EDICIÓN N°46
2026

ANNA



STRATUM CONSULTING no nació de un día para otro; fue un proyecto que maduró con los años y la experiencia.

EMILIANA MARTÍNEZ

Historias de Alto Impacto Talita Cumi | ANNA

CONTENIDO

A N N A

MODA

La moda más consciente del mundo: llevar un listón rosa

BELLEZA

Belleza: el arte de mirarnos y elegirnos cada día



LIFESTYL

"Mamá, soy yo": cuando la voz de tu hijo es una trampa

Cuando el cáncer tocó la puerta de mi casa



BIENESTAR

3 alimentos que pueden mejorar tu salud y transformar tus hábitos

ENTREVISTA

EMILIANA MARTÍNEZ RIVERA

ARTE & MÚSICA

El arte como refugio: crear también es sanar

Visit

WWW.ANNAREVISTA.COM

CONTACTO: +54 3525 447948
revistanna@gmail.com

MODA

La moda más consciente del mundo: llevar un listón rosa

Hay accesorios que complementan un look y otros que transmiten un mensaje capaz de llegar mucho más lejos que cualquier tendencia. El listón rosa pertenece a esta última categoría: un símbolo que transforma un pequeño gesto en una expresión de conciencia, solidaridad y esperanza.

Cada octubre, la moda se tiñe de rosa para acompañar las campañas de concientización sobre el cáncer de mama. Prendas, pañuelos, pulseras, bolsos y pequeños detalles se convierten en vehículos para visibilizar una causa que nos invita a hablar de prevención, detección temprana y cuidado personal.



Llevar un listón rosa no responde a una tendencia pasajera ni a una cuestión de estilo. Es una manera de recordar que detrás de esta causa hay historias, familias, mujeres y hombres que necesitan acompañamiento, información y acceso a controles médicos oportunos. Es también una forma de honrar a quienes han atravesado la enfermedad, abrazar a quienes continúan transitándola y mantener viva la esperanza.



La moda tiene el poder de comunicar sin palabras. Un accesorio puede despertar una conversación, generar una pregunta o motivar a alguien a informarse. Así, un gesto sencillo adquiere un significado profundo: convertir lo cotidiano en una oportunidad para crear conciencia.

Pero el compromiso va más allá de vestir de rosa. La verdadera conciencia se construye con información confiable, consultas médicas, controles adecuados a cada persona y conversaciones que ayuden a derribar temores y prejuicios. La detección temprana puede mejorar las posibilidades de tratamiento, por lo que conocer las recomendaciones médicas y prestar atención a los cambios en el cuerpo es fundamental.

Este octubre, el rosa nos invita a mirar más allá del espejo y recordar que el estilo también puede expresar nuestros valores. Porque la moda más consciente no es necesariamente la que sigue la última tendencia, sino aquella que utiliza su voz para acompañar, visibilizar e inspirar.

BELLEZA

Belleza: el arte de mirarnos y elegirnos cada día

Por Carolina Borbore - Periodista

¿Cuántas veces nos miramos al espejo sin vernos realmente? ¿Cuántas mañanas pasamos frente a él pensando en todo lo que tenemos que hacer, en las responsabilidades que nos esperan y en las personas que necesitan algo de nosotras, mientras dejamos para después ese pequeño momento que también nos pertenece?



A veces, creemos que maquillarnos es simplemente una cuestión de estética. Ponernos una base, delinear nuestros ojos o elegir ese labial que tanto nos gusta. Sin embargo, para mí, la belleza también tiene que ver con la manera en que nos tratamos, con el tiempo que nos dedicamos y con la decisión de no olvidarnos de nosotras mismas en medio de tantas obligaciones.

Mirarnos al espejo puede convertirse en un acto de amor propio. No para buscar imperfecciones, compararnos con otras mujeres o intentar parecernos a alguien más, sino para reconocernos, aceptarnos y recordar que merecemos sentirnos bien con quienes somos. A veces,

alcanza con unos minutos, una crema hidratante, una base con protección solar o ese labial que nos cambia el ánimo.

No porque necesitemos algo para ser hermosas, sino porque también tenemos derecho a disfrutar de esos pequeños rituales que nos hacen sentir bien.

Pero cuidarnos va más allá del maquillaje. Elegir productos adecuados para nuestra piel, protegernos del sol, retirar el maquillaje antes de dormir y prestar atención a lo que nuestro cuerpo necesita son hábitos que hablan de cuánto valoramos nuestra salud. Porque no se trata solamente de vernos bien frente al espejo, sino de cuidarnos también cuando nadie nos está mirando.

Con el tiempo, aprendí que no podemos vivir esperando el momento perfecto para hacer aquello que nos hace felices.

Siempre habrá responsabilidades, pendientes, opiniones ajenas y motivos para postergarnos. Pero ¿qué sucede cuando dejamos para después todo aquello que nos hace bien? ¿Cuándo fue que empezamos a creer que dedicar unos minutos a nosotras mismas era un lujo y no una forma de cuidado?

Hay una frase que me acompaña y que hoy quiero compartir con ustedes:

“¿Por qué dejar para después lo que puedo cambiar hoy? Tal vez mañana ya sea tarde”.

Y no hablo solamente de grandes decisiones. Hablo de empezar por lo pequeño: mirarnos con más amor, cuidar nuestra piel, usar ese color que nos encanta, animarnos a cambiar, dejar de castigarnos por no cumplir con las expectativas de los demás y aprender a disfrutar de quienes somos.

