

TÚ PUEDES

SEPTIEMBRE 2025

REVISTA DE EMPODERAMIENTO

VIAJES
LIBROS
ARTE
DINERO
CONSEJOS
LIDERAZGO
PSICOLOGÍA

ENTREVISTA CON
SAMANTHA CARRILLO



TABLA DE CONTENIDO

Editorial	03
Liderazgo	04
Desarrollo Personal	10
Dinero	16
Sexología	20
Enfermería	26
Psicología	30
Libros, Poemas y más	36
Entrevista	46
Arte, cultura y Diseño	52
Ayuda Social	56
Salud	60
Viajes	64
Publicidad	68

¡TÚ
PUEDES!



Revista Digital Tú Puedes

TEMAS DE INTERÉS Y APOYO EN EMPODERAMIENTO.

Editora y Directora de contenido:
ADRIANA RODRÍGUEZ

Columnistas y Colaboradores:

- Ana Briones
- Art Nery
- Carolina Merino
- Evelyn Mérida
- Irma Morales
- Mildred Medina
- Myriam Dech
- Liz Arvizu
- Sofia Hegel
- Paulina Wulff
- Waterforlife Guatemala
- Yolanda Leticia Romero

Portada:
Samantha Carillo





EDITORIAL

EDITORIAL SEPTIEMBRE – TÚ PUEDES: UNA MIRADA A LOS PUEBLOS ORIGINARIOS



Este mes, septiembre, nos invita a mirar hacia atrás con reverencia y hacia adelante con imaginación. En esta edición, pusimos en alto a los pueblos originarios, a nuestros ancestros, a las culturas milenarias que siguen latiendo en cada gesto, en cada palabra, en cada ritual. Nos dimos permiso de soñar desde lo más sagrado: el trueque como símbolo de reciprocidad, la vestimenta como lenguaje ancestral, y la creatividad como puente entre mundos.

En portada, celebramos a Samantha Carillo, desde Seattle, cuya misión es rescatar los valores y la autenticidad de lo que hemos perdido. Su entrevista es un llamado a recordar, a reconectar, a honrar. No te la pierdas: es un canto profundo a la memoria viva.

La sección de libros está más vibrante que nunca. Damos la bienvenida a nuestra nueva columnista Carolina Merino, quien nos guía con sensibilidad y sabiduría por lecturas que nutren el alma. Además, te compartimos los best sellers del mes, cada uno con aportes poderosos para quienes buscan crecer, sanar y transformar.

Gracias a Art Nery, cuya obra es un puente entre lo ancestral y lo contemporáneo, recordándonos que el arte también es resistencia, memoria y celebración y desde el arte se puede enseñar valores a los pueblos originarios.

Gracias a Water4Life Guatemala, por su incansable compromiso en llevar agua, vida y esperanza a comunidades que custodian saberes milenarios.

Esta edición es un ritual colectivo. Que cada página sea una ofrenda, cada palabra una semilla, y cada imagen un espejo de lo que somos y de lo que podemos volver a ser.

Con gratitud y fuego creativo,

Adriana Rodríguez





COACH DE

Liderazgo Consciente

CON MÁS DE 35 AÑOS AYUDANDO A LÍDERES,
EMPRENDEDORES
A TENER ÉXITO SIN EXCUSAS



ADRIANA
RODRÍGUEZ

PRINCIPIOS MAYA DE LIDERAZGO CONSCIENTE

Por Adriana Rodríguez

✨ La herramienta más poderosa de liderazgo consciente en la tradición maya es el conjunto de sus valores sagrados, especialmente el principio de Qach'umilal, que significa "nuestra estrella, nuestra misión". Este valor invita a cada persona a reconocer su propósito cósmico y ejercerlo con responsabilidad, gratitud y conexión con la comunidad.

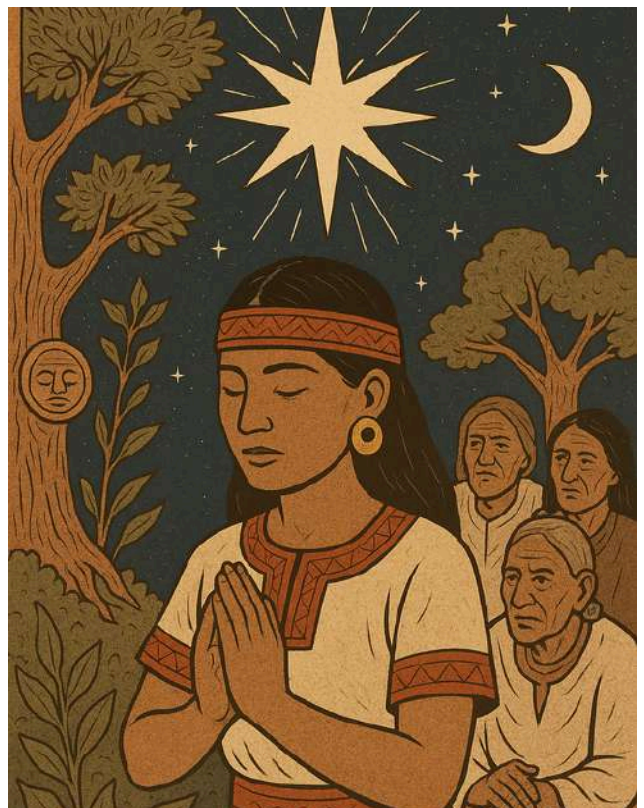
🌿 Principios mayas clave para el liderazgo consciente

Aquí te comparto algunos de los valores más transformadores que los mayas integraban en su liderazgo:

- Qach'umilal - Nuestra estrella, nuestra misión: guía el liderazgo desde el propósito personal y colectivo.
- K'awomanik - Gratitud y agradecimiento: fomenta el liderazgo desde la humildad y el reconocimiento mutuo.
- Tiqato' qi' - Ayudarse mutuamente: impulsa la cooperación como base del poder compartido.
- Tink'uleub'ej - Tomar consejo: honra la sabiduría ancestral y el diálogo como fuente de decisiones conscientes.
- Loq'oläj Ruwäch'ulew - Carácter sagrado de la naturaleza: conecta el liderazgo con la protección del entorno y el respeto por la vida.

Estos valores no eran solo ideas abstractas, sino prácticas vivas que se ritualizaban en consejos comunitarios, ceremonias, y decisiones cotidianas. El liderazgo maya no se centraba en el individuo como figura de poder, sino en el equilibrio entre el cosmos, la tierra y la comunidad.

**LIDERAR COMO LOS
MAYAS ES
RECORDAR QUE TU
MISION BRILLA
COMO UNA
ESTRELLA, GUIADA
POR GRATITUD,
CONSEJO
ANCESTRAL Y EL
PODER SAGRADO DE
LA COMUNIDAD.**



ESCUCHA CON EL CORAZÓN ABIERTO

En un mundo que premia la rapidez, el conocimiento y la acumulación de datos, es fácil confundir inteligencia con sabiduría. Pero hay una diferencia sutil, profunda, y transformadora.

La persona inteligente sabe mucho. Memoriza, analiza, argumenta.

La persona sabia, en cambio, aplica lo que sabe. Lo encarna. Lo convierte en acción serena.

La sabiduría no grita. No presume.

La sabiduría respira. Observa. Elige con calma.

🌀 En medio del caos, cuando todo parece desmoronarse, la sabiduría no huye ni se agita. Mantener la calma no es debilidad.

Es fuerza ritual.

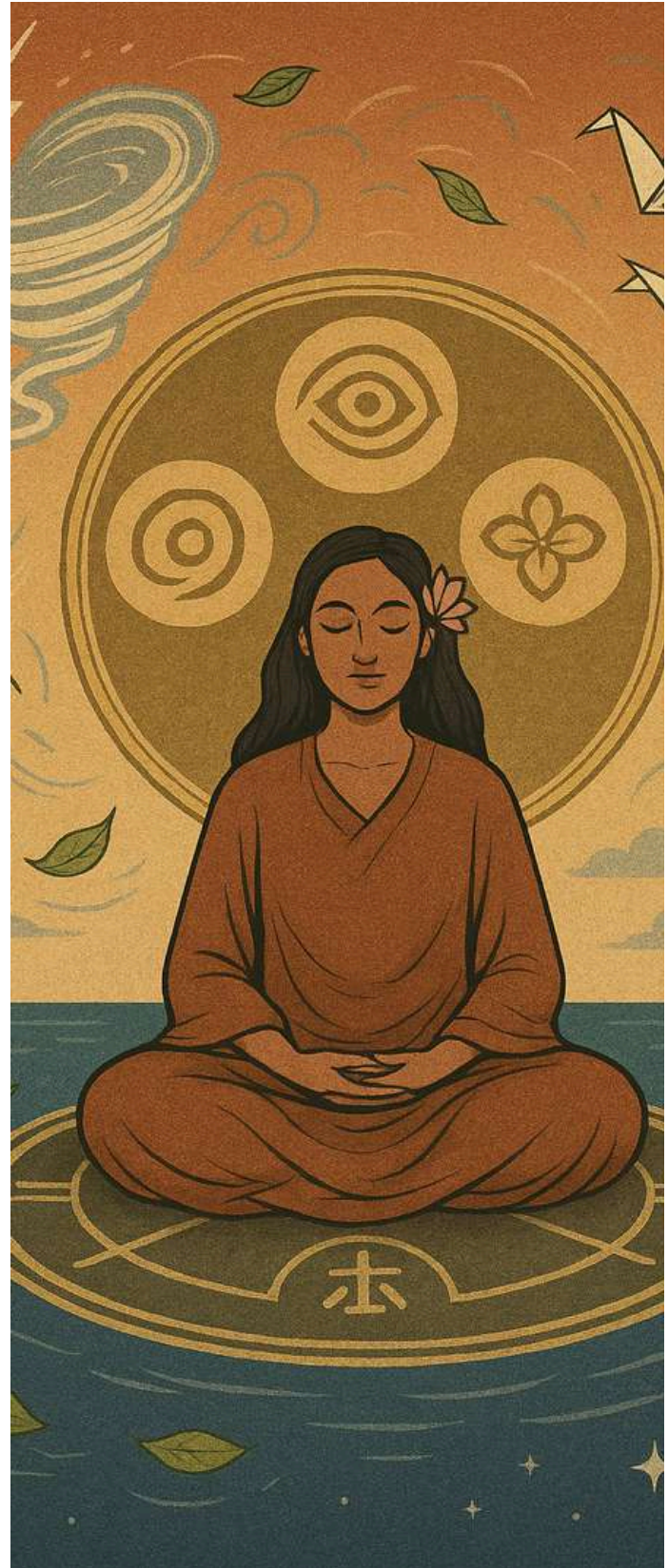
Es presencia consciente.

Es el arte de sostener la paz cuando el mundo tiembla.

Quien cultiva la sabiduría no busca tener razón, sino sembrar armonía.

No acumula respuestas, sino que escucha con el corazón abierto.

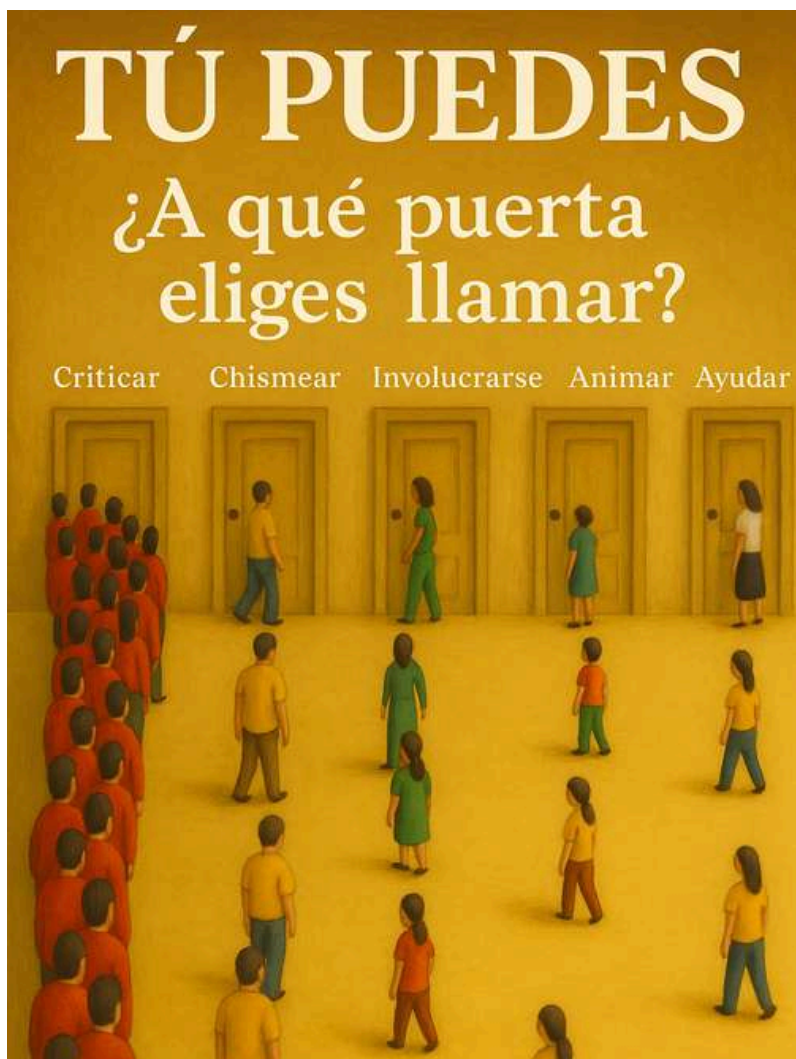
Y en ese silencio fértil, encuentra la paz perfecta.



CINCO PUERTAS Y UNA ELECCIÓN CONSCIENTE

Por Adriana Rodríguez

Revista Digital Tú Puedes, Septiembre 2025



**QUE CADA ELECCIÓN SEA
UN ACTO DE AMOR. QUE
CADA PASO QUE DES, LO
HAGAS COMO CREADORA
DE REALIDAD.**

En este mes de transición, cuando el viento comienza a cambiar y la tierra se prepara para soltar lo viejo, te invito a mirar una imagen que es más que una ilustración: es un espejo ritual.

Cinco puertas.
Cinco caminos.
Cinco maneras de estar en el mundo.

- Criticar: la puerta más concurrida, donde muchos se detienen sin avanzar.
- Chismear: la segunda más popular, donde las voces se multiplican pero no se escuchan.
- Involucrarse: donde pocos se atreven a entrar con el corazón abierto.
- Animar: donde las palabras se convierten en alas.
- Ayudar: la más vacía, pero la más sagrada.

