



NATALIA VALENZUELA

dixpa

dixpa. v. i. Del náhuatl sonar como algo que se revienta: Lámâr ima-
rejâlyo poxsan tajpalej, este dixpa iga motatzînaqui ipan lamârtên [*Las
olas del mar tienen mucha fuerza, hasta suenan como algo que se re-
vienta al chocar contra la playa*]

EDITORIAL

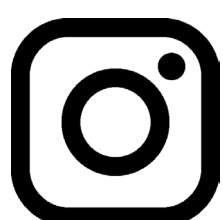
Se dice que en el principio éramos seres con dos pares de brazos, dos pares de piernas y dos cabezas, algunas hijas de la tierra, otros hijos del sol y otros hijos de la luna. Pero los dioses nos envidiaron y nos cortaron en dos para recorrer el planeta en busca de nuestra otra mitad. Hoy, en tiempos pandémicos, recorremos las redes sociales, conectamos a través de palabras y fotos, nos erotizamos a través de una reunión virtual, y esperamos que el día que nos encontremos nos podamos besar sin Omicron.

Así es como recibimos al mes del amor en 2022 y celebramos nuestro segundo número con Natalia Valenzuela, nuestra diosa Venus en portada, y Federico Ayo que nos cuenta a través de Gabriel Núñez, su personaje en Amor dividido, otras posibilidades de vivir la querencia. Celebramos también los 20 años de En el 2000 de Natalia Lafourcade y el nuevo libro de Dany Merlo.

El amor tal vez es una invención del siglo XVII o una construcción capitalista para regalar osos hechos de flores, pero definitivamente muchos experimentamos este concepto, lo construimos, expandimos, desarmamos, trabajamos y lo sufrimos. Esta edición también la dedicamos a aquellos guerreros caídos en batalla, porque en Febrero también brindamos por el desamor. Bien lo dijo Shakespeare:

El Amor, por imberbe, no sabe que es conciencia.

Dixpa Magazine.



[@dixpa.mag](https://www.instagram.com/dixpa.mag)



<https://dixpamag.com>



DIRECTORIO

Consejo editorial

Manuel Delgado
Gala Gallegos
Ive González
David Sula

Colaboradores

Claudia Arellano
Carlos Hernández
Karina Hernández
Marie Márquez
Joel Ofarrili
Dylan Reyes
Roger Sh
Diego Sula
Carlos Terán
Andrés Velasco

Diseño editorial

Frida Acosta

ÍNDICE

07

Calendario Febrero

08

Natalia Lafourcade

13

Dany Merlo

20

Chamo Perdomo

27

Dietas

31

Amor en tiempos de COVID

36

Hogar verde

39

Natalia Valenzuela

49

Federico Ajos

58

Cuentas a tener en cuenta

62

Rebeca Schürenkamper

70

Moda: Dichotomy

86

Shibari

93

VIH

97

Receta

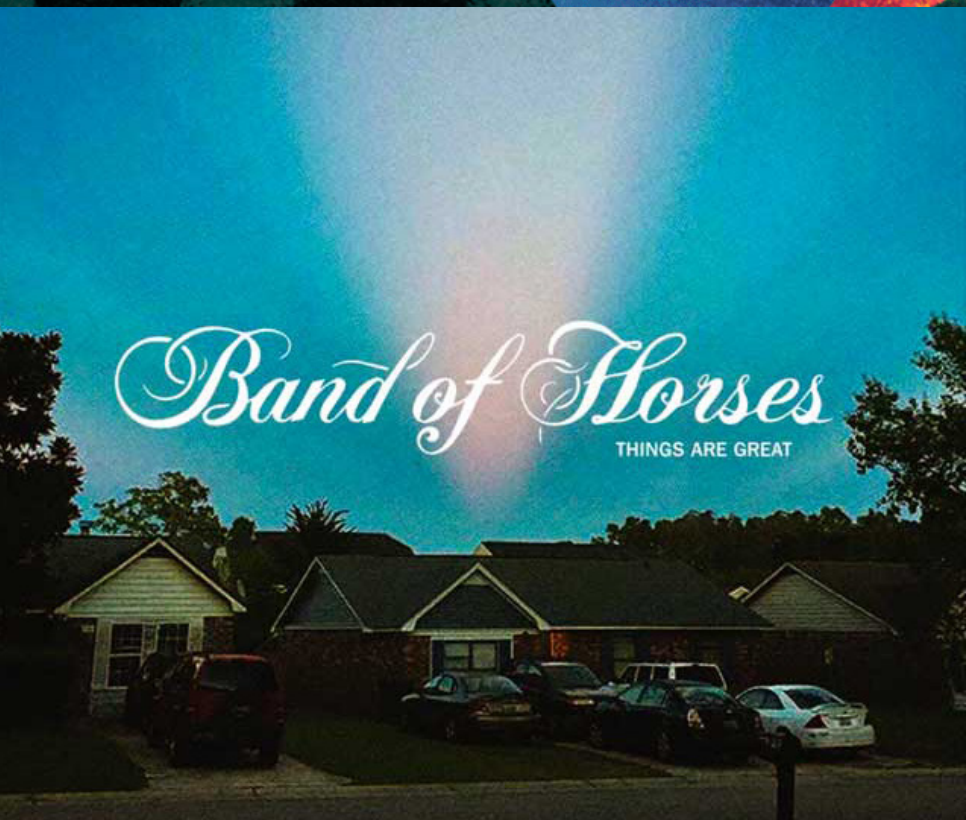
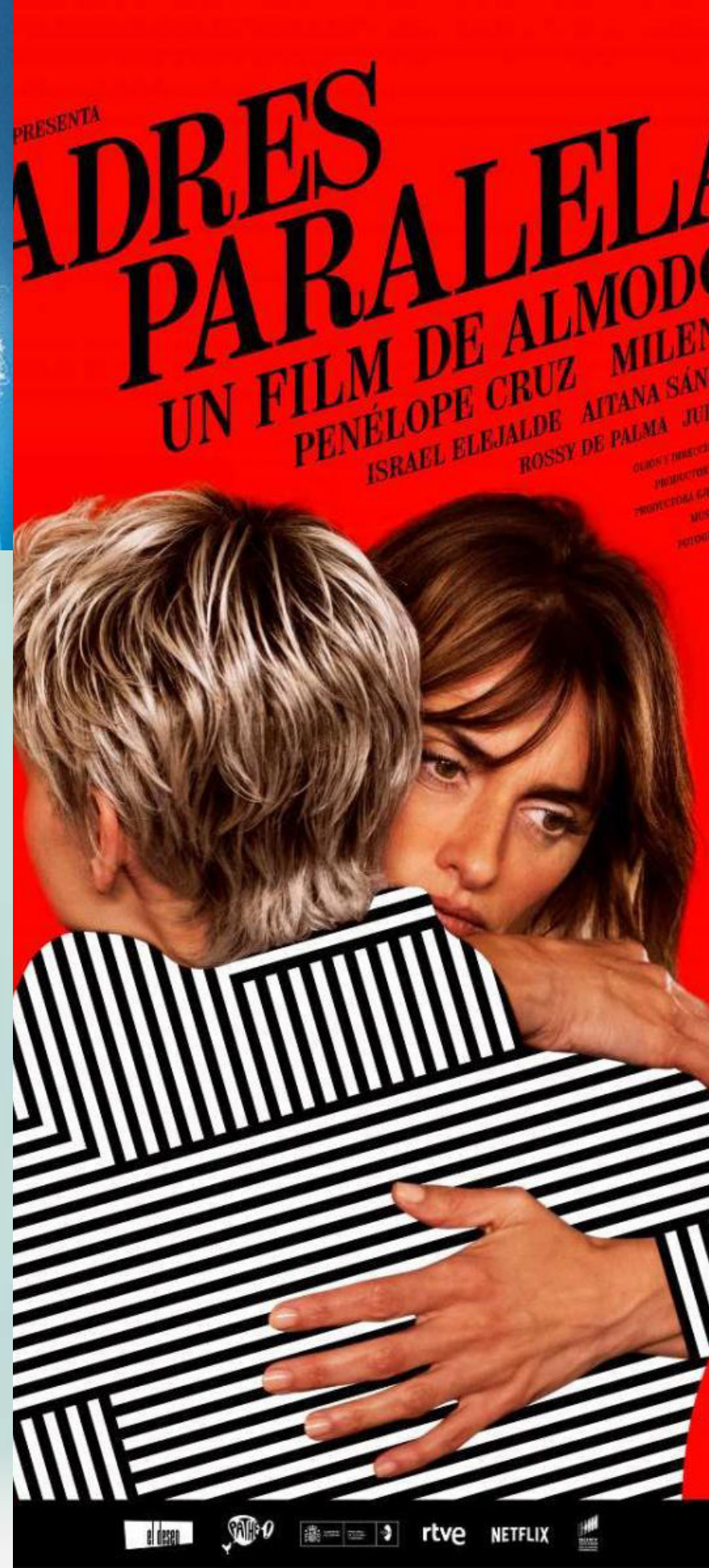
99

Bistró Chapultepec

113

Lugares Románticos

O
R
E
E
E
E
E
E
E



Sal de lo cotidiano y encuentra
conectarte con este boom de
actividades:

16/febrero Ron da error

17/febrero Uncharted en cines

18/febrero - Serie cuphead en netflix

madres paralelas en netflix

texas chainsaw massacre

The marvelous mrs. maisel 4 temporada en
prime

18 al 20 de febrero Carnaval de bahidorá

19/febrero Ximena Sariñana en el
metropolitan

22/febrero Donda 2 de Kanye West

23/febrero Free guy

24 febrero Licorice pizza en cines
memoria en cines

25/febrero Squeesze de SASAMI

hasta el 27/febrero Lu'Biaani

2/marzo The Batman en cines

4/marzo Stromae, Multitude
band of horses - things are great

Hasta el 13 de marzo Japan Sense: The In-
mersive Experience en la Casa de Cultura
de la Asociación México Japonesa,

O

B

E

B

B

E

E

NATALIA LAFOURCADE



Hace apenas 20 años

En el 2000, yo era aún más infantil, con un disco nuevecito de una muchachita alegre, que volaría, despegaría, para convertirse en el soundtrack de mi vida. Gira, gira el planeta y heme aquí escribiendo sobre ella.

En el 2002, salía a la luz el disco de una joven promesa de la música en México, Natalia Lafourcade, por aquel entonces se daría a conocer por un par de sencillos "Amarte duele" y una de las canciones por la que muchos la reconocen hasta la fecha, "En el 2000", pues desde entonces no ha hecho más que levantar cada vez más las ilusiones que fueron puestas en ella desde su primer disco hasta llegar a obras maestras como Hasta la raíz (2015), Musas I y II (2017-2018), junto a los alegres pero emotivos Un canto por México vol. I y II (2020-2021).

Por: Andrés Velasco / IG: @andresws_vt



Gobierno de Cholula vía CC BY-SA 2.0

Antes de seguir hablando de la larga y exitosa carrera que ha tenido esta cantautora, volvamos al principio de todo: Natalia Lafourcade, disco homónimo debut de la famosa adoptada por Veracruz. En este álbum podemos encontrar el saborcito de la nostalgia noventera y dosmilera temprana que se vive en tiempos recientes: arreglos musicales tecno dignos de la época, un sintetizador que acompaña todo el tiempo en el fondo, más guitarra acústica y más presencia de batería de lo que nos presentaban los discos poperos de aquel entonces.

Una lista de canciones bien balanceadas entre el amor, la tristeza, la ironía del nuevo siglo y un poquito de funk techno para bailar a gusto. La canción insignia de este álbum es "En el 2000", una máquina del tiempo con referencias a los tirantes transparentes, estar perdidamente enamorados de Ricky y Gael, de los dosmiles de los "fresas, ricos, pobres, mexicanos y panistas"; otra canción

**"Las mujeres
visten gris
Los tirantes
transparentes
Más abierta
ya la mente"**

altamente recomendada es "Elefantes", en especial si es su versión acústica que le da el aire bossa nova refrescante con el que Lafourcade jugaba en aquella época (recordemos otra canción que sacó ese mismo año "Un pato"); otro must de este disco es "Noche divina", con la que no puedo dejar de imaginar las noches de antro en la Zona Rosa de esos años, lástima que no tenía edad para poder ir, pero hoy no pude dejar de bailar escuchándola y llorando poquito al cantar la letra; para terminar esta sección de recomendaciones y ya vayan a darse una vuelta por el disco entero, les hago una brevísima presentación de "Mañana olvidaré", una carta de despedida al amor que se va, una canción que habla

de las sombras que quedan en la casa después de una despedida, del calorcito que se extraña cuando estamos en la soledad del espacio que compartimos con ese alguien que amábamos tanto, pero termina diciendo con una voz que se rompe un poquito y nos pega más "Mañana olvidaré, ya no te buscaré / Mañana olvidaré la noche del ayer".



“Paredes y
sillones
Que buscan
tu calor
Y sombras
que han
quedado en
el balcón
Mañana
olvidaré...”