SIN TIEMPO

No necesitamos una ocasión especial para sentirnos lindas. No necesitamos la aprobación de nadie para usar ese labial rojo, cambiar nuestro estilo o salir de casa con la cara lavada. La decisión es nuestra. Porque el maquillaje puede ser una herramienta para expresarnos, jugar, experimentar y divertirnos, pero nunca debería convertirse en una obligación ni en una condición para sentirnos suficientes.

Hoy quiero invitarte a hacer algo sencillo: regalate unos minutos frente al espejo. Mirate a los ojos, sonreí si te nace, reconocé todo lo que has superado y agradecé a esa mujer que, a pesar de las dificultades, sigue adelante. Elegí cómo querés verte, cómo querés sentirte y qué querés cambiar. Hacelo por vos, no por lo que esperan los demás.

Viví, amá y no mires qué dicen los demás. Vos sos quien te define.

Que tu belleza no dependa de una tendencia, de una edad o de la mirada ajena. Que cada día sea una oportunidad para cuidarte, elegirte y recordar que tu bienestar también importa.

Porque la belleza más auténtica no consiste en convertirnos en alguien diferente, sino en aprender a mirarnos con amor y permitirnos ser quienes realmente somos.

Y si hoy podés empezar, ¿por qué esperar a mañana?



BIENESTAR

3 alimentos que pueden mejorar tu salud y transformar tus hábitos



Cuidar nuestra salud comienza mucho antes de visitar al médico o de proponernos grandes cambios en nuestra rutina. También está en lo que elegimos poner en nuestro plato cada día. La alimentación cumple un papel fundamental en nuestro bienestar y, aunque ningún alimento por sí solo puede garantizar una vida saludable, incorporar opciones nutritivas es una manera sencilla de empezar a cuidarnos desde adentro.

Avena: energía y bienestar digestivo

La avena es mucho más que una opción para el desayuno. Rica en fibra, contiene betaglucanos, un tipo de fibra soluble que contribuye a regular el colesterol y favorece la sensación de saciedad. También ayuda al funcionamiento intestinal y puede formar parte de una alimentación que contribuya a mantener niveles saludables de glucosa en sangre.

¿Cómo incorporarla? Podés prepararla con leche o yogur, acompañarla con frutas frescas o agregarla a tus recetas favoritas. La clave está en elegir, preferentemente, versiones sin exceso de azúcar añadido.

Nueces: pequeñas aliadas del corazón

Las nueces aportan grasas saludables, especialmente ácidos grasos omega-3 de origen vegetal, además de fibra, proteínas y minerales. Su consumo habitual, dentro de una alimentación equilibrada, se relaciona con beneficios para la salud cardiovascular, incluidos efectos favorables sobre los niveles de colesterol.

Son una alternativa práctica para quienes buscan una colación nutritiva. Un pequeño puñado puede acompañar una fruta, enriquecer una ensalada o aportar textura a un yogur natural. Aunque son muy nutritivas, conviene consumirlas en porciones moderadas debido a su densidad energética.

Arándanos: color y antioxidantes para tu alimentación

Pequeños, sabrosos y versátiles, los arándanos contienen vitamina C, fibra y compuestos vegetales antioxidantes, entre ellos las antocianinas, responsables de buena parte de su característico color azul violáceo. Estos compuestos se investigan por su posible contribución a la salud cardiovascular y a la protección de las células frente al estrés oxidativo.

Podés disfrutarlos frescos o congelados, incorporarlos a un desayuno con avena o mezclarlos con yogur natural. No necesitás consumirlos en grandes cantidades ni todos los días para llevar una alimentación saludable: lo importante es la variedad y la constancia.

Tu bienestar comienza con lo cotidiano

No existen alimentos mágicos ni soluciones universales. La salud se construye a través de una combinación de hábitos: una alimentación variada, actividad física, descanso suficiente, hidratación y controles médicos cuando corresponden.

La próxima vez que prepares una comida, recordá que cada elección es una oportunidad para nutrir tu cuerpo. No se trata de cambiarlo todo de un día para otro, sino de comenzar con pequeños pasos que puedas sostener en el tiempo.

Cuídate que yo te cuidaré

UN PAR DE MINUTOS PARA TI HACEN una gran DIFERENCIA en tu vida.



Levanta el brazo derecho y con la mano izquierda aprieta suavemente el seno derecho, en pequeños circulos, empezando en el borde exterior y haciendo circulos hasta el pezón buscando cambios en el seno. Repite la misma operación en el seno izquierdo.



Examina cada parte del seno y la axila aprieta suavemente ambos pezones y fíjate si hay alguna secreción nueva o anormal. Examina directamente el pezón; oprímelo con un dedo para examinar posibles cambios.



Delante de un espejo coloca los brazos a los lados, luego levántalos sobre la cabeza; inspecciona cuidadosamente cada seno para ver si hay cambios de tamaño, forma contorno en cada uno. Busca arrugas, hendiduras o cambios en la textura de la piel.



Acostada, coloca una almohada debajo del hombro derecho y pon el razo y la mano derecha detrás de la cabeza. Examina el seno derecho con la mano izquierda en movimientos circulares buscando anomalías. Repite esta operación en el seno izquierdo.

ENTREVISTA

EMILIANA MARTÍNEZ RIVERA

Sin llaves, pero con alas: una historia de fe, resiliencia y liderazgo.

