Lixta
MAG
44
MÉXICO 2025
Arriesgarse A Ser
Ale Ríos

EDITORIAL

Querides lectores,

Es un honor para mí ser la coeditora invitada en esta edición especial de Dixpa Magazine 2025, un número dedicado íntegramente a las mujeres de México. En esta edición encontrarán un tributo sincero a la creatividad, el empoderamiento y la fortaleza que definen a las mujeres mexicanas: aquellas que, con pasión y determinación, están transformando nuestro país, dejando su huella. Personalidades que combinan elegancia, frescura y profesionalismo con un toque de inspiración que solo la diversidad y el talento femenino pueden ofrecer. A lo largo de este número, exploramos múltiples facetas de la mujer mexicana en distintas industrias: desde las historias de aquellos que lideran en los negocios, hasta las voces de las artistas, creativas y soñadoras que, día a día, trabajan por un México mejor. Cada historia es un llamado a la acción, una invitación a soñar, a luchar y a creer en el poder de la transformación. Les invitamos a sumergirse en esta edición con el corazón abierto, a dejarse inspirar por cada testimonio y a celebrar junto a nosotres el poder de la mujer en México.

Con admiración y gratitud, Nelly Zava.
Coeditora invitada - Dixpa 2025

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
Sally Talavera

Colaboradores
Edgar González
Erick De La Cruz
Christel klitbo
Regina Moreno
Mago Reyes
Carla Soto
David Sula
Andrés Velasco
Karolina Ulloa

Corrección de Estilo
Estefanía Arista

Diseño Editorial
Studio Shulo

AGRADECIMIENTOS
Patty González, Juan Carlos Ayvar, Oscar Madrazo, Martha Claudia Moreno y Gimnasio de Arte y Cultura,

---

Look de portada
Trench de Necio
Blusa y corbata de Ángel Grave

Contacto
info@dixpamag.com
gerencia@dixpamag.com

@dixpa.mag

https.//dixpamag.com

ÍNDICE

04
Calendaria

06
Gracias por recordármela

10
Regina Murguía

21
Ale Ríos

35
Dunia Alexandra

49
Fundación Echo

54
Tips en Blanco

58
Aventura en Disney

63
Lo Rein

66
Te llevas y no te aguantas

CALENDARIA

Antonio. Moda indomable

MUSEO FRANZ MAYER |HASTA EL 29 DE JUNIO

TEATRO SAN RAFAEL

Gabriel Orozco

MUSEO JUMEX
FEBRERO - AGOSTO

La Revolución Impresionista

PALACIO DE BELLAS ARTES | A PARTIR DEL 25 DE MARZO

Bon Iver SABLE, fABLE

MUSIC APPS
11 DE ABRIL

MINECRAFT

CINES | 3 DE ABRIL

Olivia Rodrigo

ESTADIO GNP | 2 DE ABRIL

Röyksopp - True Electric

MUSIC APPS | 11 DE ABRIL

NELSON MORALES
y otras historias: muxe, deseo, foto, cuir
Museo de la Ciudad de México
HASTA EL 6 DE JULIO

GRACIAS POR RECORDÁRMELA

Para Paquita, descanse en poder.

Por
Andrés Velasco

Que levante la mano quien no agarrara ninguna fiesta, escuchando sus rolas, cantando con el dolor en la mano:

"Rata de dos patas,
Te estoy hablando a ti
Porque un bicho rastrero
Aun siendo el más maldito
Comparado contigo
Se queda muy chiquito."

Canalizando una serie de insultos y vejaciones que nunca son suficientes y cuyo propósito es el de recordarle al que nos hizo daño, que vaya y nos salude a su progenitora, Paquita la del Barrio supo hacer del desamor un arte: nos hizo sentir en la piel la altivez de admitir el engaño para encontrar, por ende, cualquier tipo de amor en el amante al que le entregamos todo lo que no supieron apreciar en otro lado.

Y es que quién como Paquita para recordarle al hombre lo chiquito que puede ser, lo arrastrado, burlándose de quien nos lastimó sin consideración y demostrándoles que somos muchísimo más que el poquito amor que nos ofrecieron.

Agradezcamos los himnos que dejó para desahogarnos, para hacer del dolor algo llevadero y convirtiéndolo no solo en padecimiento, sino en esperanza. En posibilidad de que, por más tristes que nos dejaran los ingratos, siempre tendremos la sonrisa, siempre podremos limpiarnos la tierra del tropiezo para seguir con la vida, manteniendo la cara siempre en alto, tan elegantes e inalcanzables como la Patrona misma.

Queda un hoyo que no se podrá llenar en el imaginario popular mexicanx, una pérdida en el mismo nivel de Jenni Rivera o Selena: una diva menos, de esas retratadas en los cuadros de honor de lugares como el Tenampa y las cantinas donde, entre el aserrín y el tequila derramado, surgió la leyenda de una voz capaz de llevarnos de las lágrimas a las risas, del coraje al consuelo. Del despecho al orgullo.

Descansa en poder, Paquita, y que tus canciones retumben ahora más que nunca en los mejores karaokes y en las cantinas más dudosas de nuestro país, que sientan, ahora y siempre, la mayor de las vergüenzas todas esas personas que nunca nos merecieron y que tus cumplidos basten para sanarnos del odio y el desprecio.

Como tú, ninguna.

PABLO
PERRONI

ALEJANDRO
OLIVA

DESTELLO

DE MICHAEL BATTEN DIRECCIÓN SEBASTIÁN SÁNCHEZ AMUNÁTEGUI

JUEVES 8:30 PM
A PARTIR DEL 27/MARZO

FORO LUCERNA
LUCERNA 64, COL. JUÁREZ

HIVE MEXICO CITY
SMART BOUTIQUE HOTEL

Boletos en taquilla y **ticketmaster.com.mx**

Regina Murguía

Por
Mariana Celis

Fotografía
iEve González

Styling
Omar Valle

Maquillaje
Joel Tello

Producción
Roger SH

Asistente de styling
Riccardo León

Cabello
Ari HC

Locación
Umbral Curio Collection by Hilton

Esto se trata de hacer ruido, romper estereotipos y no conformarnos con lo que hay.

Regina Murguía, actriz y conductora mexicana, se ha consolidado como una de las figuras más versátiles del entretenimiento en México. Desde su debut en 1999 como integrante del grupo pop Jeans (JNS), su presencia en los escenarios ha sido constante, evolucionando con cada proyecto. Su carisma y naturalidad la han llevado a destacarse en la televisión, conduciendo programas como *Platinum*, *Cinema Estelar*, *Hit M3* y ediciones de cobertura para premiaciones como los premios Oscar y los SAG Awards, además de tener participaciones en telenovelas como *La mujer de Judas* y *Pasión morena*. Más allá de su trayectoria artística, Regina ha sabido reinventarse, explorando nuevas oportunidades en la industria y colaborando con marcas y proyectos que reflejan un estilo auténtico y dinámico. Su pasión por la música y la comunicación, además, sigue siendo el motor que la impulsa a seguir conectando con el público de manera genuina y procurando la mayor cercanía posible.

Look Pink vox vestuario
Joyeria Gustavo Helguera

Look Pink vox vestuario
Joyeria Gustavo Helguera

Mariana Celis - Tu carrera comenzó desde muy joven en el mundo del entretenimiento. ¿Cómo recuerdas esos primeros años y qué fue lo más desafiante de crecer bajo los reflectores?

Regina Murguía - Empezar tan joven en el mundo del entretenimiento fue como subirme a una montaña rusa sin saber qué tan alto llegaría. Fue emocionante, pero también un reto enorme. Lo más difícil fue aprender a lidiar con las expectativas, el separarme de mi familia y entender que no tenía que ser perfecta todo el tiempo. Eventualmente, por fortuna, me di cuenta de que lo más importante es disfrutar el viaje y ser fiel a mí misma.

MC - JNS ha sido un grupo icónico del pop en español. ¿Cómo describirías la evolución del grupo y qué crees que lo ha mantenido vigente a lo largo de los años?

RM - JNS ha evolucionado de una manera increíble. Empezamos siendo unas niñas llenas de sueños y hoy somos mujeres con una gran historia. Lo que nos ha mantenido vigentes es la conexión con nuestros fans, nuestra comunidad, la pasión por lo que hacemos y la capacidad de adaptarnos sin perder nuestra esencia.

MC - Muchas jóvenes crecieron escuchando JNS y sintiéndose identificadas con su música. ¿Cuál crees que es la importancia de que existen las *girl bands* y cuál es el impacto que tienen en la industria musical?

RM - Las *girl bands* han sido fundamentales en la música porque representan un espacio donde las mujeres pueden expresarse y conectar con su público desde la autenticidad. Más allá de la música y las coreografías, dejan un mensaje de empoderamiento, donde también hacemos nuestro esfuerzo por representar sueños, emociones y etapas de la vida con todos sus colores y experiencias.

MC - Has explorado diferentes facetas en tu carrera, desde la música hasta la conducción y la actuación. ¿Qué has aprendido de cada una de estas experiencias?

RM - Cada faceta de mi carrera me ha enseñado algo único. La música me dio voz, la conducción me enseñó a comunicarme con la gente de una forma diferente, y la actuación me permitió explorar otras emociones. Al final, todo se trata de contar historias y conectar con el público de distintas maneras.

Top y Falda Rogelio Vidaurri
Joyeria Gustavo Helguera

MC - Si pudieras darle algún consejo a la Regina que recién comenzaba en la música, ¿qué le dirías?

RM - Le diría que confíe en sí misma y que disfrute cada momento. A veces nos preocupamos demasiado por lo que viene, cuando lo más bonito es el presente. Le diría: Regina, no tengas miedo de equivocarte, porque cada error es un aprendizaje. Y sobre todas las cosas, ¡diviértete en el proceso!

