

*m o i* #TÚDIMUA

# INFIDELIDAD

## POR QUÉ ENGAÑAMOS

Las mujeres. Los hombres. Las razones.  
Los países. Las edades.  
Las profesiones.  
Y por qué cuesta tanto superarlo.

**Covid  
Workaholics**

CÓMO PARAR CUANDO  
NO HAS PODIDO

PAG. 40

**Las  
Excusas**

EL ÚNICO OBSTÁCULO  
ENTRE TÚ Y EL ÉXITO

PAG. 42

**Asesinos  
Silenciosos**  
la silla y el sillón

POR QUÉ  
TE ESTÁN MATANDO

PAG. 54

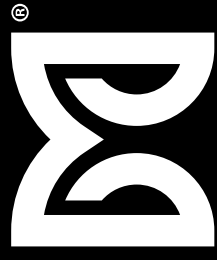


PORQUE EL PODER

EMPIEZA POR LA CABEZA







MARTHA DEBAYLE

HAIR TECH

01 SEPTIEMBRE 2020

# moi

**MARTHA DEBAYLE**  
directora editorial

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

## EDITORIAL

**ANDREA VILLANUEVA**  
editora print

**ALEXIS ALANÍS**  
editora web moi

**JULIO HERRERA**  
editor web Martha Debayle

**MIGUEL GARCÍA**  
editor de arte

**LUCÍA ORTEGA**  
coeditora de arte

**KAREN RAMOS**  
coordinadora editorial

**SHAIRA DÍAZ**  
social media editor moi

**GIOVANNI MORONES**  
social media editor Martha Debayle

**JORGE XIX**  
diseñador digital

**CITLALLI ESPINOZA**  
coordinadora de foto

**MARÍA LUISA DURÁN**  
correctora de estilo

**LUIS TELLEZ**  
becario editorial

**MIZAEEL RODRÍGUEZ**  
editor de video

**JUAN CARLOS GARCÍA**  
coordinador de video

## ARTE, FOTO y VIDEO

## COLABORADORES

Mario Guerra, Tere Díaz, Anamar Orihuela, Aura Medina, Edilberto Peña, Rebeca Muñoz, Alvaro Gordo, Helios Herrera, Joseph Estavillo, Mercedes d'Acosta, Manlio Fabio Márquez, Edilberto Peña, Nicolás Mier y Terán, Manuel E. Marquina Ramírez, Viviana Reverón, Alberto Caudillo, Jorge Peñaloza, Eduardo Calixto



**MARTHA DEBAYLE**  
presidenta

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

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

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

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

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

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

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

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

**DANIELA HERNÁNDEZ**  
editora grafica MMK Lab

## Ejecutivas Comerciales

**JIMENA VELÁZQUEZ**  
jimena.velazquez@mmkgroup.com.mx

**PRISCILLA PEÑA**  
priscilla.pena@mmkgroup.com.mx

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

**SUSCRIPCIONES**  
suscripciones@revistamoi.com  
sos@revistamoi.com

**PRISCILA ALATRISTE**  
priscila.alatraste@mmkgroup.com.mx

**CAROLINA SÁNCHEZ**  
carolina.sanchez@mmkgroup.com.mx

Moi (año 7, No. 67, agosto 2020) es una publicación mensual editada por **BEMUNDO DIRECT, S.A. DE C.V.**, Alejandro Dumas 24L, colonia Polanco Reforma, alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11550 Ciudad de México, Tel. 91262222. ([www.revistamoi.com](http://www.revistamoi.com)). Editor responsable: Julio Luis García Medrano, reserva de derechos al uso exclusivo. Moi No. 04-2014-032417152500-102. Número de certificado de licitud de título y contenido 16217, por la comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresión y pre prensa digital: Compañía Editorial Ultra, S.A. de C.V., Centeno 162 2, Colonia Granjas Esmeralda, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09810, Ciudad de México. Esta edición se terminó de imprimir el 26 de julio de 2020. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Nacional del Derecho de Autor.



# CH-CH- CHANGES

Durante los últimos meses pasaron cosas que pensábamos **IMPOSIBLES**. Si alguien nos hubiera dicho que el mundo se pararía completamente ante una enfermedad desconocida, no lo habríamos creído.

De un día para otro nos llegó una realidad en la que abrazar a tus seres amados los podía poner en riesgo y el alejarte de ellos por un tiempo era un acto de amor. Si bien han sido tiempos difíciles en los que muchos de nosotros hemos perdido algo, también tenemos que reconocer que esta pandemia nos ha dejado lecciones que **definitivamente** nos harán ver la vida con otros ojos.

## Aprendimos que...

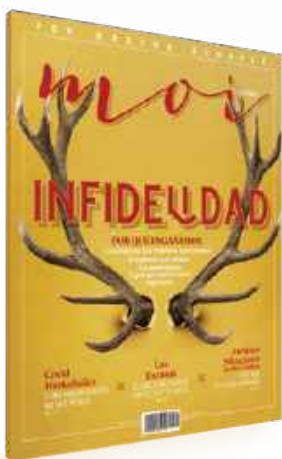
- Quedarnos en casa significa mucho más que no salir de ella. Es aprender a estar con nosotros mismos, con nuestros pensamientos y emociones
- La salud es lo verdaderamente importante, tanto la mental como la física, porque sin ellas lo demás sobra
- La distancia es un número, se puede sentir muy cerca a alguien que se encuentra a kilómetros
- Nuestra casa puede ser un gym, una sala de cine o una cocina gourmet
- Nuestras mascotas pueden no entender qué pasa, pero son felices de tenernos más tiempo en casa
- Una caminata a la oficina, platicar con los amigos de cualquier tema a la hora de la comida, cantar en el tráfico, son cosas que tenemos que valorar mucho
- Un cumpleaños se puede festejar en chiquito y aun así ser de los más divertidos de nuestras vidas
- Las cosas pueden cambiar completamente de un día para otro pero todavía podemos ponernos de pie y empezar a construir de nuevo: un negocio, un empleo, una relación...
- Lo mucho que nos importa la familia (la de sangre y la de vida), que la queremos cuidar para que pase mucho más tiempo con nosotros
- Un hogar puede ser nuestro lugar favorito
- No son vecinos, es nuestra comunidad
- En nuestro país todos luchamos el uno por el otro, sin importar lo que esté sucediendo
- ...Y reaprendimos a disfrutar un atardecer desde una azotea, un balcón o una ventana

Abracemos este aprendizaje y sigamos cuidando de nuestra salud y la de los demás, para que salir de casa nos lleve a ver todo desde una perspectiva diferente.



# ÍNDICE

AGOSTO 2020



**¿POOOR? p.18**  
Las venas se encargan de mantener limpio nuestro cuerpo y hasta protegen nuestro cerebro. **VEN-A-MÍ**

**¿POOOR? NOTAS p.20**  
Por qué te da frío en los pezones, cuántas islas tiene México, lo bueno de llorar y hasta cuántos amigos puede manejar tu cerebro.

**¿POOOR? FACTS p.22**  
Todos los días llevabas tu estuche perfecto a la escuela pero seguro no sabías estos datos inútiles de tus útiles.

**INTRODUCING... p.23**  
Aunque se te empañen los lentes y se te irrite la piel, ¡te pones el cubrebocas, por favor! **EN BOCA TAPADA NO ENTRAN VIRUS**

**LO BUENO DE LO MALO p.24**  
Crecer frente a las cámaras es un arma de doble filo: o te vuelves loco o te acostumbras en dos patadas, ¿cuál será Alex Speitzer? **SERNIÑO ACTOR**

**SOY COMO QUIERO SER p.25**  
Benny Ibarra es actor, músico, papá, compositor, hijo de Julissa, papá de dos y quién sabe cuántas cosas más. **TONTO CORAZÓN**

**LO QUE NADIE TE DICE DE... p.26**  
Lupe Esparza tuvo que convencer a su banda de seguir tocando aunque (literalmente) solo los fuera a ver un perro. **SER EL LÍDER DE UNA BANDA**



## ALTA TRAICIÓN

La infidelidad es un mundo escabroso, profundo y con muchos escenarios posibles. Nos metimos en todo, desde la monogamia, tu cerebro, los amantes, el perdón, la terapia y lo más complejo, cómo superarla.

## LOVE & CO p.28

No estar en una relación no tiene por qué ser el fin del mundo, al contrario, tienes que aprovechar ese tiempo. **9 COSAS QUE HACER CUANDO ESTÁS SOLTERO**

## ¡AUCH! p.30

Que tu tipo de sangre, que si la presión alta o las alergias, muchos no sabemos estos datos que nos pueden salvar la vida, ¡a hacer la tarea! **DATOS SALVAVIDAS**

## VARO VIENE, VARO VA p.33

Si estás buscando ahorrar en tu mandado, te damos los secretos para que nunca pagues de más por un producto. **DÓNDE COMPRO QUÉ**

## SUBE GODÍNEZ p.38

No porque estés escondido atrás de una pantalla puedes llegar a la junta en pijama y con la cajeta del desayuno todavía embarrada. **NO TE QUEMES**

## SUBE GODÍNEZ p.40

Poner límites en la chamba no solo es bueno, es absolutamente necesario para tu salud mental. **HASTA AQUÍ LLEGUÉ... HOY**

## CUCU p.42

Si desde chiquito en lugar de proponer soluciones te has dedicado a inventar excusas, necesitas cambiar tu *modus operandi*. **ES QUE PERO YO**

## CUCU p.45

Poner cara de que estás oyendo y mover la cabeza no significa que realmente estés escuchando lo que el otro te dice. **ESCUCHARNO SOLO OÍR**

## BBMUNDO p.48

Es hora de que tus críos te empiecen a ayudar con toooda la chamba de la casa, pero todo depende de la edad. **ORATE TOCAA TI**

## I FEEL GOOD p.54

Analizamos todo el mal que te está haciendo estar pegado a la misma silla o sillón todo el santo día. Y no solo le haces daño a tu cuerpo, también a tu mente, por eso buscamos las alternativas y te retamos a mover ese cuerpecito. **SETE PEGÓ EL SILLÓN**

## VIVIR BONITO p.88

Una casa llena de plantas es mucho más feliz, además de que cuidarlas es casi una terapia. Te damos clases de principiante. **¡NO LA RIEGUES!**

## LOOKCIONARIO p.90

Escogimos cuatro vestidos con un montón de posibilidades de uso, incluyendo camuflajear los kilitos que hayas subido en la cuarentena. **4 VESTIDOS**

## GASTAR, GASTAR p.94

Dale la vuelta al mundo sin salir de tu casa con estos aditamentos para cocinar los platillos más deliciosos. **LA VUELTA AL MUNDO EN 9 ADITAMENTOS**

## THE BEAUTY EFFECT p.96

La piel de las axilas es casi tan delicada como la de tu cara, así que no te olvides de cuidarla. **¡ARRIBA LAS MANOS!**



## DAME, DAME, DAME TODOS LOS LIKES

Sabemos que es IMPOSIBLE pedirte que dejes las redes sociales, es más, ¡ni nosotros podemos! Lo que sí es importante es que entiendas qué sucede en tu cerebro cuando pasas todo el día dando y pidiendo likes para que decidas cómo relacionarte con las redes.

### ESTE MES EN MMK<sup>LAB</sup> ...

- P.5 MASTERCARD LO QUE APRENDIMOS: SIN CONTACTO PERO UNIDOS
- P.36 DYSON NENA NO TE PEINES EN LA CAMA...
- P.46 LAROUSSE PARA UN BACK TO SCHOOL DE 10
- P.50 NIDO PROTECCIÓN PARA PEQUEÑOS DE 1 A 3 AÑOS
- P.60 MEDIX HOY MÁS QUE AYER, NECESITAS VD
- P.100 HARD ROCK EL SOUNDTRACK DE TUS VACACIONES



# EDITORIAL

## CLARIDAD, ES O ES TODO

► **VOMITÉ.** Literalmente vomité cuando me acabó confesando (un imbécil) que se había acostado con alguien más.

Habíamos cortado hacía tres semanas después de llevar casi seis años juntos, y fue ahí, durante ese tiempo que se enredó con una fulana, cosa que, ahora, a distancia, me cae el veinte de que ya llevaba rato.

Para muchos, esa no es una pintada de cuerno porque técnicamente no estábamos juntos, pero ¿seis años a la basura en tres semanas?

Un mes consecutivo me rogó, me lloró y me trató de convencer que no había significado nada. Y como yo, en ese momento, pensé que era el amor de mi vida y que el amor todo lo puede, decidí darle y darnos otra oportunidad. El siguiente mes hice todo por hacer como si eso no hubiera pasado, por fingir que no me dolía y sobre todo, por pretender que todavía confiaba en él.

Además, no crean que esa fue la única, ¡nooo! Ya veníamos arrastrando mensajitos, servilletas con teléfonos y demás coqueterías, por lo que confiar y creer era muy difícil.

Para no hacer el cuento largo, cuando volvimos me convertí en la persona que nunca quería haber sido. En esa mujer que cada vez que me decía algo, lo amarraba al “evento”. Me preguntaba, “mi amor, ¿quieres una copita de *champagne*?” y yo, “¿como las 16 que te has de haber tomado con ella?” o “qué divina la puesta de sol, ¿no?” y yo, “igual de divina que las nalgas de esta vieja, ¿verdad?”. Un horror. Así miles. Hasta que un día dije, “basta. Yo, ni me quiero convertir en esta mujer ni me puedo permitir hacerme esto a mí ni a él.” Lo hecho, hecho estaba y yo no se lo podía seguir cobrando perpetuamente. Sin embargo, yo tenía –y tengo– muy claro que no soy el prototipo de mujer que puede manejar algo así. Y que no iba a poder con un hombre que tenía

una alta debilidad por las mujeres y una enorme necesidad de tener constante validación femenina. Yo no iba a tener paz y tampoco quería vivir con esa angustia, esa ansiedad y haciéndole la vida imposible a alguien más. Yo no era, ni soy, ni nunca seré esa persona. Me armé de valor y muy a pesar de lo que mi corazón me decía, terminé la relación.

Me queda claro que mi caso no es el de todo el mundo. Hay diferentes situaciones, diferentes personalidades y relaciones muy rescatables en las que, si trabajan juntos, pueden salir adelante y volver a reconstruir.

Lo único que sí les quiero decir, como moraleja y razón de ser de esta edición, es que hay que MUY honesto con uno mismo y se vale aceptar que uno no lo puede ni lo quiere manejar. Y como todos tenemos una definición muy distinta de la fidelidad es ESENCIAL que todas las parejas definan y delimiten la suya. Que queden claros en qué es *fairplay*, cuáles son sus límites y a qué se comprometen. Para uno el límite será acostarse con otra persona y para otro el simple hecho de chatear con alguien más. Ninguna está bien o mal. Lo que está mal –y la razón por la que duele tanto– es la violación de ese acuerdo y promesa.

Establezcan sus acuerdos, cuáles sean, y cúmplalos y hónrenlos, porque la fidelidad, como el amor, ES UNA DECISIÓN.

XX

Martha Debayle

PD. Hoy, casi 13 años después, el fulano lleva cuatro relaciones y todas han acabado por más o menos lo mismo. ¡Qué razón tenía yo! Ja. 🍷

# 5 razones para elegir Metamucil para ayudar a aliviar el estreñimiento



**1** Trabaja de forma natural con tu cuerpo

**2** SIN diarrea

**3** SIN dolor

**4** SIN irritación

**5** SIN AZÚCAR

# Survivor

EDICIÓN INFIDELIDAD

Algunos valientes del equipo se animaron a confesar sus peores historias de cuernos.

*Había pasado sus vacaciones en México para conocernos y empezamos oficialmente nuestra relación, a la semana de que se regresó a otro continente me encontré a un antiguo date y pasó lo que pasó... Decidí no confesar, estuvimos un año juntos y ahora que es mi ex, moriré sin saber. Es la única vez en mi vida que he sido infiel.* **CE**

*Le caché unas fotos de su "mejor amiga" topless y su justificación fue que la niña era insegura y que se las mandó para pedirle su opinión. Obvio no le creí pero seguí un rato con él. 🙄 Hell no! Mi yo de 30 cachetea a mi yo de 20.* **LO**

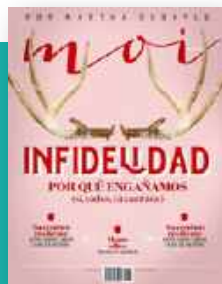
*Me metí a sus DMs de Twitter y encontré un "cuando me desperté seguía en tu cama". Seguí con él más de un año.* **AV**

*Una amiga y vecina lo vio en una comida con otra y de regreso a su casa vio su coche afuera de mi casa. Me dijo, lo confronté, lo admitió... y seguí con él hasta que me gradué. ¿Pooor? Al cabo de varios años me enteré de que habíamos tres: yo la novia y dos "frees". Hasta me regaló un reloj que era de una de ellas 🤔 que aparte, ahora es mi amiga.* **NR**

*Me había ido de vacaciones por un mes y cuando regresé se portaba como nuuunca (la culpa) y por tanta rareza le pregunté que si había estado con alguien más y se puso a llorar. La verdad de ahí le echamos todas las ganas y duramos dos años más.* **SD**

*Ya presentía que tenía algo que ver con su amigo, yo lo conocía y hasta me llevaba bien con él, pero en una fiesta se puso tan borracha que vi que ya traían ondas. No quise hacer nada porque no estaba seguro, pero en Navidad salió con él y sus amigos y la quise ver y apagó el celular. La encaré y se lo dije y me negó TODO, incluso me hizo creer que yo era el enfermo celoso. Cortamos y al mes me entero que ya salían y corte a ¡ya hasta tienen un hijo! No lloren por mí, 🤔 ya estoy muerto, jajajaja.* **GM**

*Vivíamos en ciudades distintas, llevábamos un tiempo andando y decidimos mudarnos juntos. Arreglé todo: cambio de universidad, ciudad, mudanza y un día antes de mudarnos, mi intuición me dijo que algo andaba mal, fui a su casa y cuando llegué lo encontré en la cama con otro.* **JH**



Este color estuvo dando guerra en la contienda, pero al final no pasó a la siguiente ronda.

## SEMIFINALISTAS



Como saben, el camino es largo antes de llegar a nuestras portadas. Para esta, primero escogimos el concepto y después pasamos por muuuchos cuernos.



Las mujeres  
los hombres  
las razones  
las edades  
las profesiones  
y por qué cuesta  
tanto superarlo



**GRATIS**

**Suscríbete**

**\$368** | **\$706**  
UN AÑO | DOS AÑOS

RECIBE LA REVISTA DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA Y LLÉVATE GRATIS UNA MOCHILA



bomundo *moi* The Beauty Effect MarthaDebayle Eugenia Debayle Martha/Debayle home

Entra a [suscripciones.mmkgroup.com.mx](http://suscripciones.mmkgroup.com.mx)  
\*Envío y colores de la mochila sujetos a disponibilidad. El envío del regalo genera gastos de mensajería (\$55.00)  
Promoción válida al 31 de agosto de 2020 o agotar existencias

## REVISTA *moi*.COM

No te pierdas tu horóscopo mensual cada día primero por nuestra astróloga de cabecera, **CosmoLau**, y en nuestra sección #*moi* **joratusesmana** tendremos una clase de yoga *for dummies*, para los que quieren iniciar con esta disciplina y nomás no saben por dónde, la puedes ver a través de Instagram y nuestra página de Facebook.

### Donde todo sucede: **INSTAGRAM**

Pasa por nuestro Instagram durante toda la semana, porque diario tenemos contenido exclusivo:

#### **LUNES DE PREGUNTA LO QUE QUIERAS**

pa' resolver todas tus dudas y curiosidades

#### **MIÉRCOLES DE CHISMOS Y GRAFO**

pa' las preguntas incómodas

#### **VIERNES DE *moi* NECDOTARIO**

pa' que le cuentes al mundo tus peores osos

### RECOMENDACIONES QUE SÍ ESTÁN BUENAS



Acuérdate que cada mes, el equipo de revista *moi* te da sus recomendaciones de libros, productos, series, comida y demás para que pruebes, hagas, deshagas, quedes bien y vivas bonito. ¡Échales un ojo!

## MARTHA DEBAYLE.COM

LA JEFA HASTA EN LA SOPA

PODCAST  
-DE-  
**ORO**

**1**

10 crueles verdades sobre el amor  
**Walter Riso**

**2**

3 curiosidades sobre la infidelidad  
**Tere Díaz**

**3**


Las 5 reglas del dolor en la pareja  
**Anamar Orihuela**

Sin importar si siguen en cuarentena o ya en la nueva normalidad → Salud, amor, dinero, chamba y los mejores contenidos en la oficina, la casa, el coche y hasta en la regadera. No se pierdan el podcast en  Spotify.

### *¡Vivan los novios!*

A pesar de la pandemia, Michel y Andrés (ganadores del **CÁSATE CON MARTHA DEBAYLE**) tuvieron su boda civil el mes pasado. ¡Felicidades y se viene la grande!



**LO QUE VIENE:** Nuestros especialistas consentidos, más nuevos invitados y los mejores contenidos. No se pierdan los nuevos videos de la jefa en su página de  Facebook.



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

## Llevo muy poco tiempo con mi novio y ya me pidió que vivamos juntos, ¿cómo sé si estoy lista?

RESPONDE **ANAMAR ORIHUELA**

► **DE ENTRADA, CREO QUE** si tú misma dices que llevas muy poco tiempo con tu novio, quiere decir que todavía no lo conoces bien. Lo primero con lo que debes estar tranquila para tomar esta decisión es la claridad y la certeza de que conoces a la persona con la que vas a vivir. Necesitas estar tranquila con que conoces su mundo, saber qué es lo que puedes esperar, si tienen visiones de la vida en común, haberlo visto en sus distintas facetas, porque todos tenemos un lado público y un lado privado... Y ese lado privado debe ser visto antes de dar este paso.




Ese lado B, ese lado incómodo o herido lo tienes que haber visto antes de tomar la decisión, porque no es lo mismo ser su novia y ver que de pronto tiene actitudes impulsivas o tiene ira o una posición de víctima que no le conocías. En el noviazgo puedes decir “gracias a este tiempo de noviazgo pude ver también esta parte”, y decidir si continuar o no con la relación. Cuando ya vives con una persona, las dinámicas se hacen mucho más apegadas y después, si no funciona, es mu-

cho más complicado romper.

Me llama la atención que te pida que vivan juntos con tan poco tiempo de relación, creo que el tiempo de noviazgo es fundamental para conocer quién es el otro. Vivir con alguien es una decisión muy importante porque se van a generar dinámicas cotidianas que van a ser mucho más difíciles de dejar, en caso de que no sea lo que tú esperas. Hazle caso también a tu intuición, si estás haciendo esta pregunta es porque tú en el fondo sabes que no estás lista para tomar una decisión de este tamaño con alguien con quien tienes poco tiempo.

Escúchate y date cuenta si realmente te sientes contenta, en paz, tomando esa decisión o si sientes que es súper precipitado y necesitas tu tiempo. Este tiempo será una oportunidad para conocerlo mejor en todos sus rostros, nunca se termina de conocer a alguien perfectamente, pero con más experiencias y vivencias podrás darte cuenta de quién es él... Y si no le gusta tu respuesta, sabrás que acertaste. ❷



 **ANAMAR ORIHUELA** es psicoterapeuta, especialista en análisis transaccional y maestra en terapia Gestalt. Da conferencias y talleres sobre cómo sanar las heridas de la infancia y superar el autosabotaje. Es autora de *Hambre de hombre* y *Transforma las heridas de tu infancia*.  
  @AnamarOrihuela



*\*NOTA: por cuestiones de espacio tuvimos que editar la carta de Medardo, ¡pero nos encantó! Por ustedes hacemos todo lo que hacemos.*

ZINACANTEPEC, ESTADO DE MÉXICO. JULIO 1 DE 2020  
PARA EL EQUIPO DE REVISTA *MOI* Y TODA LA FAMILIA DEBAYLE

► **YA HASTA PENA ME DABA ESCRIBIRLES,** porque por mi falta de concentración olvidé pagar a tiempo. Y justo con eso quiero comenzar, ¡muchas gracias por enviarme la *moi* de Lady Gaga con todo y mi irresponsabilidad! Eso significa mucho para mí y me hace sentir querido, pero sobre todo, consciente de que son un equipo comprometido y trabajador. Hoy me llegó hasta Zinacantepec mi revista junto con un cubrebocas que se ve más increíble en vivo.

Hace cuatro años, tras muchos tropiezos en mi vida académica y emocional decidí irme a vivir fuera de la CDMX, pero las cosas no salieron como lo esperaba; aun así decidí volver a intentarlo y gracias al apoyo de muchas personas pude entrar a la universidad y venirme a vivir solito, abandonando medianamente el nido en agosto de 2017. Era la mejor opción para mí, mi salud mental y la relación con mi familia.

Un buen día de noviembre de 2018, mientras ordenaba mi cuarto, apareció en YouTube un programa de radio de Martha Debayle, luego vino otro y otro y otro más, quería saber quién era esa mujer tan carismática, divertida y con un mensaje bien bonito. Desde entonces créanme que mi vida comenzó a cambiar, fui poco a poco escuchando más programas, me compré la *moi* 51 (la de la abundancia) y de ahí quedé cautivado con la calidad, ánimo y conexión que son capaces con cada contenido que generan. Me suscribí al poco tiempo a revista *moi* y la primera edición que me llegó es en la que sale un bebé, que venía acompañada de la agenda 2019.

El año pasado lo viví así: despertaba dos horas antes de salir a la facultad y ponía en Spotify el programa del día anterior que me acompañaba mientras desayunaba, me bañaba y me ponía listo. Mientras comía “solo con mi soledad”, miraba los Debayle Talks o ponía algún programa viejo. Todo ese contenido me ayudó a comprender muchas cosas y a relajarme, confiar y soltar, que era esencial en un tratamiento médico que necesité entonces.

Los viernes, de camino a CDMX leía la *moi* del mes. Reservaba la lectura de la misma para hacer más ameno el viaje. En alguna ocasión, sé

que llamé la atención con la portada o las risas que me causaban en cada página. Muchos pensarán, ¿te tomaba un mes leer la revista? Pues casi casi, porque aunque marcaba en donde me había quedado, eventualmente volvía páginas atrás para recordar artículos.

Para noviembre de 2019, habiendo vivido muchas experiencias y sintiéndome mucho mejor que en años anteriores, me puse a pensar en qué me había permitido finalmente sentirme así. Si con mi mentalidad pasada no me sentía pleno y feliz, si había subido aún más de peso, seguía soltero y mi promedio había bajado. Me di cuenta entonces de que, si bien en otros espacios también aprendí muchas cosas valiosas y recibí bonitas experiencias, TOODO lo que engloba a Martha Debayle, su equipo y sus producciones fue el detonante.

Esto podrá ser bien personal o delicado, pero tengo la confianza de escribirles que he tenido depresión desde muy niño y no lo había aceptado, ni trabajado, ni nada. Aunque venirme a vivir “solo” me ayudó, tampoco era la solución absoluta y hoy, a más de medio año de aquella reflexión puedo decirles que gracias a revista *moi*, a los programas de radio y a los contenidos de Instagram, mi vida es absolutamente distinta y mil veces mejor.

A la voz que me dice que ya tire todo y que lo mejor es estar muerto, la he podido afrontar, aunque de repente me siento muy mal, hasta mi relación con el dolor es distinta y mejor. Gracias a los especialistas y sus consejos, hoy vivo mucho mejor y sé que sobreviviré mentalmente porque tengo buenas herramientas.

Les escribo esta carta con toda mi gratitud, paz, amor y sinceridad. Gracias de verdad por su compromiso, dedicación, pasión y amor con el que generan este y otros contenidos. Tengo páginas de mis *mois* de este año que aún no leo, pero que los fines de semana y en cuanto termine este semestre *online*, leeré y sé, me darán el ánimo que genuinamente provocan en mí.

Reciban un abrazo fuerte, cariñoso y lleno de amor todas y todos quienes conforman esta bonita familia. ¡LES QUIERO MUCHO! 📧

**MEDARDO BARRERA**



# 100 moixicanos dijeron

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



**50%** de los moixicanos votó que coquetear y dar likes en redes NO cuenta como infidelidad porque "todos lo hacemos", ¿tú qué dices?



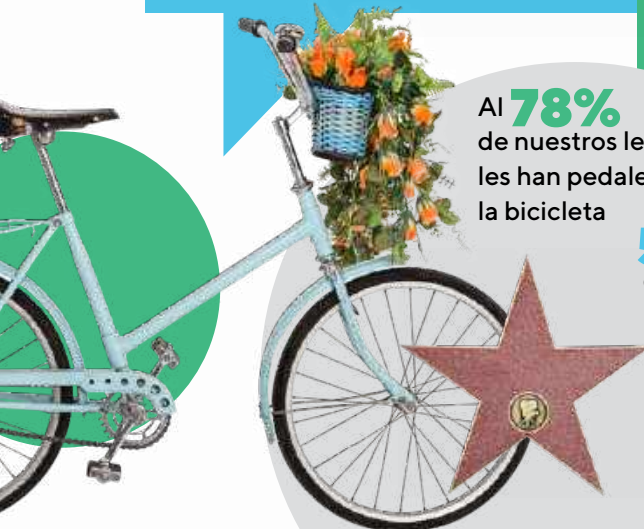
**75%** dijo que sí ha puesto el cuerno

Peero el **83%** dijo que "NO HAY MANERA" de perdonar a su novi@ o espos@ si le es infiel



Al **78%** de nuestros lectores les han pedaleado la bicicleta

**51%** dijo que sin duda dejaría que su pareja cooperara con su *celeb* favorita



## INSTAGRAM



@eddiedr2000 ¡Por fin! Ya tengo mi revista moi julio, y la alegría me encantó, gracias a @revistamoi por ser tan puntual y a @marthadebayle por tan excelente contenido como siempre, ¡sigan así!



