



# VIVE *a plenitud*

MAGAZINE REBECA SEGBRE

# CELEBRANDO A TODAS LAS MADRES

LA UNICA  
**MISS VENEZUELA**  
que renunció a la corona por amor...

HISTORIAS DE INSPIRACIÓN  
**MADRES**  
Portadoras de la valentía y bondad de Rizpa

EDICIÓN ESPECIAL - MAYO, 2018



*Rebeca Segebre*  
inspiración para tu diario vivir

# Homenaje a Las Madres

Estoy súper emocionada de traer esta edición y brindar un homenaje a las madres.

De veras que me siento muy cómoda con mi papel de madre adoptiva, y podría escribir sobre lo maravilloso de tener dos preciosos adolescentes como hijos. Puedes leer mi artículo “Mis hijos le dieron forma a la autora en mí.” Pero adicionalmente, hemos decidido traer un tema que honra a las madres que por alguna razón, celebran con algo de nostalgia este día, trayendo un mensaje directo al corazón para impulsarlas a seguir amando. Estoy segura que esta revista contiene artículos que enriquecerán a cualquier mujer que es madre o tiene una madre a la que honrar.

En nuestra columna de familia, la Dra. Isabel Alacan, nos recuerda que la maternidad responsable comienza con tu bebé en el vientre. Rocío Fonseca, nuestra experta en protocolo y etiqueta, nos anima a no descuidar nuestra imagen femenina, nos da consejos prácticos para seguir siendo esa mujer exquisita y auténtica.

Estoy muy agradecida por las mujeres de Güipil Press, las autoras que nos brindaron sus artículos para esta edición, y también encontraras información del lanzamiento de los mismos y de cómo unirte a las organizaciones y esfuerzos que ellas, por la gracia de Dios representan.

En esta edición especial del mes de las madres tenemos el honor de contar con los testimonios de madres de toda América Latina que atravesaron el duelo de enterrar a sus hijos, producto de accidentes trágicos. En su magistral artículo editorial, nuestra autora, Majo Esquivel nos deja una pista de lo que será el recurso que estamos trabajando para los grupos de apoyo “Me Importas”. Corre a la página #10 para que leas la historia de Rizpa, una madre que hizo un gran sacrificio por sus hijos. Al leer entenderás que no lo hizo solo por los muertos sino también por los vivos.

Quisiera que los lectores de esta revista se lleven la seguridad de que no existe nada insignificante en el trabajo que hacemos en fidelidad a Dios. La recompensa no se mide por la cantidad pero con la fidelidad que el trabajo se realiza. Toda madre entiende lo que esto significa para ella en particular. Como siempre, amo muchísimo leer sus comentarios. Así que, déjame saber lo que te encantó de esta colección de artículos. Deseando que este mes de celebración y de primavera encuentres muchas oportunidades para sonreír y ser feliz al lado de tu amada familia.

Con amor, *Rebeca.*

**Rebeca Segebre / [www.vive360.org](http://www.vive360.org)**

# Colaboradoras

**Rebeca Segebre**

Presidenta - Guipil Press / Vive 360  
GuipilPress.com - Vive360.org

**Ivonne Fernandez**

Direcorta asociada AARP Fl / Fundadora de Destino  
IAmDestino.com

**Majo Esquivel**

Presidenta - S.E.R USA  
MajoEsquivel.com

**Jacqueline Castillo**

Presidenta - Fundación Unidos para Bendecir  
JacquelineCastillo.com

**Isabel Alacan**

Psicoterapeuta / Personalidad de la radio  
IsabelAlacan.com

**Rocío Fonseca**

Experta en protocolo y etiqueta  
MujerDeDistincion.com

**Elluz Peraza**

Miss Venezuela / Personalidad de la radio / Actriz  
Cvclovaz.com/shows



## Vive a Plenitud - Magazine

Un recurso para equipar e inspirar a la mujer en su jornada diaria, desde las relaciones familiares hasta el liderazgo personal, el espíritu empresarial, el glamour y la belleza. Motivamos a la mujer a vivir con esperanza y una actitud de celebración en su camino a lograr sus sueños.

Proporcionamos contenido bien seleccionado y especializado para desarrollar una identidad sana, aportando inspiración para la transformación positiva a la vida de la mujer.

Descúbrelo por ti misma. Puedes descargarla o leerla en línea aquí:

**vive360.org/magazine**

¡También es gratis!

## Arte, fotografía y diseño:

Victor Aparicio / Victor911.com

Stock images: Bigstockphoto

## Una publicación de:

Güipil Press y Vive 360 Media Co



**Rebeca Segebre**  
foto por Victor Aparicio



# Mis hijos le dieron forma a la autora en mí

por Rebeca Segebre

Los seres humanos somos formados de muchas maneras, por medio de experiencias, la educación y nuestra vida privada espiritual. Igual sucede con los libros que están dentro de nosotros. Nuestros talentos, ideas y recursos se alinean cuando el impulso (o empujón) correcto llega. Algunos de nosotros, lo recibimos como una invitación, y comenzamos a colocar en el papel las ideas que día a día se entrelazan en nuestras mentes.

Mi historia como escritora, con más de 7 libros exitosamente publicados, también tiene que ver con una historia de amor, algo muy personal. Yo podría decir que todo tiene que ver con la adopción de mis dos hijos, David y Julia adoptados al mismo tiempo, de dos orfanatos y dos familias biológicas diferentes, en la ciudad de Moscú, Rusia en el año 2006.

El proceso de la adopción era un camino muy solitario. Si miraba a mí alrededor, nadie que yo conociera personalmente me podía ayudar. Pero en el internet, descubrí muchos grupos donde encontré personas que estaban en el mismo proceso, querían comenzar el proceso o habían terminado el proceso de adopción. La manera de comunicarme con ellos, interactuar y contar mi historia fue a través de un blog.

“Where In The World” era el título de mi blog. En inglés, puedes utilizar la expresión coloquial “en el mundo” en expresiones como “Dónde en el mundo” y “Quién en el mundo” para enfatizar una pregunta, especialmente cuando expresas sorpresa o enojo.

Mi pregunta era ¿Dónde en el mundo estarán mis hijos? Pero en momentos de frustración era más como: ¿En qué parte del mundo estabas mientras yo luchaba? Cuando finalmente le llevé mis esfuerzos rotos a Dios, Él orquestó todo para una adopción exitosa y preciosa.

## Estamos hablando del año 2005

Debido al poder de comunidad que conseguí crear en este blog, que estoy segura Dios me guió a comenzar, obtuve recursos que nunca hubiera podido adquirir de otra manera:

- Logré encontrar una agencia que realmente realizaba bien su trabajo y que no robaba el dinero de padres esperanzados.
- Encontré nuevas amistades que me acompañaron en el proceso con sus comentarios y aportes.
- Conocí a muchos de estos padres adoptivos en los viajes que realizamos en la aventura de adopción y nos hicimos compañía los unos con los otros.

· Aprendí mucho sobre los mitos y las realidades que rodean el tema de la adopción.

Mientras escribía las experiencias del proceso, La autora en mí comenzó a formarse, entendiendo que escribía no solo para desahogarme pero para ayudar o servir a alguien más, esto es, una futura madre o padre adoptivo que se detuviera a leer mi blog.

“

*Cuando finalmente mis 2 preciosos hijos descansaban en mis brazos, el 14 de Junio del 2006, lo disfruté.*



**David y Julia 2010**  
foto por Yelena Bleiman



## **Lo disfrute... Pero no sin olvidar.**

Me refiero a todas las dificultades pasadas que viví y las que mis otros compañeros pasaron. Los desafíos que afrontan, no sólo las personas que desean adoptar pero también, los desafíos que los niños que esperan por padres en los orfanatos del mundo sufren todos los días. Recordé a:

- Todos los niños que conocí y que se quedaron.
- Las estadísticas, de cuántas personas piensan todos los días en adoptar y al ver la dificultad no terminan o abandonan el proceso.
- Las historias reales de lo que sucede con los niños que no son adoptados y viven toda su infancia y adolescencia en los orfanatos.

Ante tanta conciencia de la realidad de este grupo de personas, y con el corazón agradecido por el amor que mis hijos despertaron en mí, decidí hacer algo. Algo más.

**¡Exacto!**

## **Escribir un libro.**

Quería llegar a estas personas que podrían estar pensando en adoptar, quise ser una abogada para aquellos niños que esperaban.

Así que, decidí hacerme una experta en el área de familia y darme a conocer con las personas que yo pensaba animar para tomar la decisión de adoptar y visitar al huérfano.

Las personas estaban interesadas en el tema de familias y fue así que comencé un segmento de radio titulado Un Minuto con Dios.

Este programa llegó a transmitirse en más de 5000 estaciones de radio en Latinoamérica y los Estados Unidos.



# **Las palabras de Jesús están grabadas en un libro.**

**Sus palabras,  
no son adiciones  
incidentales a  
nuestra vida,  
no son solamente  
sugerencias para  
mejorar nuestro  
nivel de vida.**

**Sus palabras son  
fundamentales,  
palabras que  
utilizamos para  
construir nuestras  
vidas.**

Mi primer libro lo escribí basado en el programa de radio. Debido a que en 1990, mientras estudiaba Teología en Minnesota, también trabajaba en la casa editorial Bethany House Publishers, coloqué todo mi conocimiento en acción y auto-publicué este primer libro con éxito.

Luego pensé, que para poder tener aún más alcance necesitaba de una casa publicadora. En aquella época para poder vender un libro digital en Amazon, tenías que darle un curso a cada persona de cómo comprar un libro en Amazon.

Y también en aquella época, no se entendía muy bien el proceso y las razones para autopublicarse. Pensé, “si no encuentro una casa publicadora, seguiré auto publicando mis próximos libros.”

Dios me abrió las puertas en una casa editorial tradicional y firmé un contrato de 3 libros. Mi historia de adopción, que ha podido estar auto-publicada en el 2009, tuvo que esperar hasta el 2011, debido a que “El milagro de la adopción” fue mi tercer libro publicado por Editorial Unilit.

*Estoy orgullosa de que este libro también fue nominado al mejor libro original del año.*

Todo tiene su tiempo perfecto, y me alegro muchísimo por los recursos que Dios colocó a mi disposición a favor del “mensaje” que Él quería llevar a muchos corazones.

**Así que, me gustaría compartir contigo algunas cosas importantes que aprendí en este proceso.**

## **Navegar las opciones disponibles**

Para escribir un libro y que sea un éxito de ventas, puedo tomar la ruta tradicional o puedo auto-publicarme. Hoy tenemos opciones de vender nuestros libros en Amazon debido a que el mercado hispano ya se ha familiarizado con la plataforma.

