

# JUNTO

REVISTA

---



SER MAMÁ ME DIO AMOR.  
EMPRENDER, IDENTIDAD

Publicación bimestral gratuita de  
Emprende Chingón

## Staff Revista Junto

Humberto Carosilva | Director Editorial

Emily González | Director de Arte

Mildreth Martínez | Editor

Hanna Martínez | Contenidos

Mateo González | Asistente

Angelica Carosilva | Publicidad

Zohay Padilla | Distribución

Oswaldo Calva | Diseños

Portada: Humberto

## Contacto

[contacto@revistajunto.com](mailto:contacto@revistajunto.com)

## Distribución y publicidad

[www.revistajunto.com](http://www.revistajunto.com)

Si estás interesado en anunciarte envíanos un correo o un mensaje a nuestras redes sociales y nos comunicaremos contigo.



Revista Junto



Revista Junto



Revista Junto



442 428 0465

# editorial

NÚMERO 19 / MAYO - JUNIO

*inspira*  
PARA CAMBIAR EL MUNDO

Hay mujeres que llegan a nuestra vida con una misión silenciosa, pero poderosa: amar sin medida, proteger sin condiciones y enseñarnos a vivir con amor, con coraje y con ternura. En este número, rendimos homenaje a todas esas mujeres que han sido más que madres, aquellas que han sido hogar, abrazo, consuelo y risa.

Este mes, celebramos a las mamás. Pero también, celebramos a esas mujeres que eligieron ser madres del corazón: abuelas, tías, madrinas, amigas o vecinas, que con su presencia nos dieron raíces y alas.

"Gracias por estar ahí" es más que una frase. Es un suspiro de gratitud para todas aquellas mujeres que, aún sin grandes gestos, lo dieron todo: su tiempo, su fuerza, su oído y su corazón.

En este número especial, queremos hablarle a esas mamás que también son emprendedoras, que se levantan con el sol para trabajar por sus sueños y al mismo tiempo, para abrazar los sueños de sus hijos. Mujeres que no descansan, que reinventan el amor y la fuerza todos los días.

Recordamos a esas figuras que marcaron nuestra historia personal. Como Maru, una mujer de otra época, pero con el alma siempre curiosa y viva. Inteligente, divertida, valiente y amorosa. De esas que te enseñan a jugar a las cartas y también a jugarle a la vida, con elegancia y humor.

Este es un tributo para ti, que estás criando, educando, emprendiendo, amando y sosteniendo el mundo con tus manos, con tus ideas y con tus ganas.

Gracias por estar ahí, incluso cuando nadie más lo hizo. Gracias por ser abrigo, impulso y refugio. Gracias por enseñarnos que el amor no siempre tiene forma de cuna: a veces tiene forma de una mirada, de un plato de comida caliente o de un simple "¿cómo estás?".

Si tienes a una mujer así a tu lado, abrázala fuerte. Dile cuánto la amas. Y si tú eres esa mujer, detente un momento y siente el orgullo de estar construyendo un legado de amor.

Porque tú, mujer, haces de este mundo un lugar más cálido, más fuerte, más humano.

**Gracias por estar ahí. Siempre.**

Lic. Humberto Carosilva  
[www.humbertocarosilva.com](http://www.humbertocarosilva.com)

Se otorga permiso para reproducir el contenido de la revista para usarlo en materiales didácticos siempre y cuando se precisen la fuente y los derechos de autor. Para cualquier uso, deberá solicitarse autorización al Director Editorial de esta publicación. LRJ agradece a los autores que participan en esta revista ya que su aportación es honorífica. La opinión expresada por ellos refleja su postura personal y no necesariamente de la Revista Junto. Autorizaciones: Revista Junto es una publicación bimestral de la empresa Emprende Chingón, Ciudad de Querétaro. Editor responsable: Lic. Humberto Carosilva.

**MAD<sup>S T U D I O S</sup>MONKEY**

# Agencia Marketing Digital

EL ÉXITO DE TU NEGOCIO ESTA MUY CERCA

RESERVA TU CITA 442 557 3552



BRANDING

LANDING

MARKETING

DISEÑO WEB

PROTECCIÓN DE MARCA

PUBLICIDAD

COMUNITY

[www.madmonkey.agency](http://www.madmonkey.agency)

# Únete mujer

Descubre cómo construir tu red y alcanzar el éxito personal y empresarial

  
**Chingonas**  
Y PODEROSAS

¡Bienvenida al mundo de las emprendedoras en México! Sabemos que emprender no es tarea fácil, pero estamos aquí para apoyarte en el camino hacia el éxito empresarial.

En este mundo de emprendedoras, nos enfocamos en empoderar a las mujeres a través de la información y herramientas necesarias para alcanzar sus objetivos empresariales y personales. Y una de las mejores maneras de lograrlo es unirse a un grupo de mujeres empresarias y emprendedoras que sea para ustedes y por ustedes.

En Junto y Emprende Chingón, existe una amplia red de grupos de mujeres empresarias y emprendedoras que se dedican a apoyar y fomentar el éxito empresarial entre las mujeres. Estos grupos ofrecen una plataforma para compartir experiencias, consejos y recursos valiosos que pueden ayudarte en el camino hacia el éxito.

Además, unirse a un grupo de mujeres empresarias y emprendedoras te brinda la oportunidad de ampliar tu red de contactos y establecer alianzas estratégicas con otras empresarias y emprendedoras exitosas.

En nuestro compromiso por apoyar a las mujeres en su camino empresarial, te invitamos a unirse a nuestro grupo de mujeres empresarias y emprendedoras en México. En nuestro grupo, encontrarás una comunidad acogedora de mujeres que comparten tu pasión por el emprendimiento y te ofrecemos información y recursos valiosos para ayudarte en tu camino empresarial.



## ¡Únete al cambio!

Si estás interesada en unirse a nuestro grupo, haz clic en el siguiente enlace y comienza a conectarte con otras mujeres empresarias y emprendedoras en México: [enlace del grupo]. ¡Te esperamos!

Contacto: Revista Junto  
@revistajunto

442 428 0465 - 442 557 3552

# ÍNDICE

PAG 2

EDITORIAL  
JUNTO

PAG 9

GRACIAS POR ESTAR  
AHÍ

PAG 16

MIS CICATRICES ME  
HICIERON MARCA

PAG 21

LA MATERNIDAD NO ES  
COMO LA PINTAN

PAG 26

RENUNCIA, SOMOS  
RECURSOS HUMANOS

PAG 33

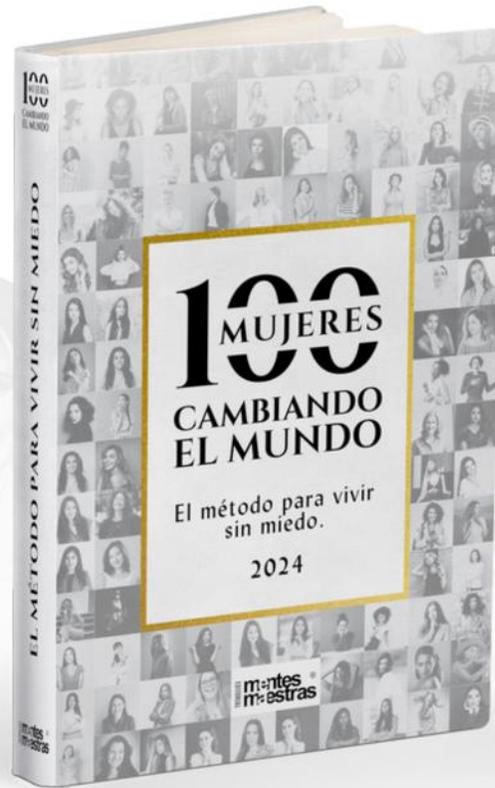
QUERETARO, QUE  
CHULADA

PAG 36

TODO MENOS  
PERFECTA

PAG 47

CLUB JUNTO  
ALIADOS



¿Quieres ser una de las cien mujeres cambiando el mundo?