@milchmms



@iamalexandrade

## TWITTER

@ivetteguerrero

Ya esta conmigo!!! Gracias @marthadebayle @revistamoi

@ccymaqiavelli

Ya en mis manitas!! @marthadebayle @revistamoi

¡QUEREMOS SABER DE TII! Qué te gusta de moi, qué no te gusta, cómo te ha ayudado leerlos. Cuéntanos por mail en: [cartas@revistamoi.com](mailto:cartas@revistamoi.com)

# Colaboradores



## AURA MEDINA

Psicoterapeuta

Como experta en relaciones de codependencia, no podía faltar en este escabroso tema

**En su última cena:** croquetas de jamón serrano, ensalada César, camarones al coco, un flan que solo ella hace, vino blanco y café irlandés



## TERE DÍAZ

Maestra en terapia familiar

No hay especialista que haya estudiado este tema más a fondo, ¡toda una experta!

**Meta por cumplir:** no sólo ser “Tere Millas” sino vivir un tiempo en Europa y muy probable estudiar algo por allá

## INFIDELIDAD

P. 62



## MARIO GUERRA

Psicoterapeuta y tanatólogo

El *rockstar* del amor nos ayuda a entender qué es una infidelidad y cuándo aceptarla.

**Último proyecto:** escribió, junto con Anamar y Eduardo, *SOBREVIVE*, una guía para mejorar tus emociones durante la pandemia



## ANAMAR ORIHUELA

Psicoterapeuta

Quién mejor para explicarnos por qué sí y qué esperar de una terapia de parejas

**En su última cena:** estarían su familia y amigos y habría un buen vino y música en vivo



## EDUARDO CALIXTO

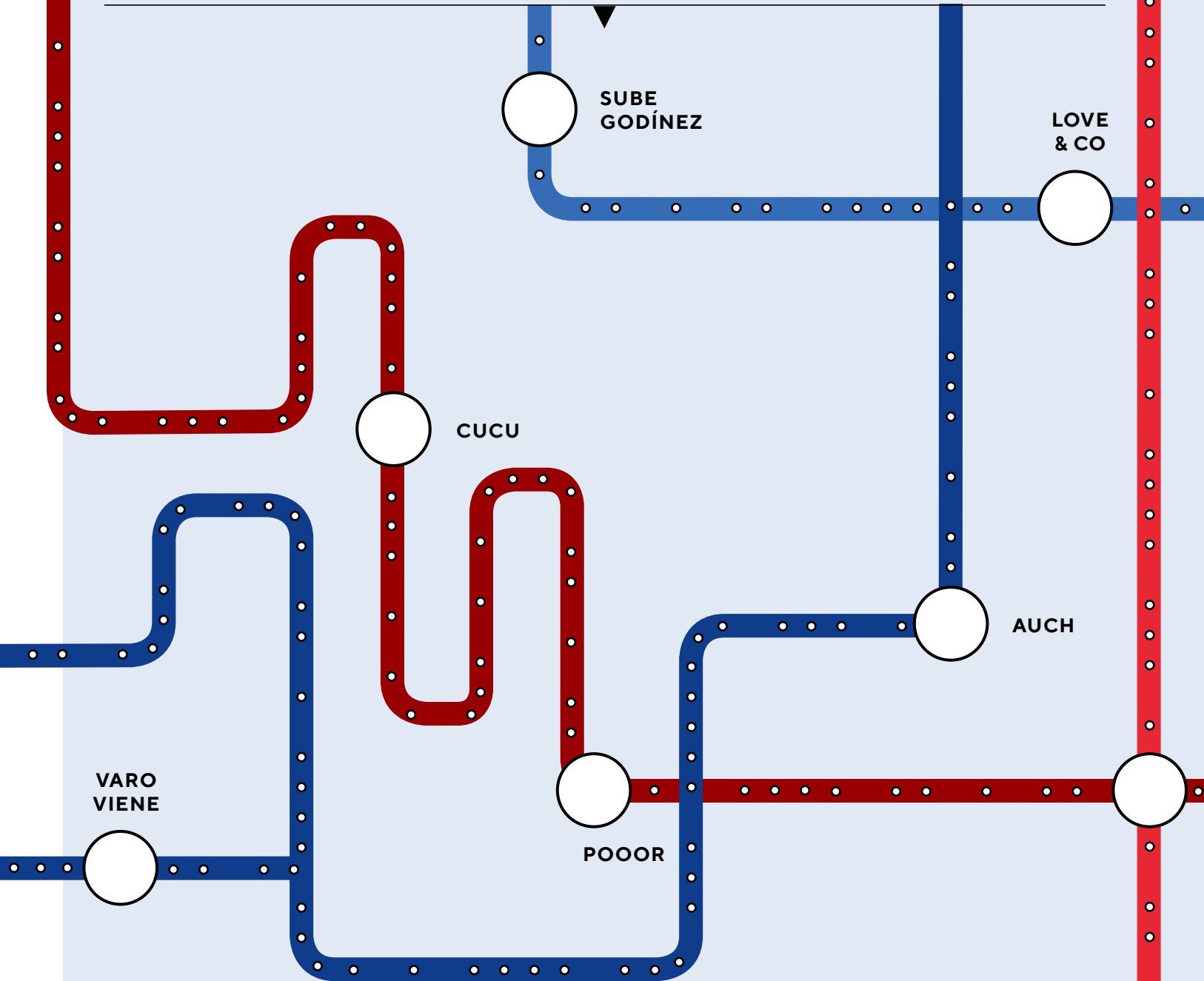
Doctor en neurociencia

Nadie nos podía explicar mejor lo que pasa en nuestro cerebro cuando somos infieles

**En su última cena:** habría música de fondo de U2, uvas, un pollo y limonada

# UNA PROBADITA

TE VAMOS A LLENAR DE INFORMACIÓN



➔ Más adelante...

**18**

**POOR**

La sangre llega a todo tu cuerpo gracias a tus venas y tú no les agradeces.

**30**

**AUCH**

Necesitas, sí o sí, saberte estos datos para no poner en riesgo tu salud.

**40**

**SUBE GODÍNEZ**

Aprender a poner límites no solo está bien, ¡es absolutamente necesario!

**42**

**CUCU**

Las excusas no le caen bien a nadie, mejor trabaja para no necesitarlas.





# VEN-A-MÍ


Las venas son mucho más que un tubito que lleva sangre de un lado a otro sin rumbo, son un componente muy importante del sistema circulatorio que en conjunto con la sangre se encargan de transportar oxígeno y nutrientes al organismo.

POR MANUEL MARQUINA

## NO SON LO MISMO

Las venas se encargan de transportar la sangre sin oxígeno de todos los órganos y sistemas del cuerpo hacia los pulmones para nuevamente tomar oxígeno y nutrientes y a través de la sangre regresarlos al corazón para volverlos a enviar al organismo. Por eso no hay que confundirlas con las arterias, que se encargan de transportar la sangre con oxígeno y nutrientes desde el corazón hacia todas las partes del cuerpo humano.

## INCREÍBLE PERO CIERTO

- Las venas son una red compleja y estructurada de conductos, que se entrelazan para formar un sistema de drenaje de la sangre hacia los pulmones y el corazón
- Se estima que todas las venas de una persona unidas tendrían una longitud aproximada de 200 mil km, el equivalente a tres vueltas a la Tierra 
- Existen venas tan pequeñas como el grosor de un pelo (25 micras), como las arañitas de las piernas, o tan grandes como el grueso de nuestros pulgares juntos, que en su máxima capacidad pueden crecer hasta tres veces su tamaño
- También llevan nutrientes a los órganos y desechos que el organismo ya no necesita y nos ayudan a transportar células de "patrullaje" o defensa para combatir infecciones

NO SON ARTERIAS

VENA CAVA

VÁRICES

CAPILARES

## TIPOS DE

→ Las venas más chicas se llaman **capilares** y hay en cada uno de los tejidos del cuerpo

→ Los capilares se unen a venas de **pequeño calibre**, que recogen la sangre de una región específica del cuerpo (por ejemplo del tobillo o del muslo)

→ De ahí pasan a las venas de **mediano calibre**, como la vena femoral o la safena, y recogen sangre de toda un área, en este ejemplo, la pierna

→ Finalmente las venas de **gran calibre**, como la vena cava o venas de la pelvis, que juntan toda la sangre de la mitad inferior del cuerpo para llevarla a los pulmones

SISTEMA CIRCULATORIO

## ¿Y LAS VÁRICES?

Son venas enfermas, que se dilatan (aflojan) producto de diversos factores: **1** herencia, **2** ocupación (actividades que requieren mucho tiempo de pie o sentado), **3** sobrepeso, **4** tabaquismo, **5** uso de hormonas (pastillas anticonceptivas, parches, implantes, etc.), **6** embarazo, **7** falta de ejercicio

Aparecen en las piernas porque llevan la carga del cuerpo; puedes tener síntomas como calambres, ardor, cansancio, y hasta hinchazón de piernas y tobillos. Puedes tener várices sin molestias, pero eso no significa que sea normal. Para cuidarlas, mejora tu estilo de vida, ya sabes, ejercicio, comer bien, etc., y si ya están graves, hay tratamientos como la escleroterapia (inyección de venas pequeñas) y tratamientos con láser o radiofrecuencia te pueden ayudar.

## SU HECHURA

Tienen tres capas:

**1**

**TÚNICA ADVENTICIA:** la parte de afuera, hecha de tejido conectivo

**2**

**TÚNICA MEDIA:** puro músculo y fibras elásticas

**3**

**TÚNICA ÍNTIMA:** son puras células suaves que dejan un espacio en medio, el lumen, para que corra la sangre

## QUÉ CALOR, QUÉ CALOR TENGO

Como el sistema circulatorio ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, cualquier cambio afecta a las venas. Por ejemplo, si hace mucho calor, se expanden para que tu cuerpo se enfríe, pero si hace demasiado frío se cierran para mantener el calor. Lo malo es que cuando se cierran demasiado pueden cortar la circulación a las extremidades y hasta pudieras perder desde un dedo hasta una pierna porque tu sistema circulatorio está tratando de mantenerte vivo sin importar qué necesite matar.

*El brain freeze es culpa de tus venas... y es que cuando algo muy frío toca tu paladar, las venitas de ahí se súper comprimen para minimizar la pérdida de calor. Esta respuesta hace que toda la cabeza sienta un dolor extraño que dura hasta que el cuerpo se adapta al cambio repentino.*

TÚNICA  
ADVENTICIA

## YO TE CUIDO

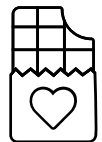
Las venas son parte de un escudo de células que mantienen las sustancias dañinas como bacterias y hasta algunas enfermedades anti-cáncer fuera del cerebro.

## CAMINITO NUEVECITO

Cuando tus venas crean nuevas porque alguna se bloqueó se llama angiogénesis y sucede, por ejemplo, cuando hay heridas abiertas. El cuerpo crea nuevas venas y lleva oxígeno y nutrientes a donde hay daño para que la herida se cierre más rápido. La parte mala es cuando esto sucede en la córnea y el tejido nuevo invade el ojo hasta que te quedas ciego... Pero no te preocupes, es rarísimo que pase.

ANGIOGÉNESIS

## ¿UN CHOCO LATITO?



Un poco de chocolate al día puede ayudar a que tus venas, arterias y demás estén sanas gracias a los flavonoides que son antioxidantes y las mantiene con el grosor adecuado. 🍫

ANGIOLOGÍA

## ¿NO ES CIERTO! ¿O SÍ?

Estás jugando ajedrez con tu abuelo, pero tu abuelo es un pez. ¡Ah! Y es casa de tus primos pero juras que es la tuya. Estás soñando y no lo sabes.

Pero ¿por qué cuando sueñas nunca cuestionas dónde estás, qué es ese juego y por qué tus familiares son animales? Porque cuando estás dormido, algunas partes de tu cerebro, que en el día se encargan de la memoria y la lógica, se apagan. Pos oye, también necesitan descansar.

Fuente: The Huffington Post

## Abejita k a m i k a z e

Las abejas sí podrían sacar su aguijón después de picarte, lo hacen cuando pican a otros insectos, la bronca es con los mamíferos. Resulta que nuestra piel y la de otros mamíferos es muy fibrosa, entonces el aguijón se atora y al tratar de zafarse, se rompe y las abejas mueren. Y solo les pasa a las que hacen miel porque son las que deben proteger su colmena.

Fuente: sciencefocus.com

## DE "POCOS" AMIGOS

Uno cree que puede almacenar todos los nombres y caras de cada persona que conoce, pero en realidad solo podemos tener hasta unos **230** personajes almacenados. Esto no tiene que ver con cuánto espacio tienes para guardar la información, sino con la energía que estás dispuesto a dedicarle a tu vida social. Es agotador estar pensando en quién es amigo de quién, con quién se peleó tal persona y de dónde salió fulanito. No hay ninguna institución humana de más de 150 personas que pueda funcionar sin jerarquías, rangos, grupos y subgrupos. Es más, hasta los que tienen arriba de **mil "amigos" en Facebook** realmente no interactúan con más de **150** y de esos solo interactúan a fondo con unos **20**.

Fuente: You Are Not So Smart de David McRaney



## ROPA SUCIA PARA DORMIR



*¿Cuántos días seguidos usas tu pijama?  
¿Sabes que pasas ocho horas sudando,  
dejando tus aceites corporales, células  
muertas y bacterias en ese pedazo de tela?*

Mucha gente cree que puede usar dos semanas la misma pijama sin lavarla, namás porque no se ensucia, pero la recomendación de expertos en limpieza es no usarla más de tres días seguidos. Y si te quitas la ropa interior para dormir, ¡diario!

Fuente: Real Simple



## SIRI, ALEXA Y OTRAS "MUJERES"

Si te fijas, la mayoría de servicios por teléfono tienen grabaciones con voces femeninas. Los seres humanos pensamos que las mujeres son más amables y serviciales que los hombres, además de que el tono de voz más agudo es más claro y se articulan mejor las vocales.

Fuente: Mental Floss



## ¡TRAES LAS ALTAS!



A veces pasa que los pezones se te ponen duros y casi atraviesan tu playera, ¿pero por qué? El sistema nervioso simpático, con estímulos como los sexuales o de temperatura, manda señales a los músculos que rodean el pezón para que se contraigan, haciendo que este “se bote”. Y sí, también les pasa a los hombres.

Fuente: Health.com



## PAÍS DE ISLAS

México tiene más de tres mil islas en aguas de mar, pero solamente 81 están habitadas. Las más grandes son Isla Tiburón, Isla Ángel de la Guarda y Cozumel, pero en la cuenta también se incluyen islotes, cayos y hasta rocas sin nombre.

Fuente: INEGI

## Café decafé ¿es café?

No te vamos a mentir, el proceso para extraer la cafeína implica remojar los granos con químicos, en especial el cloruro de metileno, que además de despintar y desengrasar, disuelve la cafeína. Ya que esto sucedió se evapora el químico y se enjuagan bien los granos. Uno pensaría que para entonces ya no saben a nada, pero después de este proceso se remojan en esencia concentrada de café hasta que recuperen su color y sabor, casi por completo.

Fuente: BBC

## QUIERE LLORAR

Un buen llanto es buenazo para la salud. Cuando lo haces, tienes que inhalar profundamente y eso aumenta la actividad en el sistema nervioso parasimpático, lo cual ayuda a calmarte. Además, cuando lo haces durante varios minutos liberas sustancias neuroquímicas que te ayudan a sentirte mejor.

Fuente: The New York Times



# LO QUE NO SABÍAS QUE NECESITABAS SABER... CAMINITO DE LA ESCUELA



**TEACHER QUERIDO.** La tradición de llevarle una manzana al maestro empezó en Dinamarca en el siglo XVI, cuando los papás se las mandaban con sus hijos porque no les alcanzaba su sueldo ni para comer.



**AMARILLO, JUSTO, JUSTO.** Casi siempre al pensar en un lápiz (de esos que mordisqueabas) piensas en uno amarillo, y esto fue una estrategia de *marketing* de 1890 de la compañía austriaca L&C Hardtmuth que quería que sus lápices (más caros que otros) destacaran. En ese entonces los lápices se pintaban de colores oscuros pero otras compañías pronto les copiaron.

## BAJO DEL MAR

Un lápiz de tamaño normal puede escribir 45 mil palabras o dibujar una línea de 56 kilómetros. También puede escribir sin gravedad y hasta debajo del agua.

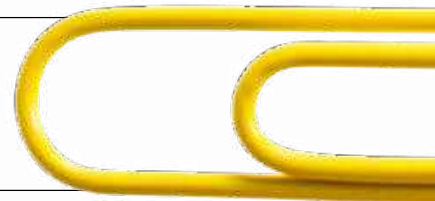


**BOLITA DE PAN.** La goma de borrar se inventó en 1840, pero antes de esto se usaban migajones de pan para borrar. En los 90, muchas gomas bien bonitas con figuritas en lugar de borrar rompían el papel, así que estaba mejor el panecito.



**DE COLORES.** La compañía Crayola produce casi tres mil millones de crayolas al año, unos 12 millones al día. Están hechas de cera parafina y el color más popular es el azul. No pasa nada si comes un poquito, pееero pueden tener un efecto laxante.

**CLIP, CLIP, CLIP.** Antes de que se patentara el clip, en 1867, cada que tenías que juntar unos papelitos los tenías que coser con aguja e hilo.



**PÉGAME, PERO NO ME DEJES.** El pegamento en barra tiene unos 50 años de existir. Wolfgang Dierichs, el alemán que inventó el Pritt, se inspiró en una mujer que vio poniéndose *lipstick* en un avión y pensó que una barra era la presentación ideal de un producto.



**DE DOCTOR.** Según nuestros cálculos, el objeto más olvidado en la historia de la escuela secundaria es... ¡la bata de laboratorio! ¿Ustedes qué opinan?

**DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI-DOOO.** El presidente Luis Echeverría fue a Japón en un viaje oficial y fue recibido por cientos de niños japoneses tocando canciones mexicanas en flauta. De ahí se le ocurrió la genial idea de que en todas las escuelas se “enseñara” a los alumnos a tocar ese baboso instrumento.

*Y si un 10 de mayo no tocaste “Señora, señora”, no has vivido*





Introducing...

★ CUBREBOCAS ★

# EN BOCA TAPADA NO ENTRAN VIRUS

Nos guste o no el cubrebocas llegó para quedarse y es por el bien de todos que lo usemos. Te explicamos cómo y por qué es tu nuevo mejor amigo.

**¿PARA QUÉ ME SIRVE?** Más que para no contagiarte es para que, si no sabes que tú traes el virus, no contagies a los demás.

**¿DÓNDE USARLO?** En cualquier lugar cerrado que no sea tu casa o tu coche. O sea, el súper, el taxi, el camión, ¡en todos lados! ¿Aunque no tenga síntomas de enfermedades respiratorias? ¡Sí!

**¿QUÉ ME TIENE QUE CUBRIR?** La nariz y la boca, o sea, no va en la cabeza ni en la barbilla ni en el cuello. Y muy importante es que no lo estés tocando mientras lo traes puesto.

**¿QUIÉN SE SALVA?** De adultos saludables, ¡nadie! Los bebés de dos años o menos no deben usarlo, tampoco personas con asma u otros problemas respiratorios, pero esas mismas personas mejor que ni salgan.

**¿LO USO Y LO TIRO?** Si es desechable y lo trajiste todo el día, sí. Ni modo. Peero, si solo lo usas para ir a la tienda 10 minutos y regresas, puedes usarlo un par de veces. Pero como queremos cuidar al planeta, te recomendamos usar uno que se pueda lavar y volver a usar... ¡Como los de Martha Debayle x Ivonne! Pero vas a necesitar varios porque los tienes que lavar después de cada uso. 🗑️

No te creas esos mitos de que respirar tu propio aliento con dióxido de carbono te hace más daño que bien... Y si de verdad no puedes sobrevivir con eso en la carita, **¡QUÉDATE EN CASA!**

## CUÁNTAS BACTERIAS TE LLEGAN CON Y SIN CUBREBOCAS

UN ESTORNUDO



CANTAR (1 min)



PLATICAR (1 min)



TOSER DOS VECES



SIN

CON

Fuente: Dr. Richard Davis, Providence Sacred Heart Medical Center

# SER NIÑO ACTOR

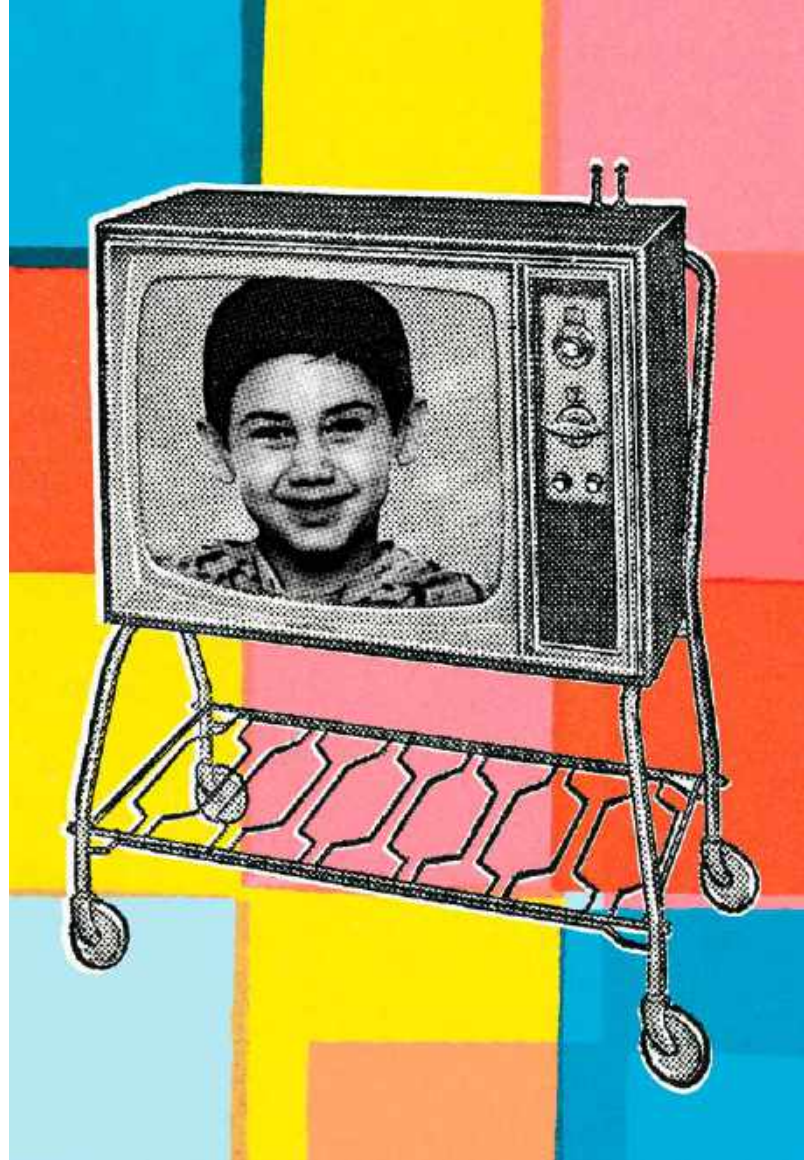
**Alex Speitzer** empezó en las telenovelas *Rayito de Luz* y *Aventuras en el tiempo* a los cinco años y desde entonces no ha parado. Pero no todo es miel sobre hojuelas para un niño actor, aquí todo lo raro de salir en la tele cuando apenas puedes amarrarte las agujetas.

ENTREVISTA **JULIO HERRERA**

**UNAS POR OTRAS:** Sé que mucha gente podría pensar que me perdí de mucho y me parece normal, pero mi mamá siempre estuvo muy pendiente de que yo tuviera ese mundo de niño, de poder jugar a lo que quisiera y hacer lo que quisiera. Aunque muchas veces trabajaba todo el día, creo que gané mucho y para mí ir a un set a esa edad era divertirme, era un goce total.

**SI LO QUIERES DE VERDAD:** Yo sí les diría que empiecen más bien chicos. Sin todo lo que he hecho no sería lo que soy hoy, entonces, al contrario, no me perdí de nada, gané mucho. Estoy contento de cada paso que he dado, tengo certeza de que han sido los indicados y me siento orgulloso.

**A VECES LLEGA SIN QUERER:** Mi hermano Carlos también es actor, y hace muchos años hubo un *casting* masivo para *Plaza Sésamo* en México; él desde muy chiquito quería salir en la televisión y yo empecé por un acto de imitación. Fuimos a castear y mi hermano quedó, yo no. Un día mi mamá fue a una plática de padres de los que se habían quedado y me llevó porque estaba chiquito. Me dejó encargado un segundo con alguna persona que estaba ahí, de repente cuando entra a la sala de juntas alguien dice: “¿De quién es el niño que está allá afuera?”, y mi mamá dijo: “Es mío”, pensando, “¿ahora qué hizo este cabrón?”, pero le dijeron, “Señora, ¿por qué no trajo a su hijo al *casting*?” Y ella dijo, “Sí lo había traído, pero no se quedó” y le dijeron: “Bueno, no sabemos qué pasó, pero se queda”. Y así empezó todo y ya nunca lo quise dejar.



**MADRE QUE SOLAPA:** Llegamos de Culiacán al entonces D.F. por un trabajo de mi padre, pero él se regresó. Mis papás están divorciados y mi mamá se quedó conmigo y con mi hermano en México, ella era la que me llevaba, yo no sabía leer cuando comencé esos proyectos de niño, entonces ella me ayudaba a aprenderme los diálogos, me los decía y yo me los aprendía así, siempre estuvo conmigo, la verdad es que ha sido mi gran aliada.

**CRECER FRENTE A LAS CÁMARAS:** Mi mamá me cuidaba mucho, pero ya no puede y ahora, haciendo *Oscuro deseo*, me he encontrado con un personaje muy complicado de hacer, bastante oscuro y obsesivo. Lo que quise trabajar con mis directores, Kenia Márquez y Pitipol Ybarra, era hacer poco para demostrar mucho: que con miradas, silencios y reacciones bastante contenidas hubiera un misterio, lograr que el público no pudiera leer al personaje. 🎬



**ALEX SPEITZER** es actor de cine, teatro y TV, lo puedes ver en *Oscuro deseo*, ya en Netflix, y en la telenovela *Enemigo íntimo*.  
@alejandrospeitzer



# BENNY IBARRA

## TONTO CORAZÓN

POR SHAIRA DÍAZ • ILUSTRACIÓN ALBERTO CAUDILLO

### ¿Música o actuación?

A mis casi 50 estoy muy hambriento de seguir haciendo teatro, si tuviera que elegir una de las dos disciplinas sería esa.

### Si no te dedicaras a lo que haces...

Me dedicaría a la biología.

### Tu idea de felicidad:

Aceptar que las cosas son como tienen que ser, incluyendo las que no son positivas, entender que en el proceso todo es perfecto.

### Si tu vida fuera un libro ¿cómo se llamaría?

*Obra en proceso.* Pero sin duda tendría un capítulo que se llamaría “Vivos de milagro”, porque estuve pateándole las pompas al diablo toda mi infancia y juventud.

### ¿De qué te arrepientes?

Al final todo son lecciones, pero me arrepiento de haberme pasado ese año en 1988 con mi coche lleno de amigos y terminar estampando a otros pobres que iban tranquilos.

### Última vez que lloraste:

Con un monólogo del maestro Héctor Bonilla.

### Lo último que te hizo reír a carcajadas:

La película de *Festival de la Canción de Eurovisión*.

### Tu canción favorita de Timbiriche:

“La vida es mejor cantando”.

### Talento oculto:

Soy el talachas: cambio focos, resano, pinto. Soy bueno para hacer todo en la casa.

### ¿Pasta o pizza?

Pasta, me encantan los *gnocchis* y María me hace unos deliciosos.

### Tres cosas que no pueden faltar en tu refri

Cerveza, jamón serrano y aguacate.

### Lo primero que haces cuando te despiertas

Decir “gracias, gracias, gracias”, por otra oportunidad, después ir por café y pan, veo noticias o alguna burrada en internet y luego medito qué haré el resto del día.

### ¿Desayuno dulce o salado?

Primero dulce, luego salado.

### Prenda que más usas:

Mis chanclas.

### Canción a la que le tienes especial cariño:

Tonto corazón, por su simpleza, su poder y el tiempo que tiene a mi lado.

### ¿Tu mejor virtud?

La capacidad de ser buen amigo.

### ¿Qué te desquicia?

Manejar en la Ciudad de México.

### Tres reglas para una relación exitosa:

Respetar el libre albedrío de la persona, entender que la felicidad de otro no es tu responsabilidad y que tú estás antes que los demás. Si no te amas a ti primero, no se va a armar.

### ¿Qué defecto te quitarías?

Ser tan sedentario.

### Mal hábito que te aprendieron tus hijos:

Ser explosivo.

### La lección más grande que te ha dejado el confinamiento:




La resiliencia, la paciencia, la tolerancia y la empatía.