También puedo escoger vender mis libros en mi propia plataforma en internet y así tener la información de las personas que están interesadas en el mensaje y tema de mi libro. Puedo tocar las puertas de una casa editorial con una propuesta bien escrita o con una propuesta irresistible la cual sería, un libro ya auto-publicado con éxito.

## **Ser autora te cambia la vida**

Mi vida se transformó al pasar de ser una madre adoptiva a ser una autora que escribió uno de sus libros en el tema de la adopción. La autoridad masiva que te entrega el ser autora, la puedes canalizar para continuar ayudando a todos los que tu libro fue creado para servir.

Por medio de los libros que publico, puedo dejar un legado en la vida de muchas personas que necesitan la información, la guía y la inspiración de la manera tan única que un libro físico puede darnos.

Mi frase preferida es: Un libro cambia vidas. La primera vida que cambia es la de su autor.

**“Un libro cambia vidas.  
La primera vida que cambia  
es la de su autor”**

## **Escribir es terapéutico y mucho más.**

Escribir te sana. Publicar te posiciona para ayudar a sanar a otros.

Aprendí a crear un negocio exitoso utilizando mis libros, siendo bien pagada, muy deseada y bien reconocida. Ahora, como autoridad en varios temas, tengo la oportunidad de dar conferencias. Pero aún más, por medio de mi empresa Güipil Press, yo ayudo a muchos otros a escribir, publicar y vender con éxito sus libros. De esta manera siento que estoy impulsando a la sanidad masiva de autores y lectores.

En nuestra empresa Güipil Press, estamos orgullosos de presentar este agosto a más de 5 autores con sus libros y recursos. Estaremos presentes en Expolit 2018 con nuestro stand, un evento VIP de lanzamiento, talleres de autores y muchas actividades más se están preparando para el futuro cercano.

**“Escribir te sana.  
Publicar te posiciona para  
ayudar a sanar a otros”**

*Yo creo firmemente que todos llevamos un libro en nuestro corazón, es la suma de nuestras experiencias vividas y las enseñanzas ganadas.*

### **Piénsalo, ¿te identificas con alguna de estas frases?**

*· En tu infancia o adolescencia, un maestro te alentó y motivó a escribir más, y constantemente te felicitó por lo bueno de tu trabajo al escribir.*

*· Tus padres, bien intencionados, te dijeron que desistieras y que escribir no te pagaría un buen salario, pero eso simplemente demostró y te hizo consciente de lo mucho que te gustaba escribir.*

*· Tienes siempre conversaciones incidentales con amigos que te preguntan si estás escribiendo de la historia que les estás contando con tanta emoción y ellos la escuchan con mucho interés.*

Pues si esos eres tú, yo te animo a que tomes tu cuaderno o tu computadora y comiences a escribir lo que escuchas en tu corazón y plasma en palabras, las ideas que te dan vuelta en tu imaginación.

Nuestro equipo de **Güipil Press** está aquí para ayudarte en el proceso de escribir, publicar y vender tu libro.

Además, hacemos el trabajo de mentores literarios y te ayudamos a “tejer” tus ideas hasta crear una hermosa sábana, una pieza única, con la que muchos se puedan arropar.

Nuestro lema es, “*Tu libro: hermosamente entrelazado de las ideas al papel*”

¿Estás listo para hacer un impacto masivo en el lugar que Dios te llamó a servir? Nosotros estamos listos para ayudarte. Sabemos lo que necesitas para llegar a ser un autor de éxito y sabemos cómo hacerlo.

Nuestro programa de mentoría literaria es un plan comprobado para ayudarte a vencer los obstáculos, convertirte en autor con tu libro ya publicado y tener el impacto para el que fuiste creado.



**Rebeca Segebre**  
Presidenta - Guipil Press / Vive 360  
GuipilPress.com - Vive360.org

# Madres portadoras de la valentía y bondad de Rizpa.

por Majo Esquivel

Cuando David sube al trono es interpelado por los gabaonitas por los crímenes que Saúl cometió contra ellos. Por lo cual, David consulta a Jehová y recibe la autorización para negociar.

El rey David comprobó, que ardía en el corazón de esta gente, un deseo de venganza que no contemplaba indemnización económica ni represalias contra los israelitas, sino específicamente la ejecución pública de siete descendientes de Saúl. Supo que quedaban los dos hijos varones que tuvo con Rizpa y también cinco nietos, hijos de su hija Merab.

Estos servirían muy bien los propósitos de los gabaonitas y David no demoró en entregárselos para que los gabaonitas los ejecutaran.

Esta triste historia la encontramos en 2da de Samuel 21:1-14. Ciertamente estos jóvenes fueron ahorcados y de acuerdo al registro bíblico, estuvieron mucho tiempo, 6 meses aproximadamente estiman algunos teólogos, sin ser sepultados. Una de las humillaciones más grandes que podía sufrir una persona y sus familias, era ese tipo de muerte, donde no había sepultura honrosa. Y donde los animales salvajes los desmembraban poco a poco.



## Rizpa transforma su dolor en acción.

Rizpa, era el nombre de la concubina del rey Saúl con quien tuvo 2 hijos. Esta mujer hizo uno de los mayores sacrificios que una madre podría hacer, solo que su acto heroico lo realizó cuando sus hijos ya no estaban vivos para agradecerle o notarlo.

Ella estuvo junto a sus hijos día tras día, noche tras noche allí, sin permitir que las aves de rapiña hicieran estragos con los cuerpos de sus hijos. Su amor de madre era tal, que estaba dispuesta a entregar su vida, a sabiendas, que “el muerto nada sabe”, pero se trataba de sus hijos.

*“Entonces Rizpa hija de Aja tomó una tela de cilicio y la tendió para sí sobre el peñasco, desde el principio de la siega hasta que llovió sobre ellos agua del cielo; y no dejó que ninguna ave del cielo se posase sobre ellos de día, ni fieras del campo de noche”*

*2 Samuel 21: 10.*

Es impresionante ver el acto de valentía al que se entregó Rizpa para honrar a sus hijos muertos. ¿Cómo les parece?

## La valentía y bondad de Rizpa

Cuando Saúl y sus otros hijos murieron en guerra a manos de sus enemigos de manera igualmente horrorosa, los soldados de su reino fueron en la noche y tomaron los cuerpos y dieron a los huesos un entierro honorable.

Esto era lo que Rizpa esperaba que ocurriera con sus hijos. Cuando no se hizo, aún con el dolor en su corazón de ver morir a sus hijos, ella se movió a tomar cartas en el asunto, vigilando sus cuerpos ya muertos.

La historia cuenta, que le avisaron a David lo que había hecho Rizpa. “Y fue dicho a David lo que hacía Rizpa hija de Aja, concubina de Saúl” 2Sam.21:11. Entonces, el rey valoró el amor y la fidelidad de Rizpa por sus hijos y ordenó se les diera una honrosa sepultura.

En la actitud de esta madre, al observar como acciona en favor de sus hijos muertos, podemos analizar que ella está cumpliendo con uno de los deberes más importantes de los judíos, el cual es el entierro.

Rizpa accionó activamente en esta creencia y estaba dispuesta a conseguir para sus hijos un entierro digno. Es así como ella limpia sus nombres o simplemente nos demuestra a nosotros hoy, la manera en que debemos actuar delante de una injusticia.

## Madres que honran la memoria de sus hijos.

Las madres y familias de víctimas que están en nuestra organización S.E.R. trabajan activamente recordándote las bases de la seguridad vial. Por ejemplo todos sabemos que el cinturón puede salvarnos la vida a la hora de un accidente, pero a veces lo usamos y otras no. Les recuerdan a la comunidad que esto les puede ayudar y de ese modo utilizan su tiempo en honrar a sus hijos enseñando a otros como mantener la seguridad en las rutas y vías de nuestra comunidad.

Rizpa hizo eso, demostró al Rey y a todo Israel que ella tenía presente uno de los derechos de los judíos que era ser enterrado dignamente y exigió con su actuar que así fuese.

Creo que el dolor tiene la capacidad de cegarnos y cuando esto sucede, nos anula. Yo sé, no es fácil mantener los ojos abiertos en medio del dolor, pero creo que debemos aprender de esta historia y comenzar a activar nuestro amor por los que ya no están y en su honor realizar acciones positivas que ayuden o recuerden a otros a valorar sus vidas.

Te invito a vos que estás pasando por dolor que te unas a nosotros y actives ese dolor en acciones positivas, Dios te dará las fuerzas necesarias.

En S.E.R. - Seguridad en las Rutas Paraguay, a lo largo de 18 años hemos visto a miles de padres accionando, no solo para hacer justicia por la muerte de sus hijos o hijas, sino que están realizando esfuerzos porque anhelan, con sinceridad, que otras familias no pasen lo que ellos y sus familias pasaron. Algunas madres están dando no solo su tiempo sino que además entregan recursos para que su mensaje llegue a todas partes en mi País Paraguay.

En nombre de la Gran Familia de S.E.R Seguridad en las Rutas, quiero homenajear a estas mujeres por el mes de las madres, esto es, al lado de mi mamá Mechi de Esquivel, honrarlas a cada una de ellas, porque igual que mi madre, no solo decidieron vivir por los que seguimos a su lado, sino que decidieron accionar y hacer que su voz la escuchen Presidentes de sus repúblicas, congresistas y la ciudadanía en general, dando un mensaje de AMOR por la VIDA.

## **Madres que han transformado su dolor en acciones positivas**

Ahora te presento a mujeres de diferentes países que también están haciendo lo mismo, defendiendo tal vez tu vida y a lo mejor, tú ni siquiera lo sabes. Ellas respondieron a mis preguntas y quieren compartir con todos nosotros sus respuestas. Ellas son:

### **1- Jeanne Picard**

**País:** España

**Organización:** Presidenta de Stop Accidentes y Federación Iberoamericana de Asociaciones de Víctimas contra la violencia Vial.

[www.contralaviolenciavial.org](http://www.contralaviolenciavial.org)

<https://www.facebook.com/cerovictima/>

### **1) Luego de la Perdida, ¿qué fue lo que les motivo fundar o trabajar en buscar la Seguridad Vial en sus Países?**

Mi hijo falleció el 1 de enero del 2000. El salía muy temprano por la mañana para ir a un Parque Natural a ver pájaros, era un ecologista convencido, y se cruzó con un conductor que volvía de fiesta, después de haber consumido alcohol.