TIENES UNA HISTORIA QUE SEGURO AYUDARÁ A ALGUIEN MÁS, COMPARTE TU PROCESO COMPARTE COMO ESTÁS CAMBIANDO AL MUNDO.

**QUIERO SER COAUTORA  
¿CÓMO ME REGISTRO?**

**VUÉLVETE UNA LÍDER DE AUTORIDAD**

**REGISTRATE AQUÍ**





**MONARCA**  
CAPITAL

# LA MEJOR FORMA INVERTIR



¿BUSCAS UNA INVERSIÓN SEGURA Y RENTABLE?

MONARCA CAPITAL TE OFRECE LA OPORTUNIDAD DE INVERTIR EN PROPIEDADES DE ALTA CALIDAD Y GENERAR INGRESOS PASIVOS.

SEGURIDAD

RENTABILIDAD

EXPERIENCIA

DIVERSIFICACIÓN

## ¿ESTÁS LISTO PARA INVERTIR?

[WWW.MONARCACAPITAL.CLICK](http://WWW.MONARCACAPITAL.CLICK)

**Si algún día sientes un vacío en el cuerpo... come, porque es hambre.**



REVISTA  
**JUNTO**

*inspira*  
PARA CAMBIAR EL MUNDO

**GRACIAS  
POR ESTAR AHÍ**

*inspira*  
PARA CAMBIAR EL MUNDO

## Gracias por estar ahí

Hay personas que marcan nuestras vidas con tanto amor, que incluso en su ausencia siguen haciéndonos sonreír. Este artículo no es solo una carta, es un homenaje. Es un susurro al corazón de todas esas mujeres que nos cuidan con una mezcla perfecta de dulzura, sabiduría y fuerza. A todas ellas —mamá biológicas, adoptivas, abuelas, tías, cuidadoras por elección— hoy les decimos: gracias por estar ahí.

En especial, quiero hablar de Maru.

Mi abuela.  
Mi segunda mamá.  
Mi cómplice.  
Mi guía.  
Mi risa constante.

Una mujer inteligente, pero aún más divertida. La primera que me abrazó cuando no había nadie más cerca. La que se preocupó cuando el mundo parecía no hacerlo. La que me mostró que el amor verdadero no necesita condiciones, ni contratos, ni justificaciones.

Mientras mi padre luchaba día a día por darnos estabilidad económica, ella estaba ahí: cuidando mis emociones, mis tardes, mis sueños. Ella me enseñó a jugar cartas, a reír con las películas de Cantinflas y a emocionarme con las historias de Tintán. A veces parecía que no vivía en este siglo, pero su corazón tenía una capacidad infinita de amar, adaptarse y sorprender.

Recuerdo una tarde muy especial. Yo estaba en la preparatoria. Era esa época en la que todos queríamos estar a la moda, con los pantalones acampanados y deshilados. Al llegar a casa, la encontré en el comedor viendo una película de Joaquín Pardavé.

Tenía una aguja, unas tijeras y uno de sus pantalones. Los estaba deshilando... ¡quería estar a la moda! Me reí, no por burla, sino por ternura. Porque ver su deseo de pertenecer, de seguir siendo parte de nuestras locuras, era profundamente hermoso.

Ella educó a más de seis hijos, todos con personalidades distintas, y aun así, los amó a cada uno con todo su corazón. Y a mí, que no fui su hijo directo, me regaló algo invaluable: su amor incondicional.

Ir a su casa siempre fue volver a casa. Y cuando yo podía sacarla a comer y verla sonreír, sentía que el mundo estaba en orden.



“ ”

## GRACIAS POR ESTAR AHÍ

### Hasta que un día, el mundo se tambaleó.

Me llamaron para decirme que estaba en urgencias. Después de vivir la pérdida de mi padre, supe que no podía perder un segundo. Estuve ahí, contra todo y todos. La vi intentando mantener su sentido del humor, pero ya no era la misma. Se veía frágil, expuesta... humana.

Los pronósticos no eran buenos. Y lo más duro fue enterarnos de un secreto que había guardado: estaba enferma, y nunca nos lo dijo. Había llevado su dolor en silencio, con una valentía que aún hoy me parte el alma. De pronto, todo cobró sentido. Su urgencia por disfrutar, su deseo de compartir, su paciencia inquebrantable... todo era una despedida disfrazada de amor.

Pasó a terapia intensiva. Los días eran grises, el miedo crecía. Una mañana, incluso un temblor sacudió la Ciudad de México mientras ella seguía internada. Fue un caos. Dormir en el suelo del hospital, leerle un libro sin saber si me escuchaba... fueron días que marcaron mi alma.

Y cuando parecía que todo iba a mejorar, la trasladamos a casa. Ese día estábamos todos. Ella sonreía con la mirada, no podía hablar mucho, pero parecía estar presente. Me despedí con muchos besos, abrazos y esperanza.

Pero la vida tiene sus propios planes.

Unos días después se fue a dormir... y nunca más despertó. Nos dejó un vacío imposible de llenar. Pero también nos dejó un amor imposible de olvidar.

Maru fue esa mujer que celebró cada día, no porque fuera especial en el calendario, sino porque ella lo hacía especial.

Fue esa mujer que me enseñó que el amor no se condiciona, se entrega.

Que el cuidado no se negocia, se da.

Y que estar ahí, realmente estar ahí, es uno de los actos más revolucionarios y transformadores que existen.

Sé que muchos tienen —o han tenido— a una mujer así. A esa figura maternal que los sostuvo en sus días oscuros, que los aplaudió en sus días brillantes, que creyó en ustedes cuando nadie más lo hacía.

A ti, mamá.

A ti, abuela.

A ti, mujer que crías, que emprendes, que educas, que luchas, que sueñas...

¡Gracias!

Gracias por estar ahí cuando no había nadie más. Gracias por seguir adelante cuando nadie sabía cómo hacerlo. Gracias por darlo todo sin esperar nada a cambio. Gracias por mostrar que el amor puede con todo.

Y si tú estás leyendo esto y aún tienes a esa mujer contigo, no esperes una fecha especial para abrazarla, para decirle cuánto la amas, para agradecerle todo lo que ha hecho. Porque algún día solo quedará su recuerdo y sus enseñanzas, y te aseguro que querrás haberle dicho más veces cuánto la valoras.

Y si tú eres esa mujer, si tú eres mamá, abuela, tía o una figura que ha sido sostén de alguien más, quiero darte un mensaje desde el corazón: Gracias por existir. Gracias por inspirarnos. Gracias por enseñarnos a vivir con amor.

Porque el mundo necesita más mujeres como tú. Mujeres que son hogar, aunque no siempre tengan una casa llena. Mujeres que son fuerza, aunque a veces lloren en silencio. Mujeres que son amor, aunque no lo digan con palabras.

Tú, mujer que das vida, que educas, que emprendes, que luchas todos los días...

Gracias por estar ahí.

*inspira*  
PARA CAMBIAR EL MUNDO

JUNTO

# WAKE

EL MEJOR AÑO DE MI VIDA



¿Cuántas oportunidades se han escapado mientras pasa el tiempo y no entras en acción?

ES MOMENTO DE DESCUBRIR TU POTENCIAL Y HACER DE ESTE EL MEJOR AÑO DE TU VIDA.