### ¿Qué proyectos pusiste en pausa y cuáles pudiste seguir?

Estaba haciendo la gira de Benny como solista, *Novecento*, mi monólogo teatral, componiendo y filmando una película. He podido seguir



componiendo, hice un concierto *online* y tuve una única función de *Novecento*. 🎵

 **BENNY IBARRA** Es músico, cantante, productor, compositor y actor. Empezó su carrera con Timbiriche en 1981, en 2012 formó Sasha, Benny y Erik, y ha grabado siete discos como solista. Actualmente protagoniza la obra de teatro *Novecento*.  @bennyibarra  bennyibarra1111



LO QUE NADIE TE DICE DE...

# SER EL LÍDER DE UNA BANDA



**Lupe Esparza**, músico, compositor y vocalista de Bronco por más de 40 años, nos cuenta cómo ha logrado liderar la banda icónica sin dejar de lado el estilo que lo caracteriza. Está seguro de que “la primera regla es no rendirse, pa’ no desanimar a los demás”.

ENTREVISTA **ALEXIS ALANÍS** • ARTE **CITLALLI ESPINOZA**

## EL ÉXITO NO LLEGA A LA PRIMERA

Nosotros picamos piedra 15 años. Tocamos miles de puertas sin el menor indicio de que se fueran a abrir y después de todo ese tiempo... ¡una se abrió! Pero ya no éramos unos adolescentes, yo tenía casi 30 años cuando finalmente pasó.

## PA’L PERRO

Tengo una historia fantástica que les cuento a grupos nuevos que de repente se desaniman si van a eventos y no hay mucha gente. En nuestra primera salida fuera de Nuevo León nadie metió la mano a la bolsa para pagar y ver a unos tipos completamente desconocidos, aunque en nuestras ilusiones pensábamos que sí. Fuimos a ese evento hasta Nadadores, Coahuila y el único que entró a esa

presentación ¡fue un perro! Había meseros, el empresario tenía mucha fe, pero no llegó nadie. Batallaron para sacar al perro, como que quería seguir escuchándonos, ¡no se me olvidará jamás!

### A TIRAR LA TOALLA

Cuando soñábamos con hacer un disco y grabar un par de canciones, llevamos un casete a un estudio de grabación y después de muchas veces de ser rechazados porque el dueño no tenía tiempo, no quería o estaba grabando ahí Ramón Ayala, por fin se cansó de nuestra terquedad y nos recibió. Escuchó la canción que habíamos preparado con mucho esmero, bueno, realmente ni siquiera la escuchaba, pero nosotros estábamos muy atentos para ver su expresión y ni siquiera la acabó de oír. La apagó, volteó a vernos y dijo, “¿quién de ustedes es el que canta?”. Yo, ingenuamente, sentí satisfacción y pensé que me iba a felicitar, “oye, qué bonito cantas, tu voz es única, diferente”. Los muchachos voltearon a verme y me señalaron: “él es el que canta”. El señor se me queda viendo y me dice: “¿quién te dijo a ti que cantas?”. Fue una puñalada para todos.

### EL GRUPO CORRECTO, SIEMPRE TE APOYA

Varias veces nos fuimos desolados, mis compañeros casi al grado del llanto. En esa ocasión en la que prácticamente nos dijeron “no me estén quitando el tiempo”, ellos me dijeron, “n'ombre, negro, no pasa nada, tú cantas bien, nomás que este pinche viejo amargado no está de buen humor”.

### SÍ TENEMOS CANCIONES FAVORITAS

Hay una a la que yo le tengo toda la gratitud del mundo y que honestamente, sin ser una gran obra literaria, con su letra fue la llave que abrió la puerta: “Sergio el bailaror”. Se la escribí a un fan que siempre iba a las presentaciones, a veces solamente estaban él y su novia, bailando. Ya después, la que consolidó, que también es una de las mías es “Que no quede huella”.

### LAS PRESENTACIONES NO SIEMPRE SALEN BIEN

Cuando surgió la Broncomanía, tuvimos un evento sobresaturado y pasó una tragedia. Fallecieron siete fans y en

ese momento quise abandonar la carrera porque me sentí culpable de que esas personas se nos hubieran adelantado en el camino por vernos. Pensé en dejar la música, porque sentía que era injusto que se tuviera que pagar tan caro el precio por ser quien pretendía ser. Me dio mucho sentimiento en el alma y pena con las familias.

### ¿Y EL PEGUE, APÁ?

La revista *Somos* hizo una campaña de los 50 galanes hispanos más codiciados y a mí, con engaños (porque yo nunca me consideré uno de esos), me llevaron a la sesión fotográfica argumentando que iban a hacer un montaje

para los cantantes de los grupos del momento. Resulta que fui, hice la foto y cuando sale la mentada revista aparezco yo en esos 50, ¡junto a Cristian Castro, Chayanne, Ricky Martin, Alejandro Fernández y Luis Miguel! Hasta me molesté porque yo pensaba que la gente se iba a burlar de mí. Yo soy un indígena muy mexicano con mucho orgullo y mi única herramienta de trabajo ha sido mi talento y ya. Rompí con el reglamento porque los cantantes eran muy bonitos, cuerpos perfectos, ojos azules, todo perfecto y yo rompí con eso. Y luego, viendo un programa con Guillermo Ochoa dice: “aquí tenemos esta revista

que habla de los 50 galanes más codiciados. Querido público, ¿no creen que son muchos? A ver, llamen y vamos a escoger a cinco”. Y salí yo entre los elegidos, eso me comprobó que el amor es ciego, me sentí muy querido, muy seguro de mí. Por ahí tengo la foto sin camisa y con mi sombrero.

### LOS PLEITOS SÍ SE PUEDEN EVITAR

Los primeros estuvimos juntos por más de 20 años y creo que la clave fue que existía igualdad financiera, porque así lo decidí yo. Había mucha gente que me decía: “Lupe, tú escribes, cantas, bailas, truenas los cuetes, cargas la Virgen, y ganas lo mismo que Choche que a veces se está durmiendo ahí en la batería” y yo decía: “a mí no me importa eso, yo lo que necesito es que haya armonía y hermandad en el grupo para sobrevivir y estar juntos”. Esa es la lección más importante. 🗣️

*Mi reto más grande es que un día yo pueda estar en casa sano y tranquilo, viendo triunfar a ese Bronco al que le pretendo dar la estafeta*



# 9 COSAS QUE HAC CUANDO ESTÁS SOLTERO

Quando tenemos pareja es normal querer pasar todo el tiempo con esa persona, compartir intereses y hacer concesiones, por eso, estar soltero es el momento perfecto para aprovecharte a ti mismo, pasarla bien, descubrir quién eres y lograr todo lo que te propongas sin ningún “obstáculo”.

POR REDACCIÓN MOI

## 1 Trata de estar al menos tres meses soltero

Tomarte tu tiempo para entender por qué terminó esa relación y aprender a estar contigo mismo te va a ayudar a que tu próxima relación sea mucho más exitosa. Este tiempo te puede hacer ver errores que cometes, pero también entender qué quieres de la vida y al estar feliz contigo no te vas a enganchar con la primera persona que se te cruce enfrente.



# 3 ER

2

## Enfócate en tu carrera

Cuando te emparejes vas a querer pasar todo el tiempo posible con la otra persona, entonces ahora es cuándo para subir en la escalera organizacional. Ofrecete para proyectos extra y demuestra, sin "distracciones", lo valioso que eres. Así, cuando quieras tomar tiempo libre, vas a poder porque ya saben lo fuerte que trabajas.

3

## Haz la maleta

Ya sea solo o con tu BFF, vete de viaje a un lugar que mueras de ganas de conocer y por una cosa u otra no has podido. Planea un *roadtrip*, vete un mes, haz cosas que te encantan pero que quizá no hacías mucho porque a tu ex no le gustaba. Es tu decisión qué hacer, dónde, con quién y cuándo, ¡vas!

4

## Encuentra tu pasión

Sin importar si es armar rompecabezas, ayudar a plantar árboles o pasear perros los fines de semana, tienes el tiempo de hacer algo que te encante. Y eso te dará la oportunidad de conocer gente y convertirte en alguien mucho más interesante.

5

## Deja de buscar

Si bien dicen que el que busca encuentra, también se sabe que cuando estás feliz haciendo cualquier cosa, sin darte cuenta llega el amor. Estar buscando a fuerza salir con alguien casi nunca resulta, deja que la vida siga su curso y no te presiones.

6

## Pasa tiempo con tus amigos

Es normal descuidarlos un poco cuando estás enamorado, pero ahora es momento de buscarlos y recuperar el tiempo perdido. Invita a alguien a comer, vayan a una clase de yoga, no necesariamente tienen que salir de fiesta como antes. Si eran buenos amigos, ahí van a estar.

**OJO: ESTO NO ES AL DÍA SIGUIENTE DE QUE CORTASTE CUANDO NO PUEDES NI ABRIR LOS OJOS POR TANTO QUE LLORASTE, SE TRATA DE QUE HAGAS ESTAS COSAS UNA VEZ QUE ESTÉS RECUPERADO DE LA TRAGEDIA Y LISTO PARA SEGUIR CON TU VIDA**

7

## No te conformes

Aprende a decir que no. Al del gym que te invita a salir, a tu mamá que conoció a una chava increíble en la iglesia, a tu amiga godín que te cae increíble pero cero te late, a tu primo que dice que su mejor amigo es perfecto para ti. Es muy fácil saltar de una relación a otra, pero sigue tu intuición y, si no te late, no te obligues.

8

## Ponte en forma

Pero no para encontrar rápido un nuevo amor, sino para volverte a enamorar de ti mismo. Te vas a sentir mejor física y mentalmente, y no es necesariamente ir al gym como enfermo. Sal a correr, juega futbol con amigos, busca una clase de baile, en fin, hay mil formas de moverte.

9

## Púlete

Si realmente quieres una pareja pero por más que buscas no llega, analízate para entender si estás escogiendo mal, qué broncas traes atrás y hacia dónde quieres ir. Si no te gusta cómo eres y eso te está llevando por un mal camino, es el momento perfecto para convertirte en la persona que quieres ser. Llámese terapia, trabajar para una causa, reconectar con gente, aprender a meditar, etc. 🙏

# DATOS SALVA VIDAS



POR REDACCIÓN MOI

¿Sabes perfecto a qué hora naciste y recitas tu carta astral de memoria pero no tienes idea de tu tipo de sangre? ¡Tache! Te urge tener bien claros estos datos, a la mano y que tu contacto de emergencia también los conozca. Esta info te podría hasta salvar la vida.

## TUS NIVELES DE COLESTEROL

Tener niveles altos puede llegar a bloquear tus venas y arterias y causarte muchos problemas. El colesterol tiene funciones importantes en el cuerpo, pero es en exceso cuando ya empieza a ser una bronca. Si sabes en qué nivel andas, te puedes cuidar mejor. Cualquier nivel arriba de 240 mg/dL, es de cuidado.

**¿Qué hacer?** Con un test muy sencillo, que se hace una o dos veces al año, dependiendo de cómo andes, tu doctor puede saber perfecto si estás comiendo mal, fumando o te falta hacer ejercicio, así que no lo vas a poder engañar.



## TU PRESIÓN ARTERIAL

Las enfermedades cardiovasculares, a pesar de tantos avances en tratamiento, siguen siendo de las que más muertes causan y la presión es uno de los primeros indicadores de que algo anda mal. La presión arterial normal es 120/80, pero hay quienes viven con una presión más baja sin problemas. Pero la hipertensión, o sea, vivir con la presión más alta de lo normal (180/120), puede llevar a infartos y otros problemas del corazón.

**¿Qué hacer?** No es difícil checarte la presión en casa, pero si no tienes con qué, en cualquier farmacia lo hacen sin costo o muy barato. La hipertensión es asintomática, pero si además de que la traes alta sientes dolor en el pecho, te falta el aire o te sientes muy débil, ve con urgencia al cardiólogo.



## TU TIPO DE SANGRE

Esto es importantísimo en caso de cualquier accidente o enfermedad, si necesitas donar o recibir sangre no es como que te pueden poner de la que sea. Igual puedes tener broncas a la hora de tener un bebé si hay una mala combinación de sangres, así que mejor saberlo por si las moscas.

**¿Qué hacer?** Si no te lo sabes, pídele a tu doctor de más confianza que te haga un estudio y apúntalo por todos lados hasta que no se te vuelva a olvidar.

*Alguien con O- le puede donar a quien sea, pero solamente puede recibir la misma sangre. Mientras que los AB+ puede recibir de quien sea pero solamente donarle a quien tenga ese tipo*

## EL RIESGO QUE TRAEN TUS LUNARES

Es normal que en tus primeros 25 años de vida te salgan muchos lunares. Lo que no es normal, es que esos mismos crezcan, su forma y color cambien o dejen de ser planitos. Algunos melanomas malignos vienen de lunares así que entre más tengas, mayor cuidado necesitas. Lo mismo si tus heridas tardan más de tres semanas en sanar o si tienes lunares de varios colores.

### ¿Qué hacer?

Siempre pon atención a los cambios que tengan estos puntitos de la piel, si algo crece, cambia de color o de forma, ve con un dermatólogo a que te los cheque. En especial si en tu familia hay casos de melanoma. Y no se te olvide el protector solar hasta detrás de las orejas.



## CÓMO ESTÁ TU BOCA

Además de que sí necesitas tener bien cuidaditos tus dientes, con limpiezas profesionales al menos una vez al año, los problemas en la boca pueden revelar que algo anda mal en otras partes del cuerpo. Las bacterias que hay en tu boquita están relacionadas con enfermedades del corazón. Además, si tienes diabetes y problemas en los dientes, te puedes poner peor.

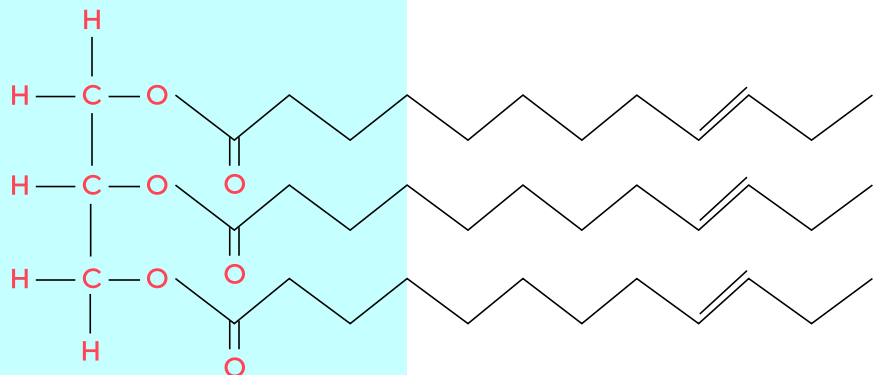
**¿Qué hacer?** Además de lavarte los dientes mínimo (¡MÍNIMO!) dos veces al día, usa enjuague bucal, hilo dental y no faltes a tu chequeo anual al dentista. Si tienes diabetes, trata de ir cada tres meses o lo más frecuentemente posible. Y deja de fumar, plis.



## TUS TRIGLICÉRIDOS

Muchos no los pelan, pero también son un factor importante cuando se habla de riesgos cardiovasculares. Cuando andas mal de tus triglicéridos, tu colesterol malo también sube y con él todos los riesgos de los que hemos hablado. El rango normal es menos de 150 mg/dL, peero si andas en 200 no estás mal. Ya más de eso, preocúpate.

**¿Qué hacer?** Obviamente esta medición es con un doctor, ya sabes, tu cardiólogo, internista o cualquiera que te cuide todo tu cuerpecito. Reducir los carbohidratos que consumes es el primer paso para no tener niveles altos.







## TUS DOLORES DE CABEZA

Puede ser un dolor normal o puede ser algo espantoso que no te deje vivir. Tú sabes si tienes migrañas o cualquier otro mal, pero necesitas saber cuándo ya no es normal ese malestar. Y eso es cuando, además del dolor, dejas de ver bien, se te duermen las extremidades o ya no puedes hablar.

*Otro dato básico es saber si eres alérgico a algún medicamento o alimento, y si sí, tener siempre un remedio a la mano*



## TUS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Es importante saber si tienes rangos normales (70-140 mg/dL), en especial si en tu familia hay diabetes. Cuando tienes hiperglicemia, tu cuerpo se inflama, se dañan los vasos sanguíneos y no le llega la sangre debida a tus órganos.

**¿Qué hacer?** Agenda una visita con tu endocrinólogo y, si es necesario, compra en cualquier farmacia un medidor casero de glucosa. Por supuesto, si tienes prediabetes, te urge dejar de comer alimentos altos en grasas y hacer ejercicio para evitar que avance.

**¿Qué hacer?** Apunta todos tus síntomas, TODOS, además fíjate en la frecuencia de los dolores, qué los desata y todo lo que se relacione con el dolor. Así el neurólogo podrá analizar tu situación y descubrir si tienes algo más grave como un infarto cerebral o esclerosis múltiple.

*Si tú no conoces tu cuerpo, no importa que vayas al mejor hospital con los mejores doctores, nadie te va a poder cuidar. Es responsabilidad de cada uno de nosotros hacerlo*



## TU HISTORIAL DE SALUD

Además de checar cómo estás ahorita, a tu doctor le sirve mucho saber todo por lo que has pasado antes. Desde cirugías cuando eras niño hasta qué vacunas te faltan, si tienes alergias y de qué se murió tu abuelo materno, todo esto puede influir en el tratamiento de cualquier condición actual.

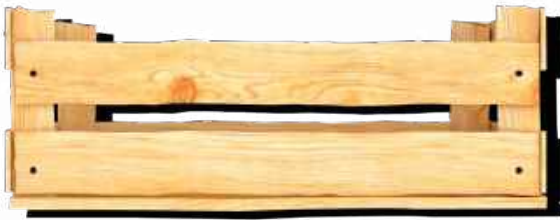
**¿Qué hacer?** Pide a todos los doctores que te hayan tratado que te den toda la información que tengan tuya. Pregunta a tus papás y familiares sobre enfermedades crónicas en la familia y ten un documento con toda esta información. Si hay algún cáncer o historial de infartos, busca un especialista para que te tenga bien controlado. 📌



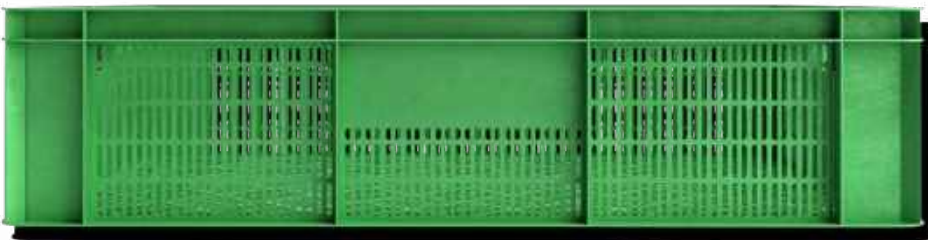


## Primero, sigue estas reglas y consejos para no tirar tu dinero

# ¿CUÁL



# DÓNDE



# O QUÉ?

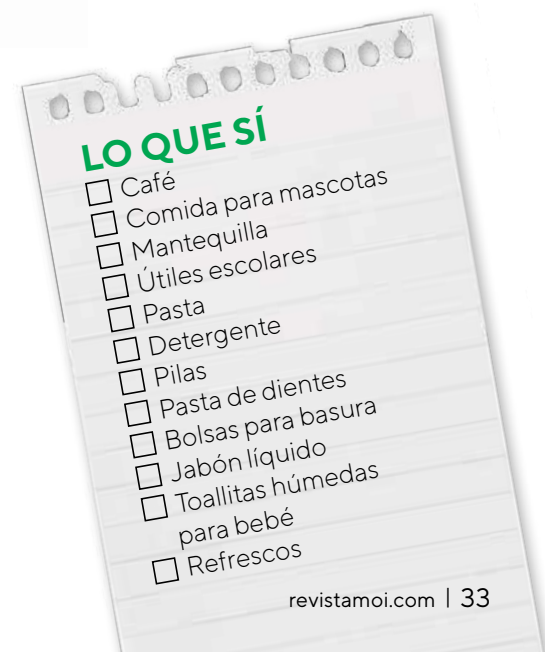
Lo más fácil sería que hubiera un mega almacén con precios de mayoreo y calidad de central de abastos, pero como no se puede, te decimos dónde te conviene comprar qué para ahorrar.

POR REDACCIÓN MOI

1. Ve a comprar solamente una vez por semana y escoge a qué lugar necesitas ir más.
2. Al súper almacén de membresía solo una vez al mes (pero eso cuenta como tu ida de esa semana).
3. Planea bien qué necesitas para no tener que regresar. Sigue tu lista al pie de la letra y saca fotos de tu alacena y refri antes de salir, para que no compres repetido.

### LOS CLUBES

El logro de estos lugares es que por vender tanto, sale más barato, pero si se te va a echar a perder la mitad de los 3.7 kilos de uvas, ¿realmente vale la pena? No. Entonces, primero tienes que hacer cuentas de personas y comida. Si solo son tú, tu pareja y un bebé, no se van a acabar las uvas, pero si tienes tres hijos adolescentes, adelante. Luego, tienes que tener dónde guardar lo que compras, si no, ¿vas a poner tus 68 rollos de papel de baño en un librero?



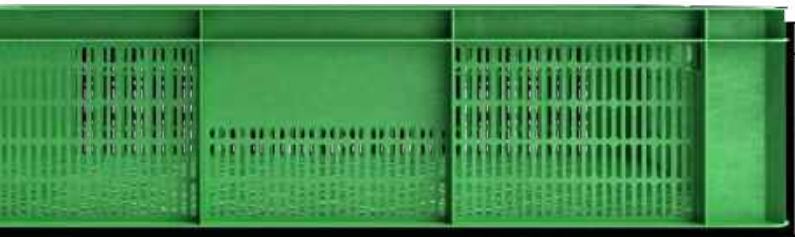


### DEPENDE

- A menos que seas adicto a un cereal en específico o tengas adolescentes que comen por tres, el cereal es mejor comprarlo en tamaño chico

### MEJOR AQUÍ NO

- Puedes encontrar pañales al mismo precio en otros lados y no corres el riesgo de que tu hijo crezca y los deje
- Aceite para cocinar, tú crees que no se echa a perder, pero si no tienes un restaurante, a los tres meses se arrancia



## EL SÚPER

Suele ser lo más cómodo porque es donde encuentras todo junto, pero no todo lo que hay es tan buena idea. Procura ir una vez a la semana y comprar todo lo que no es a granel. Otra cosa a tener en cuenta es que los precios de un producto entre un supermercado y otro pueden variar hasta un 55%, así que si quieres ahorrar más tendrías que ir a varios súper, ¿pero vale la pena?

Entre más comida ya preparada compres, más caro te va a salir, si es fresco y tú lo preparas puede salir hasta **25%** más barato

### LO QUE SÍ

- Quesos
- Salchichonería
- Pan de caja
- Leche
- Carnes y huevo orgánico
- Condimentos: mayonesa, mostaza, aderezos de ensalada, etc.

### DEPENDE

- Si de plano no vas a ir al mercado, compra aquí tus frutas, verduras, carnes y demás

### MEJOR AQUÍ NO

- Cualquier comida preparada
- Las carnes pre-cortadas
- Papas tamaño individual
- Hierbas y especias
- Regalitos
- Cosas de papelería



Tiramos el **18%** de la comida que compramos, lo más barato ¡es no desperdiciar!

## MERCADO, FRUTERÍA, CARNICERÍA, ETC.

Puede ser que, si comparas el precio, salga un poco más caro que en otros lados, pero a la hora de pensar en ir en coche hasta no sé dónde, el estacionamiento, la propina del viene-viene, etc., la diferencia no es tanta y suelen ser productos muchos más frescos, además de ayudar a estos negocios locales.



### LO QUE SÍ

- Tortillas
- Frutas y verduras
- Pollo, carne
- Arroz, frijoles, etc. a granel
- Especias a granel
- Nueces

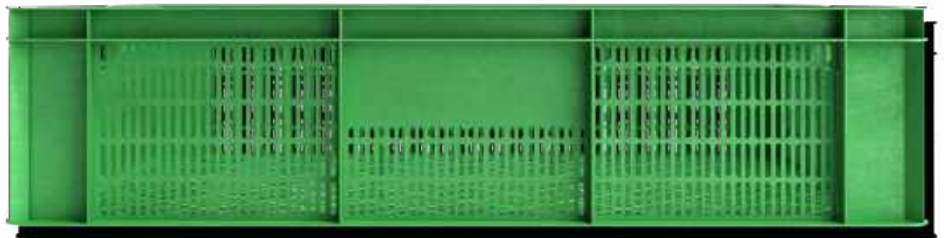
### MEJOR AQUÍ NO

- Pescados y mariscos, suelen ser más baratos en el súper
- Verduras precortadas, es más barato comprar entero y hacerlo tú

Nos quedamos con la idea de que el mayoreo siempre es más barato, y probablemente lo es, pero como decimos, nada sale más caro que el desperdicio. Así que en general, ordena tus compras, donde sea que las hagas, apégate a una lista y si puedes a un menú. Verás que de repente te va a sobrar un dinerito pa' tus chicles. ☺

### INFÓRMATE MÁS

1. Hay apps, como ByPrice, que te ayudan a comparar precios
2. La *Revista del Consumidor* siempre tiene la información más actualizada y la puedes ver gratis en línea



El **21%** de la basura del mundo es desperdicio de comida





# Nena no te peines en la cama...

El pelo es tu principal accesorio, y como tal, merece toda la atención y cuidado que puedas darle

Pocas cosas hablan de tu personalidad como tu pelo. Sin importar si lo traes corto o tienes una melena infernal, de colores o con canas, siempre será evidente el esfuerzo que haces para tenerlo saludable y con estilo.

Para lograr el *look* que quieres, hay algunos aspectos que sí o sí debes conocer sobre tu pelo, para que no solo aprendas a manejarlo, sino a cuidarlo y consentirlo.

## Triste realidad: el pelo se cae

Es parte de su proceso natural, así que *don't panic!* Es normal perder alrededor de 150 pelos al día, los cuales volverán a crecer. Si notas que se te caen mucho más o que empiezas a tener vacíos visibles, entonces es tiempo de ir con tu dermatólogo de confianza.

*Un solo pelo  
puede soportar  
hasta 100 gramos  
de peso*

## Eres lo que comes

Al igual que cualquier órgano o parte de tu cuerpo, tu pelo necesita de nutrientes para estar saludable. Toma nota y agrega a tu dieta alimentos con hierro, vitamina C, zinc, biotina y omega 3.

## Calma la sed

Tu melena es 70% agua. Cuando el pelo está seco es porque le falta hidratación, que además lo hace más manejable y permite que absorba mejor los productos de cuidado. Busca una mascarilla hidratante para tu tipo de pelo y úsala una o dos veces por semana, dependiendo de lo que necesites.





## Peinado se ve más bonito

Quien haya dicho que el *look* de pelo mojado era *cool*, te mintió, pues aunque parezcas fresca y recién bañada, no podemos evitar pensar que no tuviste tiempo de peinarlo. Es un mito que todos los utensilios para peinar dañan tu pelo, pues actualmente existen productos que lo protegen y mantienen hidratado y brillante.

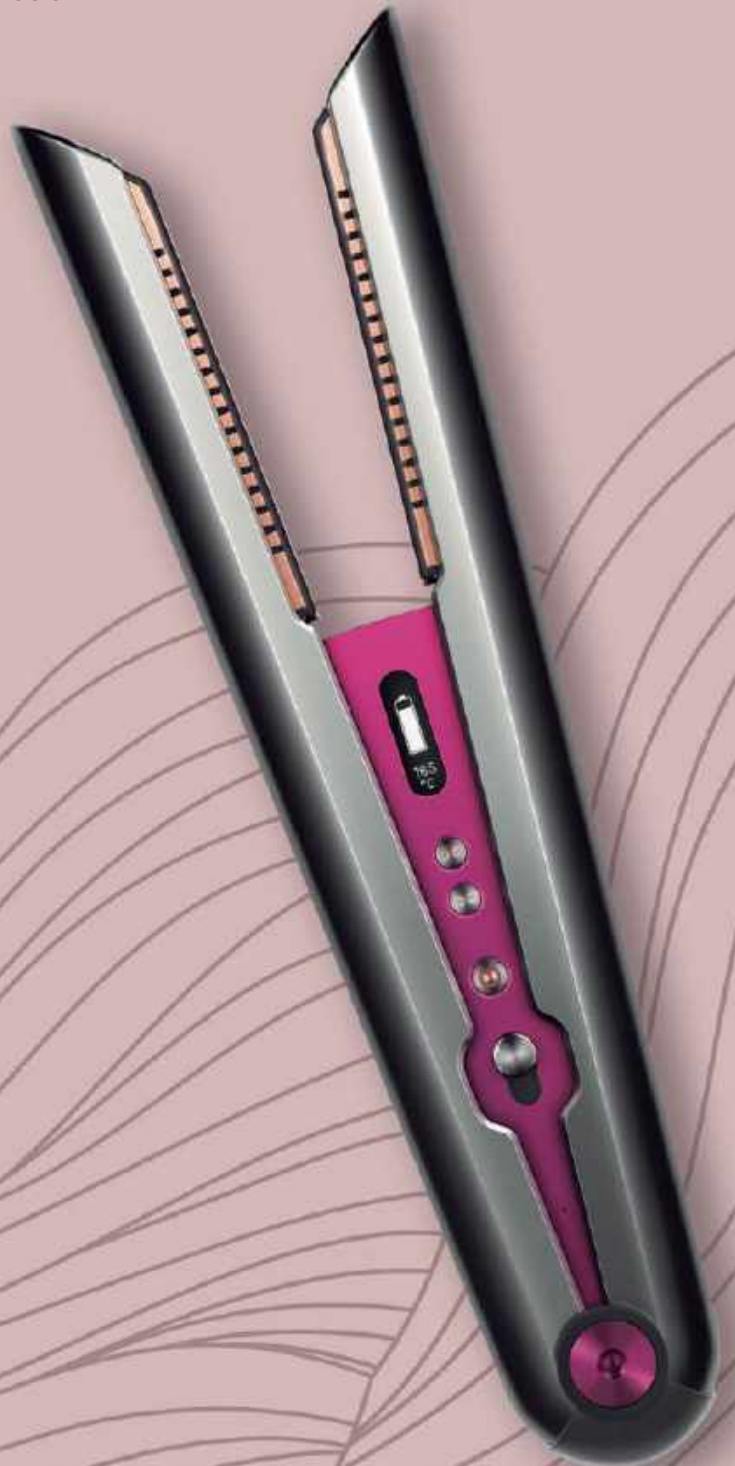
Si quieres verte espectacular sin invertir tanto tiempo y sin dañar tu pelo, lo mejor es un alaciado elegante y con volumen. La **Dyson Corrale** es una plancha de placas flexibles que reduce el daño hasta en un 50%, gracias a que usa menos calor y se adapta a cualquier tipo de pelo. Cuenta con modo avión, para que puedas llevarla en tu equipaje de mano en la cabina. Un plus, es inalámbrica y su batería dura hasta **30 minutos**, así que podrás peinarte donde quieras.

