No exactamente.

- *La fe cree en algo porque lo siente.*
- *La esperanza es tener razones para creer en algo.*

Por ejemplo, yo puedo tener fe en que pronto saldremos de esta crisis de salud que nos aqueja, pero vendrá la esperanza cuando sepamos que ya hay un tratamiento. Hoy es un deseo profundo; una confianza en que eso sucederá. Con el tratamiento o vacuna, mi confianza tendrá ya razones para volverse esperanza.

CREER O NO CREER

Esa es la cuestión...

POR ENRIQUE TAMÉS

Después de mucha investigación, de leer muchos estudios hechos en universidades estadounidenses en busca de la respuesta si creer en Dios o un ser superior nos hace más felices, me encontré mayormente con que sí. Pero la respuesta no es tan simple, no se trata de solo creer. Aquí les va por qué.

Primero, hay que hacernos otra pregunta, ¿por qué conforme más edad tenemos, más creemos en algo? Simple. De chicos y de jóvenes nos sentimos invencibles, incluso no nos sentimos ni mortales. Vemos el final tan lejano que no hay por qué preocuparnos. Pero conforme vamos cumpliendo años, nos damos cuenta de que somos vulnerables y, lo más importante para este punto, de que queremos trascender.

Y ¿cómo vamos a trascender si no hay vida después de la muerte, si no hice el bien que mi Dios quería, si nunca creí en nada, si nadie me vio cuando hice actos buenos? He ahí el punto clave. Está comprobado, con estudios científicos que creer en la trascendencia nos da sentido, disminuye la angustia y por lo tanto nos hace más felices. Trasciendo y por lo tanto hay vida después de la vida y por lo tanto este no es el fin. ¡Fiuf!

Segundo punto, estudios demuestran que la gente creyente tiene una mejor autoestima y por lo tanto, menos hipertensión, depresión, conflicto. Pero ojo, en este punto es importante recalcar que es gente creyente, que hace actos de bien, que busca mover consciencia y hacer un cambio. Que su creencia le ha dado un sentido de vida.

Tercer punto: creer te hace sentir acompañado. El no creer en algo más grande que tú resulta inmensamente abrumador y solitario, y con una carga enorme de responsabilidad porque al final estás solo. Y si tú eres el único que “carga” con tu destino, tus decisiones, tus circunstancias y no tienes una autoestima alta, te hundes.

Entonces pienso que con estos tres puntos, que aunque tengan una investigación mayormente enfocada en la creencia religiosa, nos dejan claro que la fe, en lo que uno escoja, sí puede influir en nuestra felicidad, que justamente para la gran mayoría de las religiones, es a lo que vinimos a esta vida.

 **ENRIQUE TAMÉS** es decano de la Escuela de Humanidades y Educación del Tecnológico de Monterrey, y director del Instituto de Ciencias de la Felicidad de la Universidad Tecmilenio.. [@EnriqueTames](#)

MÁS FE



EL LIBRO DE LA ALEGRÍA
\$297
En Amazon Mx



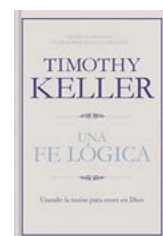
EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO
\$180
En Amazon Mx



THE UNIVERSE HAS YOUR BACK
\$180
En Amazon Mx



LA MAGIA DE CREER
\$275
En Amazon Mx



UNA FE LÓGICA
\$248
En Amazon Mx



NO ES PA' TONTOS

El término “inteligencia espiritual” surgió en 1997, cuando la física y filósofa Danah Zohar lo usó en su libro *ReWiring the Corporate Brain: Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations*, más tarde, el investigador Ian Marshall se unió a su investigación, en el año 2000 publicaron *SQ: The Ultimate Intelligence (Coeficiente espiritual: La inteligencia máxima)*.

Por supuesto, el sector académico no estuvo muy de acuerdo con este concepto, por que ¿qué se aleja más de la ciencia que la fe? Pero la realidad es que hay evidencia neurológica, psicológica y antropológica de que la fe y esa inteligencia espiritual son objeto de estudio serio.

Todos los seres humanos tenemos la necesidad de encontrar significado y valor en la vida, de qué otra forma, si no, podríamos mejorar nuestra vida, tener un impacto en los demás. Tanto la inteligencia emocional como la intelectual son importantes, pero lo que de verdad nos diferencia de otros mamíferos y de las computadoras es nuestra intención de mejorar, de trascender. Y eso no tiene que ver únicamente con irnos al cielo.

Se han hecho investigaciones del cerebro usando herramientas como la resonancia magnética funcional y la tomografía por emisión de positrones y se ha descubierto que la sensación espiritual de creer en un ser superior no se encuentra en una región específica del cerebro. En realidad se activan varias regiones cerebrales, relacionadas con diferentes funciones, como la autoconciencia, la emoción y nuestra representación



física. Si la experiencia espiritual activa más de diez áreas del cerebro diferentes al mismo tiempo, quiere decir que quienes aseguran creer en algo, realmente no están inventando, realmente están experimentando una sensación de bienestar.

En general, se ha descubierto que durante una experiencia espiritual se activan los lóbulos frontales y el sistema límbico, que son el sitio de la atención y la concentración, y el de los sentimientos afectivos, respectivamente. Además, se ha descubierto en los mismos estudios que el cerebro sí se transforma (acuérdate de la neuroplasticidad) con rituales la oración y la meditación, ¿ya te convenciste de que no es puro cuento?

II

Estos personajes comparten una característica fundamental de la inteligencia espiritual: se hacían (o hacen) preguntas sobre su misión en la vida y actúan en consecuencia:

DALAI LAMA

MADRE TERESA DE
CALCUTA

SØREN KIERKEGAARD
(FILÓSOFO DANÉS)

MAHATMA GANDHI

MARTIN LUTHER KING

NELSON MANDELA

TODO ES FE Y LA FE LO ES TODO

POR TONY KARAM

La palabra fe para la tradición budista significa certeza y confianza en aquello que uno ha investigado, dilucidado y aquello que uno ha podido señalar. Desde la perspectiva budista, la fe es una convicción que le permite al individuo tomar decisiones y reorientar su vida, basado en estos tres medios. Esta no se funda en una revelación sobrenatural y no es la fe dogmática que no acomoda la razón ni la investigación, que de hecho se considera riesgosa y una expresión de la ignorancia.

Para la tradición budista significa certeza y confianza en aquello que uno ha investigado, dilucidado y ha podido señalar

Dicho eso, la fe se cultiva a través de tres pasos: la inferencia empírica, la inferencia lógica y la inferencia por autoridad.

La inferencia empírica es la que nosotros derivamos de la percepción sensorial, principalmente por los sentidos, pero también lo que la razón nos permite dilucidar de la realidad, del entorno y de la forma en que las cosas son en general. A este tipo de entendimiento y certeza es al que se le da preferencia en la ciencia.

La inferencia lógica, se deriva de la deducción a través del uso de la razón. No necesariamente a raíz de la información material que recibimos, si no de aquello que nosotros podemos percibir a través de la inteligencia.

La inferencia por autoridad viene de la confianza que se genera en torno

a la información el testimonio que nos aporta o nos brinda un testigo confiable. Alguien que sentimos, tiene la autoridad para comunicarnos algo en lo que podemos generar certeza y confianza.

*Esta no es exclusiva de las tradiciones espirituales, también existe en la ciencia. Por ejemplo, un médico no puede replicar todos los experimentos de la historia en su entrenamiento y educación, a menudo tiene que simplemente aceptar lo que ya se ha hecho y eso es fe o confianza por autoridad, esta no es empíricamente valorable. Es algo que se toma como dado en consecuencia de la autoridad del informante.

Ω

¡SE QUEMA LA CASA!

Entendamos las tres inferencias con un incendio.

Pasas enfrente de una casa que se está quemando.

La inferencia empírica. Ves con tus propios ojos que hay fuego en la casa. Generas certeza de que la misma está ardiendo y sales corriendo.

La inferencia lógica. Solo ves el humo que sale de la casa. En realidad tú no ves el fuego pero sabes que el humo viene del fuego. Por lo tanto, inferes lógicamente que, si hay humo, hay fuego y sales corriendo.

La inferencia por autoridad. Estás en tu cuarto con la puerta cerrada y entra tu pareja o tu papá y te dice, 'toma



tus cosas y vamos a salirnos por la ventana porque se está quemando la casa'. Tú no tienes evidencia empírica de que esto está sucediendo, no lo estás viendo, no tienes la inferencia lógica, pero confías plenamente en tu padre o tu pareja como un informante imparcial y en consecuencia le haces caso con certeza, y te sales de la casa.

¡Tarán!

Ω

TODOS LA TENEMOS

Hay aquellos que no tienen fe en un elemento metafísico, pero es importante decir que todos tenemos fe. Puede haber alguien que no tenga fe en Dios pero tiene absoluta fe en la causa natural. Puede haber una persona que no tenga fe en los santos pero tiene absoluta fe en el cariño de sus padres. Todos tenemos fe, lo que no tenemos es el mismo objeto de fe. La fe es indispensable para la actividad humana y de cualquier ser sensible. No solo del ser humano sino de cualquier animal, ¿por qué? Porque es confianza, es convicción en torno a algo, lo que fuere. Si no tuvieras fe, no comerías porque no tendrías confianza en que

Todos tenemos fe, lo que no tenemos es el mismo objeto de fe

aquello que consumes es comestible. Si no tuvieras fe, confianza o convicción, no respirarías. Entonces, fe tenemos todos pero no en el mismo objeto y en efecto, hay muchas personas que lo que no tienen es una fe teológica o creen en un Dios creador y administrador del mundo.

Hay que recalcar que la tradición budista sí es una tradición espiritual pero no dogmática. No cree en un Dios creador y administrador del mundo, pero sí se cree en que nuestra naturaleza fundamental no es meramente material, que la mente precede al cuerpo y que subsiste después de la transición del mismo, que es un tipo de energía lúcida que no se crea ni se destruye. La tradición budista no reduce todo a lo material.

¿ESPIRITUALIDAD = FE? ¿FE = ESPIRITUALIDAD?

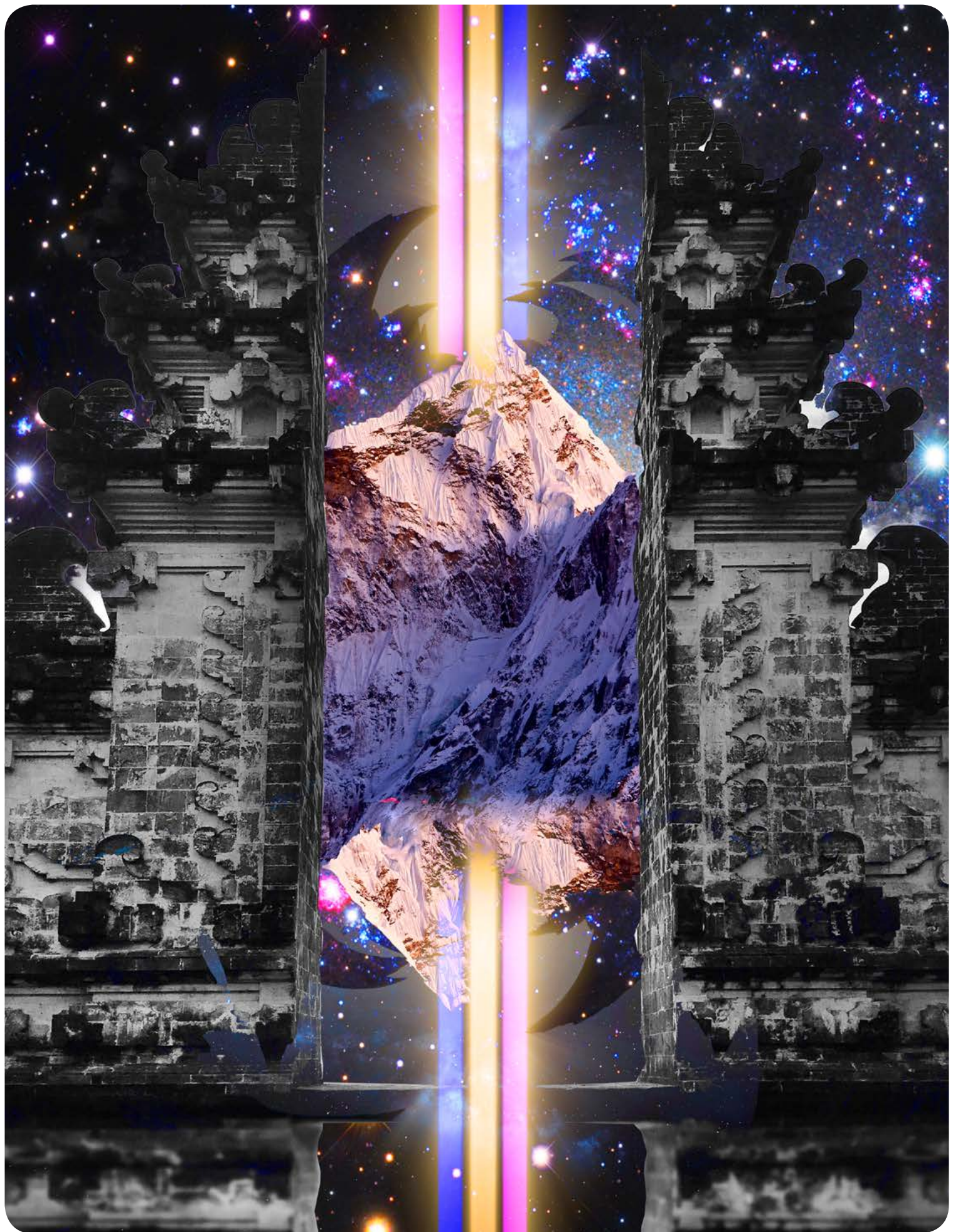
Toda espiritualidad requiere de fe, pero no toda fe es necesariamente espiritual. Recordemos que los científicos tienen fe en sus métodos, es una fe empírica pero no tienen una fe espiritual.

