

TÚ PUEDES

JULIO 2025

REVISTA DE
EMPODERAMIENTO

VIAJES
LIBROS
ARTE
DINERO
CONSEJOS
LIDERAZGO
PSICOLOGÍA



ENTREVISTA CON
ELENA RODRÍGUEZ



TABLA DE CONTENIDO

Editorial	03
Liderazgo	04
Desarrollo Personal	14
Sexología	25
Enfermería	29
Psicología	32
Libros, Poemas y más	37
Entrevista	46
Arte, cultura y Diseño	52
Salud	56
Viajes	59

iTÚ
PUEDES!



Revista Digital Tú Puedes

TEMAS DE INTERÉS Y APOYO EN EMPODERAMIENTO.

Editora y Directora de contenido:
ADRIANA RODRÍGUEZ

Colaboradores:

- Arelys Quiroa N.
- Argelia Cano
- Elena Rodríguez
- Evelyn Mérida
- Irma Morales
- Mildred Medina
- Myriam Dech
- Lettsy Cano
- Liz Arvizu
- Lugupe Poeta
- Sofia Hegel
- Tere Yáñez
- Paulina Wulff
- Yolanda Leticia Romero



Portada:
Elena
Rodríguez



EDITORIAL

JULIO 2025



EDITORIAL – JULIO

En este mes de julio, celebramos lo que nos sostiene: nuestras raíces, nuestras tradiciones y la fuerza que emerge de recordar quiénes somos y de dónde venimos.

En la portada, tenemos el honor de presentar a nuestra embajadora del mes: Elena Rodríguez, chef, fotógrafa y escritora radicada en Seattle, USA. Su mirada sensible y su cocina con alma nos recuerdan que las historias más poderosas se cuentan con sabor, luz y verdad. Su trayectoria nos inspira a abrazar nuestras raíces con orgullo y creatividad.

También damos una cálida bienvenida desde Chile a nuestra nueva columnista, Paulina Wulff, quien se une a la sección de Sexología con una propuesta valiente, cercana y enriquecedora. Su voz representa una nueva forma de habitar el conocimiento íntimo, con respeto y empoderamiento.

En nuestra sección literaria, celebramos la publicación del nuevo poemario del maestro Lugupe y de la maestra Argelia Cano, joyas que florecen con versos para este verano, acompañadas de muchas otras recomendaciones para quienes desean sumergirse en la lectura como un acto de renacimiento.

Y si tus raíces también te invitan a explorar el mundo, este mes viajamos a Calgary, con todo lo que puedes disfrutar allá durante julio. Una mezcla de naturaleza, arte y cultura que resuena con el latido de quienes saben honrar lo que les rodea.

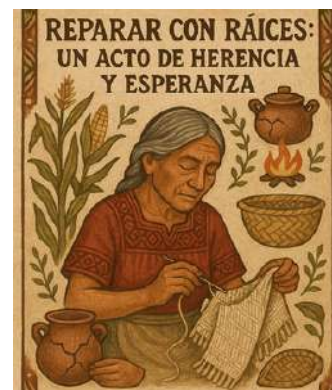
Te invito a recorrer cada sección de esta edición con el corazón abierto, con la curiosidad despierta y con la certeza de que, estés donde estés, siempre puedes reconectar contigo misma.

Disfruta mucho del verano... y recuerda que Tú Puedes.

Con cariño,

Adriana Rodríguez

Fundadora y directora de la revista digital Tú Puedes





COACH DE

Liderazgo Consciente

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

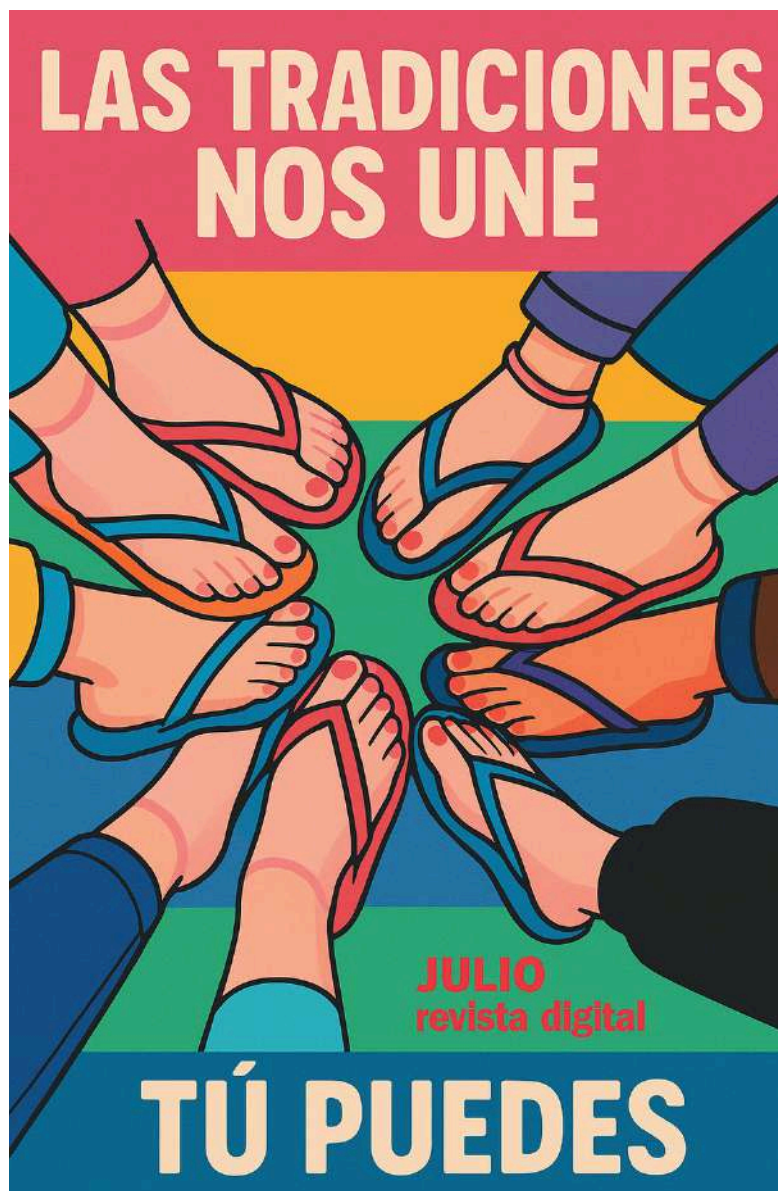


ADRIANA
RODRÍGUEZ



Las Tradiciones Nos Unen: Un Refugio Emocional Fuera de Casa

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



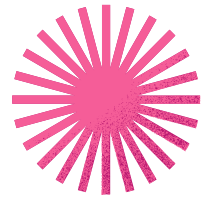
Cuando migramos o nos encontramos lejos de nuestro país de origen, las tradiciones se convierten en un ancla emocional, un lazo invisible que nos conecta con nuestras raíces y nos proporciona estabilidad psicológica.

Desde la neurociencia y la psicología, este fenómeno tiene explicaciones profundas que nos revelan la importancia de preservar nuestras costumbres, celebraciones y rituales incluso en territorios ajenos.

Las tradiciones funcionan como reguladores emocionales al activar circuitos neuronales relacionados con la seguridad y la pertenencia. Nuestro cerebro está diseñado para buscar patrones familiares que generen estabilidad, y las costumbres heredadas de nuestra infancia o comunidad refuerzan esa sensación de continuidad.

Investigaciones en neurociencia han demostrado que cuando participamos en rituales o celebraciones culturales, se activa el sistema de recompensa en el cerebro, liberando neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, asociados al bienestar y la conexión social. En términos psicológicos, esto se traduce en un aumento de la resiliencia y la capacidad de adaptación a entornos desconocidos.

**LAS TRADICIONES REFUERZAN LA
IDENTIDAD Y LA SENSACIÓN DE
PERTENENCIA A UN GRUPO**



Las Tradiciones Nos Unen: Un Refugio Emocional Fuera de Casa

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

Cuando una persona celebra una festividad típica de su país en otro lugar del mundo, se está reafirmando su identidad, lo que contribuye a su bienestar emocional. El sentido de comunidad que surge en estos espacios compartidos mitiga la sensación de aislamiento y ayuda a combatir el estrés migratorio.

Estudios en psicología han demostrado que los migrantes que mantienen prácticas culturales de su país de origen experimentan menores niveles de ansiedad y depresión, ya que estas costumbres les permiten encontrar un "hogar psicológico" incluso en entornos distintos.

La nostalgia, lejos de ser solo un sentimiento melancólico, cumple una función importante en nuestra estabilidad emocional. Desde la neurociencia, la nostalgia se activa en el hipocampo y la corteza prefrontal del cerebro, áreas encargadas de la memoria y la regulación emocional. Recordar y participar en tradiciones de nuestro país produce una sensación de confort al activar estos circuitos, generando estabilidad emocional en momentos de cambio o incertidumbre.

La nostalgia también refuerza la dopamina, promoviendo un estado de ánimo positivo y ayudándonos a crear conexiones profundas con otras personas que comparten nuestra historia cultural.



Las tradiciones no son solo costumbres heredadas, sino herramientas psicológicas y neurocientíficas que fortalecen nuestro bienestar emocional, especialmente cuando estamos lejos de casa. Nos brindan estabilidad, conexión y un sentido de identidad que nos permite adaptarnos sin perder nuestra esencia.

Mantener y celebrar nuestras tradiciones en cualquier lugar del mundo es más que un acto simbólico; es una forma de cuidar nuestra salud emocional y construir lazos con quienes comparten nuestro origen. Porque, al final, las tradiciones nos unen y nos recuerdan quiénes somos, sin importar dónde estemos.

LAS TRADICIONES NOS UNEN Y NOS RECUERDAN QUIÉNES SOMOS, SIN IMPORTAR DONDE ESTEMOS.

Luz que se comparte: la ciencia detrás de la conexión energética



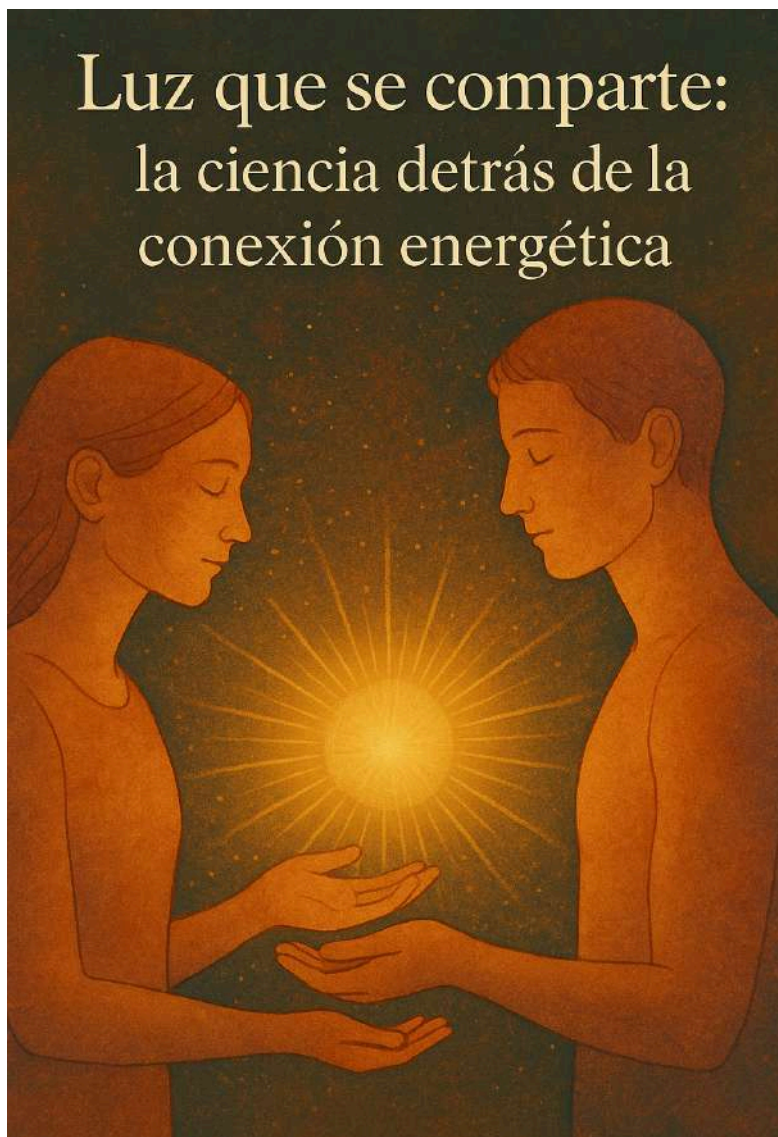
Hay descubrimientos que parecen hablarnos más al alma que a la mente. Un equipo de científicos en Alemania reveló que ciertas plantas, además de nutrirse del sol y el agua, también absorben energía de otras plantas cercanas. Este hallazgo — aunque técnico en su origen— ilumina una verdad que muchas tradiciones espirituales han sostenido desde siempre: los seres humanos también somos energía, y estamos profundamente conectados.

Somos campos sensibles. Absorbemos emociones, intenciones, silencios, abrazos. Como esponjas vivientes, nos alimentamos de las vibraciones del entorno y de quienes nos rodean. Lo que sentimos en presencia de alguien no siempre tiene explicación lógica; a veces simplemente “se siente”... una paz que envuelve o un cansancio que no es nuestro.

La Dra. Olivia Bader-Lee, psicóloga y sanadora energética, sostiene que podemos sanarnos unos a otros a través de la energía que compartimos. Una mirada compasiva, una palabra desde el alma, o simplemente estar en silencio junto a alguien desde la presencia, pueden restaurar más de lo que imaginamos.

Pero así como damos, también es esencial aprender a protegernos. Porque no toda energía nos nutre; algunas nos drenan sin que lo notemos. Por eso, Bader-Lee propone cinco prácticas simples y poderosas para cuidar nuestro campo energético:

1. Mantenerse centrados espiritualmente. Estar presentes y conectados a la tierra nos ayuda a liberar lo que no es nuestro.
2. Fluir sin resistencia. Lo que se resiste, se queda. Imaginar nuestro cuerpo como cristal permite que la energía negativa pase sin anclarse.
3. Ser dueños de nuestro espacio áurico. Reconocer y cuidar el límite invisible que nos rodea —nuestro campo de energía— nos hace menos vulnerables.



4. Limpiarse con luz dorada. Visualizar una flor dorada sobre la cabeza y dejar que su luz bañe nuestro cuerpo, limpia y renueva.
5. Llamar de vuelta nuestra energía. Visualizar un sol dorado que recoge, purifica y devuelve nuestra esencia a su lugar de origen: nosotros mismos.

Volver a la naturaleza, a nuestras raíces, a ese espacio de silencio donde la energía se mueve con suavidad... es volver a casa. Porque al final, más que cuerpos separados, somos chispas del mismo fuego. Y cuando compartimos luz desde el alma, la vida no solo se vuelve más clara, sino también más sagrada.