Cómprala en [www.dyson.com.mx](http://www.dyson.com.mx)

*El pelo crece  
más en verano  
gracias a la  
vasodilatación  
que produce  
el calor*

## ¿Por qué el pelo se alisa con el calor?

El pelo está formado por cadenas de queratina que permanecen unidas por puentes de hidrógenos. El calor hace que los puentes se suelten y reorganiza las cadenas para que queden paralelas. Esto es lo que hace el efecto de pelo lacio.





# NO TE QUEMES

POR ALVARO GORDOA

Que no les llegue tu olor, no quiere decir que no se nota que no te bañaste. Trata la junta virtual como cualquier otra que tendrías en persona. Aquí también te están evaluando.



## EL AMBIENTE

- ↗ **Tú eres** el protagonista, evita distractores
- ↗ **Fondo blanco o liso**, si se ve algo, que sea algo que suma a tu imagen: naturaleza, libros, reconocimientos, elementos corporativos, etc.
- ↗ **Evita fondos falsos** pues distorsionan la calidad del video y dan una sensación de poca naturalidad y seriedad

**ProTIP:** Si no tienes un espacio digno, manda a hacer un back con tu logo repetido en pequeño (tipo conferencia de prensa deportiva) que puedas montar en cualquier lugar

## LA ILUMINACIÓN

- ↗ **Luz frontal** y plis evita contraluz
- ↗ Si **pasas tooodo el día** en conferencias, invierte en lámparas especiales, como anillos de luz

**ProTIP:** Sube a todo el brillo de tu pantalla para que funcione como fuente de luz frontal

## EL RUIDERO

- ↗ **Busca el lugar** más silencioso de la casa
- ↗ Usa **audífonos sencillos** con micrófono integrado, de preferencia los que no se ven
- ↗ **Mantén cerrado tu micrófono** mientras no estés hablando

**ProTIP:** si eres host, pon música antes de iniciar y en recesos para dar a entender que la sala está viva






## LA CÁMARA

- **Coloca tu compu** para que la cámara quede a la altura de tus ojos y la toma sea frontal y no de abajo hacia arriba
- **Al hablar ve a la cámara** y no a la pantalla para que se sienta el contacto visual
- **Procura que tu cara** esté visible y que también se vea debajo de los hombros pero sin cortar la cabeza
- **Configura** que aparezca una fotografía corporativa si te conectas y no tienes activada la cámara, en lugar de que se vea un recuadro negro con tu nombre

## LA IMAGEN

- **El protagonista eres tú**, no tu ropa: evita distractores y no te pongas nada que no llevarías puesto a la oficina
- **Elige ropa de algún color** que contraste con el que tienes fondo
- **Prendas ejecutivas** sobre todo en la parte superior, pero ten cuidado, nunca sabes cuándo te tendrás que parar y ventanear-te de que estás en pijama o traje de baño
- **Vístete, péinate y maquíllate** como lo harías para una junta presencial
- **Evita patrones pequeños** y complicados que generen distorsiones 📺



 **ALVARO GORDOA** es consultor en imagen pública, rector y docente del Colegio de Imagen Pública. Es autor de *La Biblia Godínez, El Método H.A.B.L.A. e Imagen Cool*. [f](#) @AlvaroGordoa [t](#) @AlvaroGordoaOficial

# EL PODER detrás del PODER

## MAESTRÍA EN INGENIERÍA EN IMAGEN PÚBLICA

### GENERACIÓN 79

Educación presencial  
y a distancia en vivo.



Inicia: **28 de septiembre**  
**imagenpublica.mx**

R.V.O.E. 20170112

**10 años de experiencia en educación presencial  
a distancia evitarán que pierdas tiempo de vida  
mientras dure la contingencia.**



IMAGEN PÚBLICA  
*20 años*

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





# HASTA AQUÍ LLEGUÉ... HOY

A muchos les cuesta el mismo trabajo despertarse para llegar al trabajo que apagar la computadora e irse. Mucho más ahora, que estás en tu sala trabajando y no tienes ni a dónde irte. Sea por lo que sea, esto te pasa por no saber poner límites. Si eres de esos te urge aprender a parar.

POR REBECA MUÑOZ

**S**in duda los tiempos han cambiado. El confinamiento ha sido un gran maestro, en muchos sentidos, hablando desde el ámbito personal, el social, el económico e incluso ha llegado a cambiar y romper paradigmas en el ámbito laboral que antes hubiéramos casi apostado que nunca iban a suceder.

CREO QUE EL NOMBRE DEL JUEGO ES FLEXIBILIDAD Y APRENDIZAJE.

Justo uno de esos aprendizajes y situaciones que nos exigen flexibilidad ha sido el hecho de que una buena parte de los que ejercemos una labor profesional y laboral, ahora la hemos venido desarrollando desde nuestras casas.

Probablemente en un principio todos nos mostramos flexibles y dispuestos a colaborar conforme se nos iba pidiendo, pero de repente nos comenzamos a dar cuenta de que ya no teníamos tiempo fijo para comer o para “salir” de trabajar. Nos dimos cuenta que debíamos estar disponibles prácticamente todo el tiempo, ya fuera por mensajes de texto, Zoom, Google Meet o por el medio que fuera;

nuestro celular se volvió una herramienta de trabajo y pareciera que ahora estábamos trabajando más que cuando íbamos físicamente a la oficina. Y es que una de las habilidades que a muchos ejecutivos les falta por desarrollar es saber poner límites en su entorno laboral.

Como lo dice la *moi* de septiembre de 2018, saber decir que no es todo un arte y muy pocas personas saben hacerlo. Lo digo con los más de 15 años que llevo como *coach*: es el talón de Aquiles de muchas personas y provoca muchas ineficiencias y conflictos en el ámbito laboral.

Unos dicen que “no”, pero en la forma incorrecta, son etiquetados como los que no saben colaborar ni trabajar en equipo; por otro lado, hay personas que al contrario, siempre dicen que “sí” a todo y a todos, y por hacerlo, acaban sobresaturados de trabajo, con una agenda desbordada y muy mal organizados.

Pues entonces más vale comenzar a poner límites y aprender a decir “no” con estilo y estrategia.

Para eso te sugiero estos cuatro sencillos pasos para comenzar a poner orden en este aspecto:



**RESPETA HORARIOS:** Trabajar desde casa NO quiere decir que estás semi de vacaciones, tienes un horario por cumplir. Aunque no tengas que presentarte en una videollamada, arréglate y puntualmente empieza a la hora que te toca. Y no solo prendas tu computadora a las 9 am pero te vas a la cocina por cafecito o a desayunar, sé productivo desde el inicio.

Respetar tus horarios como si estuvieras físicamente en la oficina, porque aunque no lo estés, estás. Solo si eres cumplido durante toda la jornada podrás comenzar a poner límites en cuanto a horarios. Si eres puntual para llegar, eres productivo durante todo el día, entonces podrás comenzar a ser más estricto en poner límites y horarios fuera de la jornada laboral.

**RECONOCE:** si dan las 8pm y no has entregado lo que te tocaba, lo más probable es que te sigan buscando de la chamba para *veraquéhoras*.

**DESCANSA:** Para poder ser productivo en tu horario, establece tiempos de descanso también, es decir, por cada 40 o 50 minutos de atención plena a tu

trabajo, tómate 10 de descanso o recreo. Con esta sencilla recomendación asegurarás que tu tiempo efectivo de trabajo sea sumamente productivo y enfocado.

**RECONOCE:** si te avientas dos horas seguidas sin pararte ni al baño, estirarte o ir por un vaso de agua, te vas a sentir tan cansado mentalmente, que las horas que siguen no vas a ser productivo.

**PRIORIZA:** Pon en orden de importancia y caducidad tus actividades. Importancia tiene que ver con quién te las pidió y qué repercusiones tie-

ne hacerlas o no a tiempo, y caducidad tiene que ver con qué tan pronto vence el plazo límite para terminarlas.

**RECONOCE:** es normal que a veces no termines todo en un día, pero si vas pateando lo más difícil (que puede ser importante y/o urgente) y no lo terminas a tiempo, lo más seguro es que te tengas que desvelar.

**DI QUE NO:** Primero deberás ser muy cuidadoso en tu tono de voz y comunicación no verbal, pues no es fácil responderle a alguien que no sin que se sienta ofendido o enojado. Con esto me refiero a negarte pero de una manera atenta, educada y sutil, y siempre deberás dar al menos una posibilidad de

ayuda o forma de resolución. Algo así como: “me encantaría ayudarte pero esa no es mi área y a lo mejor puedes recurrir a fulanito para que te ayude” o “qué pena no poder ayudarte ahora, tengo otros temas pendientes y lo que me pides pudiera resolverlo dentro de dos días, ¿te parece?”.

**RECONOCE:** muchas veces decimos que sí a todo porque la buena disposición también nos hace valiosos, pero nos metemos en camisa de once varas y al final quedamos peor con cosas que no podemos cumplir.

Los límites no tienen que ser tajantes ni absolutos. Se vale a veces trabajar más tarde como también se vale a veces decirle a tu jefe que si lo pueden ver mañana. Esta confianza se va construyendo cuando creas una imagen profesional de alguien que tiene control y buena adminis-

tración de su tiempo y es cumplido con sus responsabilidades. Esto te va a permitir darte el lujo de poner límites y los demás sabrán que eres alguien cumplido y entregado en su trabajo dentro de los horarios “permitidos”.

Recuerda que donde no hay orden, no hay progreso. 📌



# ES QUE PERO YO

Dicen por ahí que existen dos tipos de personas: las que tienen éxito y las que no. Las primeras, generalmente se enfocan en acciones y resultados, y las segundas tienen una excusa para todo. Las utilizan como “moneda de cambio”, pero los únicos que salen perjudicados son ellos. Analicemos la llamada “economía de las excusas”.

POR **HELIOS HERRERA**

**U**na excusa es una razón “lógica” para no hacer lo que se tenía que hacer y debe ser lógica porque debe ser creíble. Dicho

de otra manera, es el permiso que nos damos mentalmente para no hacer lo que debemos, y obvio, por simple ley de causa y efecto, las consecuencias y efectos negativos llegan tarde o temprano. Entonces nos inventamos una y otra excusa para justificar lo que pasa hasta que estamos envueltos en una bola de pretextos.

Estoy seguro de que si pusiéramos el mismo empeño en hacer lo que se debe hacer en lugar de desgastarnos pensando y explicando por qué algo no se hizo, ya habríamos conseguido muchas más cosas de las que tenemos actualmente. La realidad es que toodos lo hacemos en algún momento u otro, así que nada de decir que tú no lo haces, mejor entiendo por qué para dejar de hacerlo.

## EXCUSITO DESDE CHIQUITO

Poner excusas es un aprendizaje que adquirimos desde que somos niños. Aprendimos a justificar conflictos en lugar de enfrentarlos y resolverlos.

Por ejemplo, piensa en cuando sacabas una mala calificación en matemáticas, llegabas a casa con la boleta y, al verla, tu papá enojado te preguntaba: “¿por qué esa mala calificación?”. En ese momento de estrés y miedo, tu cerebro solo pensaba en salvarse y encontrar una forma de calmar su ira y terminabas diciendo: “papá, es que no le caigo bien al maestro”. ¡Y listo! Se acababa el problema porque había una explicación.

Pero ahora, a la distancia, piensa, ¿alguna vez esa explicación solucionó el problema? Seguramente no, sin embargo, nuestro propio entorno familiar nos enseñó a justificar nuestras fallas en vez de enfrentarlas y poder solucionarlas.

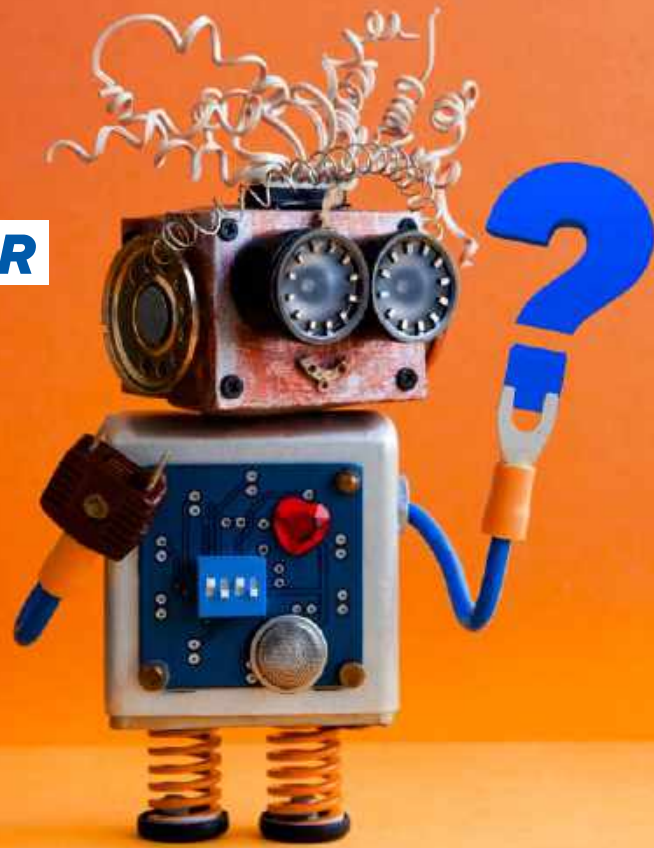
# NUESTRO PROPIO ENTORNO FAMILIAR NOS ENSEÑÓ A JUSTIFICAR NUESTRAS FALLAS

## YA ESTÁS GRANDECITO

Desafortunada o afortunadamente, en el mundo adulto solamente podemos avanzar si somos personas que resuelven los problemas y entregan resultados, ya no podemos avanzar con justificaciones.

Otra cosa que debes saber sobre las excusas es que son parte de un ciclo que no solamente nos incluye a nosotros, muchas veces las usamos porque las vemos como una puerta de salida que también se abre en otros niveles. Es por eso que muchas veces no solo somos quienes damos excusas, sino que las aceptamos de los que nos rodean porque nos da flojera solucionar el asunto de fondo.

Un ejemplo muy claro es cuando tu jefe te pide resultados, y tú le entregas la mitad en números y la otra mitad en excusas del tipo “es que la crisis”, “es la época”, “fue la pandemia”. Si tu jefe las acepta, es muy probable que cuando el director le pida resultados, se repita el mismo procedimiento y tu jefe también entregue la mitad en números y la otra mitad en justificaciones, dando lugar a un ciclo interminable de “pago con excusas”. Quizá a ti mismo tus compañeros te hayan dado un montón de excusas de ese mismo proyecto que tú tuviste que entregar y por no indagar o por evitar broncas con ellos, prefieres ir a poner tu cara de &%.=)/.

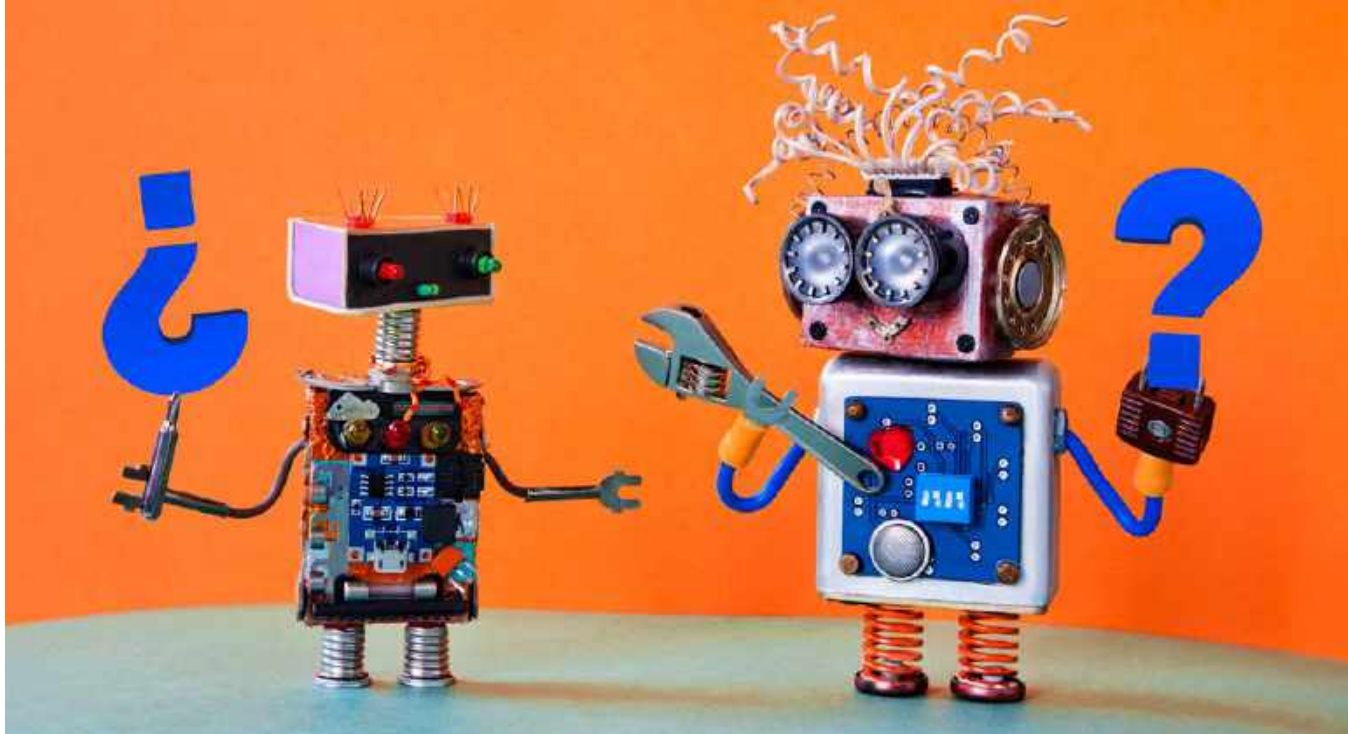


## ENTONCES, ¿POR QUÉ LO HACEMOS?

Cada quien sabe su situación particular y cada caso es diferente, pero en general puede ser por una de estas cosas...

1. Te da miedo lo desconocido, no quieres salir de tu zona de confort
2. No tienes una meta específica, medible, no sabes hacia dónde vas
3. No te gusta equivocarte
4. Te comparas con los demás
5. Tu motivación es baja
6. No quieres aceptar que no sabes/puedes hacer algo por orgullo
7. Te aterra el fracaso (sí, otra vez los miedos), entonces mejor ni lo intentas
8. Simplemente eres flojo
9. Te aferras a la forma en que siempre has hecho las cosas





## CÓMO SALIR DEL CICLO

Te invito a hacer un ejercicio práctico y efectivo. Piensa en tres personas que sean exitosas y que consideres un ejemplo por todo lo que han conseguido en su vida.

Una vez que las tengas en mente, trata de recordar cuándo fue la última vez que dieron excusas para no hacer o conseguir lo que les tocaba. Es probable que nunca, entonces, qué tal si sigues su ejemplo y dejas de pagar con excusas y al mismo tiempo no las recibes de alguien más.

¿No sabes cómo? Empieza con estos cinco tips.

**OBSERVA:** es importante que mires cuándo y cómo utilizas las excusas para que puedas crear un método que libere tu mente y la obligue a crear y actuar, en lugar de justificar. Si es necesario, pide ayuda

**IDENTIFICA:** escribe los resultados buenos y malos que tienes cuando lanzas una justificación, luego imagina los resultados que tendrías si hubieras actuado en vez de poner un pretexto

**DEVALÚA LAS EXCUSAS:** no uses excusas como forma de pago, NO LAS ACEPTES, no pidas explicaciones sino resultados. Piensa en ellas como una moneda devaluada que vale cada vez menos

## QUÉ DAÑO TE HACEN LAS EXCUSAS

1. Te impiden alcanzar tu potencial máximo
2. Te llevan a arrepentirte
3. Impiden que crezcas como persona porque no aprendes de tus fracasos
4. Son contagiosas, tu equipo de trabajo y tus hijos te las van a copiar

**TRABAJA CON TU MENTE:** tu mente fue hecha para crear, por lo que si le pides alternativas y soluciones, te las dará. Pero si le pides excusas, también lo hará, entonces tienes que saber qué pedir

**RECONÓCETE:** reconoce el gran poder creativo y transformacional que como ser humano posees y ten siempre presente que el daño más grande te lo generas tú mismo al inventar justificaciones sin generar acciones

# LA ÚNICA FORMA DE AVANZAR ES ENFRENTANDO Y RESOLVIENDO

Es hora de poner fin a las excusas, toma las riendas de tu vida y alcanza todo aquello que siempre has deseado. Al final, al único a quien debes rendirle cuentas es a ti. ¡No te engañes! Deja de justificarte y pon manos a la obra. 🙌





# Escuchar no solo Oír

Bien dicen que las personas más interesantes son las que se interesan, y eso solo se logra poniendo atención. Esta habilidad no solo te vuelve más sabio, sino que conectas mejor con la gente, fortaleces vínculos y haces sentir importante al otro. Vas, te conviene.

POR JOSEPH ESTAVILLO

## EXPRESARTE MEJOR

Quien da el mensaje necesita asegurarse de que sea claro y coherente, para que el otro no entienda mal. De igual manera hay que poner atención a tu tono y a lo que expresa tu cuerpo cuando hablas. La comunicación no verbal dice más que las palabras. Aquí la propuesta es interpretar, percibir y observar.

## PARA LA OREJA

La parte más difícil: escuchar con atención. Si quieres tener una conversación con alguien, toma en cuenta sus intereses, ponle atención como una muestra de cariño y piensa que puedes aprender algo interesante. Es importante estar consciente de que al escuchar lo que alguien tiene que decir, interpretas el discurso desde

tu propia experiencia. Por naturaleza interpretamos lo que observamos y escuchamos, teniendo como referencia lo que hemos vivido. Por lo tanto, surgen juicios y creencias, pero si tienes conciencia, puedes entonces reconocer tu propia interpretación, revisando si afecta a lo que escuchas. Y ya si eres un escuchador más avanzado, intenta evitarlo.

**El preguntón:** Si tienes dudas, hay que indagar: ¿lo que dice la otra persona es lo mismo que estás entendiendo?

¿O simplemente no entiendes, pero te da pena preguntar? Compartir las inquietudes detrás del discurso ayudará a comprender acerca del tema hablado: ¿cuál es la emocionalidad que acompaña a las palabras y para qué se dice esto? Al escuchar bien, generas empatía, confianza e invitas al otro a que se exprese más. Así que sigue preguntando.

Al escuchar abiertamente a los otros, te abres a la posibilidad de que su palabra te transforme. Reconoce la importancia de la apertura al escuchar, donde tu flexibilidad ayudará al proceso de comunicación. 🗣️

## PASOS RÁPIDOS PARA SER UN MEJOR ESCUCHADOR

1. Escucha para aprender, no por compromiso
2. Haz preguntas abiertas
3. Repite lo que acabas de oír para internalizarlo mejor
4. Espera a que la persona termine antes de contestarle
5. No te distraigas, o sea, deja el celular
6. Ve a la persona a los ojos
7. No planees tus respuestas

# Para un Back to School de 10

## Hijos preparados y listos para el siguiente año escolar

Seguramente **JAMÁS** imaginaste algo como tener unas vacaciones de verano con tus hijos en medio de una pandemia o que terminarían el año escolar con clases virtuales...

Pero como dicen por ahí, "a tomar el toro por los cuernos". Definitivamente hay miles de cosas que tenemos en la cabeza en estos momentos, que si el regreso a la escuela, que si las nuevas medidas de cuidado o los efectos de las clases virtuales. ¿Qué hacemos con todo eso? Vamos poco a poco...

### Pasar de año

El año escolar que terminó fue irreal, por decir lo menos. Empezando por el repentino cierre de escuelas que dejó a **25 millones 493 mil estudiantes** de educación básica estudiando desde casa hasta el fin de ciclo a distancia (y sin foto del recuerdo). ¡No dejes que su graduación pase desapercibida! Reconoce su esfuerzo y hazles saber que hicieron un gran trabajo.

### Un verano diferente

Si sientes que tus hijos no aprendieron todo lo que debían en las clases virtuales, te aseguramos que no estás solo. La suspensión

de clases presenciales y la eliminación de exámenes pueden haber limitado el aprendizaje que tus hijos necesitan para el siguiente año. Sin embargo, queda el verano para tomar un respiro y aprovechar el *break* para ponerse al corriente.

Hay muchas opciones de cursos de verano y regularización *online*, pero si quieres un descanso del mundo virtual, hay materiales para ayudar a tus hijos a repasar en casa sus materias de acuerdo con el año escolar que terminaron.

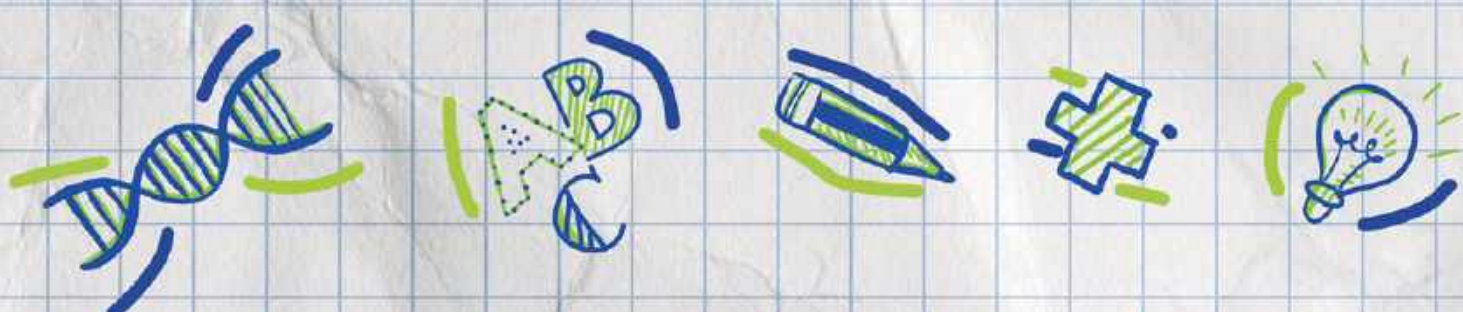
Por ejemplo, **Larousse** lanzó la colección Libros Integrados, que busca reforzar los conocimientos de manera didáctica, gracias a que incluye actividades y ejercicios prácticos que los hacen más divertidos. Búscalos en las principales librerías del país.

### Ocuparse, no preocuparse

Cuando llegue el momento de salir y preparar las mochilas, asegúrate de que tus hijos tengan lo necesario para protegerse y cuidar a los demás. Si ocupas este tiempo en planear la transición a la nueva normalidad, podrás estar tranquilo y listo para el nuevo ciclo.

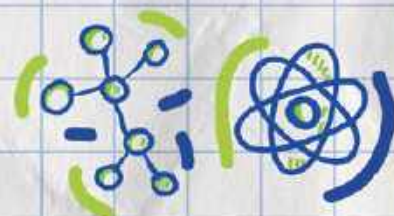
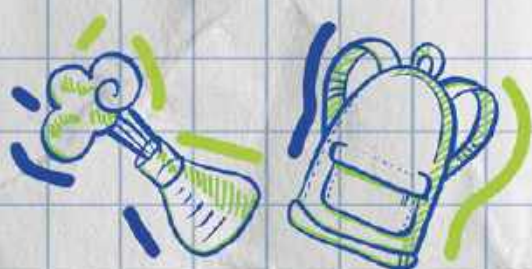
**LAROUSSE**  
Conocer te cambia la vida.





**Listos para lo que venga.**

**LAROUSSE**  
Conocer te cambia la vida.





# ORA TE TOCA A TI

No te sientas mal por pedirle a tu hijo que te ayude con cosas de la casa, de hecho, es parte fundamental de la formación de un niño que aprenda a ser responsable e independiente. Está en ti que sepa hacer algunas tareas en casa. Para que no tengas dudas, te decimos qué clase de cosas puede hacer según su edad... Y cómo lograr que realmente lo haga.