Pero hablemos de la espiritualidad como algo esencial para nuestras vidas. En el universo hay tantos misterios que no pueden reducirse a elementos materiales, porque no podemos reducir experiencias como el amor, el temor a meros disparos bioquímicos en el cerebro. Pero sobre todo porque lo más profundo de la existencia es la búsqueda de la felicidad genuina, que no tiene nada que ver con elementos externos a nosotros, pues es una experiencia moral, aunque tenga correlatos físicos. Y si un individuo no tiene una presencia mínima de esta espiritualidad, la misma se empobrece naturalmente.

VIRTUD O DESVIRTUD

Es muy importante entender que la fe definitivamente es una virtud siempre y cuando sea una fe informada e inteligente. Porque la fe dogmática, que puede llegar a ser discriminativa y puede venir acompañada de la imposición de la intolerancia y la violencia, se convierte en una aflicción emocional. Por ejemplo, la fe del talibán que le conduce a reprimir a





la mujer o a matar al que considere infiel, lo cual es un tipo de fe aflictiva y destructiva. La fe que confía en la dimensión espiritual de la vida, en las emociones como el amor y la bondad, esa es una virtud.

Ω

TENGOY LUEGO LA ELEVO

Alguien que ya tiene fe, la puede elevar y cultivar, principalmente recordando todos los días el gran don y maravilla que es la vida humana, lo difícil que es obtener esa condición de existencia si la contrastamos con las medidas de diferentes formas de vida que se manifiestan en nuestro entorno y planeta, la rareza de la vida humana dotada de inteligencia, razón y oportunidad, lo fácil que es perderla, la enorme variedad

sar que somos invulnerables, como individuos y como especie. Esto que acontece también es consecuencia y resultado del violentamiento que los seres humanos le hemos hecho a nuestro entorno, así que desde esa perspectiva creo que esta crisis viral por la que transitamos es un buen llamado de atención, es una advertencia, yo diría que hasta amorosa, que nos hace la naturaleza en torno al hecho de que nuestra especie tiene que cambiar, tiene que rediseñar la manera en la que vive, en la que está en el mundo.

Este es un primer llamado, porque si lo pensamos, esta epidemia es relativamente benigna, comparada con otras como la fiebre española que mató a más de 50 millones de personas o la peste bubónica que mató a

atendemos es nuestra realidad”, así que también en ese contexto, ¿qué somos?, pues lo que atendemos. Si nosotros nos decidimos durante estos días a solo concentrarnos en la histeria, en lo negativo, en la paranoia, pues esa será nuestra realidad. Pero también podemos concentrarnos en la paz, en la bondad, en el sentido de empatía y EN LA FE.

En la celebración de que la vida es un don increíblemente precioso, que la realidad es que nadie sabe cuándo termine este don, pero esta pandemia nos recuerda su sentido de vulnerabilidad. ¿Para qué? Para que le aportemos a nuestras vidas el verdadero significado, aprovechemos cada momento y no perdamos el tiempo.🕉

La fe únicamente es una virtud cuando es informada e inteligente

de condiciones y circunstancias que pueden disminuirla, acortarla, terminarla. Y en ese contexto, la oportunidad con la que contamos por el tener esa vida, por poder aportarle significado.

El propósito fundamental de esta maravillosa oportunidad es hallar las causas genuinas del bienestar verdadero y encarnarlo en nuestras vidas.

Ω

CUANDO TODO ANDA MAL



Y saliéndonos un poco del tema, debemos tener en cuenta que lo que está hoy sucediendo es una muestra de algo que se nos olvida constantemente, y es la naturaleza transitoria y permanente de todas las cosas. Estamos muy mal acostumbrados a pen-

dos tercios o por lo menos a la mitad de la población del mundo, entre el siglo XII y el siglo XV.

Este es un llamado benigno, que nos pide cambiar nuestra forma de estar. Lo que vemos ahora con las personas que se encuentran en retiro, en distanciamiento social, es que en muchas ha surgido una mayor compasión, una mejor capacidad de empatía, un mayor entendimiento de lo que es importante en la vida y de lo que no lo es. La vida es aquello que se nos pasa mientras estamos ocupados y distraídos, haciendo planes, concentrados en todo tipo de cosas que no son consecuentes.

Decía William James, gran psicólogo norteamericano, padre de la psicología clínica de Estados Unidos: “Aquello que nosotros hoy percibimos o



 **Tony Karam** Presidente y fundador de la Casa Tibet en México y organiza las visitas de Su Santidad el XIV Dalai Lama a México : @Casatibetmexico
tonykaram@casatibet.org.mx

CORONAVIRUS



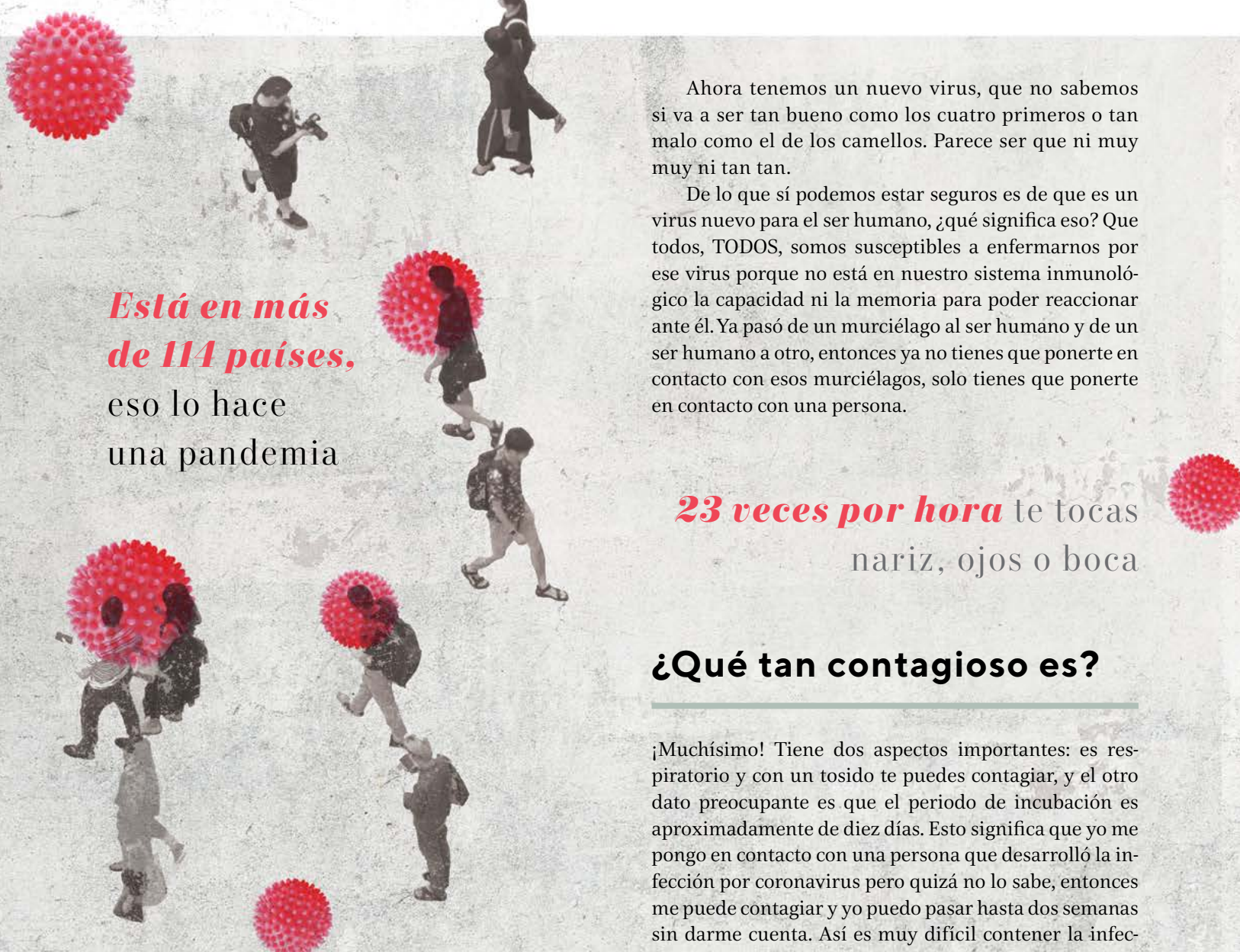
Que no cunda el pánico, no los queremos asustar, simplemente queremos que todos sepan a lo que nos estamos enfrentando para conocer la enfermedad y no nos pegue tan fuerte como pacientes, sistema de salud y país.

CON INFORMACIÓN DEL **DR. FRANCISCO MORENO SÁNCHEZ** Y LA **DRA. BERENICE LÓPEZ GONZÁLEZ**
ARTE **ISABEL A. SALMONES**

Clases de coronavirus

Primero que nada, existen distintos tipos de coronavirus, este es el COVID-19. Hay siete tipos de coronavirus que pueden infectar al ser humano, algunos son los que causan un 15 a 20% de las gripas cada año; otro tipo es el famoso SARS del 2002. Y hubo uno peor, el MERS (Middle East Respiratory Syndrome), que venía de los camellos con una mortalidad del 32% en seres humanos pero se limitó muy rápido.

Cada virus es distinto, tiene diferentes formas de transmisión. Por ejemplo la rabia, que es súper difícil de transmitirse porque necesitas estar en contacto con un animal rabioso y que te ataque. Este, en cambio, es súper sencillo que entre en tu cuerpo. Esta familia de virus se llama coronavirus porque tiene una estructura que parece una corona alrededor, y a esta cepa se le llama COVID-19 por el año en que fue detectado.



**Está en más
de 114 países,**
eso lo hace
una pandemia

Ahora tenemos un nuevo virus, que no sabemos si va a ser tan bueno como los cuatro primeros o tan malo como el de los camellos. Parece ser que ni muy ni tan tan.

De lo que sí podemos estar seguros es de que es un virus nuevo para el ser humano, ¿qué significa eso? Que todos, TODOS, somos susceptibles a enfermarnos por ese virus porque no está en nuestro sistema inmunológico la capacidad ni la memoria para poder reaccionar ante él. Ya pasó de un murciélago al ser humano y de un ser humano a otro, entonces ya no tienes que ponerte en contacto con esos murciélagos, solo tienes que ponerte en contacto con una persona.

23 veces por hora te tocas
nariz, ojos o boca

**70% de la población
mundial** se ha enfermado
o se va a enfermar

¿Qué tan contagioso es?

¡Muchísimo! Tiene dos aspectos importantes: es respiratorio y con un toseado te puedes contagiar, y el otro dato preocupante es que el periodo de incubación es aproximadamente de diez días. Esto significa que yo me pongo en contacto con una persona que desarrolló la infección por coronavirus pero quizá no lo sabe, entonces me puede contagiar y yo puedo pasar hasta dos semanas sin darme cuenta. Así es muy difícil contener la infección, ¿por qué? Porque va a haber gente asintomática que tiene el virus y va a andar por la vida como si nada.

Entonces, en menos de 60 días se pasó de uno a 4,000 casos, en 105 días ya había 130 mil personas contagiadas y 4,500 muertos. Y todo empezó con UNA PERSONA.

Para que un virus sea grave para el ser humano, se requieren tres cosas:

1. la susceptibilidad del ser humano al virus
2. la agresividad del virus y
3. la capacidad del contagio al virus

¡El COVID-19 tiene las tres!

¿CÓMO SE ADQUIERE UN VIRUS RESPIRATORIO? Estando en contacto con alguien que está infectado, tose, estornuda, lo tiene en la mano, te da la mano, te saluda de beso. Esto pasa porque el virus se transmite por gotas y vía aérea. La transmisión de los virus respiratorios es muy fácil.

