

lixha

42

MÉXICO 2024

REINVENTAR

OCTÁVIA & GABO

EDITORIAL

Queridos lectores,

Tres años han transcurrido desde que Dixpa comenzó su recorrido como un espacio dedicado a explorar, narrar y celebrar la cultura contemporánea.

Hoy, en nuestro número 42—sí, decidimos guardar el 41 como una sorpresa que pronto revelaremos—queremos detenernos a reflexionar sobre la importancia de proyectos como este, que abren caminos y rompen con las normas impuestas por los sistemas tradicionales de reconocimiento. En un mundo donde el star system aún determina quién merece ser visto, creemos imprescindible ofrecer una plataforma para los talentos que desafían esas estructuras, que se atreven a construir desde la autenticidad y que, con su trabajo, amplían las narrativas que nos representan.

Sabemos que la cultura no es uniforme ni unilateral, y por eso apostamos por una perspectiva interseccional que conecte historias, miradas y experiencias diversas. Porque las voces más relevantes no siempre son las más ruidosas, pero sí las más necesarias.

A cada uno de ustedes, nuestro más profundo agradecimiento.

Con orgullo,
DIXPA team

DIRECTORIO

- Director Editorial
iEve González
- Coordinador Editorial
Carlos Yabib
- Jefe de Producción
Roger SH
- Jefa Información Web
Mariana Celis
- Marketing Manager
Nelly Zava

Equipo Editorial
Ricardo *Anima* López
Armando Barroka
Martin Chukunu
Erick de la Cruz
Sally Talavera

Colaboradores
Edgar González
Christel klitbo
Regina Moreno
Mago Reyes
Carla Soto
David Sula
Alan Tinajero
Andrés Velasco
Minerva Velasco
Karolina Ulloa

Corrección de Estilo
Estefanía Arista

Diseño Editorial
Studio Shulo

AGRADECIMIENTOS
Patty González, Juan Carlos Ayvar,
Gimnasio de Arte y Cultura,
y Art Pro Make Up

Portada
Foto: iEve González
MUAHS: Yess del Ángel
y Nicole Saldaña
Styling: Manuel Delgado
Asistente Foto: Ricardo *Anima* López
Locación: Alía Inn Boutique
Prod: Roger SH
Agradecimiento especial
Denise Villanueva e Ita Morales

Contacto
info@dixpamag.com
gerencia@dixpamag.com

ÍNDICE

04

Calendaria

06

La Vegetariana

10

Sebas Gómez

18

Miroslav Ü

26

Silvia Carmona

36

Damayanti Quintanar

46

Octavia y Gabo

57

Majo Pérez

68

Fernando Memije

80

Valeria Burgos

88

Andalucía

91

Nochebuena

95

¿Por qué la piel envejece?



CALENDARIA



Diálogos de Vanguardia

MUNAL | HASTA 12 DE ENERO



Monument Valley 3

NETFLIX | 10 DE DICIEMBRE



Lenny Kravitz

PALACIO DE LOS DEPORTES

14 DE DICIEMBRE



Ángela Gurría. Señales

BELLAS ARTES | NOVIEMBRE-ENERO



nubes
malva

Coro Gay Ciudad de México

Coro Gay ciudad de México

TEATRO DE LA CIUDAD | 18 Y 19 DE DICIEMBRE



QUEER EYE

NETFLIX | 11 DE DICIEMBRE



El Juego del Calamar

NETFLIX | 26 DE DICIEMBRE



FLOW

CINES | 1 DE ENERO

FULL*

PROGRAMA INTEGRAL DE
FORMACIÓN FOTOGRAFICA



**- INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

**WWW.GIMNASIODEARTE.COM
@GIMNASIODEARTE**



**ESCUELA
SUPERIOR
DE CINE**

GIMNASIO
ESCUELA DE FOTOGRAFIA
& ARTES VISUALES

CTRL_ARS

La Vegetariana

de Han Kang

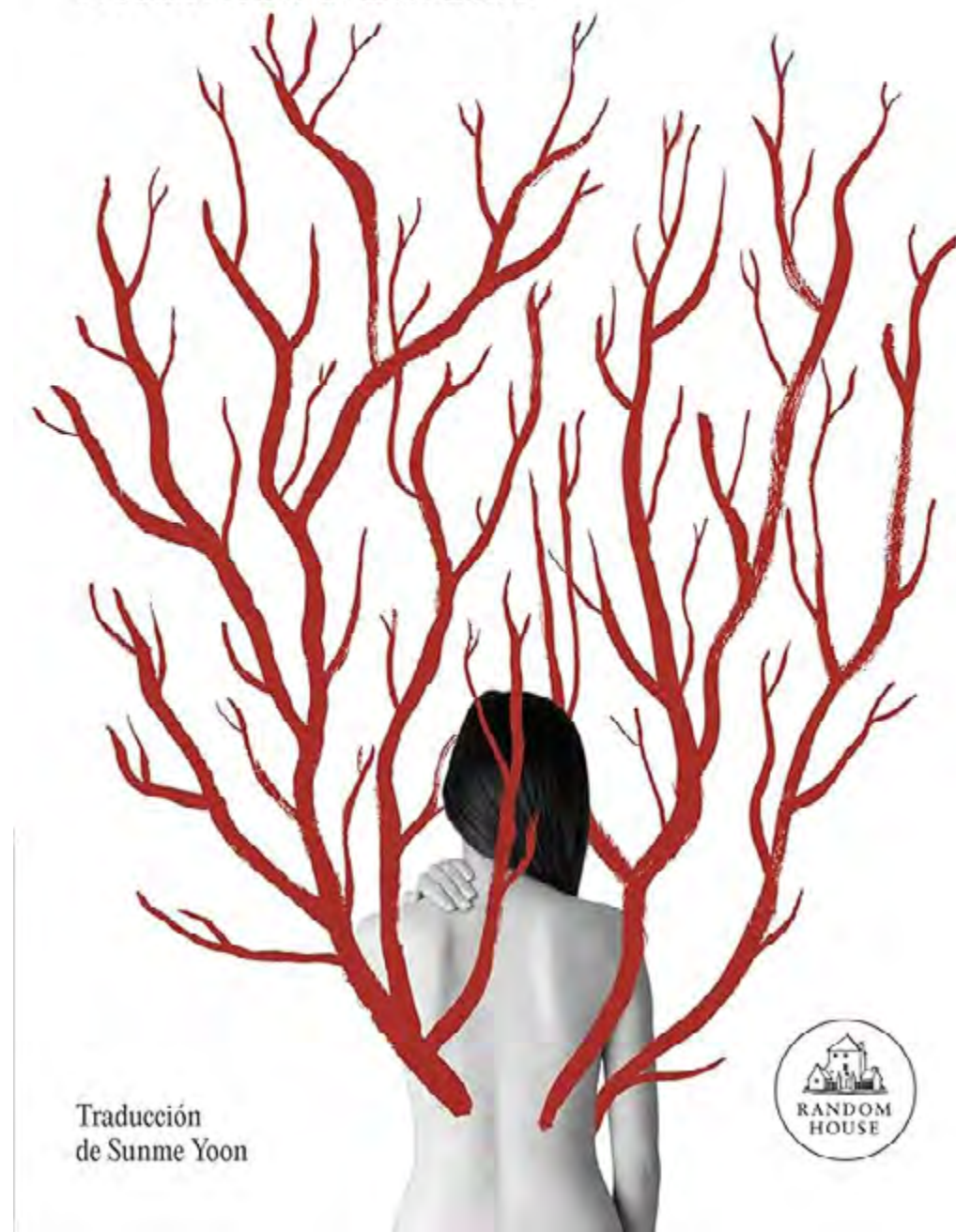
Por
Regina Moreno

En octubre de este 2024, la autora surcoreana Han Kang se convirtió en la primera mujer asiática en ganar el Premio Nobel de Literatura. Con una bibliografía relativamente corta, la novela *La vegetariana* de Kang es, sin duda, el libro que más rápido se ha convertido en un *must* ya accesible en la mayoría de las librerías digitales y físicas, en parte debido a que es la obra que la hizo acreedora al Premio Man Booker en 2016. Pese a toda la validación y prestigio que acompañan a este galardón, en el prólogo del libro, no se escatiman explicaciones de cuál fue la importancia de que un premio con tanto prestigio llegara a manos de esta autora en específico. ¿La razón? Esta novela, publicada originalmente en 2007, obtuvo un recibimiento de la crítica abrumadoramente negativo en Corea, evidenciando una serie de problemáticas sociales gravísimas: en especial, el rechazo hacia las narrativas femeninas y cualquier cuestionamiento hacia el *statu quo*.

HAN KANG

La vegetariana

Premio Nobel de Literatura



La trama de *La vegetariana* se enfoca en lo que pareciera ser la simple decisión de dejar de comer carne por parte de Yeong-hye, protagonista de esta historia, mas no su principal narradora. La historia consta de tres partes: tres visiones complementarias donde se mezcla el machismo, la irresponsabilidad afectiva y las expectativas sociales tradicionales con el feminismo, el arte y la sororidad profunda entre mujeres.

Al mismo tiempo sutil y directa, la exploración literaria de Han Kang nos permite diseccionar *EL* discurso machista tan normalizado en nuestras sociedades: ese que se asoma hasta en los más mínimos detalles y acciones de la convivencia cotidiana entre géneros, casi sin importar el país o la cultura. Valiéndose con preguntas cuya apariencia es “inocua”, como por qué Yeong-hye tomaría una decisión tan extraña o si habrá per-

dido la cabeza, la novela atraviesa la tunda adjetivadora que nos llama intensas, exageradas, locas, hormonales, caprichosas e irracionales y aventura conclusiones petrificadas frente a estos discursos. *La vegetariana* es un poema al dolor y la vulnerabilidad, pero también es un libro donde se gesta una hermosa analogía sobre las convicciones íntimas y sus efectos inmediatos a nuestro alrededor.

En tiempos donde leer el trabajo de escritoras redirige nuestra atención para entender con el corazón lo que recorreremos con los ojos, obras como las de Han Kang, tan engañosas por su simpleza, como esenciales por su densidad, nos llevan a cuestionarnos renglón a renglón nuestra naturaleza y el papel de nuestros instintos y pulsiones.

EL PEQUEÑO PONI

DE PACO BEZERRA DIRECCIÓN DIEGO DEL RÍO

NATALIA
MORLACCI

FRANCISCO
CELHAY

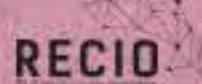
09/OCT AL 18/DIC
MIÉRCOLES 20:15 H – FORO SHAKESPEARE

ZAMORA 7, CONDESA. CDMX

ECHEVAS&CÍA



CCEMx



SHKS
PR

ELLXS

SEBAS GÓMEZ



Por
Mariana Celis

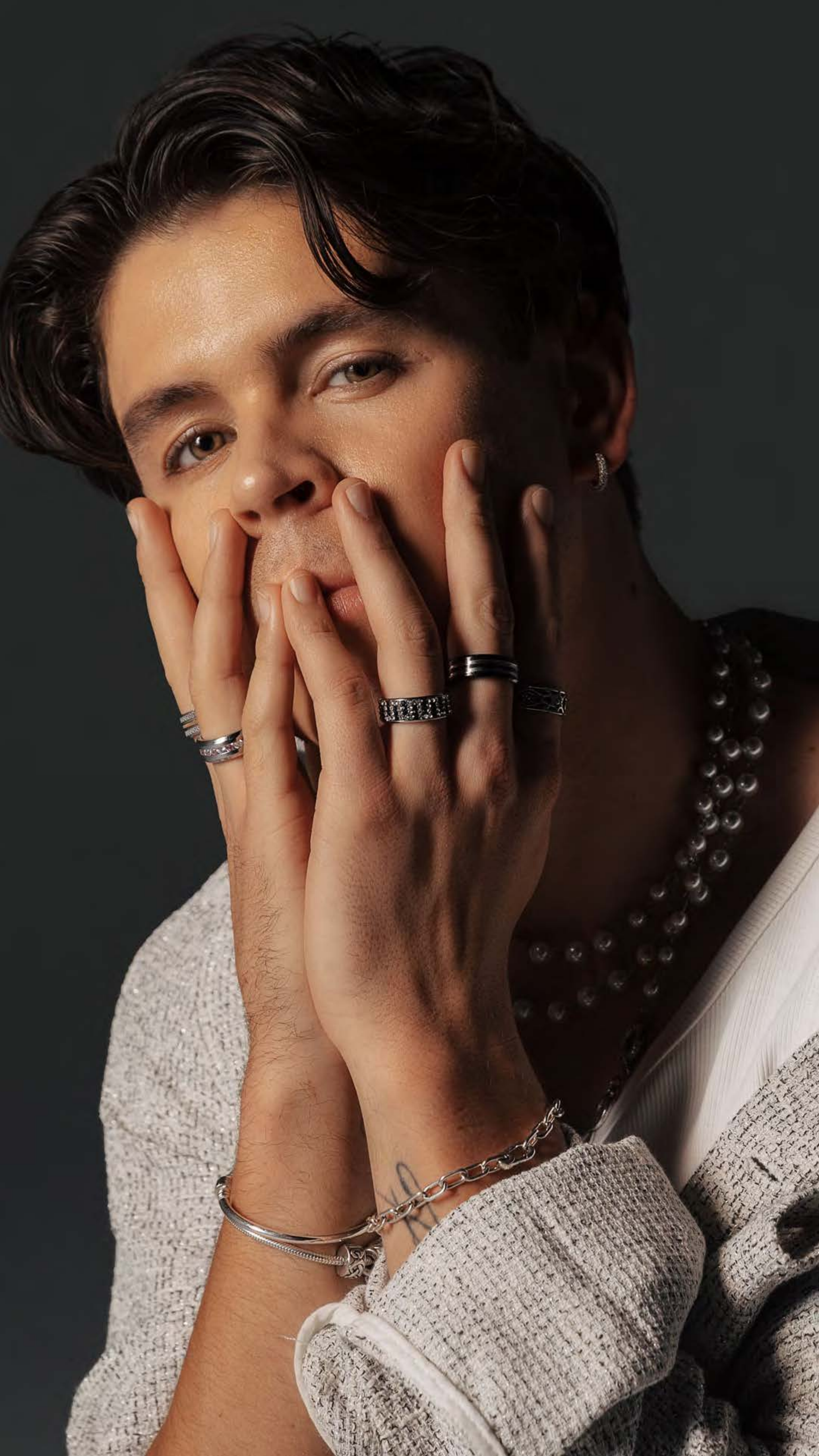
Fotografía
Gato Rivero

*Quiero que
mis canciones
cuenten
cosas y que
conecten con
la audiencia
de una manera
más profunda.*

Sebas Gómez no es solo un músico emergente; es un narrador de emociones profundas que transforma las experiencias humanas en melodías auténticas. Desde su Medellín natal hasta los escenarios internacionales, Sebas ha encontrado en el arte una manera de trascender, componiendo canciones que buscan conectar desde la honestidad y la pasión. Su propuesta musical es un viaje cargado de historias que tocan el alma, un renacimiento artístico que promete sorprendernos a cada paso.