Descubre Wake Up el programa que impulsará tu éxito personal y profesional.

**CIERRE DE INSCRIPCIONES**  
**INICA EL 12 DE JULIO**

**Desde \$297 al mes**  
RESERVA AQUÍ

**TEL. 442 638 45 58**

HUMBERTO CAROSILVA





EN EMPRENDE CHINGÓN TE AYUDAMOS

# Lleva tu empresa o emprendimiento al siguiente nivel

En Emprende Chingón contamos con un programa especializado para ayudarte. Elige el que mejor se adapte a tus necesidades.

FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS

EXPANSIÓN DE MERCADOS

IA PARA TU NEGOCIO

EMPRENDE DE CERO A CIENTO

INICIA AQUÍ O AL WHATSAPP  
TEL. 442 638 45 58

*juntos*  
**DESPEGUEMOS**  
FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS

POWERED BY **PARTE**





**Deberíamos de comer  
fresas con crema y luego  
besarnos.**





**MIS CIGATRICES**  
**ME HICIERON MARCA**

IVONNET VEGA

## **“DEL DOLOR HICE ESTRATEGIA, DE MI HISTORIA, UN REFUGIO PARA INVENCIBLES”**

### **EL DÍA QUE MI VIDA SE ROMPIÓ**

No lo vi venir. Un accidente. Un segundo. Un giro que lo cambia todo. Mi cuerpo dijo basta. Y con él, se vino abajo todo lo que había construido: mi rutina, mis planes, mi forma de ofrecer mi trabajo como psicóloga social. Mis herramientas seguían ahí, mi vocación seguía latiendo... pero no podía moverme como antes. No podía ofrecer mis servicios como antes. Ni siquiera podía sostenerme emocionalmente como antes. Y fue entonces, en medio de la quietud forzada, donde algo más profundo despertó. Me vi frente al abismo... y decidí saltar hacia dentro.

### **LA VIDA NO ES FÁCIL. ES UN CAMPO DE ENTRENAMIENTO**

Durante ese proceso de recuperación, me enfrenté cara a cara con mis heridas. No solo físicas. Emocionales, mentales, existenciales. Me sentí rota. Invisible. Suspendeda en un limbo entre lo que era y lo que podría llegar a ser. Y allí comprendí algo que lo cambió todo: “Cada evento oscuro no me destruyó. Me forjó. Mis cicatrices son medallas de guerra emocional.” La vida me estaba entrenando. Me enseñaba con crudeza, pero también con propósito. Entendí que la resiliencia no era un don, era una disciplina. Que el dolor no era castigo, sino materia prima. Que, si lo transformaba, podía volverme más fuerte que nunca. Estaba en medio de mi entrenamiento emocional más intenso. Y salí con una nueva visión: no podía quedarme con ese poder solo para mí.

### **MI MARCA. NACIÓ DE MI VOZ.**

Decidí reconstruirme desde lo más profundo. Y con ello, reconstruir también mi presencia profesional. Ya no bastaba con ofrecer terapia. No bastaba con tener un título.

Quería crear algo con alma, algo que hablara por mí incluso cuando yo no pudiera. Así fue como nació la idea de crear mi marca personal. No como un escaparate para parecer perfecta, sino como un refugio auténtico. Un espacio donde otras personas también pudieran verse, sentirse, encontrarse. No tenía experiencia en marketing, pero tenía algo más poderoso: una historia real, una pasión intacta y la necesidad de servir desde lo vivido.

### **APRENDÍ A COMUNICAR CON EL ALMA**

Me volví alumna de nuevo. Inicié un proceso profundo de aprendizaje y transformación: □ Invertí en formación, mentores, plataformas, herramientas. □ Estudié neuromarketing, comunicación emocional, branding personal. □ Aprendí a estar frente a cámara, a escribir desde la entraña, a hablarle directamente a quien está en crisis. Descubrí que no basta con saber mucho. Hay que conectar con el dolor de otros desde tu propia herida. Y eso me llevó a desarrollar una forma de comunicar que no era teórica, sino emocional. No hablaba desde el “deber ser”. Hablaba desde el “yo también estuve ahí”. “No estás rota. Estás entrenando.” “Tus emociones no son debilidades. Son señales de poder.” “Sanar no es suficiente. Hay que transformarse para liderar.” Estas frases no eran solo contenido. Eran llamadas de guerra emocional. Y comenzaron a resonar.

### **UNA COMUNIDAD QUE NO PIDE PERMISO PARA SANAR**

Las personas comenzaron a llegar. A escribirme. A preguntarme si podía acompañarlas. No desde la distancia, sino desde el espejo. Desde la empatía. Desde la experiencia compartida. Y entonces entendí que ya no estaba sola. Ya no tenía solo una marca. Estaba gestando un movimiento. Así nació el Batallón de Invencibles.

Una comunidad de mujeres y hombres que no quieren seguir sobreviviendo, sino vivir con propósito, con verdad, con fuerza emocional. No lidero desde la cima. Lidero desde la trinchera. Porque sé lo que es caerse. Sé lo que es sentirse invisible. Sé lo que es recomenzar. Y por eso, hoy acompaño desde la escucha, desde la estrategia, desde el corazón.

### **UNA PROPUESTA DIFERENTE EN UN MERCADO SATURADO**

En un mundo donde abundan las fórmulas vacías y los mensajes superficiales, decidí crear un servicio emocional visto como necesidad básica. Mi trabajo como psicóloga social, mi formación como Master Speaker y mi certificación en educación emocional me dieron herramientas sólidas.

Pero lo que realmente me diferenció fue cómo decidí mostrarlas. Hablar claro. Sin adornos. Sin clichés, sin filtros no con la intención de vender sino de transmitir y satisfacer la necesidad de abatir el dolor y crear un espacio seguro de sanidad interior. Mostrar que el autocuidado emocional debe estar en la misma mesa que el pan, el agua y el abrigo. Mi propuesta no era solo hacer terapia. ¡Era reeducar emocionalmente a una sociedad, anestesiada, que solo sabe sobrevivir y no disfrutar del viaje de la vida y de su autenticidad!

### **LAS REDES COMO TRINCHERA POSITIVA**

Aposté por lo digital. Porque entendí que ahí es donde están las personas: buscando en silencio, deslizándose con el alma en carne viva, esperando que alguien diga algo que las despierte. Así, mis redes sociales se convirtieron en una extensión de mi consulta. Una ventana emocional.

**Experta en psicología, Comandante del batallón de los invencibles, con un arsenal de especialidades que abarcan desde la psicología jurídica hasta la planificación estratégica y la atención a la violencia contra las mujeres. Con una trayectoria de 25 años, Ivonnet ha sido el faro que guía a aquellos que creen que el fracaso es solo una opción para los débiles**

Un espacio de verdad. Me transformé en una Influencer emocional. No de moda ni de estilo, sino de conciencia, autocuidado, sanación y poder interno. Y eso me trajo grandes frutos: □ Mayor alcance profesional. □ Comunidad activa y real. □ Posicionamiento como voz referente. □ Y sí, también estabilidad financiera. Porque cuando haces las cosas con autenticidad, el impacto y la abundancia se alinean. HOY NO SOBREVIVO. HOY LIDERO Miro atrás y no veo solo un accidente. Veo el inicio de mi revolución. Hoy no me muevo solo por proyectos. Me muevo por causa. Hoy no atiendo pacientes. Formo invencibles. Mi marca ya no es un logotipo ni un feed bonito. Es mi escudo, mi legado, mi trinchera de amor consciente. Mi comunidad ya no es audiencia. Es un batallón emocionalmente armado. Y yo, con cada palabra, con cada sesión, con cada contenido, sigo liderando esta guerra pacífica contra la desconexión y el dolor emocional.