Síntomas

Suelen aparecer entre 2 y 14 días después de exponerte

- Fiebre muy alta
- Tos seca
- Falta de aliento
- Dificultad para respirar

Además, y en menor medida, pacientes han reportado estos otros síntomas:

- Dolor de cabeza
- Dolor de cuerpo
- Malestar general
- Dolor de garganta



Los síntomas iniciales son igualitos a los de la influenza, si estás vacunado sabrás que no es eso, y puede ser más seguro que tienes COVID-19. Si no tienes vacunas, al menos tienes el chance de que sea influenza. Pero uno no te hace inmune al otro y entonces estás más débil, puede haber co-infección o puede haber sobreinfección y entonces sí, a pesar de que seas una persona sana, el virus te va a agarrar en un momento donde tu sistema inmune está bajo.

¿Quién tiene mayor riesgo?

Por estadística hemos aprendido que si tienes más de 60 años, seguramente tu sistema inmune ya no está tan bien, puedes tener un poquito más de daño en la vía aérea respiratoria. Y obviamente, es directamente proporcional a la cantidad de años que tienes, arriba de los 80 años la mortalidad está calculada entre 14 y 18%. Si tienes más de 65 años, la recomendación es empezar a aislarse hagan trabajo en casa, no vayan a eventos sociales, no se junten ni con su familia, cualquiera puede estar infectado y ser asintomático. Quédense en casa. Si tienen la fortuna de tener casa de fin de semana, váyanse ahí y aislense.

Causas de complicación en orden:

1. **Enfermedad cardiaca:** la mitad de la sangre de tu cuerpo está en los pulmones, la gente con problemas cardiacos no tiene un bombeo de sangre adecuado y estos se congestionan. Un daño en ese pulmón, puede hacer que se inflame. Entonces, el corazón está muy ligado a los pulmones, cuando el corazón no funciona, los pulmones no funcionan.
2. **Diabetes:** las personas diabéticas siempre tienen una mayor susceptibilidad de infección porque su sistema inmune no es bueno. El aumento del azúcar en la sangre produce que los glóbulos blancos no tengan la capacidad de destruir bacterias o virus ni a las células infectadas. México es el número uno en diabetes, por lo tanto, hay muchas personas en riesgo.
3. **Enfermedad respiratoria previa:** fumadores, personas asmáticas, con enfisema pulmonar, personas que tienen algún daño pulmonar por alguna infección grave, lo que se llaman bronquiectasias los hace más susceptibles. Necesitan tener mayor higiene y evitar ir a centros médicos u hospitalarios, porque en Wuhan 40% de las infecciones iniciales se presentaron en hospitales, estadística de Wuhan. Llega una persona que se siente mal se sienta en urgencias está ahí una hora, nadie la atiende, tose, contagia y todos los de alrededor que además pueden tener otros problemas médicos.

**El paciente cero
es una señora de 49 años**

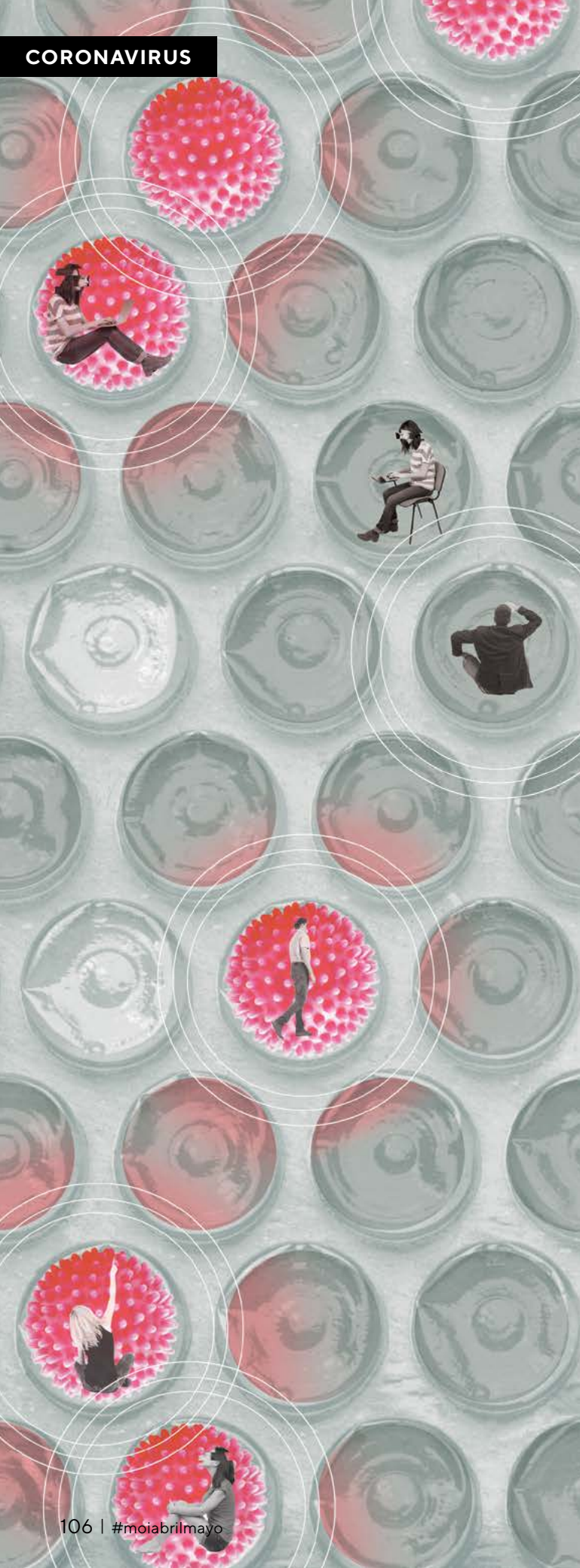
que trabajaba en el mercado
de Wuhan

**Wuhan es un área con mucha
contaminación,** la gente tiene
muchos problemas pulmonares,
al igual que en la Ciudad de México

1.8 mil millones de chinos

no salieron de sus casas
durante 10 días más que para ir
al súper o a la farmacia
y con permisos restringidos





4. Cualquier tipo de inmunosupresión: hay personas que están recibiendo quimioterapia o que tienen un trasplante, que padecen de lupus y artritis y están recibiendo medicamentos porque tienen que suprimirlos para que no rechacen el trasplante y sus defensas son de lo más limitadas.

No hay medicinas que curen este virus

No hay tratamiento

Desafortunadamente, para la mayor parte de las infecciones virales no existen tratamientos.

Quédate en casa, toma vitamina C, toma zinc, no salgas, mantente bien hidratado, come bien, no hagas ejercicio. El reposo de 10, 15 días te va a sacar adelante, el problema es que no estamos acostumbrados a eso. Ahora tenemos que pensar que vamos a curarnos como en los años 30 o 40 del siglo pasado, en donde la abuelita se metía a la cama, no salía, se curaba, se cuidaba y va a estar bien. Pero ahora no sabemos estarnos quietos.

Entonces, ¿si se quita solo por qué estamos preocupados?

Porque es un nuevo virus, de fácil transmisión y bastante letal. Se habla de un 2% de mortalidad que se oye como si fuera poco, pero al esparcirse tan rápido, si pensamos en 100 millones de infectados, habría 2 millones de muertes. Aun así, el porcentaje es pequeño y casi todos los fallecidos son de mayor edad o tienen diabetes, hipertensión o problemas pulmonares previos. También personas en tratamiento con inmunosupresores tienen mayor riesgo de morir si se contagian.

No es que todos nos vayamos a morir, pero México tiene una población vulnerable muy importante. México se considera un país viejo, porque más del 11% de las personas tienen más de 60 años. Es una población susceptible, y la bronca es que no hay tratamiento y no va a haber una vacuna próximamente. Además, nos enfrentamos al posible colapso del sistema de salud porque si todos nos enfermamos al mismo tiempo, no habrá los recursos necesarios.

CUÁNDO SÍ USAR MASCARILLA

Las mascarillas no evitan el contagio, porque igual puedes tener la mascarilla y tocar ojos, nariz y boca con las manos sucias. Igual te ayuda a recordarte que debes cuidarte. De ahí en fuera, no es una medida de precaución eficaz. No es que por salir a la calle con mi mascarilla no va a pasarte nada, eso es lo que hay que entender.

Los pacientes y las personas que los atienden deben usar una mascarilla que se llama N95 porque esa sí evita que el virus pueda entrar, pero no son para todo público.

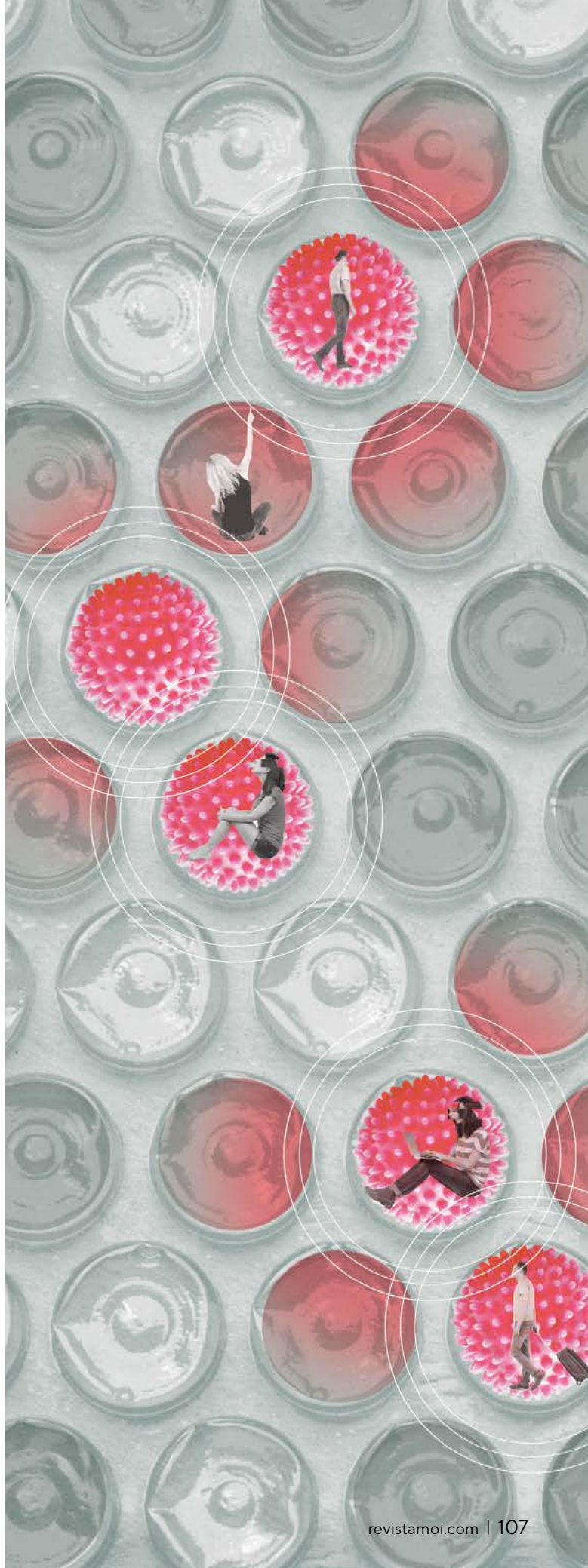
- Si estás sano, solo necesitas llevar mascarilla si atiendes o estás con alguien con sospecha de infección o confirmado
- Si tienes tos o estornudos y vas a salir a lugares concurridos, pero es para no contagiar a otros, no como protección

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón. Si te la vas a poner necesitas saber lo siguiente:

- Antes de ponerte la mascarilla, lávate las manos
- Cubre boca y nariz, sin espacio entre la cara y la máscara
- No toques la mascarilla mientras la traes puesta
- En cuanto se humedezca tírala y ponte otra
- Quitatela por atrás y sin tocar la parte de adelante, aun así, vuelve a lavarte las manos

No te mata, pero sí te mueres, ¿cómo?

El virus llega a la vía aérea pequeña y destruye los alveolos por donde uno respira, produciendo una neumonía, esa es una situación. Muchas personas pueden morir de neumonía y no sabrían que la causa fue el coronavirus. La otra tiene que ver con los pacientes que necesitan estar en el hospital y después de un tiempo ahí agarran infecciones bacterianas secundarias. En 1918 la influenza española mató a 40 millones de personas y las causas de muerte más importantes fueron neumococo y estafilococo, bacterias que aprovechan un huésped debilitado por una infección viral y producen una infección bacteriana que lleva al paciente a la muerte.



Aquí sí, solo queda prevenir

Suena bien fácil, pero como siempre andamos en la locura se nos olvida comer y dormir bien, hacer ejercicio, en fin, cuidarnos SIEMPRE. Pero en la crisis, según la Organización Mundial de la Salud, las ÚNICAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN son las siguientes:

- Lavarte las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Así se mata el virus si te llega a las manos
- Taparte la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar; y siempre tirar el pañuelo y lavarse las manos luego luego
- Mantener el distanciamiento social, lo que significa que si estamos en público nos quedemos al menos a un metro de distancia de las demás personas
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca porque las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas la cara con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a ti
- Continuar tu tratamiento habitual si tienes alguna enfermedad como diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, artritis, etc. Tu mejor defensa es tener bajo control esa enfermedad para ser menos susceptible

¿Cómo se va?