Dixpa - Cuéntanos ¿quién es Sebas Gómez y cuál es su historia en la música?

Sebas Gómez - Bueno, Sebas Gómez es un pelado, un chico de Medellín, Colombia, con muchas ganas de soñar y salir adelante. Desde muy pequeño tuve mucha afinidad por el arte a través de mi mamá, que tocaba guitarra y le gustaba la música. Empecé a tomar clases de guitarra a los 11 años, estuve en varios dúos y varios grupos musicales en el colegio, pero siempre lo tomé como un hobby: la música en ese entonces nunca la pensé de manera profesional, y cuando salí del colegio, fue la actuación lo que me tomó desprevenido. Yo siempre lo digo: no fui yo quien escogió la actuación, sino que la actuación me escogió a mí. Yo en realidad quería estudiar psicología y ser psicólogo, así que como con la música, nunca pensé en esto de la parte artística como una carrera profesional. Aun así, bueno, las cosas se fueron dando y empecé con la actuación, estudié artes escénicas y, mientras tanto, la música seguía siendo mi hobby: componía canciones, pero nunca pensé en llevarlo más allá.



Me empezaron a salir proyectos actorales muy buenos en Colombia, me empezó a ir muy bien con la actuación y yo dije: “bueno, voy a tomarlo en serio, profesionalmente”. Por eso entré a la carrera y, luego, empecé una especialización en actuación para cine y televisión y, en la actualidad, me sigo preparando como director y realizador audiovisual. Por otro lado, desde hace cuatro o cinco años, con mi hermano, teníamos varias canciones compuestas y decidimos crear un grupo musical que se llama Green Ice music. Estuvimos, de hecho, en gira aquí en México por 2019 y fue ahí cuando empezó mi carrera musical profesional. Con el tiempo, lanzamos cuatro sencillos, pero, lastimosamente, nos tuvimos que separar porque la actuación me estaba jalando mucho. Mi hermano, pues, me decía: “no, yo sé que tú le estás metiendo la actuación, entonces no puedo demandarte los tiempos ni que dejes esa oportunidad”. Total que decidimos terminarlo de una manera muy linda y él siguió su carrera también como solista. Este año, por causalidades de la vida, terminé de componer esta canción que se llama “Lo sé”, y promocionamos el lanzamiento de ese sencillo durante un buen rato. La terminé de componer hace como cinco meses para un amigo que había tenido una tusa, que es como le decimos al desamor o despecho en Colombia, y me ayudó a componer esta pieza. Nació de esa historia y, después de terminarla, tomé la decisión de lanzarme como solista para que más

música como esta conociera la luz.

D - ¿Cómo describirías tu estilo musical para aquellas personas que todavía no te conocen?

SG - Diría que genuino, auténtico, sin ganas de parecerme a nadie ni plagiar. No quiero sonar como alguien en particular, sino que quiero sonar a Sebas Gómez y quiero componer canciones que nazcan del corazón de Sebas Gómez. Además, no pienso encasillarme en ningún ritmo: no soy cantante urbano, ni de pop, ni de trap, ni de reguetón. Soy un cantante, me considero un artista y, dependiendo de la canción y lo que quiera contar, buscaré un ritmo, un género o una producción musical que me ayude a contarlo de la mejor manera. Después de “Lo sé”, la segunda canción que vamos a lanzar es una mezcla de salsa urbana y *afrobeat*, pero la próxima va a ser como un electro-corrido. Y así, dependiendo de lo que quiera contar, la canción o lo que me suene, quiero dejar fluir mis emociones y mi esencia en cada sesión.

D - Durante la creación de este primer sencillo, ¿hubo algún artista, banda o cantante que te haya influenciado en particular?

SG - Mira que sí me han gustado muchos cantantes, sobre todo para lo que estoy haciendo. Yatra me influenció mucho, pero también Turizo y Camilo. Camilo me gusta demasiado porque es muy auténtico: no quiere parecerse a

nadie y hace lo que le nace. Piso 21 también me influenció y, en su momento, me encantaba lo que hacían Chino y Nacho. Daddy Yankee, en el género urbano, siempre ha sido mi exponente favorito. Por otro lado, mi cantante favorito de todos es Marc Anthony y también, mi género favorito, es la salsa. En lo personal, lo que quiero hacer con el género urbano es solo contar historias o mover fibras y profundizar más.

En ese sentido, la salsa es mi género favorito porque cuenta historias y eso se ha venido perdiendo mucho, entonces quiero retomarlo. Quiero que mis canciones cuenten cosas y que conecten con la audiencia de una manera más profunda.

D - Me gustaría saber ¿qué esperas que el público sienta con estas historias que estás creando o que vas a lanzar?

SG - Sé lo que quiero contar y transmitir, que es ese abismo emocional que llegan a tocar las personas después de una ruptura amorosa. Se habla poco de él con absoluta profundidad, pero es algo que alcanza a hacerte sentir cosas similares a la muerte, o a las ganas de desapego de la vida o la enfermedad.

D - ¿Qué significó para ti este lanzamiento?

SG - Pues, en realidad, representa el comienzo de mi carrera, de mi nombre Sebas Gómez como solis-

ta, como cantante, como artista, y es el comienzo de mucha música, mucha autenticidad y es el primer paso en el camino de romper mis miedos. Es el comienzo de un nuevo Sebas, un renacimiento: es la muerte del yo que tenía más dudas y no sabía por dónde irse. Para mí, eso es lo que marca este nuevo lanzamiento: un nuevo panorama y un nuevo rumbo.

D - ¿Cuáles son los próximos lanzamientos de Sebas que vamos a escuchar?

SG - Vamos a lanzar varias cosas: la segunda versión de la canción “Lo sé”, por ejemplo, en balada y hecha acá en México. En 2025, lo que viene es muchísima música desde enero y un segundo sencillo en abril y un tercero en España. Haremos gira en México, en España, como te comenté, pero también hay planes en Argentina y Chile. Lo que viene es música y muchas, muchas cosas con las que se van a sorprender.



MÓNICA NARANJO

GREATEST HITS TOUR

CIUDAD DE MÉXICO

23.ENERO

AUDITORIO NACIONAL

GUADALAJARA

25.ENERO

AUDITORIO TELMEX

MIAMI

1.FEBRERO

JAMES L. KNIGHT CENTER

NUEVA YORK

5.FEBRERO

HULU THEATER AT MSG

PUERTO RICO

8.FEBRERO

COCA-COLA MUSIC HALL

MONTERREY

20.FEBRERO

ARENA MONTERREY

MÉRIDA

22.FEBRERO

LA ISLA MÉRIDA

LOS ÁNGELES

27.FEBRERO

PEACOCK THEATER

CHICAGO

1.MARZO

ROSEMONT THEATRE



WWW.MONICANARANJO.COM



MIROSLAV i

Por
David Sula

Fotografía
iEve González

*Directa e
indirectamente,
las audiencias
escuchan
náhuatl,
zapoteco
e historias de
antiguos
héroes; así es
como canalizo
aprendizaje a
través del
entretenimiento.*

Con un enfoque que va más allá de las fronteras del sonido, Miroslav Ü busca transmitir, a través de sus composiciones, no solo una experiencia sonora, sino toda una identidad cultural que celebra y reinterpreta las raíces y tradiciones tanto de México como de su estado natal, Oaxaca. Y es gracias a su estilo innovador y su visión artística que se ha transformado en uno de los artistas más interesantes dentro de la escena electrónica emergente tanto nacional como internacional. Incluso, en fechas recientes, el joven DJ, en colaboración con Saddlers PM, logró posicionar su pista “Despierta” en el número uno de la lista nacional de Beat México.

David Sula - ¿Quién es Miroslav Ü?

Miroslav Ü - Soy un DJ y productor del estado de Oaxaca con un concepto que toma las bases de la música electrónica como punto principal y las fusiona con la cultura de Oaxaca y México. En mis propuestas combino las lenguas originarias de nuestro país como lo son el náhuatl, el mixteco, zapoteco o el maya e involucro sonidos de diferentes culturas prehispánicas como la tolteca-náhuatl, la zapoteca, la huave, y la maya, usando sonidos de la naturaleza o de herramientas con los que nuestros ancestros solían crear música. Busco promover la historia prehispánica de muchos personajes importantes en nuestra historia, no solamente de Oaxaca, sino de México: entidades allegadas a la filosofía náhuatl, tolteca, a la filosofía zapoteca y prehispánica, en fin. En mi música hay un trasfondo de historia.



DS - ¿Cómo surgió la idea de combinar el *deep house* con el náhuatl?

MÜ - Surge en el año 2020 cuando, tratando de buscar un sonido, me doy cuenta de que a la escena de música electrónica hecha en el país le hacía falta algo que tuviera identidad no solamente mexicana, sino que llevara, además, la de mi estado: Oaxaca. Necesitábamos música que tuviese una identidad de historia, de sonidos, de ritmos, no tanto pegándole al folclor o a sonidos post-hispánicos, como la música de viento. A mi parecer, necesitábamos una propuesta no cronológica ni experimental, sino que buscara contar la historia de Oaxaca desde de la era prehispánica y ahondara en acontecimientos relevantes desde entonces.

DS - ¿Cómo ha sido la recepción de tu música tanto en comunidades hablantes de náhuatl como con el público en general?

MÜ - Siempre hay un debate en que está bien o mal, pero la recepción ha sido positiva porque hemos respetado tanto la lengua original como el significado de las palabras, las connotaciones, y también la cosmovisión de los antiguos y actuales hablantes del náhuatl. La cultura y la sociedad náhuatl no solamente apoya nuestro proyecto, sino que nos piden que realicemos más propuestas e intervenciones como estas. Yo diría que es porque, mediante este tipo de iniciativas, las comunidades retoman este terreno lingüís-

tico que han perdido frente a otros idiomas, además de que encuentran una nueva manera para expresarse sin las limitaciones ni las idiosincrasias de idiomas como el español. Te diría que es por esa razón que la percepción de quienes hablan náhuatl, por ejemplo, son positivas y nos impulsan para seguir promoviendo este tipo de arte junto a los demás artistas y proyectos que también lo están realizando.

DS - ¿Qué desafíos has enfrentado al fusionar un idioma ancestral con un género moderno como el *deep house*?

MÜ - Primero que nada, te topas con los puristas de la música electrónica que siempre van a defender lo que ellos ya conocen y les proporciona un estado de comodidad que siempre van a querer preservar porque lo creen correcto. El *deep house* es un estilo que se creó entre los 80 y 90 en Chicago, y atravesó muchas evoluciones y cambios hasta que, por ahí de 2017, llegó a un punto donde se estancó.

Por otra parte, me he enfrentado con personas que promueven, a capa y espada, la preservación en el sentido más estricto e inflexible. Estos dos frentes, bueno, son muy críticos a la hora de comentar por qué yo no debería de hacer esto o por qué yo no debería combinar los elementos que uso, pero detrás de mi propuesta hay toda una ideología y un profundo respeto por las inspiraciones que hay detrás.



DS - ¿De qué manera crees que tu música puede influir en las nuevas generaciones como para acercarles a estas lenguas y culturas que, muchas veces, no son exploradas con la profundidad y el respeto que deberían?

MÜ - A los jóvenes no les interesa la historia ni otras materias importantes porque hay malos educadores. Considero que un mejor vehículo para el aprendizaje sería el entretenimiento y, sobre todo, la música: es una ventana de oportunidades inmensa entre jóvenes porque, además de poderse escuchar, es clave para crear *trends*, videos y puede difundirse como pocas cosas vía Instagram, TikTok o Spotify. Entonces, al momento de abrirnos paso para compartir una parte de nuestra cultura, casi a cualquiera le resulta muy llamativa la combinación entre lenguas originarias y música electrónica y, sin darse cuenta, adaptan procesos de aprendizaje en sus vidas diarias. Directa e indirectamente, las audiencias escuchan náhuatl, zapoteco e historias de antiguos héroes y muchas otras cosas interesantes que se divulgan mediante mi música. Así es como me gusta pensar que genero un impacto: canalizando un método de aprendizaje a través del entretenimiento.

DS - ¿Cuáles son tus principales influencias musicales tanto en el ámbito del *deep house* como en la música tradicional indígena?

MÜ - Una de mis principales influencias en la cultura originaria es Martín Zen Yaotl, más conocido como Martín de Malinalco o Mar-

tín el Constructor. Es un personaje icónico que sigue promoviendo, más que información, un estilo de vida a través de estos principios. Otro de los personajes, en el ámbito musical, fuera del *deep house*, es Calle 13 y Canserbero porque cuentan historias y formas de pensamiento sobre el progreso en América Latina a través de su música. En el *deep house*, algunas de mis mayores inspiraciones o referencias vienen de un sello que se llama Anjunadeep de Above & Beyond y otro artista, que no es *deep house*, llamado KSHMR: él es un DJ hindú que también promueve su cultura a través de la música.

DS - ¿Cómo ves el futuro de la música electrónica en lenguas originarias?

MÜ - Considero que podemos encontrar muchas situaciones a favor con muchos artistas que promuevan nuestras lenguas originarias, en muchos géneros como el hip hop, la música electrónica o el pop. Si veo a un México con la potencia para llenarse con artistas locales y músicos que sigan promoviendo las lenguas originarias por una sencilla razón: nuestra historia y nuestra cultura. Hasta ahora, probablemente no hayamos logrado ningún resurgimiento con la estrategia educativa impulsada por el gobierno y el estado, pero sí podemos cambiar y cultivar la raíz de nuevas propuestas a través del entretenimiento y los nuevos métodos de enseñanza que hoy existen.



DS - ¿Has colaborado con otros artistas indígenas o músicos que compartan tu visión de fusionar lo tradicional con lo moderno?

MÜ - Sí, realicé una colaboración con Diego Cahun, que tiene un proyecto de MC en maya, pero también tengo proyectos pendientes con artistas de países como Bolivia, Ecuador y Perú.

DS - ¿Qué mensaje te gustaría transmitir al público a través de tu música?

MÜ - Aparte del combo de cultura, esencia, origen, historias y lingüística del México original y antiguo, quiero transmitir también que no solo se trata de repetir estos mismos principios o datos o hechos, sino que hay muchísimo por ganar si adaptamos esos mismos pensamientos, ideas y filosofía de vida de nuestro México antiguo a la actualidad.

DISIDENCIAS

Silvia Carmona

Por
Martin Chukunu

Fotografía
iEve González

*Explorarte es
entender que
existes.*

*Es decir:
‘aquí estoy y
esto soy’.*

Silvia Carmona es mucho más que una activista; es una voz que resiste, transforma y lucha por dignificar la vida de quienes viven con VIH. Desde los años noventa, cuando recibir un diagnóstico significaba enfrentarse al estigma y al abandono, Silvia ha dedicado su vida a romper silencios, tejer redes de apoyo y alzar la voz en nombre de quienes, como ella, se negaron a rendirse.