POR REDACCIÓN BBMUNDO

# 3

años

- Poner los juguetes en su lugar después de usarlos
- Vestirse y desvestirse con poca ayuda
- Lavarse los dientes y las manos
- Tirar cosas a la basura
- Poner libros y revistas en el librero

# 4

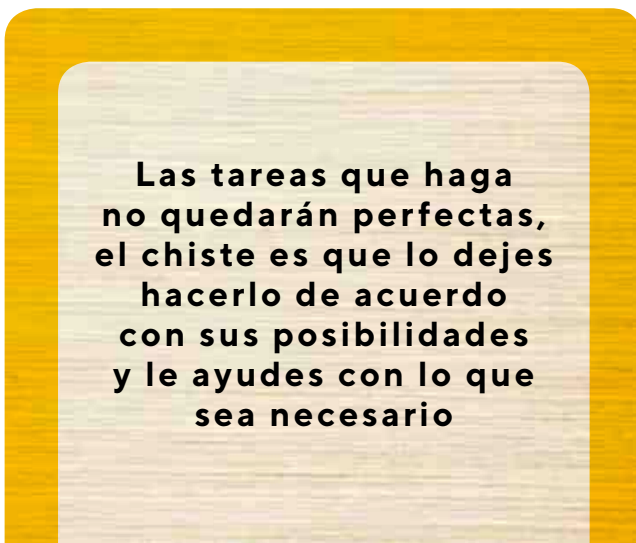
años

- Colocar la ropa limpia ya doblada en los cajones
- Hacer su cama
- Mantener en orden el lugar donde hace la tarea
- Alimentar a las mascotas
- Ayudar a sacar bolsas pequeñas con basura



Si te la pasas repite y repite una instrucción, sin lograr que tu pequeño lo haga, tal vez no lo estás haciendo como debes. Acuérdate que en el pedir está el dar.





## CÓMO SÍ

1. Habla directamente, utiliza afirmaciones, como “Pon tu ropa en el cajón, por favor”
2. Da las instrucciones cuando estés cerca de tu hijo y procura verlo mientras lo haces
3. Sé específico. Los niños entienden mucho mejor una indicación clara como “Empieza con tu tarea de colorear” en lugar de “Haz la tarea”
4. Da instrucciones adecuadas para cada edad. Elige palabras que sabes que va a entender, como “Por favor recoge tu pelota”. Conforme va creciendo, respeta que se quiere sentir niño grande y ajusta tu forma de hablarle
5. ¿Te ha pasado que para cuando acabas de dar tres instrucciones ni tú te acuerdas de la primera? Solo una instrucción a la vez
6. Ofrece una explicación sencilla. “Guarda tu ropa para que tu cuarto se vea limpio” es más que suficiente
7. Dale tiempo para procesar la información, no te desesperes ni empieces a repetir tu instrucción al segundo de que la dijiste

## CÓMO NO

1. Ni se te ocurra preguntar “¿Puedes poner la ropa en el cajón?”, eso lo hace opcional
2. No pidas algo con un grito desde otra habitación, lo más seguro es que ni te escuchen ni te pongan atención
3. Los niños se distraen fácilmente, así que mientras más expliques, menos se acordarán de lo que esperabas que hicieran
4. Cero amenazas, lo único que un niño aprende cuando sus papás lo hacen es que no pasa nada si no hacen caso a la primera y se condicionan de forma incorrecta
5. Nunca uses la culpa ni lo avergüences para conseguir que te haga caso. Por más impotente que te sientas, recuerda que los niños pequeños todavía no han desarrollado suficiente empatía por tus necesidades, tu prisa o tu agenda apretada, esto es un aprendizaje bb

# Protección inmunológica para pequeños de 1 a 3 años

La alimentación de tu pequeño durante los primeros años es una pieza clave en su desarrollo, no solo en el tema de crecimiento, sino en el funcionamiento de su organismo. Si estás buscando constantemente alimentos que nutran y a la vez protejan a tu hijo, debes saber que algunos microorganismos pueden ser tus grandes aliados.

## El enemigo No. 1

Las **enfermedades respiratorias** son muy comunes en pequeños de 1 a 3 años. De ahí la importancia de prevenirlas.

## El poder de la lactancia

La lactancia materna es la mejor opción para tu hijo, sobre todo porque es su principal fuente de nutrientes y defensas ante las amenazas a su salud.

## Protección adicional: microorganismos buenos

Para los pequeños de 1 a 3 años es importante darles opciones que los mantengan protegidos y aporten todo lo que necesitan para crecer sanos y felices. Por eso, los probióticos **L. Reuteri** son grandes aliados al momento de prevenir enfermedades respiratorias, gracias a que mantienen fuerte el sistema inmunológico de tu pequeño evitan que desarrolle otras complicaciones, además reducen episodios y días de enfermedades respiratorias, fiebres y otros padecimientos.

Un estudio clínico realizado en México con pequeños entre 1 a 3 años, demostró que los probióticos **L. Reuteri** ayudan a prevenir enfermedades respiratorias, además de reducir síntomas de fiebre y uso de antibióticos.

¡Qué tal!

## ¿Dónde encontrarlos?

Una alternativa para para que adquiera este probiótico tu pequeño es a través de los alimentos. **NIDO® Kinder 1+** contiene **L. Reuteri** además tiene 16 vitaminas y minerales que le ayudarán a reforzar las defensas y su sistema respiratorio.





**PROTEGE** su sistema inmune  
y respiratorio reforzando sus  
defensas con los Probióticos  
*L. Reuteri* que **NIDO®**  
**Kinder 1+** contiene.



Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular. Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.  
La lactancia materna es lo mejor para los bebés y deberá continuar el mayor tiempo posible.  
**COME BIEN.**

# aloevida®

## Amor en tu piel

Una filosofía de marca consciente de tu piel y nuestro mundo  
Hidrata, nutre, regenera y protege tu piel de manera natural con  
fórmulas basadas en la sabiduría del Aloe vera.

Cuidado natural, resultados reales



Hecho en México



No probado en animales



Amigable con el medio ambiente



SIN Parabenos, Aceites minerales, Liberadores de Formaldehído, Etoxilados ni Propoxilados.

Hechos con aloe vera orgánico mexicano

aloevida.com.mx  
info@aloevida.com.mx

IG @aloevidamx  
FB @aloevidamx



# I FEEL GOOD

LO QUE NECESITAS PARA ESTAR BIEN



➡ Más adelante...

## 54

### I FEEL GOOD

Estar sentado todo el día está dañando tu cuerpo, tu cerebro ¡y hasta tus sentimientos!

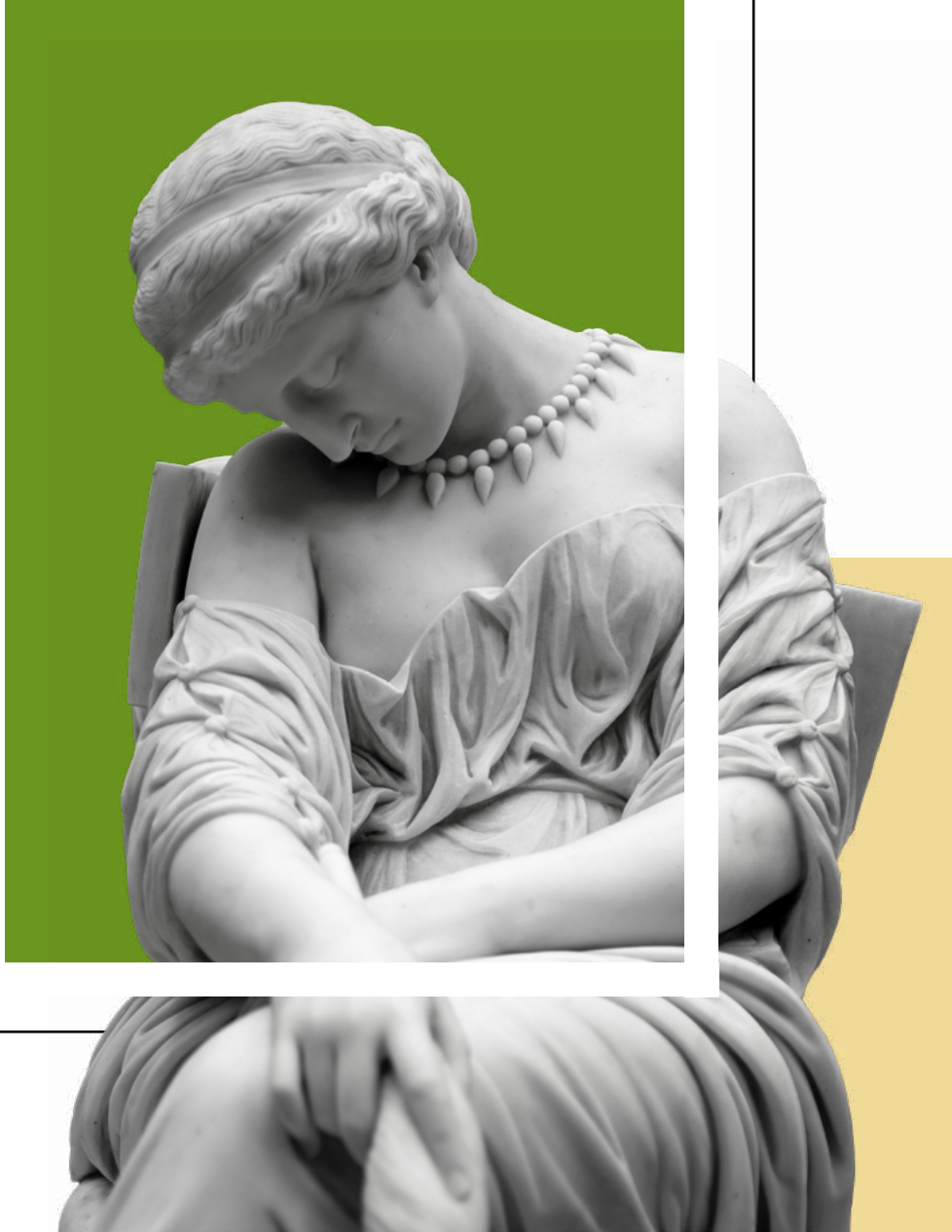
## 58

### CHALLENGE

Para que no sigas pegado al sillón te damos formas de moverte sin que te des cuenta.



I FEEL GOOD



# SE TE PEGÓ EL SILLÓN

Estar sentados en la oficina durante doce horas ya era, de por sí, malo, ahora imagínate pasar horas en una silla que no es para trabajar. O pasar más de cuatro horas al día viendo tele porque no puedes ni ir al cine, donde al menos caminarías del estacionamiento a tu lugar. Ya nos había dicho la Organización Mundial de la Salud que el sedentarismo era uno de los problemas de salud pública más graves, que más del 60% de la población mundial vive con este mal, ¡imagínate ahora después del confinamiento!

# SEDENTARISMO (CASI, CASI) = ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

POR MANLIO FABIO MÁRQUEZ

La palabra “sedentario” deriva del latín *sedentarius* y significa literalmente “quien trabaja sentado”, y hoy en día usamos ese término para referirnos a aquel que apenas hace ejercicio o actividad física rutinaria.

Cifras actuales revelan que hasta **1 de cada 5** personas en el mundo se mantienen físicamente inactivas

El comportamiento sedentario se correlaciona con la riqueza de las sociedades y el nivel de desarrollo urbano. A mayor riqueza y mayor desarrollo urbano, la inactividad es más común. Hasta un tercio de los adultos no alcanza el nivel recomendado de actividad física para mantener una salud óptima. Por lo anterior, diversas asociaciones médicas cardiológicas, nacionales e internacionales, han realizado diversas campañas para contrarrestar el sedentarismo. La American Heart Association publicó el documento “*Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality*”.

Hay muchísima evidencia de que un comportamiento sedentario se asocia directamente con riesgo de desarrollar diabetes mellitus y cardiopatía. Varios estudios también han encontrado asociaciones significativas entre el tiempo sedentario y el desarrollo o elevación de biomarcadores de riesgo cardiovascular y cerebrovascular.

Además, en estos estudios se encontró que existe un riesgo incrementado de enfermedad cardiovascular con relación al tiempo pasado frente a la televisión. En un análisis de datos de la Investigación Prospectiva Europea sobre el Cáncer y Nutrición (EPIC Study), se demostró que cada hora adicional por día de ver televisión estaba asociada con un mayor riesgo en la incidencia total (fatal y no fatal) de enfermedad cerebrovascular, de enfermedad cardiovascular no fatal y de cardiopatía isquémica (infartos).

¿Entonces? ¡Claro que es un problema!



## ¿Y CÓMO LO EVITO?

Dependiendo de nuestra cultura social y laboral podemos incrementar nuestra actividad física, por ejemplo, evitando el uso del automóvil en la medida de lo posible, usando las escaleras en lugar de los elevadores, ayudando en las tareas domésticas y dedicando todos los días un tiempo específico para hacer ejercicio. Esto no solo redundará en una mejor salud cardiovascular sino también en una mejor salud mental, recordemos la expresión latina: “mente sana en cuerpo sano”.






## CEREBRO FLOJO

POR EDILBERTO PEÑA

Cuando nuestro cuerpo no se mueve, por más que usemos nuestro cerebro en leer, trabajar y ver series complicadísimas como cierta alemana, dejamos de producir neurotransmisores y hormonas que ayudan a mantener un sano microambiente neuronal, acumulamos más “basura” de desecho celular que es tóxica para las neuronas y a largo plazo se reducen de tamaño áreas del cerebro fundamentales para la memoria y la correcta ejecución de las tareas. Además, sufrimos de cambios emocionales porque una de las ventajas necesarias de mantenerte activo, es la producción de hormonas que te regulan y que producen bienestar físico y emocional. Al no producir las mismas cantidades y además probablemente vivir situaciones estresantes, tenemos niveles emocionales bajos como falta de ánimo, depresión, ansiedad, enojo, etc. El movimiento nos trae más beneficios que solo entrar en nuestros jeans más apretados.

 **EDILBERTO PEÑA** es neuropsiquiatra y maestro en ciencias médicas. Es director del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso. [@Edilberto\\_pena](https://twitter.com/Edilberto_pena)

## SACUDE ESE CUERPO

POR MERCEDES D'ACOSTA

Quando pensamos en estar todo el día en casa, se nos viene a la mente limpiar, pasar horas en una silla trabajando y después echados en un sillón viendo la tele. Incluso el escenario de los que hacen algún ejercicio o actividad por una hora creen que es suficiente y nos da permiso para poder estar menos activos las siguientes 22-23 horas... ¡Pero ni así! Piensa en toda la actividad que hacías pre-confinamiento. Ir al súper, caminar en el estacionamiento de la oficina, ir a la tienda, jugar con tus hijos en el parque, ¡mil cosas que ya no haces!

Creíamos que estar en casa nos iba a relajar, desestresar, etc., y no... El no movernos está dañando el sistema respiratorio, el sistema cardiovascular, el sistema digestivo, el sistema nervioso, el sistema inmunológico. O sea que si tratas de volver a activarte vas a ayudar a tu presión, condición cardiorespiratoria, digestión, compensar el estrés, bajar el insomnio y ansiedad, evitar crisis o lesiones de cuello, columna y articulaciones, etc. Pero primero veamos algunos de los problemas que se han visto recientemente:

- Al estar mucho tiempo en la misma posición ya sea sentado o parado, el cuerpo empieza a deshidratar los discos intervertebrales como consecuencia de cargar tu peso, si tus discos están sanos, acostado en la noche se rehidratan y no pasa nada
- Además, estas mismas posiciones debilitan los músculos que se encargan de tener una buena postura, y al perderla surgen problemas de dolores de cuello y espalda a corto, mediano y largo plazo
- La falta de movimiento altera la calidad y cantidad de sueño
- Tu circulación se deteriora porque para tener un retorno venoso saludable, tenemos que mantener activos y tonificados los músculos de las piernas, especialmente las pantorrillas que se encargan de ayudar a bombear la sangre hacia arriba, si no te mueves, la sangre se va “estancando” y se generan problemas como várices



- Y ni se diga tu digestión, que también está regulada por el movimiento del cuerpo y el no estar activos beneficia el estreñimiento y cambios en el apetito
- Aunque no lo creas, ser sedentario aumenta el riesgo de osteoporosis. La única forma de lograr que el cuerpo mantenga los niveles correctos de minerales es mediante la actividad, ya que esto estimula los depósitos principalmente de calcio en los huesos y la falta de actividad hace que los perdamos
- Lo que no se usa se atrofia, literalmente. Los músculos sin actividad van perdiendo elasticidad, tono y fibras

No tienes que esperar tanto tiempo para sentir estos síntomas, a poco no te cuesta más trabajo que antes hacer cosas sencillas desde que dejaste de moverte tanto

- Crisis de espalda baja. Al estar tan inactivos, es muy común que al hacer alguna actividad física el cuerpo no esté preparado y te lastimes la espalda baja
- Otro es la famosa ciática. Este puede ser ocasionado por esta falta de actividad y más si incluye estar sentado, porque el nervio ciático pasa por la parte de atrás de las piernas y es muy fácil que se irrite si pasas mucho tiempo sentado

## CHALLENGE MOI

## ACTÍVATE

POR MERCEDES D'ACOSTA

- 1** Si tienes un cuenta pasos, ¡úsalo! Te va a sorprender lo poco que te mueves estando en tu casa. Ponte una meta para ir aumentando el número a mínimo 5 mil pasos
- 2** Planea los horarios de tu día con horarios para que veas los "tiempos muertos" y los uses para activarte, tener una rutina definitivamente va a ayudar a que el sedentarismo no tenga consecuencias a largo plazo
- 3** Mientras estás parado, por ejemplo lavando platos o bañándote, puedes columpiarte sobre las puntas y talones una y otra vez, esto activa las pantorrillas (gemelos) y los músculos tibiales y ayuda al retorno venoso
- 4** Si te es posible, por lo menos en 2 horas de tu día siéntate a hacer tus actividades sobre una pelota de pilates, esta va a hacer que te estés activando sin pensarlo. Si no tienes una disponible, alterna por lo menos entre tres sillas o sillones subiendo los pies apoyados sobre un banquito, haciendo que queden las rodillas más flexionadas, esto fomenta el movimiento incidental
- 5** Camina en tu casa, aunque suene aburrido, puedes hacerlo escuchando un podcast o música, o hasta aprovechar para alzar la ropa de la lavadora. Aunque no le encuentres el gusto, esto activa sistema circulatorio, cardiorespiratorio, sistema nervioso, linfático, inmunológico y digestivo
- 6** Mientras estés sentado, aprieta y relaja las pompas, 5 veces las 2 simultáneamente y luego alterna, esto activa especialmente el glúteo medio, que es uno de los encargados de estabilizar la parte de cadera y pelvis
- 7** Al final del día acostarte con los pies en alto, recargados en la pared para mejorar tu circulación
- 8** Intenta bailar por lo menos 5 canciones al día, y si no te gusta camina esos 15 o 20 minutos
- 9** Si tienes escaleras, puedes subirlas y bajarlas un par de veces, todas o un solo escalón; si no, usa un banquito. Hazlo por unos 10 minutos
- 10** Recarga las manos sobre la pared y haz 3 series de 20 lagartijas y 3 series de 30 segundos en plancha sobre antebrazos, no hay mayor riesgo de lesión y es la mejor forma de empezar a hacer ejercicios funcionales. Cuando lleves al menos una semana, puedes irte inclinando más para aumentar la resistencia, hasta lograr hacerlo en posición horizontal
- 11** Haz un escritorio dinámico, pon al lado de tu escritorio un burro de planchar o si tienes barra en la cocina, úsala, así puedes alternar cada 30 minutos tu estación de trabajo
- 12** Limita tu tiempo en la cama y por ningún motivo trabajes ahí, aumentas los riesgos de lesión

**\*** Alterna estos consejos durante el día en tu agenda, especialmente entre las horas que no te vas a mover para que tu cuerpo empiece a activarse. A veces no hay que pensarlo tanto, simplemente es lo que te toca hacer por ti y para ti. Si estás trabajando tiempos extras y no te puedes sentar, intenta las actividades parado, van a relajar la tensión muscular que sientes y no olvides usar un zapato cómodo con más altura atrás, nunca plano. Y si ya tienes mucho dolor, ve a que alguien te revise. Recuerda que ningún dolor es normal y lo más importante es no dejar que empeore tu caso.



# SI NO QUEEMAS NO COMAS





POR NICOLÁS MIER Y TERÁN

Las recomendaciones en cuanto a ingesta de calorías deben de ser individualizadas porque influyen varios factores como la edad, el sexo, nivel de actividad física y la meta personal como bajar de peso, mantenerse o mejorar el rendimiento deportivo. Pero hablando de manera muy general estas son las calorías que se deberían consumir por día cuando no haces ejercicio y según tu estilo de vida:

MUJERES	HOMBRES
Si caminas 8mil a 10 mil o más pasos al día  Consume 1300kcal	Si caminas 8mil a 10 mil o más pasos al día  Consume 1700kcal
Si caminas de 6mil a 7500 pasos Eres moderadamente activa  Consume 1200kcal	Si caminas de 6mil a 7500 pasos Eres moderadamente activo  Consume 1500kcal
Si eres sedentaria y caminas menos de 5mil pasos / día  Consume 1000 kcal	Si eres sedentario y caminas menos de 5mil pasos / día  Consume 1200kcal

\* Estos son datos promedio y varían de forma individual

Recuerda también siempre buscar un balance adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas en todas tus comidas para mantenerte saludable. 🍎

 **NICOLÁS MIER Y TERÁN** es nutriólogo clínico del Centro de Nutrición & Obesidad del Centro Médico ABC.  @nicolasmierysteran  @LNmierysteran  Nicolás Mier y Terán



I FEEL GOOD

# HOY más que ayer, necesitas VD

La vitamina que cuida de ti desde adentro

Levanta la mano si te estás cuidando más que nunca para proteger tu salud. Vale, no podemos verte, pero sabemos que sí. Sobre todo en estos días en los que necesitas la mejor protección contra virus y enfermedades respiratorias.

El **sistema inmune**, que es lo que te protege ante infecciones y enfermedades, es como una armadura. Si está débil será como si llevaras una protección de papel con agujeros, pero si la fortaleces, será el equivalente a una protección de acero.

La palabra "inmune" proviene del latín *immūnis*, que significa "libre o exento de algo"

Una manera de darle fuerza a tu **sistema inmune** es con la **Vitamina D**, que se encuentra en varios alimentos como cereales, huevo o atún, pero principalmente se obtiene del sol, pues es la fuente que te da el 90% de la cantidad que necesitas de este nutriente.

La función antiviral de la **Vitamina D** es una gran aliada para resistir contra infecciones por **coronavirus** o **influenza**, y reducir el riesgo de complicaciones respiratorias, como la neumonía.

La vitamina D fue descubierta en 1918 por el médico británico Edward Mellanby

## Nutriente *multitask*

Además de estimular el **sistema inmune**, otras de las tareas que hace esta vitamina son contribuir a la regulación de la presión arterial, estimular la remodelación ósea y evitar la formación de tumores.

Algunas personas pueden tener mayor deficiencia de **Vitamina D** por factores como obesidad o tener piel oscura. Una suplementación de 4,000 UI de **Colecalciferol** es una dosis segura y eficaz para alcanzar la cifra ideal de **Vitamina D3** que tu cuerpo necesita, consulta con tu médico.



# LA VITAMINA D3 FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

ASÍ COMO TE CUIDAS POR FUERA,  
CUÍDATE TAMBIÉN POR DENTRO

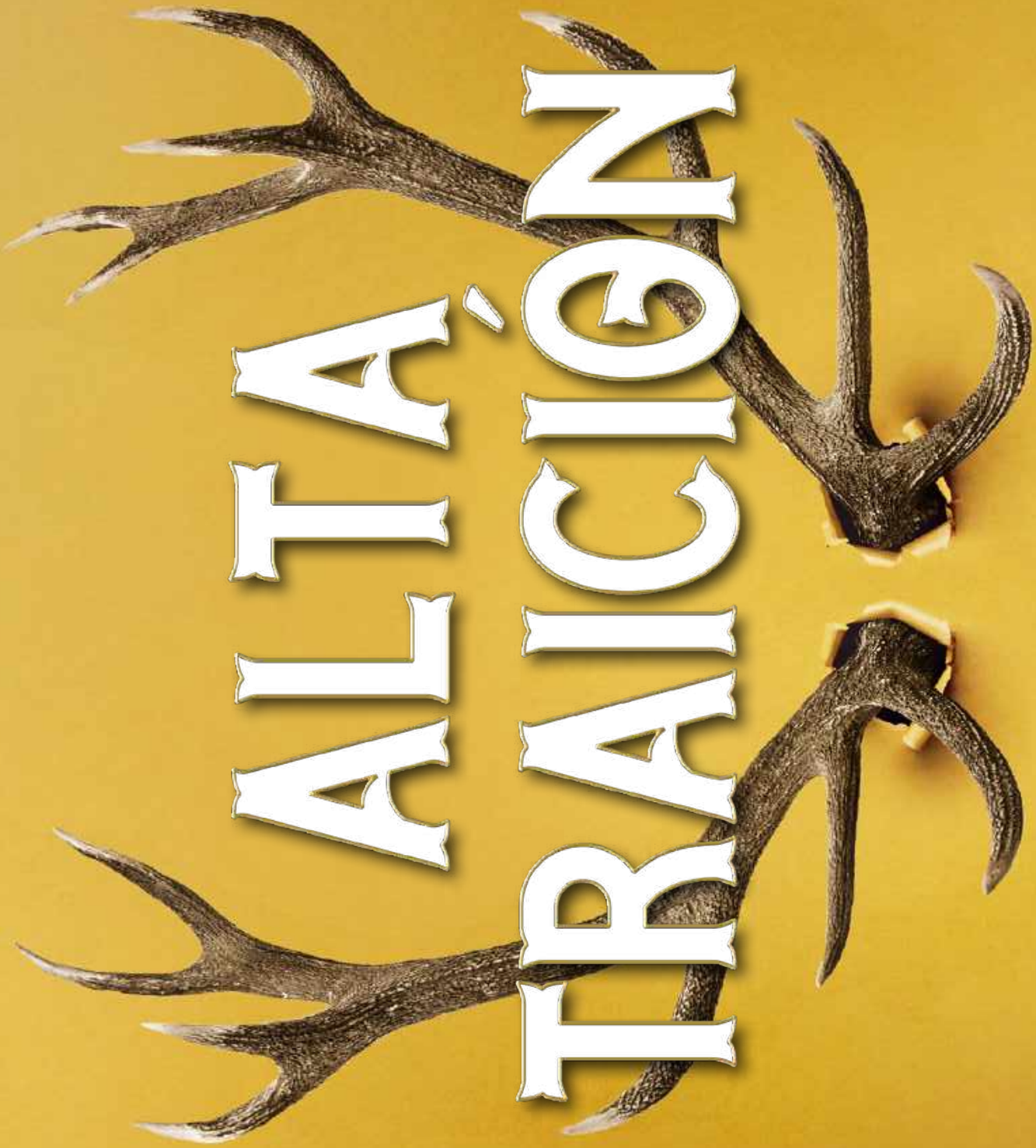
Pregúntale a tu médico por la vitamina más completa  
en el mundo de las vitaminas

LAVANDO TUS MANOS  
TE CUIDAS

CONSULTE A SU MÉDICO



# ALTA TRADICIÓN





# Por qué engañamos

(sí, todos, tú también)

Es común el debate sobre si los seres humanos somos monógamos o no “por naturaleza”. Pero hablar solo de naturaleza no es suficiente para entender nuestra humanidad. En realidad, mucho de lo que somos y la forma en que actuamos como especie humana es producto de nuestra cultura.

## ¿La monogamia es parte de la “naturaleza” humana?

Por Tere Díaz

♥ Es común el debate sobre si los seres humanos somos monógamos o no “por naturaleza”. Pero hablar solo de naturaleza no es suficiente. En realidad, mucho de lo que somos y la forma en que actuamos es producto de nuestra cultura: comportamientos que se instalan a lo largo del tiempo en respuesta a condicionantes sociales, religiosas, económicas, jurídicas y políticas del momento. Lo biológico pesa, claro, pero somos la mezcla de naturaleza y cultura.

Nuestros antepasados homínidos caminaban recolectando, comiendo carroña y moviéndose de un lugar a otro y no fue hasta aproximadamente 10 mil años a.C. que grupos de nómadas en Oriente Medio, a causa de veranos más cálidos y secos, comenzaron a amontonarse alrededor de los pocos cuerpos de agua que sobrevivían la sequía. Los alimentos disminuían y estos grupos empezaron a almacenar los granos que obtenían y a plantar semillas. Aquí se marca la clave de la civilización occidental: la agricultura. Esto llevó a que las tareas de cultivo las tomaran los hombres por la fuerza física que se necesitaba y las mujeres perdieran su papel de recolectoras y empezaran a realizar tareas secundarias, iniciando la subordinación femenina.

De las sociedades agrícolas, donde la explotación de la tierra dio entrada al derecho de posesión sobre ella, surge la familia monogámica: los hombres querían asegurarse de que la descendencia era propia para que su herencia llegara a manos de sus hijos legítimos. En pocas palabras, necesitaban asegurar la exclusividad sexual de su mujer para controlar que los hijos fueran suyos. En la centralidad de esta organización patriarcal está la idea de posesión: tener la tierra, la mujer, los hijos, en síntesis, el poder.