No se va. Se para el contagio. Se ponen medidas de aislamiento, porque si estamos hablando de que nos vamos a infectar, tu también vas a ser un vector de transmisión.

Al ser un virus nuevo, todos somos susceptibles. Realmente la única forma como la pandemia se pararía es que ya no hubiera gente susceptible porque ya se hubiera enfermado y curado. La enfermedad causa que tú produzcas anticuerpos y te protejas para un futuro, es como si te vacunaras naturalmente mientras no haya una vacuna te enfermas, te curas.

Otro asunto, al que nuestro país le ha apostado, es a que el calor disminuya la transmisibilidad. Como es un virus respiratorio, todos los virus respiratorios necesitan un ambiente frío y húmedo para ser más viables. Dicho esto, el calor no va a evitar que ocurran contagios, Tom Hanks estaba en Australia a 40°, entonces el calor no evita que te contagies, pero sí puede disminuir el tiempo de sobrevivencia del virus en superficies. Ahora, respecto a cuánto tiempo puede durar, hay estudios que calculan de 6 a 12 horas, pero pueden variar según las condiciones climáticas.

CORONAMITOS

No te dejes engañar por información falsa que circula por ahí, estos son datos de la Organización Mundial de la Salud

- ✘ Las personas de cualquier edad se pueden enfermar, no solo los adultos mayores
- ✘ El frío y la nieve NO matan el virus
- ✘ El coronavirus SÍ puede transmitirse en climas calurosos y húmedos
- ✘ El coronavirus NO se transmite por piquetes de mosco
- ✘ NO existe evidencia de que perros o gatos transmitan el virus
- ✘ Tomar baños calientes no previene el coronavirus
- ✘ Los secadores de manos y de pelo no matan el virus
- ✘ La luz ultravioleta no debe ser usada para esterilización y puede causar daños a la piel
- ✘ Los escáneres termales pueden detectar fiebre en las personas pero no el virus
- ✘ Llenar tu cuerpo de alcohol o cloro no mata el virus si este ya entró a tu cuerpo
- ✘ Vacunas contra otras enfermedades respiratorias no te protegen del coronavirus
- ✘ No hay evidencia de que lavarte la nariz con soluciones salinas evite la entrada del virus
- ✘ El ajo es saludable pero comerlo no te protege del coronavirus
- ✘ No tomes antibióticos, solo son efectivos contra bacterias y no virus
- ✘ A la fecha, NO hay una medicina que pueda prevenir ni curar el coronavirus



Al 70%
de nosotros nos
va a dar coronavirus,
de ese 70% **el 80% se va a curar**
solo, en su casa, aislado y tomando
mucho líquido

Es importante no tener contacto
con otras personas para cuidar
de no enfermarte de algo más
y para no ser un foco que
infecte a los demás

No es solución, pero...

La meta es tratar de que no nos enfermemos todos al mismo tiempo, porque si eso pasa y tienes 100 mil enfermos, el 20%, o sea, 20 mil de ellos, van a necesitar estar en el hospital y no hay 20 mil camas disponibles. Eso pasó en Italia, por ejemplo, donde hay 5% de mortalidad: hay 4 mil pacientes en su casa que necesitan oxígeno, una cama, venoclisis, hidratación y no hay camas. Por eso se están muriendo tantas personas.

Hay que entender que el mundo cambió, este virus ha cambiado el mundo. ¿Cuándo ibas a pensar que Estados Unidos iba a poner una limitación de viajes de/hacia Europa? ¿O que Europa cerraría sus fronteras? Tenemos que entender que necesitamos cambiar, buscar medidas más eficientes de trabajar en casa. Aprovechemos la tecnología, nunca había sido tan importante.

Además, nos enfrentamos a dos situaciones muy diferentes: una en donde la preocupación es la salud y otra donde la preocupación es la economía y la política. Estas medidas están teniendo un impacto enorme en las bolsas de valores y los mercados de todo el mundo, que han sufrido las peores bajas en mucho tiempo. Tenemos que hacer todo lo posible por evitar que esto se vuelva un problema increíblemente serio en México. 🙏

 **FRANCISCO MORENO SÁNCHEZ** es uno de los infectólogos más importantes del país, jefe de Medicina Interna del Centro Médico ABC. Egresado de la Universidad de Texas en San Antonio y Miembro del International AIDS Society. 5552731138 y 5552730906 🐦 @DrPacoMoreno1

BERENICE LÓPEZ GONZÁLEZ es internista y neumóloga por el INER, tiene una alta especialidad en Broncoscopia y atiende en el Hospital SanAngel Inn. 📷 @bere_neumo

La información de este artículo era correcta hasta el cierre de esta edición el 23 de marzo de 2020. Por la naturaleza de la situación y al tratarse de una enfermedad nueva, los datos cambian rápidamente y podrían ser distintos a los proporcionados aquí.

Te recomendamos checar nuestro sitio para información actualizada.

PRODUCIR LA VIDA

SIN PRESIÓN, ¿QUIÉN?



Foto: Citlali Espinoza

➔ Más adelante...

112

THE BEAUTY EFFECT

El suero es básico si te encanta un todo en uno.

116

VIVIR BONITO

Un mini *makeover* le puede cambiar la cara a tu casa en un dos por tres.

120

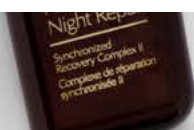
GASTAR GASTAR

Estas seis inversiones te van a cambiar la vida. Literalmente.

124

LOOKCIONARIO

La primavera es ideal para darle un *refresh* a tu clóset.





REVITALIXIR RECOVERY SERUM DE MURAD

Combate signos de la edad y descongiona el área de los ojos gracias al aceite de semilla de cannabis y la niacinamida. \$2,390 en ebeauty.mx

THE C ACTIVATING SERUM

Humectante de vitamina C con textura sedosa, que mejora la barrera de la piel mientras humecta a profundidad. \$800 en momijibeauty.com

DOUBLE SERUM DE CLARINS

Rico en extractos de plantas que estimula las cinco funciones vitales de la piel. \$1,640 en clarins.mx

ADVANCED NIGHT REPAIR

Con ácido hialurónico maximiza la renovación nocturna natural de la piel. Desde \$1,450 en esteelauder.com.mx

Si En Suero!

Si hablamos de productos top para una rutina de *skincare*, el sérum es bá-si-co. Todos los pasos son importantes si buscas mejorar el aspecto de tu piel, pero este es la joya de la corona. Literal, no te lo puedes saltar.

POR ALEXIS ALANÍS CON INFORMACIÓN DE LA DRA. MARÍA DE SAYVE
FOTO CITLALLI ESPINOZA

**ABEILLE ROYALE
DOUBLE SERUM
DE GUERLAIN**

Hecho con jalea real es de doble acción: *peeling* y *lifting*. \$3,600 en sephora.com.mx

**TEA TREE
EQUILIBRANTE
FACIAL DE
BIOSSANCE**

Tiene escualano en su fórmula para restaurar la hidratación de la piel dañada. \$1,190 en sephora.com.mx

**LANCÔME ABSOLUE
L'EXTRAIT SERUM**

Concentrado que aporta densidad y firmeza a la piel. \$7,820 en lancome.commx



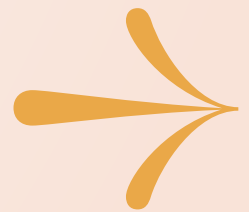
¿QUÉ es
un SÉRUM
o SUERO?

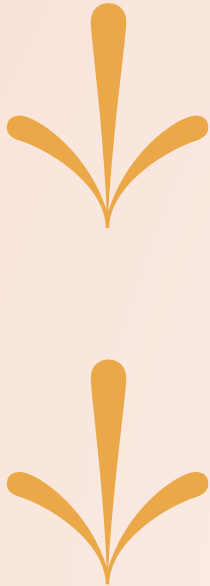
Son fórmulas ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes con alta concentración de activos que tienen una función nutritiva para la piel. Como tienen moléculas más pequeñas que otros productos, se absorben mucho más rápido que una crema por su textura ligera y fluida, y gracias a esto penetran en las capas más profundas, logrando que los procesos de regeneración sean más efectivos. En otras palabras, son como el alimento para que tus células recambien y crezcan.

Ojo, el secreto de un buen suero es que utilices el indicado para tu tipo de piel

¿A los 20,
A los 30 o...
CUÁNDO?

No existe una edad específica para comenzar a usarlos, el momento ideal será cuando tu piel lo pida. Si es joven, utilizarlos ayudará a mantener su aspecto saludable y si es madura, te echarán una manita con la textura y hasta con las arrugas.





¿CUÁNTAS VECES?

Generalmente se utilizan dos veces al día (mañana y noche) y se aplican después de la limpieza, pero antes de la crema hidratante y el protector solar (en el día). Únicamente los que contienen retinol deben utilizarse por las noches, los sérums con AHAs no son fotosensibilizantes por lo que pueden utilizarse durante el día en concentraciones menores a 10%.



**PERRICONE MD H2
ELEMENTAL ENERGY**
Sérum ultra hidratante para todo tipo de pieles. \$1,568 en ozcosmetics.com.mx

**NATURA BISSÉ
INHIBIT HIGH
DEFINITION SÉRUM**
Corrector intensivo de líneas de expresión que rellena e hidrata. \$13,745 en Palacio de Hierro

¿CUÁL es THE BEST?

Dependerá cien por ciento de las necesidades de tu piel, por eso debes fijarte muy bien en el ingrediente activo de tu sérum.

Estos son los más comunes y sus funciones, solo recuerda que idealmente deberá ser un dermatólogo el que te indique cuál es mejor para ti:

ÁCIDO GLICÓLICO

Ayuda a exfoliar la piel de manera natural

ÁCIDO TRANEXÁMICO

Es despigmentante

ÁCIDO FERÚLICO

Potente antioxidante

ÁCIDO LÁCTICO

Aumenta la luminosidad de la piel al hidratarla

NIACINAMIDA O VITAMINA B3

Es el complemento ideal en acné e inflamación

VITAMINA C

Estimula la producción de colágeno

BETAGLUCANOS

Nutren y fortalecen



*Si tienes piel sensible, dermatitis o rosácea
añadir el sérum correcto a tu rutina es indispensable
Los que contienen Betaglucanos y Vitamina C ayudan
a disminuir la inflamación y la reactividad.*

SÉRUM *vs* TÓNICO *vs* ESENCIA

De pronto se puso de moda tener diez pasos para una “rutina perfecta”, pero no es necesario pasarte dos horas untándote cosas si te aplicas los productos adecuados. Ahora, para evitar confusiones entre uno y otro, te explicamos qué hace cada uno para que decidas con cuál quedarte:



Los sérums

Son formulaciones de consistencia fluida con alta concentración de activos que tienen la función principal de nutrir e hidratar las capas profundas de la piel.



Los tónicos

Se diseñaron con la finalidad de reestablecer el pH de la piel después de la limpieza, ayudando a equilibrarla, refrescarla e hidratarla. Viene en forma de solución acuosa y es el segundo paso en una rutina, después de la limpieza. Se recomiendan en casos específicos, por ejemplo, en pieles con acné o reactivas.



Una esencia

Es una solución acuosa y al igual que el sérum, es rica en activos de fácil absorción. Dentro de una rutina completa se considera parte de la preparación de la piel y funciona como un vehículo que ayuda a mejorar la absorción de otros productos. Es mucho más ligera que el suero. TBE

MINI MAKE OVERS

¿Tienes dos horas libres y muchas ganas de cambiarle el *look* a tu casa? no necesitas ni muchas herramientas ni mucho dinero. Vas.

POR ANDREA VILLANUEVA



01

DE SEGUNDO PLATO

Si odias tus platos blancos de cerámica y son de los que se pueden meter al horno, busca Sharpies de colores y dales un nuevo *look*. Puedes pintar letras con un *stencil* para que cada miembro de la familia tenga su propia taza o hacer un patrón de cuadros blanco y negro. Después de pintarlos, mételos al horno a 120° durante 20 minutos. Práctica antes en un papel para que no parezca tu manualidad de tercero de primaria. Tazas, *bowls*, platos para servir, lo que quieras puede tener nueva vida.

02

SPRAY ME!

Hazte mejor amigo la pintura en spray, que literal le da nueva vida a lo que sea con poquitito esfuerzo. ¿Tienes mil frascos de vidrio y ya no sabes qué hacerles? Píntalos de un color metálico para darles unidad y usarlos de floreros. O de colores primarios para guardar los lápices de tus hijos. También puedes ponerle unos dibujitos a un tapete sin chiste, pintar marcos para foto y hasta cambiarle el color a una mesa de madera. Solo cubre con periódico el piso de tu área de trabajo y dale varias pasadas para que agarre bien el color.