Desde una infancia marcada por las dificultades en Bolivia hasta convertirse en CEO de Stratum Consulting, Emiliana Martínez Rivera transformó los desafíos en oportunidades de crecimiento. A través de la fe, la educación y la perseverancia, construyó un camino de superación que hoy comparte en su libro Sin llaves, pero con alas, inspirando a otros a creer que siempre es posible volver a empezar.

Naciste en la comunidad de Chorety, en Bolivia, y tu infancia estuvo marcada por la escasez y la migración. ¿Qué recuerdos de aquella etapa conservás con más cariño y de qué manera esas experiencias moldearon a la mujer que sos hoy?

Nací en Chorety, una comunidad de Bolivia, y recuerdo mis primeros años como una infancia muy feliz. Mi mundo, en ese momento, era perfecto: tenía a mis padres, a mis hermanas y a mis amigas; iba a la escuela, jugaba y mi única responsabilidad era estudiar y sacar buenas notas. Vivía con la tranquilidad de una niña que se sentía protegida y que no imaginaba que, de un momento a otro, todo podía cambiar.



Ese cambio llegó cuando tenía 13 años. Mis padres sufrieron una quiebra y, en un solo fin de semana, lo perdieron prácticamente todo. Las deudas los obligaron a migrar a Santa Cruz en busca de una manera de salir adelante, y nosotros tuvimos que quedarnos: mi hermana mayor, mi hermana menor, mi sobrino y yo.

La casa donde vivíamos era alquilada y tuvimos que devolverla. Una tía nos abrió las puertas de su hogar y nos dio un techo y, cuando podía, también comida. Fue una etapa difícil porque, siendo todavía muy joven, empecé a comprender realidades para las que una niña nunca está preparada.

Sin embargo, de aquellos años conservo una de las enseñanzas más importantes de mi vida: entendí muy temprano que las cosas materiales pueden desaparecer en un instante. Hoy podés tener mucho y mañana muy poco, pero eso no determina quién sos ni hasta dónde podés llegar. Aprendí a adaptarme, a valorar lo esencial y a no dar nada por sentado.

Sobre todo, aprendí que la verdadera riqueza está en la familia, en permanecer unidos y en saber levantarse cuando la vida cambia inesperadamente.

Creo que esa experiencia comenzó a formar a la mujer que soy hoy: una mujer que valora profundamente a su familia, que no le teme a empezar de nuevo y que sabe que, aun cuando se pierde lo material, siempre existe la posibilidad de reconstruirse y seguir adelante.

Desde muy joven combinaste el trabajo con los estudios, incluso desempeñándote como empleada doméstica mientras te formabas. ¿Qué te impulsaba a seguir adelante en los momentos más difíciles y cuándo comprendiste que la educación podía cambiar tu futuro?

Ese año, cuando nos quedamos solas, sentí que algo cambió dentro de mí. A pesar de ser muy joven, entendí que tenía que asumir responsabilidades y que debía hacer todo lo que estuviera a mi alcance para ayudar a mi familia a salir adelante.

Fue entonces cuando comprendí que la educación podía ser el camino para cambiar nuestra realidad. Tenía muy claro que necesitaba estudiar, ingresar a la universidad, tener una profesión y, algún día, conseguir un trabajo que me permitiera generar un ingreso estable para apoyar a mis padres y a mi familia.

Por eso, trabajar mientras estudiaba, incluso como empleada doméstica, nunca lo vi como un impedimento ni como algo de lo que avergonzarme. Era simplemente parte del camino que tenía que recorrer para alcanzar mi objetivo.



Cada esfuerzo tenía un propósito.

Lo que me impulsaba en los momentos más difíciles era pensar en mi familia. Ellos fueron mi principal motivación. Yo quería construir un futuro diferente y sabía que, para lograrlo, tenía que prepararme.

Desde muy joven entendí algo que me ha acompañado toda la vida: las circunstancias pueden limitarte por un tiempo, pero no tienen por qué definir tu futuro. Para mí, la educación representó precisamente eso: la posibilidad de abrirme camino, crecer y, sobre todo, tener las herramientas para ayudar a las personas que más quería.

Tu trayectoria profesional comenzó en el área de caja y, gracias a tu compromiso y capacidad, llegaste a ocupar puestos gerenciales. Mirando hacia atrás, ¿cuáles fueron los principales desafíos que enfrentaste en ese camino y qué aprendizajes marcaron tu crecimiento como profesional?

Efectivamente, mi trayectoria profesional comenzó como cajera. Luego fui auxiliar contable, encargada de compras, contadora, gerente administrativa-financiera, gerente general y, hoy, soy CEO de mi propia empresa.

Lo que marcó mi crecimiento fue aprender a dar siempre la milla extra: no limitarme a lo que me pedían, sino prepararme constantemente y aprender las responsabilidades del siguiente cargo antes de ocuparlo. Así, cuando llegaba una oportunidad, yo ya estaba preparada para asumirla.

Ese ha sido uno de mis mayores aprendizajes: no esperar a tener el cargo para prepararte para él; las oportunidades deben encontrarte preparada.



Hoy sos CEO de Stratum Consulting, una consultora especializada en procesos y gestión administrativa-financiera. ¿Cómo nació este proyecto y qué valor diferencial buscás aportar a las empresas y a las personas que confían en tu trabajo?