En esta entrevista, nos comparte su camino desde el impacto inicial de su diagnóstico hasta la creación de Casa David, un albergue que simboliza esperanza y resistencia. A través de su experiencia, Silvia nos recuerda la importancia de hablar sin miedo, de reivindicar la sexualidad y de construir una comunidad fuerte y solidaria. Su historia es un llamado urgente a continuar la lucha por la equidad, el acceso a la salud y el reconocimiento pleno de los derechos humanos.

Martín Chukunu - Antes que nada, platicanos: ¿cómo te llamas y a qué te dedicas?

Silvia Carmona - Mi nombre es Silvia Carmona Medina. Soy activista de VIH/SIDA, tengo un albergue que se llama Casa David y me dedico a ayudar a los compañeros dentro de los hospitales.

MC - ¿Cómo empezaste tu activismo en la agenda de VIH aquí en México?

SC - Por la propia necesidad como mujer infectada en los años 90, cuando no se hablaba del VIH. En aquellos años nada más se hablaba de esto bajo la lógica de “SIDA es igual a muerte”. Fue ahí cuando pensé: “tengo que hacer algo, tengo que alzar la voz como mujer” y busqué el modo para que me escucharan porque, realmente, había muy poquitas mujeres alzando la voz en esa época y no se hablaba nada del tema aquí en México.

MC - ¿Qué nos puedes platicar de ese momento en el que tú empiezas a ser activista? ¿Cómo estaba la situación acá en el país? ¿Qué era lo que ustedes hacían?

SC - La situación en el país no le interesaba al gobierno y no le interesaba a nadie el tema del SIDA: realmente, pues, éramos los sidosos, los apestosos y la gente que se iba a morir. Ese era el trato, la mayor parte del tiempo, y esa era toda la atención que el mundo sentía que merecíamos. El gobierno no hizo nada y, por lo mismo, quiénes debían sacar la casta en nombre de las personas que se estaban muriendo en ese momento fuimos los propios activistas y las personas que enfrentábamos este diagnóstico. No era una enfermedad como la diabetes o la hipertensión, que ya desde aquellos años eran padecimientos crónicos manejables, sino que esto era urgente: era la pandemia más grande

del mundo en ese momento y, sobre todo aquí en México, no había medicamentos ni había nada para hacerle frente. Nos tocó luchar, entonces, por el acceso a un suministro constante de tratamiento para todas las personas que vivíamos con VIH/SIDA y nos tocó participar en marchas y generar incidencia política y hablar con el gobierno en turno para frenar el número de muertes. Realmente, fue más agigantado el trabajo de la sociedad civil y de los médicos dispuestos a atender a los pacientes que cualquier intervención del propio gobierno.

MC - ¿Qué implicó para ti el recibir un diagnóstico de VIH siendo mujer y madre en los años noventa?

SC - Fue un impacto muy fuerte porque me infecté, precisamente, por mi esposo. Por mi mente pasaron muchas cosas: lo primero fue que no servía como mujer; luego, me pregunté qué me había hecho falta para que mi esposo no buscara una relación afuera de la nuestra. Todo ese proceso también me ayudó a descubrir que mi esposo es bisexual, pero eso también representó otro impacto más grande porque yo entendí su preferencia como una respuesta a que yo no le estaba dando satisfacción suficiente: ni sexual, ni amorosa, ni de ningún tipo. Aun así, el no haber sabido sobre su preferencia sino hasta que se dio todo lo de mi diagnóstico y demás, bueno: no diría que mi esposo tuvo la culpa de ocultarlo, sobre todo porque debido a cuestiones de estereo-

tipos en nuestra época, debido a la violencia contra las personas no heterosexuales, debido el machismo y al peso de la tradición de tener una mujer e hijos, pues, era un tema demasiado tabú.

MC - ¿Qué hiciste cuando te comunicaron tu diagnóstico?

SC - Primero supe del diagnóstico de mi esposo: ese fue mi primer impacto. Cuando me dijeron: “él tiene SIDA”, yo no lo podía creer hasta que lo constató el personal del Seguro Social. Me dijeron, enseguida, que yo también debía hacerme la prueba y, ya que tuvieron los resultados, leí la hoja de laboratorio y leí otra vez “Positivo a SIDA”. En México, por aquellos años, en serio que no se hablaba en México al respecto y ni hablar de si trataban el tema en los medios de comunicación. Para mí era una enfermedad de otro país que aquí o no se esparciría o pasaría desapercibida. Para mí, el leer mi diagnóstico fue como haber leído “muerte segura”, sobre todo porque no había más información a mi alcance.

Recuerdo también que, durante una de las citas de mi esposo, el doctor me dijo: “¿Sabes qué? Hay que buscar un espacio con el proctólogo ya sabiendo de este resultado” y esa fue otra impresión todavía más grande, porque dije: “¿Proctólogo? ¿Pero por qué?” Y nunca se me va a olvidar que el médico me respondió: “Pues, porque su marido también tiene relaciones sexuales con hombres”. Yo

sentí como si me ahogara, y pensaba y pensaba en qué iba a hacer y qué iba a pasar conmigo a partir de entonces. En aquel entonces, mis hijos tenían uno, siete y nueve añitos, así que la noticia me hizo pensar, inmediatamente, en ellos. Aquel era un problema y un virus y una realidad de la que ni siquiera se hablaba, pues, y yo despertaba mañana a mañana con miedo.

Cuando diagnostican a mi esposo, de hecho, él ya tenía una atrofia cerebral y estaba postrado en el hospital, entonces, para poder atenderlo y asistirlo lo más posible, tuve que ignorar su diagnóstico y el mío durante algunos meses. Me preocupé por él cómo me había enseñado mi madre y cómo a mi madre le había enseñado la cultura de este país: me preocupé como su principal cuidadora, casi como una madre, porque eso era lo que se esperaba de mi parte. En el fondo, yo lo que más quería en el mundo era que viviera el padre de mis hijos y mi pareja, pero en este país, además, ese deseo debía coincidir con tratarlo como un rey y pasarle las infidelidades y con mantenerme a su lado siempre. Como decía mi mamá: tocaba cargar la cruz y no decir más.

En 1995 se logró una asociación que se llama FRENPAVIH: Frente Nacional de Personas Viviendo con VIH, a la cual me enorgullece decir que pertenezco: durante todo ese periodo que te cuento, fueron las personas del frente quienes me apoyaron, me dieron información y me dijeron qué me-



dicamentos eran necesarios. Fueron las personas del frente, también, quienes me enseñaron que, como comunidad, teníamos que actuar pronto porque la gente se estaba muriendo en el hospital, en sus casas y en todos lados. Cuando yo llegué al hospital y me dieron mi diagnóstico de VIH, ya había el medicamento AZT, pero no existía aquí en México. AZT era como se le conocía a la Zidovudina, que era un medicamento usado, originalmente, para pacientes con cáncer, pero solo estaba disponible en Estados Unidos y costaba muchísimo: como unos veinticinco mil pesos por caja. Aun así, hice todo lo que estuvo en mi poder para comprarla no bien se empezó a usar como tratamiento para pacientes seropositivos. Yo pensaba, entonces, que sería como el usar cualquier antigripal o antibiótico, pero oh, sorpresa: no sabía que era un tratamiento que tanto mi esposo como yo necesitaríamos para toda la vida. En fin, compramos el AZT y di prioridad a mi esposo, aunque no hubo muchos cambios positivos porque el AZT le generó varios efectos secundarios: empezó a tener anemias y acidosis láctica.

Mientras tanto, la respuesta civil continuaba y se juntaron muchos compañeros para hacerle presión al gobierno, ya que las personas con VIH necesitábamos antirretrovirales. Así seguimos generando incidencia política hasta que nuestra sorpresa fue monumental cuando, finalmente, nos dijeron que nada más iban a atender a ni-

ños y mujeres del país con antirretrovirales. Recuerdo haberles dicho que era o todos o ninguno, porque esa decisión dejaba a mi esposo fuera del paquete. Varios compañeros en toda la República Mexicana decidimos hacerle frente a las autoridades de la Secretaría de Salud, Secretaría de Economía y lo que era en ese tiempo CONASIDA.

Poco a poco, se fueron logrando diferentes cosas en beneficio de los pacientes y todo comenzó y continuó gracias a la sociedad civil. Lo que sí es que, durante aquellos años, casi no había mujeres al frente de los movimientos y, cuando yo di la cara, recuerdo que todo mundo se sorprendió tanto como al enterarse de que había infancias portadoras del virus. El poder de la ignorancia lo conoce cualquiera, pero no sobra decir que, en aquel entonces e incluso hoy en día, para ciertos círculos, ser seropositivo era lo mismo a estar enfermo por “ser joto”, “ser puto” o “ser puta”, cuando habíamos amas de casa, había infancias y personas con estilos de vida tradicionales y monógamos.

MC - ¿Qué cambió para ti a partir de los activismos que han surgido en épocas recientes y que buscan el reconocimiento a las mujeres, así otros que se han sumado a la agenda en favor de las personas con VIH o la comunidad trans?

SC - En lo personal, te puedo decir que soy una mujer guerrera y una mujer de lucha, pero también

que esos cambios han sido paulatinos. Y si ahora soy una mujer libre, una mujer que se expresa, una mujer empoderada y a quien nadie le va a decir cuáles son sus derechos en materia de salud, sé que es gracias a las luchas que suceden día con día. La Silvia tímida, la Silvia violentada, la Silvia que no valía nada, porque así me lo hacía creer mi esposo, que era muy machista, han cambiado demasiado. Yo siempre he dicho que bendito VIH para mí, porque si antes era humanitaria, ahora lo soy doblemente, y si antes le echaba la mano a quien estuviera en el hospital, ahora me paro y peleo por los derechos de todas las personas que vivimos con VIH. Veo el cambio en las búsquedas de derechos humanos, en informar mejor a los medios de comunicación y todo, pero aún falta mucho trabajo por hacer.

MC - En ese sentido, ¿qué mejoras siguen pendientes para la comunidad de personas que vivimos con VIH?

SC - A veces siento que, como desde 1997 ya obtuvimos los medicamentos, los jóvenes dicen “bueno, pues no hace falta más” y no es cierto. Nos falta hacer mucha incidencia política por las mujeres y por las chicas trans, por ejemplo. Ya la sociedad civil no alza la voz como lo hacíamos antes, cuando la alzábamos como una sola: ahora, en los activismos, abundan las divisiones y las acusaciones como si quisiéramos traer siempre la corona y el protagonismo. Eso está

mal en la medida en que deberíamos luchar en comunidad para, primero, tener negociaciones, hacer incidencia política y exigirle al gobierno.

MC - ¿Qué podemos hacer como sociedad para que las mujeres que viven con VIH no lo hagan en silencio y a escondidas de sus seres queridos?

SC - Número uno sería decirles que no están solas, que hay mujeres como ellas y que estamos empoderadas. Lo siguiente, sería invitarlas a que se acerquen a las asociaciones dedicadas a informar y a acompañar en esos procesos iniciales. Como mujer, no debes de quedarte callada y hay que actuar sin miedo, porque sobran las mujeres listas, dispuestas y animadas para seguir la cadenita de apoyo entre nosotras. Guardarte un secreto así de grande implica cargar algo muy fuerte a nivel emocional y eso repercute mucho en tu salud. La sexualidad no debe ser un secreto bajo ninguna circunstancia, pero la sociedad la mata diciendo que es mala, aunque eso no sea cierto. Yo, como mujer y ama de casa, eso fue de lo primero que descubrí: la sexualidad plena no es fea, sino que es de lo más chido que te puede pasar.

Otra cosa importante sería no decirles nunca a tus pequeños o a ninguna infancia que los medicamentos son vitaminas o son dulces o son lo que sea: no son nada de eso. Son antirretrovirales para controlar un virus porque yo vivo

con VIH. Y decirlo así no es algo que deba generar vergüenza, ni ganas de esconderse o que genere miedo. En la actualidad, hay muchísima más información disponible en todo momento como para borrarlos los miedos, los prejuicios y las dudas. Ya no estamos sumidos en la falta de información y apertura que había antes y, si yo logré informarme y crecer, cualquiera puede. Gracias a eso es que puedo decir con orgullo que vivo con VIH, controlo mi VIH y soy una mujer empoderada y sin miedo.

MC - Hoy en día, después de todo lo que has vivido, ¿qué le dirías a la Silvia Carmona de niña?

SC - ¡Uy! Yo le diría que no tenga miedo, que siga su camino y conozca y descubra su sexualidad. A mí mi madre nunca me habló de eso porque, para ella, era algo malo. Cuando empecé a menstruar, por ejemplo, recuerdo que me golpeó y me dijo que cómo era posible, y eso se repitió muchas veces: era mala la sexualidad, la regla, los senos, la vagina. Le diría a Silvia que hay que hablar las cosas como son: con nombre y apellido, porque, si no, la sociedad no va a entender nada. Tenemos que educarnos y explorarnos y tenemos que entendernos a nosotros mismos: y si para eso necesito tocarme mi vagina, agarrarme los senos y explorarme, pues lo haré con mucho orgullo, porque explorarte es entender que existes. Es decir: “aquí estoy y esto soy”. Si

yo lo hubiera hecho, aunque fuera un poquitito, cuando niña, uy, no: mi vida hubiera sido diferente. Aun así, tampoco me arrepiento ni le reprocho demasiado a mis padres porque me enseñaron mucho, así fuera con estereotipos. Y como no sé qué vivencias tuvieron minuto a minuto ni ellos ni mis abuelos, yo solo le doy gracias a esta vida por abrir tanto sus horizontes después de mi diagnóstico de VIH y por permitirme ser una Silvia empoderada.



ELLXS

DAMAYANTI QUINTANAR

Fotografía
iEve González

MUAH
Yesi del Ángel

Por
Andrés Velasco

Total look
Peche Designs

Styling
Manuel Delgado

Producción
Roger SH

*Todo lo que
yo hago,
lo hago con
todo el amor
siempre.*

En esta conversación, Damayanti Quintanar reflexiona sobre su participación en Cada minuto cuenta, una serie que retrata el impacto emocional y social del sismo de 1985 en la ciudad de México. A través de su interpretación, rinde homenaje a la fortaleza y resiliencia de quienes enfrentaron esta tragedia, entrelazando su propia experiencia en el sismo de 2017 con el dolor y la esperanza que marcó a todo un país.

Su compromiso no se detiene en la ficción: con una sensibilidad aguda, nos comparte cómo la maternidad ha potenciado su conexión con los personajes que interpreta, recordándonos que, en cada historia, la verdad emocional es el puente más poderoso hacia el espectador.

Andrés Velasco - ¿Me puedes decir quién eres y a qué te dedicas?

Damayanti Quintanar - Soy actriz y me dedico a construir personajes.



AV - ¿Cómo entraste en el mundo de la actuación?