Hoy necesitaba escuchar otra vez la alegría de Natalia Lafourcade, pero en el camino llegué a una canción que me hizo sanar un poquito más, este disco se trata de cerrar heridas que deja el amor y la soledad, de ver lo bonito de despertar y bailar aunque no tengas ganas de levantarte. Buscando un pretexto para hablar de discos que marcaron mi vida, reconecté con esas canciones que ayudan tanto, que las podemos escuchar una y otra vez sin cansarnos, uno de esos discos que, si los oyes en el momento justo, te animan a decir “mañana olvidaré”, mañana todo estará mejor.



DANY MERLO



Fotografía: Ieve González @ievegonzalez
Coordinación de moda: Manuel Delgado @manueldelgado.moda
Grooming The Make Up Center
Blazer Sócrates Cruz

¡Atrévete y hazlo!

Tras su paso por *Mercurio*, una de las agrupaciones pop que marcará a toda una generación en los 90's, Dany Merlo explora otra faceta de su vida en la que, al igual que lo hizo en el ámbito musical, busca dejar huella en cada una de las personas que lo siguen, impulsándolas a retarse a sí mismas para ser una mejor versión de ellos día con día, a través de su primer libro titulado *¡Atrévete y hazlo!*.

Por: David Sula / @sula.reporter

Luego de la realización de una sesión fotográfica, tuvimos la oportunidad de platicar con un Dany comprometido con lo que podríamos calificar como su propósito, el cual es invitar y ayudar a las personas a que se animen a dar ese paso hacia una vida más plena, tal cual lo vivió él mismo, tras alejarse de los escenarios y mudarse a los Estados Unidos.

“Estoy emocionadísimo de poderles presentar mi primer libro, salió hace tres semanas aproximadamente y es un libro que empezó a escribirse hace 20 años tras salir de Mercurio e irme a vivir a Estados Unidos con mi mujer y con mi bebé en su panza; y de ahí fue un momento muy difícil el acoplarte a un idioma nuevo, no hablaba inglés, la cultura no la conocía, y empiezo a escuchar estos libros, estos cursos y estas personas que se dedican a eso desde hace cientos de años como Tony Robbins, John Maxwell y Robin Sharma; me empiezo a sentir muy inspirado y la intención de este libro precisamente es tener la oportunidad de inspirar a los demás y fue exactamente como se escribió, con las historias, con las enseñanzas que he tenido, con cosas muy básicas, muy generales, lo que quiero es transmitir lo que yo comprendo y lo que yo entendí y lo que a mí me funcionó”.

Libro favorito:

“Tengo varios, El alquimista, El poder del ahora, Conversaciones con Dios, y acabo de escuchar el de Will Smith y también es espectacular”.



Total Look Necio Brand

**Autor que te
cambió la vida:**

**“Tony Robbins, es
el pionero en mi
vida en la parte de
inspiración”.**

**Tras 20 años de iniciar este proceso,
¿qué te impulsó para sacarlo a la luz
en estos momentos?**

“Ya lo había intentado anteriormente pero la pandemia fue una sacudida muy fuerte a nivel mundial y ahí fue donde dije “tengo que hacer algo más, tengo que dejar un legado”, uno de mis hijos entra ya a la universidad y quiero que sea un referente para él el día de mañana, así que una parte va hacia ellos y por el otro lado, me inspiró mucho la gente de los 30, 40 años, que estamos en un momento de vida de pensar realmente que queremos hacer y creo que este puede ser una inspiración para atreverte y hacer las cosas”.

¿Cuál es el cambio que te gustaría generar en tus lectores?

“Algo muy simple, lo más chiquito que sea pero que sea un cambio a ser un mejor ser humano, a ser una mejor persona a ser una mejor versión de ti. Creo muy fervientemente que si haces pequeños cambios constantemente se crean grandes resultados”.

En este sentido, ¿de qué manera te reinventas en tu día a día?

“Todos los días es un reto constante, porque para mí no es la competencia con alguien más, para mí no es la competencia con mis compañeros de grupo, para mí la competencia es conmigo mismo, ¿qué hice ayer?, ¿en qué la regué?, ¿qué puedo mejorar?, ¿dije los suficientes te amo a mi familia? ¿di los suficientes besos?; es una constante de estar desarrollándote a ti mismo, es una evolución”.



Total Look Necio Brand

Ya tienes hijos, ya escribiste un libro...¿ya plantaste un árbol o qué viene para tu vida?

“Ya planté varios árboles afortunadamente, espero que vengan más libros, no más hijos (risas) (tiene cuatro). Afortunadamente hoy te puedo decir que tengo una vida plena, estoy satisfecho con lo que ha pasado a pesar de que no ha sido fácil, ha sido una transición compleja. Lo que viene es seguir en este camino que me fascina, viene un nuevo libro, no sé cuándo pero va a llegar, conferencias en el segundo semestre del año y pasar el mensaje, para mi esa es mi pasión y prioridad ahorita”.

Por si fuera poco, Merlo se encargó de ser el narrador de la versión en audio de ¡Atrévete y hazlo!, imprimiéndole esa emoción que siente al contar las historias que lo han ayudado en su desarrollo.

“Está disponible en todas las plataformas digitales y me fascina porque las historias están narradas por mí y le metes más sentimiento y generas más emoción y conectas más con la gente. Yo le recomiendo a la gente que le gusta escuchar audiolibros que se dé la oportunidad”.

De igual manera, el cantante invita a sus seguidores a ser agradecidos por el hoy, además de disfrutar y aprender del momento que cada uno está viviendo, teniendo claro que la vida es una constante evolución.

“Hay que estar agradecidos a lo que tenemos, sea bueno o sea malo, todo cambia, sube y baja, a veces estás arriba y a veces estás abajo; valora el momento. Y hay que tener el coraje de transformarnos y de realmente ser plenos”.

Libro que estás leyendo:

“The high 5 habit, me gusta leer mucho de desarrollo humano, no soy mucho de novelas”.

CHAMO PERDOMO



Fotografía: Ieve González
@ievegonzalez

“Yo canto con la voz, no con los ojos”

El venezolano Chamo Perdomo resalta la urgencia de la real inclusión de los limitados visuales en la sociedad.

Su inquieto caminar y el rasgueo de su bastón, se han vuelto una constante entre sus vecinos. En su colonia, una de las más tradicionales de la ciudad, no hay quien no le conozca y el cruce de saludos es casi permanente. Su nombre es Luis Alberto, pero desde el 2005, cuando llegó a México, procedente de Venezuela, en busca de cumplir el sueño de ser cantante, prefiere que lo llamen Chamo Perdomo. Nunca imaginó que en tierra azteca, tendría que enfrentarse a uno de los golpes más grandes; la pérdida de la visión.

Por: Joel Ofarrili / @joelofarrili

Un día de agosto de 2012, mientras ofrecía un show, miró hacia el exterior y se percató de que la vista se le nublaba. Era el principio de una lucha que derivó en 14 cirugías, incluidos seis trasplantes de córnea en ambos ojos, a lo largo de siete años. “Fue un proceso horrible, porque creces con la idea de que la belleza física está relacionada al medio artístico. Entonces el primer golpe es pensar cómo me voy a presentar ciego en un escenario”.



Fotografía: Ieve González @ievegonzalez

En medio de su proceso médico, su rostro se hizo familiar al público, gracias a su participación en el desaparecido programa “Enamorándonos”. Luego, retomó los tratamientos y cirugías, pero al darse cuenta de los nulos resultados, cayó en una fuerte depresión. Aquí vino el proceso más intenso, el de las emociones y la aceptación. “Tenía dos opciones: quedarme sentado en un sillón y ser una carga o empezar a trabajar con las herramientas a la mano”. Por suerte, eligió la segunda.



Fotografía: Ieve González @ievegonzalez

Tras acoplarse al uso del bastón y aprender a conocer sus escenarios, llegó un nuevo reto: generar la confianza entre sus clientes, para la contratación de su espectáculo. “El reto es que quien organiza los shows, confíe en que tengo una voz para cantar, que no canto con los ojos. Me costó muchísimo y me sigue costando, que crean que puedo hacer las cosas. No tener visión, es mi circunstancia, no la del resto de la gente, pero es un tabú que todavía te cuesta muchas oportunidades”.

Ha tocado puertas de muchas disqueras con el mismo resultado. “Hacen como que te dan el avión, pero tú te das cuenta por dónde van”.

Y aunque reconoce el camino forjado por cantantes ciegos como Stevie Wonder, Andrea Bocelli y José Feliciano, agrega que la meta de la inclusión auténtica, aún está lejana. “Están muy lejos de la cotidianidad, como en una vitrina de la que los sacan para que canten y los regresan, pero la realidad es que nosotros hacemos todo muy normal y eso es lo que hay que entender”.

Destaca que la integración de una persona invidente a la sociedad, comienza desde el núcleo familiar. “Si tienes un limitado visual bajo tu responsabilidad, ayúdalo a ser útil. No lo sobreprotejas, no le des el pescado, enseñarle a pescar”.



Fotografía: Ieve González @ievegonzalez

Más allá de la emotividad del discurso, que muchas veces ha sido usado con el afán de encumbrar a los políticos en campaña, Chamo precisa que es urgente trabajar el tema, desde el fondo.

“Es imprescindible que se visualizan las capacidades de las personas con una limitante, que se vea como algo natural. Se debe masificar el tema de la cotidianidad de un discapacitado, para que se vuelva una cuestión cercana a la población. Tenemos que hacer que se nos ponga en el mismo lugar de los demás, que se nos integre, no en un lugar aparte como si fueras especial, porque puede que lo especial se vuelva una carga y fastidio”.

Él mismo ha comenzado a marcar un nuevo camino. Además de su etapa en “Enamorándonos”, en 2019 participó en la primera temporada de “La Voz azteca”, y recientemente, fue finalista en el festival fílmico Accecine. En 2021, publicó en plataformas su primer álbum, “Una locura” y se estrenó como maestro de canto, tras prepararse varios años a través de una licenciatura Online en la VonKelemen University.

En el mundo hay
alrededor de 38.4
millones de ciegos
y débiles visuales,
mientras que en
México hay más
de 400 mil.



Fotografía: Ieve González @ievegonzalez

Al final, dice nuestro entrevistado, el compromiso mayor es consigo mismo y la extiende a la comunidad de limitados visuales y al mismo tiempo, a la sociedad en general. "Como ciego, es muy importante informarse, buscar las herramientas para desarrollarnos, el uso de la tecnología y las redes sociales. Obviamente, me cuesta más que los que tienen visión y a veces tengo que ensayar las cosas 20,000 veces, pero ese es mi precio, no el de los demás y estoy dispuesto a pagarlo. La ceguera es mi circunstancia, ustedes déjenme mostrarles lo que yo hago".

Escucha el primer sencillo de Chamo Perdomo, "Una Locura", en YouTube y Spotify

S

A

T

E

I

D

¿Por qué no me funcionan las dietas de los famosos?

Por: David Sula

IG: @davidsula_

Arranca el año y con él una lista interminable de propósitos que nos planteamos para tratar de ser una mejor versión de nosotros mismos. Entre los que no pueden faltar, evidentemente, están los relacionados de manera directa a nuestra apariencia física, nunca estamos felices con lo que tenemos, seamos sinceros, y especialmente cuando se trata de nuestro peso.





Así que comenzamos a explorar nuestras posibilidades, porque eso sí, nunca faltan las recomendaciones del amigo, de la prima, del vecino, quienes nos llegan con la dieta de la manzana, la de la sopa de col, pasando por cosas más extremas como basar la dieta en puros líquidos o ayunos sin la supervisión de un especialista.

Pero en nuestra búsqueda en algún punto llegamos a la dieta que hizo la estrella del momento, y obvio, con la figura perfecta que se carga es lógico que funciona, y pues allá vamos, sin más ni más nos disponemos a comprar todo lo que esta celebridad consume para lograr esa perfección que vemos en sus redes sociales, pero al paso del tiempo, ¡oh decepción!... no tuvimos el resultado esperado, en el mejor de los casos, en el peor, ¡terminamos con 10 kilos de más!, y aquí viene nuestro momento de reflexión ¿qué hice mal? ¿por qué no tengo el abdomen definido como él o ella?.

Aquí te lo voy a decir.

Resulta y resalta, como dirían en algunas redes millennials, ¡que la nutrición forma parte de las ciencias de la salud!, así que como tal, si queremos lograr esa definición de impacto o esos músculos enormes, lo mejor es acudir con un especialista en la materia, ojo, estoy diciendo un especialista, no el coach del gimnasio, ni la chica que vende fajas brasileñas, si no alguien que verdaderamente estudió años esta área de la salud, y te preguntarás “¿por qué!”... aquí te lo explico.