STRATUM CONSULTING no nació de un día para otro; fue un proyecto que maduró con los años y la experiencia. Inicié mis primeros trabajos de consultoría en 2016 y lo intenté nuevamente en 2019, pero aún no tenía la estructura necesaria para hacerlo crecer.

En mayo de 2025, la empresa donde trabajaba cerró sus operaciones. En medio de la incertidumbre, una amiga estaba orando al Señor para que yo encontrara un nuevo trabajo cuando recibió esta respuesta: «¿Por qué no inicia ya su propia empresa?». Esa dirección me impulsó a tomar la decisión.

En octubre de 2025 comencé a organizar formalmente STRATUM CONSULTING. Durante ese tiempo, me reencontré con un amigo mexicano que tenía más de 15 años de experiencia en consultoría, con quien uní capacidades para desarrollar este proyecto.

Nuestro diferencial es que no nos limitamos a entregar un diagnóstico: acompañamos la implementación de las mejoras para lograr empresas con mayor orden, control, productividad y competitividad, involucrando a las personas para que el cambio forme parte de la cultura de la organización.

A lo largo de tu vida, la fe ha sido una parte importante de tu historia. ¿Cómo influye tu relación con Dios en las decisiones que tomás, en tu liderazgo y en la manera de afrontar los desafíos personales y profesionales?

Mi fe ha sido y será muy importante en mi vida, especialmente desde que conocí a Cristo. Antes de tomar cualquier decisión importante, primero la consulto con Dios Padre. Cada paso lo pongo en oración, buscando su dirección y sabiduría.

> A lo largo de mi vida profesional me ha tocado enfrentar situaciones muy difíciles, y tengo la certeza de que, sin la dirección de Dios, muchas de ellas no habrían tenido el mismo resultado. Mi fe guía mis decisiones, mi manera de liderar y también me da la fortaleza para afrontar los desafíos, aun cuando el camino parece incierto.

En tu libro Sin llaves, pero con alas compartís una historia de superación y gratitud. Si pudieras hablar hoy con aquella joven de Chorety que soñaba con un futuro diferente, ¿qué le dirías? ¿Y qué mensaje te gustaría transmitirles a quienes actualmente atraviesan dificultades y sienten que sus sueños están lejos?

A aquella Emiliana de Chorety le diría: «Con Dios todo es posible. Aferrate a Él, porque abrirá las puertas que tengan que abrirse. El mundo podrá quitarte las llaves, pero Dios te dará alas para volar».

Y a quien hoy atraviesa momentos difíciles le diría que ni el lugar donde nació ni las circunstancias que está viviendo determinan su futuro. Primero, aferrate a Dios; Él puede abrir caminos donde parece no haberlos. Segundo, fijate una meta tan fuerte que te sostenga cuando lleguen el cansancio, la frustración o el desánimo.

En el camino también aparecerán personas que serán como ángeles y te ayudarán a continuar. No estás sola. Hay un Dios todopoderoso, creador del cielo y de la tierra, que está con vos.



Sin llaves, pero con alas

LIFESTYLE

"Mamá, soy yo": cuando la voz de tu hijo es una trampa

Por Zully Cruz-Arenas, CEO y fundadora de Fight Solutions

Hoy día, la inteligencia artificial se ha convertido en una herramienta imprescindible para los estudiantes, empleados, empresarios, dueños de negocios, para todos. Sin embargo, la inteligencia artificial ha convertido el viejo “cuento del tio” en la estafa más cruel contra madres y abuelas.



Son las diez de la noche. Suena tu teléfono y en la pantalla aparece un número desconocido. Atiendes la llamada y del otro lado, una voz que conoces mejor que la tuya propia, es la voz de tu hijo. Está llorando, dice que tuvo un accidente, que está detenido, que necesita dinero ya mismo para salir, y te ruega que no le digas a nadie, que no llames a su padre, que te necesita “AHORA”.

Tu corazón se acelera. Tus manos tiemblan. Quieres ayudarlo. Harías lo que fuera por él.

Esa es exactamente la reacción que los delincuentes están esperando. Porque esa voz, que es idéntica a la de tu hijo, con su tono, sus muletillas, su forma de llorar, no es tu hijo, es una imitación generada por inteligencia artificial, construida en cuestión de minutos con apenas tres segundos de

audio sacado de un video que alguien publicó en redes sociales.

Bienvenida a la estafa del familiar en apuros, versión **2026**: el viejo "cuento del tío" con esteroides digitales. Y sí, va por nosotras.

Del "cuento del tío" al clon de tres segundos

El "cuento del tío", probablemente conocido por muchas, se trata de un desconocido que llama, finge ser un familiar en problemas y pide dinero urgente. Antes era fácil de detectar porque la voz sonaba rara, genérica, "un poco apagada". Esa defensa ya no existe.