DQ - Fíjate que depende de qué tan atrás quieres que me vaya. Acabo de terminar un taller de perfeccionamiento actoral con el maestro Luis de Tavira y, al finalizarlo, me acerqué a él para contarle una historia en particular de cuando vivía en Aguascalientes, de donde soy. Es muy curioso porque, en la secundaria, nos hicieron leer *Edipo Rey* y luego nos llevaron al “teatro escolar”, que era algo que sucedía hace muchos años en donde movían mucho el teatro por todo México. Total: nos llevaron a ver la obra de *Antígona*, dirigida por Sandra Félix y que se montó en San Cayetano. San Cayetano era un espacio donde se montaban obras de teatro y, en esa ocasión en particular, esa era del maestro de Tavira. Yo, en aquel momento, decía: “ay, bueno, me da igual. Ni lo conozco, no sé ni quién es o qué hace”, pero, obviamente, como eres joven e inexperta, no sabes ni qué estás diciendo. Cuando yo llegué ahí, me senté en la butaca, estaba oscuro y, tras encenderse las luces y salir los actores, apareció Antígona descalza y empezó a hablar. Fue uno de los momentos más importantes de mi vida y fue cuando entendí que cómo me iba a gustar el teatro, si nunca había ido. Años después, esa misma actriz que era Antígona sería mi maestra de actuación en la prepa: nos obligaban a tener una actividad extraacadémica y yo siempre fui deportista, pero todas mis ami-

gas dijeron: “no, no, no, hay que meternos al taller de teatro” y resultó que la maestra, te digo, era Antígona y yo fui la que se quedó todos los tres años e hice todos los montajes habidos y por haber. Gracias a eso fue que descubrí mi amor por la actuación.

AV - Te he visto ya en varios papeles, como *El secreto de Selena*, *Narcos* y *Cada minuto cuenta*, pero me sorprende mucho cómo puedes cambiar el tipo de papeles que interpretas. ¿Cómo te preparas para que tus personajes sean tan variados?

DQ - Me gusta mucho trabajar y me gusta mucho el detalle y me gusta mucho cuestionármelo todo y observar la vida y entenderla. Necesito entender cuáles son las razones, los motores para este personaje y necesito toda la información que sea posible. Entonces, lo primero que hago es basarme en el texto y en toda la información que el texto me dé. Con esas bases, ya puedo seguirme a todo lo demás. Tú mencionabas *El secreto de Selena*, por ejemplo, y no es lo mismo el abordar la construcción de un personaje biográfico a un personaje completamente ficticio. Otra parte importantísima para mí como creadora es la voz: en *El secreto de Selena*, Yolanda es una mujer que nació en Estados Unidos con padres mexicanos, pero ella pensaba en inglés y traducía eso al español, lo cual te hace cambiar completamente tu forma de hablar. Incluso, como formaba parte

de una familia de mexicanos muy sencilla, la gente con la que creció usaba un cierto tipo de palabras, que terminaban siendo muy diferentes de las que Hortensia, en *Narcos: México*, usaría. Hortensia es una mujer que vive en el norte del país, pero, al mismo tiempo, vive una época superespecífica de México, que es el 1985. Expresiones tan simples como “o sea” no se decían o todavía no se usaba el “OK”. Esos son el tipo de detalles en los que más me fijo: ¿cuál es la clase social de mi personaje? ¿Cómo expresa todo lo que ella es o cómo se manifiesta su personalidad en su cuerpo? Creo firmemente que todo nuestro lenguaje corporal habla y se conecta con las emociones, los pensamientos, las acciones y reacciones. Si es un personaje que miente o que dice la verdad, si su circunstancia es esta o su objetivo es aquel, estaremos frente a alguien distinto.

Yo uso las preguntas básicas que, en cierta medida, nos enseñan en la escuela: quién, qué, dónde, cuándo y por qué; y a esas respuestas ya se le suma todo lo que cada quien trae para compartirles a sus personajes. En lo personal, considero que soy una actriz que se cuestiona muchas cosas todo el tiempo. Necesito entender lo que estoy haciendo y por qué lo hago así, por qué lo digo así y necesito tener una justificación para todo. En general, me gusta mucho también el trabajo en equipo y colaborar creativamente, pero cuando mis directores o el equipo con

el que estoy trabajando me dejan colaborar o meter más las manos, creo que es cuando más disfruto el proceso.

AV - Sobre *Cada minuto cuenta*, después de haber vivido el terremoto de 2017, ¿fue una experiencia difícil actuar para esta serie?

DQ - Sí, sí me tocó el de 2017: yo creo que los temblores representan un antes y un después, como fue el caso a partir del 2017. Antes temblaba y era como si no pasara nada, pero ahora mi cuerpo tiene otra reacción ante eso, ya con la certeza de que puede ser terrible. Tuve la oportunidad de ayudar, de estar en la zona cero, de levantar escombros, de llevar agua, de apoyar en lo que se pudiera. Cerca de mi casa cayeron dos edificios, entonces estuvimos ayudando ahí y me acuerdo de la sensación de no querer ir a dormir, de no querer descansar por estar ayudando, en fin.

Es muy fuerte que, por desgracia, uno pone la atención en cosas que no son tan importantes como la vida misma y el bienestar de los demás, pero hay eventos como estos que nos fuerzan a prestar más atención. Yo creo que esta historia, justo, tiene que ver con eso: todo se puede acabar en un segundo, de un momento a otro, y cada minuto cuenta cuando este tipo de situaciones acontecen.



AV - En esta serie interpretas el papel de Gabriela: basándote en tus experiencias durante el sismo, ¿encontraste algún punto de conexión o te identificas-te con este personaje de alguna manera particular?

DQ - Me encanta el personaje porque la veo como la representante de todas las madres y no solamente durante un sismo, sino en general. Desgraciadamente, vivimos en un país donde hay un número creciente de madres que están buscando a sus hijos y, aunque pueda ser distinto el buscarlos bajo los escombros contra buscarlos entre fosas o entierros clandestinos, cualquier panorama en el que una madre pueda perder a sus hijos es terrible. Por eso me generaba un sentido de responsabilidad tan grande este papel: las madres somos guerreras y sacamos la casta y todos los superpoderes si la ocasión lo amerita, principalmente cuando se trata de defender, encontrar o cuidar a tus cachorros. A mí me parece que ese es el caso de Gabriela: yo soy mamá y mi hijo tenía un año de nacido cuando empezamos a filmar la serie, entonces tenía también todo eso muy a flor de piel y fue muy bonito combinar la ficción con la maternidad y pude aportar todos los sentimientos que surgieron en mí cuando apenas comenzaba a conocer ese mundo. Aun así, el personaje de Gabriela no solo es mamá y ya, sino que también es una mujer joven a quien le gusta sentirse guapa, verse atractiva,

que está cansada de trabajar horas extras y está inconforme con su matrimonio. Quisiera estar más con sus hijos, pero no puede porque alguien tiene que pagar las cuentas y su marido lleva un año sin trabajo, entonces es una mujer con mucha complejidad y muchos contrastes. Y te diré algo que podría ser considerado espóiler para quienes no han visto la serie y no quieren saber nada de nada antes de empezar, pero el hecho de que tenga un amante no quiere decir que no esté entregada a sus hijos. En todo caso, deja más en evidencia su necesidad de sentirse deseada y que su matrimonio está en llamas. Lo que me gusta mucho de ella es que es una mujer con muchas complejidades y que también, durante la serie, atraviesa una culpa tremenda por no haberle creído cosas al marido, por lo que hizo, porque sus hijos están ahí.

AV - Y sobre este primer acercamiento tuyo a la maternidad, ¿cómo fue tu experiencia al mezclar tu labor actoral con la maternidad?

DQ - Fue increíble. Yo sí creo que te lleva a vivir un estado más sensible y conectado con lo que sea que hagas. Sientes un poco como si estuvieras experimentando los efectos de alguna droga o, bueno, no sé explicarte todos los detalles, pero sí tienes tus sentidos más intensificados: eres más creativa, más sensible y si pones todo eso al servicio de la ficción, el resultado me parece delicioso.

Obviamente, en términos prácticos, es difícil la parte de no dormir por cuidar de tu bebé: a mí me pasaba porque el mío era chiquito todavía cuando hice la serie y se despertaba en la madrugada. Yo seguía dándole pecho, amamantando, entonces también ese fue otro reto para ser clara y decirle al *crew* “a ver, espérenme tantito” para ir y sacarme la leche o que alguien me llevara a mi bebé al set para que yo pudiera seguirle viendo todos los días que tenía llamado. Fue interesante combinarlo, la verdad, pero cada vez creo que se debería de apoyar más a las maternidades para que podamos seguir trabajando bajo condiciones óptimas. Y yo te hablo desde el privilegio de ser actriz, pero pienso en las mamás que son fotógrafas o trabajan en vestuario o en arte o en maquillaje y no tienen muchas de las facilidades de llevarse a su hijo como yo lo hice. Creo que debería de haber un sindicato de mamás o para maternidades durante los rodajes y que las producciones pudieran apoyarnos para que podamos ser mamás y tener a nuestros hijos cerca, al mismo tiempo que ejercemos un trabajo que amamos.

AV - Otra cosa que me pareció muy interesante de la producción fue que se trajo por primera vez a México el Virtual Production. Ya lo había visto antes en las series de Disney+ particularmente, pero

no sé si para ti fue diferente trabajar con este tipo de tecnología a diferencia de una pantalla verde. ¿Cómo fue tu experiencia?

DQ - Fue increíble el llegar al set con esos 200 metros cuadrados de pantalla alrededor nuestro. Era impresionante ver una réplica visualmente idéntica de cómo cayó cada uno de los edificios durante aquel terremoto. Entonces, pues, te ayuda mucho como actor el tener una referencia tan fiel a tu disposición: te resuelve cosas porque lo estás viendo y ya no te lo tienes que imaginar. Además, ya en la serie, se ve impresionante. Yo la verdad es que, aunque la hice y estuve ahí, cuando vi el primer capítulo me sorprendí muchísimo no solo por lo poderoso que es el primer capítulo, sino por todo lo que logra visualmente. Es una producción de muy alto nivel que pocas veces alcanzamos a ver en Latinoamérica.

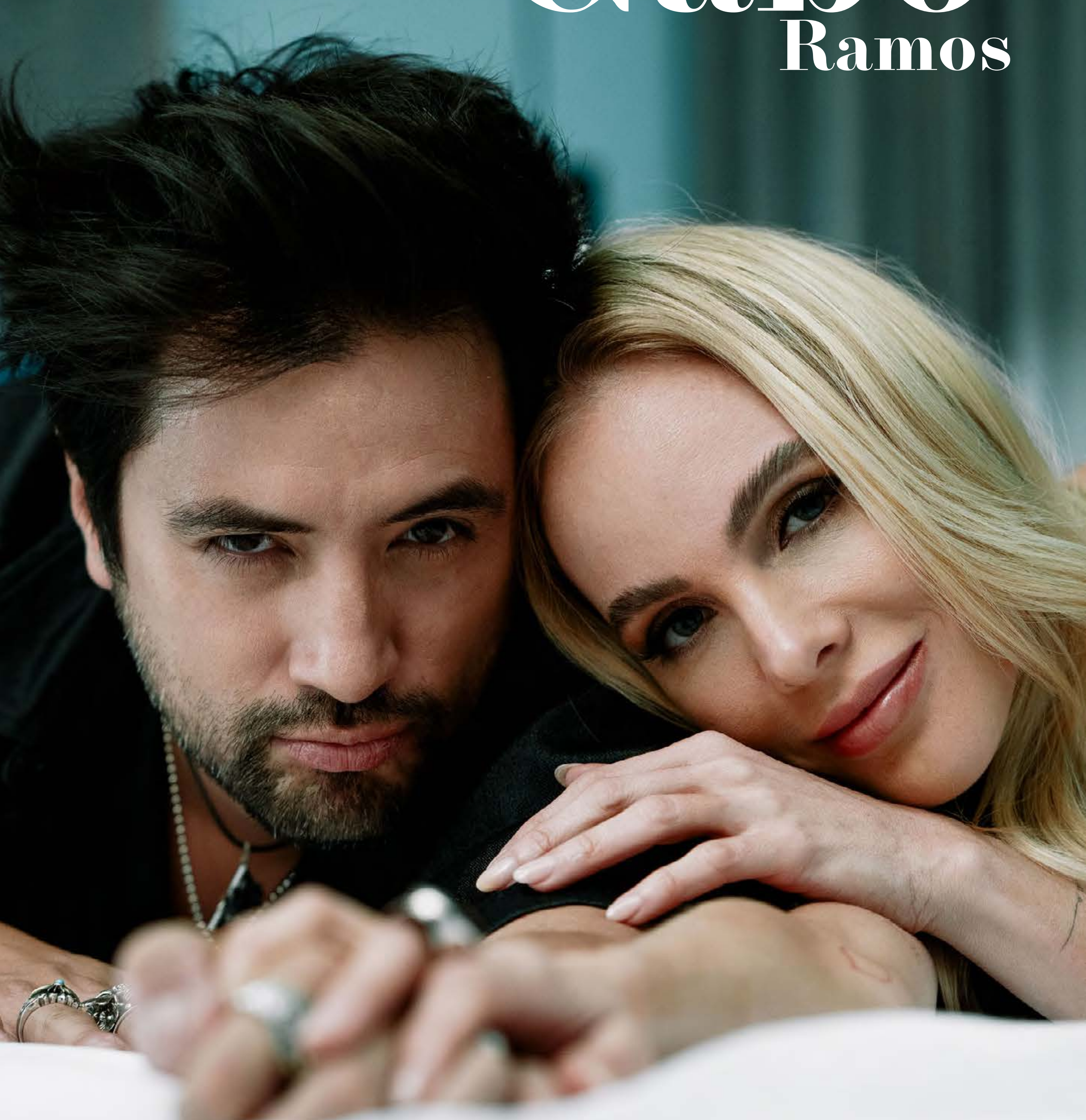
AV - Para finalizar, si pudieras hablar con Damayanti cuando aún eras una niña, ¿qué le dirías?

DQ - Cuando era una niña... le diría: vas a encontrar las oportunidades y vas a poder vivir de lo que más amas. En ese momento, de verdad, no sabía qué era la actuación, pero le diría: “vas a descubrir a qué es a lo que te quieres dedicar y vas a poder hacerlo y vas a ser buena en ello porque lo va a ser con todo el amor del mundo”. Y es que, todo lo que yo hago, lo hago con todo el amor siempre.



PORTADA

Octavía & Porto Gabo Ramos



Por
Mariana Celis

MUAH
Yesi del Ángel

Producción
Roger SH

Locación
Alia Inn Boutique

Fotografía
iEve González

Styling
Manuel Delgado

MUAH
Nicole Saldaña

Asistente de Foto
Ricardo Animas Lopez

*Disfrutar el
estar vivos,
abracemos los
cambios y
sigamos
dándole al
público lo que
le gusta.*

En esta entrevista, comparten los momentos clave de sus carreras, desde las primeras incursiones de Gabo en el doblaje y el auge de MTV Latinoamérica, hasta el recorrido de Octávia entre el modelaje, la conducción y su reciente pódcast. También reflexionan sobre los retos y aprendizajes del 2024, un año que consolidó su trabajo en equipo como pareja y padres, y sembró las semillas para proyectos futuros que prometen sorprender.