MC - Después de todos estos años en la industria, ¿cómo defines el éxito y qué es lo más valioso que te ha dejado tu carrera?

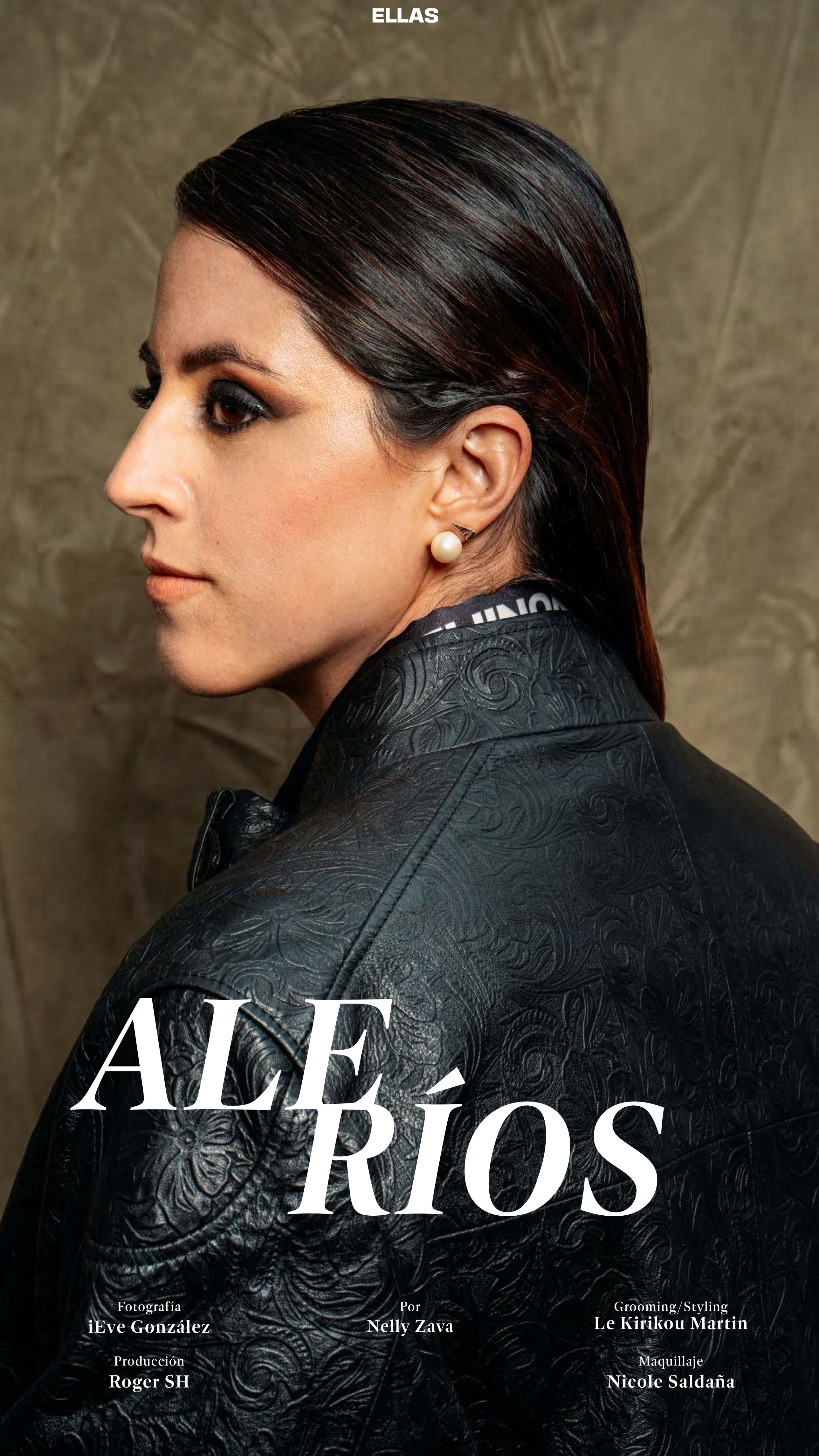
RM - Para mí, el éxito no es un destino, sino que es todo lo que pasa en el camino. Es algo muy personal, que se siente adentro y, al menos para mí, le encuentro su origen en ser cada día más auténtica, más fiel a mí misma y en sentirme cada vez más en paz. En mi carrera, lo más significativo son las experiencias, como el poder conectar emocionalmente con la gente y compartir el viaje con mis hermanas o, por supuesto, el encontrarme con gente maravillosa en el camino.

MC - Hoy en día, vemos más espacios liderados por mujeres en la música, pero aún hay desafíos. ¿Qué cambios crees que son necesarios para que la industria sea más equitativa?

RM - Se han abierto más puertas para las mujeres en la música, pero todavía falta camino por recorrer. Creo que la clave es seguir apoyándonos entre nosotras, darnos más visibilidad y demostrar que el talento no tiene género. Al final, esto se trata de hacer ruido, romper estereotipos y no conformarnos con lo que hay… ¡Vamos por más!

Top Cristales Malalunajwl
Pantalón Pink vox vestuario

FULL*
PROGRAMA INTEGRAL DE
FORMACIÓN FOTOGRÁFICA
-INSCRIPCIONES
ABIERTAS
WWW.GIMNASIODEARTE.COM
@GIMNASIODEARTE
ESCUELA
SUPERIOR
DE CINE
GIMNASIO
ESCUELA DE FOTOGRAFIA
&ARTES VISUALES



ALE RÍOS

Fotografía
iEve González

Por
Nelly Zava

Grooming/Styling
Le Kirikou Martin

Producción
Roger SH

Maquillaje
Nicole Saldaña

A las mujeres: no tengan miedo.

Chaleco de Ángel Grave
Camisa de Necio

Alejandra Ríos Spínola es una destacada empresaria e inversionista mexicana, reconocida por su visión innovadora y liderazgo en el ámbito empresarial. Con una sólida formación académica que incluye un MBA de Harvard, Alejandra ha ocupado puestos clave en grandes empresas antes de convertirse en la actual presidenta de Consejo en Ambrosía, una de las principales empresas líderes en el sector gastronómico y de hospitalidad en México. Su participación en Shark Tank México también ha consolidado su presencia como inversionista de renombre, apoyando startups con impacto social positivo.

Nelly Zava - Queremos que nos cuentes, ¿quién es Ale Ríos a qué te dedicas?

Alejandra Ríos - Soy una empresaria y profesionista desde hace muchos años y mi carrera se ha desarrollado en negocios y finanzas. Yo crecí en una empresa familiar en la que todos estábamos dedicados a la gastronomía, al servicio al cliente, a los alimentos y así, y hace siete años entré al negocio familiar porque yo trabajaba en otro rollo antes de eso. Fui la directora general de Ambrosía por cinco años y, a la par de que agarré este rollo en Ambrosía, sucedieron muchas cosas al mismo tiempo: sobre todo con la pandemia, que nos pegó muchísimo en la industria de eventos y entretenimiento, y también en ese rato entré a *Shark Tank: México* como tiburona del programa. Fue un poco caótico, pero muy divertido y también me ayudó a mantenerme ocupada y a seguir adelante.

Ahora mismo ya dejé la dirección general de Ambrosía y soy solo la presidenta del Consejo: es una empresa familiar y hacemos eventos corporativos, sociales y de todo tipo en México, además de que tenemos una escuela de gastronomía y otros negocios, todos alrededor de los alimentos y su industria. También soy inversionista en más de 20 startups, tiburona desde hace cinco temporadas en el programa de *Shark Tank México*, que este año cumple 10 al aire, y recién grabé la quinta temporada. Se me hace rarísimo pensar que el programa lleva 10 años existiendo y yo ya llevo cinco ahí, o sea: ya llevo participando mucho tiempo y parece que fue ayer que me invitaron a formar parte.

NZ - Como mujer líder, ¿qué habilidades consideras más valiosas para destacar en la industria?

AR - Algo superimportante, que a los líderes se nos olvida, es la empatía y el poder entender a tu cliente, a tus empleados y colaboradores y ponerte en sus zapatos para que puedas inspirarlos. Es necesario que puedas entender sus necesidades y actúes acorde con eso: por lo mismo, la empatía me parece un factor tan importante y es algo que, considero, se nos da un poco más fácil que a los hombres. Por otro lado, el nunca dejar de aprender creo que también es crucial: que no solo sea un "ya hice mi carrera" o un "ya tengo el puesto", "ya terminé", "ya hice la maestría y, por eso, ya no tengo que seguir aprendiendo". El mundo cambia tan rápido que tenemos que estar aprendiendo, como líderes, constantemente. Ahorita, por ejemplo, hay que mantenerse al día con temas de inteligencia artificial, nuevas tecnologías y tenemos que seguir aprendiendo para estar a la vanguardia y mantenernos en la cima.

NZ - En el ámbito profesional, ¿alguna vez has sentido que el género femenino ha sido obstáculo o te ha beneficiado y cómo manejas esas situaciones?

AR - Creo que las dos, honestamente. Luego nada más pensamos en cómo nos perjudican ciertas situaciones, entonces me encanta tu pregunta de cómo me ha beneficiado porque sí, sin duda me ha ayudado mucho. Por ejemplo, al entrar en *Shark Tank México*, hay muchos empresarios muy capaces y muy bien preparados para ser tiburones, pero el hecho de que estuvieran buscando a una mujer en específico, creo que me ayudó a estar en la mira de la producción. En el mundo de los negocios y las inversiones hay muchos hombres y no tantas mujeres que sean tan visibles o conocidas, entonces, me ha ayudado a tener mejores oportunidades que, a lo mejor, si hubiera sido hombre, hubieran tenido resultados distintos por toda la competencia que existe.