**NO ESTÁS SOLA. NO ESTÁS ROTO. ESTÁS ENTRENANDO.** Esta historia no es solo mía. Es tuya si alguna vez te sentiste invisible. Si estás en reconstrucción. Si te duelen los huesos del alma. Quiero que sepas que no hay nada roto en ti que no pueda volverse poder. Tu historia importa. Tus cicatrices hablan. Y sí, puedes hacer de ellas tu marca. **SOY IVONNET VEGA** Psicóloga Social, Master Speaker, Certificada en Educación Emocional, Sobreviviente, Estratega emocional. Y comandante en jefe del Batallón de Invencibles. Aquí no se reparten soluciones mágicas. Aquí se entrena el alma. Aquí se transforma el dolor en fuego interno. ¿Te alistás?



IVONNET VEGA

Laboratorio

# DEMENTES

NO ERES EL ÚNICO LOCO

LOADING...





SHADAI COLLECTION

# TUS REGLAS, TU ESTILO

"Descubre las últimas tendencias y encuentra tu nuevo look favorito."



 Shadai\_Collection

**OBTÉN UN 10% DE DESCUENTO EN TU PRIMERA COMPRA**

¡Visítanos!

Boutique Polanco

Av. Presidente Masarik 295, Polanco,  
Polanco IV Sección, Miguel Hidalgo, 11550  
Ciudad de México, CDMX

Boutique Plaza Antigua

Av. Dr. Jorge Jiménez Cantú S/N Complejo  
la Antigua 2, Hacienda de Valle Escondido,  
52938 Cdad. López Mateos, Mex, México

[www.shadaicollection.com](http://www.shadaicollection.com)

# La

# MATERNIDAD

*no es como*

# LA PINTAN



ANGIE CAROSILVA



Hay una versión de la maternidad que nos han vendido desde siempre: la mamá radiante con el bebé en brazos, el hogar impecable, la sonrisa lista para todo y una paciencia infinita que parece sacada de un cuento de hadas. Esa versión... no existe.

La maternidad real no viene con filtros de Instagram, ni con banda sonora de película. Viene con desvelos, miedo, caos, dudas, pañales, llanto (del bebé y el tuyo), montañas de ropa sucia y un café que siempre se enfría antes de poder tomártelo. Y sin embargo, no solemos hablar de eso. ¿Por qué? Por culpa, por vergüenza, por miedo a ser señaladas. Porque pareciera que si decimos "esto es difícil" estamos siendo malas madres.

Pero no. No lo somos. Somos humanas. Y estamos cansadas de fingir.

## LAS VERDADES INCÓMODAS QUE NADIE TE CUENTA

### 1. A veces no te nace

Hay días en los que no quieres jugar, no quieres escuchar otro "mamáaaaa", no quieres hacer comida, no quieres limpiar el vómito del coche, ni hacer tareas, ni explicaciones. Y eso no te hace menos madre. Te hace una persona agotada. Lo normal es que no te nazca siempre.

### 2. No todo es amor a primera vista

El apego no siempre es inmediato. Hay quienes idealizan ese "click" mágico en cuanto nace el bebé, pero muchas mujeres se sienten desconectadas al inicio. No es tu culpa. Pariste un ser humano, no una novela romántica.

### 3. La soledad es brutal

Puedes estar rodeada de gente y sentirte sola. La maternidad, aunque compartida con una pareja o familia, a veces se siente como un cuarto cerrado donde nadie entiende lo que pasa dentro de ti. Y eso duele, más cuando te dijeron que esto sería "la etapa más feliz de tu vida".



### 4. Hay duelo

Sí, aunque suene fuerte. Hay un duelo por la mujer que eras antes. Por el tiempo que ya no tienes, las salidas que ya no haces, los planes que cambian, los sueños que pausas o sueltas. Es válido sentir tristeza por eso. Es natural. No lo reprimas.

### 5. La culpa es una compañera constante

Culpa por gritar. Culpa por no jugar. Culpa por irte a trabajar. Culpa por querer estar sola. Culpa por no dar teta. Culpa por dar mucha. Culpa por no disfrutar cada segundo como si fuera oro. ¿Y sabes qué? Esa culpa es el resultado de estándares imposibles que nadie puede cumplir.



## ¿Entonces qué hacemos?

Hablamos. Nos sinceramos. Nos quitamos las máscaras.

Dejamos de fingir que podemos con todo. Soltamos la carga de la perfección y empezamos a decir lo que realmente sentimos. Porque el primer paso para sanar la maternidad no es hacerlo todo bien, sino reconocerla tal como es: desordenada, hermosa, agotadora, impredecible, frustrante, divertida, dolorosa, solitaria y profundamente transformadora.

No se trata de romantizar el caos, sino de validarlo. De permitirnos sentir todo lo que trae: desde el amor más profundo hasta la desesperación más incómoda. De darnos permiso de fallar, de equivocarnos, de llorar en el baño, de necesitar ayuda, de poner límites. De descansar sin culpa. De querer estar solas sin sentir que abandonamos a alguien. De extrañar quién éramos antes sin dejar de amar quién somos hoy.

## “LA MATERNIDAD NO TIENE QUE SER DOLOROSA PARA SER VALIOSA”

Porque aunque nadie lo diga, ser madre también es mirar al techo a las 3 de la mañana y preguntarte si lo estás haciendo bien. Es compararte en silencio, es callarte muchas veces por miedo al juicio, es sentirte culpable por todo y a veces por nada. Es querer irte y luego no poder separarte ni un segundo. Es una contradicción constante.

Y en esa contradicción también hay verdad. La maternidad real también vale. La que no siempre sonríe. La que se cansa. La que se pierde. La que se reinventa. Ser madre no es sinónimo de ser mártir. No naciste para anularte. No tienes que desaparecerte como mujer para cumplir con un rol. Tu identidad sigue viva. Tus sueños, tus deseos, tu salud mental, tu cuerpo, tu voz, tu descanso... también importan. La maternidad no tiene que doler para ser valiosa.





No tienes que romperte para que te reconozcan.

No tienes que desbordarte para que te crean.

No tienes que estar disponible todo el tiempo para demostrar que amas.

El amor no se mide por cuánto te agotas ni por cuántas veces te callas lo que sientes. No se mide por cuántas comidas preparaste, cuántas tareas revisaste o cuántas veces dormiste con un nudo en la garganta.

Y si hoy te sientes rota, desbordada o invisible, estás bien. De verdad, estás bien. No estás fallando. No eres una mala madre. Solo estás siendo humana.

Porque hay días en los que no puedes más, pero igual te levantas. Días en los que te sientes sola, incluso rodeada de tus hijos, días en los que extrañas tu vida de antes, y luego te culpas por siquiera pensarlo. Días en los que te cuesta reconocerte en el espejo, porque entre tanto dar, te perdiste un poco o mucho.

Pero nada de eso te hace menos madre.

Hay muchas mujeres como tú, luchando batallas silenciosas mientras cargan mochilas, meriendas, culpas y esperanzas. Mujeres que aman, pero también se hartan. Que lo dan todo, aunque a veces sienten que no es suficiente. Que se preguntan si lo están haciendo bien, porque nadie las abraza al final del día para decirles: **“Lo estás haciendo increíble”**.

Mujeres que ríen y lloran al mismo tiempo. Que se sienten felices y tristes en una sola tarde. Que se emocionan con un dibujo y a la vez se preguntan si su vida está estancada. Mujeres que alguna vez quisieron gritar y, por miedo o culpa, se tragaron el grito y lo convirtieron en un nudo en la garganta.