La máquina del engaño funciona en cuatro pasos, y entenderla es el primer paso para desactivarla:

1. **La búsqueda.** Los delincuentes recorren redes sociales buscando material. Puede ser un video del cumpleaños donde tu hijo habla, una historia de Instagram con su risa, un mensaje de voz reenviado, hasta el "hola" de tu propio buzón de voz. Según la firma de ciberseguridad McAfee, tres segundos de audio bastan para clonar una voz de forma convincente.
1. **La clonación**. Con herramientas de inteligencia artificial que cuestan menos que un almuerzo, generan una copia sintética de esa voz en cuestión de minutos. Pueden hacerla llorar, susurrar, sonar asustada.
2. **La llamada**. Llaman, muchas veces por WhatsApp, que se ha convertido en la puerta de entrada más frecuente según las policías de ciberdelitos, con la voz clonada. El guion no ha cambiado en décadas. Siguen usando la táctica del accidente, detención, secuestro exprés, "no le digas a nadie", "es urgente".
3. El **pago.** Piden transferencia inmediata, a veces a una cuenta que, ojo, no pertenece a tu familiar. Por ejemplo, en Argentina, el jefe de Cibercrimen de la Policía del Chaco, Carlos Barreto, lo dijo con claridad en septiembre de 2026: el primer indicio de alerta es que "la cuenta a la que te está pidiendo el dinero, la transferencia, no pertenece al que se está comunicando con vos", algo que se puede verificar al cargar el CBU (Clave Bancaria Uniforme, código único de 22 dígitos que identifica a una cuenta bancaria dentro del sistema financiero del país) en la billetera virtual.

Lo que cambió no es el guion, es que la voz ahora suena exactamente bien. Y cuando escuchas a tu hijo llorar, tu cerebro deja de razonar y empieza a reaccionar. Eso no es ingenuidad, es amor y los delincuentes lo saben.

Los números que duelen

No estamos hablando de casos aislados. Las cifras oficiales de 2025-2026 pintan un cuadro alarmante:

- El FBI, en su reporte anual de **2025** del Centro de Denuncias de Delitos en Internet (IC3), creó por primera vez en **26** años una categoría exclusiva para estafas con vínculo con inteligencia artificial: más de **22,000** denuncias y **$893** millones de dólares en pérdidas reportadas. De ese monto, **352** millones fueron robados a personas de **60** años o más.
- En total, las víctimas mayores de **60** años reportaron **201,266** denuncias y más de **$7,700** millones de dólares en pérdidas durante **2025**: un **59%** más que el año anterior. La pérdida promedio por víctima superó los **$38,000** dólares, y más de **12,400** personas perdieron más de **$100,000** dólares cada una.
- McAfee encontró que el **77%** de las personas que reciben una llamada con voz clonada convincente y siguen la conversación terminan perdiendo dinero.

Por qué van por nosotras

No es casualidad que las madres y las abuelas seamos el blanco favorito. Los delincuentes eligen a sus víctimas con frialdad estadística, y nosotras reunimos todo lo que buscan:

- El instinto protector. Ante un hijo en peligro, la razón se apaga. Los estafadores lo saben y por eso el guion siempre incluye "no le digas a nadie". Su deseo es aislarte para que nadie te ayude a pensar con claridad.
- **El rol de cuidadoras**. Somos quienes históricamente administramos las emergencias familiares. Esa responsabilidad, que es una fortaleza, se convierte en vulnerabilidad cuando alguien la manipula.

Los ahorros de una vida. Las personas mayores suelen tener el patrimonio más consolidado y justo es eso lo que buscan quienes viven del fraude.



El FBI lo dice sin rodeos, las víctimas mayores son atractivas porque acumularon ahorros significativos durante toda su vida.

- **La confianza.** Somos más propensas a atender llamadas desconocidas y a creer en la buena fe del otro. No es un defecto, es una virtud que los delincuentes explotan.

Esto no es para asustarnos, es para empoderarnos. Si logramos entender por qué nos eligen, podemos prepararnos mejor que nadie.

Historias reales que duelen (y enseñan)

El call center del horror. En agosto de 2025, fiscales federales de Massachusetts imputaron a 13 personas de una red dedicada a la estafa del "nieto en apuros": robaron más de $5 millones de dólares a más de 400 víctimas. La edad promedio de las víctimas: 84 años. Operaban desde un call center en República Dominicana, con guiones y datos personales para sonar como verdaderos familiares.

Los $15,000 dólares de Sharon. En julio de 2025, Sharon Brightwell, una mujer recién jubilada de Florida, recibió una llamada con la voz clonada de su hija, llorando y diciendo que había causado un accidente de auto.

Luego un supuesto abogado exigió dinero para la fianza. Sharon retiró sus ahorros, los puso en una caja y se los entregó a un conductor que pasó por su puerta. Recién cuando su nieto llamó a la verdadera hija, que estaba trabajando, perfectamente bien, la familia entendió lo que había pasado pero el dinero ya no estaba.

El escudo que sí funciona: el plan familiar

Aquí viene la buena noticia, y es contundente. Los investigadores coinciden en que hay una defensa que funciona mejor que cualquier detector tecnológico. No es una app, no es un software, es el plan familiar de cinco minutos.

1. **La palabra clave familiar.** Elijan hoy mismo, EN PERSONA, nunca por mensaje, una palabra o frase secreta que solo conozca la familia. Algo imposible de adivinar ("el apodo del perro de la infancia", "la calle de la primera casa"). Ante cualquier llamada de emergencia, la primera pregunta es: "¿Cuál es nuestra palabra?". Un clon de IA no la sabe.
2. **Cortar, respirar, devolver la llamada**. La regla de oro: nunca actúes durante la llamada de emergencia. Corta, respira, y llama tú al número que tienes guardado de tu familiar. Si de verdad está en problemas, te atenderá o te devolverá la llamada. Los estafadores dependen de que no hagas esa pausa.
3. **No respondas a su presión.** El guion siempre dice "no le digas a nadie". Haz exactamente lo contrario. Llama a otro familiar, a una vecina, a alguien de confianza. Dos cerebros piensan mejor que uno bajo presión.

