EDICIÓN N°47
2026

REVISTA DIGITAL

ANNA



SUZZY PINAL

Historias de Alto Impacto Talita Cumi | ANNA

Hoy sé que acompañar no significa cargar con la vida de otra persona ni prometer resolver sus dificultades.

CONTENIDO

A N N A

MODA

Tres pantalones rosas para lucir elegante en tus eventos este mes

BELLEZA

Aceite de ricino: el cuidado natural de pestañas y cejas



LIFESTYL

El miedo no puede llegar antes que el diagnostico

Diez minutos de caminata: un pequeño hábito que beneficia tu circulación



BIENESTAR

Tres hábitos alimentarios que conviene revisar para cuidar tu salud frente al cáncer

ENTREVISTA

SUZZY PINAL

ARTE & MÚSICA

Biodanza: bailar la vida, conectar con las emociones

Visit

WWW.ANNAREVISTA.COM

CONTACTO: +54 3525 447948
revistanna@gmail.com

MODA

Tres pantalones rosas para lucir elegante en tus eventos este mes

El rosa se reinventa temporada tras temporada y demuestra que puede ser el protagonista de un look sofisticado. Desde tonos suaves hasta versiones vibrantes, estos tres pantalones son una invitación a vestir con personalidad y elegancia.

Hay colores que transmiten delicadeza y otros que se convierten en una declaración de estilo. El rosa tiene la capacidad de hacer ambas cosas. Esta temporada, los pantalones en diferentes tonalidades de este color se presentan como una alternativa versátil para asistir a reuniones especiales, celebraciones, cócteles o eventos de trabajo.

La clave está en elegir el corte adecuado, combinar texturas y encontrar el tono que mejor acompañe nuestra personalidad.

1. Rosa pastel

El pantalón sastrero rosa pastel es ideal para quienes buscan un estilo delicado y sofisticado. Su silueta recta o de pierna ancha permite crear un conjunto equilibrado, especialmente si se combina con una blusa blanca, una camisa de seda o un blazer en tonos neutros.



Para completar el look, los zapatos nude, las sandalias finas y los accesorios dorados aportan luminosidad sin restarle protagonismo al pantalón. Es una excelente opción

para eventos de día, encuentros profesionales y celebraciones al aire libre.

2. Fucsia

Si la intención es destacar, el fucsia es el aliado perfecto. Intenso, moderno y lleno de energía, transforma incluso las combinaciones más sencillas en propuestas memorables.

Un pantalón fucsia de corte palazzo o sastrero puede acompañarse con una blusa negra para un contraste elegante, o con una prenda blanca para un resultado fresco. Quienes disfrutan de la moda más audaz pueden apostar por un conjunto monocromático, incorporando diferentes texturas para crear profundidad visual.

Los accesorios minimalistas permiten que el color sea el verdadero protagonista.

Rosa empolvado

El rosa empolvado es una alternativa ideal para quienes prefieren una estética discreta y refinada. Su tonalidad suave combina especialmente bien con beige, gris perla, blanco y chocolate.

Para una cena especial o un evento de tarde, un pantalón de pierna ancha acompañado de un top satinado y un blazer estructurado crea una silueta elegante. Un bolso pequeño y unos zapatos de líneas delicadas completan la propuesta.

El secreto está en cómo lo llevás

La moda no consiste únicamente en seguir tendencias, sino en descubrir qué prendas nos hacen sentir cómodas, seguras y auténticas. Un pantalón rosa puede ser romántico, moderno, clásico o audaz: todo depende de cómo decidamos combinarlo.

Este mes, animate a salir de lo habitual y dale al rosa un lugar especial en tu guardarropa. Porque la elegancia también está en atreverse a expresar quiénes somos.



BELLEZA

Aceite de ricino: el cuidado natural de pestañas y cejas

Conocido por su textura rica y sus propiedades emolientes, el aceite de ricino se convirtió en un ingrediente popular dentro de las rutinas de belleza. Pero ¿qué puede aportar realmente al cuidado de las pestañas y las cejas?



En el universo de la cosmética natural, los aceites vegetales ocupan un lugar especial. El aceite de ricino, obtenido de las semillas de la planta Ricinus communis, es uno de los más utilizados en productos destinados al cuidado del cabello y la piel.

Su consistencia espesa ayuda a suavizar y acondicionar, por lo que muchas personas lo incorporan a sus rutinas de cuidado de las cejas y las pestañas. Sin embargo, es importante distinguir entre sus propiedades cosméticas y los resultados que todavía no están demostrados científicamente.

¿Qué beneficios puede ofrecer?

El aceite de ricino contiene ácido ricinoleico y otros componentes lipídicos que contribuyen a su textura y capacidad emoliente. En cosmética, los emolientes ayudan a suavizar la superficie y a reducir la

sensación de sequedad.

En las cejas, un producto formulado para esa zona puede ayudar a mejorar su apariencia, aportando suavidad y brillo. En cuanto a las pestañas, no existe evidencia científica sólida que demuestre que el aceite de ricino estimule su crecimiento, aumente su longitud o evite su caída.

Cómo incorporarlo a tu rutina con precaución

Si querés probar un producto con aceite de ricino, elegí uno de calidad cosmética y seguí las indicaciones de su fabricante. Antes de usarlo, tené en cuenta estas recomendaciones:

- Utilizá productos específicamente formulados para el área en la que querés aplicarlos.
- Evitá introducir el aceite en los ojos o aplicarlo sobre la línea de agua.
- No lo utilices sobre piel irritada ni si experimentás enrojecimiento, picazón o molestias.
- Si tenés ojos sensibles o alguna afección ocular, consultá con un profesional antes de incorporarlo a tu rutina.