Vender desde el alma: cuando el propósito se convierte en puente

Vender no es convencer, es conmover. Es poner nuestras palabras, talentos y herramientas al servicio de un mensaje que nace del corazón y tiene el potencial de transformar realidades. Vender, cuando nace del propósito, se convierte en un acto de amor: un puente entre lo que somos y lo que otros necesitan escuchar.

Pero para que ese mensaje llegue con la fuerza que merece, necesitamos hacer un cambio de chip. Dejar atrás la idea de que vender es empujar o forzar. Porque no se trata de perseguir, sino de atraer. No se trata de insistir, sino de inspirar.

Ese cambio de chip comienza por reconocer que lo que ofrecemos tiene un valor real. Que hay personas allá afuera esperando justo lo que tenemos para dar.

VENDER DESDE EL ALMA



Por **Adriana Rodríguez**

TÚ PUEDES

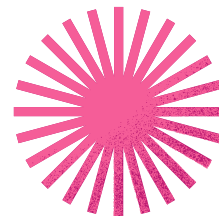
Vender es ponernos al servicio de un mensaje que tiene el potencial de impactar vidas.



Y para que ese mensaje llegue a las personas que tiene que llegar, es necesario hacer un **cambio de chip.**

Que no estamos vendiendo un producto: estamos abriendo puertas. Y quizás, si nos atrevemos a mirar con otros ojos, incluso estamos encendiendo fuegos dormidos en los corazones de quienes nos leen, nos escuchan y nos eligen.

Vender así —desde la autenticidad, con integridad— no solo nos posiciona, también nos honra. Porque cuando alineamos lo que ofrecemos con lo que creemos, cada venta se transforma en una extensión de nuestro propósito.



Más humano que nunca: conciencia y corazón en la era de la inteligencia artificial

Por Tere Yañez, Master Coach de Negocios

La inteligencia artificial (IA) ha estado presente desde los años 50, transformando silenciosamente la manera en que nos comunicamos, aprendemos y trabajamos. Hoy, más que nunca, es momento de preguntarnos: ¿estamos usando la tecnología de forma consciente o simplemente reaccionamos a su velocidad?

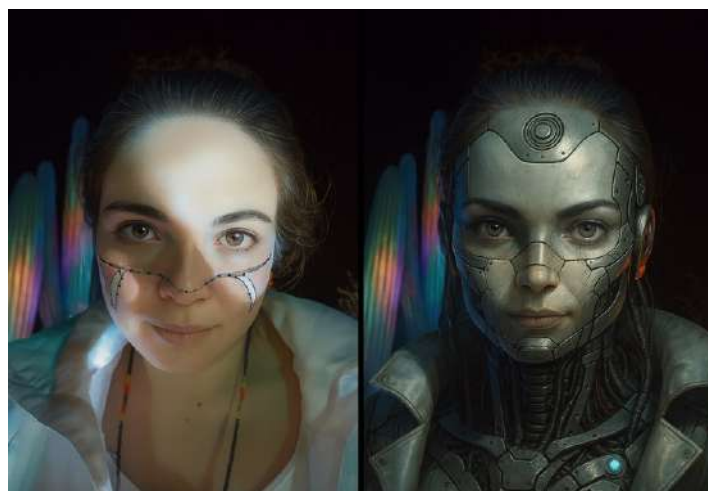
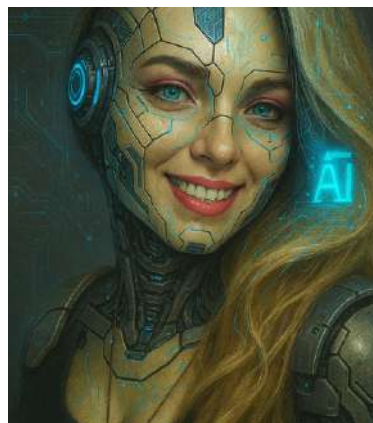
Uno de los retos más grandes no es la IA en sí, sino nuestra relación con ella. La inmediatez nos ha vuelto impacientes y menos críticos. Aceptamos datos e ideas solo porque los vimos en redes sociales, olvidando cuestionar, contrastar, profundizar. Y sin darnos cuenta, hemos cedido parte de nuestra intimidad, atención y criterio.

Vivimos conectados a todo, menos a lo esencial. Los algoritmos filtran lo que vemos y refuerzan nuestras creencias, cerrándonos a la diferencia. En este mar digital, ¿cuánto de lo que consumes nace de una elección consciente y cuánto responde a un patrón aprendido por las máquinas?

La IA puede predecir y automatizar, pero no puede sentir, amar ni crear desde la intuición. Ser humano implica algo irremplazable: la capacidad de mirar hacia adentro, cuestionar con profundidad, y construir desde el alma. La verdadera evolución no es reemplazar lo humano, sino integrarlo sabiamente con la tecnología.

¿Cómo cultivar esa humanidad esencial en tiempos de IA? Aquí algunas claves:

- Cuestiona lo que consumes: verifica fuentes y busca perspectivas distintas.
- Desarrolla pensamiento crítico: la lectura y la escritura te devuelven profundidad.
- Practica mindfulness: aprende a esperar antes de reaccionar.
- Expresa tus emociones desde la conciencia, no desde la impulsividad.
- Y sobre todo, recuerda: no eres un algoritmo. Eres libertad, intuición y posibilidad.



La inteligencia artificial seguirá creciendo. Pero tu esencia humana, esa chispa que te hace irrepetible, no puede ser programada. El verdadero legado no lo escribe la tecnología, sino cada una de tus decisiones.



Nuestro origen, nuestro legado.

POR IRMA MORALES

Asegurar nuestras raíces: proteger lo que nos dio origen y construye nuestro legado

Hablar de nuestras raíces es mucho más que recordar el pasado. Es reconocer de dónde venimos, quién nos formó, qué valores nos sembraron, y qué decisiones nos trajeron hasta aquí. Es mirar hacia atrás no con nostalgia, sino con gratitud... y con la responsabilidad de proteger eso que nos sostiene.

Nuestras raíces no solo están en un apellido o una casa de la infancia. Están en la historia de esfuerzo de nuestros padres, en los sacrificios que se hicieron para darnos lo mejor, en ese hogar que se levantó con trabajo honrado, en los abrazos que nos hicieron fuertes.

Y por eso, proteger esas raíces no es opcional: es urgente.



La familia, nuestro primer patrimonio.

La familia es donde todo comienza. Es ahí donde aprendemos lo que significa cuidarse unos a otros, apoyarse en los momentos difíciles y celebrar juntos los logros.

Pero... ¿qué pasa cuando ese núcleo se rompe? ¿Qué ocurre si el principal sostén económico falta de forma inesperada?

Ahí es donde entra el verdadero valor de un seguro de vida: no como un gasto, sino como una muestra de amor. Porque cuando alguien asegura su vida, no lo hace por sí mismo. Lo hace por quienes ama. Lo hace para que, si él o ella ya no están, los suyos no pierdan también su estabilidad y su rumbo. Heredar más que recuerdos: dejar un legado

Muchos de nosotros venimos de familias donde todo se consiguió con mucho esfuerzo. Y si bien es valioso dejar recuerdos, aún más importante es dejar herramientas para que las siguientes generaciones puedan avanzar con fuerza.

Contratar un seguro con ahorro para la educación universitaria de tus hijos, un plan de retiro que te dé dignidad en la vejez, o una cobertura vitalicia que garantice una herencia, no es vanidad ni lujo: es visión. Es sembrar en tierra firme para que los frutos permanezcan. Tus raíces también están en lo que construyes hoy

¿Eres emprendedor? ¿Tienes un negocio familiar o trabajas por tu cuenta? Entonces sabes lo que cuesta levantar algo desde cero.

Proteger lo que has construido también es honrar tus raíces.

El seguro para negocios, el seguro para socios clave, o la protección para tus empleados no son trámites: son herramientas que mantienen viva tu historia cuando las circunstancias cambian.

Porque las empresas también tienen raíces. Y esas raíces se protegen con previsión, no con improvisación.



Nuestro origen, nuestro legado.

POR IRMA MORALES

Lo que haces en vida, impacta incluso en tu muerte

Sí, la muerte nos va a tocar a todos. Pero no todos vamos a partir de la misma manera.

Algunos dejarán deudas. Otros, dejarán tranquilidad.

Algunos partirán en silencio. Otros, dejarán su voz resonando en los actos de amor que tomaron en vida para cuidar a los suyos.

Un seguro es eso: una decisión viva que sigue hablando incluso cuando tú ya no estés. Es la forma más tangible de decir: "me importas, y pensé en ti incluso para cuando yo no esté."

¿Ya protegiste tus raíces?

No lo dejes para después. Lo que haces hoy, protege tu historia, honra a los que te dieron todo y abre camino para quienes vienen detrás.

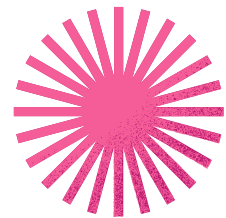
Consulta con un asesor de seguros, revisa tus opciones, siembra con inteligencia.

Porque proteger tus raíces es, al final, proteger tu legado.



"El seguro de vida es amor con estrategia. Y si no lo haces, también estás dejando un legado: el del desorden."

Irma Morales



Las 10 reglas del Ikigai y la cocina mexicana: Encuentra tu propósito en tus raíces



La cocina es más que alimento; es historia, identidad y conexión. En México, cada platillo cuenta una historia de generaciones, de ingredientes autóctonos y de tradiciones que han sobrevivido el paso del tiempo. Al igual que el **Ikigai**, la gastronomía mexicana nos enseña a vivir con propósito, a disfrutar cada momento y a honrar nuestras raíces.



Aquí te presento cómo las **10 reglas del Ikigai** se reflejan en la cocina mexicana:

1. **Descubre tu Ikigai** – Así como cada región de México tiene su platillo emblemático, cada persona tiene un propósito único. ¿Cuál es tu sazón especial en la vida?
2. **Mejora cada día** – La cocina mexicana es un arte en constante evolución. Desde los moles ancestrales hasta la innovación en la alta cocina, siempre hay espacio para crecer.
3. **Disfruta de lo que haces** – Cocinar con amor transforma los ingredientes en experiencias memorables. Lo mismo ocurre cuando vivimos con pasión.
4. **Rodearte de buena energía** – Compartir una comida con seres queridos fortalece lazos y nos llena de gratitud.



Las 10 reglas del Ikigai y la cocina mexicana: Encuentra tu propósito en tus raíces



5. ***LMantente activo** – En la cocina, como en la vida, el movimiento es clave. Desde amasar tortillas hasta emprender nuevos proyectos, la acción nos mantiene vivos.
6. **Come con moderación** – La filosofía japonesa del *Hara Hachi Bu* (comer hasta estar 80% satisfecho) se alinea con el equilibrio que encontramos en la cocina tradicional mexicana.
7. **Conéctate con la naturaleza** – Los ingredientes frescos y locales son la esencia de la gastronomía mexicana. Honrar la tierra es parte del Ikigai.
8. **Sonríe y agradece** – Cada platillo es un regalo de la historia y la cultura. Apreciar lo que tenemos nos llena de felicidad.
9. **Vive el presente** – Disfrutar cada bocado, cada aroma y cada textura nos enseña a estar presentes en la vida.
10. **Sigue tu pasión** – Ya sea en la cocina o en tu camino personal, seguir lo que te apasiona es la clave para una vida plena.

DESARROLLO PERSONAL

"Ser auténtico es el acto de amor propio más valiente; es la firma de nuestra alma en el mundo."

Adriana Rodríguez





Poner límites también es amor

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



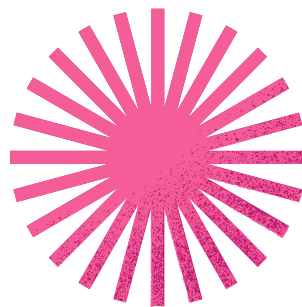
Aprender a decir “no” sin culpa, a priorizarnos sin explicaciones y a reconocer cuándo algo deja de nutrirnos... eso también es amor. Amor propio del verdadero. No el que grita ni impone, sino el que se abraza desde adentro y se sostiene con firmeza y dulzura.

Poner límites no es rechazo. Es cuidado. Es crear el espacio donde nuestro ser puede florecer sin invasiones, sin agotamiento. Es reconocer que mi paz también importa, que mis tiempos, emociones y energía tienen valor.

Este mes en Tú Puedes te invitamos a replantear tu relación con los límites: no como una barrera, sino como un puente hacia relaciones más sanas y auténticas —empezando por la relación contigo misma. Porque cuando te amas, lo haces tan fuerte... que los demás también lo notan.

**PONER LÍMITES
ES TAMBIÉN AMOR**

Volver a tus RAÍCES



Por: Lettsy Cano

El camino para recordar tu verdadero merecimiento y valía

Esas memorias guardadas en tu cuerpo, en tu linaje femenino, en tu niña interior que aún espera ser vista, amada y honrada.

El renacer comienza cuando vuelves a ti

Sanar tus raíces no es un proceso mental. Es una reconexión con tu esencia. Es mirar con amor a la mujer que fuiste, a la niña que no entendía por qué debía esforzarse tanto, y decirle:

"Ya no necesitas probar nada. Hoy, te doy el lugar que mereces."

Desde ese lugar de amor profundo por tu historia, puedes:

Reescribir tus creencias de escasez por una nueva verdad de abundancia.

Elevar tu frecuencia energética para atraer con más facilidad.

Sentir seguridad y confianza sin depender del resultado.

Manifestar desde tu energía femenina, sin sacrificio ni lucha.

Tu nueva raíz es tu verdad interior.

Hoy estás llamada a dejar de sostener desde la autoexigencia.

Estás llamada a sostenerte desde el amor.

Y eso solo ocurre cuando nutres tus raíces con presencia, consciencia y compasión.

Porque solo una mujer que honra sus raíces puede florecer con autenticidad, magnetismo y poder.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué aprendiste en tu infancia sobre el merecimiento?

¿Desde qué lugar estás queriendo probar tu valor hoy?

¿Qué nueva verdad eliges plantar en tu corazón para crecer desde el amor?

Recuerda esto, mujer poderosa:

No viniste a ganarte tu lugar.

Viniste a recordar que ya eres digna de todo lo que sueñas.

Y ese recuerdo comienza por volver a tus raíces.



Volver a tus RAÍCES



El camino para recordar tu verdadero merecimiento y valía

En algún punto de tu vida, aprendiste a ser fuerte, independiente y exitosa. Te volviste buena para resolver, para sostener, para hacer que todo funcione... incluso cuando tú misma estabas rota por dentro.

Pero ¿alguna vez te has preguntado de dónde viene esa necesidad constante de demostrar, hacer y cumplir?

La respuesta está en tus raíces.

Lo que creíste de niña, lo sostienes de adulta

Tus raíces son tu historia emocional. Son las creencias que absorbiste en tu infancia, muchas veces sin darte cuenta.