Esta imagen nos recuerda que lo fácil convoca multitudes, pero lo valiente convoca almas. En Tú Puedes, elegimos caminar hacia lo que transforma, hacia lo que une, hacia lo que honra.

✨ Ritual para Septiembre

1. Imprime o dibuja las cinco puertas.
2. Escribe una acción que te comprometes a realizar este mes.
3. Coloca tu puerta elegida en tu altar, escritorio o espacio de creación.
4. Cada vez que la veas, recuerda: tú puedes elegir diferente.

Este septiembre, que cada puerta sea una oportunidad. Que cada elección sea un acto de amor. Que cada paso que des, lo hagas como creadora de realidad.

METODOLOGÍA YO.M.E.R.A.

Por Adriana Rodríguez

Metodología YO.M.E.R.A.

(Activación Neuroemocional para Líderes Conscientes)

Yo Soy

Conexión con la identidad y propósito.

Observa

Identificar emociones, pensamientos y patrones.

Muévete

Activar el cuerpo y la energía para salir del miedo y la parálisis.

Emociona

Regular neurotransmisores (dopamina, serotonina, oxitócina, GABA, endorfinas).

Respira

Activar el sistema nervioso parasimpático para claridad y alma.

Acciona

Convertir el aprendizaje en microacciones diarias hacia las metas

Promesa YO.M.E.R.A.:

Convertir el miedo en motor de liderazgo consciente, evitando la procrastinación y potenciando decisiones auténticas.

Adriana Rodríguez

Escalera YO.M.E.R.A. con Acciones

1. Yo Soy – Escribe cada mañana una frase que afirme tu propósito y tu identidad.
2. Observa – Dedicar 5 minutos al día a identificar una emoción o pensamiento sin juzgarlo.
3. Muévete y Motívate – Haz 10 minutos de movimiento consciente (caminar, bailar, estiramientos) para activar tu energía.
4. Emociona – Practica un gesto de amor propio: abraza, agradece o comparte un momento positivo con alguien.
5. Respira – Realiza 3 ciclos de respiración 4-7-8 para calmar tu sistema nervioso.
6. Acciona – Elige una microacción diaria que te acerque a tu meta y celébrala al final del día.

PROMESA YO.M.E.R.A.: CADA PASO TE IMPULSA A TRANSFORMAR EL MIEDO EN MOTOR DE LIDERAZGO CONSCIENTE, EVITANDO LA PROCRASTINACIÓN Y POTENCIANDO DECISIONES AUTÉNTICAS.

Pienso menos, Vivo Más

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



A veces, el ruido más fuerte no viene de afuera, sino de adentro. Ese diálogo interno que repite dudas, que anticipa miedos, que nos encierra en escenarios que aún no existen. Pero hay una verdad poderosa: cambiar el enfoque transforma el resultado.

En lugar de:

✗ “¿Y si fracaso?”

✓ “El fracaso es una oportunidad para crecer.”

En lugar de:

✗ “Me asusta lo que pueda pasar.”

✓ “Confío en mi capacidad de adaptarme.”

Cada pensamiento es una semilla.
¿Cultivamos ansiedad o calma?

La serenidad no siempre llega cuando todo está en orden. A veces, nace cuando decidimos pensar distinto. Cuando elegimos confiar. Cuando convertimos el miedo en movimiento.

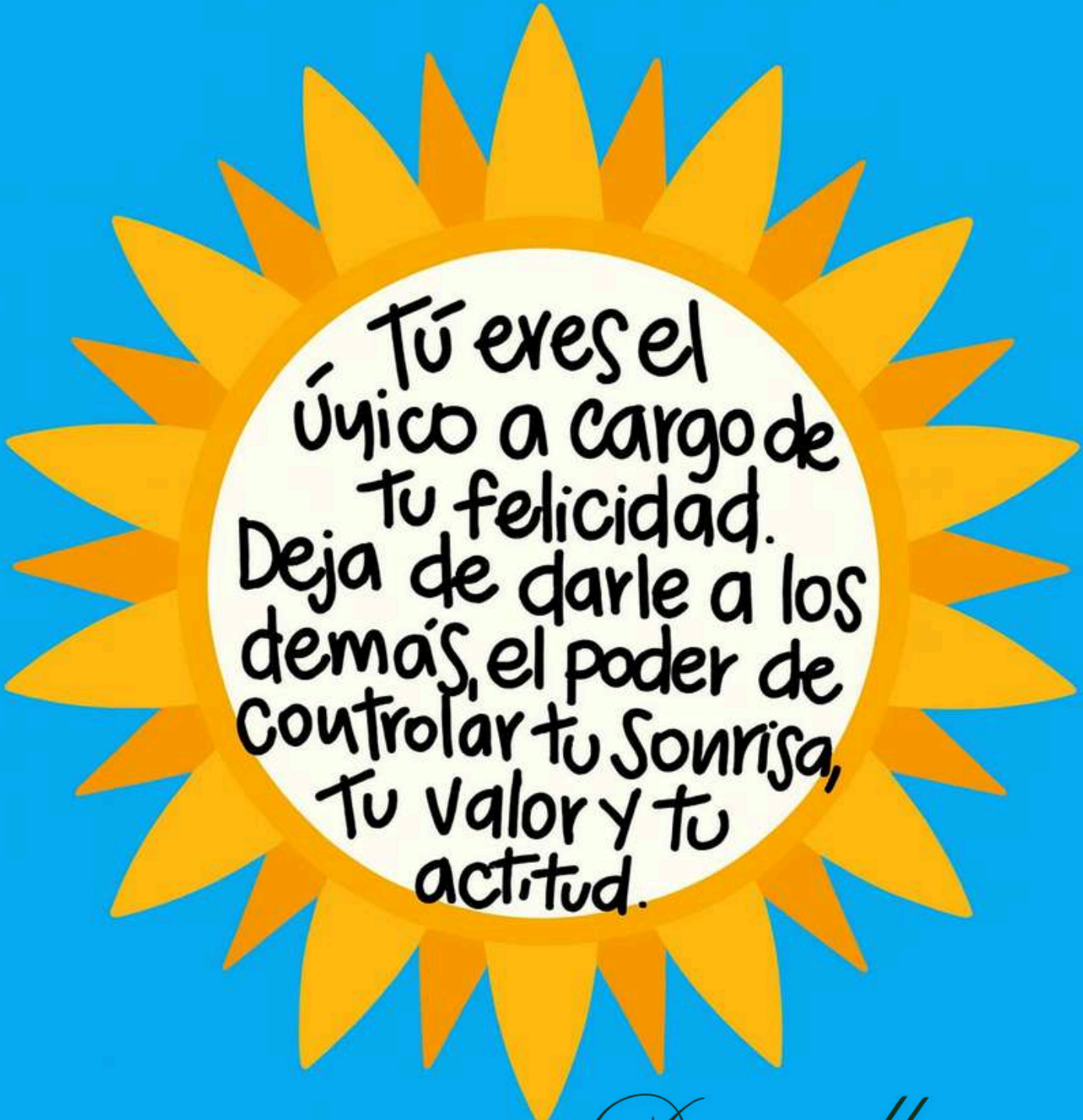
Este septiembre, regálale claridad.
Haz espacio para pensamientos que te nutren.
Porque tú puedes elegir cómo florecer.

Tu ruidos

INTERNOS

REVISTA DIGITAL

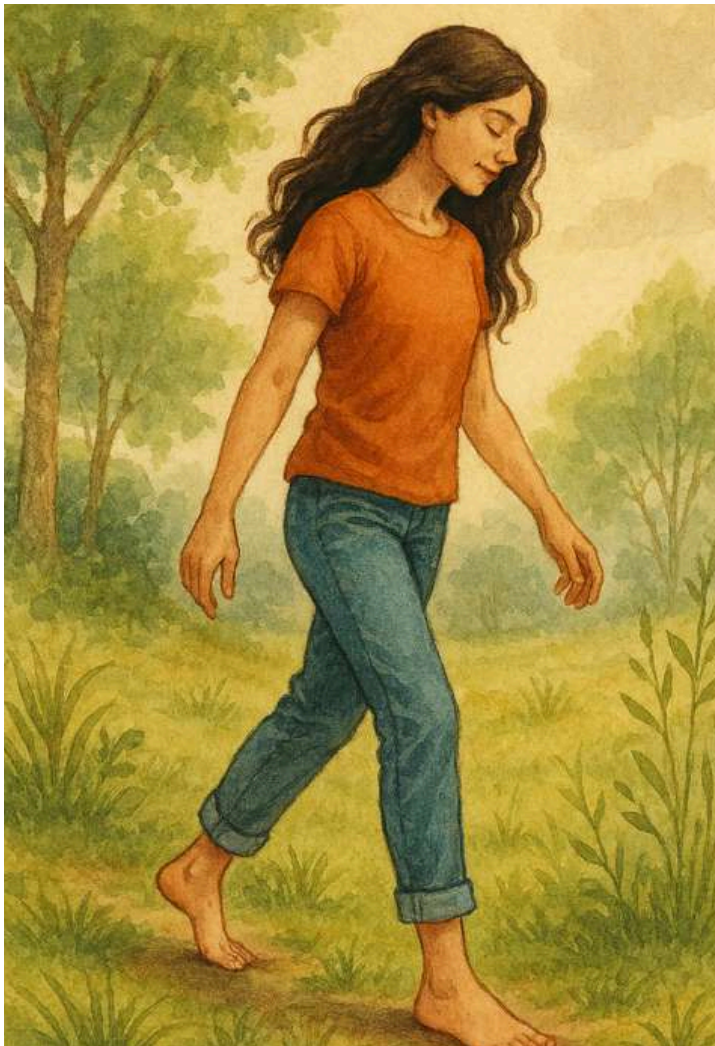
TÚ PUEDES



- Tú eres el
único a cargo de
tu felicidad.
Deja de darle a los
demás, el poder de
controlar tu sonrisa,
tu valor y tu
actitud.

Desarrollo
PERSONAL

Andar Descalzo: Volver a la Tierra



¿Qué ocurre cuando tocamos la Tierra?

La superficie terrestre tiene una carga eléctrica sutil, negativa y constante. Al caminar descalzos sobre pasto, arena o tierra húmeda, nuestro cuerpo absorbe electrones libres. Estos actúan como antioxidantes naturales, neutralizando radicales libres y reduciendo la inflamación.

Bienestar

Lo que dice la ciencia

Investigaciones recientes han revelado que esta práctica:

- Reduce el cortisol, la hormona del estrés
- Mejora el sueño profundo y reparador
- Disminuye el dolor crónico y la inflamación
- Fortalece la salud cardiovascular
- Acelera la recuperación muscular
- Equilibra el sistema nervioso autónomo (estrés vs. relajación)

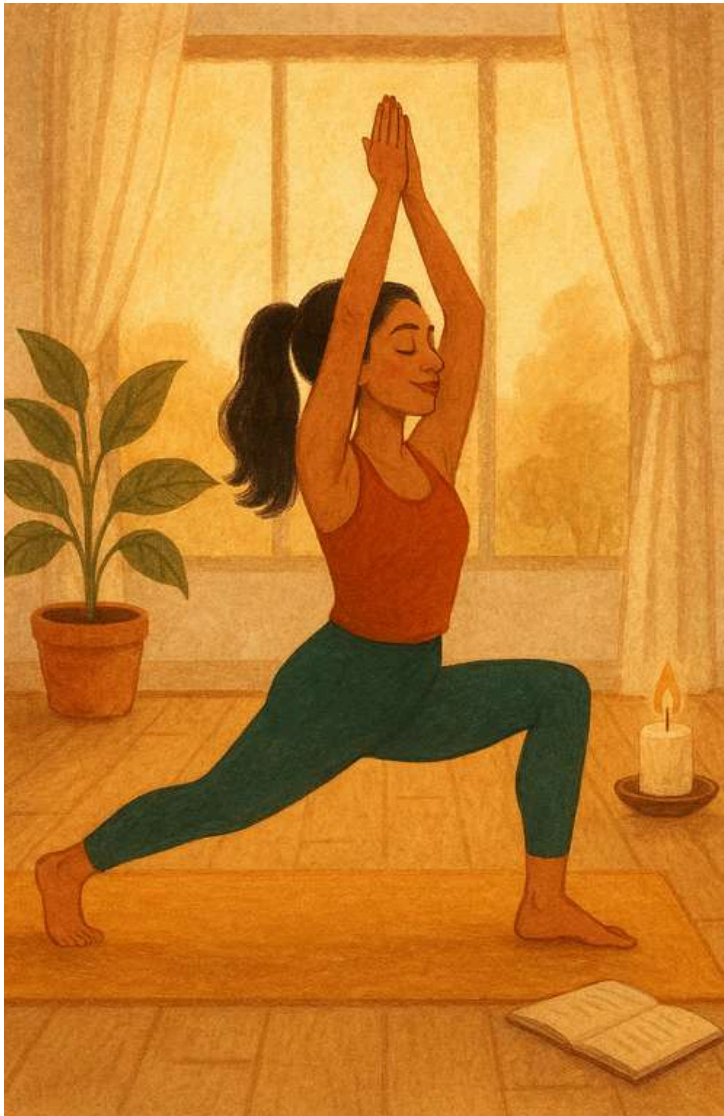
Ritual diario, medicina gratuita

Solo necesitas 20 a 30 minutos al día. Camina descalza. Siente el pulso del planeta bajo tus pies. Es gratuito, natural y respaldado por estudios científicos. Pero más allá de los datos, es una invitación a volver al cuerpo, al presente, a lo sagrado.

Caminar sin zapatos no es solo un gesto de libertad. Es un ritual antiguo, una medicina silenciosa que nos reconecta con lo esencial. Lo llaman grounding o earthing, pero nuestras abuelas ya lo sabían: pisar la tierra sana el alma... y ahora también lo confirma la ciencia.

El Regalo del Movimiento: Un Ritual de Bienestar

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



✨ Ritual de Septiembre: Movimiento como Medicina

En este mes de transición, donde la tierra comienza a prepararse para el cambio de estación, te invito a ritualizar tu movimiento. No como obligación, sino como celebración de tu cuerpo, tu mente y tu alma.

🌀 **Círculo de Intención:** Antes de moverte, coloca tus manos sobre tu corazón y repite: "Hoy me muevo con amor, fuerza y gratitud."

☀️ **Movimiento consciente:** Ya sea una caminata, una danza libre o una sesión de yoga, hazlo con presencia. Siente cómo cada músculo despierta tu poder interior.

🌸 **Cierre ceremonial:** Al terminar, agradece a tu cuerpo. Puedes escribir una línea en tu diario o encender una vela como símbolo de tu compromiso contigo misma.