El aceite puro no es necesariamente seguro para el contacto ocular, y los productos destinados a la piel no deben confundirse con preparados oftálmicos.

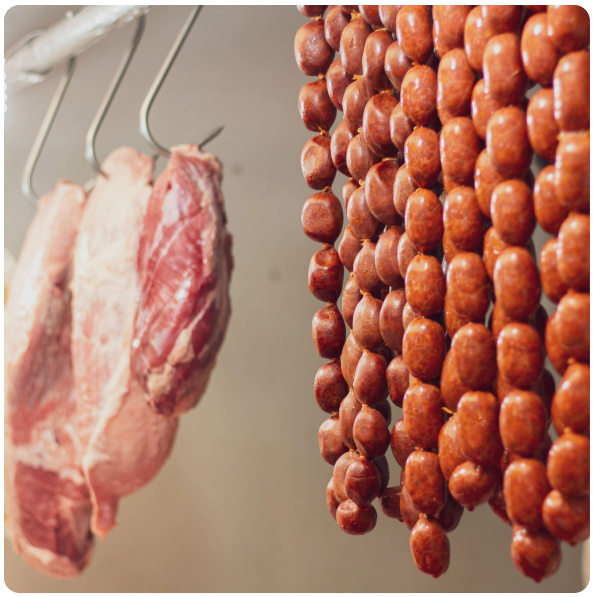
Belleza también es conocer lo que nuestra piel necesita

Cuidar las pestañas y las cejas no requiere una rutina complicada. La limpieza suave, el retiro cuidadoso del maquillaje y la elección de productos adecuados son hábitos fundamentales.

Los ingredientes naturales pueden formar parte de un ritual de belleza, pero natural no siempre significa inocuo ni garantiza resultados. Informarnos antes de probar un producto también es una manera de cuidarnos.

BIENESTAR

Tres hábitos alimentarios que conviene revisar para cuidar tu salud frente al cáncer



No existen alimentos universalmente prohibidos para todas las personas con cáncer. Sin embargo, la evidencia científica señala que ciertos productos y hábitos alimentarios pueden influir en el riesgo de desarrollar algunos tipos de esta enfermedad. Informarnos es el primer paso para tomar decisiones más conscientes.

La alimentación forma parte de nuestro bienestar cotidiano. Lo que elegimos comer no determina por sí solo nuestra salud, pero mantener hábitos equilibrados puede contribuir a reducir el riesgo de distintas enfermedades, incluidos algunos tipos de cáncer.

En lugar de hablar de alimentos que debemos prohibirnos, es más útil reconocer cuáles conviene limitar y qué alternativas podemos incorporar a nuestra mesa.

Carnes procesadas: cuanto menos, mejor

Salchichas, panceta, jamón, embutidos y otros productos cárnicos procesados forman parte de muchas comidas habituales. Sin embargo, su consumo se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

La Organización Mundial de la Salud clasifica las carnes procesadas como carcinógenas para los seres

humanos, de acuerdo con la evidencia disponible. Esta clasificación describe la solidez de la evidencia de que pueden causar cáncer; no significa que consumir una porción produzca necesariamente la enfermedad.

Como alternativa, podemos incorporar con mayor frecuencia legumbres, pescado, pollo y otras fuentes de proteínas variadas.

Alcohol: una elección que también importa

Aunque suele estar presente en celebraciones y encuentros sociales, el alcohol está relacionado con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer, entre ellos los de mama, hígado, colon y recto, boca y esófago.

El riesgo puede aumentar con la cantidad consumida, y no se ha establecido un nivel de consumo completamente libre de riesgo para el cáncer. Por eso, evitar el alcohol es una de las opciones que más contribuyen a reducir esa exposición.

También podemos disfrutar de nuestros encuentros con bebidas sin alcohol, aguas saborizadas naturalmente o preparaciones con frutas y hierbas.

Bebidas azucaradas y productos ultraprocesados: moderar su presencia

Gaseosas azucaradas, golosinas, snacks y otros productos ultraprocesados pueden aportar grandes cantidades de azúcares añadidos, grasas, sal y calorías, mientras desplazan alimentos más nutritivos de nuestra alimentación.

El azúcar no se considera por sí mismo una causa directa de cáncer. Sin embargo, consumirlo en exceso puede favorecer el aumento de peso, y el exceso de peso se relaciona con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer. La investigación sobre los ultraprocesados y el cáncer continúa avanzando.

Una buena estrategia es priorizar frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres, sin convertir la alimentación en una lista rígida de prohibiciones.

La prevención comienza con pequeños cambios

No existe una dieta capaz de garantizar que nunca desarrollaremos cáncer. La genética, la edad, el ambiente y otros factores también intervienen. Sin embargo, mantener una alimentación variada, realizar actividad física, evitar el tabaco y seguir los controles médicos recomendados son decisiones que pueden ayudar a cuidar nuestra salud.

Y algo fundamental: si una persona está atravesando un tratamiento oncológico, sus necesidades nutricionales pueden ser diferentes. En ese caso, cualquier cambio importante en la alimentación debe conversarse con su equipo de salud. Informarnos no es vivir con miedo, sino aprender a elegir mejor. Cada hábito saludable es una oportunidad para cuidarnos hoy y a largo plazo.



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

SUZZY PINAL

No viniste a sobrevivir, viniste a brillar

A través de su historia de migración, resiliencia y servicio comunitario, nos invita a descubrir que las experiencias que vivimos no definen nuestro destino, sino que pueden convertirse en oportunidades para crecer, encontrar nuestro propósito y acompañar a otros a reconocer su propia luz.