Con la autenticidad como sello distintivo, Gabo y Octávia nos invitan a explorar sus mundos y a inspirarnos con su historia de crecimiento, resiliencia y amor por lo que hacen.



vestido: Diego Cerón
Traje: Aurora Niño de Rivera
Joyería: Anarchy

Dixpa - Gabo, iniciaste tu carrera muy joven, a los siete años. ¿Cómo fue esa experiencia de dar tus primeros pasos profesionales en el mundo del doblaje y con una animación tan conocida, siendo tan pequeño?

Gabo Ramos - Todo empezó como un juego y luego me di cuenta de que sí era un trabajo lo que estábamos haciendo: suena raro, pero, al final, uno no deja de ser niño, aunque estés haciendo cosas como trabajar en un estudio. Cuando empezó a pasar el tiempo, por ahí de los 12 o 13 años, me di cuenta de que el trabajo que uno hacía a cuatro paredes, pues, ya llegaba a otros países, ¿no? Y es cuando entiendes por qué vale tanto la pena el esfuerzo. Además, la verdad, yo me la pasaba bien y sí jugaba y disfrutaba mi infancia y tenía muchos amigos que eran parte también del gremio o del lugar de trabajo. Al final del día, vaya, tuve una infancia divertida y diferente a la normal, ¿no? Pero que también se sintió muy normal para mí.

D - Después de esto saltas a MTV con varios programas. ¿Qué se sintió estar en este canal tan conocido en el momento en el que los videos musicales eran lo máximo para el público y eran una herramienta muy importante para los cantantes y los artistas del momento?

GR - Me di cuenta de que MTV era el lugar donde yo siempre quise trabajar cuando acompañaba a

mi hermana a un programa de público: en una ocasión en particular, estaba Lenny Kravitz en *Conexión*, que se hacían los estudios Churubusco, y fue muy loco ver eso. Eso definió un antes y un después porque, en mi cabeza, sí dije: “ojalá un día trabaje con esta gente” y, bueno, sí pasó. Como seis meses después o algo así apareció un casting, me formé, lo hice y, al poco tiempo, empecé a trabajar en Nickelodeon. Parecieran cosas distintas, pero la misma gente que hacía Nickelodeon eran los jefes de MTV y ahí me ofrecieron el pase a MTV Latinoamérica y, en verdad, al día de hoy sigo muy agradecido con esas primeras oportunidades y sigo trabajando para la misma marca como creativo, productor y director de contenido.

Actualmente, ya llevo nueve años trabajando para los MTV Meow, los premios de MTV y, a la vez, también estoy en la parte de producción de los Kids Choice Awards, que son los premios de Nickelodeon, desde hace ya cuatro años. A estas alturas, es un equipo que se siente como una parte de mi vida, como una compañía integral de mi carrera y desarrollo personal: en especial porque, bueno, trabajo con personas a quienes conocí cuando tenía 17 años y les tengo muchísimo cariño porque hemos crecido todos juntos.

Ya hablando solo de la industria en sí, MTV Latinoamérica, en esa época, vivía su época de oro: no existía YouTube y no existían plataformas como TikTok o Insta-



gram. Entonces, como dices, para los artistas era muy importante poner su música dentro del canal, que era el *spotlight* por excelencia para toda Latinoamérica.

D - Me gustaría que nos contaras un poco de tu nuevo proyecto de pódcast.

GR - Soy presentador de *El pódcast + pedido*, que es una continuación del nombre que tenían *Los 10+ pedidos* que era un conteo de MTV Latinoamérica. Hasta ahora, nos han visitado artistas muy importantes para la generación a la que pertenezco, como Ximena Sariñana, Motel, Allison, Alex Syntek, Playa limbo o Panda. Son artistas con los que crecimos y el pódcast se ha convertido en un buen acercamiento para reconectar con ellos en este nuevo momento de mi vida. También le dimos un relanzamiento a una página web de la cual soy dueño, que es SayYeahTV, y empezamos a hacer *streams* interactivos. Al final, todo esto busca crear una conexión directa con el público, los artistas y se vuelve una locura porque, por ejemplo, empiezas una sesión que, en tu cabeza, va a durar solo una hora y terminas transmitiendo hasta dos o tres.

D - Octávia, cuéntanos un poco de cuáles fueron los inicios de tu carrera en medios.

Octávia Porto - Yo empecé a los ocho años como modelo y después salí de Brasil: viajé un poco y los caminos me llevaron a Argentina,

donde también trabajé un rato. El proceso se repitió en otro par de países hasta que, bueno, llegué a México como modelo y entré a TeleHit, donde estuve durante un rato. También estuve en TV Azteca con Raquel Bigorra, en el programa *Las tardes con la Bigorra*, y de ahí fue que tuve la oportunidad de ir a MVS Televisión, donde hice un programa de fútbol, *Locas por el Mundial*, que fue un gran éxito. Éramos cuatro chicas y, gracias a la recepción, aunque estaba planeado para durar un mes, acabó durando casi tres. De ahí, seguí con muchas ganas de seguir en esa empresa y fue cuando creé *Solo ellas*, que era un programa de mujeres pensando como un espacio seguro y de empoderamiento femenino. Teníamos puras entrevistas con mujeres, donde la idea era elevar a artistas para que nos contaran sus experiencias como mujeres, creando un medio donde pudieran hablar y expresarse de cualquier forma. Estuve ahí como seis años y, bueno, actualmente estoy en *Amazon Music News* y también acabo de lanzar mi pódcast en SayYeahTV, llamado *Las mil facetas de Octávia Porto*. En lo personal, descubrí que, tras ser mamá, cada vez me doy más cuenta de cuántas facetas hay adentro de mí en materia de espiritualidad, de amistad, de trabajo profesional, de relaciones interpersonales y muchas otras que cambian según la ocasión. Entonces, en *Las mil facetas de Octávia Porto* quiero dar a conocer un poco más acerca de mis experiencias como modelo, conductora y mamá, ade-

más de cómo encontrar el mejor balance entre todas esas facetas.

D - Justo esa era mi siguiente pregunta: ¿cómo logras llevar tantos proyectos?

OP - Bueno: soy empresaria desde hace casi dos años. Abrí un espacio que se llama Octavia Porto Hipopresivos LPF: me certifiqué en la técnica hace como siete años y, casi, casi, que la traje a México porque habíamos apenas unos poquitos especialistas. Empiezo diciéndote esto porque, durante esos procesos de aprendizaje, también me tocó aprender a lidiar con esas ganas de mostrarle al mundo que no me gusta encerrarme en un solo talento o un solo interés. Durante muchos años de mi vida, por ejemplo, me encerré en el mundo del modelaje y, cuando me empezó a enloquecer la rutina, decidí entrar a la conducción y eso implicó descubrir algo en lo que también era buena y donde quería seguir. Al tiempo vino la maternidad y pasó lo mismo, y ahora también tengo ese proyecto y sucedió igual. No sabría decirte cómo lo hago en cuanto a un sistema o un secreto, pero tanto mi fe como mi voluntad me dan la energía para no detenerme nunca. Frente a eso que me interesa y me llena, siempre me siento con una fuerza inagotable, así que tener muchos mundos adentro de mí y saber malabarearlos es, sencillamente, algo que se me da y me hace muy feliz y plena.

D - ¿Cuáles son las experiencias profesionales que más te han dejado una enseñanza o que más te han nutrido en lo personal y lo profesional?

OP - En Brasil, durante mi adolescencia, estuve en televisión y esa fue una de mis primeras entradas al medio. Sin duda, para mí, creo que el primer momento significativo de mi vida profesional fue cuando, a los 8 años, me hicieron mi primer *book*. Fue muy emocionante porque, en retrospectiva, sentí toda esa libertad de saber que iba a trabajar y conocer el mundo y veía más tangible ese sueño de ser una chica *top model*. Construir una carrera en Brasil y en México, así como aprender a expresarme en otro idioma que no es mi primero, ha representado un trabajo largo, pero muy placentero porque siempre estoy feliz de aprender. Si me lo preguntas, estoy casada con el mejor conductor que existe y Gabo me ha enseñado muchísimas cosas y hemos compartido mucho de todos los proyectos donde hemos coincidido. Cuando hemos compartido canal o proyectos, él me retroalimenta mucho y eso me ayuda a lograr reinventarme y a redirigir mis fuerzas para seguir creciendo con plenitud. Cada vez que me reinvento y me llega una nueva oportunidad de trabajo, se convierte que en un momento importante para mí, así que no puedo elegir uno solo. En cada momento del mi día vivo cosas distintas y siempre estoy aprendiendo de cada una de ellas.



Vestido: Jose Ventura
Aretes: Navarro Jewelry

Traje: Lanificio di Livenza
Joyería: Anarchy

D - ¿Hay algún aprendizaje particular que te haya dejado el 2024, Gabo?

GR - Para mí ha sido un año de muchísimos aprendizajes emocionales, holísticos, de crecimiento profesional, pero también ha sido un año de reinenciones. Siento que 2024 fue el año que pudimos reconstruir cosas, verlas desde otra perspectiva y sembrar la semilla de grandes proyectos que tienen potencial para crecer. Fue un año para sembrar, por así decirlo. Por el lado personal, hubo mucho trabajo en equipo: tenemos dos niños, Octavia y yo, una niña de tres años y un niño de seis años, entonces cada día nos llevó a descubrir algún aprendizaje nuevo. Fue un año donde pudimos estar día a día con seres humanos pequeños, que nos enseñan a ser sus papás y con quienes aprendemos conforme ellos crecen. Nadie te enseña a resolverle la vida a un niño ni te dice cómo será cada día de tu vida como papá, entonces nos ha tocado encontrar obstáculos y soluciones a nivel personal y de pareja. Al final, todo se resume en que el 2024 nos siguió enseñando a convivir: sobre todo después de la Pandemia, no creo que sea loco asegurar que todos seguimos replanteándonos y reaprendiendo a crecer, querer y convivir con otros.

D - Finalmente, ¿tienen algún mensaje para este cierre de año?

GR - Que ojalá las audiencias y quienes trabajamos en empresas

creativas aprendamos a usar todas las herramientas que, hoy por hoy, tenemos a nuestra disposición para crear nuevos y mejores proyectos. Me gusta pensar, también, que el 2025 será un año para reencontrarnos como creadores de contenido, como conductores y líderes de opinión, y ojalá que durante estos próximos meses se den nuevas oportunidades para seguir conectando y creciendo juntos.

OP - Yo solo quiero agradecer por todo lo que trajo este año en cuanto a oportunidades, a seguir presentes, a disfrutar el estar vivos y ser parte de nuestras diferentes familias en lo profesional y lo personal. También le doy gracias a las personas que sintonizan nuestras redes y a quienes se mantienen al tanto de nosotros para estar lo más cerquita posible de nuestras propuestas de entretenimiento. Solo agregaría que ojalá y, tanto en este cierre de 2024 como en todo lo que vendrá durante 2025, abracemos todavía más nuestros cambios y busquemos la manera de hacer realidad las mejores versiones de nosotros mismos y que sigamos dándole al público lo que le gusta.



ELLXS

MIAJO PÉREZ



Fotografía
iEve González

MUAH
Yesi del Ángel

Por
Andrés Velasco

Producción
Roger SH

Styling/Total Looks
Marcia Donato

ASistente Foto
Ricardo Animas López

*El futuro es
un regalo y
necesitas
confiar en ti y
no tener
miedo para
poder abrirlo.*

El teatro musical es un universo donde se entrelazan disciplina, pasión y vulnerabilidad, y pocos artistas logran transitarlo con la maestría y entrega necesarias para dejar huella. Desde su debut en *Qué plantón* hasta su interpretación de Sally Bowles en *Cabaret*, la carrera de Majo Pérez es testimonio de una búsqueda constante por perfeccionarse y conectar profundamente con cada personaje que interpreta.

En esta entrevista, nos comparte los hitos de su trayectoria, los retos de habitar mundos emocionales complejos y el aprendizaje de abrazar los miedos como parte del proceso creativo. Con una voz que resuena tanto en el escenario como en el corazón del público, su historia nos invita a creer en el poder transformador del arte y la dedicación.

Andrés Velasco - Majo, ¿me puedes decir quién eres y a qué te dedicas?

Majo Pérez - ¿Quién soy? Soy actriz y cantante. La mayoría de lo que he hecho en mi carrera profesional ha sido teatro y teatro musical, pero, desde el año pasado, tuve la fortuna de participar en una serie a la que, la verdad, le está yendo muy bien y se llama *Lalola*. Ya había tenido oportunidad de hacer otros proyectos seriados así y me encantaría entrar en algo de cine, pero ahorita en mi carrera hay mucho teatro y mucho teatro musical.



AV - ¿Me puedes comentar cómo comenzaste tu carrera en la actuación?

MP - Fue a los 18 años: en el 2009 se relanzó una obra musical que se llama *Qué plantón*, que se estrenó por allá del 89 o el 90 y, 20 años después, hicieron la reposición. Yo tuve la fortuna de hacer a uno los personajes planta principales y me tocó ser la Orquídea. Así fue como comenzó. Desde los 11 años tomé clases de canto, de actuación, de danza, pero más como hobby o como algo para hacer después de la escuela. No fue sino a partir de la universidad, mientras no hallaba mi lugar en la carrera de Animación y Arte digital, cuando algo cambió. Fui involucrándome cada vez más en difusión cultural, en ensamble vocal, en teatro y danza y la vida me fue encaminando en una dirección y no en otra. Eso me llevó a decir “esto no lo quiero”, hablando de los nueve semestres de Animación y Arte digital: no quería solo entregarle mi título a mi papá y decirle “muchas gracias, no me quiero dedicar a esto”. Entonces vinieron las audiciones de *Qué plantón* y empecé a quedarme y a avanzar en ellas hasta que sentí ese pinchazo de “esto ya va en serio y ya es una carrera profesional. Ya me van a pagar si aquí me quedo”.

Y nada: desde el 2009, más o menos, no he parado. Si acaso solo me detuvo la pandemia, como a muchos, pero mi carrera comenzó con el personaje de la Orquídea. He tenido mucha fortuna de

que me han llegado proyectos a mi vida muy fuertes, muy grandes y que, poco a poco, han ido construyendo una carrera que cada vez me gusta más.

AV - Tienes una carrera particularmente larga ya dentro del teatro musical. ¿En qué momento decides especializarte por ese tipo de puesta en escena?