Por eso es tan importante hablar.

Quitarnos la máscara de la “mamá perfecta” que siempre está bien, que nunca duda, que todo lo puede. Porque esa figura idealizada no existe y sostenerla nos parte en mil pedazos.

Hablemos. Abracémonos, aunque sea con palabras. Miremos a otras mujeres a los ojos y digamos: **“yo también me siento así”**. Porque compartir lo que duele también alivia. Porque cuando rompemos el silencio, dejamos de cargar solas.

Y cuando nos quitamos el disfraz de la madre perfecta, aparece la madre real. La que se equivoca. La que aprende. La que ama con todo su ser, pero también necesita espacio. La que llora en la regadera, pero se seca el rostro y sigue.

Esa madre real, esa eres tú, y créeme... es infinitamente más poderosa que cualquier imagen de perfección.

**ANGIE**  
Carosilva



**Angelica Carosilva es una apasionada del diseño y creación de marcas de impacto, en los últimos años se ha especializado en el marketing digital así como en el neuromarketing, madre de dos niños y creadora de su propia marca Diary Kingdom.**

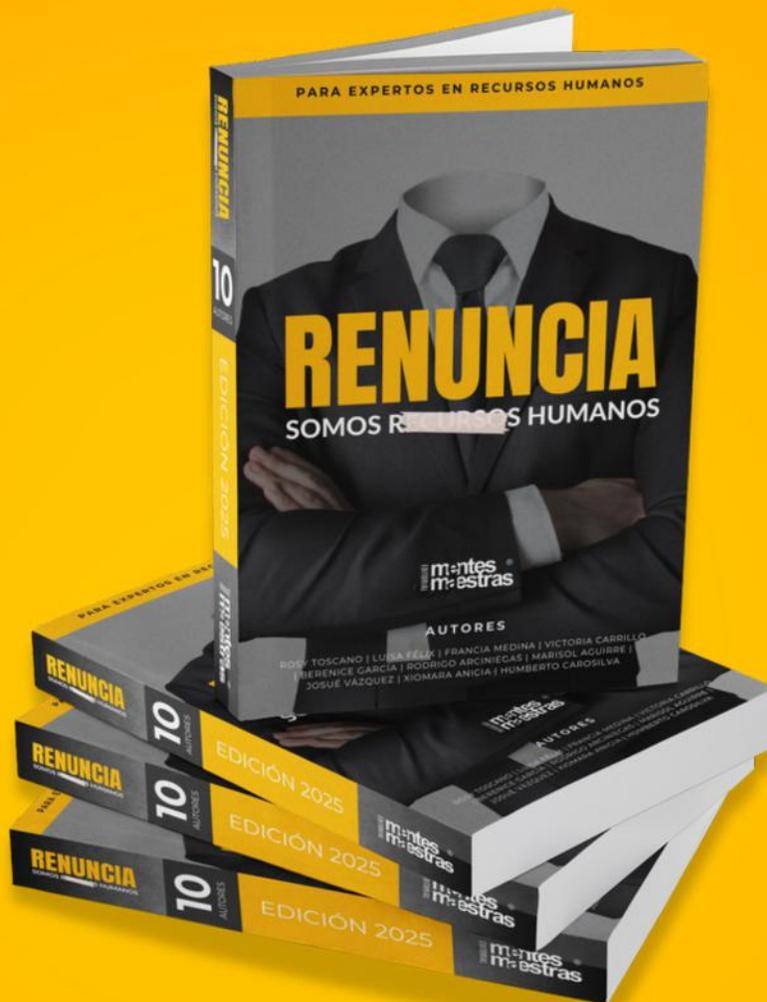


Aquí somos expertos en  
exprimir lo mejor de la  
vida.



# RENUNCIA

SOMOS RECURSOS HUMANOS



**OBTÉN EL  
TUYO AQUÍ**



EDITORIAL **mentes  
maestras**®

# ¿Y TU CÓMO TE VAS A PENSIONAR?

**SI TU ERES  
LEY 73**

**DEBES SABER QUE TIENES  
ACCESO A MODALIDAD 40**

**PUEDES AUMENTAR TU  
PENSIÓN CON UN PPR**

**SI TU ERES  
LEY 97**

*Rolando*  
TALAMANTES

**AGENDA UNA CITA  
YO TE PUEDO AYUDAR**

Escanea aquí o llama al 81 1384 93 87



**¿COMO TE AYUDO?**

INVERSIONES

EDUCACIÓN  
FINANCIERA

PENSIONES  
IMSS

PLAN DE  
RETIRO

SEGUROS

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE MUJERES  
EMPRENDEDORAS MÁS PODEROSAS

# Chingonas Y PODEROSAS

¿Eres una mujer emprendedora que lucha por encontrar el equilibrio entre la maternidad y el emprendimiento? ¿Te sientes sola en tu viaje empresarial? Entonces Chingonas y Poderosas es la comunidad para ti.

Chingonas y Poderosas es una comunidad de mujeres emprendedoras y empresarias que comparten sus experiencias, recursos y apoyo mutuo para ayudarse a crecer y tener éxito. En la comunidad, encontrarás herramientas y recursos prácticos para hacer crecer tu negocio, conexiones con otras mujeres emprendedoras y empresarias, y un ambiente de apoyo y motivación.

Únete a Chingonas y Poderosas hoy mismo y descubre todo lo que puedes lograr cuando te unes a una comunidad de mujeres empoderadas. Conéctate con mujeres como tú, comparte tus experiencias y recibe apoyo para lograr tus metas empresariales y personales.



**ESCANEA  
UNETE A LA  
COMUNIDAD**

*¡Haz que suceda!*

¿Estás lista para unirte a la comunidad de mujeres emprendedoras más poderosas? Visita nuestra página web y únete hoy mismo: [enlace a la página web de Chingonas y Poderosas]. ¡No te pierdas la oportunidad de ser parte de una comunidad de mujeres fuertes y apasionadas que te ayudarán a alcanzar tus metas empresariales y personales!



**ROPA**

**DEPORTIVA**

**SPORT  
CASUAL**



**ACIDE**  
**ACIDE**  
**ACIDE**

**Acide**  
SPORTSWEAR

[ACIDE.COM.MX](http://ACIDE.COM.MX)



**ACIDEMX**



¿Con quién te irías? con  
melón o con sandía...



# ¿Quieres encontrar clientes potenciales?

ÚNETE A ESTE CÍRCULO DE EMPRESARIOS



**LION'S LEAGUE**  
LIGA DE LÍDERES

ESCANEA AQUÍ



REVISTA  
**JUNTO**

# 3 LUGARES

*Que visitar*

**QUERÉTARO**  
*que chubada*

# VISITA

NO.1

## CERVECERIA HÉRCULES

### Cervecería Hércules

Si buscas una experiencia única que combine historia, gastronomía y una selección inigualable de cervezas artesanales, la Cervecería Hércules en Querétaro es el lugar perfecto para ti. Ubicada en una antigua fábrica textil que data del siglo XIX, esta cervecería no solo deleita el paladar, sino que también cuenta con un ambiente encantador que mezcla lo industrial con lo acogedor.

Desde el momento en que cruzas sus puertas, te recibe una atmósfera vibrante, llena de vida. Sus amplios jardines, rincones decorados con arte contemporáneo y la imponente chimenea de la antigua fábrica crean un escenario ideal para disfrutar con amigos, familia o incluso en solitario. La estrella del lugar es, por supuesto, su cerveza. La Cervecería Hércules ofrece una amplia variedad de estilos, desde las refrescantes lagers hasta las complejas stouts. Cada cerveza es elaborada con pasión y respeto por los procesos tradicionales, lo que garantiza una experiencia auténtica.