Verifica la cuenta destino. Si piden transferencia, verifica la cuenta pertenezcarealmente a tu familiar.

4. **Desconfía de la urgencia.** La urgencia es la herramienta principal del delincuente. Ninguna emergencia real se resuelve peor por esperar diez minutos para verificar. Ninguna.
5. **Nunca compartas códigos.** Ningún banco, ninguna entidad oficial y ningún familiar real te va a pedir por teléfono el código que te llegó por SMS, el token de la app o tu clave de homebanking. Si alguien lo pide: corta.
6. **El "hola" también es materia prima.** Sé consciente de que tu voz y la de tus hijos es un dato sensible. Los delincuentes capturan el tono de voz hasta con un simple "hola" telefónico.
7. **Habla del tema en familia.** Comparte este artículo en el grupo de WhatsApp familiar. La vergüenza es aliada de los estafadores. Las víctimas que no cuentan lo que les pasó no advierten a las siguientes. Hablarlo es protegerse.

Higiene digital: hábitos que reducen tu exposición

Además del pacto familiar, hay hábitos simples que reducen tu exposición:

- **Revisa la privacidad de tus redes:** limita quién puede ver tus videos, historias y las de tus hijos. Gran parte del material de clonación sale de publicaciones públicas.
- **Cuidado con los mensajes de voz reenviados:** evita reenviar audios familiares a grupos grandes.
- **Escribe a mano las direcciones web de tu banco:** no entres desde enlaces que te lleguen por mensaje.
- **Nunca compartas el código de verificación** de WhatsApp ni instales aplicaciones de control remoto a pedido de un desconocido.
- **Desconfía de ofertas, premios y "bonos"** que pidan tus datos para acreditar un beneficio, son el anzuelo clásico.

Tu voz es tu poder, úsala antes que ellos

La inteligencia artificial no va a desaparecer, y los delincuentes no van a dejar de perfeccionar sus engaños. Pero hay algo que ninguna máquina puede clonar: una familia preparada.

Cinco minutos de conversación hoy para discutir el plan familiar, valen más que cualquier antivirus. No se trata de vivir con miedo ni de desconfiar de tus hijos. Se trata de algo mucho más poderoso, que la próxima vez que suene el teléfono a las diez de la noche, tengas un plan.

Porque la mejor defensa contra la voz falsa de tu hijo es la voz verdadera de tu familia, organizada a tiempo.

Comparte este artículo con las mujeres de tu vida: tu mamá, tus hermanas, tus amigas, tus hijas. La información que circula es la estafa que no prospera.

Fuentes

- FBI – Internet Crime Complaint Center (IC3), Reporte Anual 2025 (publicado 2026): 22.000+ denuncias con vínculo con IA, US$893 millones en pérdidas; 201.266 denuncias de víctimas mayores de 60 años por US$7.700+ millones (+59% interanual). https://www.fbi.gov/news/stories/scammers-target-older-adult-victims
- AARP – "New FBI Report: $20.9 Billion Lost to Internet Crimes in 2025" (16 de abril de 2026). https://www.aarp.org/money/scams-fraud/fbi-ftc-report-2025-losses/
- The Block – "FBI says crypto-related fraud losses hit record $11.4 billion in 2025" (abril 2026). https://www.theblock.co/news/ecosystems/2026-04-12-fbi-says-crypto-related-fraud-losses-hit-record-11-4-billion-in-2025-with-seniors-bearing-the-brunt-397134
- McAfee – estudio sobre clonación de voz: 3 segundos de audio bastan para clonar una voz; 77% de quienes interactúan con una llamada clonada convincente pierden dinero (citado en prensa especializada 2025-2026).
- The Cool Down – "FBI says AI-linked scams cost Americans $893 million as 'grandson' voice-clone calls spread" (septiembre 2026). https://www.thecooldown.com/green-tech/ai-scams-impacting-american-families/
- Fast Company – "AI is supercharging money scams – here's what you can do to protect yourself" (septiembre 2026). https://Www.Fastcompany.com/91606949/ai-supercharging-money-scams-heres-how-protect-yourself-fraud
- Robert Cringely / LinkedIn – "The Wrong War" (26 de septiembre de 2026): red de Massachusetts, 13 imputados, US$5+ millones, 400+ víctimas, edad promedio 84 años. https://www.linkedin.com/pulse/wrong-war-robert-cringely-s32e
- Samuel Oladipupo / LinkedIn – "The Grandparent Scam Got an Upgrade": caso Sharon Brightwell, Florida, US$15.000 con voz clonada de su hija (julio 2025). https://www.linkedin.com/pulse/grandparent-scam-got-upgrade-samuel-oladipupo-p2ze
- UFECI (Argentina) – 34.000+ denuncias por delitos informáticos en 2024 (+21,1% interanual), vía ITware Latam (16 de septiembre de 2026). https://itwarelatam.com/2026/09/16/los-ciberdelitos-crecieron-21-en-argentina-la-ia-lleva-las-estafas-a-una-nueva-escala/
- Sumsub – Informe de Fraude de Identidad 2025-2026: +180% regional en fraudes con identidades sintéticas; Argentina +183% ingeniería social, +66% deepfakes (vía FM Artika, septiembre 2026). https://fmartika.com.ar/las-estafas-virtuales-son-cada-vez-mas-inteligentes-asi-te-engañan-con-el-uso-de-la-ia/
- Computer Weekly en Español – "Deepfakes: por qué la biometría ya no alcanza para verificar una identidad" (24 de septiembre de 2026): un ataque deepfake cada 5 minutos en Argentina; fraude deepfake +279% (datos de Identik). https://www.computerweekly.com/es/cronica/Deepfakes-por-que-la-biometria-ya-no-alcanza-para-verificar-una-identidad
- Noticias Chaco – Declaraciones de Carlos Barreto, jefe de Cibercrimen de la Policía del Chaco, sobre clonación de voz y hackeo de WhatsApp (1 de septiembre de 2026). https://www.noticiaschaco.com/2026/09/01/el-jefe-de-cibercrimen-de-la-policia-del-chaco-advirtio-sobre-el-avance-de-las-estafas-con-ia-el-hackeo-de-whatsapp-es-la-mas-frecuente/
- iProUP – "Alerta por una nueva estafa con IA" (13 de febrero de 2025): jubilados argentinos, el grupo más afectado por clonación de voz. https://www.iproup.com/innovacion/53494-alerta-la-nueva-estafa-con-ia-que-te-pueden-robar-todo.amp
- Hechos y Derecho – "Estafas virtuales a los adultos mayores: la prevención como mejor herramienta" (septiembre 2026). https://hechosyderecho.com/estafas-virtuales-a-los-adultos-mayores-la-prevencion-como-mejor-herramienta/