MP - Yo no sabía que quería dedicarme a esto y, más bien, fue tomando más esa dirección y esa forma porque, de niña, sabía que me gustaba cantar. Estuve en el coro de la escuela toda la primaria, pero era muy penosa. Cuando me hacían cantar a mí sola, por ejemplo, moría de pena y nervios horrible, pero lo mismo pasaba cuando tenía que pasar al frente para una exposición. Necesitaba pedir disculpas porque, o sea, tenía que ir a vomitar al baño por el nivel de gastritis nerviosa que yo manejaba. Tendría unos 11 años cuando entré a una escuela que se llamaba Tercera llamada, pero que ya no existe, y era, justo, de artes escénicas. En ella empecé mis clases de canto y ahí fue donde descubrí que también estaban las clases de actuación, de danza y el taller de teatro musical amateur. Después se abrió otra escuela más del mismo estilo, que esa sí sigue funcionando en la Ciudad de México, y se llama Art Studio. Ahí continué mis estudios artísticos mientras lo alternaba con la secundaria, la prepa y una parte de la carrera. Aun así, no lo decidí como tal, ¿sabes? Tomé las deci-

siones, pero nunca supe que iban a llevarme por este camino. Quería explorar disciplinas en el arte porque me gusta cantar y porque quería que se me quitara un poco la pena. Entonces, bueno, no fue un proceso consciente desde un primer momento, sino que lo hice más por diversión, porque me gustaba, porque veía a mis compañeros y compañeras y veía el talento que tenían o sentía dentro de mí todo lo que experimentaba en el escenario y yo también quería ver si tenía lo necesario para transmitir algo de eso. Ya después, solo quise seguir experimentando, seguir desarrollándome, seguir buscando cómo hacer que mis nervios no me pusieran el pie, porque, obviamente, mis primeras actuaciones estuvieron limitadas por cosas como que se me olvidaba la letra, se me iba el aire o me temblaba la voz horrible, horrible, horrible.

Esta carrera es de mucha disciplina, es de continuar y continuar entrenándote y eso es lo que yo hago: continúo mis clases de canto, tomo talleres cada vez que puedo sin importar si son de actuación o de danza y sigo perfeccionando mis habilidades.

AV - Habiendo tenido proyectos bastante icónicos dentro del teatro musical, ¿cuál es o cuáles son los personajes que más disfrutaste de realizar?

MP - La verdad es que todas y cada una de mis actuaciones me han aportado algo y han hecho que mi yo artista, mi yo mujer, mi yo

cantante y mi yo actriz sigan creciendo. Empecé con *Qué plantón*, que fue espectacular, fue mi primera producción profesional y me permitió descubrir mil cosas. La segunda fue *Mentiras, el musical*, que ahorita está con la producción de Gou Producciones, pero antes estuvo con Mejor teatro y OCESA durante 12 años y fue cuando yo entré. Estuve ahí del 2011 al 2019 haciendo tres o, a veces, hasta cuatro personajes. Para mí, fue como tener una maestría extendida y, por eso, ahorita que alterno tres personajes en Cabaret y mucha gente me pregunta: “¿cómo le haces?”, la verdad es que ya traigo escuela. En *Mentiras* tocaba, un día, Daniela, al otro Yuri, al otro Dulce y, además, eso lo alternaba también con el papel de Glinda en *Wicked*. Dentro de todo, te diría que *Mentiras* cambió mi carrera, porque había muchísimos fans, muchísimos productores, directores y colegas viéndote y que, por lo mismo, desde ahí te van conociendo y van viendo tu rango artístico. Y no sobra repetir que fueron ocho años: imagínate cuánto no pasó en mi vida, desde decepciones amorosas, enfermedades, pérdidas y dichas. Entonces me hizo crecer como no imaginas. Y es que, no te miento, he crecido muchísimo en mi quehacer como actriz porque, por ejemplo, también me tocó ser Mary Poppins y yo considero ese como uno de mis más grandes escalones: fueron apenas cinco funciones, pero hizo que la gente me volteara a ver y dijera “Ok, ¿quién es esta mujer?” Y, en ese entonces, tenía 22 años.

Mi experiencia en *Wicked* también me dejó muchísimo: ahorita que está todo el boom de la película, no puedo olvidar que nosotros estuvimos hace diez años, madre mía, ¡hace diez años haciendo *Wicked*! A mí me tocaba alternar al personaje de Glinda y claro que significó un crecimiento inmenso.

El principio de mi carrera tuvo distintos momentos de boom, por así decirlo, y ya después vinieron otras obras que también me dejaron su marca: por ejemplo, *La obra que sale mal*, que estuvo cinco años aquí en México y ahora están de gira, también fue un gran trampolín para mí porque implicó salir del teatro musical e ir al teatro tradicional. *Indecente* también me dejó lo suyo y, de hecho, el próximo año tendremos funciones. Con esa obra se ganaron muchísimos premios: mejor obra, yo gané como mejor actriz en Cartelera de Teatro, estuve nominada en otros espacios, o sea. Hasta ahora, he tenido la fortuna de que mucha gente fuera de los musicales o fuera del teatro comercial vea mi trabajo y eso también me ha abierto muchísimas puertas, como pasó con *Lalola*.

Actualmente, estoy en *Cabaret* y pinta para ser de los grandes picos de mi carrera: ahí hago al personaje de Sally Bowles, que es un personaje icónico que me mueve, me desarma y que me vuelve a armar: me conmueve muchísimo. Estuve nominada como Mejor actriz en los premios ACPT y,

no sé, como que me ha traído muchas sorpresas y muchos regalos. Desde hace un mes, más o menos, también empecé a alternar el personaje de Emcee, que es el maestro de ceremonias, el testigo, el que te da la bienvenida y ha sido una cosa bien mágica. Pensando un poco más en tu pregunta, quizás solo tenía que decir uno o dos proyectos, pero no puedo: todos han sido muy importantes y todos me han dado un escaloncito más para dar grandes saltos. Me siento muy agradecida siempre porque me han llegado proyectos que me han hecho crecer muchísimo.

AV - Justo hablando de estos personajes en *Cabaret*, Sally Bowles es un mundo que puede cambiar sus registros e ir de la comedia a la tragedia. ¿Cómo te ha ido interpretando este personaje?

MP - Ha sido un viajezote: de alguna manera, cuando estuve en *Indecente* vine a encarrilarme, un poco, en lo que me iba a enfrentar con Sally. Un amigo, Iván Martínez, me dijo que *The Prom*, donde fui alterna en 2021 del personaje de Angie, me vino a preparar para ser la *showgirl* que es Sally Bowles e *Indecente* me vino a preparar para la parte más emocional. Claudio Carrera, el productor de *Cabaret*, al principio de toda la preproducción y eso me buscó para decirme: “va a venir *Cabaret* y quiero que audiciones para Fräulein Kost”, que sí terminó siendo uno de mis personajes y es muy divertido y me encanta, y me dijo también “de Sally Bowles



no tenemos nada claro todavía. Si quieres, audiciona, pero los productores, directores, el equipo extranjero y todos decidirán al final”. Audicioné para Fräulein Kost, me fue muy bien, y lo hice con una de las canciones de Sally Bowles: “Cabaret”. Para mí, esa canción es más un himno que me mueve, me desgarrar y me hace acordarme de personas que han sido muy importantes para mí, tanto en lo personal como en el teatro. Si terminé diciéndome: “no sé qué tanto tengo yo que aportarle a Sally o qué tanto Sally tiene que aportarme a mí”, y fue una odisea, en serio, el irlo descubriendo. En ese momento, yo estaba demasiado nublada y recuerdo que los ensayos fueron un proceso de frustración, de llanto, de regresar a la casa y rumiar que no sabía si lo iba a lograr o si daría el ancho, ¿sabes? Y eso me había pasado ya muchas veces en otros proyectos, pero es que la frustración, incluso si es parte del proceso, sí puede llegar a tumbarte. En esos momentos, pues, no sobra recordar todo el camino que ya has andado y confiar y buscar cómo disfrutar la incertidumbre de no tener todas las respuestas o no saber qué te depara el mañana.

Con el tiempo, resultó que sí había logrado quedarme con ambos papeles y, desde entonces, Sally ha sido un reto para mi función tras función. Es de esos personajes que, como me pasaba en *In-decente*, te obligan a persignarte

y estar abierta a ver qué sucede. Papeles así te piden estar lista como actriz, como intérprete y como artista a todas las posibilidades que pueda haber durante la función y con tus compañeros y compañeras, de tal forma que el material que estás diciendo o cantando o interpretando pase a través de ti. Y Sally Bowles encarna esto a la perfección: es un canal y hay que transitarlo según haga falta. Sí, si hay mucha comedia, pero también se trata de una mujer sobreviviente que está muy, muy rota y las decisiones que toma no siempre son las mejores. A mí, como mujer y como artista, me ha llevado a canalizar a esta Majo rota que también hay en mí y aunque, evidentemente, no tengo la misma historia que Sally, hay cosas con las que puedo relacionarme y con las que puedo empatizar: sus pérdidas, frustraciones, sueños y anhelos, por ejemplo, son partes que cualquiera puede tener a flor de piel. Y si a todo esto le sumas que la historia que estamos contando sucede en el Berlín de 1930, con una guerra en puerta y donde todo se está cayendo, creo que se convierte en algo con lo que podemos relacionarnos. No teníamos que estar en 1930 para entender lo que se está viviendo en términos de incertidumbre, inseguridad, violencia o miedo, entonces todo eso me mueve mucho y hay funciones donde conecto increíble, lloro, y es como si tuviera una catarsis y una terapia al mismo tiempo.

AV - Para terminar esta entrevista, me gustaría saber: si pudieras hablar con Majo cuando aún era una niña de 11 años, ¿qué le dirías?

MP - Siempre me conmueve mucho pensar en eso porque, incluso hoy, no le tengo que hablar solo a la niña de 11 años, sino que me gustaría hablarle también a la mujer que cumplió 30 y a la que cumplió 18. A la niña de 11 años que recién empieza y no tiene idea de a dónde le va a llevar este camino, le diría que no tenga miedo o que, si lo tiene, igual se aviente. Le que hacerse amiga de tus miedos potencializa su poder y que confíe en los procesos: las cosas llegarán, todo se irá acomodando y no tiene idea de lo que le espera. Habrá grandes sorpresas, grandes desamores, grandes decepciones, grandes caídas, pero también muchísimos triunfos y muchísimo regocijo y trabajo en escenarios espectaculares. Le diría que el futuro es un regalo y necesitas confiar en ti y no tener miedo para poder abrirlo. Le diría a ella y a todas las Majo que podemos avanzar agarradas de la mano.



ELLXS

Fernando Memije

Fotografía
iEve González

Grooming
Isa Zamano

Por
Andrés Velasco

Producción
Roger SH

Styling/Total look
Malora Lab

Asistente de fotografía
Ricardo Animas López

*Disfrutar el
estar vivos,
abracemos los
cambios y
sigamos
dándolo al
público lo que
le gusta.*

En esta entrevista, Fernando Memije reflexiona sobre los inicios de su carrera, sus aprendizajes en proyectos como Backdoor y el estreno de sus más recientes trabajos: la segunda temporada de Bravas F.C. y la serie histórica Y llegaron de noche. A través de su experiencia, Fernando nos recuerda que el arte escénico es una combinación de técnica, entrega y la búsqueda constante de dar voz a quienes no la han tenido.

Andrés Velasco - ¿Me puedes decir quién eres y a qué te dedicas?

Fernando Memije - Mi nombre es Fernando Memije y soy actor de profesión: recién este año cumplí 20 años como actor profesional. Comencé en la compañía teatral Serendipity que fue quien pagó por mi trabajo la primera vez, incluso antes de empezar a estudiar la carrera en Bellas Artes y desde entonces he estado ejerciendo. Es una carrera con altibajos, como seguro todo el mundo te ha comentado, pero es que es hecho: los y las colegas lo sabemos y siempre lo decimos. No es una carrera fácil y, más bien, pareciera estar muy romantizada de pronto. La gente dice “ay, si son actores, salen en la tele y todo está bonito”. Y sí, sí, claro, pero de pronto también nos topamos con muchos “no” durante nuestra formación, en los castings y te toca aceptarlo como el pan nuestro de cada día. Es como si coleccionaras tu álbum del mundial y te salieran 10 estampas repetidas, pero que puedes cambiar por otras. En este medio, bueno, juntas 10 “no” y luego ya los cambias por un sí y te quedas en un proyecto chingón. Pero bueno: esta persona soy yo. Estudié teatro en Bellas Artes y llevo haciendo audiovisual, cine y series, ya de lleno, desde hace siete años más o menos y andamos de manteles largos porque estamos estrenando dos series que se me juntaron.



AV - ¿Cómo fueron tus primeros pasos en la actuación? ¿Qué te hizo querer dedicarte a esto?

FM - Bueno, a los siete años vi por primera vez la película *Como agua para chocolate* en las vacaciones de Pascua y me llamó mucho la atención, de entrada, el que haya sido una producción de época. Yo pensaba que se habían encontrado, no sé, los videos de alguien que había grabado durante esos años. Yo, de siete, nunca imaginé que aquello era una película como tal y yo decía que quería ser como el doctor John. Luego entendí que era una película que estaba filmada así a propósito y que las personas en pantalla eran actores. No fue sino hasta la prepa que me enteré cómo se llamaba el actor que hacía al doctor John, pero yo siempre tuve las mismas ganas de ser como él cuando fuera grande. En la prepa, te digo, fue mi maestra de teatro quien me compartió que el actor que hacía al doctor John era Mario Iván Martínez. Y ya con esa información comencé a buscar más y más sobre el trabajo de Mario Iván: fue talacha, eh, porque antes no había Google, no había celular y no había redes para seguirlo en Instagram. Te estoy hablando del 5700 del Jurásico tardío, pero durante esa búsqueda me encontré con que estaba presentándose en el teatro y decidí ir a verlo. Era una puesta en escena de los cuentos de 1822 de González Melo en la UNAM, y Mario Iván hacía de Agustín de Iturbide. En esa ocasión fue cuando lo co-

nocí, pero una cosa es solo decirle así de “hola, hola”, como fancito pendejo, y otra muy diferente es lo que la vida me deparaba. Las cosas se fueron dando con el tiempo de tal suerte que, en algún momento, yo dirigí y actué en ella y tuve la oportunidad de invitar a Mario Iván a que nos develara la placa. A partir de ahí, empezó a forjar una amistad entrañable, al grado de que incluso él me invitó a trabajar juntos antes de la pandemia. Ya tuve la oportunidad de trabajar con él en *Vincent: girasoles contra el mundo*, donde él hace a Vincent y a Theo van Gogh y otros personajes. Duró algún tiempo en la cartelera del Teatro Helénico y luego en el Teatro Libanés, pero llegó la pandemia y, pues, gracias: bye. Para mí, Mario Iván es una inspiración. Él se dedica a hacer teatro isabelino y yo me dediqué a hacer teatro barroco. O sea, ambos están en el mismo periodo histórico, pero él se especializa en teatro inglés y yo en barroco español. Han surgido grandes charlas respecto al estilo y al periodo histórico y hemos encontrado algo que nos conecta.