Ruta para llegar desde el centro histórico de Querétaro:

1. Toma la Avenida Universidad hacia el norte.
2. Continúa hacia Av. Hércules Oriente.
3. Sigue las señales hacia la Fábrica Hércules, ubicada en Calle José María Hernández y No.

Duración aproximada: 15-20 minutos en auto o 30 minutos en transporte público desde el centro de Querétaro.

### Recomendaciones para tu visita

1. Prueba la variedad: Opta por una degustación de cervezas para conocer los diferentes estilos. Pregunta al personal, siempre dispuesto a recomendarte la opción perfecta según tus gustos.
2. Aprovecha la gastronomía: Su menú incluye opciones que van desde pizzas artesanales y hamburguesas hasta platillos más elaborados que maridan perfectamente con las cervezas.
3. Eventos y música en vivo: Consulta su calendario, ya que frecuentemente organizan presentaciones musicales, proyecciones de cine y eventos culturales.

La Cervecería Hércules no es solo un espacio para disfrutar cerveza, es un punto de encuentro donde la tradición cervecera mexicana se mezcla con un ambiente moderno y lleno de historia. Cada rincón de este lugar cuenta una historia: desde los muros que alguna vez albergaron telares hasta las barricas que hoy envejecen cervezas experimentales.

Déjate envolver por el carácter de este lugar que no solo se ha convertido en un ícono de Querétaro, sino también en una parada obligada para los amantes de la buena cerveza y las experiencias inolvidables. ¡Salud!

**QUERÉTARO**  
*que chubada*  
**VISÍTALO**

# VISITA

NO.2

## CASCADA AMEALCO

### Cascada Amealco

En el corazón del municipio de Amealco de Bonfil, Querétaro, se encuentra un destino que combina la majestuosidad de la naturaleza con la paz de los paisajes rurales: la Cascada de Amealco. Este lugar, conocido por su ambiente tranquilo y belleza escénica, es una parada obligatoria para los amantes de la naturaleza y los viajeros en busca de momentos únicos de conexión con el entorno.

La cascada, rodeada de frondosos bosques y formaciones rocosas, ofrece una caída de agua que, aunque no es muy alta, tiene un encanto especial por su entorno natural. Su sonido relajante y el aire fresco del lugar lo convierten en un escenario ideal para relajarse, hacer un picnic o simplemente disfrutar del paisaje.

Además, la zona cuenta con áreas perfectas para explorar a pie, tomar fotografías o simplemente sentarte a admirar la tranquilidad del agua cayendo entre las piedras.

Ruta para llegar desde la ciudad de Querétaro:

1. Toma la carretera federal 57 hacia San Juan del Río.
2. Desde San Juan del Río, sigue la carretera estatal 300 hacia Amealco de Bonfil.
3. Una vez en Amealco, pregunta por la ruta hacia la cascada, ya que está a pocos kilómetros del centro del municipio.

### Recomendaciones para tu visita

1. Visita en temporada de lluvias: De junio a septiembre, la cascada tiene su mayor flujo de agua, lo que la hace más espectacular.
2. Lleva lo esencial: Zapatos cómodos, una mochila con agua, bloqueador solar y repelente de insectos son indispensables.
3. Basura cero: Lleva una bolsa para recoger tus desechos y contribuir a la conservación del lugar.
4. Horarios ideales: Planea tu visita temprano por la mañana para aprovechar la luz natural y el clima fresco.

### ¿Por qué visitar la Cascada de Amealco?

Este rincón natural no solo es un lugar para disfrutar de la naturaleza, sino también una oportunidad para desconectar del ajetreo diario y sumergirte en la serenidad que ofrecen los paisajes queretanos. Ya sea que viajes con amigos, familia o en solitario, la Cascada de Amealco promete momentos inolvidables que te llenarán de energía y paz.

Tip extra: Si eres aficionado al senderismo, hay senderos cercanos que te permitirán explorar más de la región y descubrir vistas panorámicas del valle.

La Cascada de Amealco es una joya escondida que refleja la riqueza natural de Querétaro. ¡Atrévete a conocerla y vive la magia de este destino único!

**QUERÉTARO**  
*que chubada*  
**VISÍTALO**

# VISITA

NO.3

## PUENTE DE DIOS

### La magia de Puente de Dios

Ubicado en la región de la Sierra Gorda de Querétaro, el Puente de Dios es un destino que parece salido de un sueño. Este mágico rincón natural, conocido por su impresionante formación rocosa, cascadas cristalinas y aguas de tonalidades turquesas, es un lugar ideal para los amantes de la naturaleza, el senderismo y la aventura.

El Puente de Dios se encuentra en el municipio de Jalpan de Serra, una zona declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO debido a su biodiversidad y riqueza cultural. Este santuario natural es famoso por el puente de piedra que conecta dos lados del río Escanela, creando un espectáculo único de luces y sombras que reflejan el agua.

#### Ruta para llegar

Desde Querétaro capital:

1. Toma la carretera federal 57 en dirección a San Luis Potosí.
2. A la altura de San Juan del Río, toma la desviación hacia la carretera federal 120 que te lleva a Jalpan de Serra.
3. Desde Jalpan, sigue las señales hacia el río Escanela, donde se encuentra el acceso al Puente de Dios.
4. Duración aproximada: 4 horas en auto desde la ciudad de Querétaro.

#### Recomendaciones para la visita

1. Ropa y calzado adecuado: Lleva ropa ligera, calzado antideslizante o para agua, y traje de baño si planeas nadar.
2. Equipo necesario: No olvides bloqueador solar biodegradable, repelente de insectos y una mochila pequeña para tus pertenencias.
3. Horario ideal: Planea tu visita temprano por la mañana para evitar multitudes y disfrutar de una experiencia más tranquila.
4. Costos aproximados: La entrada al Puente de Dios tiene un costo simbólico para apoyar el mantenimiento de la zona. Si contratas un guía local, considera un presupuesto adicional.

#### ¿Por qué visitar el Puente de Dios?

Además de su belleza escénica, este destino ofrece una conexión especial con la naturaleza. Las pozas naturales y el ambiente fresco de la Sierra Gorda convierten al Puente de Dios en un espacio perfecto para desconectarte del bullicio urbano y recargar energías.

Tip extra: Si tienes tiempo, complementa tu visita con un recorrido por las Misiones Franciscanas de Jalpan y Landa, dos joyas arquitectónicas cercanas que cuentan la historia de la región.

El Puente de Dios no es solo un lugar, sino una experiencia que te invita a explorar, admirar y conservar la riqueza natural de México. ¿Listo para la aventura?



**TODO**  
**MIENOS**  
*perfecta*

CHINGONAS Y PODEROSAS

# JUNTO

Si llegaste hasta aquí buscando una guía para tener el equilibrio perfecto entre ser mamá, emprendedora, esposa, hija, amiga, influencer y aún tener tiempo para meditar con una taza de matcha... no tengo esa receta. Pero sí tengo algo mejor: la verdad.

Y la verdad es que ser mamá y emprender es una locura hermosa. No siempre se ve bien en Instagram, no siempre se siente bien en el cuerpo, y casi nunca es como lo imaginaste. Pero eso no significa que no sea valioso, poderoso y digno de celebrarse.