Este septiembre, que el movimiento sea tu medicina, tu mantra y tu celebración. Tú puedes. Siempre has podido.

No siempre es fácil presentarse, pero cada vez que lo hago, recuerdo que cuidarme es la mejor inversión que puedo hacer.

Bienestar
TÚ RITUAL DE MOVIMIENTO
SE TRADUCE EN SALUD

El Primer Ritual de Poder: Dominar el Hambre para Liberar la Vida



POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

La disciplina no nace en el gimnasio, ni frente al escritorio, ni en el balance de tu cuenta bancaria. Nace en el lugar más íntimo y cotidiano: el deseo de comer y beber.

Sí, ahí comienza todo.
Porque el hambre es primitiva.
Es constante.
Susurra cada día, cada hora, cada emoción.
Y si puedes mirarla de frente y decir: “Yo decido cuándo y qué consumo — no mis antojos”, entonces has dado el primer paso hacia el dominio de tu vida entera.

LA MAYORÍA VIVE
COMO PRISIONERA DE
SUS IMPULSOS —
DE LA COMIDA, DEL
CONFORT, DE LAS
DISTRACCIONES.
PERO LA
AUTODISCIPLINA ES LA
LLAVE QUE ABRE LA
PUERTA HACIA LA
LIBERTAD.
Y ESA LLAVE SE FORJA
EN LAS DECISIONES
PEQUEÑAS,
INVISIBLES,
LAS QUE TOMAS
CUANDO NADIE TE
OBSERVA.

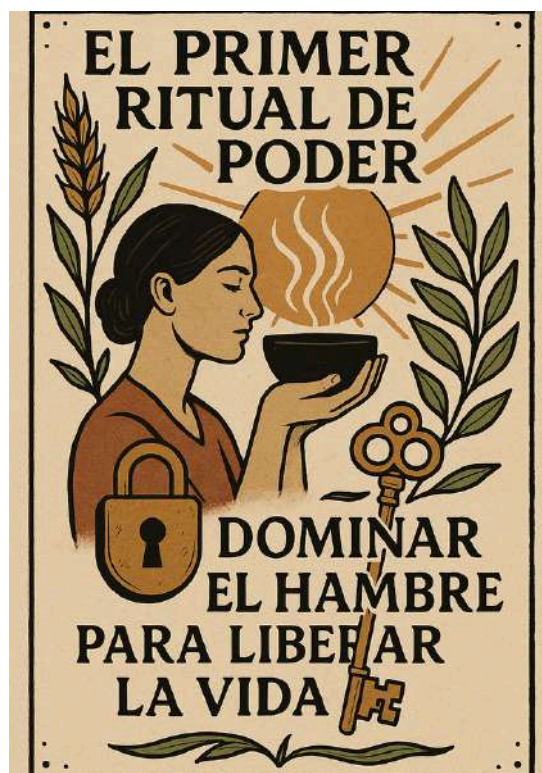
Controlar el apetito no es una guerra contra el cuerpo, sino una danza con la conciencia.

Te enseña paciencia.

Afila tu enfoque.

Fortalece el músculo invisible que dice NO —

no solo a la comida, sino a la pereza, al gasto impulsivo, a la postergación, y a cada hábito que intenta gobernarte desde las sombras.

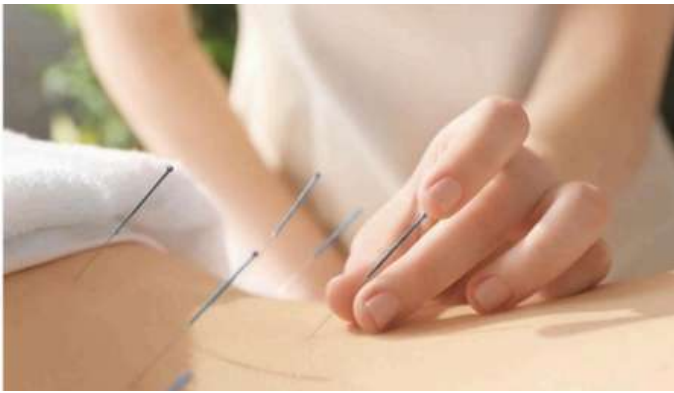


Así que empieza aquí:

Controla lo que entra por tu boca, y pronto controlarás lo que sale de ella —

tus palabras, tus acciones, tus reacciones.

Y cuando tengas ese control, habrás conquistado el terreno más difícil y más sagrado: el de tu propia voluntad.



Septiembre 2025

Myriam Dech

De la Antigüedad al Presente: Cómo la Acupuntura China Sigue Transformando Vidas

La acupuntura china es un legado milenario que ha trascendido siglos y fronteras. Nacida en el corazón de la antigua China, esta práctica ha acompañado a la humanidad como un recordatorio de que el cuerpo, la mente y el espíritu no son partes separadas, sino un todo en constante movimiento. Hoy, en pleno siglo XXI, sigue vigente porque ofrece algo que nunca pasa de moda: equilibrio, vitalidad y conexión profunda con lo que somos.

Su permanencia a lo largo de más de 2,500 años no es casualidad. Ha evolucionado, se ha adaptado, pero mantiene intacta su esencia: leer la energía vital del ser humano y devolverle armonía a través de los cinco elementos que la sustentan.

Desarrollo: Nacimiento y Prevalencia

En sus orígenes, la acupuntura se inspiró en la observación de la naturaleza y del propio cuerpo humano. Los sabios chinos entendieron que la energía fluía como los ríos, que había estaciones de crecimiento, de maduración, de cosecha y de descanso. Esa visión integradora fue la base de los primeros tratados de acupuntura.

Hoy, su prevalencia se debe a que no es solo un método de sanación, sino una filosofía de vida. Millones de personas en todo el mundo siguen acudiendo a la acupuntura porque responde a una necesidad universal: sanar desde adentro, transformando la raíz y no solo los síntomas.

Los 5 Elementos en la Vida Moderna

- **Madera:** Representa el crecimiento y los objetivos. En la actualidad, nos impulsa a mantenernos en expansión, a no desviar el crecimiento por falta de esperanza.
- **Fuego:** Es el movimiento, la comunicación y las relaciones. Hoy nos recuerda que compartir con otros es parte esencial de la vida creciente con gozo.
- **Tierra:** Encargada de la proveeduría, estabilidad y contención, nos invita a encontrar en el presente un espacio seguro y nutritivo. Un hogar, un negocio un espacio sagrado donde dar y recibir



- **Metal:** Habla de valores y riqueza. En la vida moderna nos guía a soltar lo que ya no sirve y a dar valor a lo esencial. Se reflejan los valores de arriba en las acciones del mundo. Lo que es arriba es abajo
- **Agua:** Simboliza la fluidez y el coraje. Nos enseña a enfrentar con resiliencia las vicisitudes de la vida. Clara, cristalina y fluida es el movimiento de la vida.

La acupuntura nació como una sabiduría ancestral, creció como práctica universal y prevalece como un recordatorio de que la naturaleza y el ser humano son uno mismo. Hoy más que nunca, sus enseñanzas impactan nuestra manera de vivir, sanar y crecer. Integrar sus principios es abrirnos a la abundancia holística: un puente entre lo ancestral y lo cuántico que sigue transformando vidas en todo el mundo



DINERO





POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

Imagina esto:

En los años 60, si alguien compraba un terrenito por \$10,000 dólares, hoy ese pedazo de tierra podría valer varios cientos de miles. La tierra siempre fue el refugio favorito: algo real, que no desaparece con una crisis.

Luego llegaron los años 80. Ahí sí empezó el gran auge de la bolsa: las acciones de empresas como Apple, Microsoft o Coca-Cola se multiplicaron varias veces. Quien invirtió en esos años, con paciencia, construyó una fortuna.

Y hoy, en pleno 2025, la inversión más rápida y poderosa es el marketing.

¿Por qué? Porque si pones \$1 en una buena campaña, puedes sacar \$4 o \$5 en ventas. Es como sembrar semillas que crecen en semanas, no en décadas.

¿Y si tienes 30 años?

A tu edad, tienes lo mejor de los dos mundos: tiempo y energía.

- Una parte ponla en algo seguro: tierra o fondos de inversión diversificados. Eso es tu colchón de futuro.
- Otra parte, en la bolsa, pensando en 20-30 años. Mientras seas joven, el tiempo juega a tu favor.
- Y si tienes un negocio o proyecto propio, invierte en marketing: es la gasolina que acelera tus resultados inmediatos.

Moraleja sencilla

La tierra da seguridad, la bolsa multiplica a largo plazo y el marketing acelera hoy. No es escoger uno solo, sino combinar los tres según tu etapa de vida.

Aviso importante:

Esto no es asesoría financiera. Toda inversión tiene riesgos y la decisión final siempre es responsabilidad de quien invierte.

FÓRMULA MÁGICA DEL 30/30/40

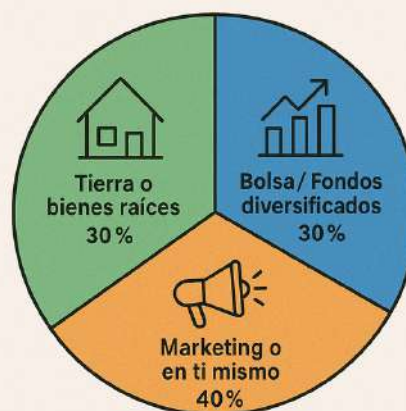
30% SEGURIDAD (TIERRA).

30% FUTURO (BOLSA).

40% PRESENTE (MARKETING/CRECIMIENTO PERSONAL).

ASÍ SIEMPRE TENDRÁS UN PIE EN EL PASADO SEGURO, OTRO EN EL FUTURO PROMETEDOR Y OTRO EN EL PRESENTE ACELERADO 🚀

Plan 30/30/40



En la actualidad solemos pensar en las finanzas como algo complicado, reservado para expertos o como un tema lejano a la vida cotidiana, algo para profesionales, algo que para las personas de a pie no nos toca saber. Sin embargo, si miramos hacia atrás, descubrimos que nuestros pueblos originarios ya practicaban principios financieros sólidos sin necesidad de bancos, tarjetas o aplicaciones móviles. Su riqueza estaba en la tierra, la comunidad y la confianza mutua. Esa sabiduría ancestral nos ofrece lecciones valiosas para administrar mejor nuestros recursos y asegurar un futuro más estable para nuestras familias.

El trueque: la confianza como moneda

Antes de la llegada de las monedas y los billetes, las culturas indígenas desarrollaron el trueque como su principal forma de intercambio. El cacao, la obsidiana, la sal o una manta de algodón tenían valor porque la comunidad lo reconocía y, sobre todo, porque había confianza entre quienes participaban en ese intercambio.

Hoy, aunque ya no usamos semillas de cacao como dinero, el principio sigue siendo el mismo: la economía se sostiene en la confianza. Lo vemos en las instituciones, en los contratos y también en los seguros. ¿Qué es un seguro sino un acuerdo de confianza? Yo apporto hoy, creyendo que mañana, si enfrento una enfermedad, un accidente o la pérdida de un ser querido, esa protección responderá. Igual que nuestros ancestros confiaban en que recibirían lo justo en el trueque, nosotros necesitamos aprender a confiar en mecanismos que nos cuidan a largo plazo.

El ahorro colectivo: la fuerza de la comunidad

Los pueblos indígenas entendieron que sobrevivir era más fácil en comunidad. Guardaban excedentes de la cosecha para tiempos de sequía, organizaban tandas para distribuir recursos o realizaban faenas donde todos aportaban trabajo para beneficio común. La lógica era simple: si uno caía, los demás lo sostenían.

En nuestra vida actual, la misma enseñanza aplica: el ahorro individual es importante, pero es insuficiente sin una red de apoyo. Los seguros de vida, de salud o de retiro son precisamente eso: formas modernas de ahorro colectivo. Con nuestras aportaciones individuales se crea un fondo común que protege a cada integrante cuando llega la necesidad. La lógica de solidaridad que usaban nuestros pueblos sigue viva, aunque con otro nombre y otra estructura.

La riqueza más allá del dinero

Para los pueblos originarios, la riqueza no se medía únicamente en objetos o metales preciosos. La verdadera abundancia estaba en la tierra fértil, en el agua limpia, en las

cosechas abundantes y en la descendencia sana. Esa visión nos recuerda que el dinero por sí solo nunca será suficiente si no está ligado a un propósito.

Hoy, tener una cuenta de ahorros, una inversión o un seguro es importante, pero no basta. La riqueza verdadera está en el legado: una familia protegida, un patrimonio que trasciende generaciones, valores que se transmiten como semillas. Cuando pensamos en seguros, no hablamos solo de números, hablamos de continuar con la misión ancestral de cuidar lo más valioso que tenemos: la vida, la salud, la familia y el futuro.

Sembrar hoy para cosechar mañana

La vida agrícola enseñaba a los pueblos originarios a respetar los ciclos. El que no sembraba en la temporada adecuada, se condenaba al hambre. No había atajos ni fórmulas mágicas: solo la disciplina diaria garantizaba la cosecha.

Lo mismo ocurre con las finanzas. Quien posterga el ahorro, quien evita prever para la vejez, o quien ignora la importancia de un seguro, está dejando a su familia expuesta a tiempos de escasez. La sabiduría ancestral nos enseña que la previsión no es un lujo, sino una necesidad.

Conclusión

Nuestros pueblos originarios vivían con una claridad que a veces nosotros hemos perdido: **la vida no se trata de acumular, sino de asegurar continuidad.** La comunidad, la confianza y el legado eran la base de sus finanzas, aunque no lo llamaran de ese modo.

La Biblia lo expresa con sabiduría: *“El buen hombre deja herencia a los hijos de sus hijos”* (Proverbios 13:22). Y esa es, al final, la verdadera riqueza: una herencia de abundancia, cuidado y propósito que trasciende el tiempo, tal como lo hicieron nuestros ancestros.

Hoy, con herramientas modernas como seguros de vida, de salud o de retiro, podemos honrar esa misma visión: proteger a nuestra familia, sembrar hoy para que otros cosechen mañana y asegurar que el fruto de nuestro esfuerzo no se pierda.

En México yo te puedo asesorar para construir una herencia, proteger el patrimonio formado y garantizar la continuidad, a través de instrumentos financieros como los seguros. Agenda una cita conmigo y diseñemos tu propia estrategia.



SEXOLOGÍA





Sexualidad y Culturas Originarias: memoria ancestral y herencia colonial



Por Paulina Wulff

Santiago, Chile - Edición Septiembre 2025



La sexualidad como cultura

La sexualidad no existe aislada: siempre se moldea a través de creencias, símbolos y relatos. En los pueblos originarios de América, antes de la colonización, la sexualidad era parte de la vida espiritual y natural. El cuerpo era sagrado, el placer una fuerza vital y los ritos sexuales un modo de conexión.