FIGHT
SOLUTIONS
LUCHA CONTRA EL FRAUDE
UNIDAS CONTRA LOS DELITOS FINANCIEROS
TU ESCUDO
CONTRA LOS RIESGOS
ADMINISTRATIVOS
FIGHT SOLUTIONS
ÚNETE A LA FUERZA - PROTEGE TU FUTURO

LIFESTYLE

Cuando el cáncer tocó la puerta de mi casa

Por Gray Delgado Autora · Life Coach · Conferencista & Creadora de Fuerza 4x4: Mujeres sin Límites

Hay palabras que, aunque no sean pronunciadas para ti, también te atraviesan. A mí me ocurrió con una: **cáncer**.

El diagnóstico era de mi mamá, pero el miedo también fue mío. Porque no importa cuántos años tengas, cuánto hayas vivido o cuántas veces hayas tenido que demostrar que eres una mujer fuerte. Cuando escuchas que la mujer que te dio la vida está enfrentando un cáncer de mama, por un instante vuelves a ser aquella niña que solo quiere una cosa:

Que mamá esté bien.

Mi mamá se llama **Gladys Aurora**. Y hoy puedo escribir su nombre desde un lugar muy distinto al del miedo. Puedo escribirlo desde la gratitud, porque mi mamá es sobreviviente de cáncer de mama. Hoy está sana, activa, llena de vida, y verla así me recuerda que detrás de cada lazo rosa existe una historia que jamás podrá resumirse en una enfermedad.

El diagnóstico también alcanza a la familia

Cuando una mujer recibe un diagnóstico de cáncer, pareciera que el mundo se detiene por unos segundos. Aparecen preguntas, incertidumbre, temor. Y alrededor de ella hay una familia intentando procesar sus propias emociones mientras procura convertirse en sostén.

Yo también tuve miedo.

No quiero romantizarlo ni decir que inmediatamente nos convertimos en una familia invencible. Hay momentos en los que la fortaleza no se parece a levantar los brazos y gritar: “¡Vamos a vencer!”

A veces la fortaleza simplemente consiste en **estar**. Acompañar una consulta, escuchar, abrazar.

Guardar silencio.
Sostener una mano.
O intentar transmitir tranquilidad cuando por dentro también tienes miedo.

Porque cuando alguien que amas enferma, descubres una gran verdad: **acompañar también es una forma de amar.**

Mi mamá me enseñó otra manera de entender la fortaleza

Durante mucho tiempo hemos asociado ser fuerte con no llorar, no quejarnos, resistir y continuar. Hoy pienso diferente.

Observando a mi mamá entendí que una mujer fuerte también puede sentir miedo. Puede tener días difíciles. Puede necesitar ayuda. Puede cansarse.

La verdadera fortaleza no consiste en negar nuestra vulnerabilidad, sino en permitirnos atravesarla sin perder la esperanza. Y quizás esa fue una de las grandes lecciones que su enfermedad dejó en mí.

Mi mamá enfrentó un cáncer de mama, pero **el cáncer nunca consiguió convertirse en su identidad**.

Ella siguió siendo Gladys Aurora, mujer, esposa, madre, abuela. Amiga.
Y dueña de una historia muchísimo más grande que cualquier diagnóstico.

Después del miedo también vuelve la vida

Hoy la miro y agradezco. Agradezco poder verla sana. Agradezco sus años.

Agradezco nuestras conversaciones, nuestras diferencias, nuestras risas y hasta esas cosas cotidianas que tantas veces damos por sentadas.

Porque atravesar una experiencia como esta cambia la perspectiva. Uno comprende que estar aquí es un privilegio.

Y también entiende que cuidar nuestra salud no debería comenzar cuando algo duele o cuando aparece un diagnóstico. Escuchar nuestro cuerpo, conocer nuestros antecedentes familiares y conversar con nuestros profesionales de salud sobre los controles adecuados para nuestra edad y nuestros factores de riesgo son decisiones que también hablan de amor.

Cuidarnos no debería ser una reacción al miedo. Debería ser un compromiso con la vida.