Para poder diseñar un plan de alimentación realmente efectivo, debe ser creado especialmente para ti, como un traje a la medida, y para ello se necesitan tomar en cuenta muchas cosas como tu edad, sexo, estatura, objetivo, preferencias alimenticias, actividad física que realizas, si tienes alguna enfermedad o no, y los et céteras pueden continuar porque cada caso es diferente el uno del otro, es por ello que cuando tú intentas hacer la dieta de la modelo que viste en redes, no te va a funcionar porque simple y sencillamente sus estilos de vida no son los mismos, además de lo que mencionamos anteriormente.





Así que esta es una invitación a que, si realmente este 2022 quieres mejorar tu alimentación y estar más feliz con tu cuerpo, no pierdas tiempo viendo a lo que hace el vecino, toma acción y acude con un especialista que te llevará de la mano a lograr ese objetivo que te has planteado; y por favor, no pierdas de vista que esto es un proceso, no te desanimes si el primer mes no te fue tan bien, no desistas, nunca te compares con los demás, este camino es tuyo y lo que logres es sólo mérito tuyo, ve a tu paso. Al final verás que todo tu esfuerzo valdrá la pena.

RECUERDA:

- **Un plan alimenticio debe tener en cuenta:** tu edad, sexo, estatura, objetivo, preferencias alimenticias, actividad física que realizas, si tienes alguna enfermedad o no, etc...

¡Acude con un especialista y logra tus metas!

EL ABC DEL AMOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

A casi dos años del inicio de la pandemia por el COVID-19, hemos experimentado lo inimaginable, porque la vida dio un vuelco en todos los sentidos, sin embargo, muchos hemos descubierto lo que dejábamos pasar por la monotonía con la que vivíamos. El amor, es lo único que nos ha salvado y mantenido a flote, no solo hoy, sino siempre, el amor por nuestra pareja, por nuestros seres queridos, nuestras mascotas y el amor propio, de ahí, que sigamos adelante y luchemos por superar esto que nos tocó vivir, pero, ¿cómo ha cambiado la forma de AMAR, ¿cómo mantener viva la llama de la pasión, ¿cómo estar cerca sin riesgo?

Por: KarysHer Benitez



Esta, y otras preguntas nos respondió la Lic. Engady Fabiola Salazar Zuñiga, nuestra doctora experta en psicología, psicoterapia, y tallerista quien ha atendido y rehabilitado a decenas de pacientes que van desde estrés académico, laboral, postraumático, depresión, ansiedad, intervención en crisis, fobias, trastornos, problemas en habilidades sociales, solución de problemas y hasta ideación suicida. Aquí les dejamos algunos puntos clave para vivir el AMOR en nuestra "nueva normalidad".

¿Cómo se vive el amor en tiempos de COVID?

"Se modificó la forma, se vive a distancia generando nuevos acuerdos con empatía, pero también con mucho miedo a algo que no se había experimentado antes. Entonces sí encontramos diversas formas de vivirlo, de enfrentarlo, de abrazarlo. Desgraciadamente lo que hace esta enfermedad es abrir una brecha entre las relaciones, porque es inevitable el hecho de que debemos tener distancia.

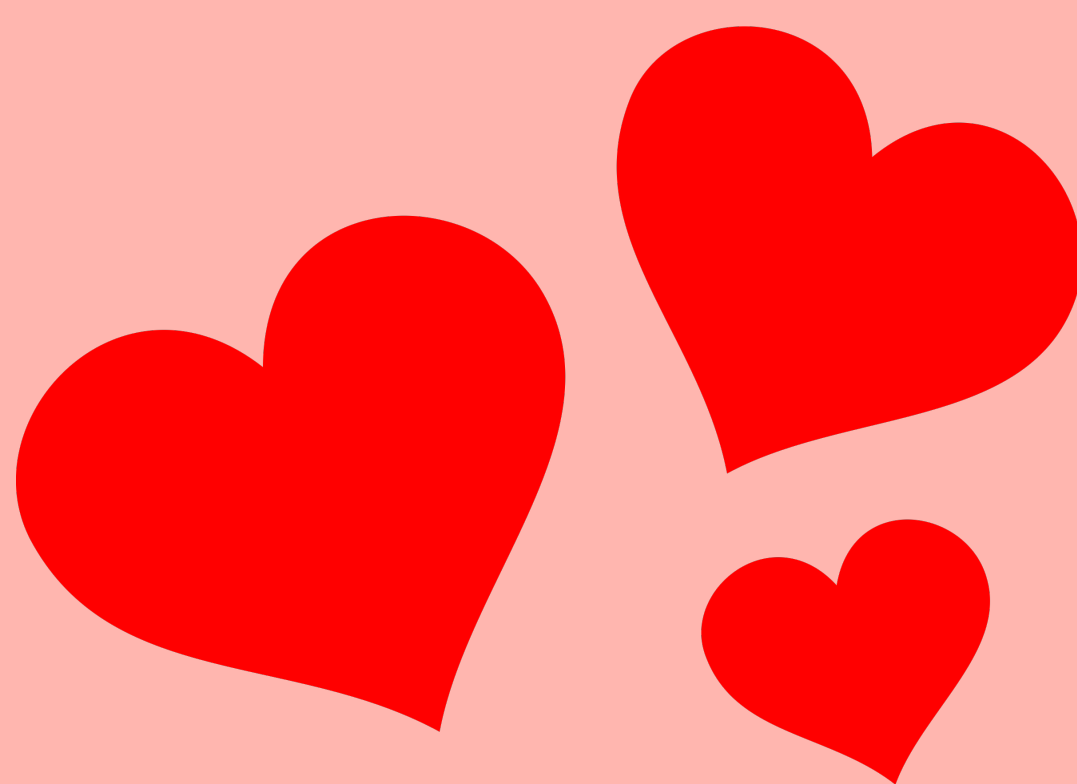
Sí se modificó la forma, pero eso no necesariamente implica que se pierda la esencia del amor, de la compañía, de la empatía, preocuparme porque el otro, ser una persona compasiva que pretenda estar bien con los demás y que la distancia no permita que no se crea en el amor, debemos educarnos en desarrollar esas habilidades".

¿Cómo podríamos prevenir contagios?

"No hay de otra más que seguir los protocolos de salud, tener el esquema completo de vacunación, mantener la sana distancia, uso de cubrebocas, de careta, lavarnos las manos, creo que esto ha traído como consecuencia y es parte de una mejora higiénica, es algo que sí o sí tenemos que hacer, incluso antes de la pandemia".

¿Cómo cambiaron las relaciones de pareja en esta pandemia?

"Se van adaptando conforme a las circunstancias, quizá ahora en lugar de vernos y tener una cita -normal- tenemos una cita por zoom, estudiamos algo juntos en línea, podemos jugar videojuegos. No debemos perder la creatividad de querer estar con el otro, pero sí la intención es estar juntos y compartir, también se puede a partir de una relación a distancia y ver de qué manera pasar tiempo juntos; es muy importante que la intimidad no se pierda, y que establezcan una forma de mantenerla viva: una foto, por ejemplo, en un entorno seguro y lleno de confianza para que esto se siga fortaleciendo porque si se pierde el deseo la relación no va a prosperar".



¿Qué papel juegan las redes sociales en este momento?

Juegan el mismo papel que antes de la pandemia, aunque ahora están mucho más activas porque las personas pasamos más tiempo en el teléfono o en la computadora, es importante tener bien establecido y entender que a veces lo que se muestra en redes sociales no es la realidad total, tenemos que ser cautelosos y estar conscientes que de qué son redes sociales virtuales, no es la realidad”.

¿Cómo apoyarse como pareja durante la pandemia?

“Teniendo una relación sólida, es decir, que haya una buena comunicación, establecer acuerdos, que haya empatía, comprensión, consciencia de la relación que tenemos y en ese sentido apoyarse”.

¿Qué tan difícil es mantener una relación hoy por hoy?

Es complicado mantener una relación, antes tratábamos de llegar a un acuerdo, de mejorar la relación, ahora si algo no nos gusta simplemente decimos adiós, si algo ya no nos gusta es desechable. Es difícil comenzar una relación en este momento, pero no es imposible, aunque cada vez estamos desarrollando menos habilidades sociales, cada vez nos enfocamos más en lo rápido sin darnos cuenta que esto nos está llevando a desarrollar conductas nocivas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima”.

¿Crees que el estar más tiempo con tu pareja en casa sea bueno o malo y por qué?

“Esto dependerá de cada persona, a veces no nos han enseñado a compartir, algunas veces somos egoístas y otras demasiado complacientes, esto debemos diferenciarlo y cada pareja podrá resolverlo y sobrellevarlo.



Debemos tener claro lo que queremos, establecer acuerdos, poner límites y expresarnos de una manera asertiva, aprender a ser compasivos y autocompasivos con nosotros mismos y desarrollar una sana autoestima, o no podremos desarrollar una relación sana de pareja, independientemente de si estamos en la misma casa o no”.

¿Qué hacer si uno o ambos se queda desempleado?

“Buscar los medios, esto es un proceso que se llama resolución de problemas y toma de decisiones, ambos tienen que platicarlo desde lo emocional y entender, apoyarse para buscar soluciones y encontrarlas”.

¿Cómo evitar caer en pánico si hay enfermedad o simplemente si se le tiene miedo a la enfermedad?

“Estar conscientes de que la enfermedad sí o sí es parte de la vida del ser humano, de las características como individuos, así como la pérdida, el dolor, la muerte.

Por ello debemos seguir las medidas sanitarias en este momento, además de llevar hábitos saludables, hacer ejercicio, ir a terapia si se necesita, porque lamentablemente en México no tenemos la cultura de la prevención para poder estar bien en todos los sentidos”.

¿Cómo identificar un problema emocional de pareja o individual?

“En el momento en que te empiezas a sentir mal, cuando algo ya no te cuadra, cuando algo ya no te gusta, es muy fácil decir que hay un problema”.

¿Al identificarlo, cuándo es momento de acudir a un especialista?

“El momento es YA, si hay malestar, dolor, incertidumbre, y sientes que no cuentas con las herramientas para poder establecer una mejora para poder poner límites, para poder establecer un canal de comunicación sano, entonces es el momento de acudir a un especialista”.



¿Qué hacer si se pierde a una pareja (muerte), cómo manejarlo?

“La muerte es parte del proceso de la naturaleza del ser humano, es parte de la vida misma, hay un proceso, pero si notamos que después de 6 meses o un año después no hay mejoría es necesario ir a un terapeuta y comenzar con el proceso de duelo”.

¿Qué pasa si reprimimos sentimientos por miedo, quedarnos sin pareja o no encontrar una?

“Es una dependencia emocional, no es saludable pensar que vales más o menos por tener pareja, incluso en este momento de pandemia, tus emociones o necesidades siempre deben ser prioridad y no debemos tener miedo de estar solos, porque en la medida de que tú estés bien vas a poder estar bien con tus relaciones”.

Hablemos de amor en general, padres, hermanos, familiares, hijos, mascotas... qué hacer si no podemos visitarlos, esto, qué y cómo afecta nuestra salud.

“La pandemia afecta directamente la parte emocional porque nos aísla de las personas, nosotros como seres sociales lo resentimos, ya que necesitamos del contacto, somos seres que ocupamos del contacto físico para sentirnos plenos, en ese sentido es importante tener en cuenta que necesitamos ver la forma, empezar a adaptarnos y buscar los medios para organizarnos, que no se pierda esa costumbre para reunirnos, poner atención a los amigos, debemos recordar que en la medida en la que damos recibimos”.