Amén de eso, total: yo seguí intentando, tocando puertas y mi primera oportunidad en televisión me la dio Argos. Moisés Urquidí fue el primero que me dirigió hace ocho, nueve años en *Infames* y esa fue la primera oportunidad que tuve de aparecer en audiovisual y televisión profesional. Ahí me dieron toda la información de que las cámaras eran muchas y que los

ejes y que la luz y yo no entendía nada, porque yo venía del teatro, pero me acerqué a un amigo que es director de escena en Televisa, Erick Morales, y le dije: “oye, yo estoy actuando acá en una novela, pero yo no entiendo nada. Necesito aprender a hacer televisión”, y me dice: “vente y asísteme en la dirección de mi siguiente proyecto”. Así fue como también fui asistente de dirección en la telenovela *Yago*, producida por Carmen Armendáriz, y en *La candidata*, producida por Giselle González y protagonizada por Silvia Navarro. Esos dos proyectos fueron en los que yo asistí a la dirección y fue como aprendí a hacer televisión. Una vez que termino esos proyectos, regreso a actuar y entonces ya entiendo, técnicamente, de qué va todo. Entonces, más que estudiar una carrera como actor ante la cámara, más bien me fui atrás de ella a hacer televisión y así aprendí esa parte.

Eventualmente, llegó la oportunidad de hacer *Backdoor* y ese fue el programa que me abrió las puertas ya en otro nivel. *Backdoor* es el resultado y la cosecha de muchísimos años de siembra. Es un programa que se volvió una llave y yo siempre estaré agradecido con toda la gente de Porta dos Fundos, el equipo de Brasil, el de Miami, Viacom, Paramount, Truco, Iván Trujillo, Pato Cordero y todo el equipo de producción y dirección de *Backdoor*. De verdad cambió mi vida y la carrera de todos los que estábamos ahí de una

u otra manera, sobre todo porque a partir de la emisión del programa, muchos entramos de lleno a hacer audiovisual. Aun así, yo nunca he dejado el teatro y siempre busco algún proyecto para mantenerme unido a él, aunque sea una vez al año. Yo veo al teatro como el gimnasio: ahí te entrenas, haces pesas, te estiras y luego ya vas a hacer audiovisual y ahí son como las Olimpiadas porque vas a demostrar todo lo que entrenaste.

AV - Pienso en lo difícil que es hacer reír a la gente: si lo haces enfrente de un público, por ejemplo, sabes que lo estás haciendo bien si se ríen y responden, pero no sé cómo llega a funcionar esta parte con *Backdoor*. Te llegaste a preguntar: ¿lo estaré haciendo bien o lo estaré haciendo mal?

FM - Qué buena observación: yo había hecho algunas cosas de comedia para teatro, sobre todo dirigidas a jóvenes, y también hice algunas cosas para audiencia infantil con técnica clown. Yo no me considero clown, pero, de alguna manera, he aplicado de eso tanto en *Backdoor* como en otros audiovisuales. Pero es como dices: en el teatro haces un gag y, si es bien recibido, vienen las risas y ya cuando comienza a decaer la curva es cuando te pasas a lo que sigue. Todo tiene su curva: cuando la risa sube, como actores, nos tenemos que callar para que se exprese el público, porque es un diálogo y cada mensaje tiene que ir y venir

con la mayor naturalidad posible. Para mí era muy fácil tener esa dinámica en vivo, no obstante ya en *Backdoor* yo sí me pregunté cómo iba a medir la pausa si no había risas y el *crew*, aunque quisiera reír, no podía.

Se armó un gran elenco en el sentido de que todos ya nos conocíamos, de una u otra forma. Ya habíamos trabajado juntos o, aunque fuera en la fiesta, ya nos conocíamos y nos resultaba sencillo entrar en la misma sintonía. Empezábamos a pimponear los textos en los llamados, llegábamos para que nos hicieran maquillaje y seguíamos repasando cada texto: así, las escenas iban resolviéndose con la suma de pulsos que cada pluma trae. Repasábamos mucho cada texto, pero eso nos servía para descubrir la progresión más natural de cada sketch. Entonces, cuando llegábamos al set con el trabajo ya hecho, los directores nos decían: “pues, ni para qué les digo nada más. Solo pónganse en sus marcas y monten la cámara aquí y allá”.

Gracias a esa dinámica descubrimos que se puede hacer comedia en audiovisual, macheteando, hasta cierto punto, el ritmo de la escena. Es un caso contrario al que, muchas veces, hay en las telenovelas, las películas o las series, donde uno solo se para en el set, dice sus textos y ya: corte, queda, y la que sigue y la que sigue. Son pocas las veces donde importa tanto el ritmo o el tono

con el que se dicen las cosas, pero la comedia se basa en la musicalidad de la palabra y la situación y, siendo un pulso constante, hay que encontrar el mejor momento para dejar caer el remate sin perder el ritmo. Pero también, si uno no trabaja la escena con los compañeros, las compañeras y no pimponeas el texto, ese pulso nunca saldrá a la luz. En *Backdoor* yo creo que sí logramos conectar con eso y se ve en el trabajo y se ve en los resultados de los sketches. Yo te diría que la gente ha tenido una respuesta tan especial al programa gracias a nuestro trabajo previo, a decidirnos por alargar tal frase, por hacer esta otra más rápida o, en tal frase, va a haber una pausa y después un remate. Esa forma de trabajar los tiempos es algo que vas descubriendo a lo largo de la vida, de la carrera, del proceso o, en este caso, con las grabaciones de *Backdoor*. Es algo que no se enseña en las escuelas de actuación y, para fines prácticos y a botepronto, o lo traes o no lo traes. Es como la banda que sabe llorar y les dices “¡acción!”, y corren los lagrimones. Yo, pa que llore, tengo que hacerme una superhistoria, desgarrarme las vestiduras y ya con eso lo logro, pero no soy ningún virtuoso del llanto. Hay banda que sí se dedican a pulir sus técnicas toda la vida y eso está muy bien, pero hay ocasiones donde el resultado lo definen la musicalidad, el ritmo y el tono de manera muy precisa.



AV - ¿Nos puedes contar cómo te sientes ahorita presentando dos proyectos casi al mismo tiempo?

FM - Sí, literal, el 3 de octubre se estrenó la segunda temporada de *Bravas F.C.*, donde yo interpreto a Marcelo Fajardo. Durante la primera fue que la gente pudo conocer a Fajardo, que es un director técnico y es casi un rival de hueso colorado de Roberto Casas, interpretado por Mauricio Ochmann. En esta segunda temporada vamos a descubrir por qué la relación de Fajardo y Roberto es así, al mismo tiempo que veremos a un Marcelo Fajardo mucho más empático, más paternal, más familiar, más buena onda en su casa.

Y al día siguiente, el 4 de octubre, estrenamos *Y llegaron de noche*. Es un proyecto de primer nivel, complicadísimo de grabar, cinematográficamente hablando, porque el lenguaje de las cámaras era muy complejo: había que estandarizar el trabajo de cuatro directores, la época y obedecer a ciertos manierismos o maneras de mover el cuerpo que eran normales en 1930. Mi personaje, José Soriano, es un actor veterano, ya maduro, entrado en sus 50, casi 60 años. Estamos hablando de alguien que nació en el siglo XIX y que está dedicado a hacer un tipo de teatro donde la virtud del intérprete habita principalmente la palabra y el buen decir. Es un verso sesgado, como se decía antes, como el de los her-

manos Soler: cuántas películas de ellos no vemos hoy en día y te llevan a decir: ¿pero no eran mexicanos? Y claro que sí, sí lo eran, pero se seseaba mucho al hablar por cuestiones de estilo y para demostrar la alta escuela y la buena tabla que tenían los actores de la época. Las escuelas de actuación eran pocas, las academias ni se diga, y uno iba aprendiendo sobre la marcha. Justamente, como tenemos esta influencia histórica del castellano y a eso le sumas los referentes de la época, como Miguel Hernández y Federico García Lorca, se entiende por qué había esta escuela muy a la española. Por eso, en la serie, cuando vemos por primera vez a mi personaje, José Soriano, justamente habla así, pero no porque sea español. El que es español, de hecho, es Carlos Villarías, interpretado por Eugenio. A su vez, esta serie incluye algunas interpretaciones de personajes de *Drácula*, donde entra otro estilo actoral que es el expresionismo alemán: una respuesta a la disolución del cine mudo y el comienzo del cine sonoro. Entonces, en el contexto histórico de la serie, venimos de una corriente europea alemana del cine sonoro, donde todo es grandilocuente, donde los encuadres son de abajo hacia arriba y la voz se percibía impostada porque todo el mundo venía del teatro y sus exageraciones. Podemos ver infinidad de películas de entonces, sean mexicanas, españolas

o alemanas, donde todo mundo habla de una manera que te lleva a decir: “amigos, qué exagerados”, pero justamente así era el estilo. Fue muy divertido estar dentro de una serie y poder actuar así, porque lo vi, en su momento, en la materia de historia del teatro y en la materia de estilo, pero no es algo que a uno se le cruce como oportunidad para estar actuando a diestra y siniestra todos los días. Aquí tuvimos la oportunidad de echar mano de nuestros conocimientos y los pudimos verter en favor de una historia que, además, exalta la labor de la comunidad latinoamericana y su destreza para elevar los contenidos. Cualquiera sabe que un latino se las ingeniará para salir adelante y resolverá de manera creativa el problema que se le presente: históricamente, incluso, la película de *Drácula* con Carlos Villarías, que es la versión en español, a mí me parece mejor que la película de *Drácula* con Béla Lugosi, por más clásica que sea.

AV - En la serie, además, interpretas a varios personajes. ¿Cómo fue combinar lo que tú ya sabías para representar a estas tres personalidades? Igualmente, vi que hay una suerte de subtrama donde se entremezclan los escenarios y vestuarios de la producción con Béla Lugosi y Carlos Villarías. ¿Qué nos puedes contar de eso?

FM - Sí, justamente, después de las audiciones y ya cuando me había quedado con esos papeles, fue

que pude leer los libretos completos y decir: “mira, no en vano hice tanto Siglo de Oro, tanto Lope de Vega y Calderón de la Barca”. Hubo un festival de teatro, en alguna ocasión, al que fui como protagonista de dos montajes de Calderón de la Barca, que es como uno de los autores más complejos dentro del barroco, con un lenguaje tan profundamente complicado que parece el barroco del barroco. En esa ocasión, me hicieron una entrevista donde me decían: “Es que vienes con cuatro horas de memoria de versos de Calderón de la Barca”, y había sido para las obras *Casa con dos puertas* y *No hay burlas con el amor* y sí. De pronto, sin saberlo ni esperarlo, todo eso que había hecho en el pasado se convertía en algo para poner en práctica y al servicio de una historia. Me ha gustado mucho esta experiencia actoral con *Y llegaron de noche*, pero también, como ya podemos ver a lo largo de los episodios que ya están trepados en Vix, justo como dices: ambas producciones se prestan o se complementan los vestuarios y eso da como resultado una mezcla muy interesante que combina los estilos de los actores gringos y los latinos. En consecuencia, se empieza a dar una historia epistolar porque hay unas cartitas sembradas en el vestuario de ambos doctores Seward: el Seward Gringo y el Seward Latino.



AV - Ya para terminar nuestra entrevista, Fernando, me gustaría preguntarte: si pudieras hablar con Fernando Memije cuando aún eras un niño, ¿qué te dirías?

FM - Que ese sueño de, en algún momento, ser actor cuando fuera grande y ser como Mario Iván Martínez, pues, ha llegado y es real. Le diría que los resultados solo tienen lugar gracias a mucho esfuerzo, mucha dedicación, mucha disciplina, mucha tenacidad, mucha supervivencia y, sobre todo, paciencia y necesidad. Le diría que estamos al pie del cañón día con día, recibiendo el “sí” y el “no” para aprovechar las oportunidades que nos ofrezcan, para abrazarlas profundamente y entregar todo lo que hay en uno para hacer nuestro mejor trabajo. Los actores damos voz a personajes que representan realidades, limitantes y alegorías de ciertos sectores en nuestra sociedad, entonces, ser actor es una responsabilidad muy grande. Le damos voz a gente que no ha podido vivir con el derecho de amar libremente, que fueron perseguidos, asesinados, fusilados, desaparecidos o encarcelados porque no se les permitía ser quienes eran en verdad. Desde mi trinchera y mi lugar como actor, siempre con todo el respeto y toda la fe y el alma, me toca entregarme para darle vida a esas voces de personas violentadas y silenciadas. Le diría a Fernando: lo estamos logrando.

ELLXS

Valeria Burgos



Por
Andrés Velasco

Fotografía
Arturo Díaz

*El futuro es
un regalo y
necesitas
confiar en ti y
no tener
miedo para
poder abrirlo.*

El camino hacia el mundo de la actuación suele estar lleno de desafíos, decisiones valientes y momentos que moldean tanto al artista como a la persona detrás de cada interpretación. Desde Chihuahua hasta los sets de televisión y plataformas de streaming, Valeria Burgos ha construido una carrera con base en la disciplina, la pasión y una inquebrantable persistencia.

En esta entrevista, reflexiona sobre los inicios de su trayectoria, la importancia de encontrar espacios para nuevos talentos y la riqueza de las experiencias que ha vivido en proyectos como El repatriado. Con una visión clara sobre lo que significa prepararse y mantenerse en un medio tan competitivo, su historia inspira a quienes sueñan con dejar su huella en el mundo del entretenimiento.

Andrés Velasco - Me puedes decir, ¿quién eres y a qué te dedicas?

Valeria Burgos - Sí, me llamo Valeria Burgos, soy originaria de Chihuahua, Chihuahua, soy actriz y eso es lo que estoy ejerciendo ahorita.



AV - ¿Cómo entraste en la actuación?

VB - Desde muy chica siempre dije que quería ser actriz: veía las telenovelas infantiles y, por alguna razón que no entendía, yo siempre dije que quería participar en eso. Nunca, en serio, nunca fue algo que saliera de mi mente, pero tampoco nunca me detuve a reflexionar por qué quería ser actriz ni nada: simplemente lo dije y lo quería. Con el paso del tiempo, pensé en hacer mi audición para el CEA Televisa alguna vez y empecé a modelar profesionalmente, pero también me llegó la oportunidad de conducir un programa de televisión en Chihuahua y, tras aceptar la oferta, comprobé que me gustaba mucho estar frente a cámaras. Gracias a ese trabajo como presentadora descubrí que los medios de comunicación me gustaban mucho y ese fue el empujoncito que necesitaba para lanzarme, ahora sí, a hacer mi audición para el CEA. Sin más, me presenté ahí, la hice y me quedé. La vida, no sé, como que me fue llevando, me fue llevando y me fue abriendo las puertas a cada paso.