Trench de Necio
Blusa y corbata de Ángel Grave

Camisa de piel de Emilio Bautista
Brazalete de Sandra Cepeda

En ese sentido, creo que me ha ayudado mucho mi género y también el ser parte de la comunidad LGBTQ+, el considerarme una persona diferente y el tener otras perspectivas, otras experiencias y otras formas de pensar y ver el mundo. Todo esto me ha ayudado a tener oportunidades que no hubiera tenido de otra manera y agradezco mucho eso.

NZ - ¿Qué papel juegan la creatividad y la innovación en tu día a día?

AR - Es chistoso porque no me considero una persona especialmente creativa, pero siento que eso es algo que traigo yo metida en mi cabeza porque relaciono la creatividad con ser artista, un plástico, un standupero que, a lo mejor, tiene la facilidad de hacer las cosas con mucha facilidad o que puede ser muy ocurrente. Mi mente es un poquito más cuadrada, pero, en realidad, si me lo propongo y me pongo a pensar, me doy cuenta de que la creatividad se ve de muchas formas diferentes. Yo soy muy creativa en lo que respecta a encontrar soluciones a problemas que surgen en los negocios, en las inversiones, en el trato con las personas. En ese sentido, sí me considero una persona muy creativa y eso me ha ayudado a sobrellevar épocas difíciles como la pandemia, por ejemplo, al poder darle la vuelta a mi negocio durante los casi dos años que duró. Hicimos eventos a domicilio, virtuales, empezamos a hacer comida empaquetada y a usar los recursos que teníamos. También diría que encontramos formas creativas de bajar los costos en mi empresa para mantenernos a flote durante esos tiempos difíciles y eso es algo que he aprendido y se me da muy bien. Pero no podría quedarme con todo el crédito, tampoco, porque mucho de esa resiliencia y adaptación al cambio me lo han enseñado las emprendedoras y emprendedores con los que trabajo y que constantemente tienen la necesidad de innovar y de encontrar soluciones o enfrentarse a industrias ya muy establecidas. Eso también me ha ayudado mucho a desarrollar esa parte creativa en mí.

NZ - ¿Qué significa para ti el concepto de empoderamiento femenino y cómo lo aplicas en tu vida?

AR - Yo lo viví cuando estaba en puestos donde no tenía una posición de liderazgo y, más bien, yo le reportaba a alguien y era nada más y nada menos que una pieza dentro de una empresa. Muchas veces, como mujeres, somos silenciadas o no tomadas en cuenta y, bueno, ni siquiera es que esa sea una situación sujeta nada más a nosotras como mujeres, sino que también influyen los estereotipos del lugar en donde estés: por ejemplo, en el tema de los negocios, hay una expectativa formada de que vas a discutir los planes de negocios con un hombre blanco, hetero, resolutivo, y a lo mejor tu voz no

es tomada en cuenta de la misma forma por eso mismo y cuesta mucho más trabajo el hacerte escuchar. Para mí, durante muchos años de mi carrera, siempre fui como más callada: seguía órdenes y no decía cuando no estaba de acuerdo. La verdad es que los tiempos han cambiado muchísimo y me da mucho gusto ver, por ejemplo, cómo en *Shark Tank* llegan emprendedoras a presentarnos sus negocios y uno sabe que se sienten mucho más tranquilas con quiénes son, con lo que han logrado y tienen mucho más poder del que podíamos tener en otros momentos de a vida. Creo que eso es padrísimo verlo entre mujeres jóvenes y en personas que, a lo mejor, antes no tenían ese poder para hablar sin juicios y menos aún para ser escuchadas. Para mí, eso es el empoderamiento femenino: que tengamos el valor de levantar la voz cuando queramos y no solo cuando nos den la palabra, así como lograr que la gente disponga del tiempo y la consideración para escuchar y tomar en cuenta lo que decimos y no nada más nos ignoren o nos den el avión. Creo que los tiempos están cambiando y es muy padre ver cómo cada vez pesa más la voz de las mujeres en diferentes situaciones. Ejemplo de ello es la política de México, donde tenemos, por primera vez, a una presidenta y me da mucho orgullo verla enfrentarse con personajes como Donald Trump u otros que son la antítesis del empoderamiento femenino.

Yo también me siento mucho más empoderada al momento de decir las cosas cuando algo no me parece, cuando no estoy de acuerdo o veo que están haciendo de menos a alguien. Es una seguridad que antes no tenía y que, definitivamente, atribuyo al cambio en los tiempos, a mi crecimiento personal y a la posición de poder que ocupo actualmente como líder empresarial y figura pública.

NZ - ¿Cómo ves el futuro de las mujeres? ¿Qué cambios te gustaría ver?

AR - Todavía hay muchísimo por hacer, sobre todo en la educación de las personas y generaciones que no se han adaptado a la actualidad. Muchas veces toman como agresión, por ejemplo, si una mujer levanta la voz o la ven como agresiva y mandona, pero opinar así viene de la falta de educación y visibilidad: no nada más porque las personas externen su desagrado con las cosas están siendo groseras, sino que, simplemente, están ejerciendo su derecho de réplica. Como te decía, creo que vamos en buen camino y las mujeres más jóvenes ya tienen ese chip integrado de: "yo voy a hablar cuando tenga algo que decir y tengo el mismo derecho de ser escuchada que cualquier otra persona". Aun así, todavía hace falta mucha educación y, sobre todo, educar sobre lo que hay detrás del empoderamiento femenino y lo que

es ser feminista. Muchas veces dicen: "si eres feminista, odias a los hombres", y no, hombre, nada que ver. El feminismo no es lo mismo que el machismo, aunque sean palabras que suenen parecido. Tienen significados completamente diferentes y creo que, en general, el darnos cuenta de que las mujeres y su presencia pueden crecer muchísimo más es bueno para todos: sobre todo si de empresas hablamos, porque está comprobado que las gerencias a cargo de mujeres dan como resultado negocios más rentables, con mayor flujo de efectivo y que crecen más rápido.

NZ - ¿Puedes compartirnos cuál es el logro del que te sientes más orgullosa?

AR - Creo que el logro más importante de mi vida hasta ahorita, es el haber sobrevivido la pandemia con Ambrosía y el haber renacido mucho más fuertes, al punto de ser una empresa que está creciendo a doble dígito, emplea a más de 450 empleados y que tiene niveles de rentabilidad e ingresos históricos. Si me hubieras dicho que iba a estar así antes de tomar liderazgo de Ambrosía, no lo hubiera creído, sobre todo después de los baches que atravesamos en el camino. Me da muchísimo gusto que es una empresa en la que estamos dedicados a crear bienestar para la comunidad que nos rodea, no solo para los accionistas y dueños: tratamos de tener un impacto positivo en la industria y en todo lo que nos rodea y eso me encanta. Además, el haber soltado la dirección general y contratar a una mujer para llevar la empresa, también es un testamento de cuánto logré normalizar en la institución, el orden que puse, los objetivos, procesos y procedimientos y el cómo prepararé a la empresa para el futuro. El otro mérito que más me fascina es el ser la tiburona más joven y el ser la única de la comunidad LGBTQ+ en *Shark Tank México* ya durante cinco temporadas. Nunca pensé que esto fuera a durar tanto y a abrirme tantas puertas. Ha sido muy padre y yo lo veo como un ejemplo para otras mujeres de que sí se puede invertir, se puede ser una mujer chingona en los negocios y se puede apostar por colocar a más personas como yo en puestos donde antes no habríamos llegado.

NZ - Si pudieras invitar a cualquier mujer en la historia a cenar, ¿quién sería y qué le preguntarías?

AR - Me encantaría invitar a una mujer que admiro mucho, llamada Billie Jean King: es una tenista gay que fue la que logró que se les pagara igual a los hombres que a las mujeres en el tenis en Estados Unidos. Es alguien espectacular que, además, sigue haciendo mucho por las mujeres y por los deportes de mujeres en todo el mundo. Había muchos hombres que se burlaban de ella, que la retaban, que hablaban mal de sus esfuerzos y, sin embargo,

Chamarra de Emilio Bautista
Blusa de Ángel Grave
Anillo de Sandra Cepeda

ella siguió hacia delante y logró algo que, a la fecha, todavía no se logra en muchos otros deportes en el mundo. Para mí, ella es una referente del deporte, sí, pero también es una empresaria y una gran mujer de la que me gustaría aprender.

NZ - Finalmente, ¿qué le dirías a tu yo de niña?

AR - Le diría que sí se puede. Que sueñe en grande e imagine todo lo que quiera, que no necesitas enfrascarte en una profesión o un rol nada más por tu género, sino que puedes ser lo que quieras y vale la pena arriesgarse. Le diría que no tenga miedo y que encontrará aliados en el camino para ayudarle a llegar a donde quiere. Le diría también que invierta antes, porque, a veces, nos tardamos en invertir hasta que tengamos ahorros o ciertas cosas, pero entre más rápido podamos invertir, más rápido vamos a tener seguridad financiera y eso, para ella, va a ser superimportante porque le dará libertad total de hacer lo que ella quiera. Yo estuve a punto de no poder estudiar lo que quería, por ejemplo, porque mi papá no quería que estudiara finanzas y si yo no hubiera tenido a mi mamá en ese momento, no hubiera podido estudiar eso. No tenía cómo pagar la escuela, así que sí: el dinero sí es poder y hay que invertirlo bien y saber cómo utilizarlo a nuestro favor.

NZ - ¿Te gustaría agregar algo adicional?