Si ustedes necesitan psicoterapia, no duden en pedir ayuda profesional, pueden contactar a nuestra doctora a través de su correo electrónico: fabiolasalazar.psicom@gmail.com o su número directo: 55 3581 4855



HOGAR VERDE

VERDE DE

HOGAR VERDE
Por Roger SH

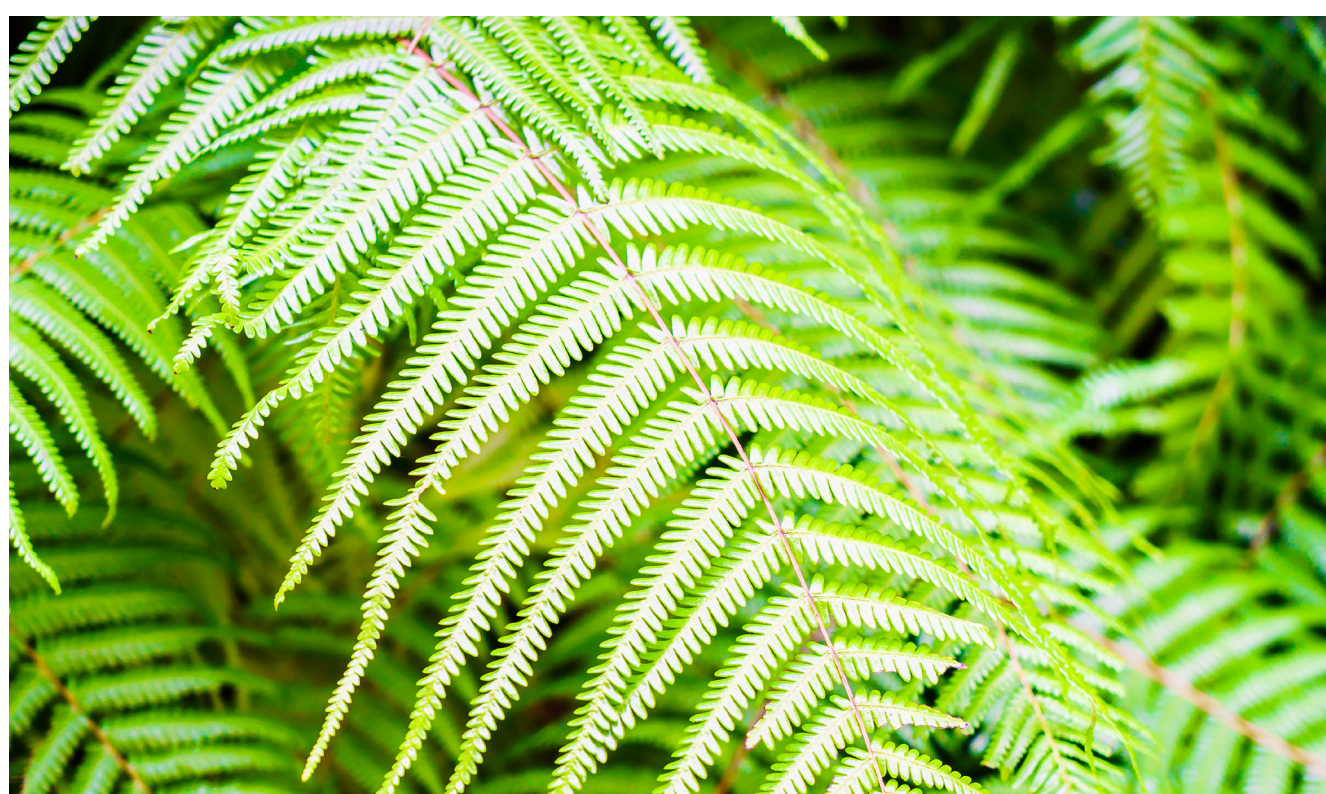
Desde hace ya un tiempo, decorar con plantas ha sido un acierto no solo por la belleza que aportan a nuestros espacios, sino porque nos ayuda a respirar mejor ya que actúan como filtro de aire natural, reduciendo los niveles de dióxido de carbono y otros contaminantes del aire.

Ayudan también a controlar la humedad y por si fuera poco nos ayudan a reconectar con la naturaleza, nos relajan y nos aportan alegría. Las plantas nunca han estado tan de moda como ahora y aunque adquirirlas puede ser una inversión en tiempo de cuidado y riego, son una forma fantástica de transformar la imagen de nuestros espacios.

Así que toma nota y manos a la obra porque te compartimos una lista de cuáles son las plantas que están en tendencia.



-Árbol de Caucho: la característica más reconocible es su tallo erguido, color oscuro y hoja ovalada. Necesita luz abundante.



-Helecho: es una de las plantas con más variedades, que demanda humedad y agua. No requiere de mucha luz, puede alcanzar un gran tamaño por lo que se recomienda un lugar amplio.

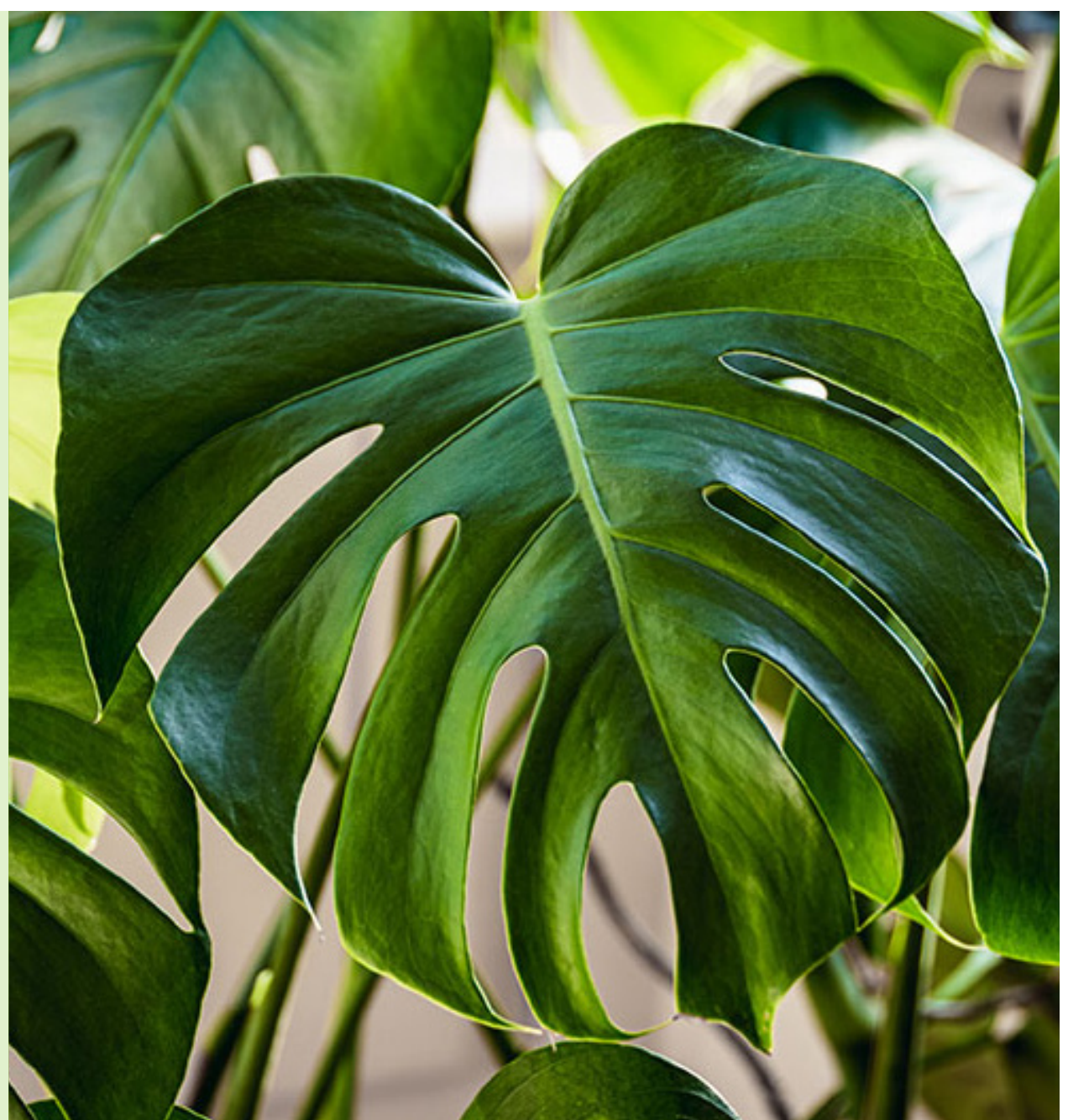


-Sansevieria: es una planta muy resistente, su fisonomía y color ayudan a que se adapte a cualquier tipo de ambiente.



Ficus Lyrata: es una planta de interior que puede alcanzar los 10 metros de altura. Sus hojas son ovaladas en tono verde oscuro, Son perfectas para espacios grandes o estancias de techos altos, pero siempre en un ambiente

-Monstera: también conocida como costilla de Adán es la más buscada. La belleza de sus grandes hojas y el tamaño que pueden llegar a alcanzar la hacen exuberante y muy decorativa.





Natalia Valenzuela

Natalia Valenzuela y el amor

Tras una pausa en su carrera, en la que conoció al amor de su vida, su pequeño hijo Gael, la actriz, conductora y modelo, se alista para retomar su camino profesional. Y aprovechando nuestra edición del mes de febrero, platicamos sobre su visión acerca de lo que significa amar.



Vestido: JoseMaria Hernández
Joyería: Caro Castelán

DREAM TEAM

Dixpa Magazine @dixpa.mag

Natalia Valenzuela @natavalenzuela

Fotografía: Ieve Gonzalez @ievegonzalez

Maquillaje y Peinado: Luis Almanza @luis.almanza.beauty

Stylist: Manuel Delgado @manueldelgado.moda

Entrevista: David Sula @sula.reporter

Cuéntame qué es el amor para Natalia Valenzuela:

“Justo ando reflexionando mucho en estos días sobre la palabra amor, hace 19 meses fui mamá y creo que esta concepción del amor cambia considerablemente cuando te conviertes en madre porque antes de serlo pensaba que amaba y tal vez sí, pero esta connotación que tenemos del amor está muy limitada, el amor no debe ser condicionado”.

Y es que para la guapa conductora, el amor más allá de un sentimiento, es un estilo de

vida: “debemos amar todo lo que nos rodea, amar a los animales, amar nuestro entorno, amar a la naturaleza; entonces quiero dejarlos justo con eso con la connotación especial que tiene el amor, buscar el bienestar del otro pero sobre todo, festejarlo todos los días, por el simple hecho de estar vivos”.

Y la llegada de Gael, su hijo, la sensibilizó más en este sentido: “El amor siempre ha estado presente en mi vida, y creo que en la vida de todos, cada quien lo vive en un contexto diferente pero creía que yo me amaba muchísimo a mí

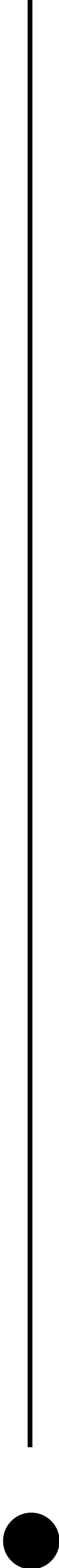
misma, y a mi esposo, pero cuando nació mi hijo lo que me enseñó es que ese amor está por encima de todo”.

Sin embargo esto no significa que la ex participante de Exatlón México ya no trabaje en sí misma, al contrario, está más consciente que nunca que el amor empieza por uno mismo para así poder externarlo a los demás.

“Si no me siento bien conmigo misma no se lo puedo manifestar al otro y el otro no lo puede percibir de mí. Somos seres únicos e irrepetibles en este universo dentro de otros



Vestido: Socrates Cruz
Joyería: Gustavo Helguera



“Si no me siento
bien conmigo
misma no se lo
puedo manifestar
al otro y el otro no
lo puede percibir
de mí”

-Natalia Valenzuela



Vestido: Juan Worley
Joyería: Okoxal

universos, por ende, deberíamos aceptarnos tal cual somos y no seguir estereotipos, no dejamos de ser personas e individuos perfectos tal cual somos”.

“El amor propio es básico, primordial y deberíamos hacerlo parte de nuestra rutina de vida, como dar un paso de convencimiento a este amor propio, levantarte, observarte, verte a un espejo, pero más allá de ver solo este aspecto físico que somos, ver ese individuo que ama, que siente, que tiene un día más, una oportunidad para vivir. Entonces creo que si lo hacemos parte de nuestra rutina de vida, este amor propio vamos a poder expresarlo por doquier

en las cosas que hacemos y por ende, también se va a ver beneficiado el prójimo que interactúa con nosotros”.

¿De manera particular, cuál es tu rutina de amor propio?

“Busco espacios para sentirme bien conmigo misma, para sentirme en bienestar, y sí hace parte de mi rutina el levantarme en amor, agradecer por un día más, damos por hecho que amanecemos vivos, que estamos bien y que gozamos de buena salud y estamos viviendo un un contexto muy relevante en el que hemos visto a personas irse de este plano terrenal y eso es muy triste porque hemos dejado de gozar esos espacios con esas

personas que queremos por de repente dejarnos llevar por la masa”.

“Es incorporar el amor a todo lo que hacemos, busco espacios para hacer ejercicio ya que para mí es fundamental para mantenerme en forma, un buen acondicionamiento físico y por salud, pero también es un espacio que me genera plena felicidad por el hecho químico que experimenta nuestro cuerpo al hacer ejercicio”.

Todo este estilo de vida, ha llevado a la colombiana a generar una empatía con su público con quienes comparte su día a día a través de sus redes sociales, incluso a través de su canal de YouTube



Look: Socrates Cruz

compartió el momento en el que se convirtió en mamá, además de otros momentos especiales con su familia.

“De un tiempo para acá comparto quién soy, quién es mi familia, mi esposo, cómo vivimos, que nos gusta, qué hacemos y la verdad es que el feedback de las personas que nos siguen ha sido muy bonito porque todo nació desde que estaba

embarazada, empecé a compartir estos videos, el gestar vida, hasta cuando nació Gael, este video fue expuesto y tuvo una respuesta de la gente muy bonita yo creo que vuelvo a ver ese video y vuelvo a llorar diez veces y de ahí nació esta idea de compartir cómo somos como familia”.

Si quieres conocer y compartir más de la vida de Natalia,

puedes hacerlo a través de su cuenta de Instagram en la que la puedes encontrar como [@natavalenzuela](#), y en Youtube como Natalia Valenzuela.