Tal vez creciste escuchando frases como:

"Tienes que ganarte el amor."

"Primero los demás, luego tú."

"Para merecer, hay que sacrificarse."

Sin saberlo, estas frases se volvieron tus reglas internas. Y así fuiste construyendo una identidad de "mujer fuerte" que se esfuerza para merecer, que da todo para ser reconocida, que se sobreexige para sentirse suficiente.

Pero la verdad es esta:

Tu valía no se gana. Tu merecimiento no se negocia. Tú ya eres suficiente, por el simple hecho de existir.

Desconectarte de tus raíces es desconectarte de ti

Cuando desconectas de tus raíces, vives desde la superficie. Desde lo que "deberías ser", lo que se espera de ti, lo que el mundo valida como éxito.

Pero algo dentro de ti sigue sintiendo vacío.

¿Por qué? Porque el reconocimiento externo jamás va a llenar el hueco de una mujer que no se siente merecedora desde adentro.

Tu poder no está en lo que haces. Está en recordar quién eres y de dónde vienes.

Y no me refiero solo al árbol genealógico. Me refiero a tus raíces espirituales, energéticas y emocionales.

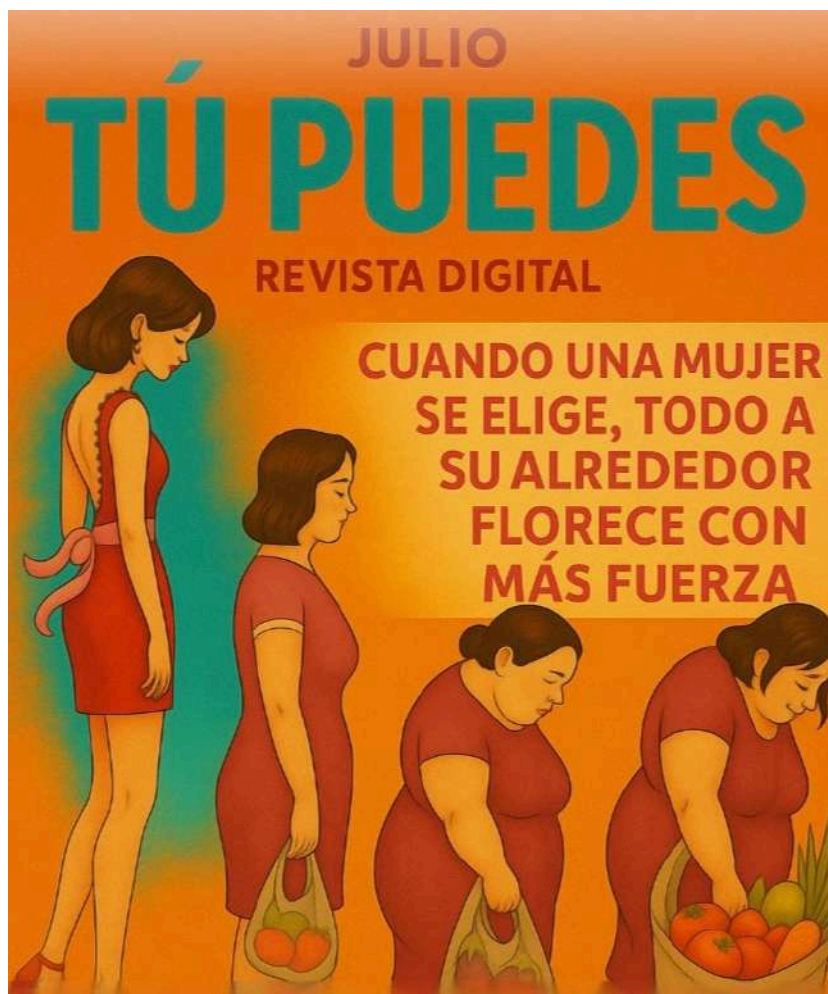


POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

Nos enseñaron a darlo todo. A cuidar, a sostener, a priorizar. Y en ese camino —entre loncheras, compromisos, responsabilidades y agendas ajenas— fuimos apagando poco a poco la luz que llevábamos dentro. Nos pusimos en pausa, nos volvimos últimas en nuestra propia lista.

Pero el cansancio acumulado, la falta de brillo en la mirada y esa sensación de habernos perdido... también hablan. Nos recuerdan que no podemos florecer desde el abandono.

Hoy es el momento de volver a ti. Porque cuando una mujer se elige, cuando se cuida y se honra, todo a su alrededor florece con más fuerza. Tú también importas. Y cuando tú estás bien, lo demás —tu familia, tus vínculos, tu mundo — se armoniza, se suaviza, se enciende.



Que esta imagen no sea un final, sino un recordatorio: mereces estar primero sin culpa, con amor. Tú Puedes.

La discreción: un escudo contra la envidia



En un mundo hiperconectado, donde las redes sociales nos invitan a compartir cada logro, cada viaje, cada instante especial, es fácil olvidar que no todos los ojos que nos observan desean lo mejor para nosotros. La envidia, ese sentimiento sutil pero corrosivo, se desliza entre comentarios, silencios y actitudes disfrazadas de indiferencia o falsa admiración.

El cerebro humano, desde la neurología y la psicología, responde a la comparación constante. Al compartir demasiado—ya sea en redes sociales o en círculos cercanos—exponemos nuestras alegrías y éxitos sin filtros, generando una reacción en aquellos que, desde su perspectiva, sienten que les falta lo que otro tiene. No es casualidad que la envidia aumente cuando la exposición es alta, y que aquellos que guardan ciertas partes de su vida con reserva mantengan una mayor armonía emocional.

Es como dejar un caramelo abierto en medio de una mesa: tarde o temprano, las hormigas lo encontrarán. Si algo es visible, atraerá miradas, deseos y, en algunos casos, resentimientos disfrazados. La mejor estrategia no es la ausencia de alegría, sino la sabiduría de compartir lo justo. No todo debe ser revelado; algunas victorias deben ser disfrutadas en silencio, resguardadas en la intimidad del propio crecimiento.

Cultivar la discreción no es esconderse, es protegerse. La verdadera felicidad no necesita validación externa, y la paz se encuentra cuando aprendemos a diferenciar lo que debe ser compartido de lo que merece permanecer en nuestro espacio personal. Porque cuando no se deja la puerta abierta, nada puede entrar sin permiso.



**NO TODO DEBE SER REVELADO;
ALGUNAS VICTORIAS DEBEN SER
DISFRUTADAS EN SILENCIO,
RESGUARDADAS EN LA INTIMIDAD
DEL PROPIO CRECIMIENTO.**

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

CUANDO EL AMOR YA HA FLORECIDO, TODO LO QUE PODÍA ✨

Por: Adriana Rodríguez



A veces, el adiós no es una ruptura, sino una ceremonia sagrada de liberación.

Es el eco silencioso de dos almas que, habiéndose acompañado con amor, ahora se reconocen listas para seguir su camino por separado.

No se trata de abandonar, sino de honrar. Honrar que, a pesar de lo compartido, ya no hay más jardín que florecer juntos.

Desde lo espiritual, no es el final: es una metamorfosis.

Dos destinos que se expanden, ya sin poder habitar la misma piel.

Separarse no es fracasar.

Es tener el coraje de decir:

“Te dejo libre, para que puedas convertirte en todo lo que viniste a ser. Porque conmigo... ya no es el terreno fértil.”

Eso también es amor.

Un amor maduro, agradecido, valiente.

Que bendice lo vivido sin aferrarse, y se retira con respeto.

Porque todo vínculo que fue verdadero, aunque los cuerpos tomen distancia, deja una vibración en el alma.

Una resonancia que no duele: libera.

Y cuando entendemos esto, las culpas se desvanecen, los reproches se apaciguan, y la rabia se transmuta en gratitud.

CUANDO EL AMOR YA HA FLORECIDO TODO LO QUE PODÍA



Lo esencial permanece.
Y lo esencial, siempre... es el amor.



CUANDO LA SANGRE NO CONSUELA

La familia puede ser refugio, pero también puede ser una cárcel emocional. Lo sabemos, aunque nos cueste aceptarlo. Crecimos escuchando frases como “es tu mamá”, “es tu papá”, “es tu sangre”. Pero... ¿y si eso no basta? Los estoicos nos dan otra perspectiva: nacemos con deberes hacia la humanidad, no hacia vínculos impuestos. Epicteto lo decía sin rodeos: “Lo que no depende de ti, no te pertenece”.



A veces, eso incluye el amor de tus padres o la comprensión de tus hermanos.

¿Qué es más sano: sostener el lazo o proteger tu mente?

La psicología lo confirma: los lazos familiares pueden ser profundamente sanadores... o dolorosamente destructivos. A veces, el enemigo emocional no está afuera, sino en la mesa del comedor. Cargamos culpas que no elegimos, buscamos aprobación que nunca llega, repetimos patrones que no comprendemos.



Adriana Rodríguez

Pero el estoico no odia. Observa. Acepta. Actúa.

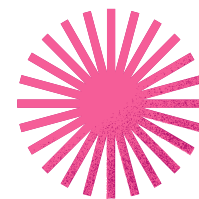
No se trata de cortar por impulso, sino de comprender con claridad. Tú no eres responsable de los traumas de otros, ni de curarlos. Tu paz interior no necesita apellidos ni permiso. Lo que sí necesita es coraje: para poner límites con amor, para sanar sin ruido, para amar sin aferrarse.

A veces, el acto más noble de amor... es alejarse.

OBSERVA TUS RAÍCES



La Paz Interior: Un Regreso a Casa

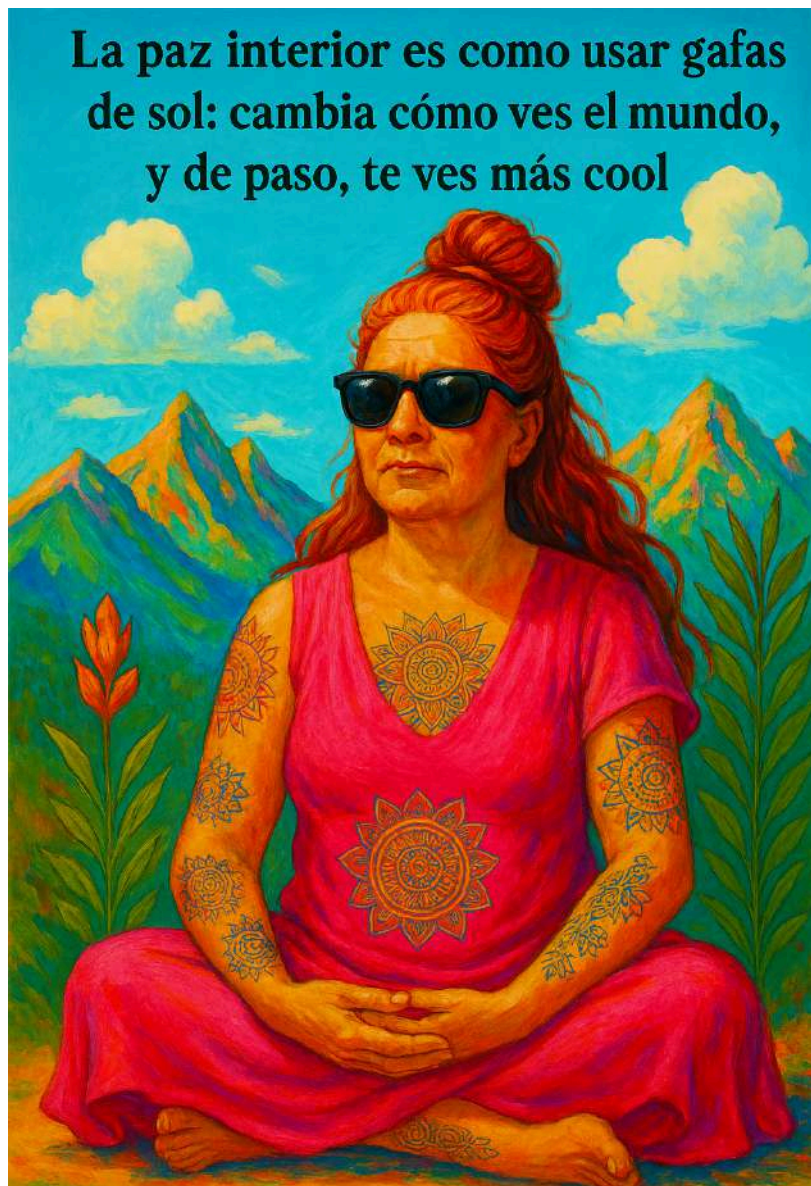


En un mundo que aplaude el ruido, la velocidad y la apariencia, elegir la paz interior es un acto de valentía silenciosa. No es evasión ni renuncia, sino presencia: una vuelta a ese lugar sagrado dentro de ti donde nada ni nadie tiene poder sobre tu esencia.

La paz no siempre llega en días soleados. A veces nace entre escombros, cuando eliges respirar profundo en medio del caos, cuando decides que no todo merece tu energía. Es entonces cuando comienzas a habitar tu cuerpo como templo y tu corazón como brújula.

La paz interior es tu derecho —no un premio por haberlo hecho todo bien, sino una semilla que brota cuando te abrazas entera, sin juicio. Es saber que puedes habitar tus contradicciones, tus silencios y tus sueños, y aún así ser suficiente.

Que este mes de julio sea un recordatorio: no necesitas correr para llegar, ni gritar para que te escuchen. La paz es un susurro que dice: “Estás en casa”.



La paz interior es como usar gafas de sol: cambia cómo ves el mundo, y de paso, te ves más cool

AGRADECER ES EL PRINCIPIO DE ENCONTRAR TU PAZ INTERIOR. DAR LAS GRACIAS DESDE EL CORAZÓN LO CAMBIA TODO.



POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

Raíces que EXPANDEN

El viaje interior de cambiar de país

Por Myriam Dech

Mudarse de país no es solo un cambio geográfico. Es un viaje interno profundo que te transforma desde la raíz. Una cosa es empacar maletas... y otra muy distinta es reacomodar el corazón. Porque, aunque uno elija emigrar por una mejor oportunidad, por amor o por necesidad, el cambio suele ser brusco, sacude lo que creíamos seguro y nos deja mirando el mundo con otros ojos.

Todo comienza con la confusión.

Llegar a un nuevo país es como despertar en medio de un sueño que no entiendes del todo. No sabes si lo que haces está bien o mal, si la forma de saludar, de caminar o de pedir ayuda es "correcta". Es como si te movieras con retraso mientras el mundo a tu alrededor va en cámara rápida. Y es ahí donde nace la primera creencia que ayuda a transformar esta etapa:

Tengo la habilidad de comunicarme, relacionarme y madurar.

Porque incluso con palabras limitadas, tu energía, tu intención y tu deseo de conectar hacen el puente. Cada interacción, aunque torpe, es un paso hacia una versión más sabia y abierta de ti. Esto enciende el fuego del nuevo movimiento en este nuevo país.