Tu historia personal y profesional está atravesada por la resiliencia. ¿Qué experiencias fueron determinantes para comprender que aquello que vivimos puede convertirse en una fuente de conciencia, aprendizaje y propósito?



Creo que mi primer encuentro con la resiliencia ocurrió mucho antes de que conociera el significado de esa palabra.

Nací en Guadalajara, Jalisco, y crecí en un entorno donde las oportunidades no siempre estaban al alcance de nuestras manos. Desde pequeña enfrenté desafíos de salud y de aprendizaje que, de alguna manera, me hicieron sentir diferente. Pero también me enseñaron que cada persona tiene su propio ritmo para descubrir sus capacidades.

Con los años llegaron otras experiencias: la migración, comenzar una vida en otro país, trabajar en diferentes industrias y adaptarme a un idioma, una cultura y sistemas que no conocía.

Hubo momentos en los que sentí que estaba comenzando desde cero y otros en los que tuve que cuestionar muchas de las creencias con las que había crecido.

Pero descubrí algo fundamental: no siempre podemos elegir lo que nos sucede, pero sí podemos participar conscientemente en lo que construimos a partir de ello.

Para mí, la resiliencia dejó de significar simplemente aguantar. Comencé a comprender que también implica reconocer nuestras heridas, aprender de nuestras experiencias y tomar decisiones diferentes. Hoy no considero que las dificultades hayan sido necesarias para convertirme en quien soy. Sin embargo, reconozco que muchas de ellas me llevaron a desarrollar una sensibilidad especial hacia el sufrimiento de otras personas.

Y ahí comenzó a revelarse mi propósito.

Porque cuando una experiencia difícil encuentra conciencia, aprendizaje y una oportunidad de servir, nuestra historia puede adquirir un significado diferente.

Por eso, hoy comparto una frase que me acompaña profundamente: «No viniste a sobrevivir, viniste a brillar».

Y brillar, para mí, no significa tener una vida perfecta. Significa aprender a reconocer nuestra propia luz, incluso después de haber atravesado momentos de oscuridad.

Has desarrollado gran parte de tu trabajo acompañando a comunidades latinas y familias migrantes en California. ¿Qué has aprendido de las historias de las personas que has acompañado y qué necesidades comunes encuentras en esas comunidades?

Trabajar con comunidades latinas y familias migrantes me ha enseñado que detrás de cada persona existe una historia que merece ser escuchada antes de ser juzgada.

He conocido madres y padres que trabajan largas jornadas, adultos mayores que enfrentan barreras tecnológicas, familias que desconocen los recursos disponibles y personas que, aun teniendo grandes capacidades, sienten temor de acercarse a las instituciones.

Algo que he observado es que, muchas veces, las necesidades van mucho más allá de recibir un servicio. Claro que necesitamos acceso a la salud, la alimentación, la educación, la vivienda y la información confiable. Pero también necesitamos sentirnos escuchados, respetados y comprendidos.

En nuestras comunidades existen barreras relacionadas con el idioma, el transporte, la alfabetización digital y el acceso a los recursos, así como, en ocasiones, desconfianza hacia los sistemas. También he observado algo



También he descubierto que nuestras comunidades no solamente tienen necesidades. Tienen conocimientos, talentos, valores, historias y una enorme capacidad de organización.

No se trata de llegar a salvar a nadie. Se trata de reconocer la dignidad de cada persona y construir puentes para que pueda acceder a oportunidades que también le pertenecen.

Durante el Censo 2020 trabajaste como Partnership Specialist, acercándote a distintas comunidades para promover su participación. ¿Qué significó para ti estar en contacto con tantas realidades y qué descubriste sobre el poder de la información y la participación comunitaria?

Mi experiencia como Partnership Specialist durante el Censo 2020 fue una de las etapas más significativas de mi trayectoria comunitaria. Tuve la oportunidad de acercarme a comunidades diversas, especialmente a familias hispanas y poblaciones rurales del Valle Central de California.

Descubrí que algo que para muchas personas parecía tan sencillo como responder un cuestionario, para otras representaba incertidumbre, desconfianza o miedo. Había muy profundo: muchas personas han aprendido a ser fuertes porque sienten que no tienen otra opción.

Y esa fortaleza, aunque admirable, a veces viene acompañada de agotamiento emocional, miedo a pedir ayuda o la creencia de que atender nuestras propias necesidades es un acto de egoísmo. Como migrante, puedo comprender parte de esas experiencias porque yo también he tenido que aprender a desenvolverme en sistemas desconocidos.

Por eso, he aprendido que acompañar no significa decidir por las personas, sino acercarles herramientas, información y oportunidades para que puedan tomar decisiones con mayor autonomía.

personas que no comprendían para qué servía el Censo, cómo se utilizaría la información o por qué era importante participar.

Eso me enseñó que tener información disponible no significa necesariamente que las personas puedan comprenderla, confiar en ella o utilizarla.

La información necesita llegar en un lenguaje accesible, a través de canales adecuados y, sobre todo, mediante relaciones de confianza.

Mi trabajo no consistía únicamente en promover la participación. También implicaba escuchar inquietudes, establecer alianzas comunitarias y explicar por qué cada persona debía tener la oportunidad de ser contada.

Comprendí que los datos no son solamente números en una estadística.

Detrás de esos números hay familias, niños, adultos mayores, trabajadores y comunidades cuyas necesidades deben ser visibles para orientar las decisiones sobre recursos y servicios.

Esa experiencia también fortaleció mi convicción de que la participación comunitaria comienza cuando las personas sienten que su presencia importa. Porque cuando una comunidad está informada, puede participar con mayor conciencia. Y cuando participa, tiene más oportunidades de hacerse escuchar.