Ese día, cambio nuestra vida y la de mi familia. Sentí un dolor tan profundo, tan físico que no se puede describir. Me hundí. Yo le había dado la vida y ahora no podía hacer nada para devolverle la vida a mi hijo.

Sin embargo, cuando fui capaz de pensar, muchos meses después, me di cuenta que no estaba sola llorando, porque cada día oía en los medios de comunicación el drama de los siniestros de tránsito.

Cuando me dijeron que no eran accidentes, que el accidente de tránsito se puede evitar, sentí mucha rabia y mucha impotencia y decidí luchar para que, lo que me había pasado, no le pase a nadie más.

Me uní con otras madres y fundamos la Asociación STOP ACCIDENTES para ayudar a los afectados y luchar contra la violencia vial.

### **2) En el tiempo de trabajo que llevan, ¿que fueron descubriendo y que permite que sus fuerzas aumenten para seguir en esta lucha?**

Descubrí que las ONG's somos la fuerza de la sociedad civil, que podemos ejercer una presión social para cambiar políticas públicas y modificar leyes. Logramos modificar leyes y poner en marcha medidas de prevención gracias al trabajo conjunto con los políticos y las instituciones y, aunque sabemos que es el trabajo de todos, pensar que quizás has salvado una vida, te anima a seguir.

También encontré solidaridad y apoyo con las otras madres que habían vivido el mismo drama. Juntos somos más fuertes, tenemos la misma voz y los mismos objetivos: CERO VICTIMAS EN EL TRÁNSITO. Logramos fundar la Federación Iberoamericana de Asociaciones de víctimas contra la violencia vial- FICVI. Porque todos podemos ser víctimas, pero también todos somos parte de la solución.

### **3) ¿Que pueden recomendar a otros padres que están iniciando este camino, o sea que pueden decirles a unos padres que acaba de perder un hijo en esta problemática?**

A veces sobran las palabras, cuando se acercan unos padres a nuestra asociación, nos damos un abrazo. Hablamos con las mismas palabras, nos entendemos con la mirada y ese es el apoyo indispensable que podemos ofrecer. Nos reconocemos en lo que hacemos y hablamos. El tiempo pasa y no olvidamos, porque nunca olvidaremos a nuestros seres queridos, son nuestra memoria. Los grupos de auto-ayuda, para quien lo necesita, es una herramienta positiva.

### **4) ¿Que pueden decir a unos padres que inician este camino y con dolor inician también esta lucha, como los animarían a defender esto que es tan Noble, la SV?**

Debemos aprender a vivir de nuevo, el camino es largo pero la lucha ayuda y nos fortalece. Siempre estará el dolor y el recuerdo, pero lo transformamos en solidaridad ayudando a los demás. Plantamos una semilla, alzando la voz, haciendo visible lo invisible para defender nuestros derechos: el derecho a la vida.

Madres que han transformado  
su dolor en **acciones positivas**.



## 2- Mariana Sena

País: Argentina

Organización: Compromiso Vial

### 1) Luego de la Perdida, ¿qué fue lo que les motivo fundar o trabajar en buscar la Seguridad Vial en sus Países?

Luego de un hecho tan trágico, inesperado, abrupto, de ruptura de tantos vínculos y situaciones, lo cotidiano se torna a veces insoportable. Y saber, ver, leer, escuchar que los hechos en donde mucha gente sigue perdiendo la vida o queda en estado irreversible con secuelas graves, se siguen sucediendo casi con los mismos patrones, con los mismos actores, y con similares condiciones. Esto es motivo suficiente para movilizarme y accionar.

### 2) En el tiempo de trabajo que llevan, ¿qué fueron descubriendo y que permitió que sus fuerzas aumenten para seguir en esta lucha?

Descubrí que la esperanza y el deseo de transformar las pequeñas grandes cotidianidades, son tarea de todos y cada uno de nosotros. Aprendí que la fuerza se renueva en cada amanecer. Decidir vivir intensamente, sin miedo.

### 3) ¿Qué pueden recomendar a otros padres que están iniciando este camino, o sea que pueden decirles a unos padres que acaba de perder un hijo en esta problemática?

Perdí a mi hermana y mi sobrina, muy jóvenes ellas, colmadas de proyectos. Asumo un compromiso de plasmar en pequeños actos, honrar su memoria. Esto es un tránsito, muy personal, íntimo, pero optar por el camino de lo colectivo, hace la carga del dolor y las ausencias más liviana. No desaparece, pero se logra sobrevivir.

### 4) Que pueden decir a unos padres que inician este camino y con dolor inician también esta lucha, como los animarían a defender esto que es tan Noble, la SV? Que el dolor no se repita, debe ser la premisa.

Que la angustia y el dolor no nos paralice. Quienes hemos estado en el túnel oscuro, en la noche silenciosa, con los ojos gastados de llorar sin poder creer que somos los protagonistas de una pesadilla, tenemos el compromiso moral, social y colectivo de activar estas transformaciones. **Si no lo hacemos nosotros, entonces quién?**

## 3- Soraya Herrera

País: Ecuador

Organización: FUNDACION CAVAT

### 1) Luego de la Perdida, ¿qué fue lo que les motivo fundar o trabajar en buscar la Seguridad Vial en sus Países?

Fue una tragedia sin precedentes en mi vida y en la de toda mi familia. Haber perdido a mi primera hija, a mi única hija mujer, a mi hija amada, a mi pequeña Nicole cambio mi vida y le dio un giro de 180°. Pasaron los días y su ausencia en la casa se sentía como un puñal clavándose mi corazón lentamente.

Su muerte no podía quedar impune, no podíamos conformarnos a su ausencia, no podíamos permitir dejar de lado lo que había ocurrido, y es de esta manera, que con la ayuda de Dios, transformamos ese dolor en algo positivo: en tratar de que otros no sufran lo que mi familia y yo habíamos sufrido.

Mientras los días transcurrían y al ver noticias saturadas de historias de pérdida de jóvenes y niños en las vías, tanto más nos recordaba lo vivido y nos preguntábamos como poder ayudar a estas personas a superar estas tragedias tan personales, tan olvidadas y tan impunes. Así nació la Fundación C.A.V.A.T “Nicole Paredes”.

### 2) En el tiempo de trabajo que llevan, ¿que fueron descubriendo y que permitió que sus fuerzas aumenten para seguir en esta lucha?

Actualmente ya han transcurrido 11 años desde que Nicole partió. Su recuerdo y su memoria nos inspiran y motivan a seguir adelante día a día.

#### 4- Elsie de Licona

País: Panamá

Organización: Fundación Mónica Licona

Al entender la manera estatal de manejar el problema, hemos descubierto que la Seguridad Vial es de poco interés para la clase política, a tal punto que esta pandemia, a pesar que cobra miles de vida en el Ecuador, ni siquiera es considerada como política prioritaria, existe indiferencia ante este grave problema en las vías.

La injusticia y la impunidad que son parte en los procesos judiciales, son factores morales que no nos permiten abandonar esta lucha.

**3) ¿Qué pueden recomendar a otros padres que están iniciando este camino, o sea que pueden decirles a unos padres que acaba de perder un hijo en esta problemática?**

La muerte es parte de la vida y nadie tiene el poder de la vida y la muerte sino solamente Dios. Tener paz, tener esperanza, y enfocar tus fuerzas en apoyar a otros que empiezan a vivir este dolor, puede ayudar a sanar las heridas que estas tragedias dejan.

**4) ¿Qué pueden decir a unos padres que inician este camino y con dolor inician también esta lucha, como los animarían a defender esto que es tan Noble, la SV?**

Salir del silencio y contar su historia puede ayudar a otras familias a superar la pérdida del ser querido. Además, es un acto prevención.

También se debe denunciar la falta de políticas preventivas en favor de la seguridad vial. También pueden apoyar a las asociaciones que ya vienen trabajando con anterioridad, ya sea con voluntariado o contando su testimonio.

**1. Luego de la pérdida de mi hija Mónica, donde un conductor irresponsable, conduciendo a alta velocidad la impacta por detrás de su bicicleta, mientras entrenaba para una competencia de ciclismo.** En un solo instante, se borraron todos los sueños de mi hija a sus 22 años, sus planes, sus proyectos, sus metas, su felicidad, sus ilusiones, su vida.

En medio de nuestro dolor y sufrimiento, no queríamos que ninguna otra familia pasara por este dolor tan inmenso. Nuestra familia y amigos nos preguntamos cómo podemos evitar que esto nunca se repita en otra familia. Fue a raíz de esta iniciativa que creamos la Fundación Mónica Licona. La fundación se creó con el objetivo de Cambiar la Cultura Vial en Panamá, para que todos los usuarios de las vías públicas compartan las vías en armonía y se respete la vida.

**2. Hace 2 años y 7 meses que estamos impulsando esta lucha.** Hemos descubierto que algunas veces sentimos que estamos caminando contra la corriente y luego nos reenfocamos o hacemos pequeños cambios en nuestras acciones y seguimos luchando para lograr nuestro objetivo principal. Lo que nos ha permitido seguir con esta lucha es que sabemos que con nuestro granito de arena, día a día, vamos mejorando nuestra cultura vial.

**3. Le puedo recomendar a los padres que están iniciando este camino, a que acepten y se enfrenten a esta realidad, a este dolor, que sigan amando a sus hijos, que les hablen, que les digan cuanto los aman.** Sus hijos siguen vivos, en alma y espíritu, los escuchan y perciben todo lo que acontece en la familia. Ellos solo cambiaron de dimensión. Sus hijos los siguen amando igual y no desean verlos tristes, ellos solo se adelantaron, ahora viven en un mundo paralelo al nuestro donde siguen haciendo lo que les gusta. Muy pronto ellos se comunicarán con ustedes a través de sueños o revelaciones, donde les dirán que están bien. Nosotros debemos seguir adelante con nuestras vidas, nuestras familias, cumpliendo con nuestra misión en la vida, hasta que nos llegue nuestro momento de partir y encontrarnos nuevamente con nuestros seres queridos.

**4. Aquellos padres que inician esta lucha, los felicitamos, los admiramos y le damos la bienvenida.** Esta es una lucha contra una problemática que cada día está aumentando más y más a nivel mundial. Esta lucha con perseverancia, con fuerza, con amor, representa la vida de nuestros hijos y esto es lo que nos mueve y nos motiva a seguir contra viento y marea, aportando cada día un granito de arena para lograr sensibilizar y crear conciencia en la humanidad para compartir las vías públicas en armonía, a cuidar y respetar la vida.

