

lix MAG

44

MÉXICO 2025

ADRIANA PAZ
Resiliencia, Crecimiento y Reinención

EDITORIAL

Queridos 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 nosotros 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.

Contacto

info@dixpamag.com
gerencia@dixpamag.com

ÍNDICE

04

Calendaria

06

Gracias por recordármela

10

Karla Garrido

21

Adriana Paz

38

Dunia Alexandra

52

Alejandra Ríos

64

Fundación Echo

69

Tips en Blanco

73

Aventura en Disney

78

Lo Rein

81

Te llevas y no te aguantas

CALENDARIA





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 demostrándonos 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 dejen 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

partner

HIVE
MEXICO
CITY
SMART BOUTIQUE HOTEL

Boletos en taquilla y ***[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)***

ELLAS

Karla Garrido

Por
Mariana Celis

Fotografía
iEve González

Maquillaje
Yesenia del Ángel

Producción
Roger SH

*Creo
importante
que se abran
espacios un
poco a la
fuerza,
para que
construyamos
el camino
hacia la
naturalidad.*



A lo largo de su carrera, Karla Garrido ha enfrentado retos tanto personales como profesionales, desde la falta de oportunidades hasta la discriminación racial en un medio que históricamente ha sido limitado en su representación. Sin embargo, su determinación y compromiso con el arte la han llevado a abrirse paso en una industria que, aunque todavía lucha por ser más inclusiva, comienza a reflejar una mayor diversidad. En esta conversación, Karla comparte su visión sobre la evolución de la industria, su experiencia en proyectos como *Sujo*, y cómo sigue trabajando para construir un camino más inclusivo y humano en el arte y más allá.

Mariana Celis - ¿Qué fue lo que te llamó la atención para estudiar actuación?

Karla Garrido - Es algo que me inculcó, sobre todo, mi papá, porque él es músico y, bueno, también mi familia paterna ha sido muy cercana al arte. Entonces, desde niña, tuve la intuición de actuar y era de las que estaban en los shows y las pastorelas, pero, una vez que crecí, decidí hacerlo de manera profesional y entré a la Escuela Nacional de Arte Teatral. Afortunadamente, pasé en la primera oportunidad que tuve, lo cual me hace sentir muy orgullosa porque hay mucha gente que estudió conmigo y ya no se dedica a la actuación o también hay tantas otras que no pudieron asegurarse un lugar en esa escuela tan rápidamente. Creo que, el que yo siga siendo actriz, es un gran logro, así como también el mantenerme en este camino profesional.



Vestido negro Escobedo

MC - ¿Cuáles han sido los mayores retos a desempeñar en esta profesión durante los años que llevas practicándola? Sabemos que México no es un país con un panorama muy acogedor en lo que se refiere a trabajar en las artes.

KG - Es una cosa muy personal, también, porque todos, todos, todos los actores enfrentamos a diferentes retos. En mi caso, te puedo decir que los retos han sido económicos y también han sido raciales. Creo que al venir de una familia que no tiene contactos y no tiene lazos intergeneracionales con personas del medio, pues, ha sido todo un reto. Tampoco hay tantos espacios para la gente más morena o con fenotipos distintos, aunque ahora ya se empiecen a ver en la pantalla. Aun así, cuando yo empecé, ese era un tema porque no sabía dónde colocarme o me encontraba con que los personajes elegidos para mí no me exigían un reto actoral como tal: yo estudié actuación en teatro, entonces estoy preparada para desarrollar personajes, pero, pues, no llegaban esos personajes. Ahora es distinto, y creo que también tiene que ver con este cambio que socialmente hemos generado, porque creo que no es gratuito, sino que se ha trabajado por ello como sociedad e industria. Pese a eso, también opino que es un camino complementado por los esfuerzos personales: el encontrar oportunidades por cuenta propia, el hacérselas y encontrarse

con gente que tenga las mismas metas o los mismos propósitos y que también quiera una mejor industria. Otro reto sería, sí, lo económico, porque sin importar en qué etapa de tu carrera estés, tienes que pagar tu renta, tu comida y no es raro que ciertos trabajos, pues, no te generen ingresos suficientes para esos gastos básicos. Afortunadamente, mi familia siempre estuvo ahí, apoyándome, y cuando he tenido la oportunidad de trabajar con niños, les digo a las mamás y papás que qué afortunados son sus hijos de recibir su apoyo. Creo que esa parte es fundamental: el tener una tribu detrás de ti que te vaya empujando y te impulse para que tú puedas llegar a ese lugar que quieres.

MC - Retomando algo que mencionabas sobre que antes no había muchos papeles para personas morenas, ¿cómo has visto tú la evolución del medio en los últimos años en México, comparándolo con cómo se dio en otros lados del mundo?