Maternidad + emprendimiento: un cóctel que no viene con instrucciones

El día que decidiste emprender mientras criabas, firmaste un contrato invisible con el caos. También con la magia. Porque todo se multiplica: la exigencia, el cansancio, el amor, la culpa... y las ganas de hacerlo bien. Te vuelves malabarista emocional: manejas juntas de Zoom con juguetes sonando de fondo, respondes correos mientras preparas papillas, y celebras una venta online mientras recoges calcetines del suelo.

Pero aunque el mundo nos pida perfección, aquí va una verdad liberadora: no tienes que poder con todo. No hay premio para la mamá más productiva, ni medalla para la emprendedora que nunca llora en el baño.

## ¿Qué hacemos entonces con esta realidad?

La respuesta no es rendirse, ni forzarnos a dar más. La respuesta está en aceptar. Y después de aceptar, seguir adelante. No con culpa. Con consciencia.

Aquí te comparto algunas técnicas que me han ayudado a abrazar mi caos sin dejar de avanzar:

### 1. Abandona el personaje de "la mujer que puede con todo".

Ese personaje no existe, y cuanto antes lo entiendas, menos te va a doler decepcionarlo. No tienes que demostrarle nada a nadie. Aprende a pedir ayuda, a delegar, a decir "no puedo hoy", sin justificarte. No eres menos por descansar. Eres humana.

### 2. Elige tus tres prioridades por día.

No intentes hacer una lista de 17 pendientes. Solo elige 3 cosas realmente importantes. Si logras eso, el día fue un éxito. ¿Lograste una? También vale. Celebrar tus micrologros es una forma de amor propio.

### 3. Bájale dos rayitas al perfeccionismo.

La comida no siempre tiene que ser orgánica. El reel no siempre tiene que estar editado al 100. El correo puede ir sin firma bonita. Recuerda: hecho es mejor que perfecto. Y a veces, lo mejor que puedes hacer... es lo suficientemente bueno.



#### 4. Dale valor a tu esfuerzo, no solo al resultado.

Mucho de nuestro malestar viene de medimos por logros visibles: ventas, seguidores, likes, éxito económico. Pero, ¿qué hay de las veces que te levantaste aunque estabas agotada? ¿Las veces que calmaste un berrinche y luego cerraste una venta? Eso también es éxito. Mirate con más compasión.

#### 5. Encuentra tu red de apoyo.

No tienes que hacerlo sola. Rodéate de mujeres que estén en el mismo camino. Hablar con alguien que entienda tu mezcla de cansancio y amor desbordado puede ser más terapéutico que una hora de meditación. Si puedes, arma tu tribu: virtual, física o como se pueda. Pero no te aisles.

Porque ser perfecta no importa... pero sentirte acompañada, sí

Después de todo lo dicho, si hay algo que quiero que te quede claro es esto: no estás sola. No tienes por qué atravesar este camino en silencio, ni fingiendo que puedes con todo mientras por dentro te estás desmoronando.

Una de las herramientas más poderosas que puedes darte —además de descanso, paciencia y amor propio— es permitirte pertenecer a una red de apoyo real, donde no se juzgue, sino se escuche. Donde no se compita, sino se impulse. Donde no se exija perfección, sino se abrace la autenticidad.

Y justo eso es lo que representa la comunidad de Chingonas y Poderosas.

Un espacio creado por y para mujeres que se niegan a seguir jugando con reglas impuestas, que están reescribiendo la maternidad, el emprendimiento, la forma de hacer negocios y, sobre todo, la forma de habitar su vida.

Aquí no necesitas títulos, cifras o logros de vitrina para pertenecer. Lo único que necesitas es estar dispuesta a ser tú, con todo lo que eso implica. Porque aquí no venimos a competir, venimos a crecer juntas.

#### En Chingonas y Poderosas vas a encontrar:

- Aprendizaje real: talleres, mentorías, charlas y contenido valioso que te ayuda a mejorar como mujer, mamá, emprendedora y líder.
- Alianzas estratégicas: porque juntas llegamos más lejos. Puedes conectar con otras mujeres que quizás están buscando lo que tú ofreces, o que tienen justo lo que tú necesitas.
- Acompañamiento emocional y sororidad: una red de mujeres que entiende que no siempre puedes, pero que también te recuerda lo fuerte que eres cuando lo olvidas.
- Inspiración constante: aquí no idealizamos la perfección, celebramos los pasos reales. El caos también tiene cabida. La vulnerabilidad también tiene valor.

Ser parte de una comunidad como esta te sostiene, te impulsa, te recuerda quién eres cuando el mundo quiere que te olvides.

Así que si alguna vez sentiste que tenías que ser todo, todo el tiempo, este es tu recordatorio de que puedes soltar eso. Que puedes ser todo menos perfecta, pero también todo lo que necesitas ser: una mujer con ganas de crecer, de sanar, de cambiar su historia.

Y si lo vas a hacer... que sea acompañada.

Te esperamos con los brazos abiertos. Porque aquí todas estamos en la misma: aprendiendo, fallando, riendo, llorando y construyendo la vida que queremos.

Porque chingona se nace...

Pero poderosa, se hace.

**Chingonas**  
Y PODEROSAS



▶ Subscribe

ADN DE UNA  
*Queen*  
LA ENTREVISTA



**DE DÍA SOY UNA**  
*EXPERTA DERMATOFUNCIONAL*  
**DE NOCHE SOY OTRA**  
*SOY MAMÁ* ▶

VE LA EN YOU TUBE



Y SÍGUENOS PARA  
HACER VALIDA TUS  
PROMOS

  
**Chingonas**  
Y PODEROSAS

8:00 pm Vía Zoom

**Precio \$247.00 al mes**

"Se la influencer de tu propio negocio"

**DIGITALIZA TU  
NEGOCIO**

- Marketing
- Marca personal
- Branding
- Creación de contenido
- Experiencia de usuario
- Redes sociales
- Alianzas y mucho más .

**¡Vamos de la mano contigo  
en todo el proceso!**

156 42 21

Vuélvete una  
**QUEEN'S  
INFLUENCER**

**Chingonas**  
Y PODEROSAS

Eres mi fruta favorita, te  
rompes en mi boca.



*juntos*  
**DESPEGUEMOS**  
FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS  
POWERED BY

Ya no estas solo, no lo pienses más  
**ÚNETE A LA COMUNIDAD**

**CHARLAS**

**ALIANZAS**

**MUCHO  
MÁS**

**EVENTOS  
PRESENCIALES**

**EVENTOS  
EN LÍNEA**

**CURSOS**



**ESCANEA**

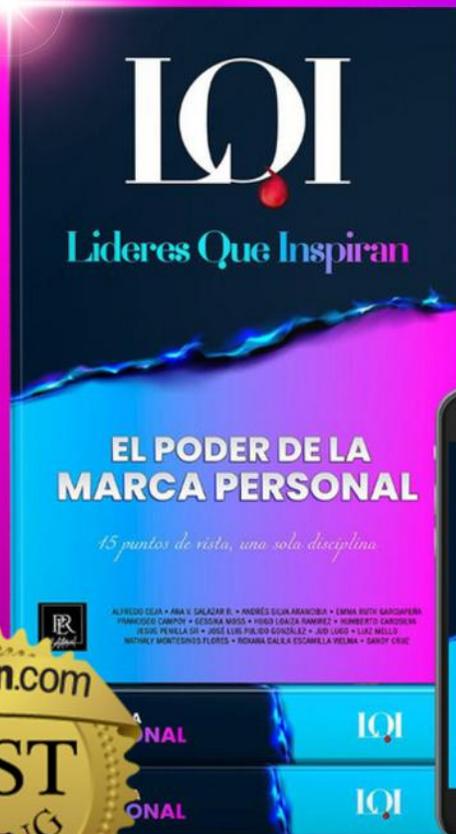


**ÚNETE  
HOY MISMO**

# EL PODER DE LA MARCA PERSONAL

¡Descubre "El Poder de la Marca Personal"! Este libro es un tesoro que te lleva más allá de las palabras; es una conexión emocional con 15 maestros que comparten los secretos detrás de las marcas indestructibles. Permítenos guiarte hacia una transformación emotiva y persuasiva. ¡Tu historia merece ser contada, tu marca merece brillar!