Ya para despedirnos nos deja este mensaje...” Agradezco que compartan su tiempo con nosotros como familia y los quiero invitar a que vivamos el ahora que es lo único que tenemos porque mañana no sabemos”.

“El amor no debe ser condicionado”



Vestido: José Ventura
Joyería: Navarro

FEDERICO AYOS

Dixpa Magazine
@dixpa.mag

Federico Ajos
@federicoayos

Fotografía: Ieve
Gonzalez
@ievegonzalez

Maquillaje y
Peinado: Luis
Almanza
@luis.almanza.
beauty

Stylist: Manuel
Delgado
@manueldelgado.
moda

Entrevista:
Claudia Arellano
@eloisegar31

Amante de la buena música y admirador del gran maestro Robert Plant, apasionado de The Doors, The Beatles, Janis Joplin, Eric Clapton, Gustavo Cerati, y coleccionista de vinilos, pareciera que Federico Ajos viviera en una época distinta a su generación y es que a su corta edad el actor, es un baúl de conocimiento musical y ahora se encuentra disfrutando plenamente de su participación en la telenovela "Amor Dividido" de la productora Angelli Nesma, donde da vida a Gabriel Núñez, un personaje que afirma es un reto en su carrera actoral, al tener que vivir en la piel de un humano que enfrenta grandes vicisitudes.



Look: Tomorrowland Tailors Joyería: Powo Kani Zapatos: Rob Castillo

Gabriel Núñez es el nombre del personaje, le agradezco a Angelli, por esta oportunidad que me enfrenta a una nueva propuesta humana, es una historia muy padre la de él, por un lado vive una situación linda al inicio y luego enfrenta la contraparte de que su papá no lo acepta, hay un evento trágico con su pareja y a partir de ahí la psiquis del personaje comienza a irse por dinámicas distintas, el personaje pasa por emociones muy profundas, y en las que se tendrá que mirar a él mismo cara a cara”, dijo.

A pregunta expresa de qué es lo que representa este personaje en su vida, el histrión dijo: “Todos los personajes son un reto porque es un ser humano, al ponerte en la piel de un personaje debes ponerte en la piel de un humano, todos me generan un reto por todo lo que significa y cada uno tiene su propia naturaleza y hay que abrazarla”.

Aseguró que cada personaje que ha interpretado lo ha llevado a un lado muy profundo de su ser ya que siempre tiene que aplicar la empatía para poder interpretarlo “el nivel de empatía que debes tener es muy grande, primero sacar al personaje del texto y luego humanizarlo, esto, para después poder ponerme en los zapatos no de un personaje sino de un humano que quizá esté contando la historia de alguien que en la vida real lo está viviendo”.

Ayos agregó: “Llevamos dos semanas al aire y hoy en día el gran medidor de esto son las redes sociales, la respuesta del público ha sido muy grata, cuando me dicen que se identifican hay como una contraparte del goce, que genera la empatía, al mismo tiempo dices ‘chale yo me levanto y lo hago en el set, pero esta persona lo está viviendo’, siempre hay que ponerle la otra mejilla a la vida por mucho que



Blazer: Yves Saint Laurent Joyería: Powo Kani Camisa: Banana Republic

“Al ponerte en
la piel de un
personaje debes
ponerte en la piel
de un humano,
cada uno tiene su
propia naturalza
y hay que
abrazarla ”

-Federico Ajos



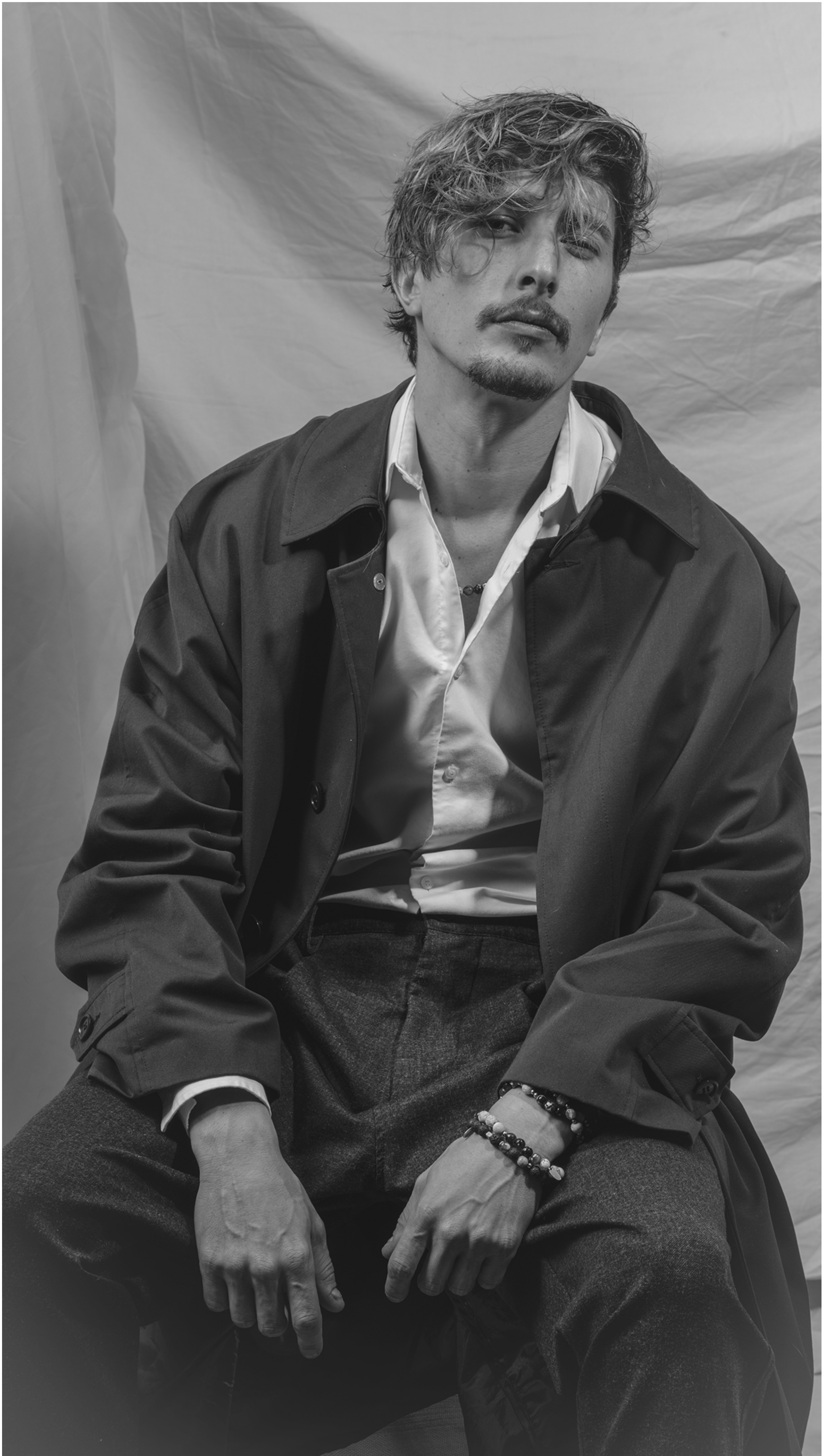
Blazer: Yves Saint Laurent Pantalón: Germán Ruiz Joyería: Powo Kani
Camisa: Banana Republic

Te estén pegando, pero te das cuenta en redes de las experiencias tan duras que pueden atravesar los seres humanos en su vida”.

Asimismo Ayoa comentó que aunque para él no hay nada más hermoso que el amor, por el momento no tiene una pareja sentimental pero disfruta el andar por la vida. “No hay nada más lindo que sentir esos fuegos artificiales que a uno le pasan cuando estás enamorado, bueno uno ya está en la edad que no te vas con el primero que se te cruce, pero sin duda celebraré el 14 de febrero, me iré a comer con mis amigos solteros, me voy con mis hermanos, a celebrar, alguna reunioncita en casa petit comité, dadas las circunstancias que estamos viviendo, y mientras tanto que no se pierdan la novela a las 3:30 p.m. (risas)”.

El argentino nos recordó que fue el 17 de enero de 2021 que se estrenó a través de Las estrellas la telenovela “Amor dividido”, producción estelarizada por Eva Cedeño y Gabriel Soto que también involucra en su trama a Gabriel Núñez, un personaje gay interpretado por el actor, quien ya cuenta con una vasta trayectoria.

“Amor dividido” es una versión mexicana de la telenovela colombiana “Allá te espero”. Sin embargo, a diferencia de la producción colombiana de RCN, la versión mexicana tendrá un giro LGBTQ+ del que se encargará el actor argentino.

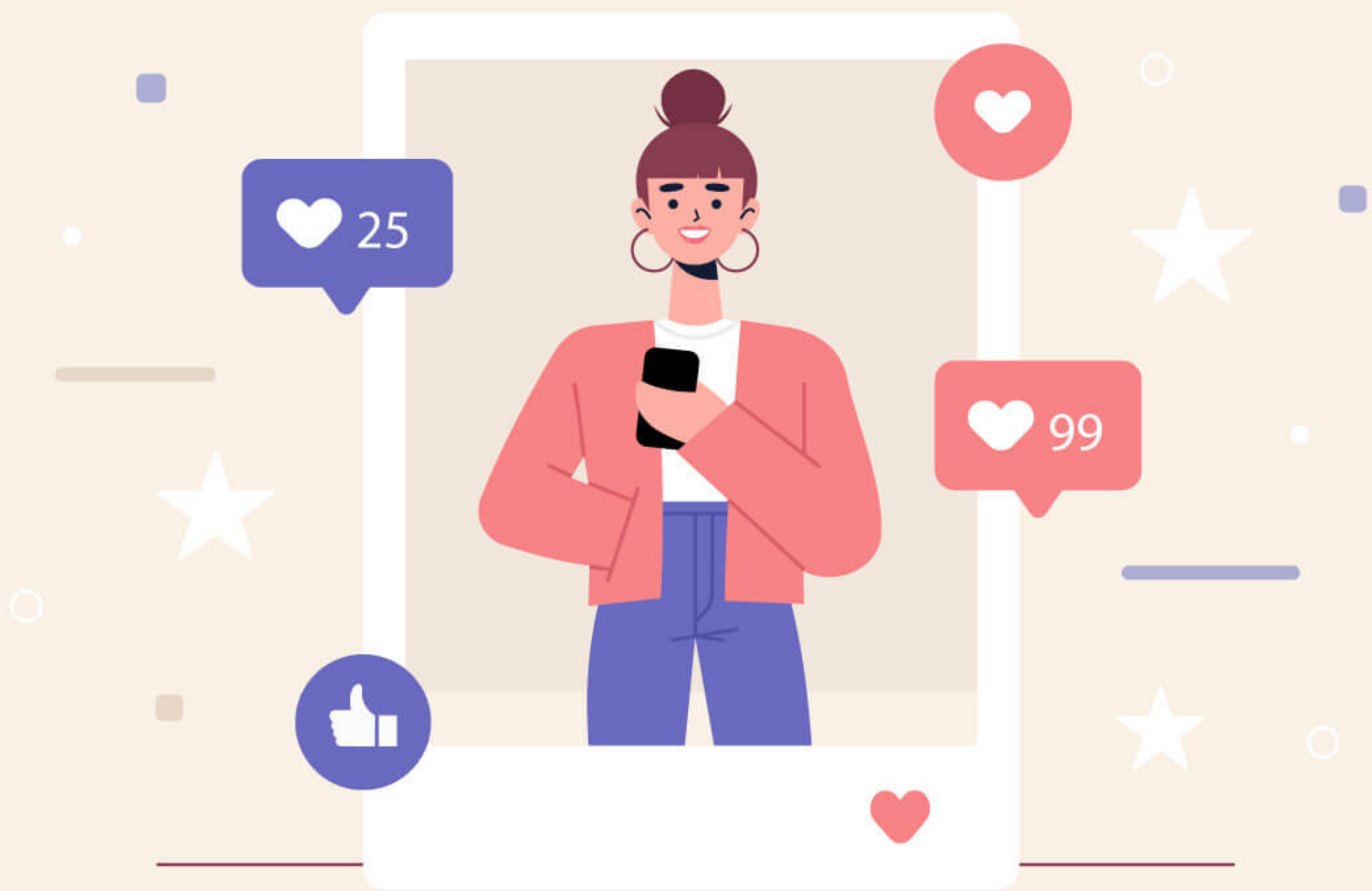


Blazer: Yves Saint Laurent Pantalón: Germán Ruiz Joyería: Powo Kani
Camisa: Banana Republic

Federico Ajos tiene 29 años. Nació el 22 de mayo de 1992 en Buenos Aires, Argentina. Es hijo de la actriz Mónica Ajos y Federico comenzó a actuar desde los 7 años en Argentina, pero la mayor parte de su carrera la ha desarrollado en México.