AR - A las mujeres: no tengan miedo. Arriésguense a ser quienes quieren ser y busquen aliadas en el camino, busquen a quienes ya hayan pasado por algo similar o logrado algo en su industria o su medio y hagan lo posible por tenerlas como mentoras para que les ayuden en el camino que, aunque se ha aliviado, todavía sigue siendo complicado.

MAURICIO PIMENTEL

SAMANTHA CORONEL

TODAS LAS NOCHES DE UN DÍA

DE ALBERTO CONEJERO

DIRECCIÓN MAURICIO GARCÍA LOZANO

05.MAR – 30.ABR
MIÉRCOLES.20:30 H

FORO SHAKESPEARE
(ZAMORA 7, CONDESA CDMX)

BOLETOS EN TAQUILLA Y
FOROSHAKESPEARE.COM

MAGNIFICO

teatrodelFarfullero

SHKS PR

Dunia Alexandra

Por
Mago Reyes

Fotografía
iEve González

Producción
Roger SH

Styling
Arhe Molina

MUAH
Ibrahin Castillo

El arte, lo que refleja y representa, es al ser humano, así que hay un montón de historias que se pueden contar desde cualquier cuerpo.

Vestido y saco Maggie Pink Store
Sandalias Kurt Geiger

Dunia Alexandra es una actriz que ha transformado su carrera a lo largo de 25 años, enfrentando tanto la discriminación como los prejuicios dentro de una industria que aún lucha con la aceptación de la diversidad corporal. En esta entrevista, Dunia comparte su experiencia como mujer y actriz con sobrepeso, reflexionando sobre la gordofobia, la lucha por una representación más justa en los medios y su constante batalla contra los estereotipos. A través de su trabajo y su voz, ha logrado desafiar las narrativas que históricamente han marginado a cuerpos como el suyo, y hoy nos invita a pensar en una industria más inclusiva, auténtica y humana.

Mago Reyes - ¿Cuál ha sido el personaje que más ha transformado y por qué?

Dunia Alexandra - Creo que fue uno que hice en teatro, para una obra que se llama *Obésame mucho* y me gustó porque era un texto que, justo, no trataba la obesidad como un problema, sino como una parte de la vida normal. Esa fue la primera vez que sentí que estaba haciendo un personaje al cual no se le estaba juzgando por su físico y eso me gustó, y mucho. Fue la primera vez que pensé: "ojalá todos los personajes tuvieran esta visión de alguien que participa, escribe o cuenta una historia sin juzgar los cuerpos no convencionales y sin encasillarlos en ser alivio cómico ni nada de eso".

Blusa y ensamble DosDos
Falda Atália

MR - Con todo lo que pasó recientemente entre Netflix y tú, me parece que este mensaje que comentas resonó con muchísima gente. Aun así, quisiera saber si hay algún mensaje de apoyo adicional que hayas recibido o que haya resonado contigo durante toda esta situación.

DA - La verdad es que me siento sumamente agradecida y conmovida con el apoyo, tanto de gente que no me conoce y ni siquiera se dedica a esto, pero que se ha sentido identificada u ofendida por esta situación, como por parte de muchos colectivos. Me han llegado perspectivas de mujeres, de compañeras feministas, de gente que lucha contra la gordofobia, contra la discriminación, contra la violencia a la mujer, en fin. Yo me identifico con todas esas luchas, pero si, además, aparecen personas de esos grupos y se acercan y tienden su voz en alianza con la mía, eso me hace sentir muy bien, además de que ha pasado lo mismo con la comunidad artística. Yo pensaba, en verdad, que iba a pelear sola, porque no me imaginaba quién se iba a echar un pleito así, que te puede afectar hasta en la carrera, por algo que no te incumbe, pero la realidad ha sido otra. De pronto se han acercado hasta perdonas a quienes he admirado toda la vida como actriz. Me ha costado trabajo creerlo, ¿sabes? Que esta mujer o esta otra a quienes admiro desde hace años me llamen para decirme que me apoyan. Ha servido mucho, también, para darme cuenta de que hay mucha gente muy valiosa en el medio y que, justo por ellas, vale la pena cambiar las cosas.

MR - En el imaginario, a los cuerpos grandes nos atribuyen esta presencia más atravesada por el chiste, por ser la víctima de señalamientos o burlas, de ser quienes no tienen fuerza de voluntad. ¿Cómo desafías estas narrativas con tu trabajo como actriz?

DA - Pues es que justo, por ejemplo, ahora que hice esta denuncia pública, hubo muchísimos comentarios hacia mi cuerpo en redes sociales que nunca había recibido porque no era una persona mediática. La gente no sabía que existía y ahora que me saben existente, encontré un montón de comentarios horribles hacia mi cuerpo y persona. En parte, por eso sentí necesario alzar la voz, porque pensé que esto ya casi no existía, y ojo que no solo pensaba esto por vivir en una burbuja donde todo mundo me quiera. La única manera como pude seguir, fue haciendo algo: fue trabajando y tratando de buscar mejores historias, unas que me representaran más, que fueran más dignas. En especial porque uno trabaja donde lo contratan y, pues, no puedes elegir muchas veces al personaje que te toca, pero en el teatro sí creo que podría empezar a hacer eso: buscar personajes que puedan representar realidades distintas de una manera más digna.

MR - Y es curioso porque siento que constantemente se habla de que queremos ser diversos y todo, pero pareciera que solo se acepta ser diversos con ciertos cuerpos.

DA - Exacto.

MR - ¿Qué piensas de esta contradicción?

DA - Es una hipocresía terrible y una doble moral en la que vivimos constantemente. En teoría, vamos avanzando y obteniendo algunos cambios, pero, en el fondo, nuestra mentalidad sigue siendo la misma y solo nos cuidamos de no decirlo porque no es políticamente correcto. La mayoría sigue siendo machista, prefiriendo las burlas duras, discriminando, en fin. No solamente es una cuestión de físico, sino que hay un montón de discriminación basada en el clasismo todavía, y eso me parece increíble porque no se discute lo suficiente. Insisto: no lo decimos porque lo vemos mal, pero ahí está y se sigue repitiendo. Hasta que no cambiemos esa mentalidad con la que tantos crecimos, donde nos decían que estaba bien burlarnos del gordo, del moreno, del chaparro, de los que eran diferentes, no vamos a progresar lo suficiente. Y si llevamos esta situación más allá de mí y o de nuestra idiosincrasia, hoy en día podemos ver cuánto daño causa este tema de discriminación en lugares como Estados Unidos, donde hay un presidente que es capaz de correr a un montón de inmigrantes solo porque no se ven como él quiere y eso da mucho miedo. Y cuando la gente de pronto dice: "Pero es lo normal, ¿por qué te escandalizas?" Y mi respuesta a eso siempre es, bueno, pero aunque sea "lo normal" no quiere decir que sea correcto. Hasta hace poco tiempo a las personas racializadas eran tratadas como esclavos y eso también era normal, ¿y qué hicimos? Lo cambiamos. Si las cosas están mal, se pueden y se deben cambiar, cueste lo que cueste. Es nuestra obligación como seres humanos: construir un mejor mundo para todos.

MR - En esto que comentas, pienso en cómo hay muchas personas en la comedia que justifican el ataque a todas las personas disidentes u oprimidas como una forma o de humor negro o de ser transgresores. En lo personal, me parece que la comedia realmente transgresora y de humor negro tira para arriba, no para abajo, y siento que, en ese sentido, muchos llegan con este discurso de "ya no me puedo reír de nada". ¿Cómo has vivido estas preferencias dentro de la industria?

DA - Creo que nos podemos reír de todo, pero también siento que hay un límite en donde tú estás, de plano, agrediendo a un ser humano porque tiene una particu-

laridad. Al final del día, en este tipo de humor que mencionas, es de eso de lo que nos reímos y no solo del común de la gente: imagínate qué harían las personas sobre el escenario si toda la gente se sintiera ofendida. Ahí sí, ya no tendrían ni show, ¿o no? Pero como somos, según ellos, una minoría, todavía creen que pueden darse el lujo de venir y hacer chistes sobre nuestro cuerpo, nuestra apariencia, sobre si tenemos o no dinero y creo que la comedia tiene que ser inteligente. Para mí, los mejores cómicos son los que se burlan de la tragedia, como Chaplin, que con un humor tan fino trata una realidad sin burlarse, y eso es lo maravilloso. La situación, por lo ilógico y por lo absurdo, es lo que causa gracia. Aun así, seguirá habiendo personas que digan que ya no se puede reír de nada y lo seguirán diciendo.

MR - A nosotros, como personas de cuerpo grande, constantemente nos encontramos con personas que quieren desarticular nuestros discursos apoyándose en esta idea idílica de "salud". ¿Por qué te imaginas que a la gente le incomodan los cuerpos que se habitan sin culpa?