COMPRA AQUÍ  
COMIENZA TU HISTORIA



No quiero una media  
naranja, quiero un mango.



JUNTO

CONOCE A NUESTROS  
ALIADOS



 Chingonas  
Y PODEROSAS

No quiero una media  
naranja, quiero un mango.

**Nathal**  
actuarios y consultores



ADMINISTRA MEJOR  
LO RIESGOS DE TU EMPRESA

Conoce los pasivos laborales

AGENDA UNA CITA  
55 1377 6937

[www.nathalactuarios.com](http://www.nathalactuarios.com)

**AP** APOLO  
SOLUCIONES PROFESIONALES



REDUCE GASTOS DE  
ENERGIA HASTA EN  
70% MENOS

AGENDA TU VALORACIÓN  
55 4947 1595

[www.solucionesapolo.com](http://www.solucionesapolo.com)

**AMOR Y OTRAS  
PERVERSIONES**

EXPLORA TU  
SEXUALIDAD



Juguetes  
Lencería  
Lubricantes  
Mucho más

[WWW.AMORYOTRASPERVERSIONES.COM](http://WWW.AMORYOTRASPERVERSIONES.COM)

**442 7152112**

**MARCA  
BIZZ.®**



PROTEGE TU MARCA  
SOMOS EXPERTOS

Conoce las alternativas

AGENDA UNA CITA  
55 8132 9549

[www.marcabizz.com](http://www.marcabizz.com)

**JUNTO**

## SABÍAS QUE SÓLO EL 34% DE LOS MEXICANOS SE RETIRAN ENTRE LOS 60 Y 65 AÑOS

Emociones que predominan a los mexicanos para pensar en su retiro son:

71% INCERTIDUMBRE    66% ESTRÉS    53% PREOCUPACIÓN    46% ILUSIÓN

SI TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE LAS TRES PRIMERAS, ES MUY BUEN MOMENTO DE HACER ALGO POR MEJORAR TÚ FUTURO. SI ESTÁS ILUSIONADO ES EL MEJOR MOMENTO DE HACERLO POSIBLE.

ROLANDO TALAMANTES



AGENDA UNA CITA HOY MISMO  
 ESCANEA AQUÍ  
 O LLAMA AL 81 1384 9387

### ¿CÓMO TE AYUDO?

ASESORÍA ESPECIALIZADA EN PENSIONES DEL IMSS

PLAN PERSONAL DE RETIRO

INVERSIONES

SEGUROS

EDUCACIÓN FINANCIERA



10 SESIONES

50%

6 SESIONES

30%

3 Y 6

MESES SIN INTERESES

LU LU



Central park corporativo  
 1, 4to piso  
 lualonso58@gmail.com  
 442 832 3901



# VEN POR TUS



# GAFAS

PARA TI Y TODA TU FAMILIA

EXAMÉN DE LA VISTA SIN COSTO

55 1798 0073



Y tu familia

¿Ya tiene

seguro?

GASTOS MÉDICOS  
 EDUCACIÓN | SEGURO DE VIDA  
 VIDA | SEGURO DE VIAJE  
 Y MÁS.

AGENDA UNA CITA

Lic. Patricia Cal y Mayor  
 Agente de Seguros  
 patricia.calymayor.esponda@gmail.com  
 (52) 999 918 4326



CALY SEGUROS

# ¿PENSANDO CONSTRUIR?



**enge**  
CONSTRUCTOR

AGENDA UNA CITA PARA COTIZAR  
**442 7152112**

BALI  
CARE CENTER

## CRIO LIPOLISIS

NUESTRO SERVICIO  
ELIMINA HASTA 2 CM POR SESIÓN

1 SESIÓN  
AL MES

- MODELA TU CUERPO
- REAFIRMA TU PIEL
- REDUCE LA CELULITIS
- ELIMINA LA GRASA LOCALIZADA
- DESTRUYE LA GRASA SIN DOLOR



RESERVA HOY MISMO  
**55 7440 7313**

VEN A TU VALORACIÓN GRATUITA

## Inhala, Exhala, Conecta



- Clases de inglés método Mindful
- Talleres Mindfulness para equipos empresariales
- Mindfulness para padres y docentes
- Curso de verano infantil
- Retiros programados "Conecta contigo"

**5517033933**  
mindfuleducationalearning@gmail.com  
@mindfuleducationalearnin

MINDFUL EDUCATIONAL LEARNING

www.empredechington.com

EMPRENDECHINGON

## Lleva tu empresa o emprendimiento al siguiente nivel

- FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS
- EXPANSIÓN DE MERCADOS
- ¡A PARA TU NEGOCIO
- EMPRENDE DE CERO A CIENTO



TEL. 442 638 45 58

DESPEGUEMOS  
FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS

**IVONNET  
VEGA**

## PSICOLOGA Y MASTER SPEAKER

"Deja de ser invisible y conviértete en invencible"

Terapia Individual

Terapia de pareja

Terapia grupal

Talleres y Cursos

Asesorías

Conferencias

CONTÁCTAME

528781242072   
info.ivonnetvega@gmail.com 



¡ORDENA AHORA!

 461 179 6914

Fórmula lista para usar sin diluir.

Seguro y Pet-Friendly.

Efecto prolongado de 1 a 3 días.

Ideal para cocina, patios, coladera.

Disponible en versión regular y reforzada para mayor potencia.



  
**HARENA**  
INMOBILIARIA

Tu casa, tus sueños  
Te ayudamos a encontrar la  
casa de tus sueños

contacto@harenainmo.com  
 4421230105



Vibrando  
en tu  
armonía

Kary  
Aguillón



**JUNTO**

SPA

Vive una experiencia  
**ÚNICA**  
Una experiencia  
**PASITEA**

Agenda tu cita



♥ DETALLES QUE ENAMORAN

- ♥ BODAS DESLUMBRANTES
- ♥ BABY SHOWER
- ♥ PRIMERA COMUNION
- ♥ PARA ELLA Y EL
- ♥ PARA EMPRESAS
- ♥ DETALLES



[www.beroma.clic](http://www.beroma.clic)



**Ari Hernández**  
Asesor Patrimonial

Te ayudo a construir y proteger tu patrimonio a través del ahorro, inversión y prevención.

Contáctame



Contacto

419 107 7843

[al.hemo97@gmail.com](mailto:al.hemo97@gmail.com)

Deme

**ACTIVA TU METABOLISMO**  
Con Tea Lipo

Té termogénico diseñado para ayudarte a quemar grasa, acelerar tu metabolismo y mejorar tu digestión.

CONTROLA EL APETITO Y REDUCE ANTOJOS.

QUEMA GRASA DE FORMA NATURAL

APOYA UNA MEJOR DIGESTIÓN



Producto Estrella

522371268812

**JUNTO**

# ¿Cansado de ser un robot sin emociones?

Entrena tu lado humano con nosotros.

*"Tengo historias que contar, hábitos que compartir y muchas herramientas que aprender."*

Contáctanos



ENTRENANDO EMOCIONES

Conferencias  
Workshops  
Entrenamiento  
Corporativo



**PRÓXIMAMENTE**

LOADING...