Con la llegada de la hispanidad y la moral católica, esta visión fue reprimida. Lo que antes era celebración pasó a ser silencio; lo diverso se volvió pecado; y el deseo quedó cargado de culpa. Hoy seguimos arrastrando esas huellas.

Cosmovisión indígena de la sexualidad

En la tradición mapuche, el *newen* (fuerza vital) se expresaba también en la sexualidad. La menstruación era motivo de rito y celebración, no de vergüenza. En Mesoamérica, deidades como Xochiquétzal representaban erotismo y fertilidad. Para los quechuas, la reciprocidad guiaba tanto la agricultura como las relaciones íntimas: dar y recibir eran parte del mismo ciclo. El erotismo no era pecado: era energía creadora.

Diversidad antes de la colonia

Muchos pueblos originarios reconocían identidades y deseos diversos. El *machi weye* mapuche, chamán masculino que asumía roles femeninos, era respetado como puente espiritual. En Norteamérica, los *dos espíritus* eran figuras sagradas que unían lo masculino y lo femenino en un mismo ser.

Estas memorias prueban que la diversidad no es invención moderna, sino raíz ancestral. Fue la colonización la que reprimió y castigó lo que antes se consideraba natural.

La hispanidad trajo lengua y mestizaje, pero también la moral católica, que colonizó los cuerpos.

El placer se convirtió en sospecha, la virginidad en obsesión, el matrimonio heterosexual en única vía. Rituales fueron prohibidos; la menstruación silenciada; las identidades diversas borradas.

Esa herida sigue viva: la falta de educación sexual, la vergüenza en torno al deseo, la discriminación hacia la diversidad. No nacieron de nuestras raíces, sino de esa imposición.

Hacia una sexualidad integradora

Hoy podemos rescatar lo que nuestros pueblos ya sabían:

- Que el cuerpo es sagrado.
- Que el deseo es energía vital.
- Que la diversidad es riqueza natural.
- Que la sexualidad se vive en comunidad, no en aislamiento.

La sexología moderna puede dialogar con estas visiones. Al celebrar la menstruación como rito, al ver el deseo como fuerza creadora y al reconocer la diversidad como parte del orden natural, no solo sanamos el pasado: construimos un presente más libre.

Cierre: memoria que sana

Lo indígena no es pasado muerto: es semilla viva.

Sanar la sexualidad latinoamericana implica recordar que ya sabíamos cómo hacerlo: escuchando al cuerpo, celebrando la vida y reconociendo todas las formas del deseo. La verdadera hispanidad no debería borrar esas raíces, sino dialogar con ellas.

Si nos atrevemos a recuperar la sabiduría ancestral, la sexualidad dejará de ser un campo de culpa y represión para convertirse en lo que siempre fue: fuerza vital, vínculo con la naturaleza y espacio de libertad.



Columnista

Paulina Wulff

<http://www.paulinawulff.net>

Facebook: Paulina Wulff - Escritora

@paulinawulff.official

contact@paulinawulff.net



**¿Tienes +60 y
quieres comenzar la
mejor etapa de tu vida?**

Bienvenida a tu espacio
para R.E.N.A.C.E.R.

WWW.DESPUESDELOSSSENTA.COM

BY: ANA BRIONES



¿Y SI LO QUE TE DIJERON QUE ERA UNA FALLA, ERA UNA SEÑAL?

Revista digital Tú Puedes



Una mirada desde la sabiduría ancestral y el camino de volver a ti

En una escuela para animales, todos tenían que aprender lo mismo: correr, volar, nadar y trepar. El águila fue obligada a nadar. El pez, a trepar árboles. Y el pato, que nadaba con gracia, terminó con las patas lesionadas por intentar correr como una liebre. Al final, ninguno fue feliz. Y ninguno pudo ser realmente él mismo. Cuando escuché esa fábula por primera vez, entendí cosas que me dolieron... porque me vi ahí.

Y que muchas culturas originarias siempre supieron: no todos vinimos al mundo a hacer lo mismo, ni a la misma velocidad, ni con los mismos dones.

Desde niñas nos enseñaron que había que ser buenas en todo.

Si sacabas malas calificaciones en una materia, no importaba qué tan talentosa fueras en otra...

te ponían a estudiar esa materia día y noche.

Te asignaban un profesor especial, un castigo o una amenaza.

El mensaje era claro: corrige lo que haces mal, ignora lo que haces bien.

Nos entrenaron para corregir nuestras fallas, no para potenciar nuestros talentos.

Y nadie nos dijo que había cosas que simplemente no eran para nosotras.

Que ahí no estaba el error... sino la señal.

Y se olvidaron de enseñarnos lo que muchas comunidades indígenas aún conservan:

el respeto por el ritmo propio, el valor de los talentos únicos, el derecho a caminar tu propio sendero.

¿Y SI LO QUE TE DIJERON QUE ERA UNA FALLA, ERA UNA SEÑAL?



Y cuando llegó el momento de escoger una carrera, tampoco fue tan libre como parecía.

Tal vez a ti también te dijeron:

“En esta familia todos somos abogados.”

“Esa carrera no deja dinero.”

“Eso es un hobby, no un futuro.”

Y aunque una parte de ti quería ir por otro camino, callaste.

Para no desentonar. Para no decepcionar. Para no ser la diferente.

Así fuimos apagando la luz que traíamos desde niñas.

Ese fuego sagrado que los pueblos originarios llaman don, misión, esencia.

Y nos fuimos olvidando de la voz de nuestra propia sabiduría interior.

Y un día te miras al espejo, y te preguntas:

“¿Quién sería yo hoy si me hubieran dejado florecer a mi manera?”

Pero esa pregunta, por fuerte que sea, también puede ser un nuevo comienzo.

Porque aunque no hayas podido elegir en el pasado, hoy sí puedes volver a mirarte con otros ojos.

No con la mirada crítica que busca defectos, sino **con una mirada ancestral: sabia, amorosa, intuitiva.**

La que no te exige ser todo...

sino simplemente ser tú.

Tal vez tú también seas un pez que intentó volar, o un pájaro al que no le dejaron extender sus alas.

Pero hoy puedes volver al agua, al cielo, al fuego o a la tierra.

A tu elemento. A tu raíz.



Ana Briones



ENFERMERÍA



Yolanda Leticia Romero Mariscal

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), realiza un mandato específico a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), consciente de asegurar que se preserve y promueva la fecunda diversidad de las culturas.

La Organización Mundial para la Salud, define la diversidad cultural, patrimonio común de la humanidad. La cultura toma diversas formas a través del tiempo y del espacio. Esta diversidad se manifiesta en la originalidad y la pluralidad de identidades que caracterizan los grupos y las sociedades que componen la humanidad.

El profesional de enfermería en la diversidad cultural en el cuidado, surge como un importante estereotipo en la ciencia de la enfermería, porque cuando conocen los valores culturales, creencias y modos de vida de las personas, el cuidado que se proporciona es mucho más eficaz e integral.

El reflexionar sobre la importancia y relevancia del cuidado cultural en las prácticas de enfermería, incrementa su comprensión y aplicación en los sistemas de salud de calidad. En este contexto, los valores, las creencias espirituales y elementos culturales están presentes en la práctica de enfermería.

La teoría “Cultura, cuidado, diversidad y universalidad” desarrollada por Leininger en 1960, se enfoca en explorar culturas diferentes y universales y brindar cuidados comparativos. Adopta un enfoque multifactorial que afecta la salud y atención como las condiciones ambientales, etnografía, lenguaje, género, clase, racismo, estructura social, creencias, política, economía, parentesco, tecnología, cultura y filosofía.

La Dra. C. Madeleine Leininger (1978), investigadora en el campo de la enfermería que afirmó que era de vital importancia para el personal de enfermería tener en cuenta la dimensión cultural en el actuar asistencial. Es además la fundadora de la enfermería transcultural y la primera enfermera profesional universitaria en esta especialidad y obtuvo un doctorado en antropología cultural y social. Su teoría es aún utilizada a nivel mundial.

Leininger define cultura como el conocimiento que se adquiere y transmite acerca de una cultura con valores, creencias, reglas de comportamiento y prácticas en el estilo de vida, que orienta estructuralmente a un grupo determinado en sus pensamientos y actividades.

Y describió a la enfermería transcultural como una rama de enfermería o escuela de enfermería basada en la investigación comparada y el análisis de diferentes culturas que proporciona universalismo cultural e independencia cultural en el cuidado de enfermería y se enfoca en estudios comparados y análisis de diferencias en culturas alrededor del mundo de manera respetuosa ante la salud, la enfermedad, el cuidado, las creencias y los valores.

Los diversos conceptos y teorías que fueron formulados, sustentan las principales consecuencias de no tener presente los enfoques culturales en los sistemas asistenciales de enfermería:

- Los pacientes que reciben cuidados de enfermería que no concuerden razonablemente con su creencia, valores y estilo de vida mostrarán síntomas de conflicto culturales, insatisfacción, tensión, así como preocupaciones éticas o morales.
- Los diagnósticos médicos y de enfermería que no tienen en cuenta factores culturales producen resultados desfavorables, en ocasiones, con consecuencias graves.

La dimensión cultural de enfermería ha sido un tema muy estudiado en el mundo, pero en algunos países no. Es necesario para todos los profesionales de la salud, comprender los fenómenos religiosos y culturales de los individuos, familias y comunidades para de esta forma poder entender el comportamiento hacia los problemas de salud.

El profesional de enfermería que brinde atención transcultural, es responsable de poseer las siguientes competencias:

- Tener la capacidad de comprender las dimensiones culturales complejas,
- Asumir un enfoque holístico del cuidado en lugar de un enfoque biofísico.
- Demostrar esfuerzo para alcanzar creencias y actividades culturales cada vez mayores que son exclusivas de distintos grupos e individuos
- Ser capaz de cambiar la idea de creer que la propia raza de los individuos es superior a la de los demás,

- Ser capaz de hacer evaluaciones culturales,
- Desarrollar habilidades lingüísticas, comunicativas y científicas
- Ser capaz de hacer frente a las diferencias culturales en términos reales y hacer interpretaciones,
- Ser capaz de utilizar técnicas adecuadas de enseñanza cultural,
- Comprometer las creencias y estudios culturales con el estado general de prestación de atención a la salud,
- Respetar la diversidad sociocultural de las mujeres, los recién nacidos y sus familiares

El considerar la existencia de un enfoque del cuidado cultura en el sistema de atención de enfermería, fortifica el rol de la enfermería en la práctica asistencial. Por esta razón, los valores, creencias y practicas culturales no puede ser fenómenos ajenos en las prácticas de enfermería.

Tu puedes analizar datos de documentos científicos, con fin de elevar la comprensión sobre la importancia y relevancia del cuidado cultural en el sistema de enfermería.



PSICOLOGÍA





LA HUELLA DE NUESTROS ANCESTROS: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA

Aunque caminemos con paso firme en el presente, cada uno de nosotros lleva consigo una historia mucho más grande que la propia. Nuestros gestos, silencios, miedos y hasta la manera en que amamos están entrelazados con la memoria de quienes nos precedieron. Mirar a nuestros ancestros desde la psicología no es un acto de nostalgia, sino un ejercicio profundo de autoconocimiento, identidad y sanación.

Más allá de la genética: la herencia emocional

Durante mucho tiempo se pensó que solo heredamos el color de los ojos, la forma de la sonrisa o ciertas condiciones físicas. Sin embargo, la psicología y la epigenética han mostrado que también transmitimos formas de reaccionar ante la vida, creencias y heridas emocionales. Así como podemos recibir la fortaleza de un abuelo resiliente, también podemos cargar con el miedo de una bisabuela que vivió en guerra o con la tristeza silenciada de un padre que nunca pudo expresar lo que sentía. Estos “legados invisibles” no siempre se reconocen, pero influyen en nuestras decisiones, en nuestras relaciones y en la manera en que enfrentamos los desafíos cotidianos.

Sanar mirando hacia atrás

El camino de sanación comienza cuando nos atrevemos a mirar hacia atrás sin juicio, con compasión y gratitud. Comprender que nuestros ancestros hicieron lo mejor que pudieron con los recursos que tenían abre la puerta al perdón y a la reconciliación interna. En la práctica terapéutica, herramientas como el genograma (una especie de árbol genealógico emocional), las constelaciones familiares, la escritura terapéutica o la terapia narrativa nos ayudan a identificar esos hilos invisibles que nos unen con el pasado. Al hacerlo, logramos poner palabras al silencio y transformar el dolor heredado en fuerza vital.



El valor de lo simbólico: psicología y espiritualidad

En muchas culturas, honrar a los ancestros es parte esencial de la vida. Encender una vela, contar historias familiares o conservar un objeto con valor simbólico son formas de mantener viva esa conexión. La psicología reconoce que estos rituales no son simples tradiciones: tienen un profundo valor terapéutico porque nos ayudan a cerrar ciclos, a dar sentido a nuestra historia y a fortalecer nuestro sentido de pertenencia.

Mirar hacia atrás no significa quedarnos atrapados en lo que fue, sino integrar esa herencia en nuestro presente para transformarla.

El legado que dejamos

Sanar lo que recibimos no solo nos libera a nosotros: también abre un camino diferente para las generaciones futuras. Cuando decidimos transformar el miedo en confianza, la carencia en abundancia o la tristeza en resiliencia, estamos sembrando nuevas semillas en nuestro árbol familiar.

Cada acto de conciencia es un regalo para quienes vendrán después de nosotros. Así, la psicología nos recuerda que la verdadera libertad no está en cortar nuestras raíces, sino en aprender a nutrirse de manera diferente.

CONclusión para reflexionar:

Mirar a nuestros ancestros desde la psicología es reconocernos como parte de un río más amplio, donde cada historia individual fluye hacia el presente. Somos más que lo que hemos vivido: somos también memoria, herencia y posibilidad de transformación. Y cuando elegimos honrar nuestra historia, sanar nuestras heridas y agradecer lo recibido, descubrimos que el mayor legado que podemos dejar es la libertad de vivir de manera consciente, auténtica y plena.