AV - Tú, como alguien norteña, ¿crees que en otros estados de México existen las mismas oportunidades que aquí, en el centro del país? En muchas, muchas entrevistas ya me ha tocado oír que per-

sonas del medio se ven en la necesidad de venir a estudiar o trabajar acá. ¿Cuál es tu postura al respecto?

VB - Mira, obviamente que en Chihuahua sí hay oportunidades, pero todas te mantienen a nivel local, o sea: participas en las televisoras locales o los programas que se transmiten ahí mismo dentro del territorio chihuahuense. Son ofertas más enfocadas en la conducción y o el modelaje, pero insisto: todo es muy local y la proyección que podrían darte esos trabajos en el resto del país, bueno, es casi que inexistente. Si quieres alcanzar cierto estatus profesional y, sobre todo, dedicarte a la actuación, la verdad es que sí: forzosamente uno tiene que venir a la capital a buscar las oportunidades que te lo permitan.

Andrés Velasco - ¿Crees que las plataformas de *streaming* ofrezcan otras oportunidades o sean muy diferentes a trabajar en programas de televisión tradicionales?

VB - Sí, concretamente en lo que se refiere al ritmo de trabajo y al lenguaje visual que tienen los proyectos. En lo personal, me ha tocado participar en las dos: series y teleserie, pero mientras en una llegas a grabar una o dos escenas en el día, para un total de 8 a 15 totales, en una telenovela, pues, apareces en 30, 32 o 36. Para el primer caso, además, grabas una o dos por día, pero para el segundo llegas a grabar muchas más, ya

que el número de planos y equipo necesario es diferente para cada una.

AV - Sé que estuviste en la serie de *El repatriado*, disponible en Disney+, y hace poco también tuvimos la oportunidad de hablar con Jorge Aranda sobre cómo vivió el rodaje. ¿Cuál fue tu experiencia al actuar en esta serie?

VB - Uy, fue maravillosa porque fue mi primera oportunidad profesional grande. Es mi primer protagonista y la primera vez que tuve contacto directo con el lenguaje cinematográfico y cómo este modificaba los alcances de un proyecto. Leía su entrevista con Jorge y vi que chuleó mucho al casting por su diversidad y por todos los frutos que rindió el trabajo del equipo, y vaya si no podría estar más de acuerdo: me pareció increíble que la serie tocara temas de diversidad cultural en México y explorara tanto sus contrastes.

AV - En tu opinión, ¿crees que hay espacios suficientes para acoger a todos los nuevos talentos del medio?

VB - ¡Híjole! Empiezo por decirte que sí, claro que hay espacios: los hay y son increíbles, pero también estás hablando de un medio muy competido. Y ojo: lo digo siendo por completo realista, porque claro que hay nuevas puertas y nuevas oportunidades y nuevos espacios y contactos

naciendo todos los días, pero, al mismo tiempo, nos toca admitir a quienes nos buscamos la vida en medio que siempre habrá 50 personas igual de talentosas que tú: habrá 50 igual de guapos, 50 que se parezcan al personaje para el que audicionas y 50 en lista de espera por si se cae la selección principal. Entonces, bueno, lo que te permitirá sobresalir, entre muchas cosas, es el factor suerte y el factor de qué impresión dejes al presentarte y trabajar con cualquier equipo. Y no quiero que la gente me malinterprete como si dijera que no importa si eres o no talentoso, porque no es así, pero es una verdad cruda y dura que compites por un mismo espacio contra otras diez, veinte, cuarenta o más personas en todo momento, así que es complicado siempre tener un escaparate o una cierta constancia.

AV - Hablándoles a todos estos nuevos talentos que buscan abrirse paso, ¿qué consejo les darías a los que nos están leyendo y quieren entrar al medio?

VB - Les diría, antes que nada, que se nota cuando uno se prepara bien. En este medio, como en muchos otros, una de tus primeras preocupaciones para distinguirte del resto debería ser la disciplina, el aguante y la resistencia. Además, si realmente te gusta algo de esto del medio, sí o sí tienes que ser consciente de que hace falta persistir y nunca

quitar el dedo del renglón de lo que te propongas lograr. Quizás, también, a lo largo de tu carrera no encuentres muchísimas puertas abiertas, ¿no? Pero siempre habrá un “sí” que te abra un lugar en este mundo del entretenimiento. Hay que prepararse, hay que estar y, pues, ahora sí que hay que aceptar que estás en mitad de una competencia por tener las mejores herramientas, los mejores contactos o las mejores audiciones. Pareciera que la carrera de actuación no requiere más que buena suerte o acuerdos hechos entre las sombras, pero vaya si requiere muchos otros tipos de preparación.

AV - Vi también que dedicas parte de tu tiempo libre a escalar montañas. ¿De dónde surge esta pasión? Cuéntame un poquito más de eso.

VB - Lo fui descubriendo con el paso de los años, mientras sacaba a pasear a mis perritas. A mí me gustaba mucho ir por un sendero del Bosque del Desierto de los Leones, pero me fui enterando de que existían otras rutas y senderos más largos que el que siempre tomábamos. En un principio, mi interés nació de una necesidad por estar en medio de la naturaleza, de respirar aire fresco, conectar conmigo misma y estar sin señal del celular, pero me terminé metiendo en todo un mundo lleno con otros entusiastas.

AV - ¿Qué proyectos vienen para ti o cuáles más te gustaría realizar? ¿Cómo te gustaría que se viera tu futuro profesional?

VB - Me encantaría que se abrieran otras puertas para alguna película o serie nueva, aparte de la telenovela donde ya estoy terminando mi participación. Yo creo que la energía que uno le presenta al mundo debe ser lo suficientemente intencional como para atraer lo que quieres. Ahorita, por ejemplo, llevo dos telenovelas seguidas y tres series bajo el cinturón, pero me encantaría hacer otro proyecto y otro y otro más.

AV - Por último, si pudieras hablar contigo cuando aún eras una niña, ¿qué te dirías?

VB - Ay, que todo eso que me preocupaba cuando era muy niña, como sacar las mejores calificaciones, cumplir con todos mis deberes y hacer todo bien, pues, no que no importe para nada, pero sí me diría que se vale relajarse poquito. Le diría a la Vale chiquita que, en lugar de estresarse por hacerlo todo sin errores ni carencias, solo se preocupe por disfrutar su infancia y le pierda el miedo a su futuro, porque va a sorprenderla.



EXPERIENCIAS

ANDALUCÍA

Por
Franlo Travel Adventures



Andalucía, tierra de historias que susurran desde cada rincón, de paisajes que cortan el aliento y sabores que despiertan los sentidos. En el sur de España, este destino te invita a sumergirte en su riqueza cultural y natural, donde lo cotidiano se convierte en extraordinario.

Una tierra de leyendas y maravillas

Imagina las calles de Sevilla, vibrantes con el eco del flamenco, el aroma de las tapas y una energía que parece no dormir jamás. Atrévete a perderte en la Alhambra de Granada, donde cada muro y cada patio te relatan siglos de esplendor. En Córdoba, el puente romano se convierte en un portal que te transporta al medievo, mientras que Cádiz, con su puerto milenario, y Málaga, con su vibrante vida cultural, te prometen una cálida bienvenida entre historia y modernidad.

Y luego está Ronda, ese pequeño rincón suspendido entre el cielo y la tierra, donde el Puente Nuevo, bajo la luz del atardecer, parece ser el escenario perfecto de una película que nunca olvidarás.

Naturaleza que cautiva

Andalucía no solo es un festín para el alma urbana, sino también para los amantes de la naturaleza. La Costa del Sol te espera con playas que acarician el Mediterráneo, ideales para el descanso o la aventura. Y si prefieres el aire fresco de la montaña, la Sierra Nevada despliega su grandeza: ya sea caminando por sus senderos o deslizándote en sus pistas de esquí, cada instante te invita a explorar.

Sabores que cuentan historias

La gastronomía andaluza es un poema para el paladar. Gazpacho, salmorejo, pescaíto frito: cada plato te habla de tradición, de manos que han sabido transformar los frutos de esta tierra en auténticas obras de arte. Acompaña estos manjares con un vino local en una taberna tradicional, y deja que el tiempo se detenga mientras brindas por este viaje inolvidable.

La experiencia perfecta con Franlo Travel Adventures

En Franlo Travel Adventures sabemos que un viaje no solo es visitar un lugar, sino sentirlo. Por eso, diseñamos cada recorrido con detalle, ofreciéndote recomendaciones personalizadas, alojamientos confortables y vivencias auténticas que harán de tu escapada a Andalucía algo único. Nosotros nos encargamos de todo; tú solo trae las ganas de vivir.

Síguenos en Instagram: @franlo_travel_adventures. Déjanos ser tu guía en esta travesía que promete quedarse contigo mucho después de que el viaje termine. Andalucía te espera, ¿te atreves a descubrirla?

Nochebuena



Por
Obra en blanco

La Nochebuena o flor de Pascua es una de las plantas más emblemáticas de la Navidad. Con sus colores vibrantes y su simbolismo festivo, se ha convertido en una parte esencial de nuestras decoraciones navideñas. Pero, ¿sabías que puedes mantenerla viva mucho después de las fiestas para que siga adornando tu hogar año tras año? ¡Te contamos todos los secretos para que tu flor de Pascua no solo sobreviva, sino que prospere más allá de la temporada navideña!

Una planta originaria de México con mucho por ofrecer

Originaria de México, la flor de Pascua está perfectamente adaptada a nuestro clima. Con una increíble variedad de colores, desde los clásicos rojos hasta rosas, amarillos, moteados y blancos, esta planta no es solo para Navidad. Puedes cultivarla durante todo el año, haciendo de ella un símbolo de frescura y color. Aunque al finalizar el invierno parece que la planta está muriendo, en realidad está pasando por un proceso natural: muda sus hojas y queda solo el tallo. ¡No te alarmes! Tu flor de Pascua está en reposo, lista para revivir cuando llegue el momento adecuado.

#TipsEnBlanco para cuidarla durante el invierno
Aunque la flor de Pascua es, principalmente, una planta de interior, también puede sobrevivir en el exterior bajo ciertas condiciones. Sin embargo, te damos algunos consejos clave para mantenerla en su mejor estado durante los meses más fríos:

1 . Ubicación ideal: Colócala en un lugar bien iluminado, pero alejada unos 15 cm de la ventana.

2 . Evita que reciba luz directa durante todo el día, ya que sus hojas son muy delicadas y pueden dañarse por el sol intenso.

3 . Temperatura y humedad: No la expongas a calefacción directa ni a corrientes de aire frío. La calefacción y el aire acondicionado pueden resecar las hojas rápidamente. Si notas que las hojas se están secando, pulveriza ligeramente con agua y asegúrate de que el sustrato esté húmedo, sin llegar a encharcar.

4 . Maceta y Riego: Si tu planta viene en una maceta trasplantada, puedes cubrirla con otra maceta para asegurar que se mantenga sana por más tiempo (aproximadamente de 2 a 3 meses adicionales). Recuerde mirar solo cuando el sustrato esté completamente seco, usando el método de absorción, sin plato.

5 . Seguridad para Mascotas: Si tiene mascotas, es importante mantenerla fuera de su alcance. Las hojas y tallos de la flor de Pascua contienen una sustancia similar al látex que puede resultar irritante si se ingiere. Aunque no es venenosa, mejor mantenla lejos de sus pequeños curiosos.



¿Tienes más dudas sobre cómo cuidar tu Nochebuena?

No te preocupes, estamos aquí para ayudarte. Si necesitas más consejos o tienes alguna duda adicional, no dudes en escribirnos vía WhatsApp o Instagram: estaremos encantados de guiarte para que tu planta siga mirando cada temporada. Con estos consejos, tu flor de Pascua no solo sobrevivirá, ¡sino que será parte de tu hogar durante todo el año!

¿Por qué envejece la piel?

Por

Nouvelle Med Spa

El envejecimiento de la piel es un proceso natural que ocurre cuando esta deja de realizar sus funciones óptimas. Con el tiempo, la piel pierde textura, firmeza y elasticidad, revelando los primeros signos visibles de envejecimiento. ¿El principal culpable? La disminución en la producción de colágeno, elastina y ácido hialurónico, las proteínas responsables de mantener la piel tersa y luminosa. Además, factores como la exposición solar, una dieta deficiente, el consumo de alcohol, tabaco y la genética, contribuyen significativamente a este proceso. Aunque no podemos cambiar nuestra herencia genética, los factores externos tienen un impacto mayor, ¡y sobre ellos sí podemos actuar!

Factores que aceleran el envejecimiento

1. Alimentación: Tu piel refleja lo que tiene. Una dieta baja en nutrientes y antioxidantes favorece el envejecimiento prematuro. Para mantener una piel saludable, asegúrate de incluir alimentos ricos en:

- Vitamina C: Presente en cítricos como naranjas, fresas y pimientos, ayuda a combatir los radicales libres.
- Complejo B: Encuéntralo en frutos secos como nueces y pistaches, esenciales para la regeneración celular.
- Omega 3: Abundante en peces como el salmón, es ideal para mantener la elasticidad de la piel.

2. Alcohol y tabaco: Los enemigos de la piel

- El alcohol deshidrata la piel, dejándola expuesta a agresiones externas y acelerando la aparición de líneas de expresión.
- El tabaco reduce el flujo sanguíneo hacia las células, favoreciendo el envejecimiento prematuro. Si buscas una piel joven y saludable, ¡mejor di no a estos hábitos!

El cuidado comienza a los 25 años.

A partir de los 25, la producción de colágeno disminuye, marcando el inicio del envejecimiento. Además, en invierno, las bajas temperaturas deshidratan la piel con mayor rapidez, por lo que es esencial redoblar los cuidados en esta temporada.

Recomendaciones para una piel radiante

- **Hidrátate siempre:** Por cada copa de alcohol, toma un vaso de agua para mantener la piel hidratada.
- **Protege tu piel del sol:** El bloqueador solar es tu mejor aliado, incluso en invierno.
- **Cuidado diario:** Aplica una crema hidratante por la mañana y la noche para mantener tu piel nutrida.
- **Dieta equilibrada:** Incluye cítricos, frutos secos y pescados ricos en Omega 3.
- **Bebe suficiente agua:** Una piel hidratada por dentro se refleja por fuera.

Transforma tu piel con Nouvelle MedSpa ¿Quieres un diagnóstico personalizado o necesitas ayuda para cuidar tu piel? ¡Estamos aquí para ti! En Nouvelle MedSpa, te ofrecemos tratamientos específicos para combatir el envejecimiento prematuro y recuperar la vitalidad de tu piel. Además, aprovecha nuestras promociones especiales de temporada y empieza a lucir una piel radiante hoy mismo. Agenda tu cita ahora y da el primer paso hacia un cuidado profesional y efectivo.



dix·pa / *v.i.* 1 Del náhuatl sonar como algo que se revienta: *Lámâr imarejâlyo poxsan tajpalej, este dixpa iga motatzînaqui ipan lamârtên* [Las olas del mar tienen mucha fuerza, hasta suenan como algo que se revienta al chocar contra la playa]