El Censo me recordó algo que hoy sigue guiando mi trabajo: una comunidad informada tiene más herramientas para defender sus necesidades y construir su futuro.

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.

Posteriormente, tu camino se vinculó fuertemente con la salud comunitaria, el bienestar emocional y la formación de líderes. ¿En qué momento comprendiste que acompañar a otros también podía convertirse en una parte esencial de tu propósito?

No creo que haya existido un solo momento. Más bien, mi propósito se fue revelando a través de muchas experiencias. Durante años trabajé en diferentes áreas, desde empleos que exigían esfuerzo físico hasta responsabilidades administrativas, de coordinación y liderazgo. Cada etapa me enseñó algo.

Pero fue especialmente en mi trabajo comunitario, al facilitar talleres, acompañar grupos y escuchar las historias de otras personas, cuando comencé a reconocer una conexión muy profunda entre lo que había vivido y lo que podía aportar.

Recuerdo la satisfacción de observar cómo una persona que al principio llegaba con temor, inseguridad o desconocimiento comenzaba a participar, hacer preguntas y reconocer sus propias capacidades.

También comprendí que, muchas veces, una persona no necesita que alguien le diga cómo vivir su vida. Necesita un espacio seguro donde pueda escucharse, sentirse respetada y descubrir posibilidades que antes no había considerado.

Mi formación en salud comunitaria, acompañamiento emocional y liderazgo personal me ayudó a integrar herramientas a esa vocación de servicio.

Y hubo una comprensión que marcó profundamente mi camino: no necesito tener una historia perfecta para acompañar a alguien. Necesito actuar con responsabilidad, preparación, humildad y humanidad.

Hoy sé que acompañar no significa cargar con la vida de otra persona ni prometer resolver sus dificultades. Significa caminar a su lado durante una parte de su proceso, compartir herramientas y respetar su capacidad de decidir.

Mi propósito no es que las personas dependan de un servicio, de un sistema o de una organización.

Mi propósito es que descubran los recursos que existen dentro y fuera de sí mismas para continuar su propio camino y convertirse en personas proactivas. Si, al terminar un encuentro, alguien se marcha con un poco más de claridad, esperanza o confianza para dar su siguiente paso, entonces siento que mi trabajo ha tenido sentido.

Hablas de resiliencia no solo como la capacidad de superar una dificultad, sino como una posibilidad de transformar lo vivido. ¿Qué herramientas consideras fundamentales para desarrollar una resiliencia consciente?

Para mí, la resiliencia consciente comienza cuando dejamos de preguntarnos únicamente: **«¿Por qué me pasó esto?» y comenzamos a explorar: «¿Qué necesito comprender, atender o transformar a partir de esta experiencia?».**

Y quiero aclarar algo: no significa justificar lo que nos lastimó ni encontrarle algo positivo a cada situación dolorosa. Significa reconocer que nuestra historia merece ser atendida con conciencia y respeto.

Considero fundamentales cinco herramientas.



La primera es el autoconocimiento: reconocer nuestras emociones, creencias, necesidades y patrones de comportamiento. Porque difícilmente podemos transformar aquello que todavía no logramos identificar.

La segunda es la gestión emocional: aprender a reconocer lo que sentimos sin juzgarnos y desarrollar recursos para responder con mayor conciencia, en lugar de actuar automáticamente desde el miedo o el dolor.

La tercera es el arte de pausar. A veces creemos que avanzar significa hacer más, reaccionar más rápido o mantenernos ocupados. Pero una pausa consciente puede ayudarnos a recuperar claridad y elegir nuestra siguiente acción.

La cuarta es la responsabilidad personal acompañada de autocompasión. Comprender que no somos responsables de todo lo que nos ocurrió, pero sí podemos asumir una mayor participación en las decisiones que tomamos hoy.

Y la quinta es la conexión con nuestras redes de apoyo y nuestro sentido de propósito.

La resiliencia no tiene por qué construirse en soledad. Pedir ayuda, recibir acompañamiento y reconocer cuándo necesitamos atención profesional también son expresiones de fortaleza.

En mi experiencia personal, la espiritualidad y la fe han sido recursos importantes para encontrar esperanza y dirección.

Por eso, siempre digo que la resiliencia no consiste en convertirnos en personas que ya no sienten dolor.

Consiste en desarrollar la capacidad de reconocer lo que sentimos, atender nuestras necesidades y continuar construyendo una vida con mayor conciencia, dignidad y sentido.

En tu trabajo con adultos, adultos mayores y familias, has abordado temas como gestión emocional, actividad física, alfabetización digital y liderazgo. ¿Por qué crees que el desarrollo humano necesita ser mirado de manera integral?

Porque los seres humanos no vivimos por departamentos separados. No podemos colocar nuestra salud física en una caja, nuestras emociones en otra, nuestras relaciones familiares en otra y nuestra situación económica en una completamente distinta.

Todo está relacionado.

A través de mi trabajo comunitario, he tenido la oportunidad de facilitar actividades de bienestar emocional, movimiento físico, alfabetización digital, educación y liderazgo.

Y he descubierto que, aunque aparentemente son temas diferentes, todos pueden contribuir a un mismo objetivo: ampliar las oportunidades de bienestar, autonomía y participación de las personas.

Por ejemplo, cuando un adulto mayor aprende a utilizar una herramienta digital, no solamente adquiere una habilidad tecnológica. También puede ganar confianza para comunicarse con su familia, acceder a información o desenvolverse con mayor independencia.