Por: Mildred Medina
Psicóloga



NUESTROS ANCESTROS

por Liz Arvizu

Los grandes maestros
de vida



Querida lectora,

Hace unas semanas tuve la fortuna de estar con personas fascinantes que tienen un valor muy especial en mi vida, las cuales me permitieron recordar y comprender la importancia de la conservación y preservación de nuestras culturas indígenas que nos han aportado enfoques y conocimientos valiosos a la psicología, especialmente en áreas relacionadas con la salud mental, el bienestar, la identidad y las relaciones comunitarias, ofreciendo una visión distinta a la psicología occidental tradicional, basada en principios como la interconexión, la espiritualidad y la colectividad para un bienestar integral. Muchas culturas indígenas entienden la salud como equilibrio entre cuerpo, mente, espíritu y naturaleza, lo que conocemos también como la parte holística diciéndonos que una enfermedad física o mental no es solo individual, sino que es un desequilibrio en la relación con la comunidad y el entorno, a su vez incorporando a la psicología con diferentes enfoques que consideran el contexto cultural y espiritual del paciente.



Nuestros ancestros tomaban la parte espiritual como un factor importante para la salud con creencias ancestrales en las cuales se llevaban a cabo rituales, ceremonias que hacían de estas prácticas espirituales una sanación emocional, mientras que en algunas terapias de la psicología actual se incluye la meditación, la conexión con la

naturaleza, los círculos de palabras o rituales muy semejantes a nuestros ancestros adaptando y respetando la cultura del paciente, siempre tomando en cuenta que para lograr estabilidad emocional, física y espiritual no solo depende del individuo sino que también tiene que existir equilibrio en lo que nos rodea tomando en cuenta los que están alrededor de nosotros como lo son la familia y amigos forjando redes de apoyo. Así mismo siempre irán de la mano la psicología con los conocimientos ancestrales como mitos, relatos, leyendas indígenas etc. para reforzar por medio de narrativas terapéuticas la autoestima e identidad cultural ... Esta relación entre culturas y o comunidades indígenas con psicólogos puede ser estrecha para trabajar en conjunto y así obtener una atención integral del paciente.

Las culturas indígenas reconocen a la psicología como una ciencia que estudia la mente y la conducta humana y a su vez la psicología reconoce la necesidad de integrar conocimientos de otras culturas especialmente las de los pueblos indígenas quienes poseen saberes ancestrales que aportan una visión integral del bienestar logrando un equilibrio entre individuo, su comunidad, la naturaleza y la espiritualidad, es decir la enfermedad no se interpreta únicamente como un desorden biológico o psicológico, sino como una ruptura en la armonía del ser con su entorno, desde esta perspectiva, la sanación implica restaurar el equilibrio en distintos niveles: físico, emocional, social y espiritual logrando fortaleza y resiliencia en estas intervenciones contemporáneas de la psicología con los conocimientos de nuestros ancestros indígenas.



En conclusión, las culturas indígenas enriquecen la psicología al aportar una comprensión integral del ser humano, donde la salud mental no es solo ausencia de enfermedad, sino equilibrio con uno mismo, la comunidad y la naturaleza, Integrar estos saberes no solo es un acto de justicia cultural, sino también una oportunidad para construir intervenciones más humanas, diversas y efectivas, que implique un equilibrio armónico entre el cuerpo, la mente, el espíritu y el entorno natural. Cuando este equilibrio se rompe, surgen enfermedades físicas o emocionales que no pueden comprenderse aisladas del contexto social y cultural considerando la interconexión de los diferentes planos de la vida.

Como lo hemos comentado la espiritualidad ocupa un lugar central en la vida cotidiana contribuyendo a la sanación emocional y psicológica, generando fuerza, esperanza, identidad y propósito, haciendo de estas prácticas procesos terapéuticos más efectivos y respetuosos para lograr un equilibrio mental, físico y emocional, Integrando la práctica psicológica con los saberes de nuestros ancestros indígenas y reconociendo su cultural, para permitirnos desarrollar intervenciones más humanas y efectivas, en un mundo cada vez más diverso, teniendo un gran reto de abrirse al diálogo con los conocimientos ancestrales, construyendo puentes que fortalezcan la salud mental, física y emocional.

Con todo mi amor, agradecimiento y respeto este artículo está dedicado a quien nos brindó su tiempo, amor y dedicación, Gracias Tomy.



CUÁNTO MÁS SE LEE,
MENOS SE
imita



**LIBROS,
POEMAS
Y
MÁS**



LA HUESPED INDOMABLE

CUANDO LA ESCRITURA NO ENTIENDE DE HORARIOS NI DE REGLAS

MIS DÍAS SE ROMPEN EN FRAGMENTOS EXTRAÑOS, ARRASTRADOS POR LOS TURNOS DE TRABAJO. CUANDO LOS DEMÁS DESPIERTAN, YO REGRESO; CUANDO ELLOS DUERMEN, SIGO DESPIERTA. EN ESAS GRIETAS DEL RELOJ APARECE ELLA: LA ESCRITURA.

NUNCA LLAMA A LA PUERTA; SE CUELA COMO UNA INTRUSA QUE CONOCE MI APARTAMENTO MEJOR QUE YO. A VECES ME DESPIERTA EN MITAD DE LA NOCHE CON UN MURMULLO IMPOSIBLE DE IGNORAR; OTRAS, SE SIENTA EN MI SILLA Y ME OBSERVA CON LA INSOLENCIA DE QUIEN SABE QUE TARDE O TEMPRANO CEDERÉ.

—VAMOS —DICE—, ¿QUÉ ESPERAS?

INTENTO RESISTIRME. LE EXPLICO QUE NECESITO DORMIR, QUE MAÑANA TENGO OTRO TURNO, QUE NO PUEDO MÁS. ELLA ARQUEA UNA CEJA Y SONRÍE CON DESDÉN.

—TÚ Y TUS EXCUSAS.

LO SÉ: NO PUEDO DOMESTICARLA, NI LO DESEO. LA ESCRITURA ES SALVAJE; NO SIGUE HORARIOS, IGNORA RUTINAS Y DESPRECIA LA PRODUCTIVIDAD. SI INTENTO SOMETERLA, SE ESFUMA; SI LA DESCUIDO, SE REPLIEGA COMO UN SUSURRO ESQUIVO. PERO CUANDO ME RINDO A SU RITMO IMPREVISIBLE, TODO ENCUENTRA SENTIDO Y EL MUNDO ENTERO PARECE ESCRITO DE NUEVO.

"LA ESCRITURA NO SE FABRICA: APARECE. CUANDO LLEGA, TRANSFORMA EL CANSANCIO EN CLARIDAD."

"ESCRIBIR BAJO SU DICTADO ES ENTRAR EN UN TRANCE. EL CANSANCIO SE BORRA, LAS PALABRAS LATEN CON FUERZA, CADA FRASE SE VUELVE TAN INTENSA QUE ME ATRAVIESA POR COMPLETO. ES AGOTADOR, SÍ, PERO TAMBIÉN INELUDIBLE.

PORQUE EN ESOS MOMENTOS DESCUBRO QUE SU REBELDÍA ES TAMBIÉN LA MÍA: NINGUNA DE LAS DOS ESTÁ DISPUESTA A OBEDECER.

ELLA NO ME OFRECE ABUNDANCIA NI REGULARIDAD. ME DA ALGO MUCHO MÁS VALIOSO: AUTENTICIDAD. UNA VERDAD QUE APARECE COMO UNA LLAMARADA, BREVE PERO IMPOSIBLE DE IGNORAR.

AUNQUE A VECES ME DESORDENE LA VIDA, HE APRENDIDO A AGRADECER SU INDISCIPLINA. PORQUE SU NATURALEZA INDOMESTICABLE REFLEJA TAMBIÉN LA MÍA: LIBRE, INCONFORME, REBELDE.

LA ESCRITURA NO ME PERTENECE; ES UNA FUERZA QUE ME HABITA Y ME DESBORDA. Y, EN EL FONDO, SÉ QUE SERÍA INÚTIL QUERERLA DE OTRA MANERA.

MEPHIS (AKA) EVELYN MÉRIDA



RECOMENDACIONES DE LIBROS



**LIBROS RECOMENDADOS
DE NUESTROS AMIGOS Y
EXPERTOS DE LA
COMUNIDAD DE
EMPODERATE TÚ PUEDES.
TODOS BEST SELLER**



DE VENTA EN AMAZON

**NUESTRO FAVORITO PARA
REGALAR A LOS JÓVENES**



Donde el Miedo Se Quiebra



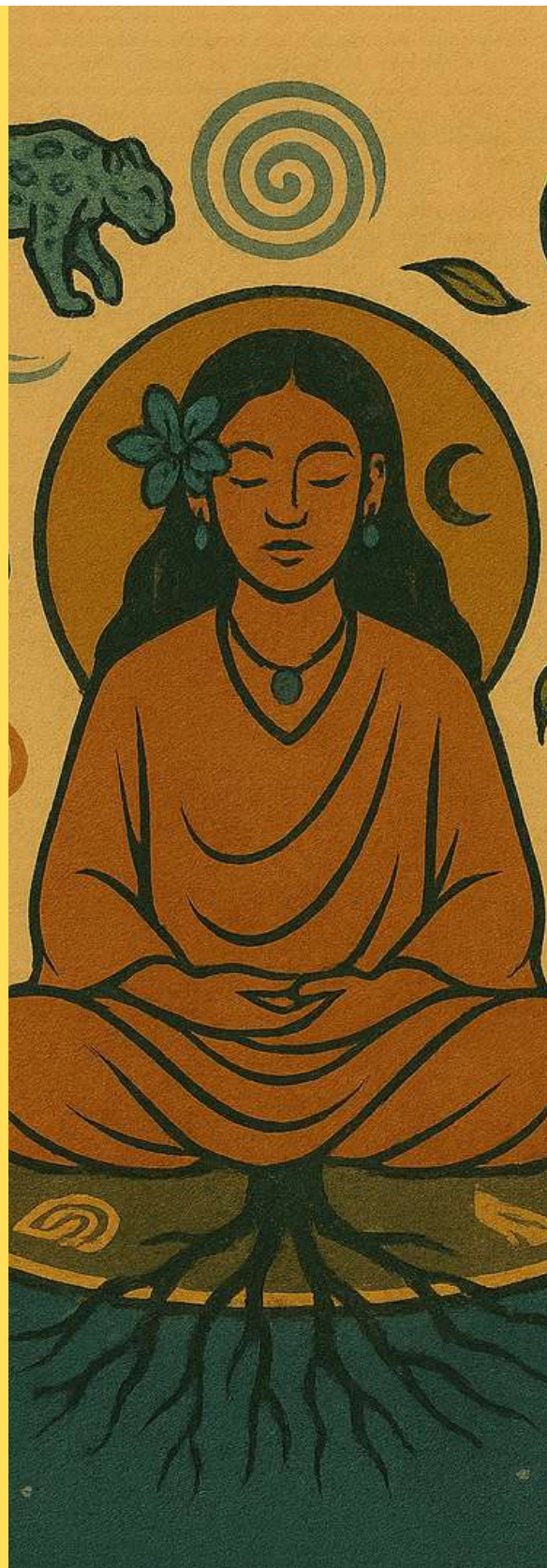
POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

EN LA RAÍZ DEL MONTE, DONDE CANTA
EL JAGUAR,
EL MIEDO SE DISUELVE COMO SAL EN EL
MAR.
ABUELA LUNA SOPLA SU ALIENTO DE
OBSIDIANA,
Y EL CORAZÓN DESPIERTA, SIN
CADENAS, SIN MURALLA.

EL FUEGO NO QUEMA, EL FUEGO
PURIFICA,
COMO EL COPAL QUE DANZA EN LA
PALMA BENDITA.
LOS ANCESTROS MURMURAN EN LENGUA
DE VIENTO,
“CAMINA SIN SOMBRA, TÚ ERES EL
TEMPLO.”

TUS PASOS SON TAMBOR, TU VOZ ES
MEDICINA,
CADA LÁGRIMA CAÍDA, UNA SEMILLA
DIVINA.
EL SOL NO JUZGA, LA TIERRA NO EXIGE,
SOLO PIDE QUE RECUERDES LO QUE YA
FUISTE.

ASÍ, CON CADA INHALAR, SE ABRE EL
PORTAL,
Y EL MIEDO, COMO HUMO, SE VUELVE
RITUAL.
TÚ NO ESTÁS SOLA, TÚ ERES LA TRIBU,
LA QUE CANTA, LA QUE SANA, LA QUE
ESCRIBE SU DESTINO.





VOZ DE RAÍZ

EN LA TIERRA DONDE EL SOL SE
INCLINA,
HABLAN LOS CANTOS QUE NO SE
OLVIDAN.
LENGUAS DE BARRO, FUEGO Y SEMILLA,
GUARDAN EL PULSO DE LA VIDA.

NO SON PASADO, SON PRESENCIA,
SON MEMORIA QUE DANZA DESPIERTA.
SON ABUELAS QUE SOPLAN ESTRELLAS,
Y NIÑOS QUE SUEÑAN CON FUERZA.

RESPECTO NO ES SOLO MIRAR,
ES APRENDERAR.
ES SABER QUE EL SABER NO SE COMPRA,
QUE EL TIEMPO SE HONRA EN LA
SOMBRA.

CADA TEJIDO, CADA TAMBOR,
CADA PALABRA QUE BROTA EN FLOR,
ES UN UNIVERSO QUE PIDE AMOR,
NO APROPIACIÓN, SINO HONOR.

QUE NO SE CELEBRE SOLO UN DÍA,
QUE SE CELEBRE CON COMPAÑÍA.
QUE EL RESPETO SEA SEMILLA VIVA,
Y NO DISCURSO QUE SE VACÍA.

PORQUE EN CADA CULTURA INDÍGENA
HAY UN MAPA QUE GUÍA LA DIGNIDAD.
Y SI LO SEGUIMOS CON HUMILDAD,
LA TIERRA TAMBIÉN PODRÁ SANAR.





El Ritual Más Antiguo de los Mayas: Sembrar con el Corazón

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



Antes de que existieran templos de piedra o códices sagrados, los mayas ya sabían que la vida florece cuando se honra lo invisible. Su ritual más antiguo no se escribió en palabras, sino en maíz, copal y lluvia. Era una ceremonia de gratitud, ofrecida a la tierra como quien entrega el alma.

🔥 ¿Qué contenía este ritual ancestral?

- Ofrendas vivas: maíz, cacao, jade y copal, símbolos de abundancia y conexión.
- Fuego ceremonial: para elevar las plegarias y purificar el espacio.
- Auto-sacrificio simbólico: pequeñas sangrías con espinas de maguey, como acto de entrega y comunión.
- Invocación a Chaak: el dios de la lluvia, llamado con cantos y danzas para bendecir las cosechas.

Este ritual, conocido como Ch'a Cháak, aún vive en comunidades del Yucatán. No como una reliquia, sino como una práctica viva que recuerda que sembrar es un acto espiritual, y que cada gota de lluvia es una bendición compartida.

✨ ¿Por qué ritualizar hoy?