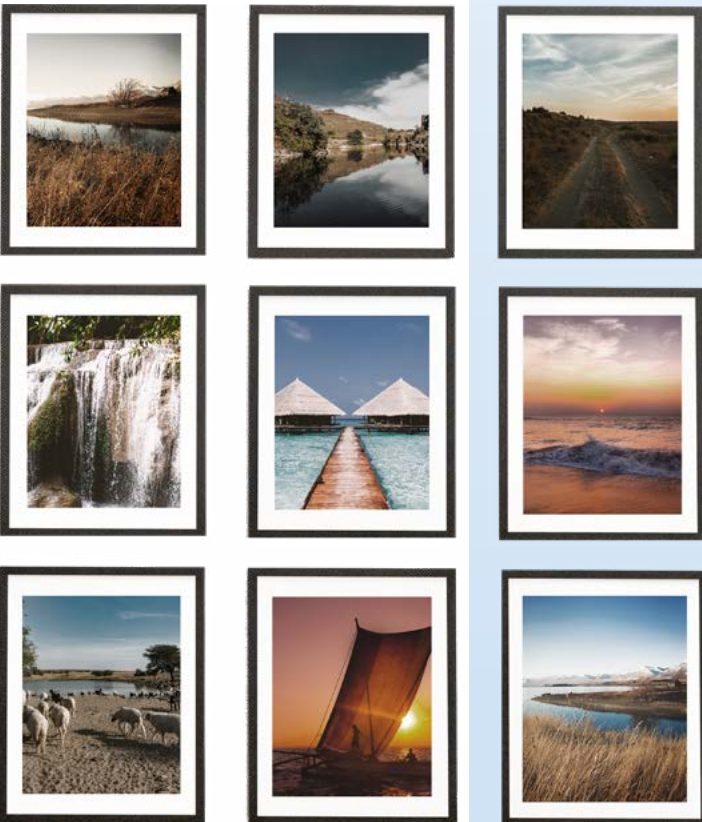


03

*Tirador redondo dorado (pack de 2)
\$299 en Zara Home*

EN LOS DETALLES

Las cajoneras viejas cambian totalmente con el simple hecho de que le cambies las jaladeras. Puedes pintarlas con spray (¡yay!) o comprar las que venden en las tiendas y ponerlas tooodas disperejas.



04

DE MUSEO

¿Tienes paredes en blanco? Cero te tienes que esperar a tener la combinación perfecta de cuadros y a hacer tu colección de arte. Compra postales que te fascinen, busca tus fotos favoritas y hasta los dibujos de tus hijos que más signifiquen algo. Luego ve a buscar marcos de todos los tamaños y donde quepan tus obras maestras, trata de que todos sean de diferentes tamaños, colores y estilos. Algunos muy básicos, otros más elaborados. No tienes que hacer ni hoyos ni buscar cuadros, solo pégalos con cinta doble cara. Ya tienes tu *gallery wall*.



05

MUÉVELO, MUÉVELO

Para la más fácil de todas solamente necesitas un hombre fuerte: ¡cambia tus muebles de lugar! No sabes la diferencia que puede hacer cambiar un sillón a la otra pared, mover una mesita o una silla. Juega con todo lo posible, hasta si puedes cambia algunas cosas de cuarto, un armario o una sillita en la sala en vez de la recamara, etc. 📍

*Portarretratos de metal
\$299 en H&M*

*AmazonBasics
Marco fotográfico con alfombra
\$289 en Amazon Mx*

A S Í S E V I V I Ó

Cásate

con Martha Debayle



El mes pasado vivimos toda la emoción, las risas, los nervios, la ternura y sobre todo el amor que se derrochó en Cásate con Martha Debayle y no podemos estar más felices.

Y si tú te lo perdiste te lo vamos a contar T O O O O O O O O D O O O O O O O O , aquí.

Empecemos por que la Jefa, Rebe y todo el equipo de radio se chutaron más de 10 mil historias de amor que mandaron los cuentahabientes, de las cuales escogieron a cinco parejas finalistas.

Durante 4 viernes y con puntualidad inglesa a las 10 a.m. todo mundo se conectaba con la Jefa para conocer a las parejas que pelearían por la boda de sus sueños.

Y por si el amor no fuera motivo suficiente, esta vez se lucieron con un *game show* espectacular en un formato

completamente distinto al de los 10 años anteriores (¡¡sí!!, es nuestro onceavo año y tampoco podemos creerlo).

Aunque nos la pasamos muy divertidos con las preguntas de la Jefa, también sufrimos y nos jalamos los pelos cuando las parejas no le atinaban a la respuesta correcta o de plano respondían algo que ni al caso.

Las cinco parejas lo dieron todo en cada ronda, pero Mich y Andrés nos robaron el corazón y hasta nos enseñaron nuevos pasos de baile.



¿Cómo será la boda del año?

Como ya te imaginarás, el premio de este año tenía de todo y en abundancia, desde las invitaciones hasta la camioneta, y por supuesto, no podía faltar el lugar de ensueño para la celebración.

Mich y Andrés comenzarán todos los preparativos con la inigualable asesoría de una Experta en Bodas de Weddings by Fiesta Americana & Live Aqua, quien será su guía para elegir cada detalle para que la boda sea perfecta.

Y es que Fiesta Rewards se lució con el regalo para los novios, pues tirarán la casa por la ventana con todo lo necesario para el banquete, y cuando decimos todo es absolutamente cada detalle, hasta juegos pirotécnicos.

¡Morimos de amor!



¡Spoiler Alert!

Pedimos a Mich y Andrés que nos compartieran los avances de la boda, acá te chismeamos lo que nos dijeron:

Jardín o salón:
Ni jardín, ni salón, patio

Tarde o noche:
Tarde

Margaritas o mojitos:
Margaritas

Bohemia o fiesta alocada:
Fiesta loca

Pre luna de miel en...
¡Los Cabos!

La pre luna de miel también correrá por cuenta de Fiesta Rewards ¡son lo máximo!

FR
FIESTAREWARDS®





Invertir, invertir

Le preguntamos a la Jefa sus recomendaciones sobre las seis cosas en las que nos conviene invertir; seis gastos que NUNCA nos vamos a arrepentir de haber hecho. Estas inversiones te aseguran que el sudor de tu frente te va a traer mucha paz y estabilidad.

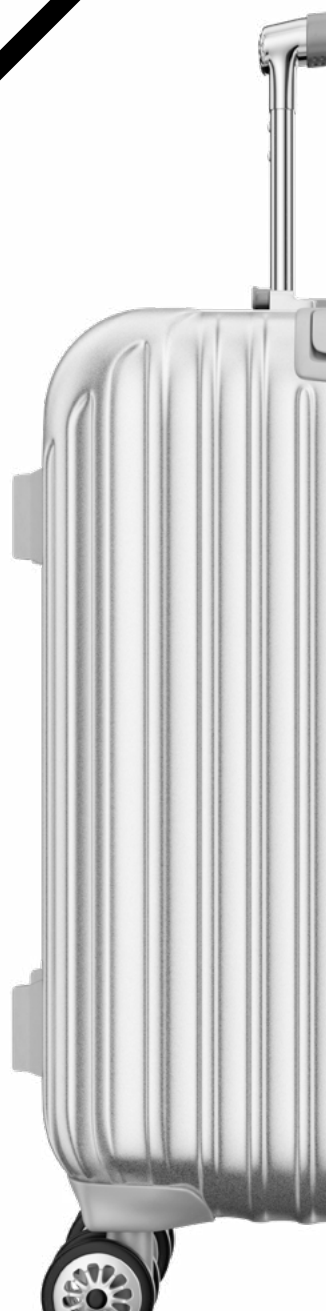
POR REDACCIÓN MOI



01

UNA PROPIEDAD

No hay mejor inversión en la vida que comprar una casa, departamento, terreno o lo que quieras. Tener una propiedad te garantiza que, pase lo que pase, tienes un lugar para que tú y tu familia vivan. Además, una vez que te haces de una propiedad, ya entraste a ese mercado, entonces es más probable que con el tiempo puedas adquirir una más grande o que te guste más y es algo que siempre sube de valor. Ya viéndolo desde el lado de la felicidad, tener tu propia casa te libra de tener una alfombra inmundada que cien pies descalzos han pisado, lavar el baño sin saber qué ha pasado ahí y de lidiar con un casero infernal, puedes pintar las paredes del color que se te hinche y quitar las puertas si es lo que te gusta... O sea, es tu casa soñada. Pero sobre todas las cosas, no hay más seguridad en la vida que tener un techo propio para ti y tu familia.



02

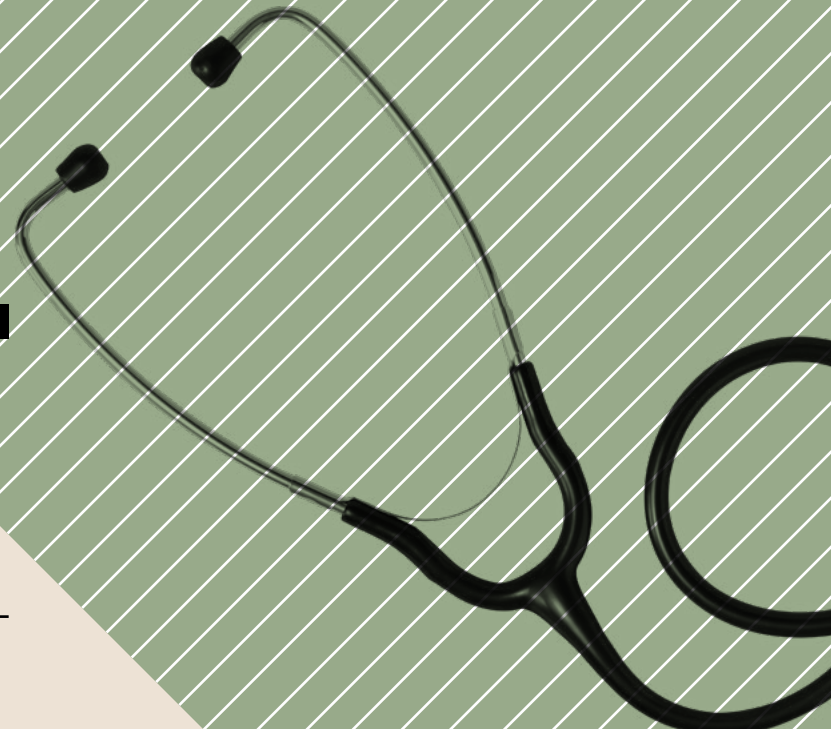
UN SÚPER SEGURO DE GASTOS MÉDICOS Y DE VIDA

¿Qué mejor dinero que el asignado para asegurar tu salud y la tranquilidad de tus personas cercanas? Nadie, repetimos NADIE, está exento de enfermarse grave o de sufrir un accidente y ¿sabes qué es peor que sentir angustia por tu enfermo? Tener que preocuparte, también, por pagar la cuenta del hospital. En nuestro especial de dinero de diciembre 2019 hablamos a detalle de lo que implica tener un seguro de gastos médicos, qué son los deducibles, etc., por si todavía tienes dudas. Sabemos que mucha gente cree que los seguros son unos rateros y que es tirar el dinero a la basura si nunca los usas y, ojalá, de verdad, ojalá que nuuunca necesites usarlos, pero nadie te asegura que jamás te vas a enfermar ni que no te vas a morir antes de tiempo. No hay nada más frustrante que no poder recibir la ayuda que necesitas por falta de fondos, así que deja de pensar que eres invencible y asegúrate de una vez.

03

UN VIAJE DE ENSEÑO

Más que gastar en cosas materiales (ropa, *gadgets*, coches de lujo), tanto psicólogos como expertos en finanzas siempre recomiendan experiencias. Y no se trata de que agarres el carro y te vayas dos días a la playa más cercana, el chiste aquí es planear con lujo de detalle el viaje de tus sueños. Piensa primero en un lugar que tú y tu compañero(s) de viaje mueran por conocer, no importa si son las pirámides de Egipto, Disney o Alaska. Investiguen la mejor temporada para hacerlo y fijen una fecha meta. Entre más tiempo tengan para planear, mejor les va a salir todo, lo ideal es empezar a ahorrar desde dos años antes y luego pueden reservar el avión con más de un año de anticipación, pagar un hotel divino a meses, etc. El chiste es que sea un viaje espectacular, en el que no estén contando los centavos, ni en la angustia de que van a regresar a comer latas de atún durante seis meses, sino que vayan con la certeza de que la preparación les permite gastar sin endeudarse.