#### **5- Claudia Dinorah Alcaraz Sánchez.**

**País:** México

**Organización:** Fundadora y presidente de J.A.I.M.E. ONG.

El 26 de febrero de 1990, “alguien” allá arriba en el cielo, se encargó de enviarme un Ángel aquí a la tierra, al que yo llamé hijo durante 14 años.

El 22 de mayo de 2004, “alguien” aquí en la tierra, se encargó de enviar a mi hijo de regreso al cielo. Y ese fue un conductor ebrio.

Yo soy una madre en contra de la conducción en estado de ebriedad, porque un conductor ebrio mató a mi hijo Jaime. (Claudia Dinorah Alcaraz S.)

Jaime era un niño hermoso, con su piel blanca, el pelo muy negro y resaltaba su boca roja. Recuerdo que las personas siempre me preguntaban si le pintaba la boca, eso me provocaba risa y pensaba ¿Cómo es posible que las personas piensen eso? Jaime tenía unos ojos negros de mirada profunda, cejas muy pobladas y muchas pestañas largas y risadas. Simpático, alegre, juguetón, travieso, hiperactivo, con inteligencia operativa, gracioso y de un gran corazón.

Mi hijo y yo vivimos solos, sin su papá, por lo tanto fuimos inseparables. Y con el tiempo me di cuenta, que Él sentía que debía cuidarme y se creó un vínculo entre él y yo de que estábamos solos en el mundo.

Yo nací y crecí en mi pequeño puerto de Guaymas, Sonora México, y ahí vivimos mi hijo Jaime y yo hasta que él tuvo la edad de 10 años, que yo obtuve por segunda vez matrimonio. Jaime y yo, nos fuimos a vivir a la ciudad de Tucson, Arizona, USA.

Jaime cursa los dos últimos grados de primaria en Tucson y después termina la secundaria en mayo 20 de 2004.

Mi hijo ya era todo un hombrecito de 14 años. Responsable, simpático, con muchos amigos y más guapo que nunca. El día de la graduación de secundaria, Jaime me pide permiso para ir a comer con la gran mayoría de su grupo, de ahí seguirían su reunión en casa de José, uno de sus mejores amigos.

Por la tarde, me llama para pedir permiso de quedarse a dormir en casa de su amigo y yo accedí, no era la primera vez y teníamos buena relación entre la familia de José y nosotros. El 21 de mayo, saldríamos de viaje a la ciudad de Phoenix, Arizona (2 horas. De Tucson) para visitar familiares, así que muy temprano pasé por Jaime a la casa de su amigo. Ya estando ahí, Jaime y José me ruegan para que lo deje ahí y no lo lleve a Phoenix, ya que por la tarde tendrían de nuevo otra reunión en casa de José. Después de unos minutos, accedí y le di el permiso para quedarse. Bajé su maleta del carro y se la dejé ahí en casa de José. Jaime se despidió de mí con un beso y un abrazo... Si yo hubiera sabido que era el último beso y el último abrazo ¡no lo hubiera soltado nunca!

Por la noche, en casa de mi familia, tuvimos una pequeña reunión con una pareja de amigos, mi hermano su esposa y yo. Recuerdo que reíamos mucho pues recordábamos cosas de jóvenes y reíamos a carcajadas. De pronto, yo me quedé callada y sentí una profunda tristeza. Me preocupé, pensé ¿Qué me está pasando? ¿Por qué me siento así? Me levanté y me fui a otra habitación de la casa. Comencé a sentir una profunda necesidad de llamarle a la mama de José, pero era muy tarde y no quise llamar.

Mi cuñada se me acercó y me preguntó: ¿Qué tienes cuñada? Yo le respondí que no sabía, que me sentía muy rara y que quería llamar a la mama de José pero que ya era muy tarde. Prendí la TV y vi la hora... Eran las 2:20 am (del 22 de mayo) y era la hora exacta en que mi hijo estaba perdiendo la vida.

Mi cuñada me dice: mañana temprano le hablas a la mamá de José y yo respondí que sí. Pero yo sentía la necesidad de llamar en ese momento y no dejaba de sentirme triste, profundamente triste, sin saber por qué.

Llegó el momento que todos fueron a dormir y yo no podía hacerlo por más intentos que hice. Recuerdo haber visto aclarar el cielo, cuando me quedé dormida. No sé cuántos minutos serían, pues a las 6 am estaban tocando la puerta dos policías, buscándome a mí. "Te buscan" dijo mi hermano. Los policías me hicieron muchas preguntas, nombre, dirección, nombre de mis hijos y edades, nombre de mi esposo; cuando les respondí todo, ellos dijeron: "Su hijo Jaime tuvo un accidente, tiene que volver a su casa".

Mi mente volaba, mientras yo preguntaba a los policías: ¿Cómo está mi hijo? Por mi mente pasaban mil preguntas; ¿Jaime tuvo un accidente? ¡Son las 6 am, se supone que está dormido! ¿Iba con mi esposo? ¿Iba con José? Lo único que supe es que iban José, su hermana Valeria y él. No supe más.

Inmediatamente mi hermano, mi bebé recién nacido (3 meses) y yo, tomamos carretera a Tucson. Durante el camino yo le decía a mi hermano, ¡Por favor, llama a la mamá de José, llama a mi casa, alguien que nos diga cómo está Jaime, cómo están todos! Nadie respondía al teléfono. O tal vez mi hermano era lo que me decía. Hasta la fecha, no lo sé, pero supongo que sí. Antes de entrar a Tucson, le dije a mi hermano: ¡No vayas a llevarme a mi casa, me llevas directamente al hospital! Mi hermano me salía con evasivas y al llegar a Tucson, mi hermano tomó el camino a mi casa. ¡Te dije que me llevaras al hospital! Le dije, pero él sólo respondía que no sabía dónde era.

Yo ya estaba desesperada, angustiada y enojada, nadie respondía al teléfono y no sabía cómo estaba mi hijo Jaime.

Al llegar a casa, mi esposo estaba esperándome afuera de la casa. Yo casi gritando le dije: ¡Llévame al hospital! Mi esposo, calmadamente me responde: Entra a la casa, vamos a hablar. ¡No! Respondí, ¡quiero ir al hospital, quiero ver a Jaime, quiero saber cómo está! Y él, volvía calmadamente a decirme: Pasa a la casa, vamos a hablar.

Mi mente volvió a volar y mientras le decía que no quería entrar a la casa, que quería irme al hospital y ver a Jaime, en mi mente pensaba: "Me va a decir que está muy golpeado" o "Me va a decir que está grave" o "Me va a decir que no volverá a caminar" Y con ese pensamiento le dije: ¡Bueno! ¿Pero no está muerto verdad?

Yo hice la pregunta porque yo estaba segura que mi esposo respondería: "¡No! No está muerto. ¡Está grave, pero está vivo!" Sin embargo, al escuchar mi pregunta, él quedó mudo y su cara fue de tanta sorpresa, que esa fue la respuesta para mí. Pero no, ¡eso no podía ser! Volteé con mi hermano para que él me diera la respuesta correcta, que él me dijera: "No, Claro que no, ¡no está muerto!" Pero tampoco fue así, mi hermano lloraba casi a gritos.

NO!! No! No! Jaime! Jaime! Jaime! Jaime!... hijo, ven por favor! ¡Jaime! No sé cuántas veces grité su nombre para ver si así volvía.

¡Esto no puede estar pasando! ¡Por favor! Algo está mal aquí, me equivoqué, perdón, hay que volver a empezar, regresemos atrás por favor... ¡Regrésenme a mi hijo! ¿Y a quién se lo pides? ¿A Dios? ¿Dónde está? ¿Dónde estaba? Pero es la única esperanza que te queda. Y le ruegas y le suplicas: "¡Por favor Dios, es mi hijo, devuélvemelo! ¡Por favor!" Y sientes un dolor que te desgarra por dentro. Y gritas, gritas de impotencia y gritas de dolor.

"Má ya llegué" "Buenas noches" "Que sueñes con los angelitos" "Te amo Má" "Yo también te amo hijo" Son palabras que diariamente nos decíamos y que sigo repitiendo en mi mente todos los días.

Jaime: alegre, simpático, inteligente, deportista y muy sano, fue asesinado por un conductor irresponsable. Un joven de 20 años, que iba conduciendo alcoholizado, no sólo mató a mi hijo, también mató parte de mí, dejó herida a la familia completa.

Le negó a Jaime el derecho a ser un deportista famoso como él deseaba, a casarse y a tener hijos. Me negó a mí ver a mi hijo realizarse como profesionista, casarse y ser abuela.

Hoy Jaime vive en mí, en cada respirar, en cada amanecer y cada anochecer. Jaime va conmigo a donde yo vaya. Jaime está en cada muchacho, en cada adolescente, en cada universitario y en cada niño al que le doy plática de educación y seguridad vial. Jaime vive aquí y en todos lados.

Cuando estaba en la capilla funeraria, yo le prometí a mi hijo que tenía que hacer algo para que ni un joven más, muriera por culpa de un conductor ebrio. En ese momento no sabía lo que iba a hacer.

Al cabo de un tiempo, en el 2010, fundé una Organización No Gubernamental llamada J.A.I.M.E. en honor a mi hijo, pero JAIME en siglas significa:

### ***Jamás Apoyaré Ir Manejando Ebrio.***

Jaime vive, vive en mí, vive en cada joven, en cada niño y en cada persona que ha escuchado mi mensaje. Si tomas, no manejes. ¡UNO ES MUCHO!

#### **6- Rosa Otazú**

**País:** Paraguay

**Organización:** CONACOL

#### **1) Luego de la Perdida, ¿qué fue lo que les motivo fundar o trabajar en buscar la Seguridad Vial en PY?**

A la pérdida de un hijo, las mamás tenemos solo dos opciones: o nos vamos con ellos porque nos faltan fuerzas para seguir, o, transformamos el cruel dolor en "dolor fecundo", y luchamos por evitar otras pérdidas absurdas.

#### **2) En el tiempo de trabajo que llevan, ¿qué fueron descubriendo y que permitió que sus fuerzas aumenten para seguir en esta lucha?**

La seguridad vial es una responsabilidad de todos, del estado y la sociedad civil, por lo que al unírnos otras madres dolientes, aumentamos las fuerzas que se tradujeron en acciones que a su vez, disminuyeron el dolor de otros. Eso hacemos, disminuimos el dolor.