Luego llega la ansiedad.

¿Qué pasará mañana? ¿Encontraré trabajo? ¿Y si no me acostumbro? ¿Y si mis hijos no se adaptan? La mente se llena de preguntas sin respuestas inmediatas. Pero en medio de esa marea, aparece la segunda creencia:

Mi capacidad de asimilar las transiciones me trae nuevos frutos en la nueva tierra que piso.

Cada cambio interior es una semilla. Aunque no veas los brotes ahora, tu valentía está sembrando una vida nueva que poco a poco florece. Vas formando un hogar cada día, recibes de los locales, y das lo mejor que es muy tuyo. Ya que tu experiencia te acompaña y la puedes disfrutar.

Después, la rigidez se instala.

Empiezas a compararlo todo con tu país. "En mi tierra esto no se hace así", "allá todo era mejor". Te cierras sin querer, como defensa. Pero el alma migrante necesita espacio para soltar. Y entonces, suavemente, entra la tercera creencia:





Raíces que **EXPANDEN**

El viaje interior de cambiar de país

Dejar ir lo que no se necesita y valorarme a mí mismo.

No se trata de olvidar tus raíces, sino de elegir qué llevar contigo y qué agradecer por haber cumplido su ciclo. Cuando sueltas, te haces más ligero para seguir avanzando. Así tu vida obtiene un sentido renovado de valor de ti mismo y lo que te rodea, junto con lo que ya tienes desde tus raíces.

Y si no hay movimiento, aparece el estancamiento.

Todo parece detenido: los papeles, el trabajo, los vínculos. Sientes que diste un salto y caíste y te atoraste porque parece que no hay para donde ir. Pero justo ahí es donde se enciende la cuarta creencia:

La fluidez de adaptación sumada al arrojo de sumergirse en la nueva cultura trae profundos cambios positivos.

Cuando te animas a probar, a aprender, a vivir con apertura, todo comienza a moverse de nuevo. Las puertas que parecían cerradas se entreabren y tú también vuelves a respirar. Contar con ese arrojo de lanzarse a otro país ya es extraordinario, seguir es un impulso natural que fluye hacia algo más profundo y cada día es más claro

Y sí, a veces llega el enojo.

La frustración, la injusticia, el "¿por qué tiene que ser tan difícil?". Te preguntas si valió la pena. Pero justo en ese punto, nace la quinta creencia:

Enfocarse en la visión de crecimiento y cada día tener su estructura interna dirigida hacia las metas llena de esperanza cada día en este nuevo país.

La rutina con propósito, el plan con corazón, el paso firme cada día te recuerda que no estás solo, ni perdida: estás creciendo. Es la vida que renace en este lugar, donde como bebe estás conociendo este mundo con nuevas oportunidades a tus pies para forjar tu visión de como quieres triunfar en tu vida.

Raíces que abrazan tierra nueva

Queridas amigas, si estás en medio de esta transición, quiero decirte que no tienes que elegir entre tu país y tu nuevo hogar. Puedes llevar tus tradiciones contigo, tus valores, tu esencia... y al mismo tiempo permitir que esta nueva tierra te regale una versión más amplia y poderosa de ti.

Ser migrante es ser semilla: una raíz firme que se atreve a expandirse. Y tú, con todo tu amor, tus heridas, tus aprendizajes y tu historia. Ahora reconoce que eres una **ciudadana del mundo** en construcción constante y expandiendo horizontes de amor.

Abraza tus raíces. Y deja que se extiendan hacia el cielo.



SEXOLOGÍA



RAÍCES HERIDAS, VOCES QUE DESPIERTAN

Edición - 1 de julio de 2025

RAÍCES QUE DEBEN SER PROTEGIDAS

En muchas culturas, la raíz simboliza el origen. Para nosotras, las mujeres, nuestras raíces son más que herencia familiar: son nuestra identidad, nuestra intimidad, nuestra sexualidad.

En muchas tradiciones, esa raíz es considerada sagrada... hasta que alguien la viola. Una agresión sexual no solo daña el cuerpo. Invade lo más profundo. Arranca la raíz de dignidad y hace que la mujer dude de su valor.



Raíces y Tradiciones

TRADICIONES DE SILENCIO, RAÍCES DE MIEDO

Dependiendo del país donde nacimos, las mujeres aprendimos a callar. A no denunciar. A sentir culpa. A cubrir lo que nos pasó “para no avergonzar a la familia”. Pero el abuso no se tapa: se enfrenta. Cuidarnos no es romper una tradición: es construir una nueva. Una donde la raíz femenina se respeta. Y donde la cultura ya no sea excusa para encubrir violaciones.



RAÍCES HERIDAS, VOCES QUE DESPIERTAN

Edición - 1 de julio de 2025

 TU CUERPO NO ES UN TABÚ: ES TUYO

La sexualidad de una mujer no puede seguir siendo controlada por la vergüenza o la ignorancia. Hablar de placer, de límites y de consentimiento no nos quita valor: nos da poder. Es hora de tomar la palabra. De enseñar a nuestras hijas que su raíz también es dignidad. Que nadie tiene derecho a invadir su cuerpo ni a borrar su voz.

Invitada:

PAULINA WULFF

 MIVOZ TAMBIÉN BROTO DESDE LA RAÍZ

Mi nombre es Paulina Wulff. Soy chileno-alemana, educadora y coach en formación. Soy autora del libro ABUSADAS y creadora del podcast HERIDAS INVISIBLES que trata traumas y dolor invisible. Es un podcast dedicado a la sanación de dolores que otros no pueden ver.

Durante años, también guardé silencio. Hoy, mi raíz habla por mí. Si alguna vez sentiste que te arrebataron lo más profundo... este espacio es para ti.

 TRANSFORMAR EL ABUSO EN PALABRA PÚBLICA

Cuando una mujer rompe el silencio, está desenterrando la raíz que le arrebataron. Al hablar, se reconecta consigo misma. La violación es un hecho íntimo... pero su denuncia es un acto público. Es político. Es necesario. Lo personal también es social. Y cuando una habla, muchas despiertan.

 EMPODERARNOS TAMBIÉN ES HONRAR NUESTRAS RAÍCES

Ser mujer es llevar una historia en el cuerpo. Cada una nace en una tierra, una cultura, una tradición. Algunas de esas raíces nos han sostenido; otras nos han querido atar al silencio. Empoderarnos no significa renunciar a nuestras raíces, sino transformarlas. Crear nuevas tradiciones. Convertir el dolor en fuerza. Y recordar que toda mujer tiene derecho a florecer, sin pedir permiso.



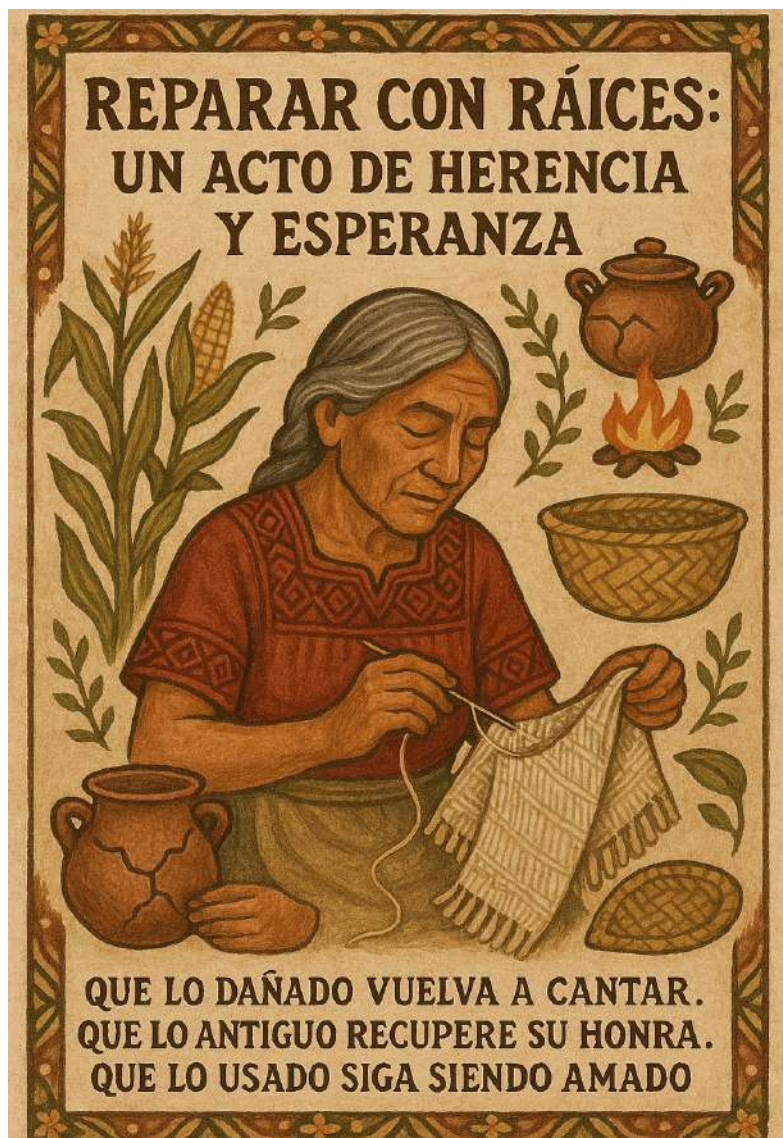
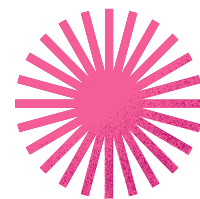
Sígueme en redes sociales:

@paulinawulff.official
www.paulinawulff.net



Podcast:
Heridas
Invisibles

Reparar con raíces: un acto de herencia y esperanza



En la memoria de nuestras abuelas, el remiendo era una caricia. El hilo que unía no solo tela, sino historias. En un mundo que olvida rápido y descarta pronto, elegir reparar es volver a recordar quiénes somos.

🌱 Como quien cose una milpa con manos firmes, restaurar lo roto es respetar la tierra, es prolongar la vida de lo útil con dignidad y amor. Es invocar la sabiduría ancestral que ve en cada objeto una extensión del espíritu.

🌀 Remendar un huipil, restaurar una vasija, reutilizar un cesto: cada acto es ceremonia. Cada costura, una oración silenciosa. Porque nuestras raíces no conocieron la prisa: conocieron el cuidado, el respeto, la continuidad.

🔥 Que lo dañado vuelva a cantar. Que lo antiguo recupere su honra. Que lo usado siga siendo amado, como el fogón donde aún arde el corazón de nuestra historia.



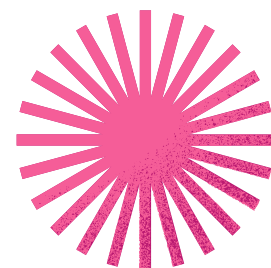
POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

ENFERMERÍA





Promover el **AUTOCUIDADO**



Vida Saludable

Por: Yolanda Leticia Romero M.

El 24 de julio de cada año se celebra el Día Internacional del Autocuidado, nos convoca a fomentar hoy y todos los días estilo de vida saludable.

Este día internacional es una iniciativa que es promovida por la *Federación Mundial de la Industria de Autocuidado (WSMI)*, con la finalidad de difundir el autocuidado mediante la aplicación de consejos y recomendaciones de cuidado diario. Y así mismo promover y mantener la salud física y mental para el cuidado de nosotros mismos.

El autocuidado en su concepto nos dice que son todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida. El establecer momentos de autocuidado es fundamental, pues influye en la salud en general y brinda múltiples beneficios como: reducir el estrés, mejorar la salud mental, gestionar mejor las emociones, evitar el síndrome de burnout.

Conforme a un informe emitido por la Organización Mundial de la Salud en el año 2015, el autocuidado responsable permite prevenir los casos de infarto y de diabetes tipo 2 en un 75%, así como reducir los casos de cáncer en un 40 %. La OMS desde su definición de salud, señala que el cuidado de la salud no debe reducirse a aspectos físicos, pues involucra una visión más integral de bienestar.

En 1994 Dorothea Orem, investigadora estadounidense desarrolló la teoría de enfermería del déficit de autocuidado, a veces conocida solo como teoría del autocuidado o el modelo de enfermería de Orem.

La teoría de D. Orem, es definida como una actividad aprendida orientada al bienestar individual y colectivo, y el objetivo de la enfermería radica en: "Ayudar a la persona a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad.

Promover el AUTOCUIDADO



Vida Saludable

Por: Yolanda Leticia Romero M.

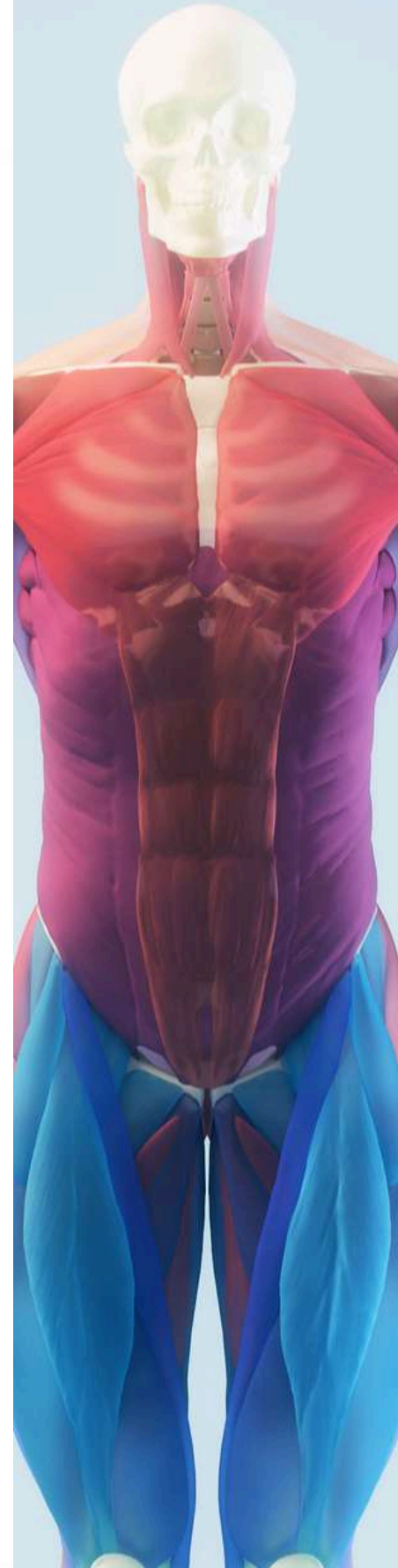
Otras formas de categorizar los autocuidados aparecen cuando se aborda el aspecto integral de la salud. Existe una categorización de los cuidados según las diversas dimensiones y necesidades del ser humano. Algunas actividades serían de autocuidado: físico, emocional, cognitivo, social y espiritual.