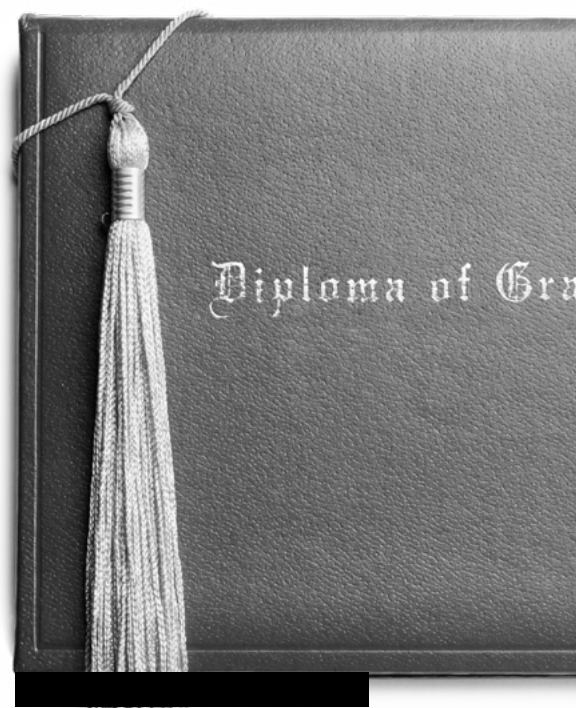
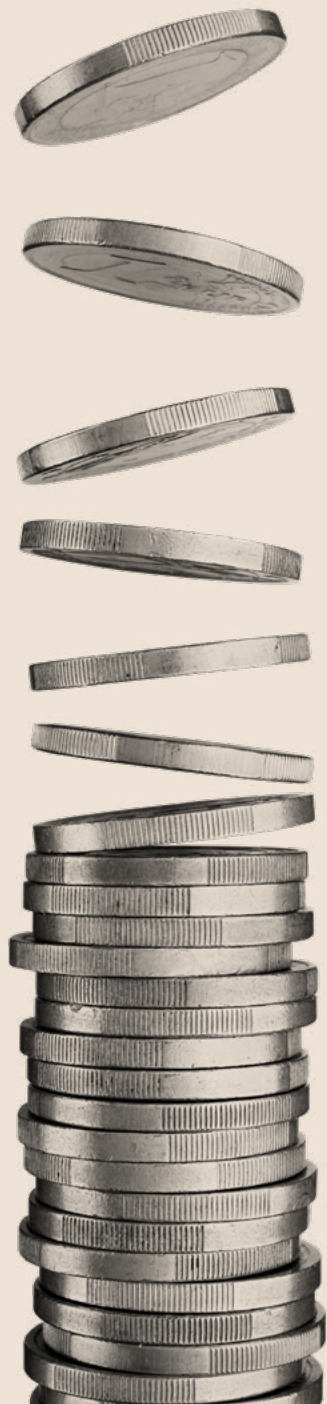


04

UN FONDO DE RETIRO

Igual que con el seguro, todos queremos pensar que somos inmunes a los factores externos y ¿qué crees?, CE-RO. En algún momento de la vida vas a tener que dejar de trabajar, y no es tan sencillo como parece seguirte manteniendo con unos ahorritos y tu pensión. También en nuestro número de diciembre 2019 hablamos de la importancia de planear para el retiro.

Si tienes casa propia, ya vas un paso adelante, pero los gastos no paran cuando te retiras, al contrario, pueden ir creciendo conforme te hagas mayor y te lleguen los achaques. Si tienes un seguro de gastos médicos mayores desde joven, los achaques no van a ser tanta bronca, así que invértele también a eso. Pero un fondo para el retiro no solamente te guarda el dinero, también hace que crezca y que no pierda valor para cuando lo necesites.



05

UN TÍTULO (CARRERA, MAESTRÍA, CERTIFICADO, DOCTORADO)

Vivimos en un mundo lleno de incertidumbre, pero la realidad es que tener uno o más títulos siempre va a ser un plus que te ayude a tener una mejor vida. La escuela no solamente te prepara para conseguir un trabajo, también te da herramientas para sobrevivir en el mundo (aunque muchas que no te da, te las damos nosotros en la sección #denada), te ayuda a desarrollar formas creativas de resolver problemas, etc. Si tú de plano ya no lo lograste, regálale a tus hijos o sobrino favorito este chance.

06

UN SUEÑO
HECHO
REALIDAD

Aquí hay tantas opciones y razones como personas el mundo. Si eres fanático *die hard* de los Yankees, ármate un viaje espectacular a verlos en primera fila. Si desde chiquita lo que más quieres es una bolsa Chanel clásica porque la viste en una película, ahorra y date ese lujo. Si tu papá te ponía todos los días en el camino a la escuela música de los Beatles, aprovecha que Paul McCartney sigue vivo y lánzate con él a verlo en concierto. Si amas la comida sobre todas las cosas, te autodenominas *foodie*, una vez en la vida paga una cena en un restaurante con estrellas Michelin. Todo depende de tus gustos y preferencias. *Enjoy!* 🍷



EL PODER detrás del PODER

MAESTRÍA EN INGENIERÍA EN IMAGEN PÚBLICA

GENERACIÓN 77

Educación presencial
y a distancia en vivo.



Inicia: **20 de abril**
imagenpublica.mx

R.V.O.E. 20170112



IMAGEN PÚBLICA
20 años

Ferrocarril de Cuernavaca # 683,
Ampliación Granada, C.P. 11529, CDMX.
55 5080 8800 ext.1 / ☎ (55) 4534 2185
imagenpublica.mx
info@imagenpublica.mx



FOR EVER

Por alguna razón, tendemos a acumular ropa y nos cuesta desprendernos de ella. Algunas porque fueron regalos o porque todavía tienen las etiquetas y, como ya gastaste, ni modo de tirarlas, y ni qué decir de los que guardan la ropa hasta que se desintegra y ya no sirve ni de trapo. Pero limpiar tu clóset, sin importar si lo sientes como actividad terapéutica o como un verdadero infierno, es algo que tienes que hacer sí o sí, sobre todo ahora que tienes un tiempito extra. Pero ya que lo vas a hacer, ¡guarda lo que sí está bueno! Te decimos los básicos que te tienes que quedar para siempre.

POR LUIS TELLEZ



PRIMER PASO: LA SACADERA

Saca toda la ropa que hay en tu clóset. SÍ, TODA. No por partes ni por secciones, toda. Incluye tus cajones de ropa interior, accesorios, todo. Ponla en tu cama o en el piso y aprovecha para darle una lavada a tus cajones y ganchos, métele una buena aspirada al espacio.

SEGUNDO PASO: LAS PILAS DE ROPA

Ahora categoriza según el tipo de prenda: pantalones con pantalones, abrigos con abrigos, faldas con faldas, etc. Ya que todo esté perfectamente dividido prepárate con cajas o bolsas con nuevas categorías:

- A** → SE VENDE / SE DONA
- B** → SE QUEDA
- C** → SE TIRA
- D** → COMO QUE SÍ, COMO QUE NO

TERCER PASO: LA HORA DE LA VERDAD

Es la parte más difícil porque te vas a tener que PROBAR TODO. A menos que de plano lo veas y quieras tirarlo de inmediato.

A → SE VENDE / SE DONA

Cualquier prenda que caiga dentro de esta categoría seguro está en muy buen estado, pero no pertenece más a tu clóset. Tú decides si lo de esta pila se vende *online* o en alguna venta de garage, se lo regalas a tus primas o lo donas. Como sea, te aseguro que alguien le sacará mejor provecho ahora que no va a estar arrumbada en tu clóset.



SE TIENE QUE IR SI...

● NO LO HAS USADO EN EL ÚLTIMO AÑO:

Si pasó el tiempo y te olvidaste de su existencia o prefieres usar cualquier otra cosa antes que eso, acepta su partida

● ES DE TU EX DEL

INFIERNO: Aunque jures que terminaron en buenos términos, ¿vas a seguir durmiendo con su sudadera?

● NO ENTRAS NI CON

ACEITE: Si no entrabas hace un año, ¿qué te hace pensar que algún día te van a quedar esos jeans? Mejor, si bajas de peso, date el premio de unos nuevos

● SON INCOMODÍSIMOS:

Por más divinos que estén esos zapatos, si no puedes caminar, te sacan ampollas o hasta sangre, dales las gracias, pero *neeext!*

● TODAVÍA TIENE

ETIQUETA: Si no te lo pusiste cuando lo compraste o el evento para el que lo compraste nunca llegó, menos lo vas a usar ahora

● TE QUEDA INMENSO:

No nos vengas con que es *oversize*, si lo arrastras, ya le metiste varias veces el dobladillo, ya te pusiste dos plantillas y nomás no se te ve bien, ¡bye bye!



B → SE QUEDA

Así como hay cosas que urge desechar, hay otras que nunca deben salir. Son esas piezas clásicas que vas a usar toda la vida y jamás van a pasar de moda. Ya sea una buena chamarra de piel para una *girl's night out* o un *trench coat* para esos días de lluvia, estas prendas son las más versátiles y atemporales, entonces las vas a usar mil veces más.

Te dejamos diez cosas que sí o sí se deben quedar, por lo menos hasta que tengas una nueva.

- 01 → T-SHIRT Y CAMISA BLANCA
- 02 → CHAMARRA DE MEZCLILLA
- 03 → *LITTLE BLACK DRESS*
- 04 → CHAMARRA DE PIEL NEGRA
- 05 → BLAZER LISO
- 06 → JEANS
- 07 → TENIS BLANCOS
- 08 → PANTALONES NEGROS
- 09 → *TRENCH COAT*
- 10 → ABRIGO NEGRO



TAMBIÉN SE QUEDA SI...

- LO AMAS SIN CONTROL:** Esos zapatos por los que tanto ahorraste, el vestido que mejor forma te hace y te pones siempre, tu *print* favorito, o lo que sea que te traiga una alegría indescriptible, aunque no lo uses diario, te pertenece y se queda contigo.
- TE QUEDA COMO GUANTE:** Todos tenemos esos jeans que se amarran a nuestro cuerpo como ninguno y sabemos lo difícil que es encontrar algo que nos quede así de bien, 100% se queda.
- LO USAS CASI DIARIO:** Si ahorita está de moda, te gusta, te queda bien y no lo sueltas ni para ir al gym, síguelo sacando el mayor jugo posible. Pero en cuanto sientas que ya fue, déjalo ir.
- ES COMODÍSIMO:** No hay nada más delicioso que caminar en unos zapatos, que además de increíbles, sientas que caminas sobre nubes. Eso es lo que vale la pena guardar.
- TE SIENTES SEGURA CUANDO LO USAS:** Si con eso te sientes espectacular, ¿quiénes somos nosotros para decirte que te deshagas de él? *Enjoy!*

CHAMARRA DE PIEL NEGRA



H&M, \$599

BLAZER LISO



ZARA, \$2,199

JEANS



BIMBA Y LOLA, \$2,950

TENIS BLANCOS



ADIDAS, \$1,799

PANTALONES NEGROS



UTERQÛE, \$2,690

La ropa es un gran instrumento para sentirnos como la mejor versión de quienes somos, si una prenda te hace sentir como una reina, guárdala hasta que se desintegre

C → SE TIRA

SI ESTÁ DAÑADO O TIENE MÁS HOYOS QUE TELA: Sabes perfectamente que esa prenda ya no tiene remedio, te aseguro que no va a haber costurera que le salve la vida.

SI HUELE Y ESTÁ MANCHADO GRAVEMENTE: Si ya lleva rato oliendo a sudor, humedad o algún otro olor dudoso, ya está amarilla de las axilas o hace años le tiraste una copa entera de vino tinto que ni con vinagre pudiste quitar, es mejor que renuncies a ella.

SI PICA, DA COMEZÓN O RASPA: No hay nada peor que esos suéteres, pantalones o camisas que apenas te los pones y ya tienes un sarpullido de primer grado. Ya sea por viejos o por nuevos, nadie va a querer sufrir cada que se lo ponga, por eso *ciao!*

ROPA INTERIOR: Sé brutal a la hora de decidir sobre tus calcetines, bras y calzones. Por más que ames esos calcetines con dibujitos o tus bóxers rosas, es hora de decirles adiós si ya tienen el resorte vencido, están todos aguados y llevan aaaños en tu cajón. Las bacterias de la ropa interior no desaparecen solo con lavarlas, de hecho se van acumulando con el paso del tiempo.

P.D. Estos ni se te ocurra ponerlos en la pila de donación o para vender. Si ya decidiste que no se quedan contigo, se van directo a la basura

D → COMO QUE SÍ, COMO QUE NO

¡No se vale echar todo en esta pila! Esa ropa que como que sí te gusta pero hay algo que no te convence, te la tienes que volver a probar. Pregúntate cómo te hace sentir cuando la traes puesta. ¿Te sientes poderosa? ¿Te sientes ridícula? ¿Te sientes tú? Vas a ver que enseguida decides para donde va esa prenda. Si el problema es que eres indecisa por naturaleza, márcale a tu BFF, a tu hermana o a cualquier persona que tenga buenas opiniones, para que te ayude en el proceso. Una vez que ya sepas si sí o si no, colócala en la pila que le toca.

IT'S A WRAP!