#### **3) ¿Que pueden recomendar a otros padres que están iniciando este camino, o sea que pueden decirles a unos padres que acaban de perder un hijo en esta problemática?**

Que se puede sobrevivir, transformando el dolor en acciones positivas en nombre de ese hijo que partió.

#### **7- Carmen González de Porro**

**País:** Paraguay

**Organización:** A.F.A.V.I.V

#### **1) Pensé que la pérdida de mi hija no podía quedar en vano. Algo especial tenía que generarse como consecuencia de tanto dolor.**

Entonces pensé en unirme a alguna de las Asociaciones que luchan por esta causa, y así fue como fui adentrándome en la problemática y conociendo familias que pasaron por lo mismo.

Me di cuenta que no éramos sólo nosotros...y me dije que debía hacer algo para evitar que otras familias pasen por lo mismo.

Entendí que el mal llamado "accidente" no es tal...qué es un evento totalmente evitable y que con educación y concienciación se podría lograr el objetivo.

#### **2) La falta de educación y de una política de Estado que regule eficazmente el sistema de seguridad vial.**

#### **3) ¿Qué puedo decirles?**

Sólo ofrecerles un hombro y esperar con ellos que mitigue el dolor, para luego sugerirles que vean la forma de evitar que la memoria de sus hijos muera con ellos.

#### **4) Qué escogieron el mejor camino...**

Mitigar el dolor con acciones fecundas...produce Paz. Abrazar a una madre que pasó por lo mismo...genera Paz. Abrigar la esperanza del reencuentro con nuestros hijos, genera una indescriptible Paz...

Busquemos la Paz con acciones fecundas, mientras peregrinamos por la vida...hasta el reencuentro eterno.

## 8- Beatriz Ocampos

**País:** Paraguay

**Organización:** A.F.A.V.I.V

1- Lo que me motivo a crear A F.A.V.I.V con un grupo de mamas de hijos fallecidos en siniestros viales y trabajar en seguridad vial en Paraguay, es el gran amor a mi hijo Orlando David y que en homenaje a él podía concienciar a los ciudadanos y en especial a los jóvenes de los peligros en las rutas y con mis consejos y testimonios podía evitar que más familias se enluten.

2- **Descubrí al paso del tiempo** que las personas toman en cuenta los consejos y recomendaciones de madres como nosotras que pasamos por la dura experiencia de haber perdido a nuestros hijos en siniestros viales.

3- **Les diría que nuestros hijos que ya no están hoy día con nosotros** deben ser nuestro motor para seguir nuestra lucha para salvar vidas y así evitar “familias con ausencias”

4-**Que la vida de nuestros hijos fue tan hermosa y nos dieron tanto AMOR** y alegrías y que por ellos debemos cambiar el dolor de su partida en acciones fecundas en favor de la seguridad vial.

## 9- Marta Prado

**País:** Paraguay

**Organización:** A.F.A.V.I.V

1- **Luego de la perdida**, es tan grande el dolor que ya no quería que otras madres tengan una silla vacía en su hogar secuelas de una imprudencia vial. Eso me impulsó a transformar mi dolor de la partida de mi hija Violeta en acciones fecundas de amor a favor de la vida y en la prevención de siniestros viales.

2- **Lo descubierto es:** Que las personas no miden el peligro y no esperan pasar por un siniestro vial hasta que lo pasan. Es la falta de conciencia., como también de Educación lo que lleva a la siniestra realidad vial.

3- **A los padres que se inician lastimosamente en este doloroso trance** les diría que no se encierren en su dolor y que honren la memoria de sus hijos que partieron haciendo algo útil a favor de una mayor Seguridad Vial; que salgan a salvar vidas, que donen su tiempo por amor a sus hijos salvando otras vidas, en su ciudad y por ende en su país.

Un Gran aplauso a estas mujeres portadoras de la valentía y bondad de RIZPA, ustedes tienen mi mayor admiración hoy y siempre.

**A todas ellas:**

¡GRACIAS por su GRAN VALOR, sin duda ejemplo de Madres!!!

Feliz dia de las madres!!!

Majo Esquivel



Tu amiga  
**Majo Esquivel**  
Directora Ejecutiva de SER.

# Los 7 Poderes de Una Reina

## por Elluz Peraza

En vista de que fui reina de belleza hace muchos años, las personas siempre hacen alusión a ese tipo de reinado cuando se refieren a mí. Fue una experiencia hermosa y cambió mi vida por completo, aunque más por el hecho de haber renunciado a ese certamen que por el reinado en sí.

**Soy la única Miss Venezuela que renunció a la corona por amor...** aunque era yo tan jovencita, (18 años) que luego entendí (al enamorarme realmente) que había sido más por rebeldía que por amor.

Les cuento: es que entré al concurso de belleza para complacer a mis padres. Ellos deseaban que mi vida cambiara por completo, hacerme parte de los medios. Yo tenía un novio que me visitaba en casa y ellos lo conocían y lo recibían como a un hijo y solo me dejaban salir muy de vez en cuando con él a comer helados a un lugar muy cercano, y además, no podía demorarme más de media hora en el trayecto y la compra de los helados. ¿Se imaginan?

Al comenzar mi participación en el concurso comenzaron los cambios: el rechazo hacia el chico y tratos hacia el con honestidad, lamentablemente eso fue lo que me hizo empeñarme aún más en continuar la relación. Tenía ahora tantos compromisos que casi no nos podíamos ver. Sin embargo, **la rebeldía es innata**.

**Para hacer la historia corta:**

**¡Gane el concurso y  
me convertí en reina!**



## LA REINA DE VENEZUELA

Al día siguiente de haber ganado el concurso de Miss Venezuela en 1976 llegaron los periodistas muy temprano y me hicieron las entrevistas pertinentes.

Cuando se fueron todos, entró el entonces novio y para mi sorpresa, no nos dejaron tener privacidad ni un instante. Por tanto, pedí permiso para ir a la heladería, pero me lo negaron. Ellos alegaron:

**¡Ya no eres Elluz Peraza, ahora eres Miss Venezuela!**

Me explicaron que debido a las buenas nuevas de mi iniciante reinado, no debía “andar exhibiéndome por ahí en una heladería”. Yo les respondí muy calmadamente que, aunque yo tuviera 7 coronas en la cabeza, seguiría siendo Elluz Peraza y entonces no les quedó más remedio que dejarme ir.

Cuando íbamos en camino a la heladería, mi novio solo me dijo que si llegaba a ganar el concurso de Miss Universo no me iban a dejar ni asomarme a la ventana. Me propuso matrimonio y en el instante yo acepté.

## LA REINA DE LAS PANTALLAS

Este hecho fue un escándalo tan grande que me llevó a hacer una película de cine titulada “Los Tracaleros” y de allí me llamaron a hacer novelas, casi de protagonista desde el principio, por lo cual me puse a estudiar actuación al tiempo que trabajaba.

Estuve trabajando como actriz durante unos treinta y cinco años. Algunos me llegaron a llamar la Reina de las telenovelas.

En el campo amoroso lamentablemente hubo muchos cambios. A pesar de que quería siempre que fuera para toda la vida, no fue así y me tocó vivir muchas decepciones.

## UN NUEVO REINADO

Hoy día me considero una reina por razones mucho más importantes. Porque me siento casada con El Rey. El maravilloso Rey de Reyes y Señor de Señores, mi Amado Jesús. Esto sí es para el resto de mi vida.

Este reinado actual es el centro de mi existencia. Es un verdadero honor Servirle a Él y considerarme Suya.

Les voy a hablar de la manera cómo el haber decidido abrirle mi corazón a Jesús ha cambiado mi vida y me ha dado esos 7 poderes.

**Cuando decidí recibir a Jesús como mi Señor y mi Salvador, de inmediato quería usar mis dones, dados por Él para Su honor y gloria.**

“

**Dios me ha dado  
Siete poderes.**

### **EL PRIMERO, EL PODER DE LA COMUNICACIÓN.**

He aprendido a comunicarme con personas a quienes no conozco y sin embargo Él me ha dado palabras para incentivarles, ayudarles en diferentes situaciones por las que están pasando.

Esto se me hace fascinante porque creo que toda la vida quise poder ser de ayuda a otros.

Yo solía ser muy tímida de joven e incluso tiempo después de estar en los medios. Pero por amor a mi Rey y por su gracia, he vencido esas barreras y he sido capaz de crear contenido escrito e incluso producir y dirigir dos programas de radio. Con decirles que he aprendido a manejar los controles, que es algo que jamás pensé me fuera posible.

**¡Cielos, cuánto lo amo! Y no desaprovecho oportunidad de comunicar Su grandeza, Su amor, Su caballerosidad, Su poder.**

Tengo un programa de radio en CVCLAVOZ desde hace unos meses “Ni Más Ni Menos con Elluz Peraza” y también en una radio no cristiana, Pangeafm, de donde me llamaron y me dieron un espacio que también hago para Él. Este se llama “Para Ti”.

## **SEGUNDO**

### **EL PODER DE SENTIR SU ESPÍRITU SANTO EN MI**

Que me ayuda a ser mejor persona, me ayuda a tener la paciencia necesaria con mi mamá, ya que decidí hacerme cargo de ella desde que murió papá hace veintiún años.

Ya mi mami tiene cien años y cada vez necesita más atención. Lamentablemente no puede valerse en absoluto por si misma. Es mi bebé grandote. Así la llamo y así la trato. Está totalmente dependiente. Por momentos me entristece verla así, pero a la vez, siento que algún propósito tiene Dios para esa situación, pues de salud ella está muy bien y bastante clara de su mente. Es una bendición tenerla y servirle.

## **TERCERO**

### **LA FORTALEZA DE ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR.**

Cuando uno tiene hijos, se hace expectativas y si no se le dan tal cual uno se las imaginó, entonces uno se siente herido a veces, decepcionado otras, muy orgulloso por otras muchas, pero es un aprendizaje también. Cuando se es madre, se enseña a los hijos y se aprende de ellos. Ahora soy abuela también, así que me falta mucho por aprender. Pero dentro de mi fortaleza está la humildad que me permite entender las decisiones aunque no las comparta y aprender a diario y sentirme fascinada con aprender. Es hermoso verlos felices y poder seguir aprendiendo de ellos.

## **CUARTO**

### **EL PODER DEL AMOR DE DIOS EN MI**

Ese amor inigualable, único, inmerecido por ninguno, pero firme y fiel. Ese amor me da el deseo de amar tal cual ama Él, de ver con Sus ojos y sentir con Su corazón, cosa que a veces nos pone a llorar en eventos, aunque nadie puede entender la razón por la que lo hacemos. Pero es hermoso y maravilloso sentirlo.