Hoy el lazo rosa tiene un nombre


LACOSTE
LACOSTE
NO TRESPASSING



Cada octubre vemos edificios iluminados de rosa, campañas, fotografías y miles de lazos recorriendo las redes sociales.

Pero para mí el rosa dejó de ser solamente un color. Tiene rostro, tiene historia.Tiene nombre.

Para mí, el rosa se llama mamá.

Por eso, cuando veo un lazo rosa, no pienso únicamente en cáncer. Pienso en las mujeres que están atravesándolo, en aquellas que lo superaron, en las que hoy tienen miedo, en sus familias y también en quienes ya no están.

Pienso en la importancia de acompañarnos, de informarnos, de cuidarnos y de no postergarnos.

Y, especialmente, de recordar que una mujer nunca debería sentirse sola frente a un diagnóstico.

Mamá, esta vez estas palabras son para ti

Hoy no quiero celebrar únicamente que sobreviviste al cáncer. Quiero celebrar que **estás aquí, q**uiero celebrar tu vida. La mujer que eres, y todo lo que todavía nos queda por compartir.

Tu enfermedad me enseñó que algunas batallas dejan cicatrices que nadie puede ver, pero también dejan aprendizajes que nos acompañan para siempre. Y si alguna mujer que está leyendo estas palabras acaba de recibir un diagnóstico, o está acompañando a alguien que ama, quisiera decirle algo:

No permitas que el miedo escriba el final de una historia que apenas está atravesando uno de sus capítulos más difíciles.

Busca información confiable. Rodéate de profesionales. Permítete sentir. Déjate acompañar. Y recuerda que detrás de un diagnóstico sigue existiendo una mujer completa, con sueños, deseos, proyectos y vida.

Mi mamá es prueba de ello.

Hoy, muchos años después, cuando la miro sana, comprendo que aquella palabra que un día nos produjo tanto miedo no tuvo la última palabra. **La última palabra la tuvo la vida.**

Y qué privilegio poder seguir celebrándola juntas.

ARTE & MÚSICA

El arte como refugio: crear también es sanar

Pintar, escribir, bailar o cantar: cuando las palabras no alcanzan, el arte nos ofrece otras formas de expresar lo que sentimos.

Hay emociones que no sabemos explicar, pensamientos que se quedan dando vueltas en nuestra cabeza y momentos en los que poner en palabras lo que nos sucede parece imposible. Sin embargo, a veces alcanza con tomar un pincel, escribir unas líneas en un cuaderno, bailar nuestra canción favorita o dejarnos llevar por una melodía para encontrar una manera diferente de expresarnos. Allí, en ese espacio íntimo entre lo que sentimos y lo que creamos, el arte puede convertirse en un refugio.

Desde siempre, el ser humano ha encontrado en el arte una forma de contar su historia, expresar sus emociones y conectar con los demás. Una pintura puede transmitir aquello que no nos animamos a decir; una canción puede acompañarnos en una etapa difícil; un poema puede ponerle nombre a un sentimiento que creíamos imposible de compartir. No hace falta ser un artista profesional para experimentar ese encuentro: la creatividad también vive en los pequeños gestos cotidianos.

Crear sin buscar la perfección

Muchas veces dejamos de hacer aquello que nos gusta porque creemos que no somos suficientemente buenos. Pensamos que para pintar debemos conocer técnicas, que para escribir necesitamos tener talento o que para bailar debemos movernos con cierta gracia. Pero ¿qué pasaría si nos permitiéramos crear sin juzgarnos?

El valor del arte no siempre está en el resultado, sino en el proceso. Pintar sin seguir un modelo, escribir una página sin preocuparnos por la gramática, cantar mientras



En un mundo que nos exige productividad, respuestas rápidas y resultados constantes, hacer algo simplemente por placer puede ser una forma de recuperar nuestro tiempo, nuestra atención y nuestra libertad de expresión.

Un lenguaje para nuestras emociones

El arte también puede ayudarnos a explorar aquello que sentimos. A través de los colores, los sonidos, los movimientos o las palabras, podemos encontrar nuevas maneras de observar nuestras experiencias y darles un significado personal. Una actividad creativa puede ofrecernos una pausa, favorecer la concentración y abrir un espacio para la reflexión.

Por eso, las expresiones artísticas también forman parte de diversas propuestas de acompañamiento y bienestar emocional. Aunque crear no sustituye la atención psicológica ni los tratamientos profesionales cuando son necesarios, puede ser una actividad valiosa para acompañar nuestra vida cotidiana y fortalecer la conexión con nosotros mismos.

Además, el arte tiene una dimensión que va más allá de lo individual. Compartir una canción, visitar una exposición, participar en un taller de escritura o bailar en comunidad puede acercarnos a otras personas, generar conversaciones y recordarnos que muchas de nuestras emociones son experiencias humanas compartidas.

No hace falta esperar a tener más tiempo, comprar materiales costosos o encontrar el momento perfecto. Podemos comenzar con lo que tenemos: una hoja de papel, una canción, una cámara o unos minutos para mover el cuerpo. La invitación es sencilla: elegir una actividad que despierte nuestra curiosidad y permitirnos disfrutarla sin expectativas.

Tal vez descubramos una pasión que habíamos dejado olvidada. Quizás encontremos una nueva forma de expresar lo que nos pasa o, simplemente, disfrutemos de un momento diferente.


INCORPORATE A
ANNA