En nuestro país, Federico Ajos ha participado en producciones como "La rosa de Guadalupe" y "Como dice el dicho". También apareció en la serie "La candidata" y en telenovelas como "Mi marido tiene familia". Antes de participar en Amor dividido interpretó a Gastón Cáceres en la telenovela "¿Te acuerdas de mí?" de 2021.

CUENTAS A TENER EN CUENTA



Hoy en día todos formamos parte del mundo digital, muchos de nosotros no sólo en una, sino en múltiples plataformas, y aunque muchas veces utilizamos las mismas para distraernos un rato o por mero entretenimiento, existe contenido valioso que puede aportarnos algo sin dejar lo de divertirnos y educarnos al mismo tiempo. Aquí te comparto algunas cuentas que si aún no conoces tienen potencial de posicionarse entre tus favoritas.

- Por: Gala Gallegos @galagallegos

Andreinart (instagram)

Andrea Molina Millet es una mujer mexicana, Maestra en Historia del Arte y artista. Ha expuesto su obra tanto nacional como internacionalmente y fue nombrada por la revista forbes como una de las mejores cuentas a seguir en instagram.

Su perfil se enfoca en contar historias de arte de una manera muy accesible, coloquial y divertida. Al día de hoy cuenta con más de 168k seguidores en instagram y si te interesa el arte pero no te consideras un experto, esta es la cuenta a seguir, entre otras cosas también ofrece clases y cursos virtuales, algunos gratuitos como "París y Manet" y otros cuyas ganancias son en su mayoría donadas a causas sociales. Todo esto puedes encontrarlo en su página de internet www.clasesandreinart.com



itsatravelod (tiktok)

Andrea Valeria es una mujer originaria de Panamá, que hace unos años decidió transicionar del trabajo corporativo a convertirse en una nómada digital, inspirada por su amor por viajar.

En su cuenta de tiktok que al día de hoy cuenta con más de 155k seguidores, podrás encontrar consejos, historias inspiradoras y contenido constante de como comenzar el camino a trabajar de forma remota, en su página de internet podrás encontrar también cursos y asesoría personalizada para que tu curriculum se adapte a los requerimientos del mercado digital y por si fuera poco, esta influencer se ha dedicado a construir un directorio de ofertas de trabajo en donde podrás encontrar opciones para todos los niveles de experiencia.

www.itsatravelod.com



Want to work remotely
& don't know where to
start?

Enroll in my course
'Land Your First
Remote Job'

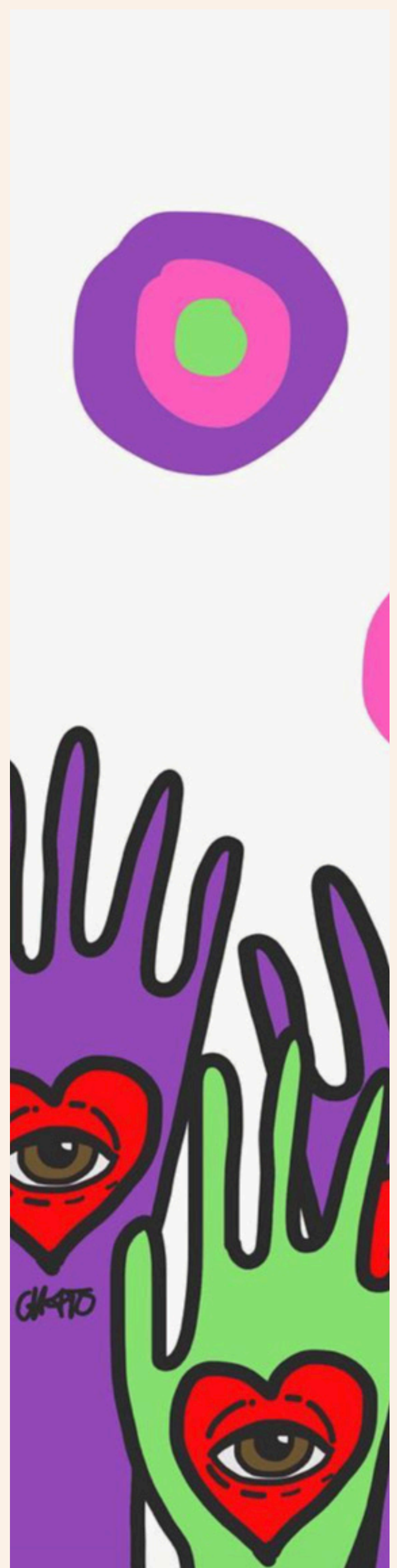
Enroll Now



ledudette (tiktok, instagram, youtube, twitter)

Fernanda Guerra, mejor conocida como Le Dudette, es una mujer mexicana activista, especialista, consultora y creadora de contenido digital, enfoca sus redes sociales a compartir noticias de actualidad, dentro de sus múltiples plataformas promueve contenido feminista y a favor de la comunidad LGBTTTIQ+.

Si te gusta mantenerte informado, esta es una gran opción. Al día de hoy cuenta con más de 600k seguidores en sus redes sociales.





REBECA SCHÜRENKÄMPER

“Yo ya estoy en ese futuro,”

Rebeca

Schürenkämper es una diseñadora e influencer mexicana de 26 años, desde hace 4 años comparte contenido transmitiéndonos su espontaneidad, carisma y sencillez. Teniendo como herramienta las redes sociales, Rebeca nos comparte contenido desde un punto de vista mas consciente y abierto para los jóvenes.

By: Valentina Najera



V: ¿Cómo se siente Rebeca de hace 4 años al ver a la actual Rebeca triunfando en redes sociales?

R: Yo creo que se siente que no lo puede creer, rara, confundida, pero a la vez feliz de que lo logró

V: ¿Crees que las redes sociales influyan en la salud mental?


R: Totalmente, tanto para los influencers como para los espectadores, ambos lados son afectados.

V: ¿Cómo llevas los comentarios de tanta gente que te sigue?

R: Los positivos me ayudan en momentos difíciles, es bonito cuando la gente te apoya. Los negativos trato de ignorarlos, aunque es un poco complicado. Solo espero quedarme con los comentarios positivos porque es fácil engancharnos con los negativos.

V: ¿Consideras que es importante ir a terapia?

R: Si, considero que es importante dar terapias gratuitas, debería haber algún seguro para que todos puedan ir, cada vez hay más noticias más fuertes y realmente es mucha gente la que la necesita.






Photographer: Nicolas Olivares @nicolasolivares
Creative Director & Stylist: Marie Márquez @mariemqz
Stylist Assistant: Daniela Chaveste @danichaveste
Art and Set Design: Alan Saenz @alansaenzb
Make-up Artist: Yara de Velasco @yara_de_velasco
Dress: Sócrates Cruz @socratescruz.mx Jewelry: Rock & Silver @rockandsilver_cdmx



Dress: Nirvana @nirvanamx

Jewelry: Her Fave @her_fave



V: Eres embajadora de “Vale la pena” ¿Qué consideras que es lo que más le hace falta a la sociedad para abordar mejor estos temas?

R: Más empatía a la salud mental, todos necesitamos cuidarla; ir a terapia es un lujo, no todos pueden. Hay que entender que no es fácil y que una terapia puede costar mucho. Por eso es importante movernos con fundaciones para las personas que no puedan pagar. Vale la pena es una fundación que se involucra en temas como la prevención del suicidio, el acudir a terapia y el cutting, Rebeca nos platica que los influencers reciben muchos mensajes de sus seguidores buscando ayuda y el como por miedo a dar una respuesta errónea es que con esta fundación se canalizan a los jóvenes para poder ayudarles.

V: Pláticame de tu Ted Talk

R: Fue mi meta hace mucho, no es como que puedas decir ¡Ay la quiero hacer! y ya, no, ellos son los que te buscan y en el momento en el que me buscaron me emocioné muchísimo. Siempre cada TT depende de donde sea y tiene un tema o un fondo, mi cuñado dio uno donde el tema universal era “el primer amor” y el hablo de él primer amor hacia la fotografía, el mío era de “Los jóvenes son el futuro”, Yo dije, si, son el futuro pero recuerdo que nadie me apoyó en lo que quería o me gustaba hacer y pues no nos dan apelativa de que puedes cambiar de gustos... pero eso hice, me identifiqué, sé que yo ya estoy en ese futuro, pero a mí no me lo dijeron ¿Cómo saben que son el futuro si nadie se los dice? , quería que los adultos que lo vieran entendieran que ya estamos en ese futuro, ya lo están haciendo, ya están haciendo ese cambio en marchas, monumentos, la generación z, ya es el futuro, está ahí y dentro de 30 años seguirá ahí

Eso es lo que quise hacer en mi TT, que se dieran cuenta que el futuro ya esta.





Long Dress: Sócrates Cruz @socratescruz.mx Short dress: Reina Diaz @reinadiaz
Jewelry: Rock & Silver @rockandsilver_cdmx



Jumpsuit: ILLI México @illimexico
Jewelry: Her Fave @her_fave

Dress Train: Marie Márquez @mariemqz

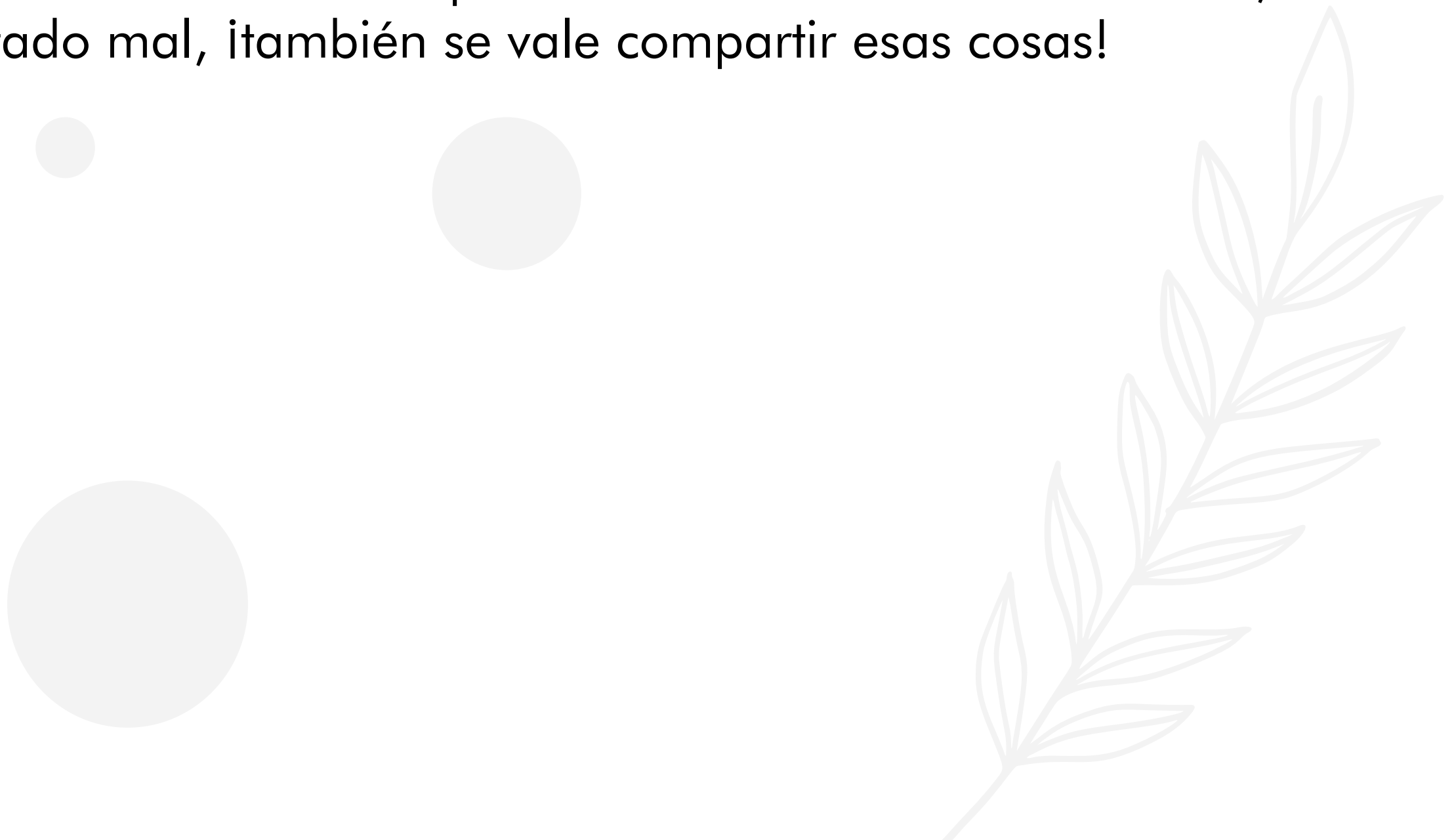


Long Dress: Sócrates Cruz @socratescruz.mx Short dress: Reina Diaz @reinadiaz
Jewelry: Rock & Silver @rockandsilver_cdmx

V: Por último ¿Qué mensaje te gustaría compartirnos para poder afrontar mejor todo lo que incluyen las RS?