### Para amarrar

Los matrimonios comenzaron a darse bajo criterios esclavizadores en la época de la antigua Roma, principalmente en las clases altas, con dicho propósito. Y fue la Iglesia, con el concilio de Trento, la que convirtió el matrimonio (heterosexual) en acto sagrado para amarrar la ecuación. Esas normas sociales, impuestas por las instituciones de antaño, han favorecido el status matrimonial y la fidelidad a una sola persona como resguardo de la sociedad, reforzando la idea de que el matrimonio y la fidelidad son el camino correcto. Las leyes castigaban —y algunas lo siguen haciendo— con severidad las infidelidades, siempre con mucha más intolerancia a las de las mu-

eres que a las de los hombres. Siendo el matrimonio un contrato social, surge una doble moral que abre la puerta a la figura de las prostitutas y cortesanas como “vías de escape” que permitieran una pseudo-liberación y un sexo más pasional y lúdico para los hombres.

## Parece entonces que se puede ser monógamo por elección, pero no por naturaleza

### ¿Natural o social?

Parece entonces que se puede ser monógamo por elección pero no por naturaleza. Si bien la tendencia a hacer pareja es natural, al mismo tiempo la inclinación biológica apunta a la promiscuidad. El enamoramiento tiene un límite que corresponde al ciclo completo que se requería para reproducirse, que empezaba con la concepción hasta que la cría se defendiera con cierta soltura.

Esa predilección de uno por otro surge por la necesidad de sobrevivencia. El peligro que representaba que una mujer se distrajera en la recolección al mismo tiempo que protegía a su hijo era alto. Las madres debían tener protección y comida para sobrevivir ellas y sus crías, y así nacen las figuras de “esposo” y “padre”.

Y ¿qué hacía la hembra para garantizar que el donador de genes de calidad, el mejor cazador, el mejor recolector de frutos elegido se quedara con ella el mayor tiempo posible y asegurara la supervivencia propia y de su crío? Desarrollaba toda una estrategia de seducción y otra de eliminación de rivales. Agreguemos tres características sexuales particulares de la hembra humana: capacidad de tener sexo cara a cara, capacidad orgásmica y falta de periodo de celo, para copular en cualquier momento. Todo esto favorece a que la mujer establezca vínculos de cercanía e intimidad con su compañero reproductor y se facilite la fertilización saliendo así airosa en el tema del apareamiento.

### Sentido evolutivo

En su libro *Anatomía del Amor*, Helen Fisher —bióloga y antropóloga norteamericana— enfatiza que lo que sí nos caracteriza en comportamientos sexuales es la necesidad de garantizar nuestro futuro genético. Desde esta perspectiva, la misma Fisher argumenta que el adulterio tiene un sentido en la evolución: que los machos difundan sus semillas y las hembras diversifiquen su grupo genético y reciban más ayuda. Fisher no es la única antropóloga que considera que no solo nosotros los humanos, sino la mayoría de las especies animales superiores, son polígamas con el fin de lograr una reproducción con mayor diversidad. De hecho, con recientes técnicas de detección genética se descubrió que algunas aves consideradas monógamas, se escapan brevemente de su nido y tienen aventuras con otros pájaros.

Puntualicemos el asunto de que el instinto, en este sentido, no favorece la monogamia, por el contrario, impulsa las relaciones sexuales fuera del vínculo de pareja. A esto se suman las investigaciones de Fisher y otros antropólogos evolucionistas, quienes afirman que los hu-



manos contamos con un equipo biopsíquico que nos permite sentir un profundo apego a una pareja, un amor romántico intenso por otra persona y un deseo de sexo pasional con muchos otros. En ocasiones se pueden ajustar estas tres competencias —con ciertos sacrificios— en una sola persona, no hay duda, pero que generalmente crea una compleja gestión interna, es también una realidad.

## DEFINAMOS

Por Mario Guerra


### ¿Qué es la infidelidad?

*//Una trasgresión de un acuerdo de exclusividad, de relación afectiva y/o sexual, que ha quedado establecido entre dos personas de manera implícita o explícita.*

**Por ejemplo**, al vivir en una sociedad abiertamente monógama, se presupone la exclusividad en una relación sin tener que declararlo. Sobra declarar “te voy a ser fiel”, porque eso es lo que se espera en este modelo social.

## Tu cerebro pintacuernos

Por Eduardo Calixto

 No estamos diseñados para ser fieles. Luego de tres años de enamoramiento, la monogamia es una decisión. Cada que ves a la persona que te gusta y te regresa el gesto, tu cuerpo libera dopamina, una especie de descarga emotiva que te llena de felicidad y de placer. Es por eso que el enamoramiento ayuda a crear lazos efectivos y generadores de apego, que son fundamentales para que una pareja nueva sobreviva los retos iniciales.

Cuando una persona nos hace sentir ese no sé qué que qué sé yo, hay una revolución dentro de nuestro organismo comandada por las endorfinas, los endocannabinoides, la vasopresina, la oxitocina, las hormonas sexuales y el óxido nítrico. En total son unos quince elementos, entre neurotransmisores, hormonas y sustancias endógenas, pero en esta batalla los capitanes son en definitiva la oxitocina y la dopamina, ya que sin ellos no existirían ni el amor ni la fidelidad ni la necesidad obsesiva de ser amado.

**El factor biológico.** Las relaciones en un principio suelen ser muy intensas, pero las mariposas en la panza duran solo entre tres y cuatro años. Que durante esta etapa seamos especialmente monógamos se explica desde las neurociencias como algo evolutivo y biológico: la necesidad de perpetuar la especie. En un inicio nuestro cerebro no permite que pensemos en otras personas

por cuestión genética, pero eventualmente esta sensación se va reduciendo y después de unos tres años podemos volver a sentir que otra persona nos sube “la bilirrubina”, o la dopamina, más bien. Así que la posibilidad de ser infiel se incrementa sobre todo si la relación no es buena o es monótona, pues el cerebro se da el tiempo para buscar algo mejor.

## De la biológica a la social

Una vez que transcurren esos tres años de amor intenso, quienes toman las riendas de la fidelidad son los factores sociales. Gracias a ellos decidimos mantener o no una relación. Pensamos que para vivir en sociedad y cuidar a nuestros hijos (si los hay) es más conveniente estar en pareja. Es decir, después de ser monógamos biológicos nos convertimos en monógamos sociales.

El cerebro aprende a reforzar positivamente esta decisión generando dopamina (nuestra vieja amiga), pero esta vez por el cuidado de la familia. Los humanos somos la única especie de mamíferos monógamos, y esto se le atribuye a nuestra inteligencia: ser fiel es, por así decirlo, un triunfo de la evolución. O sea, es una decisión.

La corteza prefrontal es nuestro freno de mano contra la dopamina: nos ayuda a valorar, medir riesgos, evitar peligros y que tomemos decisiones arbitrariamente.

Así, los cerebros más grandes se relacionan a comunidades con más reglas sociales de convivencia. Mientras más grande el cerebro más monógamo el sujeto.

**La oxitocina también ayuda.** A pesar del bache de los tres años, la bien conocida “hormona del amor” también juega a favor de mantener a la pareja unida. Esta molécula se libera con los besos, los abrazos y los orgasmos. Es una verdadera maravilla: disminuye el estrés, la tensión y la tristeza, nos hace empáticos, reduce la agresión. Es la hormona por la cual mantenemos a la pareja y a la familia unidas por mucho tiempo, incluso podemos decir que la especie humana subsiste gracias a la oxitocina. La monoga-

**La monogamia biológica depende de la dopamina y la monogamia social o emocional de la oxitocina**

mia biológica depende de la dopamina y la monogamia social o emocional de la oxitocina. Especialistas del Instituto Karolinska, de Estocolmo, Suecia, se pusieron a investigar este escabroso tema desde una perspectiva científica. Descubrieron que existe una variante del gen RS334 y los hombres que la tienen son más propensos a ser infieles. Pero no sólo eso, también están menos capacitados para socializar y fracasan más en sus relaciones de pareja.

Como buen —o mal— gen, puede heredarse, así que quizá después de todo la culpa sí sea de tus suegros. También está el asunto de que el cerebro masculino trabaja más lento, por eso los hombres son menos intensos en sus relaciones, olvidan datos y se toman las cosas menos en serio. No es él, es su cerebro.

## Dónde está la Fidelidad

**Hipotálamo:** zona encargada de los cambios hormonales

**Área tegmental ventral:** región que libera la dopamina

**Giro del cíngulo:** área a cargo de interpretar las emociones

**Amígdala cerebral:** genera conductas de acercamiento, emotivas e intransigentes

**Hipocampo:** almacena y recuerda los buenos momentos

**Corteza cerebral:** responsable de nuestras conductas agradables

## ¿Te gusta pero te asusta?

1 La sospecha de infidelidad incrementa el deseo sexual, pues tus neuronas se activan para evitar perder a tu pareja, así que no te asustes si después de encontrar marcas de lipstick en su camisa lo encuentras más sexy

2 El cerebro puede amar a dos personas a la vez, aunque no con la misma intensidad, hay jerarquías. Es la moral y el entorno social lo que nos impide actuar

3 Los integrantes de comunidades poliamorosas —de esas en las que todo es paz, amor y un prestadero sexual—, según estudios, son más propensos a tener ansiedad y sentimientos de tristeza

4 Es normal perder el interés por tu pareja. Saber que tienes algo seguro deja que tu cerebro busque motivaciones y satisfacción en otras personas o circunstancias. Cuando sientas que la relación no va bien dale un abrazo sincero: liberar oxitocina le ayudará a tu mente a encontrar soluciones

5 Recordar viejos tiempos juntos también sirve para reavivar la llama de la oxitocina

6 Aunque nuestro cuerpo está diseñado para buscar varias parejas en la vida, la evolución nos ha hecho entender que es posible sentar cabeza y preferir la estabilidad

## Once a cheater always a cheater?

*Si bien es probable que alguien que ya fue infiel y se salió con la suya lo vuelva a hacer, según Esther Perel, psicoterapeuta y autora belga, el hecho de que alguien te haya engañado no significa necesariamente que lo vaya a seguir haciendo. “De hecho, en mi experiencia, quienes lo han hecho alguna vez no son engañadores seriales. Quienes sí lo hacen repetidamente, suelen ser personas con trastorno narcisista que necesitan afirmaciones de todos lados, incluyendo este ámbito”. Asegura que lo importante es “ver la fotografía completa”. Preguntante: ¿además de haber cometido una infidelidad, es un buen papá, ayuda en la casa, se lleva bien con tu familia? ¿O realmente es una basura de persona en general? Y dice que si te engaña una vez, el chiste es no asumir que lo seguirá haciendo, sino analizar la situación entera y tú explorar si puedes, o no, volver a confiar en esa persona. “Intenta entender qué lo llevó a eso y trata de solucionar el problema, o no. Pero definirlo como un engañador por una sola vez no le hará bien a la relación, ni a ti”.*

## Una cosa es una cosa

### Fidelidad vs Exclusividad sexual

Por Tere Díaz

♥ Cargadas de un sabor a traición, humillación y abandono, las personas vivimos temiendo que nuestro amor, nuestro amado, nuestro amante se líe sexualmente con alguien. La fidelidad, en términos generales, se trata del cumplimiento de un acuerdo, la lealtad a una promesa realizada; de la fidelidad se derivan responsabilidades que no deberían ser incumplidas por ninguna de las partes. La exclusividad nos recuerda, quizá, a un contrato, a una especie de deber u obligación enmarcada en cuestiones legales.

La fidelidad y la exclusividad son un acuerdo, pero no son lo mismo. Podemos concebir una relación fiel en la que se den relaciones extraconyugales y una relación infiel en la que estas no existan. Es más, si tuviéramos garantías de no ser descubiertos, si no tuviéramos que dar nunca una explicación ¿desearíamos una vida sexual más variada? La respuesta sincera suele ser que sí.

## La persona fiel es aquella que cumple con sus promesas y mantiene su lealtad

### ¿La diferencia?

- *La fidelidad es una virtud*, es buena y se requiere en toda relación
- *La exclusividad es una decisión opcional*: no es ni buena ni mala en sí misma
- *La infidelidad es el origen de graves conflictos* en cualquier tipo de relación humana: ser infiel es, por lo general, malo, pero depende de los acuerdos a los que lleguemos

Es fácil pensar que la intervención de un tercero en la pareja se debe a un déficit en la relación y es cierto que las relaciones amorosas con alto grado de conflictividad favorecen la aparición de terceros, pero tampoco podemos negar que nuestra condición humana es siempre carente y necesitada: insatisfecha. Estos nuevos modelos amorosos no son fáciles de pactar ni de vivir, sin embargo, tampoco son fáciles las renuncias y represiones que a veces conlleva la vida monógama. Habría que preguntarnos, y responder con sinceridad ¿a qué somos fieles cuando somos fieles?

**¿Al pasado?**, es decir, a la historia que hemos construido juntos a través de una sucesión de hechos y experiencias compartidas.

**¿Al presente?**, a los deseos, intereses y valores que nos constituyen; a todo lo bueno, bello y verdadero de nuestra relación.

**¿O será que** somos fieles a una relación en el futuro?, aun cuando esta cambiará o terminará, reconociendo que siempre estaremos en la vida del otro y que el otro siempre será parte de nuestra vida, amando siempre el amor que nos tuvimos.

### Y a eso... ¿por qué hay más amantes mujeres?

Al hablar de triángulos, siempre se pone ojo en el infiel y el traicionado, pero poco se habla del tercero, generalmente, la tercera en "discordia". Sobra decir que si bien puede ser un hombre o una mujer quien ocupe este lugar, la mayoría de las personas que se colocan en esta posición del triángulo son mujeres.

#### Aquí algunas razones:

- Como a los hombres se les condona a las mujeres se les condena, hasta la amante le es fiel a su "hombre" y no tiene "andanzas" con otros
- Las mujeres en general estamos más dispuestas a privilegiar las necesidades de los demás sobre las propias, por tanto, hay amantes mujeres que no solo ponen en segundo lugar sus deseos e intereses, sino que además "comprenden" y acompañan a sus parejas en la "penosa" vivencia de sus matrimonios; difícilmente encontrarás un varón haciendo lo mismo
- Las desventajas socioeconómicas de muchas mujeres las hacen valorar como buena la presencia de un hombre en su vida, aunque esté comprometido
- El territorio amoroso se ha convertido en un "mercado de oferta y demanda" y son más las mujeres deseosas de vincularse emocionalmente y de pagar costos con tal de estar en una relación, ¡a que sea! Son menos los hombres que estén dispuestos a perder privilegios por un solo compromiso, así que tienen de dónde escoger

### ¿Quién engaña más y por qué los hombres?

Siendo muy honestos, aún vivimos en una sociedad patriarcal en la que se acepta más que el hombre sea infiel, escudándolo en que "así es su naturaleza". Ahora, sin justificar en lo absoluto, es un hecho biológico que a los hombres les cuesta más trabajo dominar sus impulsos sexuales. Los hombres se masturban el doble que las mujeres e incluso la zona cerebral encargada de buscar satisfacción sexual es 2.5 veces más grande que la de las mujeres.

Por supuesto, hay hombres que "sufren de amor" siendo los amantes de mujeres comprometidas, pero es poco común que se limiten a ese vínculo, y que no se acompañen de otra persona en la vida cotidiana y en los eventos sociales. Es extraño también escuchar que una mujer comprometida le pida "fidelidad" a su amante, situación que es extremadamente común cuando la amante es mujer.

### Los retos de ser la amante (y por qué no te conviene)

1 Vives con la impotencia ante lo poco que puedes hacer para





Después  
de tres años  
de enamoramiento,  
la monogamia  
es una decisión

convivir con tu amor, así como de la poca influencia que tienes sobre las condiciones familiares. Si tu vida gira en torno a esa persona tienes que adaptarte a sus tiempos y eres incapaz de iniciar otra relación, incluso sabiendo que la otra persona “jamás” dejará a su pareja

**2** Vives con sentimientos de minusvalía y de resentimiento: “¿cómo es que si tanto me amas no buscas terminar ‘aquello’ y quedarte aquí?”, “¿no soy suficiente como para que dejes todo por mí?”. El enojo, la tristeza, los celos y la desventura suelen ser la constante

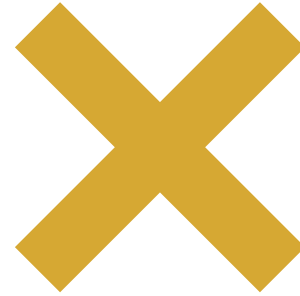
**3** Vives conviviendo con la soledad. Es común escuchar sobre la desazón que sobreviene al tercero, sobre todo en los días festivos que se queda “solo” mientras el amante comparte con su cónyuge

**4** Vives sosteniendo una mentira: la mayoría no comparte con sus familias y amigos que están en una relación como amantes por temor al juicio y al estigma social, así como por el cuidado que tienen en preservar el bienestar de cada uno y de la relación, o sea, ¡estás protegiendo al maldito!

## Ya me quiero saaaalir

- a) Reflexiona** si estás en una relación de abuso y descuido por parte del amante, y de ser el caso, es momento de terminarla
- b) Analiza** —más allá del amor que sientas por tu pareja— si quieres permanecer en el triángulo como elección consciente o por necesidad
- c) Cuestiona** cómo quieres ser amada y si vale la pena conformarte con esa relación, ¿de qué sirve que te quieran si no te quieren como quieres que te quieran?
- d) Decide** si ya es inaceptable la postura de ser el “tercero” y, más que amenazas y ultimátums, crea una estrategia personal que te ponga límites a ti mismo
- e) Considera**, si ya vas a terminar, que tienes cierto derecho a consideraciones y cuidados para no quedar despojada o alienada tras años de intercambio
- f) Entiende** que las relaciones triangulares rara vez surgen propositivamente y pocas cosas duelen tanto como perder un buen amor, pero cabe entonces hacerse la pregunta “¿esto que estoy viviendo puedo considerarlo un buen amor?”

La decisión final que se tome implicará necesariamente un duelo. A veces me parece que dejar que las “cosas” de manera cuidadosa “mueran de muerte natural”, sería lo más sencillo ante esta encrucijada; pero la longevidad puede ser la constante incluso en temas de triangulación y por eso con frecuencia la vida pide una definición.



## ¿A quién le pintan más el cuerno?

En un estudio de la Universidad del Estado de Ohio, dirigido por Meghna Mahambrey, se encontró que si bien, no es culpa del engañado que lo engañen, sí hay ciertos tipos de personalidades que hacen a alguien más propenso a que le sean infieles. De todos los entrevistados, al 19% que les habían sido infieles tenían personalidades flojas, desorganizadas y descuidadas. En segundo lugar, quedaron los complacedores, personas que en general son cálidas y amables. Esto, por supuesto no justifica un engaño, pero otro estudio del 2008 de la Universidad Atlantic de Florida, descubrió que aquellos que describen a su pareja como despistada o muy complaciente, también reportaron estar insatisfechos en su matrimonio.

*Fuente: Psychology Today*



# INFIDELIDAD

Las mujeres engañan **70% menos** que los hombres

Desde los 90, las mujeres se han vuelto más infieles en un **40%** pero los hombres siguen igual

En más de **1/3** de los matrimonios del mundo, el infiel te confiesa a su pareja lo que hizo

Hay un **350%** de probabilidad de que vuelvas a ser infiel, si ya lo fuiste y te saliste con la tuya

Los países más infieles de Latinoamérica son:



**89%** de los infieles cree que esa otra relación ayuda a tener una mejor relación principal

Los chilenos buscan mucho a mujeres argentinas...

...pero las argentinas buscan más a los uruguayos



Los engañadores seriales suelen tener personalidad narcisista

3 tipos de infidelidad:

-  Sexual
-  Sentimental
-  Sentimental y sexual



Las mujeres irlandesas son las que menos se tardan en engañar a su marido:



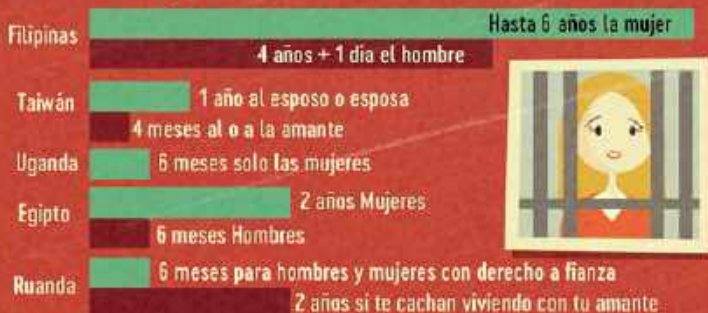
Las más jóvenes son las británicas que empiezan a hacerlo a los:



En México, las engañadoras suelen ser mayores de:



### Tras las rejas:



Una infidelidad puede ser castigada con pena de muerte por apedreo, según lo marca la sharia (ley islámica)

En países como:



Un estudio de *The Journal of Sexual Medicine* descubrió que la mayoría de los amantes no usan condones porque tienen sexo sin estar preparados y una ida a la farmacia los haría pensársela dos veces



Profesiones en las que es más probable que sean infieles:

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 1. Medicina                | Marketing        |
| 2. Política                | Hotelería, Bares |
| 3. Artes y entretenimiento | Finanzas         |
| 4. Aviación                | Educación        |
| 5. Derecho                 | Trabajo social   |

Los hombres que son infieles tienen más probabilidades de morir de un infarto o de muerte súbita coital. Esto porque lo hacen con un rush emocional y físico mucho más elevado.



Ashley Madison, el sitio de citas para infieles, tiene más de 60 millones de usuarios de todo el mundo de los cuales hay:

30% mujeres  
70% hombres

Solo en 58 países es legal la poligamia

Los países más infieles son:



Según la APA [American Psychology Association] las parejas que sobreviven una infidelidad son el

31%

35% de hombres y mujeres admiten que han sido infieles en viajes de trabajo



3% de todos los mamíferos en la Tierra son monógamos



Es más probable que un hombre engañe cuando se acerca un cumpleaños importante.



Los 39 y los 49 son las edades más comunes



A los hombres les da más coraje que su esposa los engañe con otro hombre que con una mujer

Un hombre hetero se molesta más por la infidelidad sexual, mientras que las mujeres se sienten peor con una infidelidad emocional

Hay mujeres en México que tienen hasta 10 relaciones al mismo tiempo

2% al 3% de niños que nacen dentro de un matrimonio, son producto de una infidelidad y nunca lo saben







La infidelidad  
se perdona una  
vez. Tener que  
hacerlo dos veces  
implica que no  
le importamos  
mucho al otro

## Tipos de infidelidad

Antes de esto, recordemos por quincuagésima vez: una infidelidad es el incumplimiento de un acuerdo al que llegaste con tu pareja. PUN-TO. Ahora, hay tipos de engañadores y engaños, pero eso no quiere decir que, si no encuentras el que te sucedió a ti, no sea válido.

**Relación sexual consensuada.** Pareciera que aquí es blanco y negro, pero habría que definir qué es para ti un acto sexual... ¿Sexo digamos, tradicional? ¿Oral? ¿Un faje? ¿Realmente importa? Pregúntate más bien qué significa. De aquí salen varios personajes:

**Mujeriego/Hombrierega:** Son los más oportunistas, sin importar si es con el jefe en la chamba o en una fiesta, tienen los ojos abiertos pa' lo que surja. Son coleccionistas y lo que más les gusta es la persecución, así que no esperes que paren.

**El One-Night-Stander:** Aprovecha las situaciones, aunque no anda busque y busque como el anterior, pero no busca una relación, simplemente aprovecha el momento. Algunos se resisten más que otros, algunos tienen los ojos más abiertos que otros, pero en realidad solo estaban en el lugar y momento correcto... ¿O equivocado?

**El Vengador:** Su misión es igualar el marcador, no necesariamente tiene que ver con otra infidelidad, pero sí con vengar algo que el otro hizo mal. Puede ser por abuso, por broncas de dinero o cualquier otra cosa que pudo salir mal.

**El de Largo plazo:** Es quien sí quiere una relación larga... Pero no contigo. ¿Y entonces por qué no te dejan? Puede ser por cuestiones de dinero, de hijos, creencias, etc., pero al final deciden, en su mente, que aman a las dos personas, así que no hay necesidad. Como obtienen diferentes cosas de cada pareja, no parece que compitan.

**La emocional o cognitiva.** Puede o no incluir sexo, pero lo fuerte aquí es que hay muchos sentimientos involucrados. Suele ser una relación larga y la mayoría de las veces sí desplaza a la relación principal en cuanto a sentimientos se refiere. También incluye la infidelidad cognitiva, cuando todo el tiempo estás pensando en alguien más, aunque no tengan una relación sentimental. De cualquier forma, tu pareja no está ahí para ti cuando la necesitas.

## Bueno, ¿y ora?

Por Mario Guerra



Ya sucedió. Te fue infiel. ¿Y ahora? Esto me lo preguntan como si hubiera una fórmula mágica para salir bien librado, pero no es así. Es común pensar que mientras más inversión haya en una relación, mayor será la dificultad para establecer límites y esto taaampoco es así. Parte del problema es que se toleran abusos por miedo a perder privilegios, por los hijos o porque se tienen necesidades afectivas que cada uno se siente incapaz de satisfacer de otra forma.

### Resolvamos algunas preguntas:

#### ¿Qué es ser infiel?

Volvemos. Transgredir un acuerdo de exclusividad establecido entre dos personas de manera implícita o explícita.

#### En la mayoría de los casos...

Hay personas que ceden a sus impulsos y deseos, poniendo en riesgo la confianza en su relación. Todos tenemos deseos e impulsos, pero nuestra capacidad de socialización nos ha hecho matizarlos para poder convivir, ya sea en un grupo o en una relación de pareja.

#### ¿Todos engañamos?

No.

## ¿Qué se necesita para poder seguir adelante tras una infidelidad?

### \*Que la conducta de transgresión pare

Cero tolerancia en mantener cualquier tipo de relación con el amante. ¿Cómo perdonar a quien nos sigue lastimando?

### \*Que la persona reconozca lo que ha hecho y pida perdón

Es complicado y poco conveniente perdonar a alguien cínico, que minimiza su falta, o alguien inconsciente, que no reconoce lo que ha hecho. Hay un gran riesgo de que vuelva a ocurrir y suele pasar así. Es importante que reconozca abiertamente que lo que se ha dañado es a la persona que se decía amar, a la relación y a la confianza.

### \*Que la persona se muestre genuinamente arrepentida

Hay quien trata de justificarse como víctima de los impulsos, ¡o peor!, los que tratan de culpar a su pareja de orillarlos a la infidelidad por no haberles comprendido, amado o tocado como ellos esperaban. La realidad es que si uno no está satisfecho con lo que le da una relación, siempre se puede decir y tomar acciones, pero quedarse en una relación mientras se sostiene una paralela suele ser muy conveniente para quien quiere todo para sí mismo como un niño.

### \*Volver a pedir perdón, prometer y cumplir, no volver a lastimar de la misma manera

Pensemos nuevamente en un niño que quiere todo para sí: quiere la escuela, pero los juguetes y además la casa y las vacaciones. Un adulto in-



maduro quiere una relación estable, pero a la vez quiere aventuras, pero evade responsabilidades y además pide perdón y comprensión. Aquel que no cumple lo que ofrece realmente no dimensiona lo que ha hecho, no valora al otro y no tiene conciencia de su responsabilidad. No se me ocurre peor persona para tener una relación que alguien así.

Después de todo esto, hay que ver si, aun queriendo, la relación puede continuar. Hay violaciones a la confianza que son irreparables para muchos, entonces hay que establecer nuevas reglas y acuerdos. Dejar muy claro que una relación donde haya más de dos no es lo que se está dispuesto a tolerar.

Si no nos gusta hablar de infidelidad, cambiemos el modelo social por uno abierto. Si no podemos cambiar el modelo social, establezcamos reglas dentro de nuestra relación, haciéndole saber al otro que estamos buscando algo distinto. Si no podemos o queremos hacer eso, entonces vamos a adaptarnos al modelo social y cultural establecido y paguemos las consecuencias en caso de no cumplir. La única manera de aprender a no transgredir las reglas es la autoconciencia o las consecuencias. Con la primera poco puede hacer el otro; la segunda, está más en tus manos.



## ¿Cuántas veces se puede perdonar una infidelidad?

Idealmente solo una. Tener que hacerlo dos veces implica que realmente no le importamos mucho al otro o que tiene problemas psicológicos que no ha resuelto y que le va a costar mucho tiempo y esfuerzo resolver, aun de la mano de un terapeuta. Es una inversión muy grande para lo que suele obtenerse.

## Cómo sobrevivir al cuerno

Por Tere Díaz

♥ La infidelidad es amarga. Sabe a traición, humillación y abandono. Por eso vivimos con el pavor de que nuestro amor se revuelque con alguien más. Si bien un 95% de las parejas siguen comprometiéndose con el acuerdo de ser fieles, la realidad es algo diferente: queremos serlo pero no siempre lo logramos, esperamos fidelidad de nuestra pareja, aunque no siempre la respetamos.