DA - Porque, justamente, ellos viven muy preocupados por mantenerse "bien" y eso, me parece, genera un riesgo verdadero de germinar resentimientos y opiniones del estilo de: "¿por qué esta mujer puede comer todo lo que quiere y es feliz? No puede, no tiene por qué" y casi que hasta me quieren quitar mi derecho a ser feliz. Ahora, esta cuestión que dices de la enfermedad fue el argumento que me dieron para despedirme, pero ha sido un argumento que se repite, por ejemplo, en mis redes sociales. Te dicen "cuídate", pero ¿cómo saben que no lo hago? ¿Quiénes son para opinar del cuerpo ajeno? Aparte, ¿de veras les preocupa nuestra salud? Pero no creo que, si les doy mi número de cuenta para que me depositen y vaya al médico, me dieran nada. En el fondo, no se están preocupando por tu salud, ya que ni siquiera te conocen. Se escudan en esa cuestión de "yo soy una buena persona y me preocupo por ti" solo para emitir juicios. Es un sentirse superior a nosotros porque, según estas personas, una es gorda porque traga un montón y no hace ejercicio y ya, pero qué mentira tan grande puede llegar a ser. Parte del problema, pienso, también es que nos lo han repetido durante muchos años los mismos médicos, al grado que yo he tenido que ir a hacerme tres veces los mismos análisis de sangre en el hospital porque el médico no puede creer que no tenga problemas de colesterol, triglicéridos o azúcares altos. Y la justificación para eso es "pero una persona con tu sobrepeso no puede estar bien", y yo de "pues, doctor, ya me hicieron la prueba tres veces. ¿Qué más quiere que haga?" Desafortunadamente, muchos profesio-

nales en el área de salud basan todas nuestras enfermedades en el sobrepeso y lo inmediatamente evidente. Lo problemático de estos juicios es que bien podrías estar desarrollando una enfermedad que no tiene nada que ver, pero como ellos piensan que todo, absolutamente todo, parte del peso, pues, no lo atienden y eso es muy lamentable. O sea, la ignorancia hacia los cuerpos con obesidad es terrible, porque nos reducen a personas que comen mal y no hacen ejercicio. En mi caso, por Dios, yo me he pasado toda la vida cuidándome y hasta me he sometido a cirugías para bajar de peso. Por eso mismo digo: ¿Cómo te atreves a decirme que no me cuido o que no me interesa mi cuerpo? El que ahora haya aprendido a vivir así, bueno, es algo diferente. Solo llega un momento en la vida donde dices "ya no más", justo porque has hecho de todo lo posible en la vida por cambiar, pero lo único que yo quiero es ser feliz. O sea, la vida es una y yo voy a ser feliz con este cuerpo: ya si le molesta mucho a quien sea, pues, tendrán que hacerse la idea porque habemos un montón de personas con mi tipo de cuerpo y, además, vivimos en un país con indicadores de obesidad muy grandes. La verdad es que no sé qué tienen en su alma y en su corazón como para odiar tanto a alguien solo porque estamos gordos.

Ellos quisieran que viviéramos atormentados y con mucha culpa, pero tampoco. Yo lo aprendí en una clase de teatro, cuando el maestro me dijo: "Cuando tú aceptes tus debilidades o tus defectos como tu gran virtud, en ese momento vas a poder enfrentarte a todo lo que quieras". Y es cierto. Yo aprendí a hacer de este cuerpo mi mayor virtud, justo porque me distingue de todos. Habemos pocas personas actrices con este cuerpo y me parece una maravilla porque, para empezar, significa no tener tanta competencia. Aun así, también reconozco que tengo un cuerpo que, para espacios como el teatro, me exige tener condición suficiente para aguantar las jornadas porque tampoco es cualquier cosa: claro que agota, cansa y trae un montón de cosas consigo, pero cuando vives feliz con tu cuerpo, extrañamente, te vuelves más ágil: logras ir en contra de la gravedad (risas), y yo diría que es gracias a que tu cuerpo se siente amado, valorado y siente que puede hacer cualquier cosa.

MR - Después de esta experiencia que tuviste y con todos estos contrastes de frente, ¿cómo te imaginas una industria sin estos prejuicios y sin esta discriminación? ¿Cómo podemos caminar hacia allá?

DA - Empezando por respetar el trabajo de todos los actores. En mi caso, no sé si la discriminación solo haya sido por el sobrepeso o porque no soy famosa. Seamos honestos: hay muchos gordos en la televisión, pero a

esas personas no se atreverían a hacerle lo que me hicieron a mí porque ya son considerados famosos. Creo que, justo, tendremos que empezar a respetar el trabajo de todos los actores, así como la importancia que tengan en cada historia. Todo el trabajo de cada actor es valioso y es necesario, pero también ha sucedido en todas estas nuevas plataformas que empiezan a crearse personajes que son metidos con calzador en las historias. El problema es que, si la mentalidad alrededor de eso no cambia y solamente lo hace el discurso, se ve falso, se siente vacío y es aburrido para el público. El arte, lo que refleja y representa, es al ser humano, así que hay un montón de historias que se pueden contar desde cualquier cuerpo. Ojalá se empiecen a contar historias donde lo importante sea el lado humano y ya.

MR - ¿Recuerdas la primera vez que te viste en la pantalla y dijiste "este es mi lugar"?

DA - ¡Sí! Lo primero que hice fue un videoclip para Moenia y, justo, el videoclip trataba de una mujer que tiene sobrepeso y las personas se burlan de ella, hasta que hace ejercicio y, en teoría, bajaba de peso, pero al final resulta ser solamente una fantasía. Durante el rodaje, recuerdo que el director me dijo: "Si te sientes ofendida, dime y vemos cómo hacemos para cambiarlo" y yo le decía: "no: yo quiero hacer esto porque esto es mi realidad todos los días y es mi mejor venganza para todos los que se burlan de mí". Al final de cuentas, sea quien fuera, pues, se burlarían de mí, pero yo estoy en la tele y me van a ver: eso, en el fondo, significó que, a pesar de todo eso que me hicieron y dijeron, yo no iba a dejar de cumplir mi sueño porque a alguien no le parecía apropiada mi presencia. Además, el video fue todo un éxito y, hasta la fecha, la gente me lo recuerda mucho.

MR - ¿Qué le dirías hoy a Dunia de niña?

DA - Le diría que admiro su capacidad de resistir todo lo que sufrió, lo que vivió y que no se preocupe: que después nos vamos a reír de todo eso y vamos a ser felices, además de que encontraremos a quien nos ame. Le diría que no se agobie porque no entra en un vestido y que se lo compre una talla más grande, no pasa nada. Al final, esas medidas no importan y lo más valioso es que va a lograr hacer un montón de cosas con ese cuerpo y será muy feliz. Eso le diría.

MR - ¿Algo con lo que te gustaría cerrar?

DA - Cerraría con que, ahora que estamos en el mes de la mujer, me siento muy privilegiada de ser alguien que levanta la voz y no se queda callada. Eso me gusta y quiero que sea un mejor país para todas las mujeres, que no haya más desaparecidos, que no haya más violencia, que no haya más de este tipo de abusos en ningún trabajo y que ninguna mujer merece ser violentada de ninguna forma. Creo que todos podemos seguir trabajando para construir un país más seguro para todas las mujeres y todos los seres humanos. Diría que seamos felices, que nos aceptemos con nuestras debilidades, nuestras virtudes y con nuestros cuerpos diversos, porque todos los cuerpos son perfectos.

SHKS PR
foro Shakespeare

VENTA DE BOLETOS

MARIANA VILLEGAS

DIRECCIÓN MARIANA GIMÉNEZ*

PAULA WATSON

CASAS VACÍAS

Basado en la novela DE BRENDA NAVARRO

FORO SHAKESPEARE
28 de febrero al 13 de abril

v. 8:30 pm
s. 6:00 y 8:30 pm
d. 6:00pm

caballera

EFIARTES

BSM

Producción Nacional realizada con el Estímulo Fiscal del Artículo 190 de la LISR (EFIARTES)

*Miembro del Sistema Nacional de Creadores de Arte emisión 2024

ECHO

VOCES QUE RENUEVAN Y TRANSFORMAN VIDAS

Por
Nelly Zava

En la edición especial de marzo, nos sumergimos en la historia de Yazmín García Pérez, una mujer con una misión clara y un corazón lleno de empatía. Yazmín, fundadora de la Fundación ECHO, dedica su vida a transformar la realidad de las mujeres que han sufrido abuso y violencia, buscando empoderarlas y guiarlas hacia la sanación integral.

ECHO, nace de una profunda necesidad de proporcionar apoyo a aquellos jóvenes que han enfrentado traumas y carecen de los recursos emocionales, legales y médicos para salir adelante.

Yazmín nos compartió su motivación: surgida de escuchar historias desgarradoras de mujeres jóvenes que, a raíz de sus traumas, lidiaban con crisis de ansiedad, trastornos alimenticios y pérdida de esperanza. Sería durante la pandemia, cuando estas historias se harían más visibles, que Yazmín decidiría actuar. La fundación nació con la firme convicción de ofrecer un acompañamiento integral a estas mujeres, brindándoles no solo apoyo psicológico y médico, sino también legal, social y emocional. La idea fue cubrir todas las áreas del bienestar humano: desde la salud ginecológica, pasando por la reconstrucción física, hasta la terapia psicológica y emocional, elementos fundamentales para la reconstrucción de su autoestima y confianza.

Lo que distingue a ECHO es su enfoque multidisciplinario. Además de la atención tradicional, Yazmín está convencida de que la sanación también pasa por el arte y la espiritualidad. Por ello, otro aspecto crucial a destacar es la importancia de la reintegración social de las víctimas. Muchas mujeres, tras sufrir abusos, abandonan sus estudios o enfrentan grandes obstáculos para reincorporarse a la sociedad. Por ello, ECHO se ha comprometido a ofrecer becas y programas de reinserción, ayudando a estas mujeres a retomar sus sueños y sus proyectos de vida.

Pero la lucha de ECHO no termina allí. Yazmín también busca crear conciencia social sobre el costo emocional, social y económico del abuso, impulsando programas de prevención en escuelas y comunidades. “No es solo un tema de las víctimas, sino que nos concierne a todos y alcanza todas las áreas de la sociedad”, nos comparte Yazmín. El objetivo de ECHO es normalizar la búsqueda de ayuda y romper con los tabúes en torno a la violencia y el abuso.

Mediante su trabajo, Yazmín ha logrado transformar vidas, restaurando la confianza, la autoestima y la esperanza en muchos jóvenes. Fe de ello son los testimonios de mujeres que han logrado salir adelante con ayuda de ECHO, demostrando que no hay vida perdida para siempre. Cada historia de éxito es una victoria sobre el dolor y una prueba de que el futuro puede ser reescrito.