Porque cada paso que damos hacia el crecimiento merece ser celebrado. Porque transformar el miedo en ofrenda, y la intención en ceremonia, nos devuelve el poder de crear con propósito.

**EL RITUAL MAYA
ANCESTRAL: OFRENDAS DE
MAÍZ, CACAO, COPAL Y
JADE, FUEGO PURIFICADOR,
CONEXIÓN CON CHAAK Y
REVERENCIA PROFUNDA A
LA TIERRA**



Madre Pulpo 🐙

En la cueva sin nombre,
donde el agua canta sin voz,
una madre de ocho brazos
teje su último ritual.

Cuelga sus sueños del techo,
como lámparas de luna,
cada huevo, una promesa,
cada latido, una espera.

No hay hambre que la mueva,
ni sombra que la distraiga.
Si el cuerpo flaquea,
se ofrece a sí misma:
brazo por brazo,
vida por vida.

Y cuando el silencio llega,
no es derrota,
es cuna.

Su cuerpo se vuelve tierra,
su piel, alimento,
su ausencia, abrigo.

Las crías nacen del sacrificio,
no la ven partir,
pero la llevan dentro:
en la forma de sus tentáculos,
en la memoria del agua,
en el impulso de cuidar.

Así, ninguna madre pulpo
ve crecer a sus hijos,
pero todas viven en ellos.

**SI CUERPO SE VUELVE
TIERRA,
SU PIEL ALIMENTO,
SU AUSENCIA, ABRIGO**



La maternidad de un pulpo es diferente a la de cualquier otro ser vivo.

Después del apareamiento, el pulpo hembra encuentra un agujero y se establece allí.

Empieza a poner huevos y los incuba. Una vez finalizada la puesta, los coloca en el techo del nido, como si los colgara con un gancho.

Mantiene los huevos limpios bombeándolos constantemente con agua. No abandona el nido bajo ningún concepto.

Si no puede soportar el hambre antes de que nazcan las crías, come algunos de sus brazos y así se mantiene vivo y protege los huevos hasta que nazcan todas las crías...

Pero el largo período de incubación la deja hambrienta y agotada. Cuando nacen todas las larvas, la madre muere en el nido.

Para los recién nacidos, el cuerpo sin vida de su madre pulpo proporciona una buena fuente de nutrición que los ayuda a aferrarse a la vida.

Por eso ningún pulpo hembra puede ver crecer a sus crías...

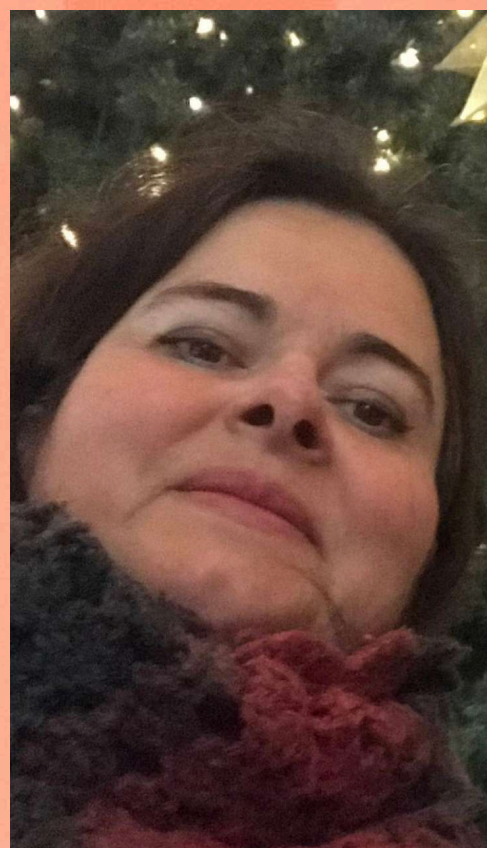


DE TODO UN POCO



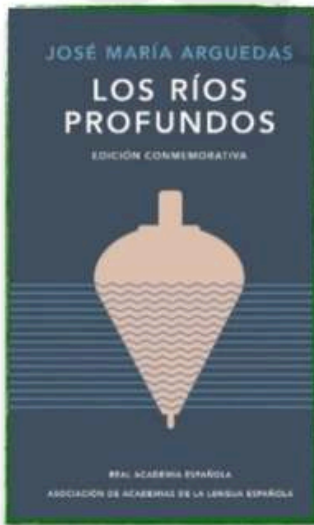
RECOMENDACIONES DE
LIBROS DE LA TEMÁTICA
DEL MES

**CAROLINA
MERINO**



Cuando supe el tema de la revista de este mes mi mente se fue a refugiar en los libros, no sé por qué. Cuando pienso en las culturas americanas me vienen dos ideas a la mente.

Por una parte, no puedo evitar recordar a los **escritores indigenistas** que tuve que leer en mis tiempos de estudiante. Me refiero al movimiento académico, político y popular que desde finales del s.XIX, principios del XX, toma fuerza y fija su interés en la realidad de lo nativo-americano, su cultura, sus tradiciones. Como pasa también en Europa en aquellos momentos, se comienza a prestar atención a la cultura popular y local de cada región, se defiende y difunde con el objeto de poner en valor una parte de la comunidad que había quedado relegada con el paso del tiempo.



Me voy a permitir recomendarte la lectura de **Ríos profundos** (1958) de José María Arguedas. Arguedas nació en 1911 y perdió a su madre extremadamente joven, la nueva esposa de su padre resultó ser una madrastra de cuento de hadas y relegó al jovencísimo José María a un puesto de sirviente en la casa. José María se llegó a identificar más con sus compañeros indígenas que con su familia y aprendió de ellos una perspectiva del mundo que luego plasmaría en sus escritos. *Ríos profundos* es un libro no muy largo en que te cuenta de manera novelada parte de sus vivencias de adolescente. A través de una prosa lírica llena de palabras en quechua, te transmite desde su profundo amor y admiración por la naturaleza en estado salvaje, el dolor que un ser humano es capaz de causar a

otro cuando es sometido a la civilización criolla y se aleja del orden natural. Arguedas, intercalados entre los episodios de su infancia, va desgranando interesantes explicaciones de términos, nombres y frases en quechua que a quien no habla el idioma suenan como conjuro mágico.

Recuerdo especialmente el capítulo llamado *zumbayllu*, peonza o trompo en castellano. Empieza con una buena dosis de erudición andina. Después vemos al joven Ernesto, alter ego del autor, que corre al patio del colegio con sus compañeros porque un amigo ha traído un *zumbayllu*. Él no sabe de qué es aquello y al descubrirlo queda maravillado. Amistad, camaradería y amor juvenil. Desde una mirada inocente uno puede percibir la magia de los objetos que están hechos siguiendo artes antiguas, de acuerdo a la tradición y en comunión con los espíritus de la creación. Y desde esa inocencia uno tiene que convivir con lo mejor y lo peor de la naturaleza humana.

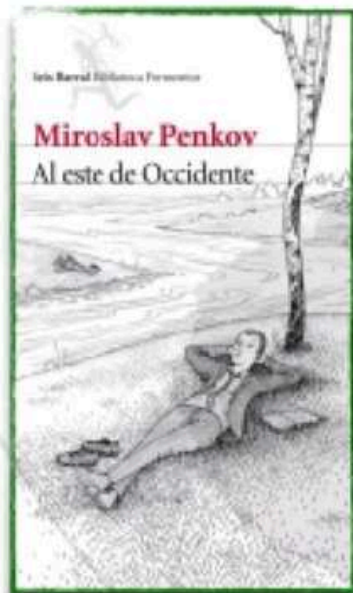
Hay diferentes ediciones en el mercado, pero la editorial Alfaguara sacó una en 2023 en colaboración con la Asociación de Academias de la Lengua Española en su colección "Ediciones conmemorativas". Es un libro denso en momentos pero que vale la pena.

Desde una perspectiva muy diferente, pero también de otro conocido indigenista peruano, ***Sueño y verdad de América*** (1969) de Ciro Alegría, resulta una gran lectura para los jóvenes de la casa. Se trata de una colección de cuentos publicados por la viuda del escritor e inspirados principalmente en las *Crónicas de Indias*. Si te gustan las aventuras a la Robinson Crusoe, este es un libro para ti. Aventureros que arriesgan sus vidas y sobreviven todo tipo de vicisitudes en un mundo del que todavía no existían mapas fiables. Historias pobladas de tempestades, motines y enfermedades tropicales.



Se trata de un clásico juvenil que ha sido publicado por diferentes editoriales, yo te recomiendo la de 2009, en Lima, de la editorial Planeta.

La segunda idea que me viene inmediatamente a la cabeza es la **diáspora de los pueblos** latinoamericanos. Una diáspora causada por diferentes motivos a lo largo de los años: un régimen político dictatorial, una crisis económica especialmente sentida, un nivel de violencia insostenible... Hace no tanto leí un libro de relatos breves que me llegó a lo más profundo del corazón: ***Al este de occidente*** (2011) de Miroslav Penkov. Miroslav cuenta distintos episodios de la historia de Bulgaria a través de los ojos de sus personajes, individuos anónimos que aspiraban a vivir en paz pero que vieron su vida desdibujarse y perder sentido porque cambió el gobierno o les invadió el pueblo vecino o alguien decidió reconsiderar la posición de la frontera... Es un canto coral a la fragilidad del ser humano, a su capacidad de adaptación y a su resiliencia.



Este libro te da la oportunidad de ponerte en la piel de unos personajes que viven al otro lado del mundo y sentirla como propia. Ni el autor, ni su relato son iberoamericanos, pero las experiencias relatadas son perfectamente reconocibles. El autor llega a destilar la quintaesencia de la realidad humana. Resulta imposible no empatizar.

La traducción al español la publicó la editorial Seix Barral en el 2012.



ENTREVISTA CON:

SAMANTHA CARILLO



ENTREVISTA CON SAMANTHA CARRILLO

1. ¿Qué te llevó a comprometerte profundamente con la Educación Multicultural y Antirracista?

Mi compromiso nace de una convicción profunda: las culturas indígenas, sus lenguas y cosmovisiones, son pilares esenciales de nuestra identidad colectiva. Reconocerlas y protegerlas no es solo un acto de justicia histórica, sino una forma de inspirar a las nuevas generaciones a valorar su herencia, fortalecer su sentido de pertenencia y construir un futuro más equitativo.



**RECONOCER LAS
CULTURAS INDIGENAS,
SUS LENGUAS Y SUS
COSMOVISIONES, SON
PILARES ESENCIALES**

Desde el aula hasta los espacios comunitarios, he visto cómo la educación puede ser una herramienta poderosa para sanar, empoderar y transformar.

ENTREVISTA CON SAMANTHA CARRILLO

2. ¿Cómo ha influido tu formación académica en tu enfoque educativo?

Mi trayecto académico en Goddard College, donde obtuve dos maestrías—una en Educación y otra en Bellas Artes con enfoque en Educación Bilingüe y Performance—me permitió explorar profundamente el lenguaje, la cultura y la sociolingüística. Cursos como “Soy Bilingüe” y “Enseñanza Umoja” me brindaron herramientas para crear entornos de aprendizaje culturalmente democráticos. Creo firmemente que ningún estudiante debe elegir entre el éxito académico y su identidad cultural.

Mi misión es que puedan cultivar pensamiento crítico y creativo en ambos idiomas, mientras luchan activamente contra el racismo.

Mi misión es que puedan cultivar pensamiento crítico y creativo en ambos idiomas, mientras luchan activamente contra el racismo.



3. ¿Qué representa para ti la fundación del Centro de Desarrollo Infantil Frida Kahlo?

Es una expresión tangible de mi compromiso con la equidad, la inclusión y la justicia social. El centro fue diseñado para apoyar el desarrollo integral desde la primera infancia, reconociendo que es una etapa crucial en la formación humana. Aquí, cada niño es valorado por su identidad única, y se le brinda una educación que celebra la diversidad cultural y combate activamente el racismo.

Es un espacio donde la esperanza se convierte en acción, y donde cada niño puede prosperar sin importar su origen.



**LOS NIÑOS SON
VALORADOS POR SU
IDENTIDAD ÚNICA**



**EL ARTE PERMITE QUE LOS
ESTUDIANTES SE
EXPRESEN, SE RECONOZCAN
Y SE CONECTEN CON SUS
RAÍCES**

4. ¿Cómo integras el arte y la performance en tu práctica educativa?

El arte es una herramienta poderosa para explorar la identidad, la memoria y la resistencia. A través de la creación de performances y obras como “Las Palmeras Moradas” y “El Gigante Vejigante”, he podido abordar temas como el bilingüismo, la infancia y las prácticas antirracistas desde una perspectiva poética y simbólica. El arte permite que los estudiantes se expresen, se reconozcan y se conecten con sus raíces de manera profunda y transformadora.

ENTREVISTA CON SAMANTHA CARRILLO

5. ¿Cuál es tu visión a futuro como educadora e investigadora?

Aspiro a obtener un título de Ed.D. en Educación Multicultural y Antirracista para seguir perfeccionando mis habilidades y contribuir al desarrollo de sistemas educativos más inclusivos. Mi visión es clara: construir comunidades de aprendizaje donde cada persona, sin importar su origen, pueda prosperar académica y socialmente, mientras desafía activamente el racismo. La educación debe ser un acto de amor, resistencia y transformación.



**LA EDUCACIÓN DEBE SER
UN ACTO DE AMOR,
RESISTENCIA Y
TRANSFORMACIÓN.**



Arte

El orgullo de ser chapín

POR: SOFÍA HEGEL

El orgullo de ser chapín nace de reconocer lo que significa pertenecer a Guatemala: un país lleno de historia, tradiciones, colores, sabores y resiliencia. Ser chapín no es solo un gentilicio; es una identidad que se refleja en nuestra manera de hablar, en la calidez con que tratamos a los demás y en la fuerza con la que enfrentamos los retos.

Es sentir emoción al escuchar una marimba, al ver ondear la bandera azul y blanco, al probar un fiambre, un tamal o un atolito en la feria del pueblo. Es saber que venimos de un país multilingüe, multicultural y multiétnico, donde conviven raíces mayas, mestizas y ladinas, y que esa diversidad nos enriquece.

Ser chapín es llevar en el alma una raíz profunda que conecta con volcanes, lagos sagrados y tierras fértiles donde florece la vida. Es mirar al cielo azul que abraza los sueños y sentir bajo los pies una tierra que canta en más de veinte idiomas, que baila con mil colores y que honra sus múltiples corazones mayas, xincas, garífunas y ladinos.

Guatemala es un país multilingüe, multicultural y multiétnico, donde cada rincón guarda un pedazo de historia, de sabiduría ancestral, de tradición viva. Es un crisol de identidades que no se contradicen: se enriquecen. Desde los tejidos que cuentan historias sin palabras hasta los rituales que conectan con el universo, aquí todo tiene alma.