## ¿Cómo le hago?

### Supera el shock inicial

- Reconoce el efecto traumático y confía en que poco a poco va a pasar
- Expresa el enojo sin violencia: perder el control puede llevarte a cometer una tontería
- Lleva tiempo que regrese la calma, no tomes decisiones precipitadas
- No interrogues a tu pareja y espera a lo que ella tenga que decir

### Recupera la confianza

- Aunque la situación es dolorosa, la relación puede rescatarse
- Establece una comunicación abierta
- Platica en territorio neutral: analiza errores de ambos y cuestiona el deseo y la posibilidad de continuar
- Pregunta bajo tu propio riesgo: si te atreves a preguntar lo que no debes, te arriesgas a escuchar lo que no quieres. La curiosidad es peligrosa porque conocer los detalles de la infidelidad tiende a hacer incurable la herida
- Céntrate en temas de la relación que se tienen que trabajar: no sirve hablar del amante ni buscarlo, ni citarlo permanentemente, ni compararlo... esto solamente genera más humillación, hostilidad e impide la recuperación

### Revisa tu relación

- Olvida el papel de víctima o de villano

- Asume la responsabilidad de cuando empezaron a ir mal las cosas
- Aprende a negociar y manejar conflictos
- Concéntrate en mejorar tu relación y no únicamente en hablar sin descanso de la infidelidad
- Genera proyectos personales y de pareja a futuro

## Decídate por una buena relación o por una buena terminación

Si decides continuar, pero no puedes dejar de mencionar lo sucedido, es mejor poner distancia. No te quedes en una relación lastimada únicamente por temor a la soledad. Y si eliges terminar la relación desde el enojo y el rencor de forma impulsiva te puedes arrepentir.

## Busca ayuda profesional

Las infidelidades no se olvidan, pero sí se pueden perdonar. Para lograrlo hay que entender que el perdón no es un evento sino un proceso: toma tiempo y se logra poniendo cosas nuevas y positivas a la relación.

## Test/ ¿La vas a librar?

### Contesta Sí o No

**UNO/** Eres el tipo de persona que “todo lo sabe” y tienes siempre una respuesta “correcta” para cada asunto que se te presenta en la vida

**DOS/** Tiendes a corregir los “errores” de los demás: modales en la mesa, forma de pronunciar alguna palabra, etc.

**TRES/** Tienes una actitud moralista, es decir, juzgas a rajatabla el bien y el mal, las conductas correctas y las incorrectas. Crees que existe una forma adecuada de hacer las cosas

**CUATRO/** Posees una personalidad suspicaz que te mantiene en alerta constante. No te gusta perder los menores detalles de la conducta de los demás

**CINCO/** Acostumbras ser muy exigente, contigo y con los demás, y como das mucho, también esperas demasiado

**SEIS/** Eres religioso o tienes valores supremos que implican demandas muy altas difíciles de lograr en este mundo terrenal

**SIETE/** Te cuesta trabajo lidiar con las contradicciones de la vida. Eres de “blanco o negro”, los grises, los matices, lo ambivalente te es difícil de integrar


**OCHO/** Eres bastante responsable, comprometido y meticuloso

**NUEVE/** Tiendes a ser ansioso, toleras poco el riesgo y la incertidumbre. Te gustan las certezas y las seguridades

*\*Si contestaste “SÍ” cinco o más veces, eres mal candidato para tolerar y salir bien librado de una infidelidad.*

## HELP!

Por Anamar Orihuela

 ¿Uno de los dos cometió una infidelidad y de plano no saben cómo avanzar? Llegaron al lugar correcto: terapia de parejas. ¿Y ahora?

Normalmente después de un engaño, la relación está a punto de romperse en mil pedazos y esto exige una terapia ya sea individual o en pareja. Esto los ayudará a salir de la dinámica de dolor y empezar a sanar. A veces uno siente que todo es culpa del otro y se pone a la defensiva, pero hay que dejar ir esos sentimientos para poder sanar por completo.

**Lo que hay que saber.** Cuando vamos a terapia entramos a un camino de autoconocimiento y responsabilidad que nos permite darnos cuenta de nuestra parte, y así podemos asumir nuestra responsabilidad de lo que estamos construyendo. Cuando una relación está muy rota y dañada es difícil salvarla, aunque no es imposible. Todos podemos sanar y cambiar, el reto más grande es que requiere un verdadero compromiso de ambas partes porque van a aprender a reinventarse o perdonarse juntos.

Las relaciones siempre son un asunto de dos. Dos mundos, dos dolores y dos versiones de ver la realidad, ambas válidas.

Es difícil tomar la decisión de permitir a un tercero intervenir en algo de dos, pero vale la pena aprender a escuchar otro punto de vista, a conocer de fondo los juegos psicológicos en los que están metidos y ser buenos compañeros de viaje hasta en los momentos más duros. Al final, la terapia es un espacio de reflexión con un experto que te da otro panorama, te ayuda a aclarar tus ideas y a descifrar qué quieren.



**Del libro *From Fantasy Trust to Real Trust* de Krishananda y Amana Trobe, les comparto los tres pasos del Empoderamiento ante una situación tan dolorosa como es una infidelidad, una traición.**

**1. Validar y sentir nuestras emociones**

**2. Asumir nuestra ira:  
esto despierta el “protector interno”**

**3. Usar ese “protector interno”  
para poner límites con asertividad  
y claridad**



## ¿Cuál me conviene?

**TERAPIA INDIVIDUAL** Escoge esta terapia cuando estás muy herido, enojado o te cuesta mucho trabajo confiar. Por ejemplo, si sabes que tienes aspectos de tu infancia, con tus padres o de tu propia historia que aún no has superado completamente.


**TERAPIA EN PAREJA** Cuando ambos se sienten en paz, pueden empezar a ir a una terapia en conjunto. Incluso se recomienda que vayan a terapia individual y, en paralelo, a una de pareja. Estas características son un claro síntoma de heridas primarias. Para que la terapia funcione, tienes (o tienen) que aceptar lo siguiente:

- Todos llevamos en nuestro interior un niño herido, independientemente de la infancia que tuvimos
- Hay algo en ti que no está funcionando y se traduce en que lastimas y maltratas a la persona que más amas
- Asume la responsabilidad de lo que este niño herido provoca en ti, y comprométete a trabajar en resolver tu dolor
- Una terapia te pone ante la responsabilidad de lo que generas y permites, así que prepárate para enfrentarte con eso que estás tratando de evadir

**El ave se posa en la rama,  
no porque confía en la rama, sino  
porque confía en sus alas**

## Volverás a confiar

Por Aura Medina

 Hace muchos años, durante un entrenamiento, una de las participantes trabajó las infidelidades de su esposo. Ella vino al taller buscando confiar de nuevo en él ya que le pedía otra oportunidad.

Ella hablaba de su propia inseguridad, sus celos y posesividad y de alguna manera se culpaba de que esto siguiera pasando, por lo que estaba dispuesta a hacer lo que fuera por reconstruir la relación y volver a confiar en él. Ella regresó a casa y poco después encontró mensajes en el celular de su esposo con la amante que supuestamente había dejado. Silvia, llámémosla así, estaba fúrica: “¿cómo es posible que yo haya confiado de nuevo en él y él haya roto esa confianza una vez más!?”. Los maestros la fueron llevando a que viera que ella misma se había traicionado al poner su confianza en el otro y no en su inteligencia y voz interior. Este es un ejemplo de cuando la gran traición no es tanto lo que nos hace la otra persona, sino lo que nos hacemos nosotros al ignorar lo que nos grita nuestra intuición.


Nuestros niños interiores, esa parte inmadura llena de miedo y de inseguridad quiere creer que, si confía, la otra persona responderá a esa confianza, pero esa es una confianza infantil llena de fantasías creadas a partir de nuestras propias heridas. El problema es que en vez de aprender de estas, insistimos en buscar afuera algo que nos haga sentir seguros, tranquilos y confiados.

El dolor y las desilusiones nos confrontan para descubrir la verdadera confianza. Cuando logramos ver los significados espirituales y emocionales en los momentos difíciles, es más fácil sentir el dolor y crecer con estas experiencias.

La confianza infantil siempre busca que lo externo cumpla sus expectativas, la confianza madura, sabe crecer a partir de las traiciones y desilusiones para convertirnos en seres maduros y conscientes. Por lo mismo, cuando no queremos ver, la vida nos golpea para que abramos los ojos y dejemos de vivir en las fantasías.

Cuando esa persona nos es infiel, nos decepciona, todas esas emociones que surgen son fuertes, devastadoras. Necesitamos vivirlas, sentirlas, sacarlas, de preferencia en espacios seguros o acompañados profesionalmente en un proceso de terapia. Esto no es fácil ni rápido, normalmente estos eventos nos conectan de manera inconsciente con traumas muy profundos de infancia que necesitamos trabajar antes de entrar en una relación nueva o de pretender perdonar a quien nos lastimó.

Una de las lecciones más importantes que la vida me ha dado es aprender que la confianza la pongo en mí, en mis recursos, en mi habilidad de lidiar con lo que la vida me traiga, me ayuda a abrirme y a experimentar la vida y el amor desde un espacio más maduro y honesto. 🍷

 **ANAMAR ORIHUELA** es psicoterapeuta, especialista en análisis transaccional y maestra en terapia Gestalt. Da conferencias y talleres sobre cómo sanar las heridas de la infancia y superar el autosabotaje. Es autora de *Hambre de hombre* y *Transforma las heridas de tu infancia*.  
 @AnamarOrihuela f anamarorihuela (55) 2455 4146 ó (55) 2455 4147

**AURA MEDINA** es psicoterapeuta especializada en relaciones de pareja, temas de codependencia y grupos de mujeres. Es instructora de meditaciones activas de Osho y autora de los libros *¿Amor o codependencia?* y *Lo que ellos dicen de ellas*.  
 @AuraMedinaW f AuraMedinaDeWitOficial

**EDUARDO CALIXTO** es doctor en neurociencia con posdoctorado en fisiología cerebral. Es autor de *Neurótuits* y *Un clavado a tu cerebro*.  
 @ecalixto

**MARIO GUERRA** es psicoterapeuta, coach y tanatólogo. También escribió los libros *Los claroscuros del amor* y *En el mismo barco*.  
 @MarioGuerra

**TERE DÍAZ** es maestra en terapia familiar con especialidad en terapia de pareja, además de autora de libros como *Cómo identificar a un patán* y coautora de *Me quedo o me voy*.  
 @tedisen / f Tere Díaz Psicoterapeuta



# REDES, MALDITAS REDES

La mayoría de nosotros es culpable. Pasamos horas viendo fotos de personas que no conocemos, viendo cómo viven *bloggers* y celebridades, buscando memes y demás distracciones. Editamos nuestras propias fotos para presentar una vida perfecta. A veces hasta nos perdemos media película por estar al mismo tiempo en el celular. ¿Pero por qué somos así, qué nos ha llevado a este oscuro lugar en el que “sin foto, no pasó”? Lo analizamos.





## ¿QUÉ TAN GRAVE ES MI PROBLEMA?

Lo primero que tienes que hacer es aceptar que tienes un problema... o no. Pero la realidad es que la mayoría de nosotros lo tiene. Responde estas preguntas.

*1. ¿A veces quisieras pasar menos tiempo en las redes pero parece que no puedes?*

*2. ¿Checas tu red favorita en momentos que no deberías, como cuando vas manejando, mientras estás con tus hijos o en el trabajo?*

*3. ¿Cuando cierras tus apps te sientes peor que cuando las abriste?*

Si contestaste sí a cualquiera de estas, acepta que tu relación con tus redes no es la más sana del mundo. Y, como siempre, lo primero es aceptar que le has dado tu poder a estos entes para poder mejorar la situación. Entendamos que Instagram, Twitter, Facebook y demás están hechas para que quieras pasar cada vez más tiempo en ellas. Y sí, cada segundo que pasas ahí, cada *like*, cada *story* que subes, les da dinero.

Ya lo entendimos, ya lo aceptamos. Ahora sí, manos a la obra.



Existen **3.5 billones de usuarios** de redes sociales que engloba casi al **45% de la población mundial**





# DAME, DAME, DAME TODOS LOS *LIKES*

POR EDILBERTO PEÑA

El acceso universal que nos dan las redes sociales ha cambiado nuestra forma de comunicarnos entre nosotros y con el mundo. Tenemos respuestas inmediatas a cualquier pregunta, nos enteramos en tiempo real de los temas que nos interesan y expresamos lo que sentimos, queremos y hasta lo que nos hace enojar en el momento y con respuesta instantánea de toda una comunidad que yo puedo controlar en cuanto al acceso a mi vida.

Todos estos elementos han generado un nuevo e inesperado “Manual de Carreño digital”, gobernado por *emojis*, *gifs*, memes y una piel más gruesa (o no) para aventarse a leer comenta-

rios sobre nosotros mismos. Por lo mismo, nuestro cerebro ha registrado estos cambios y ha desarrollado mecanismos adaptativos para funcionar óptimamente de acuerdo con estas modificaciones gracias a herramientas como la neurogénesis y la plasticidad neuronal.


## ¿QUÉ HA CAMBIADO?

Áreas del sistema nervioso, como el sistema límbico, los centros de la recompensa y la corteza prefrontal han evolucionado conforme a las necesidades actuales. Han aumentado nuestra capacidad de manejar varios temas de forma simultánea, se incre-

mentó nuestra base de conocimiento y podemos profundizar todo lo que deseemos en aquello que despierta nuestro interés. Procesamos innumerables datos, aprovechamos los que nos convienen y desechamos muchos, prácticamente, tenemos cualquier información a nuestro alcance. Pero lo que realmente ha pasado en nuestro cerebro es lo siguiente.

### *1. Hemos llevado nuestro deseo de recompensa instantánea al límite*

Posteo algo y veo la respuesta casi luego luego. Los *likes*, comentarios y las veces que se comparte mi publicación me hacen sentir valioso,



# COMPARTIR DE VEZ EN CUANDO LOS MOMENTOS NO TAN FELICES PUEDE SER BUENO TANTO PARA TI COMO PARA TUS SEGUIDORES

## AYUDA TANTITO A TU MEMORIA

Un estudio del diario *Memory* afirma que la gente que postea en redes sobre eventos importantes, en especial con fotos, conserva mejor esos recuerdos

---



A diciembre del 2019 los usuarios de redes pasan en promedio **180 minutos (3 horas) al día** en redes sociales

---

reconocido y apreciado. Hace rato mencionamos a los centros de recompensa que se encuentran en los ganglios basales del cerebro, potentes en dopamina, el neurotransmisor del placer. Pues nos hemos convertido en expertos en dar y pedir placer digital en nuestras interacciones, seguramente con comportamientos incluso adictivos que tenemos que regular. Me hace hasta salivar pensar que lo que yo publico puede trascender y cambiar la forma de pensar de miles más. Todo esto tiene riesgos porque cada vez necesitas más dopamina y te puedes llegar a obsesionar con tus publicaciones a tal grado que no puedas dormir o tener una conversación con alguien.

## 2. *El cerebro se ha vuelto más multi-task de lo que puede manejar*

Hemos tenido que aprender a enfocar nuestra atención en varios temas, en ocasiones sin éxito, y a manejar de forma correcta el tiempo que dedicamos a estar conectados con la

red. Pasamos tanto tiempo en las redes evitando lo que sí tenemos que hacer, que nuestro cerebro pierde la capacidad de identificar qué estaba haciendo y, por lo tanto, de hacer bien esa tarea.

## 3. *Se meten con la calidad y cantidad de sueño*

Si las usas justo antes de dormir, la luz azul que le dice a tu lóbulo frontal que tienes que pensar y estar activo te mantiene despierto. Como nos hemos vuelto medio adictos, nos acostamos en la cama a pasar revista de las redes, de todo lo que según nosotros no vimos en el día y esa luz de longitud de onda azul le dice a nuestro lóbulo frontal que tenemos que estar pensando y despiertos. Pero ya estamos en la cama y es de noche, entonces nuestra corteza cerebral se confunde, no sabe si la orden es “vete a dormir” o “sigue pensando y metabolizando la información que te llega”. Hay que dejar dispositivos al menos una hora antes de dormir.





El uso diario de cada generación es de:

**Millenials 90.4%**

**Generación X 77.5%**

**Baby Boomers 48.2%**

### TE JURO NO ES OBSESIÓN

No se ha determinado si es una adicción como tal, pero algunos criterios de adicción SÍ están presentes en el uso indiscriminado de las redes por algunas personas como...

- Abandono de la vida personal
- Escapismo
- Cambios repentinos de humor
- Intolerancia
- Esconder lo que estás haciendo
- Síndrome de abstinencia si las dejas

#### 4. Inducen la mentalidad de rebaño

La inteligencia artificial que maneja las diferentes redes sociales hace que el universo de información que se me presenta sea en el que yo paso más tiempo, el que leo más o el que comparto con frecuencia. O sea, solo lo que creo y me gusta es lo que me enseñan. Es un sesgo de datos que simplemente fortalece mis posturas polares en diversos temas, ya que cada vez me aparecen menos los comentarios que no me gustan o que pertenecen al “bando contrario” a mi forma de pensar. Tenemos que estar muy conscientes de que las interacciones entre personas a las que no les vemos la cara, nos hacen más libres y contundentes en lo que decimos, y esto convierte a la red en un territorio donde frecuentemente solo hay dos posturas ante un asunto, perdiéndonos la posibilidad de encontrar más formas de pensar y de activar nuestro ingenio. Esto es uno de los peores efectos de las redes en nuestro cerebro, eliminar nuestra capacidad de ver más allá de lo que hace nuestro grupo.

#### 5. Te aísla del mundo real

Estas redes han tenido como resultado colateral el que nos aislemos momentáneamente del contacto con el “mundo real” durante los momentos en que nuestro foco atencional está centrado en el “mundo virtual”. Por culpa de un fenómeno conocido como FOMO, *fear of missing out* o temor a perdernos de algo, aunque sea virtualmente, nos impide mantenernos atentos a lo que pasa en nuestro entorno real. Como no podemos poner atención a todo al mismo tiempo, nos perdemos lo que pasa allá afuera.

Todos estos son fenómenos inacabados y presentan cambios constantes que exigen adaptaciones a la misma velocidad, por lo tanto, no nos queda más que aprender por ensayo y error cómo aprovechar las redes sociales para nuestro beneficio y no para aislarnos y alejarnos de un correcto equilibrio entre el mundo virtual y el real.

 **EDILBERTO PEÑA** es neuropsiquiatra y maestro en ciencias médicas. Es director del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso. [@Edilberto\\_pena](https://twitter.com/Edilberto_pena)



# ¿Y LAS CRIATURAS 'APÁ?

POR VIVIANA REVERON

¿Recuerdas cuándo comenzaste a usar Facebook? Parecía que todos estaban allí y que siempre sería así. Hasta las abuelitas tenían una cuenta. Y mientras más adultos se unieron, menos atractiva se hizo para los adolescentes. Así que comenzaron a usar Instagram y cuando los seguimos, se fueron corriendo para Snapchat buscando un espacio no invadido por los viejitos...

Pero ahí vamos a perseguirlos, entonces se fueron a TikTok. Los videos cortos de TikTok están ahora en todos lados, incluyendo en las noticias y otras redes sociales.

¿Quién destronará a TikTok? Imposible saberlo, pero como papás a veces es imposible estar al día con las redes sociales. Pero, aunque cada una tenga sus particularidades, tienen suficientes elementos en común que nos permiten definir algunas reglas y guías para que nuestros hijos empiecen a desarrollar el sentido crítico del uso de las redes.

## QUÉ TAN JOVEN ES MUY JOVEN

La primera pregunta que se hacen los papás es a qué edad pueden sus hijos empezar a usar redes sociales. Pero la respuesta es que depende. Puedes buscar pistas en su comportamiento: ¿es responsable en la escuela? ¿Piensa antes de hablar? ¿Tiene una buena relación con sus compañeros?

Por supuesto, ningún adolescente sacará un 10 en estas áreas (si es así,

nos urge la receta), y claro que todos los chicos quieren tener redes sociales antes de que estén 100% preparados, pero pensar en estas preguntas te darán una idea de qué tan listos están y cuánto monitoreo necesitarán. Si quieren un número, la respuesta más cercana es: 13 años. La razón es que las leyes en Estados Unidos protegen a los niños menores de esa edad y esa es la base que usan en la mayoría de los países. Aunque muchísimos niños se unen a las redes sociales siendo menores de trece años, es bueno que sepan que eso va en contra de sus políticas de uso y no estarán protegidos legalmente en caso de que algo pase.

## ¿TE URGE UN DETOX?

Cada vez hay más opciones para pasar un fin de semana en el que te desintoxiques de tus aparatos de tecnología. Se ha convertido en un súper negocio, sobre todo en Estados Unidos, Japón e Inglaterra, en el que las personas pagan hasta mil dólares para pasar un tiempo en un "centro de rehabilitación" para eliminar su dependencia digital con un programa de vida más saludable. El chiste no es dejar para siempre tus gadgets y las redes sociales, sino aprender a convivir sanamente con ellos. En estos retiros se explora el porqué de la dependencia tecnológica y sus consecuencias.

También algunas cadenas de hoteles ofrecen este servicio.



Las plataformas más utilizadas a nivel mundial son **Facebook** y **YouTube**



Del 2017 al 2020 pasaron de **150 millones** de Instagram Stories a **500 millones** por un día

## EL MUNDO DE LAS REDES NO ES COLOR DE ROSA

Los siguientes puntos pueden servir de guía para disminuir los peligros y los efectos negativos que puede tener el uso de las redes sociales:

- Si van a comenzar a usar las redes, pon reglas desde el principio. Si ya las están usando, habla con ellos lo más pronto posible. Ahora más que nunca los chicos están conectados por muchas horas y es importante que aprendan a comunicarse con amigos y compañeros de la escuela de la mejor forma.
- Igual que en la vida real, diles que no hablen con extraños. Una regla clara debe ser que las redes son solo para conectarse con sus amigos y la familia. Revisen las configuraciones de privacidad y hagan ajustes juntos para que solo sus “amigos” puedan ver sus publicaciones y contactarlos.
- Prohibido compartir la ubicación. La mayoría de las redes sociales tienen la opción (a veces predeterminada) de compartir dónde estás.

Deshabilita esta opción, mientras menos información personal esté disponible en línea, mejor.

- En la noche, no. No permitas que tus hijos usen dispositivos una hora antes de irse dormir y guárdalos TÚ. Sin supervisión adulta, es en la noche cuando se mandan fotos y demás cosas que no queremos. Además, ya hablamos de que te altera el sueño.
- Recuérdales que nada es temporal en internet. Esa foto que supuestamente desaparecerá después de un día de las historias de Instagram o que “solo verá el receptor” puede acabar en manos de muchas personas. Una mala decisión puede tener consecuencias como problemas de reputación en la escuela y dificultades para ser aceptados en la universidad o hasta para encontrar trabajo en el futuro.
- Poder monitorearlos es parte del trato. Tener un *smartphone* para usar las redes sociales es un privilegio que tú les das, no un derecho, así que deben aceptar que los sigas y a veces darte el celular

para revisar si lo que están publicando es válido.

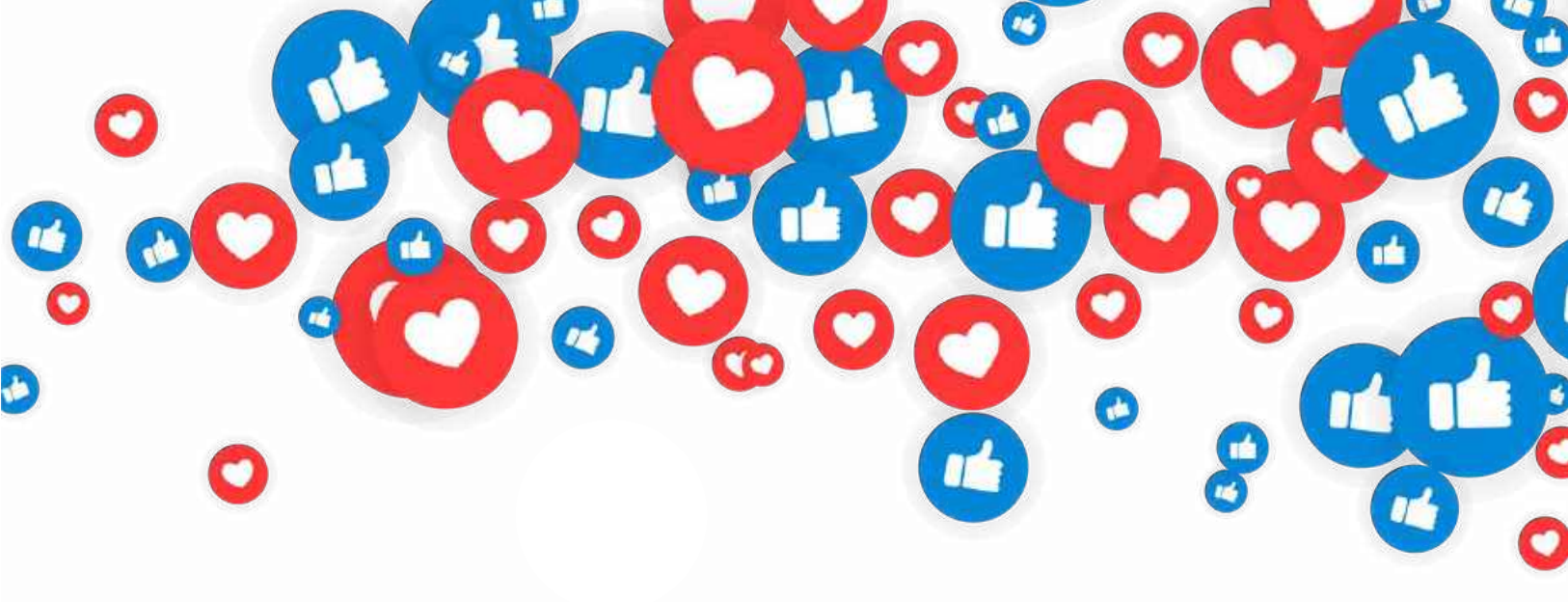
- Mantente atento a señales de *ciberbullying*. Si tu hijo(a) tiene nuevos problemas en la escuela, se aísla de la familia y se pone nervioso cuando está usando el celular y tú te acercas, es posible que estés ante un caso de *ciberbullying* u otro problema mayor.

La comunicación abierta y los valores de tu familia son la base de todo. Debido a la pandemia, las familias han estado pasando más tiempo juntas, por lo tanto, hay más oportunidades y necesidad de hablar del uso de las pantallas y las redes sociales. Así que hablar de responsabilidad, compasión y respeto, los valores que siempre les has inculcado a tus hijos, es más importante que nunca. Las redes sociales son parte de la vida “real” de los adolescentes de hoy y como tal, son un espacio más para enseñarles a ser la mejor versión de ellos mismos.

 **VIVIANA REVERON** es gerente de contenidos en Common Sense Media. [commonsensemedia.org/latino](https://commonsensemedia.org/latino)  
 @commonsenselatino  commonsenselatino

## PASAR MÁS DE TRES HORAS EN REDES SOCIALES AL DÍA YA ES DEMASIADO





Entre el octubre del 2018 y octubre del 2019 hubieron **328 millones de usuarios** de redes sociales nuevos. **(10 nuevos usuarios x segundo)**

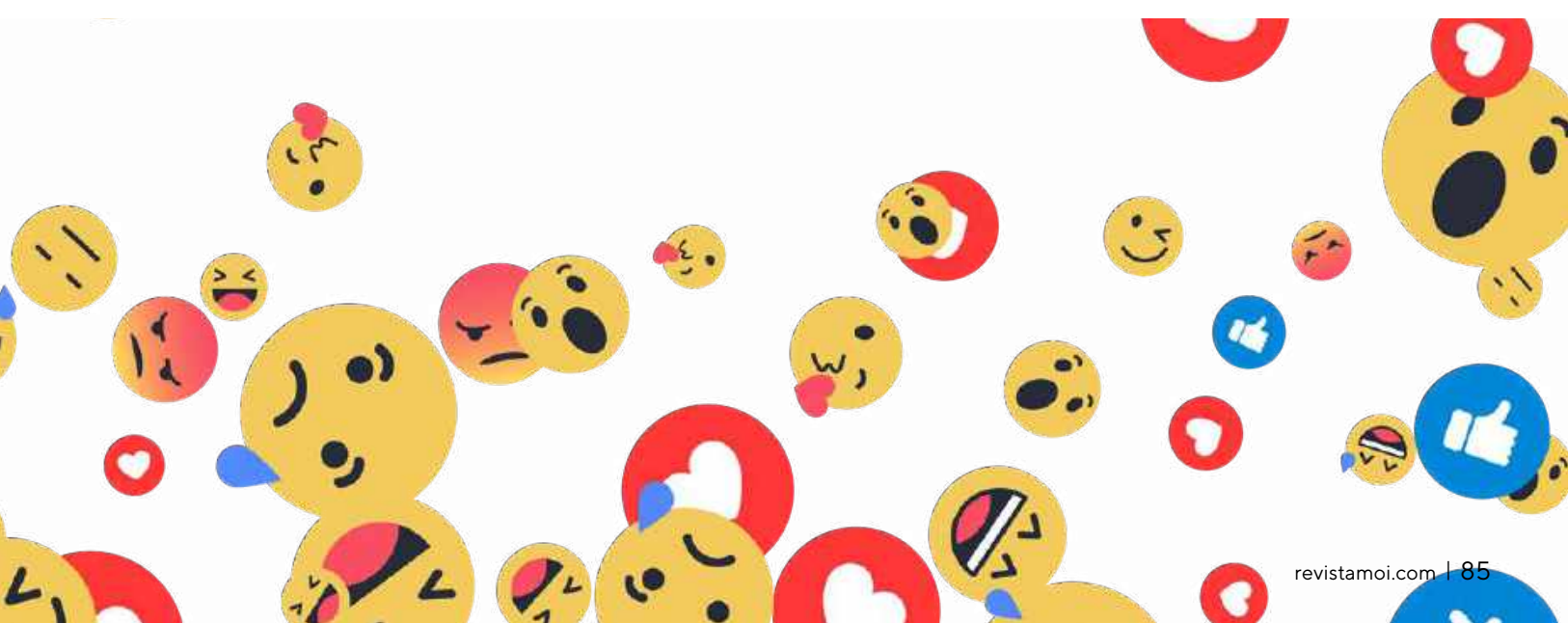
### CUIDA TU SALUD MENTAL

Vivimos en un mundo cada vez más plagado por el FOMO, la ansiedad y la dismorfia de Snapchat. Las caras que vemos en las redes son cada vez más homogéneas. Realmente la salud mental de las personas, incluyendo adultos, se está viendo afectada por lo que vemos en las redes. El uso de apps como FaceTune, Airbrush y Peachy ha sobrepasado al Photoshop y lo que empezó como una simple ayudadita ha llevado a las personas a editar todas sus fotos hasta un punto en que son casi irreconocibles.