Para aquellos que desean apoyar esta causa, Yazmín invita a la comunidad a unirse, ya sea mediante donaciones, ofreciendo sus servicios profesionales en áreas como la psicología, la ginecología, la abogacía, o consumiendo productos con causa, como el café de ECHO, cuyo 70 % de las ganancias se destina a apoyar los programas de la fundación. En esta edición, queremos resaltar el incansable trabajo de mujeres como Yazmín, quienes, con valentía y determinación, están dejando una huella profunda en la vida de muchas. ECHO no solo restaura vidas, sino que da esperanza, y esa es una razón más para seguir luchando por un futuro en el que todas las mujeres puedan vivir libres de violencia y con la oportunidad de alcanzar sus sueños.

Si pasas por una situación de abuso o conoces a alguien que vive una, recuerda: Tu vida vale. Alza la voz. En ECHO estamos para servirte y puedes contactar a la fundación:

www.fundacionecho.org/
instagram.com/fundacionecho/
WhatsApp 221 591 6167

GALLETAS, BROWNIES Y EMPANADAS

CONTAMOS CON SERVICIO DE CATERING Y COFFEE BREAK

IG: @SULA_KITCHEN_

SULA KITCHEN

TipsEnBlanco

¡Es hora de abonar!

Guía rápida para el crecimiento de tus plantas en primavera

Por

Obra en blanco

La primavera es la temporada perfecta para darles un empujón a tus plantas y estimular su crecimiento. Y para lograrlo, nada mejor que el abono adecuado. Pero, ¿cómo elegir el mejor para cada tipo de planta? Conocer las opciones disponibles en el mercado es fundamental para entender qué necesidades tienen tus plantas y cómo satisfacerlas.

Abonos: Orgánicos vs. minerales

• **Abonos Orgánicos:** Provienen de materiales como estiércol, composta o restos vegetales. Son amigables con el medioambiente y enriquecen la estructura del suelo, proporcionando nutrientes de manera gradual. Aunque su acción es más lenta, el beneficio a largo plazo es impresionante, promoviendo un suelo saludable y una planta fuerte.
• **Abonos minerales:** Los abonos minerales, o fertilizantes químicos, se crean a través de procesos industriales, aunque los elementos en ellos son los mismos que se encuentran en la naturaleza. Estos abonos actúan más rápido, proporcionando nutrientes esenciales para un crecimiento acelerado. Sin embargo, su uso debe ser cuidadoso, ya que el exceso de ciertos nutrientes puede dañar las plantas.

Tipos de abono para cada necesidad:

• **Líquido:** Ideal para plantas que necesitan un impulso rápido. Se diluye en agua y se aplica directamente.
• **Varitas de abono:** Perfectas para macetas. Liberan nutrientes lentamente, asegurando un crecimiento constante.
• **Granulado:** Esparcido alrededor de la base de las plantas, es ideal para áreas grandes y de acción prolongada.
• **Pulverizador:** Se aplica directamente sobre las hojas y es perfecto para plantas delicadas.

#TipsEnBlanco para aplicar el abono correctamente
1. Elige el abono adecuado según el tipo de planta: frutales, ornamentales o aromáticas.
2. Elimina las malas hierbas que compiten por los nutrientes.
3. Aplica el abono en el perímetro de la planta, especialmente si está en la tierra.
4. Hazlo por la tarde o noche para evitar la evaporación.

¡Crecimiento saludable en la primavera!
Abonar correctamente es clave para unas plantas vibrantes. Ya sea orgánico o mineral, cada tipo de abono tiene sus beneficios. ¡Este es el momento perfecto para darles a tus plantas lo que necesitan! Recuerda que, si tienes dudas, puedes escribirnos a través de nuestro Instagram @obra_en_blanco

SALVATORE
BARBER CREW
Citas. 55 7258 0295
Manizales 1007, Lindavista Norte
GAM - CDMX

¡TU AVENTURA EN DISNEY!

Por
Franlo Travel Adventures

Si alguna vez has soñado con conocer los parques de Disney, ¡prepárate para convertir ese sueño en realidad! Ya sea que te adentres en la magia de Disneyland en California o explores el gigantesco Disney World en Florida, ambas opciones ofrecen una experiencia mágica. Sin embargo, como en todo buen viaje, la clave para disfrutar al máximo está en la planificación. Así que aquí te dejamos los mejores consejos para sacarle todo el jugo a tu visita.

Disneyland: La magia original

Ubicada en Anaheim, California, Disneyland es el parque donde todo comenzó. Aunque más compacto que su hermano mayor, Disney World, tiene un encanto único que te hará sentir como si estuvieras caminando por el primer sueño de Walt Disney. Además, puedes disfrutar de dos parques: el clásico Disneyland (con el castillo de la Bella Durmiente) y Disney California Adventure (con la famosa rueda de la fortuna de Mickey).

Disney World: Un universo de magia

En Orlando, Florida, Disney World es un complejo masivo que incluye no solo los parques temáticos, sino también parques acuáticos, hoteles, restaurantes y más. Con cuatro parques temáticos —Magic Kingdom, Epcot, Hollywood Studios y Animal Kingdom—cada uno ofrece una experiencia diferente, ¡y hay tanto que ver y hacer que necesitarás un plan estratégico! Además, no olvides los dos parques acuáticos: Typhoon Lagoon y Blizzard Beach.

Consejos imprescindibles para planificar tu viaje a Disney:

- ¡Planea con anticipación!: Disney no es el tipo de destino donde puedas lanzarte a la aventura así sin más. Si es tu primera vez, asegúrate de elegir las fechas adecuadas para que puedas disfrutar de tu viaje sin agobiarte por las multitudes extremas. Investiga el clima, la cantidad de visitantes y los eventos especiales de temporada para elegir el momento que mejor se acople a tus necesidades y expectativas. ¡La anticipación es parte de la magia!

- Establece tu presupuesto: Desde boletos, transporte, alojamiento hasta souvenirs (¡y créeme que querrás comprar de todo!), es importante saber cuánto estás dispuesto a gastar. Haz una lista de lo que necesitas y organiza tu presupuesto para que tu experiencia no te dé un dolor de cabeza al momento de pagar tus cuentas.

- Compra tus boletos con anticipación: Para visitar Disneyland, además del ticket de entrada, es necesario reservar tu acceso a los parques con anterioridad. Explora los diferentes tipos de boletos disponibles y sus beneficios para elegir el que mejor se adapte a tu plan. Si deseas visitar más de un parque en un mismo día, considera el pase "Park Hopper" para maximizar tu tiempo y disfrutar al máximo tu experiencia.

- Elige el alojamiento ideal: Disneyland ofrece una variedad de opciones, desde hoteles Disney hasta los "Buenos vecinos", que son opciones cercanas a los parques y que se encuentran avalados por Disney. En Disney World, la variedad de hoteles dentro del resort es impresionante, ya que van desde opciones económicas hasta resorts de lujo. Toma en cuenta que hospedarte en un hotel Disney te da acceso a muchos beneficios exclusivos, ¡y pueden estar más a tu alcance de lo que te imaginas!

- Descarga la aplicación de Disney: Tanto Disneyland como Disney World tienen aplicaciones móviles que son esenciales para organizar tu visita. Ambas te ayudarán a revisar el mapa del parque, hacer reservas para restaurantes y atracciones, pedir comida rápida, ver estaturas mínimas, horarios y tiempos de espera de atracciones y mucho más. ¡Estas apps serán tus mejores amigas para no perderte ni un minuto de diversión!

- Los pases Lightning Lane: Si quieres aprovechar tu tiempo y evitar largas filas, te recomendamos considerar el sistema de reserva Lightning Lane. Por un costo extra, puedes reservar el acceso a las atracciones más populares y reducir tus tiempos de espera. ¡Es una inversión que vale la pena!

- ¡Camina cómodo!: Recuerda que los parques son enormes y estarás caminando mucho. Lleva calzado cómodo, protector solar, un sombrero o gorra y una botella de agua reutilizable. Tu cuerpo te lo agradecerá después de un largo día de magia.

- Haz reservas para restaurantes: Disney ofrece una experiencia gastronómica increíble, que va desde comidas rápidas hasta restaurantes de especialidad y comidas con personajes. No dejes de hacer reservaciones, especialmente para los restaurantes más populares. ¡Se llenan rápido!

- No te pierdas los espectáculos: Cada parque tiene desfiles y espectáculos mágicos. Asegúrate de revisar los horarios en la aplicación y de llegar con tiempo para obtener un buen lugar. Algunos espectáculos tienen fila virtual, lo que te permitirá tener una entrada prioritaria para disfrutarlos.

Consejos adicionales de alguien que ya vivió la magia:

- Evita la sobrecarga de actividades: Con tantas cosas que hacer, es fácil dejarse llevar y querer hacerlo todo. ¡Pero no te olvides de relajarte! Planifica tiempo para disfrutar de las pequeñas cosas, como un paseo por el parque, una bebida al atardecer o tomarte una foto con los personajes.

- Captura los momentos: No olvides tu cámara y también infórmate de los paquetes de fotografías a los que podrás tener acceso como complemento a tus tickets de entrada que te permitirán tomarte fotos mágicas con los fotógrafos de Disney que encontrarás a lo largo de los parques, pero también, recuerda disfrutar del momento sin mirar todo a través de la pantalla. Los recuerdos se hacen más mágicos cuando los vives al máximo.