Este país, bendecido por un clima generoso, nos regala frutos y aromas que no existen en ningún otro lugar del mundo: vainilla silvestre que perfuma la memoria, toronjas jugosas que despiertan los sentidos, la frescura de la salvia que sana, la intensidad del maracuyá que enamora. Cada ingrediente es más que sabor: es identidad, es herencia, es creación.



Ser chapín es mirar a nuestro país con amor y orgullo, sabiendo que nuestras diferencias no nos separan: nos hacen más grandes. Somos un país pequeño en tamaño, pero inmenso en espíritu, arte, talento y corazón. Guatemala no solo es un lugar en el mapa: es un latido que nos une.

El orgullo chapín también se refleja en nuestra creatividad: en los textiles que parecen lienzos vivos, en la arquitectura colonial, en la fuerza de nuestros artistas, atletas y emprendedores que dejan huella dentro y fuera de nuestras fronteras.

Pero, sobre todo, ser chapín es llevar en el corazón una esperanza inquebrantable: la fe en que, pese a las dificultades, Guatemala siempre florece, como lo hacen sus volcanes, sus montañas verdes y sus campos fértiles.

Ser chapín es un honor. Es un sentimiento que nos recuerda de dónde venimos y nos impulsa a construir un mejor futuro para nuestra tierra.

El Terno Yucateco: Vestir la Memoria, Bailar la Tradición

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

En el corazón de Yucatán, el terno no es solo un vestido:

es una ofrenda textil, una herencia viva que danza entre generaciones.

Usado en celebraciones especiales—sobre todo en las vaquerías de las fiestas patronales—este traje regional es símbolo de elegancia, orgullo y raíz.

El conjunto lleva su nombre por sus tres piezas:

el fustán, el hipil y el jubón, cada una bordada con historia.

Tradicionalmente confeccionado en tela blanca, el hipil cae justo a la altura de las rodillas, adornado con encajes que acarician el aire al bailar.

El atuendo se completa con un chongo sostenido por una peineta de flores naturales, y joyería de filigrana de oro, que brilla como el sol sobre la tierra maya.

Así, el terno no solo viste el cuerpo: viste la memoria, la dignidad y la belleza de un pueblo que celebra su identidad con cada paso del baile.

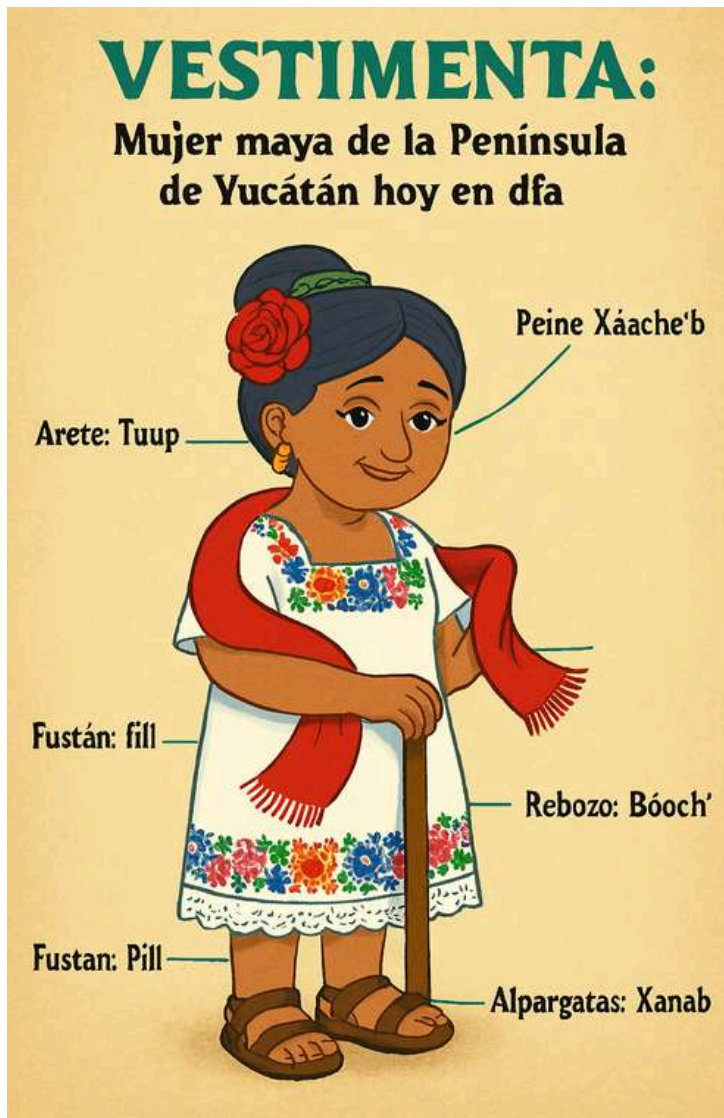
Vestir la memoria: el huipil como resistencia viva

Hoy en día, las mujeres mayas siguen bordando su historia sobre tela. Cada hilo, cada color, cada figura geométrica o flor sagrada es más que ornamento: es un canto ancestral que se lleva sobre el cuerpo.

El huipil, el corte, el rebozo... no son solo prendas, son mapas vivos que narran linajes, territorios, sueños y luchas.

En mercados, en ceremonias, en la vida cotidiana, el vestido tradicional sigue siendo un acto de resistencia y belleza. No se trata solo de conservar una costumbre, sino de afirmar una identidad que ha sobrevivido siglos de imposición, olvido y transformación. Las mujeres que lo portan no solo se visten: se enraízan, se elevan, se hacen visibles en un mundo que tantas veces ha querido silenciarlas.

Cada vez que una mujer maya elige su vestido tradicional, está diciendo: “Aquí estoy. Soy parte de la tierra, del cielo, de la historia que no se borra.” Y en ese gesto cotidiano, el pasado y el futuro se abrazan.



Michelle Agnew: El arte del hilo convertido en escultura

POR ADRIANA RODRÍGUEZ

En el universo del arte contemporáneo, hay creadoras que logran transformar lo tradicional en algo completamente nuevo y fascinante. Una de ellas es Michelle Agnew, artista canadiense especializada en goldwork embroidery —bordado con hilos metálicos—, una técnica ancestral que ella eleva a nuevas dimensiones al darle forma escultórica.

Su formación en la Royal School of Needlework en Inglaterra le permitió dominar la precisión de este arte centenario. Sin embargo, lo que distingue a Michelle es su capacidad de ir más allá de la tradición: convierte el bordado en piezas tridimensionales que parecen cobrar vida, desde criaturas marinas como pulpos en oro hasta composiciones abstractas que brillan con fuerza propia.

Su talento le ha valido reconocimientos internacionales, entre ellos el Associate Award 2024 de Hand & Lock y la Worshipful Company of Gold and Silver Wyre Drawers, así como un lugar en exposiciones de gran prestigio en Londres, Toronto y Nueva York. Además, ha colaborado con marcas como Saks Fifth Avenue y Max&Co., demostrando que el arte textil puede dialogar tanto con la moda como con la escultura.

Michelle comparte su conocimiento en talleres internacionales, inspirando a nuevas generaciones a explorar la unión entre tradición y modernidad. Para ella, cada puntada es una conversación entre el tiempo, el detalle y la imaginación.

En un mundo que muchas veces busca lo inmediato, el arte de Michelle Agnew nos recuerda que la paciencia, la dedicación y la creatividad pueden tejer auténticas obras de resiliencia y belleza.

TÚ PUEDES



Obra escultórica en bordado de hilos metálicos de Michelle Agnew

«Cada tentáculo parece moverse, recordándonos que el arte llena la fuerza de dar vida a lo inanimado. Una pizza que une paciencia, belleza y poder creativo.»

MICHELLE AGNEW: EL ARTE DEL HILO CONVERTIDO EN ESCULTURA

Obra escultórica en bordado de hilos metálicos, especializa en Goldwork e hilos metálicos—bordado con hilos metálicos— una técnica ancestral que ella eleva a nuevas dimensiones.

Su formación en Michelle es su capacidad de ir más allá de la tradición: convierte el bordado en piezas tridimensionales que parecen cobrar vida, desde criaturas marinas como pulpos en oro.

Obra escultórica en bordado de hilos metálicos de Michelle Agnew.

«Cada tentáculo parece moverse, recordándonos que el arte tiene la fuerza

meicínica os Michelle Agnew mientesa internacionales. Entre ellos el Associate Award 2024 de Hand & Lock y la Worshipful Company of Gold and Silver Wyre Drawers, así como un lugar en exposiciones de gran prestigio en Londres. Toronto, ha colaborado con marcas como Saks Fifth Avenue y Max & Co., demostrando que el arte textil puede dialogar tanto con la escultura.



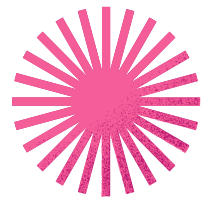


AYUDA SOCIAL



Donde el Pan Une y los Valores Renacen

POR NERY ART



Caminamos siempre en busca de la identidad única que habita en cada persona y de las capacidades que la hacen brillar. En esta ocasión, EMPODERATE llegó hasta la comunidad de Juncana, Chiapas, donde se llevó a cabo un taller de panadería abierto a toda la población. La asistencia fue abundante, y la conexión con la comunidad, profunda y entrañable.

Entre risas, aromas y aprendizaje, cada participante compartía su historia. En ese espacio cálido y sencillo, se reconocía que muchos valores humanos se han ido perdiendo con el tiempo. Sin embargo, una clase de panadería se convirtió en un escenario para hablar con honestidad, compartir vivencias y rescatar valores esenciales como la honestidad, el respeto, la tolerancia y muchos más.

No solo empoderamos a cada persona: también sembramos la semilla de su valor como ser humano. Después de diez días de taller, dimos seguimiento a esta hermosa comunidad, agradeciendo profundamente su colaboración. También extendemos nuestro reconocimiento a cada tallerista que donó su tiempo y energía, haciendo posible, entre todas y todos, esta experiencia transformadora.





Mujeres que Transforman



POD ISABEL MENDOZA
ALTA PINTA EDITORIAL



MUJERES QUE TRANSFORMAN COMUNIDADES

Jénnifer Eliza Pérez Cox
Coordinadora de proyectos
Water4Life Guatemala

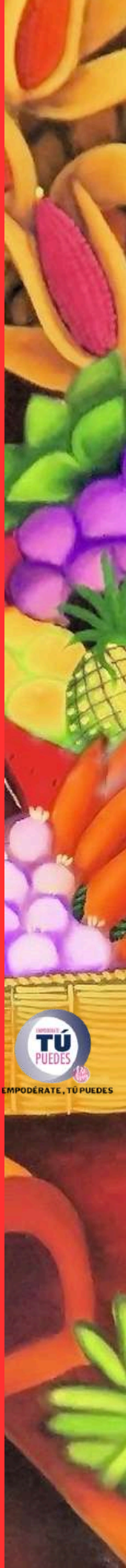
Guatemala es un país rico en diversidad cultural y lingüística, donde las comunidades han preservado sus formas de convivencia y organización desde sus propias autonomías. En este entorno, las mujeres poseen un gran potencial de liderazgo y organización basado en la cosmovisión, la cultura y el aprendizaje que surge de su conexión con la naturaleza. Sin embargo, su participación en espacios de toma de decisiones sigue siendo limitada, lo que impulsa la necesidad de promover su empoderamiento y visibilizar su papel como agentes de cambio.

Water4Life Guatemala es un ejemplo de este compromiso. Liderada por Jenna MacEwen siendo su fundadora y Directora ejecutiva y la Gerente de proyectos Memé Gorchs comprometidas, son dos mujeres empoderadas, la organización trabaja para fortalecer las capacidades de mujeres locales, especialmente mujeres mayas que conocen y valoran su territorio, su diversidad y sus recursos naturales. Su visión es clara: formar líderes que puedan replicar conocimientos sobre agua, salud preventiva, alimentación saludable y cuidado ambiental.

En las comunidades rurales de Guatemala existe un valioso legado de conocimientos ancestrales sobre el cuidado y del agua. Water4Life reconoce, respeta y promueve estas prácticas, integrándolas en programas que facilitan el acceso a agua limpia y segura. A través de talleres participativos, las mujeres líderes aprenden y comparten técnicas para filtrar agua, conservar fuentes naturales y educar a la niñez en hábitos saludables.

Como coordinadora y mujer guatemalteca, he sido testigo de los cambios positivos que surgen cuando las mujeres tienen voz, herramientas y espacios para actuar. Las líderes con las que trabajamos mantienen una comunicación activa y cercana, demostrando que el liderazgo femenino no solo transforma vidas individuales, sino que fortalece a toda la comunidad.

Nuestro enfoque es claro: empoderamiento, educación y acceso al agua. Cada historia de éxito que nace de este trabajo confirma que cuando una mujer se fortalece, su comunidad crece con ella. Estas líderes no solo cuidan el agua, cuidan la vida misma, sembrando esperanza y construyendo un futuro más justo y sostenible para las próximas generaciones.





Fresa: mejora el brillo de la piel



Sandía: ayuda a la recuperación muscular



Guindilla: acelera el metabolismo



Frambuesa: regula el azúcar en sangre



Tomate: efecto antiinflamatorio



Remolacha: mejora el flujo sanguíneo



Ruibarbo: favorece la digestión



Pimiento rojo: rico en vitamina C



Manzana roja: cuida la salud intestinal



Rábanos: apoyo para la función hepática



Cereza: favorece el sueño natural



Arándanos rojos: apoyo para la salud urinaria



Pitahaya roja: fuente de prebióticos



Granada: mejora la circulación



Naranja sanguina: antioxidante natural contra el envejecimiento

Necesitas beber más rojo

Salud integral



¿SABÍAS QUE?

Una batata puede proporcionar más del **400% de la vitamina** a necesaria para mantener la **tiroides, la piel y los ojos saludables.**

Salud integral

Calma digestiva: Relaja tu sistema nervioso, acompaña tu estómago

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

Si vives con gastritis o dolor de panza, sabes lo que es sentir que el cuerpo está en alerta. Comida, acidez, dolor... y la mente corre buscando culpables. Pero hay otra forma: escuchar al cuerpo desde la calma.

Tu sistema digestivo está conectado al sistema nervioso. El intestino, con más de 100 millones de neuronas, conversa con el cerebro a través del nervio vago. Cuando hay estrés, la digestión se altera. Por eso, no solo importa lo que comes, sino cómo respiras, piensas y te hablas.