He podido observar cómo algunos adultos mayores, al descubrir que pueden volver a ser independientes y seguir aprendiendo, experimentan una transformación profunda. He visto personas que renacen, vuelven a soñar y llegan incluso a convertirse en emprendedoras.

Cuando una mujer participa en una actividad física, puede encontrar beneficios para su salud, pero también una oportunidad de convivir, disfrutar y fortalecer sus relaciones. Cuidar la salud física también puede contribuir al bienestar emocional y favorecer la autoestima. Me refiero a un acompañamiento que puede ser beneficioso para el estado de ánimo, sin sustituir la atención profesional necesaria en casos de depresión.

Incluso he visto cómo algunas mujeres forman grupos de apoyo y crean vínculos que llegan a convertirse en una nueva familia. Hay una frase de Rogelio Torres que me hace reflexionar sobre esta realidad: «Hay familias que se vuelven extrañas y hay extraños que se vuelven familia». Creo que esto representa una realidad para algunos migrantes.

Cuando una persona aprende a reconocer sus emociones y establecer límites saludables, ese aprendizaje puede influir en su comunicación familiar, sus decisiones y su bienestar cotidiano.

Por eso, considero que el desarrollo humano necesita una mirada integral, una mirada holística.

También necesitamos reconocer que el bienestar no depende exclusivamente de las decisiones individuales.

Las condiciones económicas, el acceso a servicios, el entorno familiar, la educación, la seguridad y las



oportunidades disponibles influyen profundamente en nuestra calidad de vida. No podemos hablar de bienestar emocional ignorando las condiciones en las que viven las personas.

Mi enfoque busca integrar el cuerpo, las emociones, el pensamiento, las relaciones y el contexto social, reconociendo que cada persona tiene necesidades y circunstancias diferentes.

Porque desarrollar nuestro potencial no significa alcanzar una versión perfecta de nosotros mismos.

Significa contar con más recursos y oportunidades para vivir con dignidad, conciencia y bienestar.

Tu historia también forma parte del archivo de StoryCorps, una experiencia basada en escuchar y compartir historias de vida. ¿Qué significado tuvo para ti contar tu propia historia y escuchar la de otras personas desde un lugar tan humano?

Participar en One Small Step, de StoryCorps, fue una experiencia profundamente humana que me permitió confirmar algo que hoy forma parte de mi manera de comprender la vida: podemos ser diferentes en nuestras creencias, culturas y experiencias y, aun así, parecernos mucho más de lo que imaginamos. También comprendí que la fe puede ser una fuente de fortaleza personal sin convertirse en una barrera para comprender a quienes practican otra fe.

Tuve la oportunidad de conversar con Jenny St. Onge. Ambas llegamos a Estados Unidos desde países diferentes: ella, desde Canadá, y yo, desde México. Durante nuestra conversación, compartimos experiencias sobre la migración, nuestras culturas y temas sensibles en los que las personas podemos tener opiniones distintas.

Y algo que descubrí es que, cuando dejamos de escuchar para defender nuestras ideas y comenzamos a escuchar para comprender, encontramos puntos de conexión que quizá antes no podíamos ver.

Por ejemplo, existen personas que encuentran su espiritualidad en distintas tradiciones. Algunas siguen las enseñanzas del budismo; en mi caso, mi fe está centrada en Jesucristo. Podemos tener caminos espirituales diferentes, pero eso no significa que nuestras necesidades de amor, pertenencia y comprensión sean completamente distintas.

Y hubo algo que me hizo reflexionar especialmente: la importancia de nuestros abuelos y de esas figuras familiares que nos transmiten sabiduría.

En muchas historias, los abuelos representan nuestras raíces. Son quienes nos ofrecen palabras de consuelo cuando sentimos que vamos a caer, quienes nos comparten enseñanzas nacidas de su experiencia y quienes, muchas veces, se convierten en un refugio emocional.

Comprendí que, más allá del país donde nacimos o de las creencias que practicamos, muchas personas compartimos ese deseo de sentirnos acompañadas, de pertenecer a una familia, de amar y de estar cerca de quienes nos hacen sentir seguras.

Por supuesto, no todas las familias son iguales ni todas las personas han contado con esas figuras de apoyo. Pero, cuando existen, su influencia puede acompañarnos durante toda la vida.

Esta experiencia me recordó que detrás de cada opinión hay una historia y, detrás de cada historia, hay un ser humano que merece ser escuchado con dignidad.

Las culturas nos enseñan diferentes maneras de vivir y las creencias nos ofrecen diferentes maneras de comprender la existencia, pero nuestra humanidad nos recuerda que todos necesitamos amor, pertenencia y un lugar donde sentirnos seguros.

Como facilitadora y líder comunitaria, ese aprendizaje es invaluable, porque me invita a acercarme a las personas sin asumir que conozco su realidad solamente por su cultura, religión o lugar de origen.

Hoy comprendo que escuchar no significa renunciar a mis convicciones. Significa reconocer que las convicciones de otra persona también forman parte de su historia.

Y si algo me dejó StoryCorps fue esta enseñanza: no necesitamos compartir las mismas creencias para reconocer nuestra humanidad, ni hablar el mismo idioma para comprender el valor del amor, la familia y la esperanza.

> Porque, al final, cuando dejamos de concentrarnos exclusivamente en aquello que nos separa, podemos comenzar a descubrir todo aquello que nos conecta.
>
> Y quizá ese sea el primer pequeño paso hacia una convivencia más humana: aprender a mirar primero a la persona, antes que a sus diferencias.

Hoy eres conferencista y facilitadora. Cuando una persona llega a uno de tus talleres sintiendo que sus circunstancias la han definido, ¿qué te gustaría que pudiera descubrir sobre sí misma al finalizar ese proceso?