Desde el 2017, los cirujanos plásticos han visto un incremento de más del

50% en clientes menores de 30 que lo que quieren, literalmente, es parecer un filtro de Snapchat. El look que buscan, que obvio impuso Kim Kardashian, es con labios carnosos, pómulos súper altos, una mini nariz y ojos gigantes. Es una cara que naturalmente no existe. Pero así es como todo mundo se quiere ver, a pesar de que saben que no es real o natural.

Además de que es imposible de lograr, demuestra que el problema es cien por ciento mental. Muchas personas creen que si logran alcanzar ese ideal, su vida va a ser mejor, pero quizá lo que necesitan es una visita al psicólogo y no al cirujano plástico. 📌









# PRODUCIR LA VIDA

SI NO ERES TÚ, ¿QUIÉN?



 Más adelante...

**88**

## VIVIR BONITO

Nadie quiere ser un asesino de plantas, aquí todo para volverte jardinero.

**90**

## LOOKCIONARIO

Estos vestidos son los más cómodos, cool y te van a sacar de cualquier apuro.

**94**

## GASTAR, GASTAR

Dale novedad a tus cenas y comidas con aditamentos de todo el mundo.

**96**

## THE BEAUTY EFFECT

Cuida tus axilas igual que como cuidas la piel de tu cara.



# NO LA RIEGUES

Para vivir bonito hacen falta verde y vida en tus espacios. Las plantas no solo mejoran nuestro entorno, también benefician nuestra salud física y mental. No necesitas gastar mucho para convertir tu casa en un lugar lleno de naturaleza. Te ayudamos a que así sea.

POR JESÚS MORELOS

## ANTES DE EMPEZAR:

### 1. Observa el estatus de tu espacio

Con esto me refiero a ubicar qué tanto sol, sombra y humedad hay, para que sepas cuál es la planta que se adaptará mejor a tu estilo de vida.

### 2. Reconoce tu nivel de dedicación

¿De verdad quieres dedicar tiempo a cuidar de tus plantas o prefieres que prácticamente se mantengan solas y se vean bonitas? Esto es clave, porque si eres muy olvidadizo o te la vives de viaje, se te va a pasar echarles agua y no te van a durar.

### 3. Escoge las plantas correctas

Es súper importante que tengas plantas que te enamoren para que cuides bien de ellas, te recomiendo que visites un vivero para conocer todas las variedades que hay de estos seres vivos, que es infinita. Pero si de plano eres analfabeta plantil, más adelante te damos una lista de las más sencillas de mantener.



# EN SU CASITA

Recuerda que es indispensable una tierra con nutrientes para mantenerlas bellas y sanas. Cuando las compres, pregunta si necesitan algún nutriente especial o si con la tierra que traen es suficiente. Es básico que tu maceta tenga una salida de agua para que tu planta no se ahogue.

Por otro lado, tienes que decidir si quieres que tu planta crezca o no tanto. Entre más grande sea la maceta más espacio tendrá para crecer, así que dependiendo del tamaño de la planta que hayas elegido, compra la maceta a proporción, dándole espacio para crecer lo mucho que quieras. O no, para que se mantenga más pequeña.

Pero si ya se está pasando, vas a tener que trasplantarla. Aquí es necesario que pongas primero de 10 a 20 cm de tierra antes de poner la planta y sus raíces, y meterla lo más profundo posible.

SIEMPRE RIEGA TUS PLANTAS ANTES DEL MEDIODÍA O POR LA TARDE, YA QUE HAYA BAJADO EL SOL, PERO NUNCA DE NOCHE

## HAPPY AS A HIPPO!

Cuando ya están en maceta y en los espacios donde las vas a tener, nunca dejes de observar su comportamiento. Se tienen que ir poniendo más bonitas día a día porque están "contentas". Si no es así, prende los focos rojos porque significa que necesitan un cambio y para ubicar ese momento hay que basarnos en:

Si está muy amarilla, le sobra agua y necesita más luz

Si se empieza a secar o pierde firmeza es por falta de agua, así que necesita riego

Pero si se ve seca y la tierra está mojada, la estás ahogando

Recuerda que la clave está en observar, esto hará que desarrolles este *feeling* necesario para ubicar y entender tus plantas, sobre todo saber si necesitan más o menos, ya sea luz, agua o sombra.

# TOP TEN PA' EMPEZAR

## 1. Cuna de Moisés o lirio de la paz

Perfecta para interior, no necesita mucha luz, riégala dos veces por semana

## 2. Suculentas

Necesitan luz indirecta, calor y agua una vez a la semana

## 3. Tradescantia

Se adapta tanto a espacios soleados como con sombra, así que la puedes poner en cualquier lugar y regarla solo una vez a la semana

## 4. Sansevieria o lengua de suegra

Esta se mantiene casi casi sola, no necesita mucha luz y con el riego una vez cada 15 días se mantiene en perfecto estado, el plus es que le encanta purificar el aire

## 5. Cinta

A esta le encanta la humedad, por lo tanto, ponerla en un baño la hará muy feliz, riégala tres veces a la semana

## 6. Cactáceas

Guardan el agua en sus tejidos, por lo tanto, regarlas una vez cada 10 días las mantendrá saludables. Eso sí, no las dejes en las penumbras

## 7. Monstera o costilla de Adán

Le gustan la sombra y el agua una vez a la semana

## 8. Ficus lirata

Luz indirecta y riego una vez a la semana es lo que necesita este tipo de árbol para crecer en cualquier interior

## 9. Palo de Brasil

Un básico de la luz indirecta y del riego dos veces por semana

## 10. Teléfono o potos

Trepadora o colgante y purificadora del aire, es un clásico amante de la luz indirecta. La puedes tener solo en agua, sin tierra, en un frasco de cristal



VIVIR BONITO



ADOLFO DOMINGUEZ



ZARA



PULL&BEAR



ZARA



KENNETH COLE

## Greek Dream

Nada mejor que un color neutro para tener mil opciones para combinar, cambia las botas por unas sandalias y úsalo para algo más formal.

# 4

# VESTIDOS 16 LOOKS

Bendito el día en el que se volvieron a poner de moda los maxi-vestidos. No solo todas las marcas los volvieron a hacer, sino que los puedes usar para eventos, para un domingo casual o para ir a la oficina. Son súper versátiles y tooodo lo que ves aquí lo puedes combinar con el vestido que más te guste.

POR LUIS TÉLLEZ Y ANDREA VILLANUEVA





BIMBA Y LOLA



UTERQUE



CALVIN KLEIN



MICHAEL KORS



BALMAIN

MAJE



MASSIMO DUTTI

**Sleek & Sober**  
No hay nada más sofisticado que un look en negro de pies a cabeza. Uno con detalles sencillos es sinónimo de seriedad y elegancia, es perfecto para usarlo en una cena de trabajo con un *blazer* o para un evento de *black tie* con unos taconazos.





H&M



UTERQUE



STRADIVARIUS



STRADIVARIUS

## Lady-Like Polka Dots

Entre más clásico sea tu vestido, más opciones de combinarlo, y no hay combinación más clásica que blanco y negro. Depende mucho de qué color de accesorios le metas para hacerlo más o menos formal, lo dejamos a tu imaginación.

CAROLINA HERRERA



H&M



SAINT LAURENT



GANNI



ZARA

DANIEL  
ESPINOSA

GIVENCHY



CHANEL

## Animal Print

Como te enseñamos en la *moi 62*, mezclar *animal print* con negro siempre va a ser una combinación ganadora, sobre todo si se trata de leopardo. Vete a la segura, juega con piezas atemporales, prueba con diferentes texturas.





## Teppanyaki

Dentro de la temática asiática, esta plancha te permite preparar tu comida en la mesa, y aunque probablemente no sepas flamear un volcán de cebolla, también te va a salir delicioso.

➔ *Costzon 35" Electric Teppanyaki*  
🏷️ \$3,344 en Amazon Mx



*Pregunta en tu súper japonés si venden verduras y proteínas ya cortadas*



## Paella

Puedés dominar el arte de hacer este platillo (o fideuá y mil tipos de arroces españoles) pero necesitas el sartén correcto sí o sí, y si además tienes quemador te olvidas de estar salpicando toda la cocina.

➔ *Garcima Set de Paella Tabarca*  
🏷️ \$6,238 en Amazon Mx



## Panini

Dale a tu barra de sándwiches un final más feliz con una prensa de paninis. Además, también la puedes usar para asar otros ingredientes todos los días.

➔ *DeLonghi Parrilla America*  
🏷️ \$8,443 en Amazon Mx



## BBQ

Entre más pro tu asador, más cosas podrás hacer, desde asar, hasta ahumar tu propio jamón o costillitas. Ponte creativo y ve más allá de solo hacer hamburguesas y verduras.

➔ *Cuisinart CCG-7400*  
🏷️ \$10,000 en Mercado Libre



*Busca extras como esta piedra que convierte la parrilla en un horno para pizzas*





## Fondue

El más conocido es el de queso, pero también existe el bouillabaisse (de caldo en el que vas metiendo tus mariscos) o el bourguignonne (de mantequilla y aceite donde fríes tu carne). ➔ *Swissmar set de 11 piezas* \$3,143 en *Palacio de Hierro*

### DE POSTRE

Si siempre soñaste con tener una fuente de chocolate en tu casa, no te esperes a una ocasión especial. ➔ *Wilton Fuente Chocolate Pro* \$3,250 en *Mercado Libre*



## Raclette

Amantes del queso, esto es para ustedes. A simple vista parece una simple plancha para asar proteínas y verduras, pero te puedes poner tan creativo como quieras en tu palita para queso y ponerlo a gratinar. ➔ *CucinaPro Dual Cheese Raclette* \$1,365 en *Amazon Mx*



# LA VUELTA AL MUNDO EN NUEVE ADITAMENTOS

A la hora de la comida no solo nos aburre el menú, también la dinámica de usar el sartén de siempre con los ingredientes de siempre y las técnicas de siempre, así que cambia la cosa con estos aditamentos que te van a sacar de tu zona de confort. ¡Vas!

POR NATALIE ROTERMAN

**Y**a hablamos sobre echarle ganitas a la hora de la cena en la *moi* de junio 2020, así que apóyate de estos aparatos que, además de hacer que pruebes delicias de todas partes del mundo, harán que cambies la dinámica y se vuelva más divertida para todos.

Eso sí, le vas a tener que invertir tanto a los aditamentos como a los ingredientes. Si vas a hacer shabu shabu, compra todo lo que se necesita en un súper japonés, o para el fondue, usa buenos quesos y vino blanco. El chiste es que la comida se sienta como un viaje. Nada de medias tintas.

## Shabu shabu

Este *hot pot* japonés requiere de ingredientes específicos y una olla en particular, pero cada quien puede armarse su caldo a su gusto y al final queda una sopa espectacular.

➔ *Aroma Housewares Olla ASP-600* \$3,433 en *Amazon Mx*



 Nunca está de más tener cucharas y palillos elegantes para tu cena temática





# *¡Arriba las manos!*

El hecho de que no las veas todo el tiempo, no quiere decir que tienes que olvidarlas por completo o que no son importantes. Es más, lo son tanto que si te descuidas puedes andar por la vida oliendo mal o sufriendo de algo y tú ni en cuenta.

POR ALEXIS ALANÍS

**L**as axilas son como la jungla tropical del cuerpo. La piel de la zona es más delgada y por lo tanto, delicada. Por aquí pasan los vasos sanguíneos y los ganglios linfáticos que sirven al brazo, además, hay una gran cantidad de glándulas sudoríparas y folículos pilosos. Por eso son tan importantes y pueden tener muchos problemas, estos son algunos...

## *1. Mal olor*

El microbiólogo belga Christopher Callewaert, experto en análisis del olor corporal, asegura que casi todos los malos olores en las axilas son el resultado de la lucha entre una bacteria que produce un olor agradable y otra que huele muy mal. Recomienda no exagerar con el uso del desodorante si no huelen muy fuerte o de plano no huelen, porque puedes provocar que aparezcan nuevas bacterias que sí ocasionen ese mal olor. Algunos alimentos muy condimentados también pueden provocar olores sospechosos y hasta que tengas alergia a ciertos tipos de telas, pero eso sería eventual, no de siempre.

## 2. Manchas

Suelen aparecer como un mecanismo de protección de la piel, que produce un exceso de melanina haciendo que la zona se vea más oscura. Irritaciones constantes por el rasurado, genética, fricción continua con la ropa, problemas hormonales, deficiencia de alguna vitamina y hasta como efecto secundario por algún medicamento, jabón o desodorante pueden ser la causa. Para corregirlo, ¡olvidate de los remedios caseros porque solo puedes agravar el problema! Lo ideal es visitar al dermatólogo para una valoración y que te diga si te conviene un tratamiento con exfoliaciones, láser o simplemente el uso de una crema o sérum aclarante.

## 3. Sweat, baby sweat!

La hiperhidrosis o sudor en exceso, no solo es incómoda, también puede ser una señal de hiperactividad en la tiroides. Pero no te preocupes, porque tiene solución. Primero visita un endocrinólogo para descartar problemas de salud y luego busca tratamientos que van desde pequeñas inyecciones de bótox en la zona, hasta cremas antibacterianas o láser que elimina las glándulas sudoríparas por calentamiento.

## 4. Dermatitis

Puede ser irritativa o por alergia. La primera generalmente la causan jabones y desodorantes y la segunda, es menos común y provoca lesiones e hipersensibilidad, además de muchísima comezón. Otra vez, tu mejor amigo es un dermatólogo.

## 5. Folliculitis

Es la infección de una o más cavidades donde crece pelo, es más común de lo que te imaginas y casi siempre es una reacción posterior al rasurado. Los folículos pilosos de la zona se inflaman por una infección bacteriana y se ven como pequeños barritos que duelen, arden y dan comezón. Intenta con otros tipos de depilación menos agresivos con tu piel.

### DESODORANTE VS ANTITRANSPIRANTE, ¿CUÁL ES MEJOR?

Ninguno es mejor que otro porque sirven para cosas diferentes. Un desodorante será tu aliado para minimizar el olor de tu sudor y un antitranspirante, lo que hace es "bloquear o tapar" las glándulas sudoríparas para mantenerte seco.

## ¡Llevas toda tu vida usando mal el antitranspirante!

La Sociedad Internacional Contra la Hiperhidrosis recomienda aplicarlo por la noche, antes de dormir, pues es cuando la producción de sudor baja al mínimo y las axilas están completamente secas



# Te recomendamos...

*Solo desodorante (por si no sudas tanto)*

**Déodorant Roll-On de CLARINS**

Su fórmula protege la piel de las axilas después de rasurarte o depilarte, es apto para todo tipo de piel  
**\$350 en clarins.mx**



**Deos Stress Resist de VICHY**

Dermatológicamente probado, para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles  
**\$386 en Farmacia San Pablo**



**DR. TEAL'S deodorant**

Es libre de aluminio, parabenos, ftalatos y además es vegano; mezcla aceites esenciales hidratantes, bicarbonato de sodio y magnesio  
**\$109 en Superama**



*2 en 1 pa' las que le sufren*

**Superbly Efficient Anti-Perspirant and Deodorant de KIEHL'S**

Reduce la sudoración mientras que suaviza el vello  
**\$350 en Liverpool**



**SECRET Clinical Strength Gel**

Se activa en la noche y aprovecha las variaciones naturales de la temperatura de tu cuerpo para protegerte durante el día siguiente, incluso si te bañas por la mañana  
**\$89 en supermercados y farmacias**



## ¡Adiós pelaje indeseable!

Estas son las opciones que tienes para depilarte, solo recuerda que los resultados pueden variar dependiendo del grosor de tu vello y el color de tu piel.

	EFFECTIVIDAD	DURACIÓN	COSTO	RECOMENDADO PARA
<b>CERA</b>	○○○○○	1 mes aprox	\$\$	No apto para piel sensible
<b>LÁSER</b>	○○○○○	Permanente	\$\$\$\$	Casi todos los tipos de piel
<b>LUZ PULSADA</b>	○○○○○	Permanente	\$\$\$\$\$	Casi todos los tipos de piel
<b>CREMAS</b>	○○○○○	10 días	\$\$	Hay opciones para todos los tipos de piel
<b>RASTRILLO</b>	○○○○○	3-5 días	\$	Todos los tipos de piel
<b>HILO</b>	○○○○○	2 semanas	\$\$	No apto para piel sensible o reactiva <sup>1</sup> TBE

# SEPARA-MESTA



Si de plano no vas a convertirte en alguien que genera cero basura, por lo menos sepárala a la hora de tirarla para que sea menos dañina.

POR REDACCIÓN MOI

Lo primero que tienes que hacer es separarla en orgánica e inorgánica.

**1 ORGÁNICA** son todos los residuos de origen natural como las cáscaras de fruta y verdura, pan, tortillas, filtros de café, la caquita de tus mascotas, huesos (¡no humanos!), semillas, restos de comida, el café del filtro y hasta papelitos mojados, como servilletas de papel. No la revuelvas con ninguna otra cosa

Ahora sigue la inorgánica, que es todo lo que fue creado por el hombre... ¡Pero no tan rápido! No eches todo junto, aquí viene una segunda división.

**2 INORGÁNICA RECICLABLE:** aquí se juntan todos los materiales como cartón, vidrio, metales, papel, ropa y todos aquellos que pueden convertirse en nuevos

productos. Esto siempre hay que enjuagarlo antes de echarlo al bote

**3 INORGÁNICA NO RECICLABLE:** residuos sanitarios, colillas de cigarro, chicles, palitos y bolitas de algodón, unicl (¡que no tendrías por qué seguir usando!), empaques de galletas, papitas y dulces, en fin, todo lo que no se puede volver a usar

**4 MANEJO ESPECIAL:** esto tienes que pedir especialmente que se lo lleven, por ejemplo, colchones o electrodomésticos grandes que ya no sirven; también están las pilas que debes juntar y llevar a contenedores especiales que hay en supermercados y escuelas

\*Tip: si tienes jardín, usa tu basura orgánica para hacer composta y que crezcan mejor tus plantas 🌱



*Siempre piensa en qué puedes REUSAR antes de tirar, por ejemplo, frascos de vidrio, los ganchos que te dan en la tintorería, envases de plástico y cajas de cartón*

# El soundtrack 'de tus' Vacaciones



## ¿QUÉ RITMO LLEVARÁS EN TU PRÓXIMO VIAJE?

Melómanos del mundo, no nos dejarán mentir, para que un viaje en carretera, una tarde en la playa o una caminata sean memorables, necesitan estar enmarcadas por buena música. Y como la posibilidad de volver a viajar cada vez está más cerca, te decimos por qué es buena idea empezar a preparar tu *tracklist*.

### CONSIENTE A TU CORAZÓN

Así como tu cuerpo agradece llegar a un hotel cómodo, la música es el mejor apapacho para el alma, gracias a que la conexión oído-cerebro

*La prolactina es una hormona que segregamos cuando escuchamos canciones tristes y produce sensación de consuelo*

facilita la producción de sustancias que generan bienestar cuando escuchas tus canciones favs.

### DESCONÉCTATE

*¡Pero no de tus audífonos!* El estrés provocado por exceso de trabajo, demasiadas preocupaciones y falta de ejercicio, es razón suficiente para querer salir corriendo a una playa lo más pronto posible. El efecto de la música en el hipotálamo puede ser tranquilizador y relajante, ya que libera serotonina y reduce los niveles de ansiedad.

### RECORDAR ES VIVIR

Unas vacaciones memorables dependen de las experiencias que vivas. Despertar entre la suavidad de las almohadas y contemplar un amanecer en la Riviera Maya, se quedará grabado

por completo en tu mente. Si acompañas este momento con una buena canción, podrás evocarlo cada vez que la escuches, ya que la música tiene un fuerte impacto en la memoria y es uno de los principales conductores para llegar a los recuerdos.

Todo lo que necesitas para volver a viajar y disfrutar de unas vacaciones increíbles es un gran destino, un excelente hotel y la mejor música. **Hard Rock Hotel** tiene la mezcla perfecta, pues te ofrece hospitalidad y buena música en los mejores destinos del país.

### Juega HARD / Pausa HARD

*El primer Hard Rock Hotel se construyó en 1995 en Las Vegas*







*Juega*  
**HARD**



*Pausa*  
**JUNTOS**



CANCUN . PUNTA CANA . VALLARTA  
RIVIERA MAYA . LOS CABOS  
AN ALL-INCLUSIVE EXPERIENCE

## **JUEGA HARD. PAUSA JUNTOS.**

La tranquilidad y un cambio de escenario están a la vuelta de la esquina en los hoteles Hard Rock todo incluido. Con el nuevo programa Limitless All-Inclusive jugar golf, tratamientos de spa, tours y más están incluidos como parte de tu estadía.

VISITA [HRHALLINCLUSIVE.COM](http://HRHALLINCLUSIVE.COM) O CONTACTA A TU AGENTE DE VIAJES.

# ESPECIALISTAS

*moi*

## SI ESTÁS MALITO:

ANA TERESA ABREU Y ABREU  
**GASTROENTERÓLOGA**  
55 5135 4372

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

DAGOBERTO MOLINA  
**URÓLOGO**  
@dr\_molinapolo  
55 5515 7330 y 55 2614 4899

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

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

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

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

MERCEDES D'ACOSTA  
**QUIROPRACTICA**  
@quiropRACTICAS | 55 5273 8196

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

PALOMA DE LA TORRE  
**GINECÓLOGA**  
@palodelatorre | 55 5630 2914

## SI QUIERES COMER MEJOR:

NICOLÁS MIER Y TERÁN  
**NUTRIÓLOGO**  
@LNmierteran | 55 5230 8199

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

## SI NECESITAS UN GUÍA:

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

REBECA MUÑOZ  
**MIND COACH**  
rebecamc.com | 55 5659 0011

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

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

## SI TE URGE ORDENAR TUS PENSAMIENTOS:

ANAMAR ORIHUELA  
**PSICOTERAPEUTA**  
@AnamarOrihuela | 55 2455 4146

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

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

EDILBERTO PEÑA  
**PSIQUIATRA**  
@edilberto\_pena | 55 5666 5677

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

JOSEPH ESTAVILLO  
**PSICOTERAPEUTA**  
@josephterapiagestalt | 55 6269 3542

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

REYES HARO  
**NEUROFISIÓLOGO ESPECIALISTA  
EN TRASTORNOS DEL SUEÑO**  
@haro\_reyeshv | 55 4173 2160

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

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

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

## ESTE MES EN *moi*

**LAS VENAS**  
MANUEL E. MARQUINA RAMÍREZ  
**ANGIÓLOGO**  
55 1664 7090  
@DManuelMarquina

**SEDENTARISMO**  
MANLIO F. MÁRQUEZ MURILLO  
**CARDIÓLOGO  
ELECTROFISIÓLOGO**  
55 5528 8613  
@mfhuri

**INFIDELIDAD**  
EDUARDO CALIXTO  
**DOCTOR EN NEUROCIENCIAS**  
@ecalixto



# EL EQUIPO *moi* RECOMIENDA...

Te hemos dicho una y otra vez las bondades de tener plantas en tu casa, pero con estas recomendaciones no te va a quedar pretexto para empezar a tener un espacio verde que te cambie la vida.

**NATALIE ROTERMAN**,  
*editora general.*

**TRINITATE** es el paraíso de las macetas para cuando le quieras invertir. @trinitate\_showroom

**ANDREA VILLANUEVA**,  
*editora print.* **DELANTAL DE TRABAJO** para tener todo a la mano. \$400 en Amazon Mx

**MIGUEL GARCÍA**, *editor de arte.* Si quieres un toque diferente en tu casa, en **CACTUS LAND** seguro lo encuentras. @cactuslandciudademexico

**LUCÍA ORTEGA**, *coeditora de arte.* **QUERENCIA** es una tienda de plantas, macetas y accesorios, puedes comprar a través de su Instagram. @querencia\_mx

**KAREN RAMOS**, *coordinadora editorial.* **HERRAMIENTAS PARA JARDINERÍA TRUPER**, tienen el tamaño ideal para ser utilizadas en macetas pequeñas. \$170 en Home Depot

**CITLALI ESPINOZA**,  
*coordinadora de foto.* **GUANTES** para cuidar de las plantitas sin miedo a sorpresas. \$59.50 en Home Depot



**ALEXIS ALANÍS**, *editora web.* **KITS DE CULTIVO CONVIDA** son la mejor opción para empezar tu propio huerto, cada semilla viene con instrucciones específicas. convidamx

**SHAIRA DÍAZ**, *social media editor.* **LA PLÁNTULA** es un *showroom* donde puedes armar tu propia maceta, mi favorita es la línea de terrazo. @laplantula

**JORGE XIX**, *diseñador digital.* Una **MACETA** grande de terracota es ideal para tu primera planta. \$449 en H&M

**JULIO HERRERA**, *editor web Martha Debayle.* **REGADERA PARA INTERIORES**, es perfecta para regar las plantas de interior porque te permite racionar el agua por toda la maceta. \$380 en Amazon Mx

**GIOVANNI MORONES**,  
*social media editor Martha Debayle.* **BOLITAS DE GEL** para mantener humectadas las plantas, sirven también de adorno. \$200 en Fantasías Miguel



# moi to go

## De haber sabido



Tu pareja no es la única persona que puede cometer alta traición, así que ahí te van otras deslealtades para las que te conviene estar listo en la vida y de paso unas reglas de oro.

### BF&F?

Durante años, tu mejor amiga y tú se juraron que obvio ninguna de las dos puede tener otra BFF porque ya se tienen la una a la otra. Pero de repente entran a la universidad o tienen su primera chamba, y la muy traidora empieza a hacer nuevos amigos, tiene una nueva *bestie* ¡y hasta la invita a escoger su vestido de novia!

### EL INTERCAMBIO

Lo mejor que le puedes dar a tus papás son nietos, ¿no? Pues prepárate para desaparecer de la faz de la Tierra porque en el momento en que llega tu primogénito, tú dejas de existir, no te dan regalos y a veces llegan a tu casa y ni te saludan. ¿Seguro que te quieres reproducir?  
0J0: lo mismo puede pasar con tus mascotas

### TU EQUIPO

Durante tu carrera vas a trabajar con mil gente e idealmente formar buenas relaciones con muchos. Pero ¿qué pasa cuando uno se cambia de chamba y se quiere jalar a alguien de tu equipo? No te sorprendas si tu "cuate" le ofrece algo más y sin decirte, te deja sin contador de un día para otro.

### EL COPILOTO

El trabajo de un copiloto es casi tan importante como el de quien maneja. Le toca poner música, estar viendo el mapa, hacerle plática al conductor y asegurarse de que esté hidratado y alimentado. No se vale que en cuanto te subas al coche, te pongas a platicar con los de atrás o a ver tus redes sociales hasta que te arrullen y caigas profundo. ¿Para qué shoteas adelante?

### EL CHOPIN

Vas con tu amiga y tu bolsa de monedas para por fin comprarte los zapatos con los que llevas soñando meses y resulta que no hay de tu talla... Pero sí hay de la talla de tu amiga y como ella trabaja en finanzas te dice que ella sí se los va a comprar, que obvio no te importa, ¿o sí? Y qué tal el que no te avisa que van a empezar las rebajas de tu tienda favorita cuando domina que tienes un vestidazo escogido pero no te alcanza a precio normal, ¿tiiiipo?

### EL BAJÍN

Eso de que lo que no es en tu año no hace daño queda muy borroso cuando se habla de exes. Cuando alguien anduvo con tu amiga o amigo, o hasta tu hermano, pues queda descartado por los siglos de los siglos, ¿o no? Hay quienes creen que no, así que cuidadito.

### DE FIESTA

Lo mismo pasa cuando sales a ligotear con los amigos. No falta el que se aprovecha de tu ida al baño para irse a bailar con la que llevabas platicando tooda la noche y le habías invertido en unas cubitas.

### TUS SOBRAS

El chiste de ser un buen *roommate* es ser compartido con todo. Es verdad que el refri es territorio común, pero lo que no es y nunca será un comunismo ¡son las sobras! La existencia de las sobras en la mayoría de los casos es algo premeditado y con lo que esa persona sueña todo un día. ¡Suelta ya esa pizza fría que no es tuya!



# MAISON KAYSER®

*Estamos felices de regresar  
¡Visítanos, te esperamos!*



Consulta nuestras sucursales escaneando el código

¡Abre tu cámara y escanea!  
u obtén el lector de QR en:



📍 @ MAISONKAYSERMEXICO 📍 MAISONKAYSERMEX

[WWW.MAISON-KAYSER.COM.MX](http://WWW.MAISON-KAYSER.COM.MX)

#KayserSeguro



# IVONNE®

ESTABLISHED 1951

[IVONNE.COM](http://IVONNE.COM)