R: Desde hace dos años yo me hice la tarea de que sé que voy a estar compartiendo cosas y es un hecho, así es y hay que adaptarnos y hacernos conscientes de lo que queremos demostrar, lo que somos o no y los momentos felices.

A mí me afectaba el tener que subir algo para demostrar en vez de porque me la estuviera pasando bien, me pasaba mucho que me veía bien en una foto pero ese día había llorado mucho, o había estado mal, también se vale compartir esas cosas!





DICHOTOMY

Dirección Creativa y Fotografía: Ieve Gonzalez @ievegonzalez
Dirección Creativa y Styling: Marie Márquez @mariemqz
Makeup and hair: Luis Almanza @luis.almanza.beauty
Modelos: Frida Arvayo @fridaarvayo, Emma Campoya
@emmacampoya de @ghmanagment



Total look: Carlos Pineda @carlospinedamx Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial & HerFave @her_fave



Total look: Carlos Pineda @carlospinedamx Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial & HerFave @her_fave



Total look: Carlos Pineda @carlospinedamx Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial & HerFave @her_fave



Total look: Guillermo Jester @guillermojestermx Joyería: Thalatha Jewelry @thalathajewelry
Brazaletes: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry



Vestido: Korgon Landare @korgonlandare Cinturón: Ángel Grave @angelgrave_official
Joyería: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry



Vestido: Jacobo sin A @jacobosin.a Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial
Anillos: Orianthi Jewelry @orianti_jewelry



Vestido: Jacobo sin A @jacobosin.a Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial
Anillos: Orianthi Jewelry @orianti_jewelry



Total Look: Ángel Grave @angelgrave_official Joyería: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry



Total look: Yolancris @yolancris



Vestido: Korgon Landare @korgonlandare Cinturón: Ángel Grave @angelgrave_official
Joyería: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry



Total look: Guillermo Jester @guillermojestermx Escarola: Blanco Abrajan @blanco.abrajan Joyería: Thalatha Jewelry @thalathajewelry Brazaletes: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry



Total Look: Ángel Grave @angelgrave_official Joyería: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry





Vestido: Blanco Abrajan @blanco.abrajan Joyería: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry



Total look: Guillermo Jester @guillermojestermx Escarola: Blanco Abrajan @blanco.abrajan
Joyería: Thalatha Jewelry @thalathajewelry Brazaletes: Orianthi Jewelry @orianthi_jewelry

SHIBARI

El arte erótico del Shibari

La cultura asiática realizó grandes aportes a la humanidad que hoy en día seguimos agradeciendo, en áreas como la gastronomía, tecnología, artes y hasta en la parte erótica. De manera particular nos referimos en este caso a Japón, y si en la intimidad eres muy visual y además fetichista, seguramente más de una vez te habrás encontrado con imágenes de personas sometidas con cuerdas que parecieran formar parte de un increíble tejido a base de nudos llevándolo a un nivel en el que el arte y la sensualidad se funden para dar lugar a singulares poses que llevan a nuestro imaginario a viajar a un sinfín de escenarios.

Por: David Sula / IG: @sula.reporter



**Nawashi
significa maes-
tro de la cuer-
da (dominante)
también se le
conoce como
Rigger**

Esta práctica de tejido que sí, podemos catalogar como un arte, lleva por nombre shibari y tiene su origen en un arte marcial practicado por los samuráis y existen varias teorías a su alrededor.

“El shibari, es un arte japonés en este momento, antes era un arte marcial que se llama hojo-jutsu en el que se sometía al contrincente y después empieza a ser una técnica muy frecuente en los samuráis para someter a las personas con fines de tortura”, nos relata Mariano Ducombs, quien es un estudiado en el tema además de ser rigger.

“Existen varias teorías alrededor, una de ellas es que podías saber qué delito había cometido una persona de acuerdo al color de la cuerda que tenía, es súper interesante, los códigos han estado presentes durante toda la vida, esta búsqueda me parece muy valiosa; después de que se prohíbe la tortura en Japón, los riggers empiezan a experimentar este sometimiento con fines eróticos, sensuales y artísticos”.

“Cuando termina la segunda guerra mundial los americanos encuentran unos grabados, pinturas y fotos de este arte marcial pero ahora ya erotizado o sensualizado, ya con el nombre de shibari o kinbaku”.

Pero cuando esta práctica llega a occidente, no nos llega con todo este contexto histórico, nos llega como bondage y evidentemente existen grandes diferencias entre una y otra, nos explica Mariano.

“En shibari se utilizan únicamente cuerdas naturales como yute, cáñamo, henequén, algodón, aunque ahora está modificándose un poquito por la necesidad de que sea más artístico y se están usando algunas sedas, incluso algunos lugares serios de shibari están empezando a usar cuerdas de poli-propileno que además son más fáciles de lavar y de cuidar”.



**La persona que
se somete al
Nawashi para
ser atada se le
designa como
jujun**

“En bondage puedes usar lo que se te ocurra, desde un cinturón, unas esposas, una cadena, un hilo, una cuerda, un elástico, una corbata. Además el shibari sigue siendo una técnica que per se no es una técnica sexual”.

Ahora, si esta práctica te llama la atención y deseas empezar a experimentar, Ducombs nos hace algunas recomendaciones para asegurar que tu experiencia sea lo más placentera pero sobre todo, lo más segura posible.

“Yo siempre pregunto qué es lo que te mueve, por qué te da curiosidad, qué te atrae de esta práctica y a partir de ahí lo que yo recomiendo es que busquen a la persona indicada”.

“Mi técnica de shibari no es igual a la de otros riggers, otros atadores, otras personas que someten; a la persona que es sometida se le llama jujun, no me gusta esta cosa de dominante y sumiso aunque ya cuando vas entrando en el role play eso es muy importante, yo les digo que busquen a un o una rigger que se acomode a lo que están buscando experimentar”.

“Muchas veces este tipo de prácticas son usadas más como de conquista, a mi cuando me preguntan cómo son mis sesiones de shibari piensan que me los voy a coger y no, pero si no lo digo la gente no lo entiende porque piensa que como está pagando una sesión para ser sometido eso incluye una penetración y no, la sumisión puede ser simplemente dejarte atado o atada; para mí es un proceso de sanación pero también puedo entender que quieren experimentar el ser humillados, el ser maltratado o maltratada, entonces lo que hay que buscarte es un nawashi de acuerdo a lo que estás buscando, para todo hay gustos”.

Ya que identificaste este punto, es importante conocer más de la otra persona: “debes tener referencias de la persona que está siendo sometida o te está sometiendo, y es importantísimo que tanto uno como el otro no esté en condiciones complicadas como alcohol o drogas, si yo no estoy en mi sano juicio es un riesgo enorme el que someta y haga nudos en el cuerpo de alguien”.



Tengo ansiedad, ¿me recomiendas esta práctica o es riesgoso?

“Creo que es básico el entender que no controlamos todo en la vida y es una de las ansiedades más grandes que nos puede dar cuando en realidad no controlamos mucho, yo soy master reiki entonces yo cuando hago mis sesiones trabajo mucho con energía y con los chakras y entonces pongo algún nudo en algún chakra en especial, algún color o trabajo con bowls de cuarzo”.

“Tengo varios comentarios de personas con las que he trabajado que sienten una liberación total, personas que cuando han estado más sometidos se han sentido lo más libres que han estado en su vida”.

Así que ya lo sabes, si deseas experimentar y conocer de esta práctica, acércate a una persona de tu entera confianza y de la que tengas buenas referencias y si quieres llevar más allá tu conocimiento de shibari, Mariano cuenta con varias opciones, desde sesiones individuales hasta cursos grupales, puedes contactarlo por medio de su cuenta de Instagram en el que aparece como @learningshibari.

Como medida de seguridad, todos los riggers cuentan con unas tijeras especiales para cortar las cuerdas en caso de una situación complicada como un ataque de ansiedad de la persona que está atada.



MI PRUEBA DE VIH SALIÓ REACTIVA

ahora... ¿qué hago?

Si recién te hiciste una prueba rápida de VIH y salió reactiva, guarda la calma, aquí te damos una guía para que actúes de forma más asertiva sin dejarte llevar por tus impulsos.

Por: David Sula / IG: @davidsula_

Seguramente en estos momentos puedes sentir que el mundo se acabó para ti, que la noticia que te dieron es lo peor que te podría haber pasado en la vida, pero no es así, debes saber que no estás solo y que existen organizaciones que te pueden ayudar y orientar en estos momentos.

Una de éstas es la Fundación Mexicana para la Lucha contra el SIDA y para hablar de este tema, Dalthon Rangel, coordinador de psicología y del grupo terapéutico para personas que viven con VIH, nos da algunos consejos que te servirán para guiarte en estos momentos.





“Para empezar debemos tener la certeza del resultado, recién nos sucedió con dos personas que a la prueba ELISA dieron positivo y dieron por hecho que ya tenían VIH, pero en la western blot dieron negativo, ¿qué puede pasar?, que puede haber un proceso vírico en el cuerpo como covid, herpes o sífilis incluso, las pruebas rápidas solo detectan que hay un problema de células cd4 y de defensas que no propiamente están determinando una cuestión de VIH y las personas ya estaban súper asustadas y aceleradas pensando en a quién le voy a contar y cómo le cuento a mi novio. Primero es tener el autocontrol para no asustarte”.

Y es que, se puede entender que ante una noticia de esta magnitud nos podemos sentir rebasados pero necesitamos comprender que esto es sólo el comienzo de una serie de requisitos que se deben cumplir y a los que nos debemos enfocar.

“Ya sea al consejero o a la persona que te está aplicando la prueba le tienes que preguntar qué es lo que sigue en caso de que salga reactiva, cuál es el proceso, para que tú puedas entender que todavía hay cosas que hacer para confirmar el diagnóstico. No te asustes, busca información lo más fiable posible”.

“Cuando el diagnóstico está corroborado hay que tener un poco de control de impulsos, esto es, no te apresures en pensar qué le vas a decir a tu familia, qué le vas a decir a los amigos, qué vas a decir en el trabajo, todavía falta mucho para que tú tengas que tomar una decisión así”. Y es que, recordemos, las personas que viven con VIH no están obligadas a revelar su estatus, ésta es una decisión personal y no debes sentirte presionado a hacerlo si es que no lo quieres.

Sin embargo, lo que sí puedes hacer es acercarte a personas que en este momento te puedan ayudar y orientar.

“Una red de apoyo inmediata para que no te sientas tan solx en el proceso puede ser desde ayuda psicológica o el mismo consejero o institución a donde fuiste a hacerte la prueba para que te ayuden a acompañarte y contenerte un poquito porque hay cosas más urgentes que pensar o qué decidir que tienen que ver más con la cuestión de la salud, si tienes acceso al IMSS, ISSSTE o si no lo tienes, qué trámites debes hacer para ir a clínica Condesa o Capasits en caso de vivir en provincia, eso es más urgente”. “Lo emocional lo vas a ir trabajando a tu ritmo, a tu tiempo, pero atiende primero el cuerpo”.

Ya con este apoyo, lo que sigue es conocer cómo está tu estado de salud, y por supuesto, el tratamiento que deberás tomar. “Ya que tienes atendida la cuestión del seguro y que tienes tu tratamiento, empieza a disciplinarte en todas las áreas de tu vida, no solamente ser adherente de tu tratamiento, debes estar bien seguro de quererlo iniciar, si lo inicias ya es para toda la vida, no puedes estar jugando a suspenderlo, y cuida tus hábitos, no te desveles ni consumas sustancias tóxicas, ten más precaución en tu vida sexual y entonces esta disciplina te va ayudar para cuando des el último paso donde vas a realmente elaborar el proceso de aceptación que es ya buscar ayuda psicológica sea terapia individual o en grupo”.

Esta etapa, podría ser la más retadora, ya que aunque es el diagnóstico el que te dio el empujón a trabajar en tus emociones, te darás cuenta en la terapia que hay muchas cosas más que habías pasado por alto.

“Vas a poder enfocar tu energía a la parte terapéutica, qué fue lo que te llevó a una situación de VIH, qué es lo que tendrías que ajustar o cambiar en tu vida y aprender a vivir sólo de una manera diferente; esto a final de cuentas es una característica más con la que uno aprende a vivir, pero la vida sigue, sigues teniendo trabajo, sigues teniendo familia, amigos, pareja, sigues teniendo sexo, sigues saliendo a divertirte solo que con una conciencia de que hay una característica o condición diferente”.

“Este es un proceso que tiene que ver contigo, con una autoevaluación y lidiar con tu autoestima, con el ego, con el perdón y un montón de cosas que yo creo que sí lo funcional es que sea en ese orden”.



También el conocer a personas que están viviendo o ya vivieron lo que tú es importante porque te ayuda a darte cuenta de que podrás con todo esto que podría parecer una carga enorme pero que poco a poco irás asimilando y verás que no era algo monstruoso como lo veías al inicio.