Promover el autocuidado, significa fomentar que las personas tomen consciencia y responsabilidad de realizar algunas de las siguientes recomendaciones, para llevarlas a la acción y aplicarlas de manera permanente día tras día:

- Alimentación equilibrada y saludable. Consumir vegetales, verduras y frutas. Reducir ingesta de azúcar y sal en la preparación de las comidas. Ayuda a reforzar un sistema inmunitario sano.
- Reconocer los logros y recompensarnos por los avances obtenidos.
- Practicar diariamente algún deporte o realizar ejercicio regularmente
- Aceptar las críticas constructivas, que contribuyan a el crecimiento como personas.
- Dormir de 6 a 8 horas diarias.
- Mantener buenos hábitos de higiene personal.
- Manténgase en comunicación, fomentar interacción social, así como actividades de sano esparcimiento y recreación.
- Asistir regularmente al médico.
- Evitar hábitos dañinos tales como consumo de tabaco y cigarrillos, sustancias estupefacientes, consumo de comida chatarra.
- El contacto con la naturaleza resulta ser muy saludable.
- Realizar actividades que disfrute para mantener la calma.
- Exprésese, por ejemplo escribir un diario o escribir unas líneas a diario de su sentir.
- Pida ayuda y acepte la ayuda que le ofrecen.
- Dedicar tiempo para hablar con la familia
- Controlar el estrés

El incorporar estas y otras sugerencias de autocuidado son la clave para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, tanto físicas como mentales, así como para mejorar en caso de estarlas padeciendo. Esto favorece el restablecimiento de la salud y empodera a la persona, dándoles más recursos y control sobre la situación que afecta su bienestar.

Tú puedes priorizar tu salud, mediante el autocuidado es hacer consciente las conductas positivas, proceder con las necesidades que deben ser atendidas mediante la práctica de las recomendaciones y efectuar lo mejor para ti mismo.



PSICOLOGÍA



VOLVER A LAS RAÍCES: UN VIAJE INTERIOR HACIA LA RESTAURACIÓN

¿Cómo influye desde la Psicología?

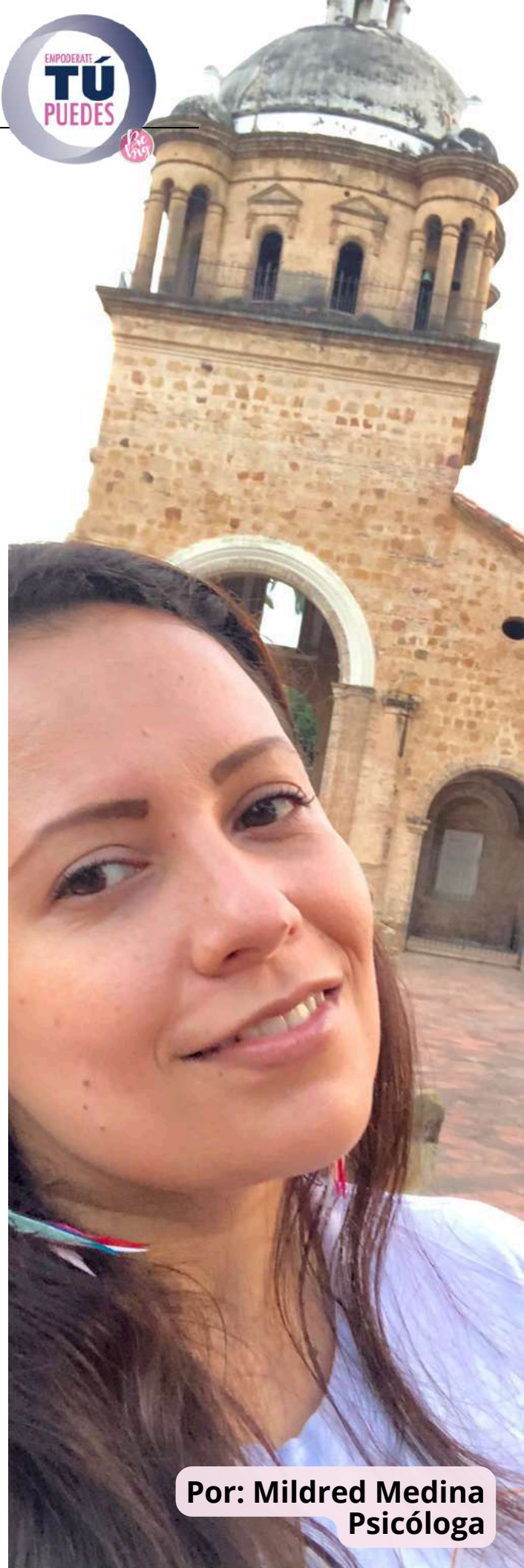
Las raíces no son solo geográficas ni biológicas. Son emocionales, culturales, simbólicas. Son esos lazos invisibles que nos conectan con quienes fuimos, con los lugares donde aprendimos a sentir, a construirnos y también a rompernos. Desde la psicología, el reconocimiento de nuestras raíces cumple una función esencial en el desarrollo del sentido de identidad, pertenencia y coherencia interna.

Desde mi experiencia personal

En un mundo que constantemente nos empuja hacia el futuro, detenernos a mirar hacia atrás no siempre es fácil. Pero a veces la vida –o la muerte– nos da ese empujón necesario para volver.

Me gustaría compartirte algo desde mi experiencia personal: En septiembre del año pasado, falleció mi padre de manera inesperada. Fue un golpe profundo, doloroso, imposible de anticipar. Su partida me sumergió en un duelo intenso que removió muchas capas internas. Pero también, sin saberlo al principio, me ofreció una invitación: regresar a mi tierra natal. Volver a mi origen en medio de una pérdida tan grande fue una experiencia transformadora. Lo que comenzó como un viaje para despedirme, se convirtió en un reencuentro conmigo misma. Recorrí los lugares que marcaron mi infancia: la escuela donde aprendí a leer, el colegio donde soñaba con el futuro, la casa de mis abuelos que aún conserva el aroma de las meriendas y los abrazos cálidos. Caminé por las calles donde solía correr de niña y visité las casas en las que viví distintas versiones de mí. En cada rincón sentí que iba recogiendo pedacitos de mi alma.

A pesar de que estaba viviendo un momento muy doloroso de mi vida, sentía la presencia de mi padre acompañándome en cada uno de los recorridos. Retornar a mis raíces y re-experimentar (ahora desde otra mirada) los pasos de mi vida, me recargó para seguir.



Ese recorrido físico y emocional me permitió resignificar la pérdida. Mi padre, desde otro plano, parecía guiarme a recordar quién soy. Su ausencia se convirtió en una presencia diferente, en una voz interior que me decía: “El lugar de donde vienes y a donde has llegado marca visiblemente todo aquello que has superado y que puedes lograr mucho más”. En medio del dolor, fui restaurándome. Volver a mis raíces no borró la tristeza, pero sí me devolvió fuerza, sentido y dirección.

Reflexión final

Desde la psicología, sabemos que los procesos de duelo implican reconstrucción. Cuando perdemos a alguien significativo, también perdemos una parte de nuestra historia compartida. Recuperarla, honrarla y entender cómo ha dado forma a lo que somos, se vuelve una forma de sanar. Las raíces emocionales nos sostienen cuando todo tiembla, y a veces solo reencontrándonos podemos volver a florecer.

Hoy más que nunca, siento que nuestras raíces no nos atan: nos anclan. Nos recuerdan lo esencial, lo que permanece incluso cuando todo cambia. Volver a ellas es un acto de amor, de autocompasión y también de valentía.



Por: Mildred Medina
Psicóloga

Las RAÍCES

Del Corazón



LAS RAÍCES DEL CORAZÓN

Querida lectora, tal parece que nuestras raíces juegan un papel muy importante con los sentimientos y emociones; en nosotros está el conservarlos o soltarlos para crear nuevas raíces y así fortalecerlas, afianzando y conectando con nuestro ser interior, es decir, lo que influye profundamente en nuestros sentimientos y en cómo experimentamos el mundo: el cómo fue nuestra historia familiar, cultura y entorno en el que crecimos. En algunos casos, genera orgullo, seguridad y estabilidad emocional a lo largo de nuestra vida; en otros casos, puede generar conflictos internos, generando confusión.

Lo maravilloso de la vida es que podemos crear nuestras propias raíces, mejorando cada día, rodeándonos de personas y buena energía, los cuales nos llenan de positivismo y nos hacen disfrutar de la vida. Expresa tus emociones; el tiempo pasa y, muchas veces, lo ignoramos, dejando pasar oportunidades invaluableles que la vida nos regala. Date el permiso de decir un “te quiero”, un “te extraño”, un “te amo”, un “te necesito”, un “quiero estar contigo”, un “GRACIAS”. Regálale la oportunidad de valorar cada momento, creando una bella vivencia que el día de mañana será un recuerdo, formando nuevas raíces o viviendo algún recuerdo hermoso de tu vida pasada.



Revista digital Tú Puedes

Por Luz Arvizu



¿A cuántos de nosotros se nos viene a la mente el recuerdo, con amor y añoranza, de la sopita que nos preparaba mamá, la torta de jamón para el recreo que mamá o papá nos preparaban, el compartir momentos inolvidables con amigos? Todos estos momentos son herencias que, de alguna forma, nos permiten crear raíces, las cuales también nos transmiten creencias emocionales y nos ayudan a saber manejar y enfrentar el dolor, la ira, el enojo, el cual se podría considerar como fortaleza o debilidad en nuestro ser. En pocas palabras, nuestras raíces no determinan completamente lo que sentimos, pero sí crean la base emocional sobre la que construimos nuestra forma de sentir, pensar y crear.

Así pues, démonos la oportunidad de conocer y explorar nuestros sentimientos, para ayudar a sanar y mejorar nuestras emociones, que en algún momento de la vida traemos arrastrando sin darnos cuenta. Sanar es signo de valentía.

Reconcílate con tus raíces y escucha a las raíces del corazón.

- Liz Arvizu





**LIBROS,
POEMAS Y
MÁS**



**SON 650 PÁGINAS DE
SABIDURÍA, ESTRATEGIAS Y
EXPERIENCIAS REALES
REUNIDAS POR 32
COAUTORES DE DISTINTOS
PAÍSES DEL MUNDO.**

**CÓMPRALO HOY MISMO EN
AMAZON, DISPONIBLE EN
VERSIÓN DIGITAL Y PASTA
BLANDA.**

RAÍCES BIFURCADAS

Nací en el vaivén — nunca supe si fue en la curva cerrada de una montaña guatemalteca, o en el murmullo adoquinado de una ciudad flamenca. Hay quienes llegan al mundo en un lugar; yo, en un vértice. No se trata de pasaporte ni de idioma, sino de una forma de respiración. Mis pulmones aprendieron a tomar aire de dos cielos: uno que huele a jacarandas y champurradas... otro que sabe a lluvia fina y chocolate amargo.

Mi infancia no fue una sola: fueron muchas, entrelazadas como hilos en un telar que nunca se detiene. Cada hebra trae su propio olor, su propio idioma, su propio latido.

Todavía puedo sentir la cocina de mi abuela en la capital. El pepián empezaba a hablar desde la entrada: espeso, tostado, como si la tierra misma se fundiera en especias. Las pepitas saltaban en el comal y el tomate quemado dejaba un perfume ahumado que se pegaba a la ropa, a la piel, a los días. Me quedaba mirándola mover la piedra del molcajete, con esa calma suya, como si con cada vuelta desenterrara un recuerdo. El primer bocado siempre ardía un poco—no solo por el calor, sino por todo lo que traía consigo. Era un silencio sabroso el que se abría en la boca: carne que se rendía fácil entre la canela, el chile pasa y esa nostalgia espesa del maíz. Ahí supe que comer también podía ser un ritual, una historia contada sin palabras, imposible de repetir igual.

A nueve mil kilómetros, en una cocina belga llena de vapor y susurros, mi tía servía waterzooi de pescado. Olía a puerro, a mantequilla, a cuidados lentos. La sopa, espesa y pálida, parecía tímida. Pero bajo esa quietud latía un mundo entero. El apio crujía apenas, la zanahoria se rendía con solo tocarla, y el pescado hablaba en voz baja. Era una comida que pedía pausa. Silencio. Atención. Ahí entendí que la ternura a veces no se dice, se sirve caliente y se sostiene en la mano como una cucharada tibia.

Entre esos dos fuegos —uno que chispea, otro que abriga— fui creciendo. Y mi alma, sin saberlo, se volvió puente. A veces cruje como tortilla al fuego. A veces murmura, como cuchara en loza. Pero siempre, siempre, recuerda.



Foto mannenken pis © Alejandro González Madrid

La identidad, para mí, no es una línea recta ni una bandera bien doblada. Es una sinfonía distraída, donde una marimba se cuela entre acordes de acordeón, y un rezo en español se esconde entre versos en francés. En ese enredo hay belleza. Y también hogar.

Hace tres semanas, una colega leyó un texto mío en neerlandés. Me respondió con sorpresa: "No puedo creer que una persona cuya lengua materna no es el neerlandés pueda escribir así."

Sonreí. No supe si explicarle que, para mí, las lenguas no son una sola cuna, sino muchos brazos que me han sostenido. Que escribo con una voz que ha aprendido a cambiar de ritmo según la estación, el lugar o el recuerdo. Que lo materno, en mi caso, no está en una gramática, sino en la emoción con que me acerco a cada palabra.

IDENTIDAD SIN FRONTERAS

**¿CÓMO EXPLICARLE QUE,
AUNQUE EL NEERLANDÉS FUE MI
CUNA,
ESTE IDIOMA TAMBIÉN ES MÍO?
QUE LO HICE PARTE DE MÍ,
Y QUE ÉL SUPO RECONOCERME.**

De niña creía que el país donde vivía no existía en ningún mapa. Soñaba con un territorio secreto, entre coordenadas imposibles. Nadie lo nombraba, pero yo lo reconocía en los gestos: en cómo mi madre cambiaba de voz al cambiar de idioma, o en cómo mi padre tarareaba melodías sin palabras mientras cocinaba los domingos. Allí vivían las frases que no cabían en un solo idioma y los silencios que entendí antes de aprender a hablar.



Si me preguntan de dónde soy, a veces respondo con una pausa. No por inseguridad, sino porque no sé en qué lengua decirlo. Porque no cabe en una palabra eso de tener raíces que crecen en direcciones opuestas pero se abrazan bajo tierra. A veces, ese lugar aparece en una taza de café tan fuerte que casi se puede masticar, o en el eco de una canción que no entiendo del todo, pero que me arranca las lágrimas como si la hubiera escrito yo.



He conocido el desarraigo muchas veces, pero también la dicha de pertenecer a dos mundos que solo se reconcilian dentro de mí. No soy mitad y mitad. No soy mezcla. Soy algo más: un poema sin forma fija, una invención suave. A veces me siento fuera de lugar, como si no sintonizara del todo en ninguna emisora. Pero otras veces, cuando la bruma de Amberes se parece a la neblina que sube desde Antigua, sé que mi país inventado me está guiñando el ojo.