## **QUINTO**

### **EL PODER DE LA TRANQUILIDAD**

que me da el conocimiento de Sus promesas y el hecho de saber que siempre las cumplió, que siempre las cumple. El saber que prometió que nos está preparando un lugar en el cielo, que tendremos vida eterna a Su lado, nos quita además el temor de la muerte. Lo desconocido de morir es lo que aterra a la mayoría de las personas, pero no a nosotros que entendemos la promesa de Jesús para la eternidad.

## **SEXTO**

### **EL PODER DE LA LIBERTAD**

que me ha dado mi Dios al saber que borró todos mis pecados y los lanzó donde nunca más los veremos. El enemigo a veces quiere traerlos de regreso a nuestra mente y hacernos sentir débiles e inadecuadas, pero he aprendido que, en ese momento, solo le lanzo el gran poder de Dios y se desvanecen las maquinaciones del malvado. Esta libertad no la cambio por nada.

No me dejo tentar y cuando hay alguna tentación recuerdo que Él siempre nos da un escape. Puedes estar segura de eso.

## **Y EL SÉPTIMO**

### **EL PODER DE SENTIRME COMPLETA Y SENTIRME LLENA.**

La mayoría de las personas andan siempre buscando cosas que les llenen un vacío que solo lo puede llenar nuestro Dios. Lo tratan de llenar con cosas materiales o dando demás de amor a una persona. Solo Dios permanece, sólo Dios llena, sólo Dios es fiel, sólo Dios completa y provee todas y cada una de nuestras necesidades. Debemos fortalecernos siempre en Él.

Te invito a que tomes tus poderes de reina y transformes tu vida y tu entorno en bendición.



**Elluz Peraza**

Miss Venezuela / Personalidad de la radio / Actriz  
Cyclavoz.com/shows



En Güipil Press te ayudamos a  
convertirte en un autor de éxito  
en menos de 90 días y alcanzar un enorme  
impacto en el mundo con tu mensaje.

# ESCRIBE PUBLICA Y VENDE TU LIBRO.

Sabemos exactamente  
lo que necesitas  
**y sabemos como hacerlo.**



*"Un libro cambia vidas.  
La primera vida que cambia  
es la de su autor"*

Rebeca Segebre - Fundadora de Güipil Press

Nosotros te ayudamos, llama hoy y pregunta  
por nuestros paquetes de publicacion.

Teléfono: +1 305-790-6338

E-mail: RebecaSegebre@gmail.com

**Güipil**  
**PRESS**  
Hermosamente entretejido  
de las ideas al papel

# Consejos Prácticos para una madre feliz

por Dra. Isabel Alacan

## ¿Qué es lo primero que piensas cuando se habla del rol de la madre en la familia?

La respuesta típica es pensar en la crianza de los hijos y la limpieza de la casa. Sin embargo, el trabajo de madre empieza en el momento que decidimos comenzar una familia. Aún antes de que el primer hijo nazca, cuando la madre queda embarazada, comienza el rol de madre.

El gran desempeño de traer otro ser al mundo, es de mucho valor para la familia y la humanidad. Así que, es fundamental para la madre preparar su cuerpo, su mente y el medio ambiente donde el niño nacerá, para asegurar que ese nuevo ser se alimente física, emocional, psicológica y hasta espiritualmente, para ofrecerle el mejor cuidado y un desarrollo estable a este nuevo ser que comienza su vida.

## Tu nexo es único y perfecto

Muchos sabemos que la conexión de madre-hijos es única, ya que la madre lleva en su vientre a sus hijos por nueve meses. Es impresionante como en este proceso de gestación, no solo el bebé recibe de su madre todo lo necesario para desarrollarse por este periodo, sino que el bebé también es capaz de auxiliar a la madre en caso de una necesidad en su sistema.

Está científicamente comprobado que si la madre tiene alguna deficiencia en alguno de sus órganos, el bebé desde el útero envía células madre para reparar el órgano dañado.

¡Qué impresionante es saber que hay este vínculo perfecto entre madre y bebé, aun antes de que venga a este mundo!

## Consejos para la madre embarazada

El bebé recibe todo lo que la madre experimenta emocionalmente, por eso es importante que la madre mantenga una vida tranquila y poco estrés para asegurar que su bebé no reciba emociones fuertes durante el embarazo. También es extremadamente necesario que la madre deje los hábitos que pueden afectar la salud y bienestar de su bebé, como por ejemplo el no dormir lo suficiente, el fumar, tomar bebidas alcohólicas o consumir comida chatarra.

## Consejos para la madre que es también esposa

Aunque el rol de una madre comienza con el embarazo, es una tarea que no termina, aun cuando los hijos van creciendo, la madre tiene el rol de cuidadora y está involucrada en las necesidades de sus hijos, aun cuando son mayores y se van de casa.

Es importante que, aunque tomemos el rol de madre muy responsablemente, no descuidemos el rol de esposa. Muchas mujeres descuidan a sus esposos y ellos se quejan de que en cuanto se convirtieron en madres, ellos pasaron a un segundo plano. Si bien es cierto que la maternidad nos cambia y que hay momentos en que lo último que queremos es una noche romántica con nuestros esposos, es importante mantener una comunicación abierta con nuestra pareja y que podamos expresar lo que estamos sintiendo. Las hormonas juegan un papel fundamental en las emociones de las mujeres, especialmente durante el embarazo y después del parto.

Las madres no solo enfrentan los retos de traer a los hijos al mundo, sino que les toca enfrentar situaciones y desafíos nuevos que se van desarrollando en sus vidas y la sociedad.

## **El rol de madre ha cambiado en los últimos años.**

En el pasado la labor de una madre se limitaba prácticamente al cuidado de los niños y al manejo de todos los quehaceres del hogar. Sin embargo, las madres cada vez más están tomando el rol de trabajadora y han salido a la calle a buscar parte del sustento de sus familias.

Las madres de hoy en día tienen muchos más deberes ya que las responsabilidades en el hogar no han cambiado mucho.

Si es verdad que hay padres que están aportando en los quehaceres y cuidado de sus hijos, la madre generalmente lleva la mayor parte de las responsabilidades, como tener la ropa de la familia lista, cocinar y mantener la casa limpia.



# Toda madre necesita ayuda en lugar de ser criticadas.



En estudios recientes, se encontró que dos tercios de las madres de hijos menores de cinco años sentían mucha presión en cómo manejar el cuidado de sus pequeños y esto a causa de las críticas de sus seres más cercanos y amigos.

Aunque hay personas que con muy buena intención quieren dar consejos a las madres, la verdad es que muchas veces esto termina en que las madres sientan más presión que apoyo.

Trata de cerrar tus oídos a personas que critican y que solo ven lo negativo en todo lo que haces. Aprende a expresar asertivamente lo que sientes a tus seres queridos, especialmente a tu esposo.

## Tómate un tiempo

Es importante mamá que tomes tiempo para para ti, en lo que sea posible. Es posible prepararte, mientras que tus hijos van creciendo, puedes estudiar o tomar cursos que te preparen para el futuro.

Adelante con esa labor hermosa de madre, disfruta cada momento con tus hijos, el tiempo pasa muy rápido y pronto los verás saliendo por la puerta a hacer su propia vida.

## Pon tu confianza en Dios

Sobre todo, confía en Dios en esos momentos que sientes que no puedes con la carga, especialmente si eres madre soltera. Si acabas de dar a luz y te sientes triste, busca la ayuda de un profesional, puede ser que estés pasando por una depresión posparto y no lo sabes. Recuerda que los cambios hormonales, las noches sin dormir y el cansancio puede afectar tu estado de ánimo.

Puedes estar confiada de que nuestro Dios toma un cuidado muy especial de las madres y sus hijos, El prometió estar con nosotros todos los días de nuestra vida. Recuerda el consejo salomónico que dice:

Pon toda tu confianza en Dios y no en lo mucho que sabes. Toma en cuenta a Dios en todas tus acciones, y él te ayudará en todo. Proverbios 3:5-6 (TLA)



**Isabel Alacan**  
Radio Personality  
[IsabelAlacan.com](http://IsabelAlacan.com)

# ¿Lista para cosechar felicidad?



El libro **Mi Vida: Un Jardín** te lleva paso a paso a desarrollar virtudes y tomar las acciones que transforman tu ser. Estas virtudes pueden renovar la vida de tus relaciones y tu vida interior en un hermoso jardín.

**Te invito a ver la serie de 3 videos llamados:** “Virtudes que transforman: Expresiones prácticas del amor de Dios y como cultivarlas”. Basado en el libro Mi Vida: Un Jardín.

[www.vive360.org/felicidad](http://www.vive360.org/felicidad)

*Giüpil*  
PRESS

EDITORIAL  
**DESAFIO**

**Unilit**  
Publicamos para la familia



# Se tu misma...

Mujer: Exquisita desde su creación  
por Rocío Fonseca

Por nuestros afanes, por nuestros diversos roles, por tantos quehaceres permitimos que todos estos se conviertan en distracciones, y tendemos a olvidar lo preciosas que somos para nuestro Creador, y sin lugar a dudas descuidamos nuestro cuerpo. En 1 Tesalonicenses 5:23 (RVR1960) nos dice “Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irrepreensible para la venida de nuestro Señor Jesucristo.”

Nosotras las mujeres espirituales en un porcentaje alto, tendemos a descuidar nuestro cuerpo y lo que el proyecta. En este artículo deseo recordarte algunos puntos para que brilles en el lugar que Dios te puso para reinar.

**“No es apariencia, ES LA ESENCIA.  
No es el dinero, ES LA EDUCACION,  
No es la ropa, ES LA IDENTIDAD.”**

## Nuestra Esencia

En las Sagradas Escrituras en Génesis 1:27 leemos:

“Y creo Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creo; varón y hembra los creo.”

Aquí es claro que se nos habla a los seres humanos de la imagen de la cual tomar nuestra identidad. Gracias a Dios por su palabra que nos asegura que nuestra identidad no viene de los animales,

ni de los astros, ni del mar o la tierra. Los seres humanos, llevamos la misma imagen de Dios en nuestro espíritu y debido a esto, sería bueno que reflexionáramos preguntándonos: ¿Qué imagen proyecto? Porque sin lugar a dudas nuestra imagen demuestra respeto y genera empatía.