“Siempre es importante ir a un grupo para conocer a personas que están en la misma situación y ellos te ayuden un poco en como aprender a vivir con esto, cómo le han hecho ellos”.

Y es que como nos comenta Dalton, el no tener autocontrol y dejarnos llevar por las emociones nos hace actuar sin pensar en las consecuencias de nuestros actos. “A veces en la angustia le cuentas a personas que resulta que te rechazan o que te agreden o abandonan y emocionalmente todavía no estás listo para lidiar con el rechazo, eso se va trabajando en terapia o un grupo de apoyo, no te apresures en ese sentido”.

Si actualmente estás viviendo este proceso y necesitas que alguien te escuche, el grupo de apoyo de Fundasida sesiona todos los viernes de 19 a 21 hrs en sus instalaciones ubicadas en Calle 19 #75 en la colonia San Pedro de los Pinos.

“Tu diagnóstico es información muy sensible, no puedes contárselo a todo el mundo”





AGUACHILE NEGRO

Por: Chef Diego Sula

Ingredientes

- 200 ml jugo de limón
- 150 gr chile serrano
- 1 Pza pepiano
- 1 Sobre de tinta de calamar
- 50 gr Cilantro
- $\frac{1}{2}$ pza cebolla morada
- salsa inglesa
- sal
- pimienta
- 350 gr camarón crudo y limpio

Procedimiento

- En el vaso de la licuadora agregar el jugo de limón, el chile serrano (puede ser con o sin semilla), media pieza de pepino pelado y sin semillas, cilantro y la tinta de calamar, licuar bien.
- Sazonar con sal, pimienta y salsa inglesa al gusto.
- En un bowl poner los camarones ya pelados y limpios y agregar la preparación que licuamos previamente.
- Dejar reposar 35 minutos en refrigeración.
- El resto del pepino, cortarlo en rodajas, filetear la cebolla morada y reservar.
- Pasados los 35 minutos, en un plato extendido colocar los camarones con el jugo y adornar con el pepino y la cebolla fileteada.
- Acompañar con tostadas.

¡NO TE PIERDAS EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES!
Dixpa Magazine @dixpa.mag



Bistró Chapultepec

CONQUISTANDO TUS SENTIDOS



El mes más romántico del año ha llegado, y las ganas de consentir a nuestros seres amados aumentan, es por ello que, en esta edición, les traemos una opción que enamorará y re-enamorará a quien se deleite con la exquisita gastronomía México-europea, que aquí se ofrece. ¡Así es!, les estamos hablando del Bistró Chapultepec de la cadena CMR. El restaurante que cautivará tus 5 sentidos, empezando por la maravillosa vista del Lago de Chapultepec que envuelve el lugar, los sonidos de la naturaleza, tocar, oler, pero sobre todo saborear y compartir los exquisitos platillos, no solo con tu pareja este mes, sino con tu familia, amigos o con quien tú prefieras cualquier día del año.

Por: KarysHer Benitez



EL LÍDER DE BISTRÓ

La cabeza del gran equipo, quienes entregan su corazón en cada detalle para satisfacer a los invitados (comensales), es el Chef Antonio Quintero, formado en la Universidad de Gastronomía tiene el objetivo de ser el mejor, “mi preparación fue tanto práctica como teórica, siempre tuve la oportunidad de pasar por todos los puestos de un restaurante, desde lavalozza, ayudante de cocina, cochambbrero, cocinero, y chef. Llevo 9 años en CMR, de los cuales he pasado por tres de los mejores restaurantes del corporativo que son: The Capital Grille, Sala Gastronómica, y en Bistró Chapultepec llevo año y medio”, nos dijo Quintero.





¿Cómo ha sido tu experiencia en Bistró?

Como ya entré cuando comenzaron a abrir los centros de consumo por la pandemia, para mí fue todo un reto, ya que hay que cuidar muchos aspectos, desde el insumo, los protocolos COVID, el costo saludable del restaurante, adaptarse a los miembros que ya estaban en el restaurante que es un lugar vivo y tiene mucha demanda, pero como líder se ha logrado el objetivo. Yo intento ser el chef que nunca tuve, impulsando y apoyando en todo momento por lo que identifico las fortalezas de cada uno para trabajar de manera correcta.





Además, nos compartió que el Bistró tiene, por el momento una plantilla pequeña de empleados, pero grandes en su trabajo, en la cual hay 3 miembros de equipo de inclusión.

De qué va el Bistró... es un restaurante que se reestructuró con temática de un Bistró europeo con tintes mexicanos que mantiene una imagen armónica, cómoda, agradable sin llegar a lo ostentoso y presentando ingredientes de la más alta calidad. Ubicada dentro del Bosque de Chapultepec frente al Lago Mayor, en la 2da. Sección, "el mejor anfitrión del Bosque de Chapultepec".



En el Lago de Chapultepec hay dos restaurantes hermanos de CMR, el Restaurante del Bosque y el Restaurante del Lago, ambos ya tienen temática mexicana, por lo que se buscó darle un giro a la cocina mexicana y agregarle unos toques europeos, no solo franceses porque también tienen cuscús, hummus, salsas francesas bechamel, papas de España, entre otros, "lo mismo que corresponde a la comida casera en un bistró original para que nuestro restaurante sea cálido, todos los alimentos deben de ser fáciles de comer y agradables a la vista", nos explicó el Chef.

Decoración y estilo

Un inigualable estilo vintage con toques retro para que uno se sienta confortable con maderas pintadas, para evocarnos a un bistró clásico.



Robalo: con puré de rosa y salsa Meunière con almendras tostadas



Condero: con puré de camote y salsa de rosas

EL MENÚ

Este maravilloso restaurante cuenta con un abanico de sabores para todos los gustos y edades: desayunos, omelettes, crepas, frutas, waffles, pan francés; en la comida: pizzas, barra de pescados y mariscos, pulpo, pollo, salmón, tostadas, croquetas de jamón serrano, ensalada de salmón curado hecho en casa al igual que toda la panadería que se sirve en los platillos, como el muffin, el pan de aceitunas, el pan brioche para las hamburguesas y el pan francés buscando siempre la mejor calidad.

En bebidas hay una carta de vinos de coctelería que va desde margaritas, tragos clásicos y fines de semana vinos espumosos, mimosas, martinis, carajillos.

Por último, los más exquisitos postres: un carrot cake, todos los postres son hechos en casa, la base de galleta, el ganache, el biscocho y la salsa de mermelada.



Platillos estrella

Pulpo al Jisper, martini de mezcal y la recomendación del Chef es filete al jisper con una costra de queso azul acompañado de espárragos y jitomates cherrys a la parrilla.

Eventos en tiempos de pandemia

El restaurante cuenta con el espacio suficiente para realizar eventos especiales, que van desde 15 personas hasta 200, respetando las medidas sanitarias correspondientes.



Zona Pet Friendly

Una de las áreas que más disfrutan los invitados, tanto nacionales como extranjeros, es este espacio para los caninos, aunque nos comenta el Chef que también los ha llegado a visitar un Pato con peto y varios felinos, “el tercer sábado de cada mes es el día Pet Friendlys donde les ofrecemos croquetas a las mascotas de nuestros invitados”.

Zona infantil

El restaurante es una súper opción para los niños, ya que pueden recorrer los amplios espacios sin ninguna preocupación, además con supervisión de un adulto pueden acercarse al lago a observar a los patos, los peces y las garzas que ahí habitan.



Red Velvet: con rosas y frutos rojos



Red Velvet: con rosas y frutos rojos

Las creaciones del Chef

“Yo cuando tomé el restaurante ya había recetas establecidas las cuales fui adaptando por una mejora operativa, justamente tocando ese tema estamos en el mes del amor, por lo que tenemos platillos especiales: tabla de quesos de la casa, ensalada con vinagreta de frutos rojos, robalo con salsa minerí y rosado, cordero con salsa de rosas y puré de camote (se inspiró en una escena de la película Como Agua para Chocolate), y para terminar un red velvet con pétalos de rosas y frutos rojos”, dicho menú tendrá un costo de \$799 por persona.



Bistró Chapultepec

6 ROMÁNTICOS LUGARES EN MÉXICO

México resguarda un sinfín de sitios especiales con escenarios que enamoran con sus impresionantes playas, callejones, parques y lagunas donde a cupido le gusta hacer de las suyas. Y es que la mejor manera de conocer a tu pareja es ¡Viajando!. Es por esto que aquí te traemos 6 románticos lugares que puedes visitar con tu pareja, dejándote seducir con sus escenarios que enamoran a más de uno y salgas de la rutina respirando amor.

Por: Dylan Reyes



Zipolite (Oaxaca)

Este poblado con una enorme serenidad y famoso por su playa nudista, ubicado en la costa de Oaxaca, es el lugar ideal para desnudar el alma y perderse en su marea tranquila. Alejado de la convencionalidad, es el destino perfecto para dejar a un lado el pudor y tener un contacto íntimo con la naturaleza que lo rodea a un precio bastante accesible.

Zipolite cuenta con hospedajes económicos, artesanías, vida nocturna con música urbana, bares bohemios y lo mejor de la gastronomía oaxaqueña.

***Precio aproximado por 2 personas: \$8,000**



Callejón del Beso (Guanajuato)

Si de tradición romántica se trata, no puedes dejar de ir al famoso callejón del beso, en Guanajuato .

Con una pintoresca arquitectura colonial, se vuelve el mejor espacio para dar un recorrido romántico con tu pareja y al mismo tiempo escuchar de sus mitos y leyendas , de los que se desprende la famosa leyenda del Callejón del beso, que cuenta la historia de Doña Carmen y Don Luis y su trágico desenlace. Por lo que se tiene como tradición que cada pareja que visita el lugar debe darse un beso para asegurar 15 años de buena suerte o de lo contrario pasar la penumbra de la tragedia que cuenta esta famosa leyenda.

Considerado como patrimonio cultural de la humanidad desde 1988, es sin duda un lugar para que cupido te termine de flechar.

***Precio aproximado por 2 personas: \$7,000**



Las Coloradas (Yucatán)

Las famosas Coloradas es un pueblo ubicado al oriente de Yucatán que aunque no cuenta con un gran tamaño es de los más visitados de la región y de los más populares para que cientos de enamorados disfruten de sus bellos paisajes.

El tono rosáceo de sus aguas, hace que el paisaje se torne sublime, impactando a chicos y grandes. También dependiendo de la intensidad del sol, podrás lograr ver diferentes tonalidades en el atardecer que endulzarán a todos con un espectáculo único en el mundo.

***Precio aproximado por 2 personas: \$8,000 / Costo para acceder a la Laguna: \$50**



Isla de la Pasión (Cozumel)

Con una de las playas más cristalinas de México, la Isla de la Pasión, ubicada muy cerca de Cozumel es ideal para pasar un tiempo en pareja por su clima cálido y fina arena blanca.

Además la Isla de la Pasión es una atracción de gran tradición romántica ya que las parejas mayas suelen realizar rituales en los que piden a la diosa Ixchel (diosa del amor) el augurio de un buen matrimonio, por lo que este 14 de febrero también puede ser sitio ideal si estás planeando pedir matrimonio. Por último aquí también podrás encontrar hamacas, kayak y otras actividades de turismo de aventura.

***Precio aproximado por dos personas: \$9,000**



Laguna de los 7 colores (Bacalar)

Selva, cabañas y una laguna con 7 tonalidades de azul brillante, la Laguna de los 7 colores en Bacalar es el lugar ideal para unas vacaciones llenas de pasión, a diferencia de otros destinos, en este lugar no encontrarás complejos lujosos pero sin duda será un lujo ver el extraordinario paisaje que te deslumbrará a primera vista.

Sus agua multicolores son el espacio idóneo para nadar , bucear y por qué no , tomarse una increíble foto que quedará como postal, ya que la laguna cuenta con una longitud de 50 kilómetros de largo También podrás encontrar palapas , restaurantes, zona para acampar y un muelle que embellece aún más la Laguna.

***Precio aproximado por dos personas : \$10,000**



El Callejón del Romance (Morelia, Michoacán)

Un lugar rodeado de misticismo, El Callejón del Romance ubicado en Morelia Michoacán, encierra una pasional leyenda que hace de este lugar un espacio dedicado al amor.

Un lugar tradicional donde los enamorados se reúnen para revivir viejos amores del virreinato e historias apasionadas y románticas que hacen una atmósfera única. Ya que la leyenda dice que al acudir a este lugar debes llevar contigo un candado y un listón rojo poniendo en cada extremo del listón el nombre de la pareja, para después amarrarlo al candado y cerrarlo en alguna de las paredes del callejón para que su amor sea eterno.

Y si esto aún no es lo suficientemente romántico para tí, a lo largo del recorrido podrás hallar fragmentos del poema "Romance de mi ciudad" que fue escrito por el poeta Lucas Ortiz de origen michoacano.

***Precio aproximado por dos personas: \$6,000**



*** Los precios son aproximados y contemplan lo siguiente: Vuelos + Hotel + Traslados, de lunes a jueves, en temporada regular.**

dixoa