Mis raíces no bajan en línea recta. Se bifurcan, se entrelazan, bailan. No están hechas para sostenerme en un solo suelo, sino para recordarme que pertenezco al movimiento. Soy hija del contraste, del desajuste hermoso, del equívoco fértil.

Y en ese cruce —entre el cacao y el speculoos, entre los volcanes y las ciclovías— florezco. No como quien busca una definición, sino como quien ha comprendido que no hace falta elegir un solo lado. Camino con los pies en ambos mundos, aunque a veces uno esté descalzo y el otro en botas de lluvia.

Ahí, justo ahí, es donde verdaderamente soy.

Evelyn Mérida

HOY CORRÍ TANTO

Hoy corrí tanto que quedé sin voz,
con la lengua afuera, casi derrotado,
pero mis raíces volvieron a beber,
y como la miel, mis ojos despertaron.

Hoy corrí tanto que quedé sin voz,
con la sumatoria de algunos
calambres,
quise detenerme pero al fin mi
corazón,
me dio un empujón para levantarme.

La verdad que hoy, no siento mis
piernas,
no siento siquiera deseos de comer,
más vivo el presente y sé que
mañana,
semejante a la araña, volveré a tejer.-

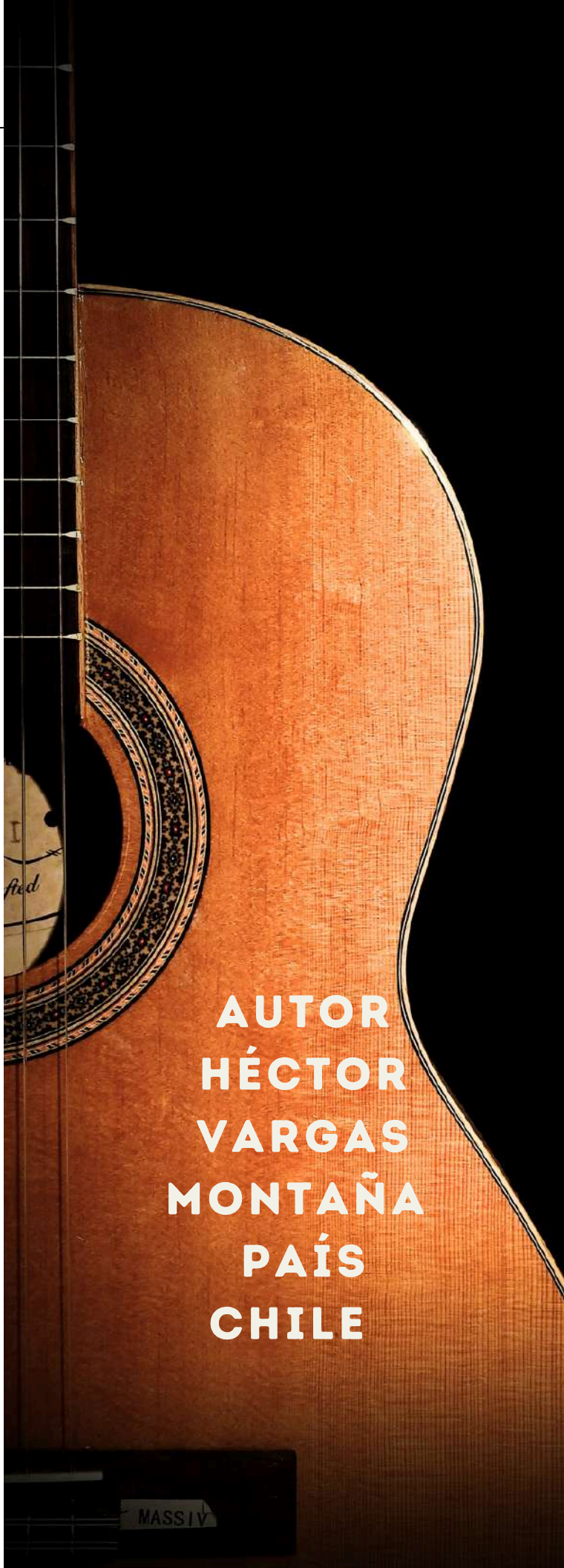
**AUTOR HÉCTOR
VARGAS MONTAÑA
PAÍS CHILE**



GUITARRA DE MIS SUEÑOS

Hay guitarras silenciosas,
que perdieron sus dedos,
y por ende se murieron,
junto a fotos sensoriales.
Los maestros de otra historia,
de otros ritmos y bailables,
muchas veces se quebraron
y lloraron en sus lares.
Pero hoy es diferente,
no hay manos en sus calles,
y las cuerdas se oxidaron,
como huérfanos con hambre.

Ay guitarra de mis sueños,
de mi pecho, de mis carnes,
hueso santo de mis huesos,
coyuntura de mi sangre,
no te apagues que me muero,
si no tocas mis altares,
y la vida no la quiero,
sin tus cuerdas viscerales.
Ay guitarra de mis dedos,
de mi espíritu incansable,
cuando quieras yo te espero,
bajo el cielo de otra tarde.-



**AUTOR
HÉCTOR
VARGAS
MONTAÑA
PAÍS
CHILE**

UN DIARIO DESCUBRIMIENTO

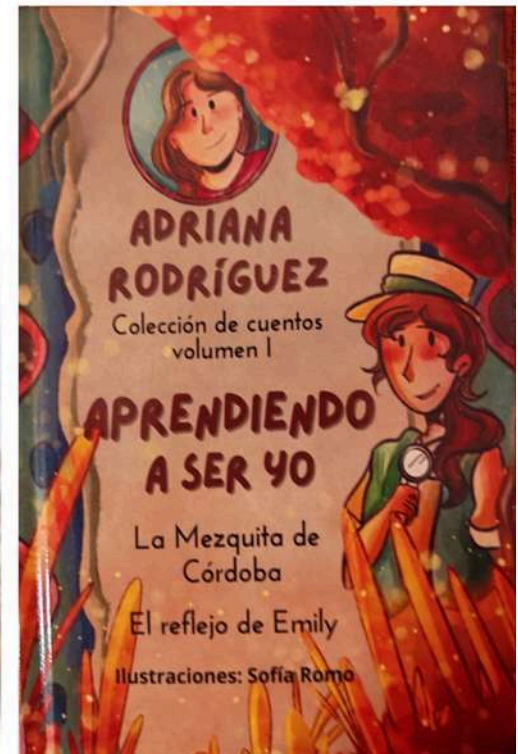
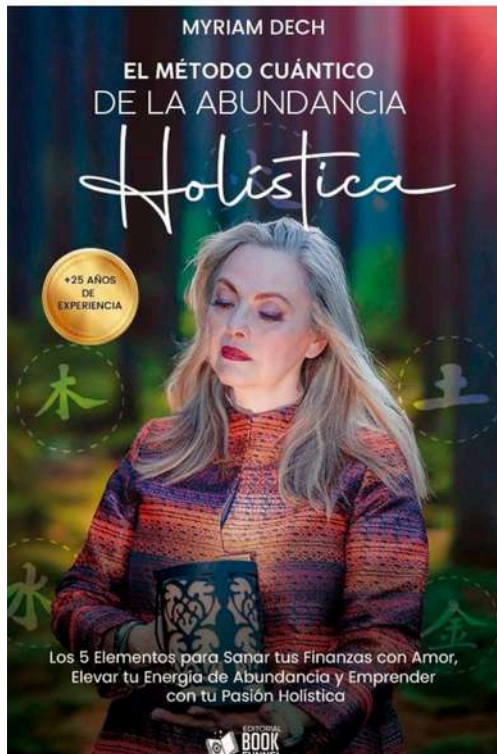
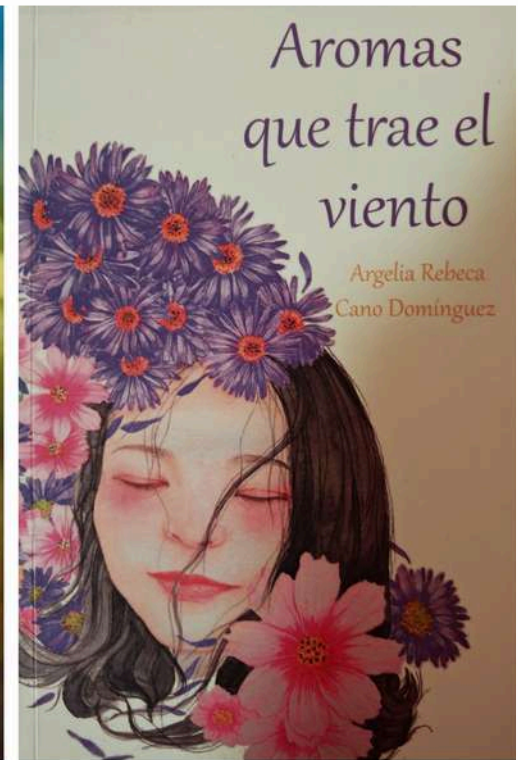
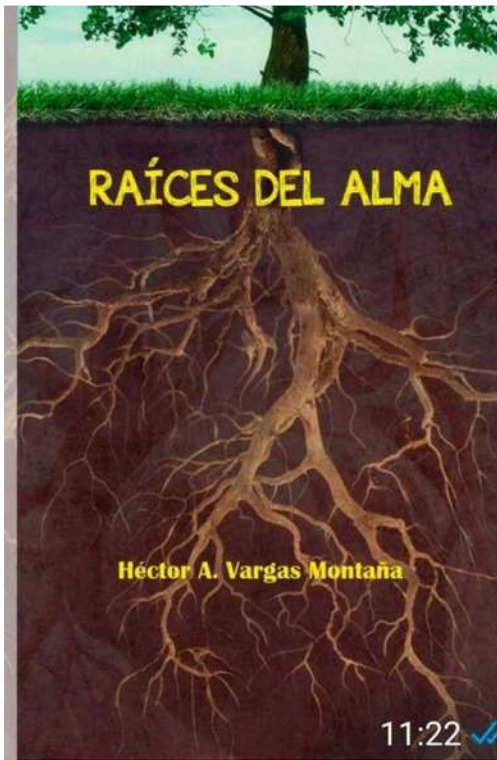
Las amistades nos miran con recelo:
critican la relación entre nosotros.
No somos prejuiciosos y admitimos
que si existe el amor, la edad no importa.
El dormitorio no distingue edades,
las pieles no saben de años,
nos amamos como seres humanos:
ambos con corazones jóvenes y ardientes.
Las almas se extasían, aprecian las
vivencias:
no les perturba quién tiene más abriles;
libremente gozan, unidas por lazos
perceptibles
de evidente fidelidad.
En el lecho hay gemidos y largos suspiros,
infinidad de húmedos y suaves besos en
la piel,
suspiros y susurros que endulzan
con sabor a almíbar y licor.
Nos amamos en horarios versátiles;
en vez de reñir, nos abrazamos en el lecho
descubriendo diariamente nuevas formas
de obtener orgasmos placenteros.

Argelia Cano/ México/ D.R.A.

**POEMA DEL LIBRO:
AROMAS QUE TRAE EL VIENTO**



Recomendaciones de libros para leer en Julio



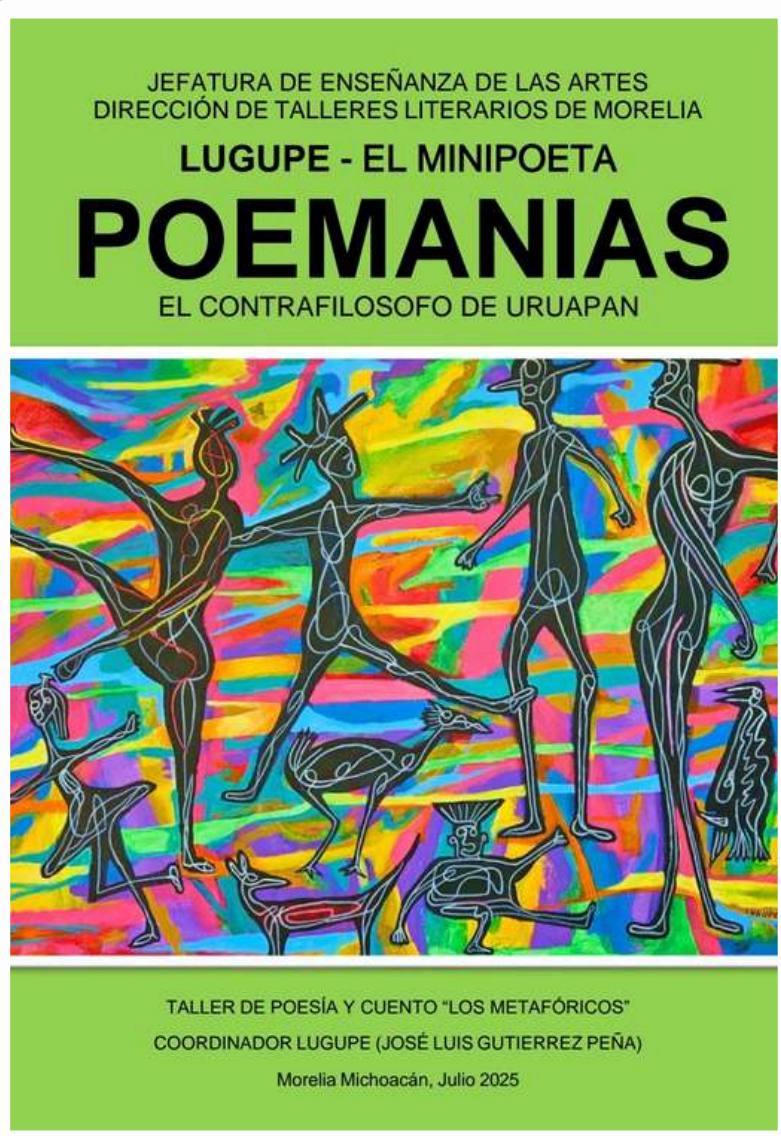
Recomendaciones de libros para leer en Julio



Cuando un amigo muere
reflexiona uno sobre la vida
cuando uno es el muerto
otros reflexionan sobre uno.

Las palabras son mágicas
agradan, trastocan, alivian,
enferman, engañan, tumban
nosotros lo creemos todo.

No busques
que te entiendan
entiende tú
a los que te buscan.



Lanzamiento Lugupe

ENTREVISTA
CON



ELENA
RODRÍGUEZ

1. ¿Tus raíces en Santo Niño, Gro., han influido en tu trayectoria de vida. ¿Cómo ha sido ese viaje desde tu origen hasta Bellevue, WA, y qué valores llevas contigo en cada paso?

Sí, han influido mucho! Soy la séptima de 9 hermanos, 6 mujeres y 3 hombres, una familia grade de 11 integrantes. Crecí viendo como mis padres se esforzaban mucho día con día para darnos lo mejor en todo. Mi papá nos decía que estudiáramos mucho, que esa sería nuestra herencia. Al ser de las más chicas me sirvió mucho observar los errores y aciertos de los mayores, por lo tanto pude tomar lo mejor de esa escuela en casa. Me ayudó a no repetir los errores de ellos, pero si los aciertos. Mi padre de profesión maestro y mi madre ama de casa, juntos nos dieron las herramientas para volar.