En Franlo Travel Adventures, somos agentes certificados por Disney y te ofrecemos atención personalizada para que tu viaje sea tan perfecto como lo imaginas, ¡sin ningún costo adicional! Síguenos en Instagram (@Franlo_travel_adventures) y Facebook (Agencia de Viajes Franlo) para más recomendaciones y para empezar a planear tu aventura Disney hoy mismo.

¡Ya sea que elijas la magia clásica de Disneyland o el vasto mundo de Disney World, tu aventura será una experiencia inolvidable que guardarás en el corazón para siempre!

- Haz reservas para restaurantes: Disney ofrece una experiencia gastronómica increíble, que va desde comidas rápidas hasta restaurantes de especialidad y comidas con personajes. No dejes de hacer reservaciones, especialmente para los restaurantes más populares. ¡Se llenan rápido!

- No te pierdas los espectáculos: Cada parque tiene desfiles y espectáculos mágicos. Asegúrate de revisar los horarios en la aplicación y de llegar con tiempo para obtener un buen lugar. Algunos espectáculos tienen fila virtual, lo que te permitirá tener una entrada prioritaria para disfrutarlos.

Consejos adicionales de alguien que ya vivió la magia:

- Evita la sobrecarga de actividades: Con tantas cosas que hacer, es fácil dejarse llevar y querer hacerlo todo. ¡Pero no te olvides de relajarte! Planifica tiempo para disfrutar de las pequeñas cosas, como un paseo por el parque, una bebida al atardecer o tomarte una foto con los personajes.

- Captura los momentos: No olvides tu cámara y también infórmate de los paquetes de fotografías a los que podrás tener acceso como complemento a tus tickets de entrada que te permitirán tomarte fotos mágicas con los fotógrafos de Disney que encontrarás a lo largo de los parques, pero también, recuerda disfrutar del momento sin mirar todo a través de la pantalla. Los recuerdos se hacen más mágicos cuando los vives al máximo.

En Franlo Travel Adventures, somos agentes certificados por Disney y te ofrecemos atención personalizada para que tu viaje sea tan perfecto como lo imaginas, ¡sin ningún costo adicional! Síguenos en Instagram (@Franlo_travel_adventures) y Facebook (Agencia de Viajes Franlo) para más recomendaciones y para empezar a planear tu aventura Disney hoy mismo.

¡Ya sea que elijas la magia clásica de Disneyland o el vasto mundo de Disney World, tu aventura será una experiencia inolvidable que guardarás en el corazón para siempre!

LoRein

Por

Nelly Zava

Si creías que la felicidad no se podía servir en una taza (o en una copa), es porque aún no has ido a LoRein, una joyita en Toluca donde el café, el pan y los buenos tragos se combinan para darte una experiencia que no sabías que necesitabas.

Aquí no solo encontrarás un latte perfecto para despertar tu alma, sino también una tabla de quesos que te hará reconsiderar todas tus elecciones de brunch hasta la fecha. Y por si el antojo te agarra a cualquier hora del día, bueno: también hay desayunos, ensaladas, lasaña y hasta cocteles para que (casi) te quedes a vivir ahí.

Un lugar con historia y mucho sabor

LoRein no es solo una cafetería más. Es el sueño hecho realidad de una mujer mexicana apasionada por el buen café y la comida que reconforta, un espacio donde cada detalle ha sido pensado para que te sientas como en casa, pero con un menú mucho más interesante que el de tu refri.

Desde el momento en que cruzas la puerta, el olor a pan recién horneado te da la bienvenida y te hipnotiza. Su variedad va desde croissants y chocolatines hasta pan artesanal que combina perfecto con su selección de cafés. Pero ojo, que aquí también saben de mixología, así que si tu *mood* tiende más hacia un Aperol Spritz que a un flat white, LoRein también es tu lugar.

¿Por qué deberías ir ya a LoRein?

• Porque lo tiene todo: café, pan, ensaladas, desayunos, cocteles, LASAÑA (sí, en mayúsculas, porque su sabor amerita recomendarla mil veces).
• Porque el ambiente es un 10/10: cálido, bonito y perfecto para trabajar, chismear o simplemente disfrutar un momento contigo mismo.
• Porque apoyas a una mujer mexicana emprendedora y nos vendría perfecto hacer eso más seguido.
• Porque mereces un café bien hecho y un postre que te haga suspirar (o dos, sin juicio).

Así que ya lo sabes: agenda tu visita a LoRein, porque este lugar promete convertirse en tu nuevo favorito en Toluca. Y si nos ves por ahí con un café en una mano y un Gin en la otra, finjamos que es completamente por azar.

Ubicación: Placita Santin en Toluca.
Horarios: De lunes a jueves 9:00 a 21:00 hs, viernes de 9 a 12:00 h, sábado de 10:00 a 21:00 h, domingo de 10:00 a 19:00 h.
Síguelos en Instagram: @lorein_panaderia

Pro-tip: Pide su tabla de quesos con un coctel y deja que la magia suceda. #LoReinToluca #CaféConSabor #BrunchYCocteles #DixpaRecomienda

TE LLEVAS Y NO TE AGUANTAS

Por

Karolina Ulloa

Fui la primera nieta, la primera sobrina, en el núcleo familiar de mi mamá. Eventualmente, nacieron más infancias, en su mayoría, niñas, pero nunca perdí el privilegio de ser la consentida. Crecí rodeada de adultos. No me gustaba la actividad física; era incómoda y corría el riesgo de lastimarme. Quizá no me lo decía de forma explícita, pero mi mamá demostraba su afecto mediante la sobreprotección. Tengo la teoría de que, al día de hoy, cualquier corriente de aire me puede dar neumonía porque, de bebé, me traía en un comando, siempre envuelta, y no me dejaba dormir sin calcetines. En 1995 ella y su prima compartieron períodos de gestación; mi propia prima nació un mes antes que yo. Vivíamos en la misma cuadra, por lo que era sencillo acompañarnos. Mi problema siempre fue que a ella le gustaba jugar brusco y a mí no.

Pero no solo era eso. Es cierto que mientras ella prefería correr y atrapar, yo me ceñía a imaginar, actuar, componer. Además, también es cierto que mi estatus de consentida me hacía creer que el mundo estaba a mis pies. Yo solo tenía que ver algo de reojo para que se me entregara. No sufría y nada me faltaba porque mi abuela y uno de los hermanos de mi mamá no permitían que eso sucediera. Así que con mi prima fui cruel; si íbamos a jugar brusco, entonces era bajo mis términos. Ahora ella tiene dos hijas y recuerda nuestra infancia con cariño. Yo, por el contrario, me muero de vergüenza y me lamento por no haberlo hecho todo de mejor manera.

Y la culpa no se ha ido. Reflexiono sobre todos los momentos en los que exigí objetos materiales y se me concedieron, aunque, fundamentalmente, lo que más quería era la atención de mis padres, su cuidado o que, al menos, se hicieran responsables por haberme procreado sin mi consentimiento. Pero mis padres trabajaban para "darme una mejor vida" y eso se reflejaba en escuelas particulares que me darían acceso, idealmente, a la movilidad social y me forjarían y pulirían como otra tuerca en la máquina de producción capitalista que mis papás, en ese entonces y hasta hoy, consideran un sueño. Pero eso también me dio la bienvenida a la soledad.

El mundo se hizo más injusto durante mi adolescencia. Entré en una depresión profunda y sin atender porque me confronté directamente con que había personas cuya crueldad nacía de la malicia y no del desconocimiento. Hice todo lo posible por asegurarme de que nadie en el mundo exterior a mi familia, nunca más, me dijera que no. Para eso, por supuesto, aprendí a moldearme a partir de las necesidades de las otras personas. Me recuerdo triste, frustrada, impaciente. Y me recuerdo, sobre todo, a la defensiva. Quizá mi presente incomodidad me nubla la memoria, pero solo puedo recordarme haciéndome chiquita. Sin molestar. Me quedó muy claro que, tras la niñez, ya no era la consentida, por lo que dejé de pedir cosas de forma explícita y en voz alta. Acumulé resentimientos mientras moría de ganas porque alguien me viera y decidiera hacerse cargo de mí.

Sé que al entrar a la universidad encontré a mis personas, y lo sé porque en ese núcleo ya no necesitaba tantas máscaras. Fue la primera vez que alguien me dijo que era graciosa y encontré un nuevo placer en las palabras, sobre todo en la irreverencia. Aprendí a llamar a mi recién fallecida abuela "mi abuela muerta" y describí una de mi relación sentimental más abusiva diciendo que mi expareja me había hecho pipí encima para marcarme (como perro). Encontré maneras de compartir mi soledad, aunque no todos mis intentos por hacer reír basándome en las tragedias tuvieron éxito, y comencé a sentirme menos insegura sobre el prospecto de que hubiera gente dispuesta a decirme que no. Aunque casi nadie lo hizo, logré un gran avance hacia la meta de aceptar esa alternativa como parte de la realidad.

En el presente conectarme con mi parte insaciable todavía es un reto y todo lo que conformaba mi vida antes de independizarme me parece un juego de niños. Aun así, ahora también sé que mi gran objetivo es la estabilidad, pero me cuesta aceptar que, como todo, es pasajera. Se me enseñó que estaba bien —que era correcto— querer cosas, pero que ese deseo tenía un límite. Hace dos años no sabía que mi hambre era de cuidado y seguridad, por ejemplo, pero incluso sabiéndolo, ahora me enfrento con que las preguntas a las que no les hallo respuesta siguen ahí porque, para infortunio de mi cerebro binarista, ninguna cae con precisión en uno de los dos extremos. Sumado a eso, también está el duelo de confrontarme con el hecho de que

no puedo tener todo lo que quiero porque, según dicen, así no funciona la vida.