## **LA ALIMENTACIÓN:**

En relación a nuestro cuerpo, el primer punto es LA ALIMENTACION y recordar lo que el gran médico griego Hipócrates expresó: "Deja que la comida sea tu medicina y que la medicina sea tu comida." El tipo de alimentación se refleja en tu piel, tu estado físico y trasciende a tu estado anímico. Actualmente hay muchísimos recursos en nutrición que puedes consultar que se adecue a ti.

## **EL EJERCICIO:**

Que algunas personas como yo le cuesta tanto trabajo realizar, tenemos que esforzarnos y entender el beneficio para nuestra salud, fortalece nuestro sistema muscular, activa la circulación, favorece nuestro sistema emocional liberando endorfinas, nos da un sentido de bienestar y esta actividad trasciende a tener una mejor postura.

## **EL DESCANSO:**

Cuanto nos cuesta entender esto a algunas de nosotras, pero quizás nos ayude el entender que el descanso es también un alimento, nos ayuda con nuestro sistema inmunológico, previene el estrés, ayuda a nuestro sistema nervioso, nos ayuda a lucir nuestro cutis resplandeciente y le da frescura a nuestro cuerpo. Debemos dormir de siete a ocho horas diarias; este es el mejor secreto de belleza.

# **Cuidado Personal**

## **EL PELO:**

Martin Lutero escribió "El pelo es el ornamento más rico de las mujeres", en esta afirmación va implícito el valor espiritual por la función sin embargo desde el punto de vista natural se puede decir que el pelo es nuestro accesorio más valioso. Definitivamente nos define por lo cual debemos poner especial cuidado al color, corte y peinado.

No debemos guiarnos únicamente por lo que nos gusta sino aceptar el consejo profesional.



**¡Tu cabello es la corona que  
nunca te quitas!**

## **LAS MANOS:**

Tus manos hablan de ti: cómo eres, como te cuidas y en algunos casos revelan lo que haces. Aparte de ser visibles, el movimiento de ellas revela algunas características personales que se estudian en la ciencia del lenguaje corporal. Las manos en la mayoría de casos son un nexo de contacto directo al relacionarnos, al estrechar una mano percibimos la suavidad o aspereza, la fuerza o la debilidad, la firmeza o la timidez.

## **LOS DIENTES:**

El cuidado dental es muy importante, más que nunca hoy, con tantos recursos disponibles. Una sonrisa es muy agradable recibirla y lo primero que se ve es la dentadura, no retrases más tu cita al dentista es tan necesaria como la visita al médico primario.

La dentadura habla de tu imagen y puede revelar tu estado de salud.

Cuida tu aliento, esto puede alejar a las personas y dejar un impacto negativo en ellas.

## **TUS LABIOS:**

Son el marco de tus dientes y al igual que las manos tienen un lenguaje propio que denotan tu personalidad, por ejemplo morderte los labios frecuentemente puede ser una señal de nerviosismo. Se recomienda siempre una crema para labios para hidratarlos.

## **Para finalizar hablemos de TU ROPA.**

Con ella proyectas tu gusto, tu conocimiento, tu fe y tu imagen. Este tema es controversial para la mujer cristiana, incluso crea contradicción en nuestro ser en lo que somos y lo que proyectamos.



En este sentido tenemos gran influencia del mundo en que vivimos, su cultura y el momento que vivimos con respecto a la moda. Aquí tenemos que mantener la elegancia sin descuidar o dejar a un lado la palabra de Dios que nos dice en Timoteo 2:9 “Asimismo que las mujeres se atavíen de ropa decorosa, con sensatez y decencia...”

## La Elegancia

El consejo es que tomemos tiempo para mantener la imagen de mujer amante de Dios donde sea Su nombre glorificado, y Su imagen sea nuestro sello.

En el vestir de la mujer Cristiana, el pantalón es un tema donde hay contradicción en relación al uso; es cómodo y en el campo laboral hasta recomendable sin embargo en Deuteronomio 22:5 nos dice:

*“No vestirá la mujer traje de hombre, ni el hombre vestirá traje de mujer; porque abominación es a Jehová tu Dios cualquiera que esto hace.”*

La raíz latina para elegancia es “elegir” la elegancia tiene que ver con el arte de saber elegir. Esto no corresponde, como algunos creen, solamente a una élite social, y al margen de elegir tenemos la obediencia a lo que se nos enseña en la palabra.

Para algunas de nosotras puede servir de alivio el saber que los vestidos y faldas realzan la belleza femenina a diferencia del pantalón. El Arreglo personal se recomienda siempre no solo para ocasiones especiales, algunas de nosotras tenemos experiencias negativas por no estar arregladas. Al vestirte, las prendas que uses deben estar en perfecto estado: sin manchas, sin hilos sueltos, sin botones, no arrugada, etc. Esto también es parte del saber elegir y por lo tanto es parte de la elegancia.



“

**“No es apariencia,  
ES LA ESENCIA.  
No es el dinero,  
ES LA EDUCACION,  
No es la ropa,  
ES LA IDENTIDAD.”**

## Tus Accesorios

### TUS ZAPATOS:

Al igual que tu vestido, deben estar en perfectas condiciones, sobre todo limpios. No deberíamos llevar los zapatos dos días seguidos; como norma general, debemos darle descanso para que respiren. Al guardarlos, es importante hacerlo adecuadamente para evitar que se deformen y lo más importante recordemos cuál es el accesorio más necesario para nuestros pies.

*Efesios 6:15 “...y calzados los pies con el apresto del evangelio de la paz.”*

### TU CARTERA:

Actualmente no hay un rigor de combinación con los zapatos. Se puede combinar, pero no es necesario.

Lo que es importante es el orden en la cartera o bolso, quizás por fuera pueda lucir bello pero cuando lo abres y hay un gran desorden, es difícil ver a la persona de la misma manera. Recuerda, cada accesorio habla de ti, de tu cuidado, tu higiene y delicadeza.

## TU PERFUME:

Muestra tu personalidad, es un complemento directo a tu imagen y te identifica. A la hora de elegirlo, debe hacerse con cuidado y asegurarnos que su fragancia se perciba solo en la cercanía.

En una Investigación que realizó la Universidad de Rockefeller concluyó que el ser humano puede recordar el 35% de lo que huele, el 5% de lo que ve, el 2% de lo que oye y el 1% de lo que toca.

Cuando elijas un perfume pienso que quieras proyectar tu imagen; cuando lo apliques pon unas gotas donde sientas los latidos del corazón, como la muñeca, la nuca y ten cuidado con la cara y cuello porque algunos manchan la piel.

Recuerda que llevas la imagen de Dios.  
Al mismo tiempo fuiste creada única.  
Se tu misma.



**Rocío Fonseca**

Experta en protocolo y etiqueta  
[MujerDeDistincion.com](http://MujerDeDistincion.com)





## **La importancia de la responsabilidad y la buena administración.**

**por Jacqueline Castillo**

Toda madre recuerda alguna conversación con sus hijos en las que les ha exhortado sobre la importancia, el por qué y el cómo ser responsables. Esto incluye el ser buenos administradores de todo lo que tienen en sus manos. Sin embargo, es bueno recordar la importancia de estas dos virtudes en nuestras propias vidas como madres o mujeres, en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, incluyendo lo espiritual y lo empresarial. Comencemos con las definiciones de los conceptos:

### **Responsabilidad**

Es el cumplimiento de las obligaciones. Esto implica el cuidado al tomar decisiones al realizar algo. Etimológicamente hablando, responsabilidad es hacer uso de nuestra habilidad de responder por lo que se nos ha asignado (responsabilidad). Wikipedia lo define así: “Una persona se caracteriza por su responsabilidad porque tiene la virtud no solo de tomar una serie de decisiones de manera consciente, sino también de asumir las consecuencias que tengan las citadas decisiones y de responder de las mismas ante quien corresponda en cada momento.”

Esto habla de la libertad que tenemos, para decidir y afrontar las consecuencias de nuestras decisiones. Esta cualidad personal es una prioridad para el éxito en la vida y en cualquier emprendimiento.

## Administración

Es el acto de gestionar o dirigir empresas, negocios u organizaciones personas y recursos con el fin de alcanzar los objetivos definidos.

### Aplicado en la vida cotidiana

Primero cada persona, en este caso, cada mujer debe sincerarse consigo misma y reconocer que áreas de su vida necesitan ser reforzadas, requieren mejorar y que nuevas destrezas debe aprender. *Cuando reconoces que necesitas ayuda y dirección, ya tienes una grandiosa ventaja a tu favor.*

Debido a la importancia de conocernos profundamente en este aspecto, se convierte en imprescindible la comunicación con nuestro Padre Celestial. Esto es a lo que llamamos, la oración. En nuestros momentos de oración debemos pedirle a Dios que nos revele esas áreas en las que necesitamos ser transformadas, en las que necesitamos mejor administración y responder con el deseo de cambiar dependiendo de la misma gracia de Dios que nos llevó a ese auto-descubrimiento.

Es mucho mejor escuchar de Dios esta revelación que ser exhortados por las consecuencias de nuestras acciones. *Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.* Mateo 6: 6 (RV1960)

### NO OLVIDES PEDIR AYUDA

Una vez que conoces tu necesidad para poder tomar responsablemente y administrar tus roles asignados, es de suma importancia buscar recursos. Sin embargo, hoy en día existen muchas fuentes de ayuda, de orientación y de capacitación. Sin embargo, con todos los recursos que ofrecen los medios sociales o el internet, lo más importante es hacer la mejor selección de estos recursos disponibles.

Debemos asegurarnos de la veracidad de la fuente que proveerá nuestra demanda. Y nadie más que nosotros podrá identificar el correcto. Por lo tanto esta elección te corresponde tomarla a ti.

Hay variedad de recursos hoy en día disponibles y muchas veces por no arriesgarnos a pedir ayuda nos perdemos la aventura, oportunidad de cambios extraordinarios que nos conducirán a nuestros deseos, anhelos y aun nos llevará a escenarios donde nunca pensamos llegar. Me refiero a mentores, talleres y cursos especializados, aunque sean costosos debes concentrarte en su retorno.

### El valor llamado calidad

Comenzamos este artículo definiendo la responsabilidad y la buena administración, y es ahora el momento propicio de hablar del término "Calidad". La palabra calidad la conozco porque he laborado en esa área por mucho tiempo. He sido entrenada, educada y enseñada en el área de control de calidad por más de 20 años. *Esto es lo que he aprendido, que un trabajo de calidad se define así: Hacer Las Cosas Bien desde la Primera Vez.*

### Para reflexionar y hacer un cambio

En cualquier área de la vida, si se daña tu imagen, ya sea porque te proyectas como alguien irresponsable, no es bueno para tu vida o emprendimiento. Se "corre la voz" y pierdes tu credibilidad.