Estudí mi primaria en mi pueblo, la secundaria y preparatoria en la ciudad cercana, después mi licenciatura y maestría en Acapulco, a 7 horas de mi casa. Con una vida hecha en Acapulco, con familia y amigos, y muchas metas por cumplir vine a USA un verano por poco tiempo, que se prolongó por ya 25 años. Al quedarme aquí me di cuenta que no sería nada fácil, el idioma, el sistema, su gente, la comida, incluso hasta el agua era diferente, esa sensación de frustración, de no saber qué haría me daba ansiedad, al único que conocía era a mi esposo.



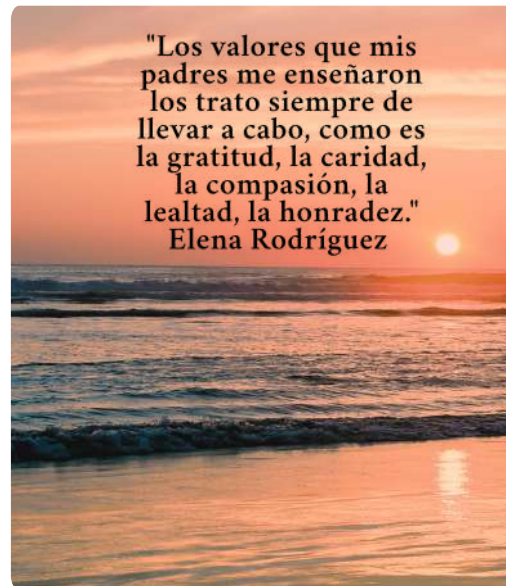
Darte cuenta que el verano es tan corto y el invierno interminable; Con el día tan corto y las noches tan largas y más estando ya embarazada con las hormonas a flor de piel, me sentía en total depresión. Lloraba cada día, extrañaba mi familia y amigos, el rico sol y calor de ese puerto maravilloso, Acapulquito.

VALORES Y RAICES

Busque un trabajo en la compañía de Microsoft, el cual me sirvió para no estar sola en casa, aunque no me duró mucho el gusto, sufrí una amenaza de aborto a los 7 meses y me recomendaron reposo absoluto, mi bebe nació un mes después, a los 8 meses. Decidí quedarme a cuidarlo, ya que no conocía a nadie a quien pudiera confiarle a mi hijo. Después de 3 años nace mi segundo y último hijo, mis prioridades y mis sueños se aplazaron una vez más. Ahora después de 25 años de dedicarme a mi familia, y que mis hijos ya están grandes, el mayor ya se graduó de su licenciatura y maestría, y el pequeño está por terminar también la universidad, estoy retomando poco a poco mi vida profesional y sigo viviendo aquí en USA. Los valores que mis padres me enseñaron los trato siempre de llevar a cabo, como es la gratitud, la caridad, la compasión, la lealtad, la honradez, creo y me consta que estos valores te hacen ser una persona confiable!

Honro a mi padre que ya no está en esta vida con sus valores que me inculco!

"Los valores que mis padres me enseñaron los trato siempre de llevar a cabo, como es la gratitud, la caridad, la compasión, la lealtad, la honradez."
Elena Rodríguez



2. ¿Tienes un negocio de foto y video, un canal de YouTube y además formas parte de un grupo de danza azteca. ¿Cómo logras equilibrar tantas actividades mientras sigues apoyando a tu comunidad hispana?

En realidad, el negocio de foto y video lo llevan principalmente mi esposo y mis hijos. Yo colaboro cuando se nos juntan los eventos: si tenemos dos el mismo día, nos dividimos. Mis hijos van a uno y mi esposo y yo al otro. Ellos tres también se encargan de la edición de las fotos y videos. Por mi parte, estoy más enfocada en la administración del negocio, el manejo del dinero y las responsabilidades del hogar.



En cuanto a mi canal de YouTube, ya tengo varias recetas grabadas y editadas por mis hijos, pero aún no las subo. Estoy tratando de reunir un poco más de contenido antes de lanzarlo, ya que ellos estudian y también trabajan tanto en la escuela como en el negocio familiar, lo cual limita su tiempo para ayudarme. Pero voy paso a paso, con calma.



La danza es algo que disfruto profundamente, porque me permite conectar con otras personas de mi comunidad en la iglesia. Ensayamos todos los lunes para presentarnos el 12 de diciembre, en honor a la Virgen de Guadalupe. En esos encuentros, además de compartir la danza, conozco sus historias, sus intereses, y reafirmo que todas compartimos el mismo deseo: apoyar a nuestra gente.



Cuando se trata de servir a la comunidad, me involucro cuando me necesitan. A veces amigas me buscan porque atraviesan alguna situación difícil, y si está en mis manos ayudar, lo hago con gusto. Muchas veces no soy yo quien da la ayuda directamente, pero las canalizo con asociaciones o con personas que conozco y que pueden orientarlas. También procuro cuidar de mí misma y dedicar tiempo a mi familia.

VALORES Y RAICES

Empodérate, Tú Puedes

3. La cocina es un pilar en tu vida, desde tu canal hasta compartir platillos con amigos. ¿Cómo crees que la comida conecta con el espíritu de liderazgo y comunidad?

Como hispanos, y especialmente como mexicanos, la comida siempre ha sido un puente hacia nuestras raíces, hacia la familia, los amigos, la comunidad. Cocinamos con el corazón, y desde ahí nace esa conexión tan profunda con quienes amamos.



Para mí, aprender a cocinar fue esencial. Cuando llegué a este país, mi esposo me llevaba a restaurantes "mexicanos", pero salía pensando: "¡Wow! Esto no sabe a México." No encontraba ese sazón que tanto nos distingue, y fue ahí donde nació en mí el deseo de recrear mis platillos favoritos. Empecé con recetas sencillas, como unos sopecitos, y poco a poco fui ampliando mi menú, guiada por los sabores de mi infancia y juventud.

VALORES Y RAICES



A través de la comida reviví momentos entrañables: preparar tamales, pozole, ponche o buñuelos para Navidad en familia junto a mi abuela, mi mamá, mis hermanas y sobrinas. Esos recuerdos, compartidos entre risas, historias y manos ocupadas, son el alma de nuestra identidad. Creo que todos, de alguna forma, llevamos ese lazo en el corazón, y la cocina nos permite fortalecerlo.

Cocinar con amor es una forma de liderazgo silencioso, una manera de servir desde lo más auténtico. Varios amigos me han dicho que mi comida les recuerda a la de sus mamás, y eso para mí es el halago más grande. Al final, como dice el dicho: el amor también entra por el estómago.



4. Ser embajadora de Tú Puedes significa inspirar a otros. ¿Cuál es el mensaje más importante que te gustaría compartir con quienes buscan fortalecer su identidad y propósito en un nuevo país?

Lo más importante es nunca perder nuestra identidad. Sentirnos orgullosos de nuestras raíces, de nuestro país y del lugar de donde venimos, es una fuerza que nos sostiene. Jamás debemos avergonzarnos de quiénes somos; al contrario, debemos cultivar y honrar nuestra historia.



Cada día es una nueva oportunidad para aprender algo: una palabra, una acción, una experiencia que nos transforma. Estar abiertos al aprendizaje y a las críticas —sean buenas o malas— nos permite crecer y forjar el carácter necesario para avanzar.

Es normal sentir miedo al comenzar un proyecto nuevo, al llegar a un país desconocido o al encontrarnos con otras formas de vida. El miedo es parte del camino, pero también lo es la valentía de superarlo. A veces queremos resultados inmediatos, pero es ahí donde la paciencia y la resiliencia se vuelven esenciales. Todo lo que sueñes, lo puedes lograr.

La disciplina, la perseverancia y el esfuerzo son las herramientas que nos acercan a nuestros propósitos. Por eso, mi mensaje es claro: sí se puede. Y no estás sola; estamos muchas caminando contigo.

VALORES Y RAÍCES



5. Tu habilidad para crear conexiones es impresionante. Con más de 40 mujeres en tu grupo de WhatsApp, ¿qué impacto has visto en la comunidad a través del poder de la amistad y el apoyo mutuo?

Sí, realmente es impresionante cómo las conexiones entre amigas, entre personas que se apoyan, nos ayudan a superar muchas situaciones. A menudo mis compañeras me preguntan: “¿Cómo le haces para mantenernos unidas?”, “¿Cómo logras organizarnos tan rápido?”. Y la verdad, siento que es algo que ya traigo en mí. Como mexicanas, como hispanas, hay un entendimiento que fluye naturalmente —no me cuesta, simplemente se da.

Siempre lo digo y lo repito: ser leal, agradecida, generosa y auténtica ha sido clave para que las personas confíen en mí. Cuando somos nosotras mismas, sin máscaras, creamos lazos verdaderos.



El impacto de este grupo ha sido enorme. A través de estas amistades, hemos descubierto recursos, asociaciones y apoyos que quizás solas no hubiéramos encontrado. Estar en un grupo grande nos brinda más información, más respaldo, y sobre todo, nos recuerda que no estamos solas. Cada una aporta algo valioso, y ese sentido de comunidad hace toda la diferencia.

VALORES Y RAICES



Arte





Raíces que hablan: el legado que me habita

POR: SOFÍA HEGEL

Vengo de un linaje donde la historia se escribe con fuerza, sensibilidad y propósito. Mi nombre es Sofía Hegel. Llevo en mi sangre la herencia de alemanes judíos que sobrevivieron, trascendieron y sembraron vida en medio de la adversidad. Y por otro lado, la diplomacia corre por las venas de mi línea materna, marcando generaciones de mujeres y hombres que construyeron puentes, cuidaron palabras y llevaron paz donde había distancia.

Hoy, miro hacia atrás y comprendo que no nacemos al azar. Venimos al mundo insertados en contextos, ecosistemas y culturas que nos moldean desde el primer aliento. Lo que en un principio puede parecer simplemente un dato biográfico, con el tiempo se revela como una coordenada divina. Cada historia familiar, cada silencio heredado, cada tradición y hasta cada ruptura, todo tiene un propósito que Dios entreteje con precisión en el tapiz de nuestra existencia.

He aprendido que las raíces no son cadenas, son anclas. Son el punto de partida desde donde crecemos, florecemos y también nos elevamos. A través de los años, he visto cómo cada persona que cruzó mi camino, cada vivencia que me marcó —ya sea con amor o con dolor— ha sido parte de un delicado proceso de formación.



Un proceso diseñado no solo para conocerme a mí misma, sino también para descubrir ese propósito perfecto que Dios soñó para mí.

Hoy abrazo con honra mis raíces. Las entiendo, las respeto y las bendigo. Porque solo sabiendo de dónde venimos, podemos comprender hacia dónde vamos. Nuestras raíces no solo nos sostienen, también nos recuerdan que somos parte de una historia mucho más grande que la nuestra. Una historia que vale la pena contar.

Hoy comprendo que nuestras raíces no son algo del pasado. Son parte activa de nuestro presente. Son las historias, valores, luchas y sueños que otros vivieron antes que nosotros para que hoy podamos vivir los nuestros. Son la voz de nuestros ancestros susurrándonos dirección, identidad y propósito.

Vivimos en tiempos donde muchos quieren cortar con sus raíces por dolor, vergüenza o simple desconexión. Pero cuando ignoramos de dónde venimos, nos quedamos sin brújula. Nuestras raíces son memoria y visión al mismo tiempo. Nos recuerdan quiénes somos y nos empujan hacia quiénes podemos llegar a ser.

Dios, en su infinita sabiduría, nos posiciona en contextos específicos, en familias determinadas, con herencias únicas, para formar en nosotros el carácter necesario para cumplir nuestro propósito. Nada es casual. Cada apellido, cada historia familiar, cada tradición, cada herida incluso... tiene un sentido más profundo de lo que podemos imaginar.

Hoy, elijo honrar mis raíces. Porque al hacerlo, no solo honro a los que vinieron antes, también me reconcilio con la mujer que soy ahora y la que aún estoy por descubrir.



Arte con Propósito Maiz en Cas, Mujer Native

POR NERY ART

“Soy el maiz de casa que cuando sale a la tierra, brota de alegría porque sabe que la lluvia se aproxima, mujer nativa pronto tu paladar se llenará de la frescura del día y de la cosecha del tiempo, ríe que pronto el pueblo tendrá fiesta y sus caminos serán como cielo poblado de nubes “.

***#art #arte #artecomunitario
#arteconproposito***

NERY MUÑOZ LOPEZ.

**“MAIZ DE CASA,
MUJER NATIVA.**

Medida: 70x90 cm.
Técnica: Mixta.
Autor: Nery Muñoz
López.





Semillas de Crecimiento Chiapas

Juncana: Voluntariado y Arquería para el Cambio

POR NERY ART

Deseamos compartir desde el sur de México, en Chiapas en esta temporada estuvimos trabajando de manera voluntaria en la comunidad de Juncana.

El Poder de Servir: Transforma Tu Mundo con Voluntariado

El voluntariado no es solo una acción, es una manera de vivir. Es el reflejo de nuestra capacidad de dar, de conectar y de transformar realidades con pequeños gestos que dejan huella.

En Tú Puedes, creemos que servir a los demás es un acto de liderazgo consciente, donde cada persona tiene la oportunidad de aportar su talento, su tiempo y su corazón para construir un mundo mejor.

Este mes, queremos destacar el impacto que el voluntariado tiene no solo en quienes reciben ayuda, sino en quienes la brindan. La satisfacción de ver una sonrisa, la fuerza de una comunidad unida, y la certeza de que cada esfuerzo suma son razones suficientes para dar el paso.

Si alguna vez te has preguntado cómo puedes hacer la diferencia, la respuesta está en la acción. Únete a una causa, apoya iniciativas locales, y descubre cómo el voluntariado puede ser una de las experiencias más enriquecedoras de tu vida.

Recuerda, el cambio empieza en cada uno de nosotros. Hoy es un buen día para servir y demostrar que Tú Puedes.



Juncana: Voluntariado y Arquería para el Cambio

Desde Chiapas, el compromiso comunitario sigue transformando vidas. Este año, junto a voluntarios como Scott, arquero de Estados Unidos, impulsamos la creación del club de arquería en Juncana.

Más que un deporte, esta iniciativa brinda oportunidades a niños y jóvenes, ayudando a prevenir adicciones y fomentar hábitos saludables. Ahora, con instructores certificados y un equipo sólido, la comunidad se prepara para competencias locales y nacionales.

Gracias a quienes hacen posible este proyecto. Juntos, seguimos empoderando.