En mi caminar, he podido observar que muchas personas llegan sin conocerse a sí mismas, sin una conexión con su propio ser y sin saber cuáles son sus valores personales y fortalezas.

Me gustaría que descubrieran algo que para mí ha sido profundamente transformador: su historia es parte de su vida, pero no tiene que convertirse en una sentencia sobre quiénes son o quiénes pueden llegar a ser.

Muchas personas llegan cargando etiquetas:

«Soy un fracaso».

«No soy suficiente».

«Ya es demasiado tarde para mí».

«Así me tocó vivir».

Y algunas de esas frases no nacieron de sus propias decisiones. Fueron aprendidas a través de experiencias, relaciones, expectativas familiares o mensajes que escucharon durante años.

Por eso, más que ofrecerles respuestas sobre cómo deberían vivir, me interesa acompañarlas a cuestionar esas creencias y reconocer sus capacidades.

Me gustaría que, al finalizar un taller, pudieran mirarse con mayor comprensión y aprender a tratarse con amor. Que comprendieran que su experiencia de vida no es una condena, sino que también puede convertirse en una fuente de aprendizaje y propósito.

Que reconocieran que poner límites no significa dejar de amar. Que pedir ayuda no representa debilidad. Que equivocarse no elimina nuestro valor. Y que cambiar de dirección no significa haber fracasado.

Sobre todo, me gustaría que comprendieran que no necesitan esperar a que todas las circunstancias sean perfectas para comenzar a dar pequeños pasos hacia una vida diferente. Yo no puedo prometer que una conferencia transforme por completo la vida de una persona. Pero sí puedo crear un espacio de reflexión donde encuentre una pregunta, una herramienta o una nueva perspectiva que le ayude a iniciar un cambio.

Porque hay algo que siempre quiero dejar sembrado: no eres solamente lo que has vivido. También eres las decisiones conscientes que puedes comenzar a construir a partir de hoy.

Y si alguien sale de uno de mis talleres pensando: «Quizá todavía hay posibilidades para mí», entonces hemos abierto una puerta muy importante. Porque, como me gusta decir: «Si lo crees, lo creas; y lo que predicas, ¡practicas!».

La transformación necesita conciencia, pero también necesita acción.



Hay una frase que ha acompañado tu camino: «La perseverancia logra lo que la dicha no alcanza». Después de todo lo vivido y construido, ¿qué significa hoy esa frase para ti y qué mensaje le darías a quien está atravesando una etapa difícil y todavía no logra ver hacia dónde lo puede llevar su historia?

Esa frase me ha acompañado durante muchos años y hoy tiene un significado todavía más profundo.

«La perseverancia logra lo que la dicha no alcanza».

Para mí, significa que no siempre tendremos las condiciones ideales, las oportunidades que esperábamos o los resultados en el momento que

deseábamos. Y eso no significa que nuestro camino haya terminado.

Yo he tenido que comenzar de nuevo en diferentes etapas de mi vida. He vivido momentos de incertidumbre, cambios inesperados y circunstancias que me han obligado a reconsiderar mis planes.

Y he aprendido que perseverar no siempre significa continuar haciendo exactamente lo mismo.

A veces, perseverar significa cambiar de estrategia.

A veces, significa descansar.

A veces, significa reconocer que necesitamos ayuda.

Y otras veces, significa tener la valentía de cerrar una etapa para comenzar otra.

Hoy entiendo que la perseverancia no debe confundirse con permanecer indefinidamente en lugares, relaciones o circunstancias que nos lastiman.

La verdadera perseverancia también necesita discernimiento y la capacidad de reestructurar nuestro camino.

Si pudiera hablarle a alguien que está atravesando un momento difícil, le diría: no necesitas tener resuelto todo tu futuro para comenzar a cuidar tu presente.

No tienes que encontrar inmediatamente una explicación para todo lo que estás viviendo.

Permítete sentir, pedir ayuda, descansar y reconocer lo que necesitas.

Tu proceso merece respeto.

Y aunque hoy no puedas ver con claridad hacia dónde te llevará esta etapa, todavía puedes participar en la construcción de tu siguiente capítulo.

Yo misma continúo aprendiendo, creciendo y descubriendo nuevas posibilidades. No hablo desde una vida completamente resuelta. Hablo desde una vida en construcción.

Y quizá por eso esta frase sigue teniendo tanto significado para mí. Porque la perseverancia no siempre nos lleva al lugar que imaginábamos.

A veces, nos ayuda a descubrir caminos que todavía no conocíamos y a reconocernos valientes para afrontar las sacudidas más fuertes de la vida.

Quiero terminar compartiendo una convicción que ha nacido de mi propia experiencia:



no siempre elegimos las circunstancias que llegan a nuestra vida, pero podemos aprender a elegir cómo queremos participar en la historia que seguimos escribiendo.
Porque tu historia no termina en aquello que te ocurrió. Mientras haya vida, existen posibilidades de aprender, reconstruir y comenzar nuevamente.
No viniste a sobrevivir, viniste a brillar.

LIFESTYLE

El miedo no puede llegar antes que el diagnostico

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

“Prefiero no hacerme el examen. ¿Y si me encuentran algo?”

¿Cuántas veces hemos escuchado esta frase?. Tal vez incluso alguna vez la hemos pronunciado.

Parece contradictorio, pero es profundamente humano: a veces creemos que mientras no sepamos, nada está ocurriendo. Postergamos una consulta, dejamos pasar un control o ignoramos un cambio en nuestro cuerpo porque sentimos que conocer una respuesta podría alterar nuestra vida.

