

## #buenostips

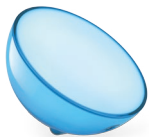
### SARAH MACMILLAN

Esta colombiana residente en Miami, mamá de Rafaela y Antonieta, gemelas de 7 años, es coach de transformación personal, lidera sesiones grupales de respiración y sanación con sonidos y es la fundadora de *Be generation love*, un movimiento que inspira a otros a llevar una vida consciente y balanceada.



#### CRISTALES

“Desde que los uso, he notado mucha diferencia. Mi favorito es el cuarzo transparente porque es el más poderoso y mantiene nuestra mente más clara. Es importante asignarle una intención precisa al cristal con lo que uno quiere cambiar de su vida”.



#### COLORES

“Uso una lámpara para meditar donde seleccionas los colores de la luz. Yo escojo el verde porque representa el equilibrio y el azul porque es relajante. Cada color te ayuda a trabajar distintos aspectos que quieras modificar. ¡Puedes usarlos en algo tan simple como tu ropa!”.



#### INFUSIONES

“Me gusta tomarme un té de matcha por día porque es antioxidante, lo que te protege de enfermedades y frena el envejecimiento. Y cada noche, me tomo mi tacita de *Golden Milk* con leche de almendras, ya que me relaja y fortalece el sistema inmunológico”.



#### AROMAS

“Predisponen al cuerpo para la meditación. Si hay un incienso que te encanta, una vela que te gusta o un aceite esencial que es tu favorito, y lo usas repetitivamente, va haciendo el hábito más fácil. Al cabo de un tiempo el aroma mismo te llevará al silencio de meditar”.

### MAMÁ ESTRELLA

## Alejandra Espinoza

La modelo mexicana, que presentará a partir de septiembre “Nuestra belleza Latina”, por Univisión, encontró la fórmula para no perderse ni un momento en la vida de Matteo, su hijo de 3 años.

POR JULIA TORTORIELLO



#### A curar heridas

“Nunca voy a olvidar lo difícil que fue para mí ser mamá. Pero cuando Matteo nació, y lo tuve en mis brazos por primera vez, es como si yo también hubiera vuelto a nacer”.



#### Bien entrenada

“Antes de ser mamá, yo ya era tía como de 15 sobrinos. Y yo tenía unos 12 años cuando mi hermano más chico nació. Entonces he tenido la posibilidad de crecer siempre con niños a mi lado”.



#### Palabra sabia

“Una vez llamé a mi mamá llorando, histérica, porque Matteo era bebé y se había caído de la cama. Él estaba bien, pero yo me sentía irresponsable y mala madre. Ella, que había tenido 10 hijos, me dijo: ‘Si te vas a poner a sufrir así cada vez que el niño se caiga, vas a tener una vida muy miserable’. Y yo dije: ‘OK’. Desde entonces soy súper relajada”.



#### Orgullo Latino

“Celebro mi hispanidad con mis platillos, con las cosas que me enseñó mi mamá. Preparo tacos dorados, flautas, enchiladas, chilaquiles, mole. Yo cocino mucho y se me da bien”.



#### A tiempo completo

“Hago cosas muy temprano o muy de noche para no perderme el día a día con mi niño. Para ir al gimnasio me levanto pronto, así estoy cuando él se despierta”.



#### DISPUESTA A AYUDAR

“Cuando St. Jude Children's Research Hospital se acercó a pedirme colaboración, ni lo dudé. Pese a las circunstancias, es un sitio de alegría, con papás fuertes, llenos de esperanza”.



A Matteo lo dejo que explore, que se ensucie, que ande descalzo, para que experimente cosas que yo experimenté de chiquita y que me hicieron muy feliz”.