Rituales para relajar tu sistema nervioso

1. Respiración diafragmática
Inhala 4 seg por la nariz, exhala 6 seg por la boca.
Hazlo 3 min, 3 veces al día.
✨ Activa el “modo calma”.
2. Gárgaras o canto suave
Estimula el nervio vago y despierta la conexión cuerpo-emoción.
3. Pausa de gratitud corporal
Mano sobre el abdomen, ojos cerrados:
“Gracias, cuerpo, por todo lo que haces.”

🧠 Calma mental, alivio digestivo

Los pensamientos también inflaman.
En vez de buscar soluciones urgentes, entrénate en la paciencia:

- Detecta el pensamiento automático
- Respóndele con una frase de calma
- Evita escanear tu cuerpo constantemente
- Haz una pausa antes de tomar algo
- Confía en tu ritmo de sanación

🔧 Mantra digestivo

- > “Mi cuerpo no está roto, solo pide calma.
- > Puedo respirar, sentir, soltar y confiar.”

Cuando eliges acompañarte con cariño, tu cuerpo se siente seguro.
Y en un cuerpo que se siente seguro... la sanación florece. 🌸





Beneficio	¿Qué aporta?
 Energía natural	Rica en carbohidratos complejos
 Hierro, fósforo, magnesio	Fortalece sangre y huesos
 Fibra ancestral	Combate el estreñimiento
 Apoya riñones y circulación	Mejora funciones vitales

REVISTA DIGITAL TÚ PUEDES

En cada grano de pinole vive una historia. No es solo alimento: es legado, es resistencia, es energía que canta desde el maíz. Este polvo fino, tostado y molido, ha acompañado a los pueblos originarios de México desde tiempos prehispánicos, como bebida fortificante en largas travesías, como sustento ritual en jornadas de transformación.

Su nombre viene del náhuatl pinolli, y aunque hoy lo endulzamos con piloncillo, azúcar o cacao, en su origen era puro, sin adornos: maíz tostado, molido con intención.

🌈 ¿Qué lleva el pinole?

- Maíz suave, generalmente azul, rojo o blanco.
- Piloncillo, canela, anís, jengibre, cáscara de naranja... según la región y el corazón que lo prepara.
- A veces cacao, a veces solo el polvo ancestral que sabe a tierra y a sol.

🌟 ¿Cómo se usa?

- Se come solo, como polvo energético.
- Se convierte en atoles, tamales, bebidas, postres, panes rituales.
- Se mezcla con agua, leche o jugos naturales para crear elixir de fuerza.

El pinole no solo alimenta: reconecta. Es polvo de maíz, sí, pero también polvo de estrellas, de abuelas, de caminos recorridos. En septiembre, mes de cosechas y memoria, te invitamos a ritualizar tu desayuno, tu merienda, tu energía... con una cucharada de historia viva.

¿Y tú? ¿Cómo lo preparas en tu comunidad, en tu casa, en tu corazón?

SE MEZCLA CON AGUA, LECHE O JUGOS NATURALES PARA CREAR ELIXIR DE FUERZA.



VIAJES

ESPAÑA EN SEPTIEMBRE

Por la redacción de Tú Puedes

TÚ PUEDES

Viajar a España en Septiembre: Un Ritual de Renacimiento

Septiembre en España es un portal entre estaciones. El calor se suaviza, los paisajes se doran, y el alma encuentra espacio para respirar. Es el mes perfecto para viajar con intención, sin prisas, y con el corazón abierto a lo nuevo.



Granada



San Sebastián



Ronda



La Rioja



ESPAÑA

Qué hacer: entre ciudades, playas hermosas, arte y naturaleza

Septiembre es un mes perfecto para visitar España. Después del intenso verano, el clima se vuelve más suave, las multitudes disminuyen y el país entero respira un aire de transición entre el calor del sol y la calma del otoño. España, con su riqueza cultural, histórica y natural, ofrece en este mes una experiencia única que equilibra fiesta, contemplación y descubrimiento.

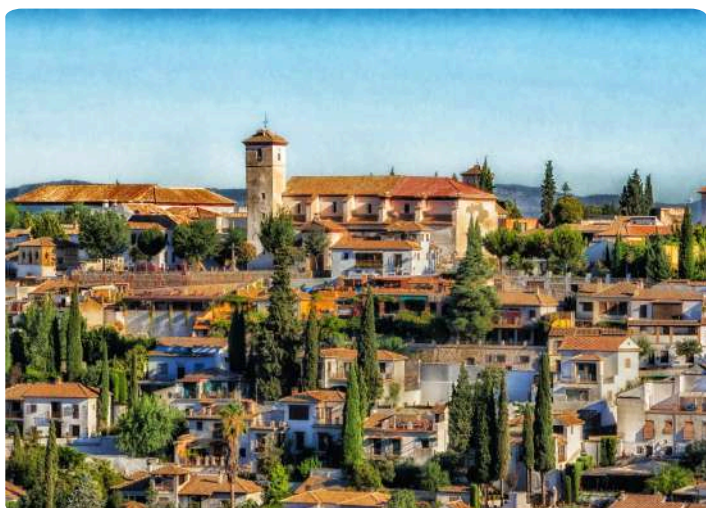


Un Regalo para el Alma



Herencia que Abraza

Por la redacción de Tú Puedes



En septiembre, las temperaturas son agradables, ideales para caminar por ciudades como Madrid, Barcelona, Sevilla o Valencia. Los atardeceres son dorados y perfectos para perderse en terrazas con tapas y una copa de vino.

ESPAÑA

Septiembre trae celebraciones únicas:

🍇 La Fiesta de la Vendimia en La Rioja y Jerez.

🎵 Las Fiestas de la Mercè en Barcelona, con conciertos, castellers y espectáculos de luz.

🎉 Fiestas patronales en pueblos llenos de hospitalidad y tradición.

España en Septiembre

Por la redacción de Tú Puedes

Septiembre también es un mes de reflexión, nuevos comienzos e inspiración para planear lo que queda del año. Viajar aquí es abrir la puerta a experiencias que nutren tanto el exterior como el interior.

Viajar no es escapar, es recordar quién eres cuando el mundo te toca suavemente. En cada paso, en cada paisaje, hay un espejo que te devuelve tu luz. España en septiembre no es solo un destino: es un altar donde puedes dejar lo viejo y recoger lo nuevo. Respira. Camina. Celebra tu expansión.

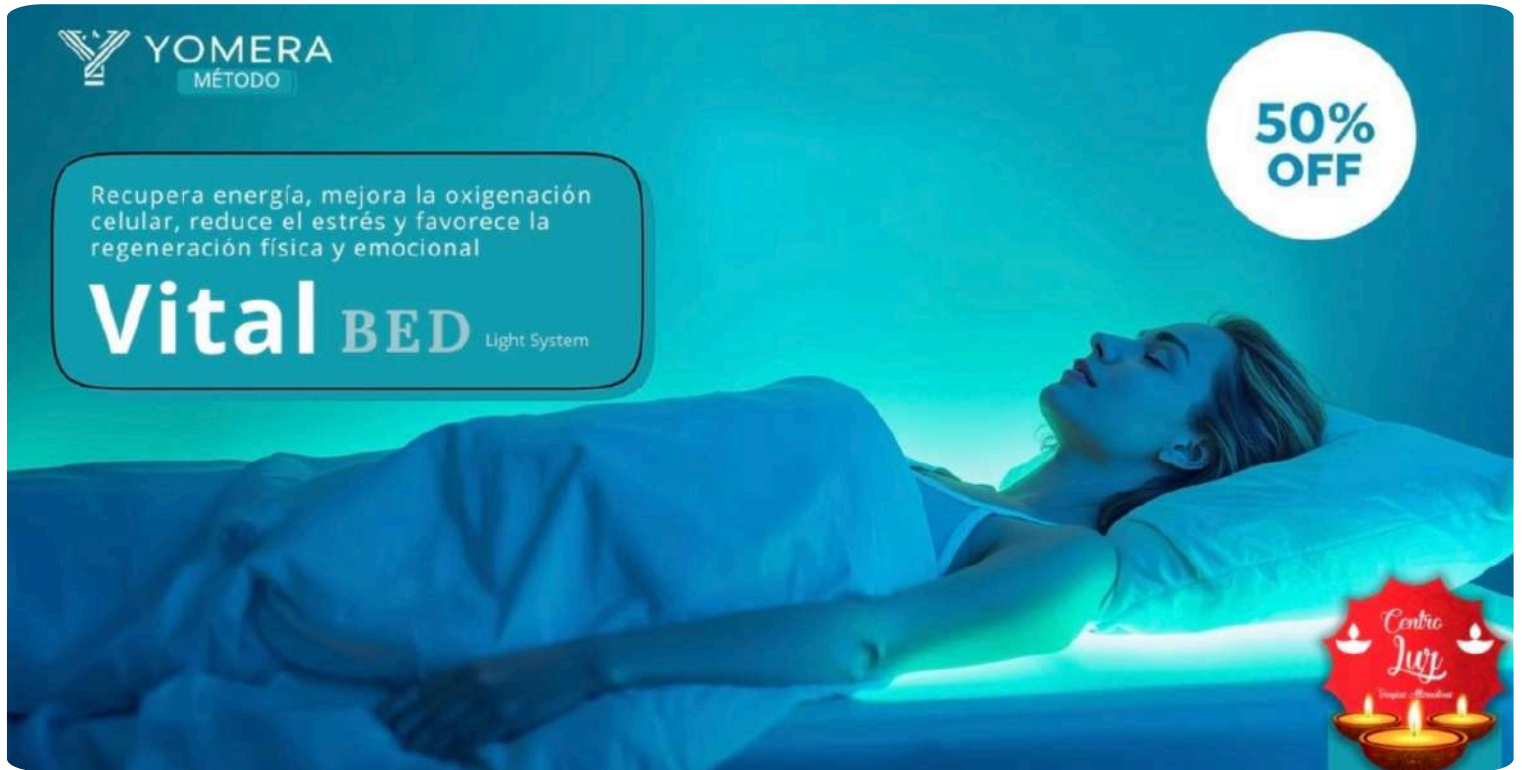
"Hoy camino con propósito. Cada paisaje me recuerda que soy parte del todo. Mi viaje es mi renacimiento."



Desde el Museo del Prado en Madrid hasta la Sagrada Familia en Barcelona o la Alhambra en Granada, septiembre permite disfrutarlos sin aglomeraciones, con más calma e intimidad.

Ritual de Encuentro





YOMERA
MÉTODO

Recupera energía, mejora la oxigenación celular, reduce el estrés y favorece la regeneración física y emocional

Vital BED Light System

50% OFF

Centro Luz



Casa Turquesa Telchac

Donde la calma huele a coco, y la felicidad se pinta de turquesa.



GUATEMALA EN ERUPCIÓN
UNA NOCHE DE GASTRONOMÍA
MÚSICA Y ARTE EN VIVO

Entrada, plato principal, cerveza y bebidas.
RESERVAR Y PAGAR CON ANTICIPACIÓN

CHEF INVITADO:
Néstor Escalante La Frutera

SEPT 9 6:30 PM PLAZA ELEMENTOS 0300 / persona Sofia Hegel



"Escala tu negocio"
Un desayuno con
ADRIANA RODRÍGUEZ
Speaker del Volcano Summit

Escritora, mentora y life coach, ha trabajado para empresas multinacionales

Sábado 06/09
De 8:00 a 10:00 am
Los Pasos, Hotel
Precio: Q135
Incluye charla y desayuno

in @ adrianabebig

meg Mujeres Emprendedoras Guatemala

LOS PASOS Boutique Hotel & Spa



AQ
Arelys Quiroa

LOS PASOS



Luxury & Style

**¡SUBSCRÍBETE
HOY MISMO!**

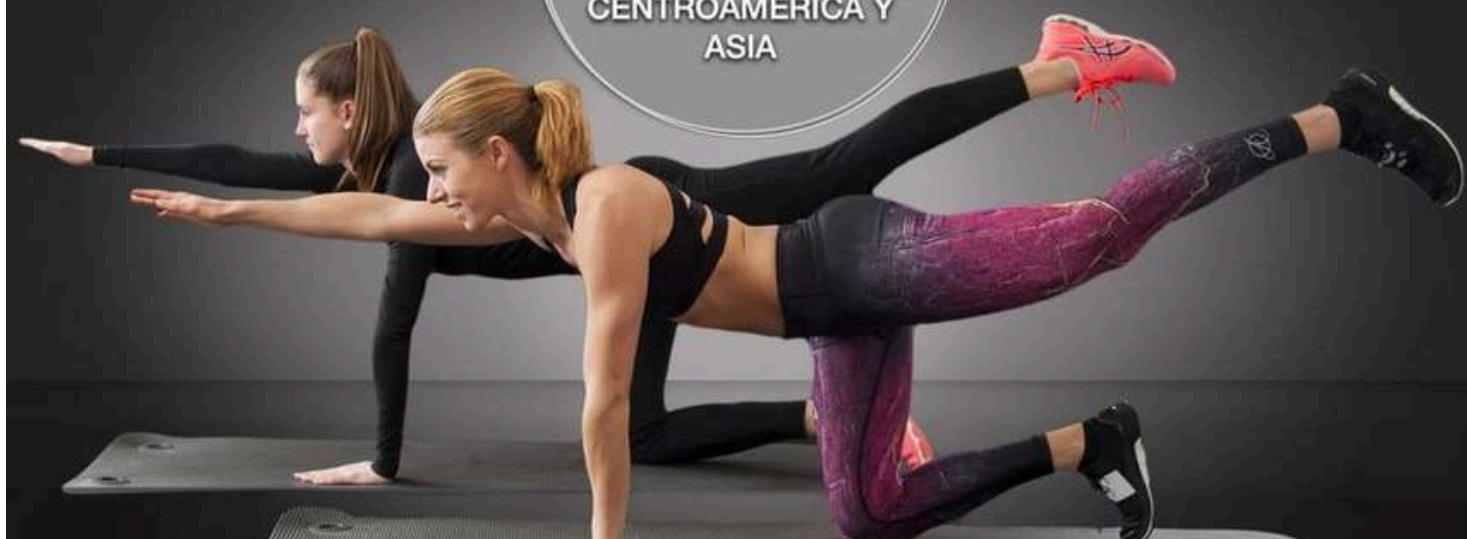
REVISTA TÚ PUEDES -SEPTIEMBRE 2024

¿A QUÉ TE DEDICAS, QUÉ VENDES?

Publica GRATIS tu emprendimiento o negocio



ETP MARKET PLACE
EN EUROPA
SURAMÉRICA,
NORTEAMÉRICA
CENTROAMÉRICA Y
ASIA



INSTAGRAM



@EMPODERATETUPUEDES



www.etpmundial.com