Pero hay una pregunta que vale la pena hacernos:

¿Desde cuándo el miedo tiene derecho a decidir por nuestra salud?

El miedo también sabe disfrazarse

No siempre decimos: “Tengo miedo”. A veces decimos: “No tengo tiempo”. Lo haré el próximo mes. Seguro no es nada.

En mi familia nunca ha habido cáncer. Me siento perfectamente bien. Y así pueden pasar semanas, meses e incluso años.

Las mujeres tenemos una extraordinaria capacidad para ocuparnos de todos. Estamos pendientes de nuestros hijos, parejas, padres, trabajos, responsabilidades y compromisos.

Pero existe una pregunta mucho más incómoda: **¿En qué lugar de nuestra agenda estamos nosotras?.** Porque postergarnos también puede convertirse en un hábito.

Prevenir no es vivir esperando una enfermedad

Hay una diferencia enorme entre vivir con miedo y vivir con conciencia. Cuidarnos no significa levantarnos cada mañana pensando que algo malo puede ocurrir.

Significa conocer nuestro cuerpo, prestar atención cuando algo cambia. Conocer nuestros antecedentes familiares.

Mantener una conversación abierta con nuestros profesionales de salud y realizar los controles que correspondan según nuestra edad, historia personal y nivel de riesgo.

Las recomendaciones sobre detección del cáncer de mama no son idénticas para todas las mujeres. Por eso las decisiones sobre cuándo comenzar determinados estudios y con qué frecuencia realizarlos deben conversarse con un profesional de salud.

La prevención responsable no se construye desde el pánico. Se construye desde la información.

Tu cuerpo habla, ¿lo estás escuchando?

Conocernos también significa saber qué es habitual en nuestro cuerpo para poder reconocer aquello que no lo es. Un bulto nuevo, cambios en la piel o en la forma de la mama, alteraciones del pezón o una secreción inusual son algunos cambios que merecen consulta médica. Y algo importante: notar uno de ellos no significa automáticamente tener cáncer.

Significa que merece ser evaluado.

No somos responsables de diagnosticarnos frente al espejo. Somos responsables de no ignorarnos.

Y quizás esa diferencia pueda



ayudarnos a reemplazar el miedo por una actitud mucho más poderosa: la conciencia.

Hay otra palabra que también debemos soltar: culpa. Hablar de prevención requiere mucho cuidado.

Porque una mujer que recibe un diagnóstico de cáncer no necesita preguntarse: ¿Qué hice mal?

El cáncer es una enfermedad compleja y no todos sus factores de riesgo están bajo nuestro control.

Por eso cuidarnos jamás debería convertirse en una sentencia contra quien enfermó.

Prevenir es una posibilidad de acción, no una garantía. Y enfermar nunca debería convertirse en motivo de culpa.

Necesitamos hablar del cáncer de mama desde la responsabilidad, sí, pero también desde la compasión.

El verdadero autocuidado a veces incomoda

Nos encanta hablar de autocuidado cuando significa descansar, viajar, regalarnos algo o desconectarnos del mundo durante unas horas.

Y todo eso puede ser maravilloso.

Pero autocuidado también es pedir una cita médica que llevamos meses postergando.

Hacernos un estudio que nos produce ansiedad.

Preguntar aquello que nos da vergüenza.

Buscar una segunda opinión cuando la necesitamos.

Dejar de asumir que "seguramente no es nada".

Y entender que **cuidarnos también implica hacer cosas que no siempre queremos hacer.**

Eso también es amor propio. Quizás uno de los actos más profundos de amor hacia nosotras mismas sea tener el valor de conocer.

¿Y si cambiamos la pregunta?

En lugar de pensar:

"¿Y si me encuentran algo?"

¿qué ocurriría si comenzáramos a preguntarnos:

"¿Y si revisarme a tiempo me permite tomar mejores decisiones?"

La pregunta cambia. Y con ella cambia nuestra posición frente al miedo.

No podemos controlar todo lo que sucederá con nuestra salud. Pero sí podemos decidir cuánto espacio tendrá la información, la prevención y el acompañamiento profesional en nuestra vida.

Octubre no necesita más miedo

Durante el Mes Rosa recibimos innumerables mensajes sobre cáncer de mama.

Yo quisiera agregar uno diferente: No tengas miedo de saber. Ten amor suficiente para cuidarte.

Que octubre no sea el mes en que recordamos que el cáncer existe. Que sea el mes en que recordamos que nosotras también existimos dentro de nuestra propia agenda.

Así que hoy quiero dejarte una pregunta:

¿Qué conversación, consulta o control relacionado con tu salud llevas demasiado tiempo postergando?

Quizás este artículo no llegó a tus manos para asustarte. Quizás llegó simplemente para recordarte algo que, entre tantas responsabilidades, pudiste olvidar:



Tu vida también merece un espacio en tu calendario.
Haz la cita.
Haz la pregunta.
Escucha tu cuerpo.
Infórmate.
Y permite que sea el amor por tu vida —y no el miedo a un diagnóstico— quien tome la próxima decisión.

“No somos responsables de diagnosticarnos frente al espejo. Somos responsables de no ignorarnos.”

LIFESTYL

Diez minutos de caminata: un pequeño hábito que beneficia tu circulación

No siempre necesitamos una hora libre ni una rutina exigente para empezar a cuidar nuestro cuerpo. Una caminata de diez minutos puede ser el primer paso hacia una vida más activa y una mejor salud cardiovascular.

Entre las responsabilidades, el trabajo y las tareas cotidianas, muchas veces dejamos nuestra salud para después. Sin embargo, incorporar movimiento a nuestra rutina puede ser más sencillo de lo que imaginamos.