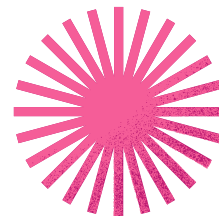
CUÁNDO COMER UN PLÁTANO

almidón más resistente

más alto
azúcar



Salud integral



El arte de elegir y cocinar con sandía en julio

CÓMO ELEGIR UNA BUENA SANDÍA EN JULIO



Julio es el mes en que la sandía alcanza su punto máximo de dulzura y frescura. Como chef experimentado, te compartiré mis secretos para elegir la mejor sandía y crear un platillo delicioso que sorprenda hasta los paladares más exigentes.

Cómo elegir la mejor sandía

1. El sonido: Da unos golpecitos en la sandía. Si el sonido es hueco, significa que está madura y jugosa.
2. La mancha amarilla: La parte donde reposó en el suelo debe tener un color amarillo cremoso, señal de que se ha madurado bajo el sol.
3. Peso y firmeza: Busca una sandía que se sienta pesada para su tamaño y cuya piel sea firme y libre de magulladuras.

Receta estrella: Gazpacho de sandía con toque fresco

Este gazpacho es perfecto para los días calurosos. La sandía aporta dulzura y frescura, elevando el clásico gazpacho a otro nivel.

Ingredientes:

- 3 tazas de sandía en cubos (sin semillas)
- 2 tomates maduros
- ½ pepino pelado
- ¼ de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de albahaca para decorar

Preparación:

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta obtener una textura suave.
2. Ajusta la sal y pimienta según tu preferencia.
3. Refrigera por al menos una hora para que los sabores se intensifiquen.
4. Sirve en un tazón y decora con hojas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

Un gazpacho de sandía es una opción refrescante, elegante y llena de sabor, ideal para deleitar a tus invitados. Con estos consejos, no solo sabrás elegir la mejor sandía, sino que la transformarás en una obra maestra culinaria. ¡Bon appétit!



Magnesio: El Mineral Esencial para tu Bienestar



TIPOS DE MAGNESIO

TÚ PUEDES
REVISTA DIGITAL + JULIO

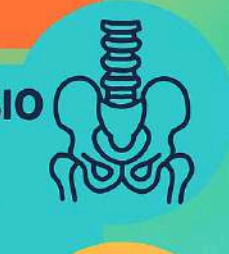
1 CITRATO DE MAGNESIO

Sirve para aliviar migrañas y dolores de cabeza. Además se recomienda también para osteoporosis



2 CLORURO DE MAGNESIO

Beneficioso para dolores musculares y óseos. Además se utiliza para favorecer la circulación sanguínea



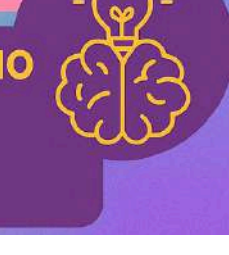
3 GLICINATO DE MAGNESIO

Ayuda a acabar con la deficiencia de magnesio y también se emplea para combatir insomnio y ansiedad



4 TREONATO DE MAGNESIO

Mejora funciones como la memoria y la capacidad de aprendizaje



El magnesio es un mineral fundamental para el cuerpo humano, participando en más de 300 reacciones bioquímicas. Desde la producción de energía hasta la regulación del sistema nervioso, su presencia es clave para el bienestar general. Sin embargo, no todos los tipos de magnesio tienen el mismo efecto en el organismo. Conocer sus variedades te ayudará a elegir el más adecuado según tus necesidades.

¿Por qué es importante el magnesio?

El magnesio desempeña un papel crucial en diversas funciones del cuerpo. Es esencial en la síntesis de ATP, la principal fuente de energía celular. También previene calambres y favorece la relajación muscular. Ayuda a reducir el estrés, mejora la calidad del sueño y facilita la absorción del calcio, contribuyendo a la salud ósea.

Tipos de magnesio y sus beneficios

Cada tipo de magnesio tiene propiedades específicas que pueden beneficiar distintas áreas de la salud.

Glicinato de Magnesio. Excelente para tratar el insomnio y reducir la ansiedad. Apoya la salud ósea y muscular con una absorción óptima.

Malato de Magnesio. Ayuda a combatir la fatiga crónica y mejora el rendimiento físico. Reduce el dolor muscular y favorece la producción de energía.

Glicinato de Magnesio. Excelente para tratar el insomnio y reducir la ansiedad. Apoya la salud ósea y muscular con una absorción óptima.

Malato de Magnesio. Ayuda a combatir la fatiga crónica y mejora el rendimiento físico. Reduce el dolor muscular y favorece la producción de energía.

Taurato de Magnesio. Beneficioso para la salud cardiovascular. Regula la presión arterial y reduce la inflamación.

Treonato de Magnesio. Destaca por su capacidad de mejorar la función cognitiva y la memoria, siendo útil en la prevención del deterioro neurológico.

Citrato de Magnesio. Su alta biodisponibilidad permite una rápida absorción. Es ideal para aliviar el estreñimiento y reducir la fatiga muscular. Apoya la salud mental y mejora el sueño.

Cloruro de Magnesio. Favorece la hidratación celular y la desintoxicación. Fortalece el sistema inmunológico y promueve la relajación muscular.

El magnesio es un mineral esencial que desempeña múltiples funciones en el organismo. Elegir el tipo adecuado según las necesidades de cada persona puede marcar una gran diferencia en el bienestar.

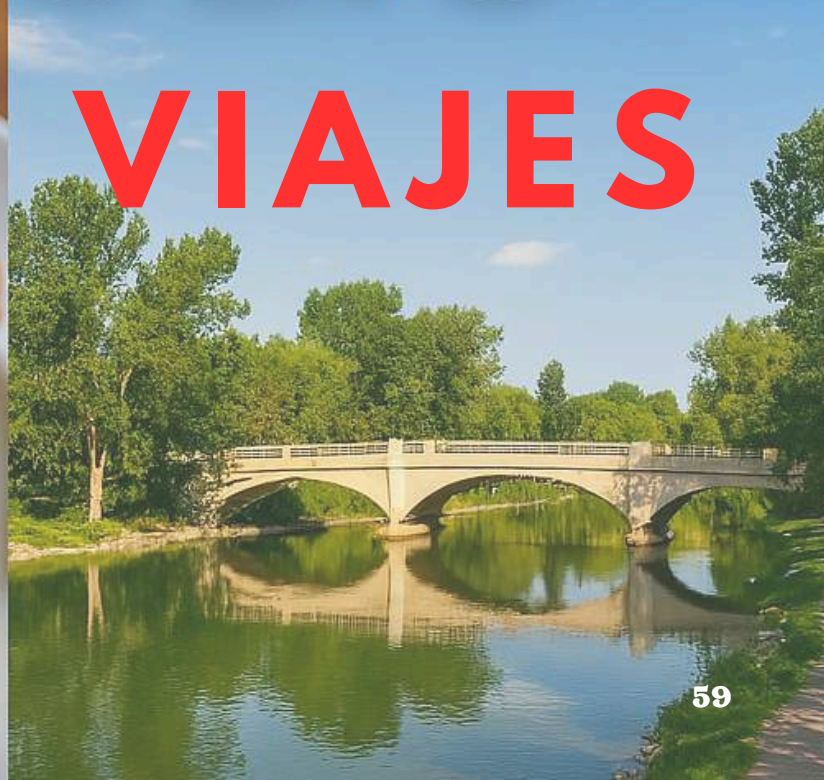
POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



CALGARY EN JULIO



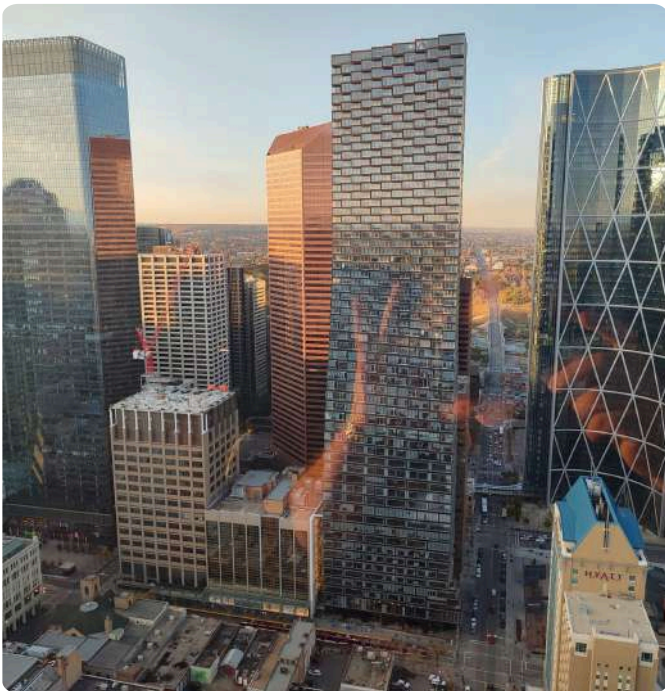
VIAJES



CALGARY EN JULIO: AVENTURA, SABOR Y CIELOS INFINITOS

Por la redacción de Tú Puedes

Si alguna vez soñaste con un verano donde el cielo parece no tener fin, los festivales se viven con botas vaqueras y cada comida es una experiencia, Calgary, Canadá, es tu destino ideal para julio. Esta ciudad en Alberta combina la calidez de su gente con la energía vibrante de la temporada más esperada del año.



Aventura

de verano en

CALGARY

Qué hacer: entre rodeos, arte y naturaleza



- Calgary Stampede (4–13 de julio): Conocido como The Greatest Outdoor Show on Earth, este festival es una explosión de cultura vaquera, rodeo, conciertos, comida creativa y desfiles. ¡No olvides tu sombrero!
- Canada Day (1 de julio): Celebra el Día de Canadá con fuegos artificiales en The Confluence Historic Site, conciertos gratuitos y actividades familiares en Prince's Island Park.
- Parques y naturaleza: Disfruta de caminatas en Nose Hill Park o paseos en bicicleta por el Bow River Pathway. El verano es perfecto para explorar los jardines botánicos del Calgary Zoo o hacer un picnic en Riley Park.
- Museos y cultura: Visita el renovado Glenbow Museum o sumérgete en la ciencia interactiva en Telus Spark. Para una experiencia única, el Studio Bell ofrece conciertos y exhibiciones musicales.

CALGARY EN JULIO: AVENTURA, SABOR Y CIELOS INFINITOS

Por la redacción de Tú Puedes

Dónde comer: sabores que enamoran



Aventura
de verano en

CALGARY



- Modern Love: Cocina contemporánea con un toque artístico. Ideal para brunch o una cena con estilo en el corazón de la ciudad Modern Love.
- Red's Diner Ramsay: Un clásico para desayunos abundantes y reconfortantes. Prueba sus huevos benedictinos o los hotcakes de suero de leche Red's Diner Ramsay.
- River Café: Ubicado en Prince's Island Park, este restaurante ofrece cocina canadiense de temporada en un entorno natural encantador.
- Food trucks y festivales gastronómicos: Julio es temporada alta de festivales culinarios como el YYC Ice Cream Fest y mercados nocturnos en Heritage Park.

CALGARY EN JULIO: AVENTURA, SABOR Y CIELOS INFINITOS

Por la redacción de Tú Puedes

Tips del clima: verano con alma de montaña

- Temperaturas: Oscilan entre los 10 °C por la noche y los 25–28 °C durante el día. El clima es seco, con cielos despejados y más de 11 horas de sol diarias.
- Qué empacar:
 - Ropa ligera para el día (shorts, vestidos, camisetas).
 - Un suéter o chaqueta ligera para las noches frescas.
 - Zapatos cómodos para caminar.



Calgary en julio es una invitación a reconectar con la naturaleza, celebrar la diversidad cultural y saborear la vida al aire libre. Ya sea que busques aventura, descanso o inspiración, esta ciudad canadiense te espera con los brazos abiertos y el corazón vaquero.



Aventura
de verano en

CALGARY

Con parte del donativo de Julio se ayudó a Melay a cumplir su sueño

21/06/25

Hola ahora espero y estes muy bien.

Gracias por todo, en verdad gracias por ayudarme a dar un paso más en mi vida y muchas gracias también por ayudarme a hacer el campamento, me lo pasó increíble, aprendí a hacer una fogata, una casa de campaña y algunas cosas. Siento que nunca se me olvidará ese momento tan especial que viví en guía, tqm

AH Melay Flores

**¡SUBSCRÍBETE
HOY MISMO!**

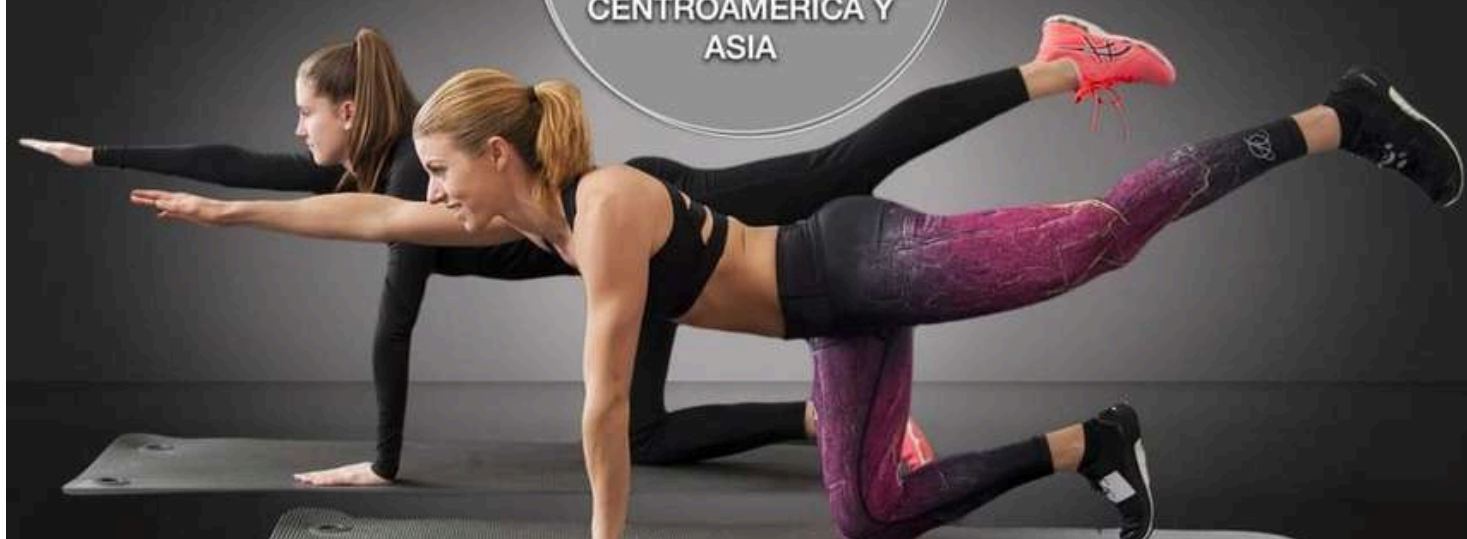
REVISTA TÚ PUEDES -SEPTIEMBRE 2024

¿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