¡Lo lograste! Terminaste con tres pilas de ropa, cada una con diferente destino. Ahora sabes lo que de verdad necesitas, lo que te gusta y lo que 100% va con tu estilo de vida. Además, tienes espacio libre y todo está mejor organizado. Siéntete liberada, verás que valió la pena. 🙌



ZARA, \$1,899

TRENCH COAT



ADOLFO DOMINGUEZ, \$8,990

ABRIGO

¡QUÉ OSO QUE TE FALTEN BICHOS!

¡Auxilio! ¿Que tengo bichos en mi cuerpo? ¡Me mueroooo! ¿Has sentido este pánico alguna vez? La realidad es que hemos crecido creyendo que los bichos son más malos y tóxicos que esa relación que tuvimos en el pasado.

Pero como queremos que el limón solo lo uses para tus tacos y no para las heridas, mejor nos enfocaremos en contarte acerca de los bichos que se encuentran en nuestro cuerpo, que no son tan malos y hasta te echan la mano para tener un correcto funcionamiento del organismo.

Hablemos de ellos como el conjunto de microorganismos compuesto por bacterias, hongos, arqueas, virus y parásitos benéficos que se alojan en nuestro sistema gastrointestinal y que se encargan de hacer frente a virus y bacterias que lo enferman. A esto le llamamos microbiota intestinal, si no la conoces te dejamos una lista de todo el *power* que tiene en tu cuerpo sencillamente porque:

- Mejora tu sistema inmunológico
- Te ayuda a aprovechar mejor los nutrientes de tus alimentos
- Mejora tu digestión
- Evita que tu intestino se inflame



Hablemos de la enemiga de tu microbiota intestinal: la diarrea.

Una de las consecuencias de la disbiosis es la vergonzosa y molesta diarrea, que se puede combatir con el consumo de probióticos ya que resulta que estos le echan porras a tu microbiota intestinal para prevenir o tratar la diarrea.

Bien dicen por ahí que saber es poder, por eso queremos que estés bien informadito del tipo de diarreas a las que puedes estar expuesto:

Por Antibióticos, ya que cuando estos entran a nuestro cuerpo, barren con nuestra microbiota intestinal, lo que puede provocar inflamación y la molesta diarrea.

Del viajero, porque no hay nada más *sad* que llegar con todo a otro lado y dejar de disfrutar el viaje porque tienes que estar pegado al baño. Además, es súper incómodo y la verdad, nadie se merece un viaje arruinado por la diarrea.

Por polifarmacia, que no es otra cosa que el consumo de 3 o más medicamentos durante un mismo periodo de tiempo, por ejemplo: si padeces de hipertensión y te da gripa. Al menos el 36% de personas que están en una situación similar se la viven en el baño, pues al tomar tantas medicinas, afectas de forma indirecta otros factores de tu cuerpo y resulta que el más común es el sistema gastrointestinal.

Por virus o bacterias, esta es quizá la más común, ya que estar expuestos al medio ambiente y no tener las medidas de higiene adecuadas puede ocasionarnos diarrea.

Por factores externos, no tener una alimentación rica en fibra, no hacer ejercicio, altos niveles de estrés, no dormir bien, entre otros, te puede generar disbiosis, lo que puede desencadenar diarrea.

Ok, los probióticos me protegen, pero ¿qué son y dónde los encuentro?

Los probióticos los podemos encontrar en alimentos como kéfir, aceitunas y otros encurtidos, algunos tipos de queso, en el yoghurt, entre otros. También los podemos encontrar como suplementos alimenticios y, en algunas ocasiones, cuando cuentan con la suficiente

evidencia científica, los podemos encontrar en presentación farmacéutica como medicamentos. Para tratar cualquier tipo de diarrea está **Floratil**, su nombre científico es *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 y es un tipo de hongo benéfico que no se instala como parte de la microbiota residente, se va de tu cuerpecito chambeador una vez que equilibra y restaura tu microbiota intestinal.

Entonces, para ganar bacterias lo único que necesitas es ir a la farmacia y pedir una cajita de **Floratil**. ¿Cómo, más pastillas? ¡Tranqui! Si estás en varios tratamientos farmacéuticos y te hace corto circuito que tengas que integrar otro producto, tienes que entender que un probiótico de levadura (o sea, hongo) le ayudará a tu microbiota intestinal a mantenerse equilibrada, serena y funcional mientras tú sigues con tu tratamiento.

Además, **Floratil** es el medicamento probiótico más vendido en el mundo que le ayuda cañón a tu salud gástrica, así que puedes estar seguro de que estás en manos de los héroes de la salud gastrointestinal con los probióticos más *cool* del condado. **¡Comienza desde hoy a cuidar tu microbiota intestinal!**



Floratil sobrevive a la acidez gástrica, sales biliares e incluso a la temperatura corporal de 37°C gracias a que es una levadura, llegará intacta al colon, en donde hará sus maravillas para después salir cuando vayas al baño.

Cuando Floratil viaja desde nuestra boca hasta nuestros intestinos, cumple las mismas funciones benéficas de la microbiota intestinal equilibrada y, además de todo, estimula el sistema inmune, tiene efectos antiinflamatorios, disminuye los episodios de diarrea previniendo la deshidratación y ayuda a desechar más rápido los microbios que te hacen daño.



FLORATIL®
Saccharomyces boulardii CNCM I-745



#DENADA

TRAPEA COMO LOS DIOSSES

Si alguna vez en la vida te quedaste encerrado en una esquinita porque trapeaste de afuera hacia adentro y nunca más volviste a agarrar un trapeador, este texto es para ti.

1 ¿De qué material es tu piso? Es importantísimo tener un limpiador para cada tipo. Por ejemplo, para madera o linóleo, **OLVÍDATE** de los amoniacos o la pura agüita. En todo caso, disuelve $\frac{1}{4}$ de taza de jabón de trastes en una cubeta y usa eso. Para azulejos, puedes usar pura agua con menos de media taza de limpiador de pisos o ponerle media taza de vinagre a tu cubeta y aguantarte el olor. Si usas cloro, ponle poquitititititito.

2 Quita todo lo que te pueda estorbar, como tapetes o sillas. El chiste es que puedas llegar a cada esquina. Y avísale a todo mundo que no habrá paso durante un buen rato.

3 No sirve de nada trapear si no has barrido o aspirado antes. Así que primero asegúrate de que tu piso no esté lleno de polvo, pelusas, basuritas, migajas, etc. Si hay manchitas pegajosas o más grandes, límpialas con una esponjita antes de empezar la trapeada.

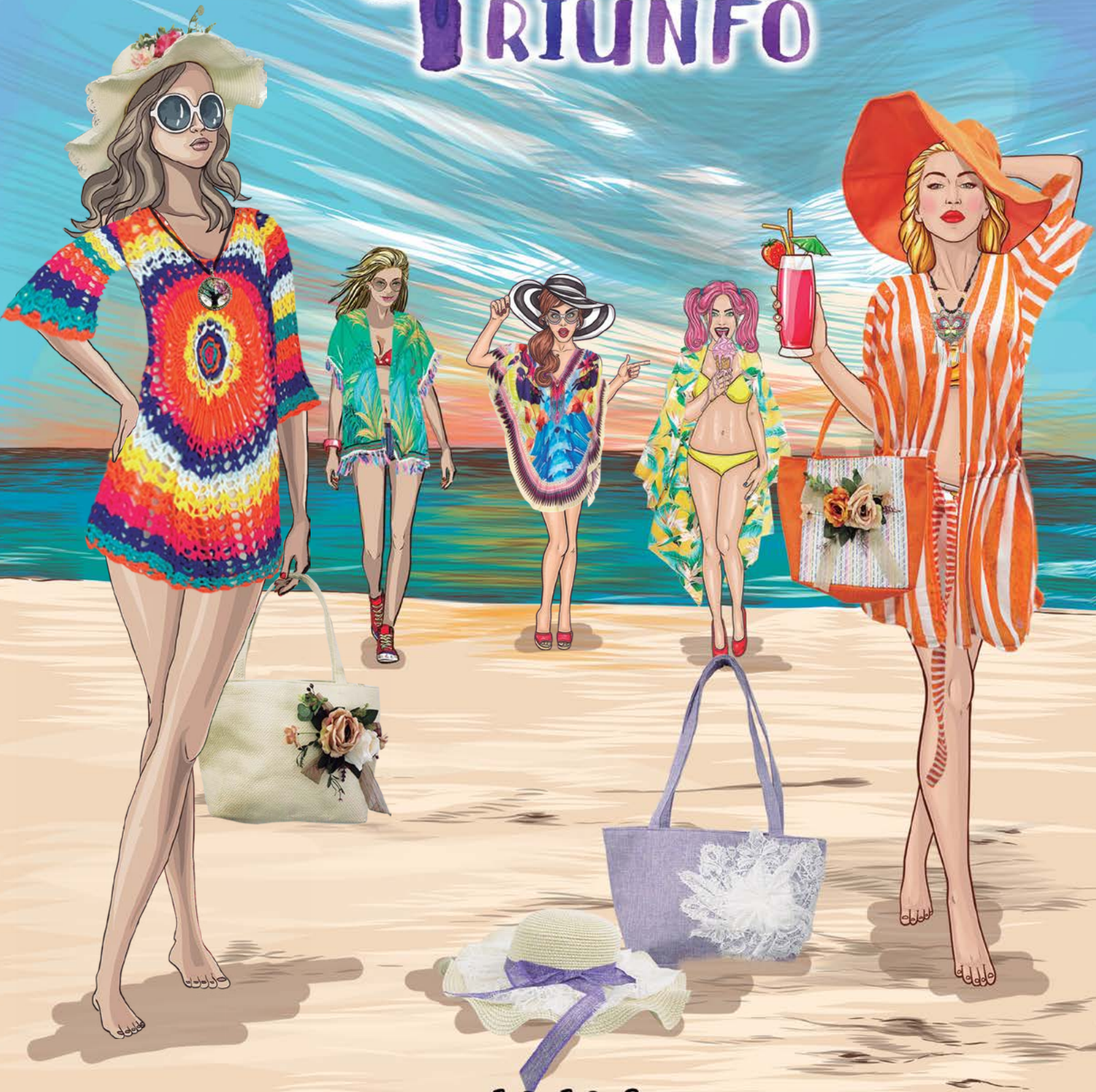
4 Necesitas dos cubetas, en una pon agua caliente para enjuagar, en la otra haz tu mezcla de limpiador con agua tibia (que limpia mejor que la fría) y llena la cubeta más arriba de la mitad, para que el

trapeador quede cubierto completamente por la mezcla. Mójalo suficiente pero que no escurra cuando lo saques.

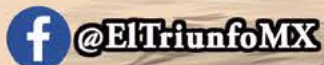
5 Divide tu piso en secciones empezando de adentro hacia afuera, eso es **MUY IMPORTANTE** para que no te quedes encerrado. Pasa el trapeador tres o cuatro veces por sección haciendo figuras de ocho. Cada que termines una sección, enjuaga y exprime el trapeador y dale una pasada con pura agua. Cuando el agua de la cubeta ya se vea sucia, también hay que cambiarla, no quieres embarrar la mugre de las primeras secciones en las siguientes. Por cierto, cuando acabes cada sección te llevas la cubeta contigo. En este punto, tu piso ya debe estar limpio, pero si eres muy *freak*, dale una pasada con agua limpia caliente.