Caminar es una de las actividades físicas más accesibles. Ayuda a activar los músculos de las piernas, favorece el retorno de la sangre desde las extremidades hacia el corazón y contribuye al cuidado del sistema cardiovascular. Además, una caminata a paso ligero puede mejorar el estado de ánimo y ayudar a reducir el estrés.

¿Por qué empezar con diez minutos?

Porque es una meta concreta, fácil de incorporar y que permite construir un hábito sin intentar cambiar toda nuestra rutina de un día para otro.

Una caminata diaria de diez minutos a paso ligero aporta beneficios y cuenta para alcanzar la recomendación de actividad física semanal. A medida que ganamos constancia, podemos aumentar progresivamente el tiempo según nuestra condición física.

Tu rutina de diez minutos

Minutos 1 y 2: comenzó suavemente

Caminá a un ritmo cómodo, relajá los hombros y encontra una respiración natural.

Minutos 3 al 8: activá tu cuerpo

Aumentá un poco el ritmo. La intensidad debe permitirte hablar, aunque quizás no cantar

cómodamente. Mové los brazos de forma natural y mantené una postura erguida.

Minutos 9 y 10: terminá con calma

Reducí ligeramente el ritmo y dejá que la respiración vuelva gradualmente a la normalidad.

Pequeños cambios que suman

- Bajate una parada antes del colectivo, si es seguro hacerlo.
- Caminá unos minutos después del almuerzo.
- Elegí las escaleras cuando resulte apropiado.
- Si trabajás muchas horas sentada, levantate y movete periódicamente.
- Usá calzado cómodo y elegí un recorrido seguro.
- La constancia es más importante que la intensidad con la que comenzamos. Como referencia general, las personas adultas deberían procurar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, adaptados a sus posibilidades.
- Si sentís dolor en el pecho, falta de aire intensa, mareos o dolor inusual al caminar, detenete y buscá atención médica según la gravedad. Si tenés una enfermedad cardiovascular o problemas de circulación diagnosticados, consultá con tu profesional de salud sobre la



- actividad más adecuada para vos.

Regalate diez minutos.

A veces, el autocuidado comienza con una decisión pequeña: salir a caminar, respirar aire fresco y dedicarle un momento a nuestro bienestar. No se trata de hacerlo todo hoy, sino de empezar a construir hábitos que podamos sostener mañana.

Tu cuerpo te acompaña todos los días. Hacer una pausa para cuidarlo también es una forma de agradecerle.

ARTE & MÚSICA

Biodanza: bailar la vida, conectar con las emociones

Más que seguir el ritmo de una canción, la biodanza propone una experiencia de conexión con el cuerpo, las emociones y los vínculos humanos. A través de la música y el movimiento, esta práctica invita a recuperar la espontaneidad, explorar la creatividad y regalarnos un espacio para sentir.

¿Y si por un momento dejáramos de pensar en los pasos correctos y nos permitiéramos simplemente movernos? ¿Y si la música se convirtiera en una oportunidad para escucharnos, conectar con nuestras emociones y compartir con otras personas sin necesidad de encontrar las palabras adecuadas?

Esa es una de las invitaciones de la biodanza, un sistema creado en la década de 1960 por el psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro Araneda. Su propuesta integra música, movimiento corporal y encuentros grupales para favorecer experiencias de expresión, conexión y desarrollo personal.

A diferencia de las disciplinas centradas en la técnica o el rendimiento físico, la biodanza no busca que sus participantes ejecuten una coreografía perfecta. El objetivo es vivir el movimiento desde las propias posibilidades, respetando los tiempos personales y dando espacio a la espontaneidad.

El cuerpo también tiene algo que decir

Muchas veces intentamos comprender todo desde la razón. Analizamos lo que sentimos, buscamos explicaciones y seguimos adelante, incluso cuando necesitamos detenernos. Sin embargo, nuestras emociones también se expresan a través del cuerpo: en la postura, la respiración, los gestos y la manera en que nos relacionamos con los demás.

La biodanza propone explorar ese lenguaje mediante ejercicios de movimiento acompañados por música seleccionada y dinámicas grupales. No es necesario tener



experiencia previa en danza ni contar con habilidades especiales. Cada persona participa desde su propia capacidad y comodidad.

En ese espacio, un movimiento sencillo puede convertirse en una oportunidad para reconocer cómo nos sentimos, descubrir nuevas formas de expresión y prestar atención al momento presente.

Música, movimiento y encuentro

Uno de los aspectos centrales de la biodanza es la experiencia compartida. Las sesiones suelen desarrollarse en grupo y pueden incluir propuestas individuales, en pareja o colectivas, siempre dentro de las pautas de cada facilitador.

La música acompaña diferentes formas de movimiento y expresión, mientras que la interacción invita a explorar la comunicación, la confianza y el respeto por los límites propios y ajenos.

No se trata de bailar para agradar a otras personas ni de demostrar algo. Se trata de encontrar una manera auténtica de habitar el cuerpo y compartir un espacio en el que cada participante pueda sentirse libre de involucrarse a su propio ritmo.

¿Qué aporta a nuestro bienestar?

La biodanza se ha estudiado por su posible relación con el bienestar emocional, el estrés y la calidad de vida. Algunas investigaciones han encontrado resultados positivos, aunque la cantidad de estudios todavía es limitada y sus conclusiones no permiten asegurar los mismos efectos para todas las personas.

¿Cuánto espacio le estamos dando a la alegría, al movimiento y al simple hecho de estar presentes en nuestra propia vida?


INCORPORATE A
ANNA