"Te llevas y no te aguantas". Conociéndome, eso es algo que se me dijo y creo que lo sé porque la frase, de inmediato, hace que quiera llorar. Llevarse y no aguantarse es un concepto cuya violencia me cala porque refiere a un vacío que conozco y conozco bien. En un video que me compartieron recientemente para ejemplificar esta actitud mía salen dos niños de no más de siete años que comen una paleta de hielo. Empieza *in medias res*: el acusado de llevarse y no aguantarse interrumpe al agraviado y, con mucha fuerza, le coloca la mano en la boca para que se calle. Luego le pega de nuevo en la cara mientras el segundo dice "tú te llevas y no te aguantas" y regresa el golpe. El acusado pone una mano sobre el brazo del agredido, tierna, derrotada, y llora. Luego pone la otra, conciliatoria, pero igualmente vencida, sobre su hombro y lo estruja con debilidad. La letanía sigue: el acusador ve a la cámara y le explica lo mismo una y otra vez; lo postula como un asunto de desigualdad. Alguna figura de autoridad le reclama sobre esta queja, pero no hay consuelo ni consecuencias. Mientras el niño que se lleva y no se aguanta continúa su llanto, el otro se ve confundido y fastidiado, pero impávido; quizá, incluso, divertido. Aunque se escuchen los alaridos de su amigo, es él quien está al centro de la cámara.

Y yo me puedo sacar esos 58 segundos de la cabeza. Desde donde lo veo, más que desigualdad, hay una carencia emocional. No tengo pruebas y, aun así, por la reacción del acusado, imagino que él también fue agraviado. ¿Qué más explica que un niño calle a otro de esa manera? ¿Qué pudo haber dicho que lo incendiara así? ¿Por qué su mecanismo de defensa fue una agresión física? ¿Qué ira, qué impotencia, guarda el que se lleva y no se aguanta? ¿Quién nos enseñó a convivir así? Si ese video alude a mi forma de comportarme en la vida adulta, después de períodos prolongados de atención psicológica y psiquiátrica, ¿qué dice de mí el que así me perciban? ¿Cuándo y cuántas veces habré sido así de violenta? ¿Qué sensibilidades herí, y cómo, para que se me diera una respuesta como "te llevas y no te aguantas" en vez de una búsqueda de conciliación? ¿Por qué me pesa tanto esa frase de fábrica? ¿Por qué me exhibe tanto, me vulnera y me tiene corriendo en círculos mentales recordando períodos de mi vida que asocio con la humillación?

Por el momento solo puedo especular. Me alivia saber que mi hipótesis poco tiene que ver con quien me acusa y mucho con mi insaciable necesidad de querer mucho y querer más, aparte de que, claro, se enraíza en mi comodidad y un miedo profundo a la ausencia. Hace dos años me di cuenta de que quería más de lo que estaba a mi disposición y que llevaba un tiempo negando esta verdad. Al externarlo, estuve a punto de perderlo todo. Tomé decisiones sin consideración con la bandera de velar por mi bienestar y plenitud, pero esa no fue la respuesta ni la forma.

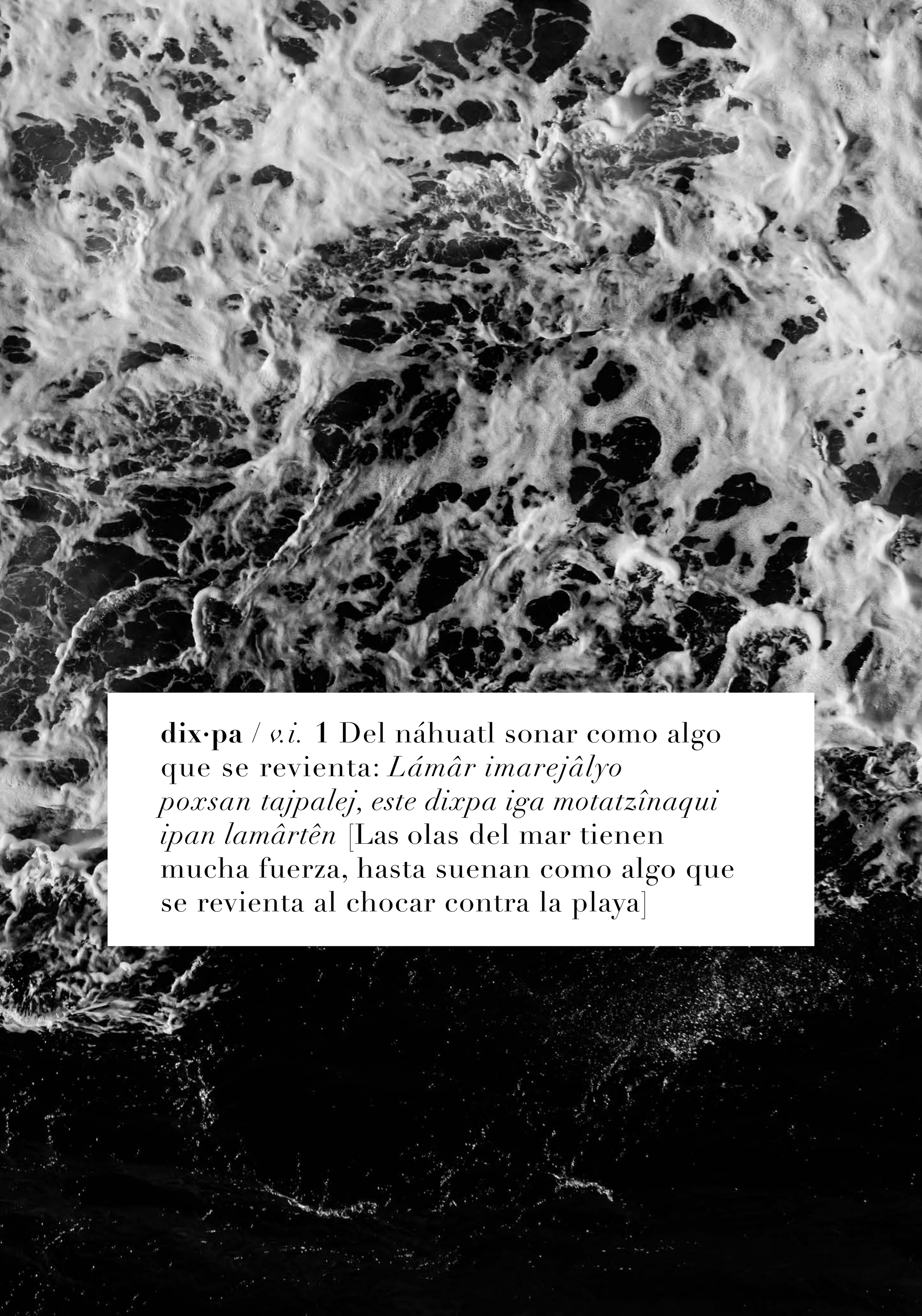
Si bien hoy no estoy en la encrucijada de aquel tiempo, me debo confrontar con el hecho que he cargado desde mis días de consentida: soy la única que puede proveer para mí todo lo que pueda querer. Me corresponde a mí ese cuidado. Aunque ahora entiendo que mis anhelos son válidos —y que es igualmente válido si alguien no quiere compartirlos conmigo—, no puedo ignorar todo el peso que encuentro y siento en esa responsabilidad de hacerme cargo de mi propia seguridad.

Existe la tentación de volver a los terrenos conocidos, como aislarme, para que nadie, jamás, me pueda volver a echar en cara que no me aguanto. Y también existe la opción de atravesar la incomodidad, de ceder, de descentrarme, de compartir lo que hasta ahora asumía como propio, pero ojalá fuera más fácil. No sé qué quiero y, por lo tanto, no sé cómo alcanzarlo. O sí sé qué quiero, pero habita en el riesgo de parecer injusto. No puedo quererlo todo y tenerlo. Podría reducir esta disyuntiva a que me llevo y no me aguanto, pero eso sería una injusticia para conmigo. Nadie tendría por qué "aguantar" nada: esa lógica de supuesta igualdad solo nos acorrala y nos orilla al intercambio transaccional. Quiero ser el centro y, simultáneamente, expandirme; quiero navegar terrenos poco conocidos y que ese sea mi privilegio exclusivo; quiero saber que, si me caigo, tendré una base sólida y reconfortante para aterrizar. Quiero compartirme, pero no dejar ir aquello que etiqueto como mío. Quiero, quiero, quiero. Y, al menos hoy, me parece egoísta, pues verlo así impone el mismo visor al que me arroja el video de los dos niños. Llamarme egoísta sería una historia incompleta: sería asumir que ejerzo violencia con dolo y que mis reacciones son solo una muestra de debilidad, una pérdida de control, un desbordamiento.

El video de los dos niños se cataloga como meme. Supongo que hay un grado de trivialidad en esa convivencia y, por ende, genera risa. Supongo, también, que es más manejable (aunque quizá solo mucho menos cuestionado) identificarse con quien acusa y se defiende. Yo, por el contrario, me veo reflejada en la manita que se posa en el regazo del otro, en la súplica con la que le estruja el hombro. Yo veo a alguien que pide ayuda, pide paciencia y empatía: y eso requiere más que solo regresar el golpe.

Escribo porque la narración forja sentido: porque, hasta ahora, soy el perro que intenta morderse la cola y que orina para designar propiedad. Comienzo por desentrañar de dónde surge la culpa, dónde tiene inicio la vergüenza, pero me pregunten qué hacer con ellas. Los asuntos sobre justicia, equidad y caprichos los dejaré en el tintero, en espera de otra reflexión que nazca, tal vez, con otro video que me desnude y me ponga frente al espejo de mis deseos.

Por ahora, solo distingo esta claridad: yo no me quiero tener que aguantar. Ya no me quiero tener que defender.



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]