6 Deja que se seque, abre una ventana o puerta para que le dé el aire. No intentes secar tú el piso con una jerga o algo similar. Cuelga tu trapeador, **NO SE TE OCURRA DEJARLO EN LA CUBETA** y pon las cubetas boca abajo para que escurran bien. Cuando se seque el piso, pon en su lugar los muebles. ¡Listo! 🎉

GALERIAS EL TRIUNFO



www.galeriaseltriumfo.com



ESPECIALISTAS

moi

SI ESTÁS MALITO:

ANA TERESA ABREU Y ABREU
GASTROENTERÓLOGA
55 5135 4372

CÉSAR SÁNCHEZ GALEANA
**ESPECIALISTA EN CÓRNEA,
GLAUCOMA, CIRUGÍA REFRACTIVA
Y CATARATA**
@DocSanchezG | 55 5540 5400

DAGOBERTO MOLINA
URÓLOGO
@dr_molinapolo
55 5515 7330 y 55 2614 4899

GERARDO CASTORENA
**ONCÓLOGO CON ESPECIALIDAD
EN CÁNCER DE MAMA**
@mexbreastcenter | 55 6650 8253

HERNÁN FRAGA
**ESPECIALISTA EN CIRUGÍA
LAPAROSCÓPICA BARIÁTRICA
Y METABÓLICA**
@metabolikO | 55 5424 2678

KARIM BUCHAHIN
**ODONTÓLOGO ESPECIALISTA
EN REHABILITACIÓN BUCAL**
@dentalKBH | 55 5254 4574

MANLIO FABIO MÁRQUEZ
**CARDIÓLOGO ESPECIALISTA
EN ARRITMIAS**
cardioarritmias.mx | 55 5528 8613

MERCEDES D'ACOSTA
QUIROPRACTICA
@quiopracticas | 55 5273 8196

ODED STEMPA
ENDOCRINÓLOGO
@drstempa
55 5272 2419 y 55 5276 9278

PALOMA DE LA TORRE
GINECÓLOGA
@palodelatorre | 55 5630 2914

SI QUIERES COMER MEJOR:

NICOLÁS MIER Y TERÁN
NUTRIÓLOGO
@LNmierteran | 55 5230 8199

ARMANDO BARRIGUETE
**ESPECIALISTA EN TRASTORNOS
DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA
Y OBESIDAD**
@barriguete1 | 55 5281 7301

SI NECESITAS UN GUÍA:

ALVARO GORDOA
EXPERTO EN IMAGEN PÚBLICA
@AlvaroGordoa | 55 5080 8800

REBECA MUÑOZ
MIND COACH
rebecamc.com | 55 5659 0011

HELIOS HERRERA
**CONSULTOR DE EMPRESAS,
EXPERTO EN DESARROLLO
HUMANO Y PRODUCTIVIDAD**
heliosherreraconsultores.com
@Helios_Herrera | 55 5615 4080

MARIO BORGHINO
**ESPECIALISTA
EN FINANZAS PERSONALES**
@borghinomario | 55 5534 1925

SI TE URGE ORDENAR TUS PENSAMIENTOS:

ANAMAR ORIHUELA
PSICOTERAPEUTA
@AnamarOrihuela | 55 2455 4146

ANA MARÍA ARIZTI
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA
EN PAREJAS Y ADOLESCENTES**
f AnaAriztii | 55 4143 2220

AURA MEDINA DE WIT
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALIZADA
EN RELACIONES DE PAREJA**
@AuraMedinaW | 55 2701 1568

EDILBERTO PEÑA
PSIQUIATRA
@edilberto_pena | 55 5666 5677

GABY PÉREZ ISLAS
TANATÓLOGA Y LOGOTERAPEUTA
@gabytanatologa | 55 1891 0546

JOSEPH ESTAVILLO
PSICOTERAPEUTA
@josephterapiagestalt | 55 6269 3542

MARIO GUERRA
**TANATÓLOGO Y TERAPEUTA EXPERTO
EN RELACIONES DE PAREJA**
marioguerra.mx | 55 8421 6400

REYES HARO
**NEUROFISIÓLOGO ESPECIALISTA
EN TRASTORNOS DEL SUEÑO**
@haro_reyeshv | 55 4173 2160

SHULAMIT GRABER
**PSICOTERAPEUTA CON ESPECIALIDAD
EN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**
f shulamit.graber.psicoterapeuta
55 8330 8001

TERE DÍAZ
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA
EN SEXUALIDAD Y PAREJA**
terediaz.com | 55 1557 0199

VIDAL SCHMILL
**PEDAGOGO ESPECIALISTA
EN DESARROLLO HUMANO**
escuelapapadres.com
55 5543 0108

ESTE MES EN *moi*

CORONAVIRUS
FRANCISCO MORENO SÁNCHEZ
INFECTÓLOGO
55 5273 1138
@DrPacoMoreno1

A LA FE ME REMITO
TONY KARAM
PRESIDENTE DE CASA TIBET
@CasaTibetMexico

A LA FE ME REMITO
MARIO GUERRA
TANATÓLOGO Y TERAPEUTA
55 8421 6400
@MarioGuerra

EQUIPO MOI RECOMIENDA

Llegó el momento, aunque sea obligado, de adoptar un *hobby* y de hacer terapia ocupacional. Ni modo, aunque sea hazlo por tu salud mental. Para eso nos pusimos a pensar cómo puedes amenizar los días de encierro con juegos y kits, que además, algo te enseñaran.

NATALIE ROTERMAN, editora general. **KITS DE BORDADO**

DIMENSIONS: Hay de todo tipo, desde el muy básico hasta el de cuadros de Van Gogh, y ya después de hacerte un pro puedes aprender nuevas técnicas, comprar ganchos, bastidores e hilos de todos colores y formas. \$247 en Amazon Mx

MIGUEL GARCÍA, editor de arte. **MASTER DODGE & BURN**

VIDEO COURSE: De todos los cursos de retoque, este es el mejor. Es una joya. US\$126 en www.retouchingacademy.com

KAREN RAMOS, coordinadora editorial. **CÓMO TEJER CON GANCHO ¡APRENDE YA!**

(Mini serie de Tejido en YouTube) Pues dicen que tejer es muy relajante, y es lo que necesitamos. Estambre en Mercado Libre desde \$50

ANDREA VILLANUEVA, editora print. **PEAK:** Es una app que te ayuda a entrenar el cerebro en áreas como lenguaje, memoria, resolución de problemas y concentración. Lo padre es que mide tu progreso en cada área y te reta en las que estás más lento. Gratis en la App Store o PlayStore, aunque puedes pagar por la versión PRO que te deja jugar todo lo que quieras.



LUCÍA ORTEGA, coeditora de arte.

MONOPOLY DEAL: Monopoly pero con cartas, con dos personas la armas y en verdad te diviertes durante horas. Yo no soy fan de los juegos de mesa pero este sí me enganchó. Ojo, puede causar problemas maritales. \$209 en Amazon Mx

ALEXIS ALANÍS, editora web.

VOGUE COLORING BOOK: Colorear me relaja muchísimo y de alguna manera me transporta a mi época escolar. Hay un montón de libros para adultos, pero mis favoritos son los de moda, específicamente *Vogue para colorear* de Iain R. Webb. \$173 en Gandhi

SHAIRA DÍAZ, social media editor.

SCRABBLE MATTEL ORIGINAL: Amo jugar Scrabble, siento que pone a prueba la agilidad mental de cualquiera, además puedo hacerlo por horas. \$329 en Walmart

JORGE XIX, diseñador digital.

AJEDREZ EDICIÓN DE COLECCIÓN DE ZELDA: Algo que me fascina jugar desde que tenía cinco años es el ajedrez, podría jugar todo el día. Me ayuda a relajar la mente enfocándola en estrategias. Recién sacaron una edición muy cool de Zelda. \$5,499 en Walmart

CITLALLI ESPINOZA,

coordinadora de foto. **SUPER SMASH BROS. ULTIMATE:** Este videojuego para Nintendo Switch enfrenta a 71 personajes en batallas que te hacen perder la noción del tiempo. Puedes jugar solo contra la máquina, con 4 amigos o hasta 8 jugadores en línea al mismo tiempo. \$1,146 en Amazon MX

DESCONÉCTATE SIN DESCONECARTE

SERIES

1

THE OFFICE

..... (Prime Video)

Para morirte de risa, extrañar la oficina, a tus compañeritos godínez y amar (u odiar) a Michael Scott más que nunca.

2

CASA DE LAS FLORES

..... (Netflix)

La serie de Manolo Caro regresa con su tercera y última temporada a revelar todos los secretos de los De la Mora. **23 de abril**

3

FLEABAG

..... (Prime Video)

Sus problemas van a hacer que los tuyos se vean minúsculos mientras lloras, ríes y te shockeas con la serie creada por Pheobe Waller-Bridge.

4

SUCCESSION

..... (HBO)

Si eres de los que no cree que el dinero destruye a las familias, te urge ver la historia de la familia Roy, donde na-die se salva.

5

MAD MEN

..... (Netflix)

Este clásico también te puede hacer extrañar la oficina o solo que te vuelvas a enamorar de Don Draper (Jon Hamm).

6

LA CASA DE PAPEL

..... (Netflix)

Estrena su cuarta parte con el plan del Profesor desmoronándose y los ladrones se enfrentan a enemigos dentro y fuera del Banco de España. **3 de abril**

No seas tan duro contigo mismo en estos días de encierro.
 Recuerda que es MUY importante darte un *break*
 de las noticias y también distraer tu mente. Todo con medida.

PELÍCULAS

1

BRIDESMAIDS

..... (Netflix)
 Nunca está de más carcajearse con los infortunios de este grupo de amigas, para darte ánimos.

2

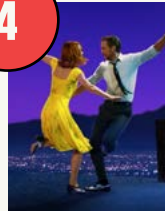
FORREST GUMP

..... (Netflix)
 Además de volver a ver este clásico, le podemos echar porras inconscientes a Tom Hanks para mandarle buenas vibras.

3

THE HOLIDAY

..... (Prime Video)
 Esta es para que los solteros/as no pierdan la esperanza: sí a Cameron Diaz le cayó Jude Law a su puerta, ¿por qué a ustedes no?

4

LALALAND

..... (Netflix)
 Final feliz o no, quienes quieran sentirse inspirados y ver gente bailando en medio del trafical de LA, esta es la indicada.

5

EL RESPLANDOR

..... (HBO)
 Con una película de terror se te olvida todo lo que está sucediendo afuera, aunque sea por dos horas.

6

GREASE

..... (Prime Video)
 Para ver este clásico no te tienes ni que esforzar. Te sabes todas las canciones y amas a Sandy y a Dany Zuko.

moi to go

H O M E O F F I C E B I L I N G U O

Se te olvidó ponerte pantalones antes de conectarte a la llamada	Es la tercera vez en dos horas que preguntas "¿Qué día es?"	Piensas que llevas años practicando esto del "distanciamiento social" sin saberlo	Haces al menos una vez al día un chiste de contagio que a nadie le da risa	Sientes que el tiempo con la familia cada vez es más cantidad que calidad
Te despertaste pensando que el día está lleno de posibilidades	Te asustaste con tu sombra	Leíste 34 memes de "todo bien"	Te echas unos #chilaquilesala-Debayle todas las mañanas	Tuviste una junta que pudo haber sido un mail que pudo no existir
Una vez al día añoras el famoso pastel de cumpleaños godín	Llamada de la chamba y de repente todo el mundo habla a la vez, ¿pooor?	GRATIS	Ya no sabes quién tiene más ansiedad... tu mascota o tú	Congelamiento de pantalla con la boca completamente abierta
Te ríes para no entrar en pánico	La hiciste de chef y mesero/a de tu pareja, ¿a qué hora te lo paga?	Tu abuela tenía razón, salir a caminar es una gran idea	Te intrigan más que nunca las casas de tus compañeros de trabajo	¿Te acuerdas cuando pedías espacio personal? Ahora es demasiado
Pediste pizza pero antes de abrir la caja la llenaste de desinfectante, ahora sabe a jabón	Comiste cereal, pero desayunaste pizza fría, pero cenaste hot cakes	Pasan el de los tamales y el de los colchones justo en tu <i>conference call</i>	Se atravesó tu esposo/a en pijama juuusto cuando se conectó tu jefe	Trabajas a todas horas porque... ¿qué otra cosa te va a entretener?

REGLAS

¿Te pasa uno de estos todos los días? Juega a distancia con tus amigos y el primero en juntar una línea se gana... NADA.

Consiente tu piel con:



en



Más de 1,500 productos para tu piel y cabello.



The Avène logo, featuring the brand name in a stylized, orange, serif font.

The Vichy logo, featuring the word 'VICHY' in a bold, black, sans-serif font above the word 'LABORATOIRES' in a smaller, black, sans-serif font.

The La Roche-Posay logo, featuring a blue square above the text 'LA ROCHE-POSAY' in a bold, black, sans-serif font, with 'LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE' in a smaller, black, sans-serif font below it.

The Eucerin logo, featuring the brand name in a blue, sans-serif font above a red, downward-pointing chevron shape.

The Isdin logo, featuring a stylized black and red 'I' icon followed by the brand name in a bold, black, sans-serif font.

The Bioderma logo, featuring the brand name in a bold, black, sans-serif font above the words 'LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE' in a smaller, black, sans-serif font.

The Cetaphil logo, featuring the brand name in a white, sans-serif font inside a green and blue oval shape.

The DS Laboratories logo, featuring a red square with a white crown icon and the letter 'D', followed by a grey square with the letter 'S', and the word 'LABORATORIES' in a black, sans-serif font below.

Encuentra estos productos y más en:

Tel.: 555354-9000 DESDE SU CELULAR *9000

farmaciasanpablo.com.mx
Descarga la APP

PROBADO Y RECOMENDADO.

Double Serum

El más poderoso concentrado anti-edad.

El poder de 2 sueros en 1 actúa en los signos visibles de la edad.

21 potentes extractos de plantas concentrados en una doble fórmula única que estimula las 5 funciones vitales de la piel: regeneración, oxigenación, nutrición, hidratación y protección.

Ideal para cada edad y tipo de piel.

CLARINS
PARIS

Double Serum
[Hydric + Lipidic System]

Traitement Complet Anti-Âge Intensif
Complete Age Control Concentrate

Después de 7 días¹:

- Piel iluminada y revitalizada
- Reduce poros y líneas finas
- Piel visiblemente más joven

BEST SELLER MUNDIAL²

CLARINS.MX

¹ Test de Satisfacción. Panel multi-étnico 362 mujeres.

² Números internos 2019. Venta de la franquicia Double Serum en valor.

CLARINS