Muchos toman el camino más fácil y después de una mala experiencia, donde su inmadurez o irresponsabilidad se dio a conocer, quieren enmascararse con los consideran más débiles. Pero esta es una respuesta humana y no divina.

No poner la cara por tus propias irresponsabilidades es tan dañino como poner la cara por la irresponsabilidad de otros.

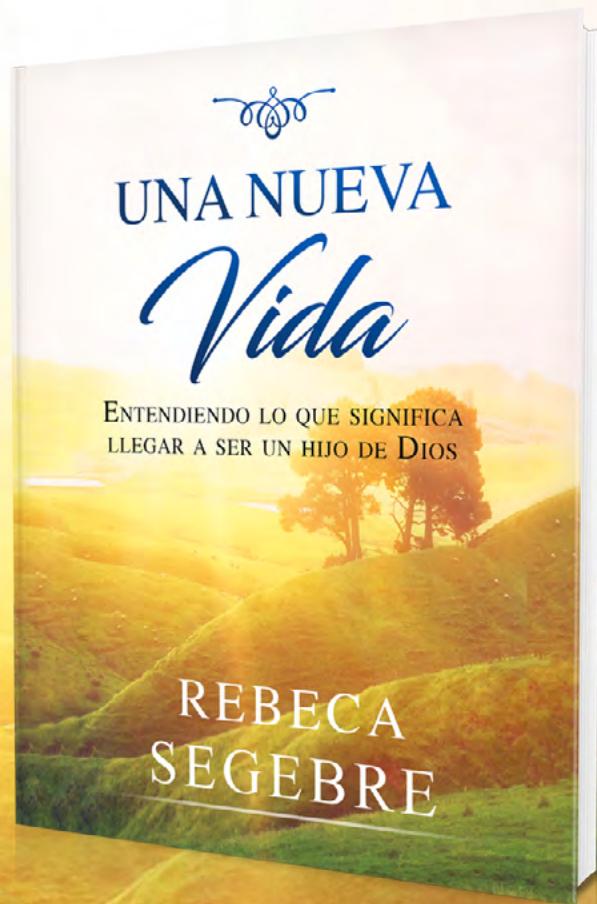
Sin la disciplina y la buena administración de tus dones, talentos y recursos, el emprendimiento o el propósito al que te dedicas no va a ser efectivo. Podemos decir que sería como un producto contaminado, alterado desde el principio. Este producto no tendrá la base o materia adecuada, por lo tanto no alcanzará su calidad máxima.



Jacqueline Castillo

Presidenta - Fundacion Unidos para Bendecir  
[JacquelineCastillo.com](http://JacquelineCastillo.com)

# CONOCE EL SECRETO DE LA FELICIDAD



Para comenzar visita:

**Vive360.org/felicidad**

Encontrarás una oración y un regalo para ti y tus amigos.  
Compártelo con todo aquel que necesite esperanza y  
un encuentro divino con Jesús.



# Salud, Dinero y Amor

## después de los 50 años

por Ivonne Fernandez

### Hoy quiero presentarte el concepto de los Cincuentaños.

Cincuentaños es un movimiento social que promueve una perspectiva moderna sobre la vejez. Nuestro movimiento social, nos insta a reconsiderar las historias con connotaciones negativas que nos contamos a nosotros mismos acerca de lo que es envejecer, y a adoptar una actitud moderna y de celebración respecto a cumplir 50 o más.

Ser “Cincuentaños” significa tomar control de nuestras vidas y vivir como queramos, desafiando convenciones y estereotipos.

### Consejos para Cincuentañas

Este artículo es una oportunidad de iniciar un diálogo acerca de cómo la mentalidad de los Cincuentaños puede empoderar a mujeres latinas de todas las edades a lograr más en las áreas de salud, dinero y amor.

¿Cuáles son tus opiniones sobre la edad, que tal vez desafían los estereotipos sobre la vejez en las áreas de la salud, dinero y amor?

Para nosotros los latinos es importante el poder cuidar de nuestros familiares y seres queridos. Sin embargo, en ocasiones lo hacemos a expensas de nuestro propio bienestar.

Es importante cuidar de nosotros mismos, pues de esa manera podremos hacer más por nuestras familias. Esta es la razón por la cual AARP está centrada en mejorar la calidad de vida de los latinos en las áreas que más les interesan: Salud, Dinero y Amor.

Hablemos de estos tres importantes pilares y de cómo podemos alcanzar más a cualquier edad.

#### Salud:

En el área de salud y bienestar, la actitud positiva de los Cincuentaños ayuda a los latinos a vivir vidas más prolongadas.

Es importante anotar que en una encuesta de opinión de latinos, hombres y mujeres, entre 35 y 55 años de edad llevada a cabo por AARP, reveló que para los hombres es más difícil mantenerse en buen estado de salud a medida que entran en años. No podemos dejar de tener en cuenta que entre los seres queridos de los que cuidamos, son los hombres quienes necesitan recibir más incentivos para cuidar de su salud.

## Dinero:

Tener una actitud positiva de Cincuentañera, facilita lograr la seguridad financiera mediante decisiones acertadas y logros profesionales.

Debemos seguirlos mucho ejemplos de Cincuentañeros que se están redefiniendo a sí mismos, capacitándose en nuevas carreras, maximizando sus inversiones, y tomando decisiones financieras más acertadas e innovadoras con el fin de perseguir sus sueños.

Es interesante que los hombres, más que las mujeres, opinan que entrar en años, es más un factor de logros personales, que de la edad. Así que te insto a que te enorgullezcas de tus logros, pues muchas de nosotras tendemos a pasarlos por alto, pese a que, a medida que entran en años, tenemos más motivos de sentirnos satisfechas.

## Amor:

Los Cincuentañeros manifiestan amor por sí mismos y por otros a través de la autoexpresión. Es así, como podemos ver cómo los Cincuentañeros actuales están volviendo la mirada a fenómenos como podcasting o emisiones multimedia y a los medios sociales, con la meta de compartir mensajes alentadores e inspirar a otros.

En este tema del amor, cabe añadir que las mujeres tienden, menos que los hombres, a sentirse atractivas a medida que entran en años, y este es un fenómeno que el movimiento Cincuentañeros labora arduamente para erradicar.

Los insto a todos a unirse a la conversación, o a que compartan con alguien que conocen. Desafía creencias anticuadas sobre lo que significa envejecer, o genera soluciones usando #Cincuentañeros en Facebook y Twitter. Compartan sus historias para que puedan inspirar a alguien más que vive con creencias negativas o anticuadas sobre la vejez.

## Mensaje para Recordar:

- El movimiento cuestiona creencias anticuadas acerca de lo que significa envejecer, y busca generar nuevas soluciones, entre ellas, replantear las historias que nos contamos entre nosotros y a nosotros mismos sobre la vejez, con el fin de que un mayor número de nosotros pueda elegir cómo vivir, a medida que entramos en años.
- **Cincuentañeros es un movimiento social que promueve una perspectiva más moderna sobre la vejez**, para lograr que la comunidad latina celebre el hito de llegar a los 50 sintiéndose más empoderada en cualquier etapa de su vida.
- **Por fortuna, hay mucho con qué trabajar.** Un reciente estudio llevado a cabo por AARP revela que los latinos entre los 35 y 55 años de edad tienen, en general, una actitud más positiva acerca de la vejez que sus contrapartes no-latino. Además, ven entrar en años como motivo de celebración, y creen que es importante gozar la vida en cualquier etapa. Estos "Cincuentañeros" toman control de sus vidas y las viven de la manera que desean, desafiando convenciones y estereotipos.
- **Pero si bien los "Cincuentañeros" celebran la vida, queda mucho por hacer**, pues aún existen diferencias entre cómo ven los hombres y las mujeres el envejecimiento, en lo concerniente a salud, dinero y amor.

Si desean más información sobre Cincuentañeros, por favor visiten SoyAARP.org. De nuevo, los urjo a que hagan parte de la conversación o a que comparten con nosotros, las maneras en que ustedes mismos o alguien que conozcan, desafían creencias anticuadas sobre el envejecimiento o generan nuevas soluciones utilizando la etiqueta o hashtag #Cincuentañeros en Facebook y Twitter.



Ivonne Fernandez

State associate director AARP / Fundadora de Destino  
IAmDestino.com

# Güipil PRESS

Güipil Press presenta los siguientes eventos y actividades durante Expolit 2018.

Visita nuestro booth #623 en el piso de exhibiciones.

**DESAYUNO VIP  
TALLERES  
FIRMA DE LIBROS  
GIRA DE PRENSA  
#DEJATUHUELLA**

**Expolit18**

**Del 9 al 12 de Agosto de 2018**  
**Miami Airport Convention Center**



**Organizado por:** Vive 360 Media  
Agencia Acreditada de publicidad y relaciones públicas.  
**Visita:** [Vive360Media.com](http://Vive360Media.com) / 305-790-6338

Güipil Press y Vive 360 Media presentan:



DESAYUNO Y ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS

# Yo Cuido

Un evento inspirador, que reúne a pastores, líderes comunitarios y medios de comunicación, para presentar los nuevos recursos en temas especializados creados para entrenar y equipar a organizaciones, iglesias e instituciones que se dedican al servicio y cuidado de los nuestros.

Vive 360 también reconocerá a una organización, un individuo y un medio de comunicación con el premio "Deja Tu Huella" por el trabajo comunitario que ellos realizan con compasión y amor.

**10 de Agosto - En el marco de Expolit 2018**

7:30 AM - Miami Airport Convention Center

Para más información:

[Vive360.org/YoCuido](http://Vive360.org/YoCuido)



DEBEMOS AYUDARNOS UNAS A OTRAS

# ¡NO ESTAS SOLA!

Estar y compartir juntas es mejor y aún más cuando nos conectamos con otras mujeres y juntas crecemos y fortalecemos nuestra Fe.



*mujer*  
*Virtuosa*

CÍRCULO DE MUJERES

No importa de dónde vengas o donde estés, hay un grupo para ti. Únete hoy a un Grupo Vive 360 y experimenta relaciones reales que harán crecer tu fe.



Únete, invita a tus amigas o lidera un grupo hoy mismo.

**Visita: [Vive360.org/grupos](http://Vive360.org/grupos)**