KG - Mira, creo que en México la evolución ha sido más lenta que en otros países. Por ejemplo, en Inglaterra o en Estados Unidos ya empiezas a ver historias donde cada vez hay menos de esas limitantes y todas las personas pueden hacer a todos los personajes. Aquí en México todavía cuesta mucho trabajo ver a una protagonista que no tenga las características que estamos acostumbrados a ver y mucho de eso



Falda Ruben Osorio
Top Elvia Cruz López

es herencia de las telenovelas y las grandes televisoras que nos enseñaron que la belleza era de cierta forma o que las actrices y actores eran de cierta forma. De que sigue presente, sigue presente, pero iniciativas como la cuota de género, razas y personas disidentes también han demostrado su valía, su importancia y lo necesario que es tener esas ganas de generar cambios en los medios audiovisuales. Sé que no son las propuestas favoritas de muchas personas, pero sí diría que se necesitan como primeros pasos en este camino donde, a la larga, normalicemos la presencia de personas diversas en la televisión, el cine y demás industrias nacionales. Creo importante que se abran espacios un poco a la fuerza, para que construyamos el camino hacia la naturalidad.

MC - Creo que en esta evolución en las historias es en donde se inserta *Sujo*, la película en la que recientemente participaste. ¿Cómo fue el proceso de crear a tu personaje, de estar en el rodaje y qué reflexiones te dejó este papel? Sobre todo porque también es una película que toca temas fuertes sobre la realidad del país y ha obtenido varios reconocimientos.

KG - Como actriz y como persona he vivido toda una catarsis al ver reflejado mi proceso actoral tanto en pantalla como en la relación que tengo con mi propio trabajo. Después de *Sujo* empecé a plantearme una serie de pre-

guntas como: “bueno, ahora que estoy en este lugar, ¿qué sigue? ¿Qué viene después?” Y también empecé a conocer un poco más sobre la industria, sobre cómo funcionan los premios, los festivales, y me di cuenta de que muchas cosas no tienen nada que ver conmigo. Hasta cierto punto, eso ha sido lo más importante en mi aprendizaje con el proyecto: soltar y entender que una gran parte del mundo se vale, para bien y para mal, del poder y las conveniencias personales, pero que mientras yo esté segura de quién soy, de lo que sé hacer, de mi valor y mi talento, podré transitar esta industria con seguridad.

Mi personaje en *Sujo*, es alguien muy distinto a mí: es mujer que tiene hijos, cuando yo, en la vida real, no los tengo y no comprendo íntimamente la complejidad de maternar. Aun así, me hizo cuestionarme mucho sobre qué mundo quiero dejar, qué mundo quiero que habiten las infancias y me invitó a mirar un poquito más hacia el futuro de nuestro país y de nuestro mundo. Fue una experiencia muy enriquecedora, además, porque tuve la oportunidad de trabajar con muchas mujeres y, en especial, con las directoras de esta cinta: Astrid Rondero y Fernanda Valadez. Eso me enseñó que las historias no solo pueden ser protagonizadas por hombres, sino también por las infancias y las mujeres.



MC - ¿Qué proyectos vienen este año?

KG - Este año, bueno, tengo varios proyectos. Uno de ellos es *Quebranto*, que es una serie de Disney+ y sale este año, más o menos por ahí de junio, si todo sigue bien. En esta serie tengo un personaje muy fuerte que también es madre: eso me parece bien interesante, porque es casi como si los temas te empezaran a perseguir o como si los personajes lo hicieran y eso me parece magia. También estoy en el proceso de escribir mi ópera prima, cuyos argumentos también se desprenden de *Sujo* porque hablarán sobre el destino, sobre ancestros, padres y sus relaciones. Espero terminarla en un futuro no muy lejano para construir todas sus partes, dirigirla, tal vez actuarla, no sé. Quizá estoy queriendo abarcar demasiado, pero me gustaría mucho verla en pantalla. Este año también estoy dirigiendo una agencia de talentos con la esperanza de hacerle más amable el camino a nuevos talentos. Si ya de por sí la vida misma es difícil y dolorosa y lo mismo pasa cuando uno crece y evoluciona y enfrenta problemáticas, ¿por qué no hacer el camino un poco más amable para los que vienen y se interesan en este medio? Cuando empecé había este discurso de: “no, tú tienes que sufrir todo lo que nosotros pasamos y no te voy a dar ningún consejo porque tú lo tienes que descubrir”. Eso me parece, vaya, egoísta y poco empático, porque, además, el tiempo lo requiere: las cosas van más rápido hoy en día y uno tiene que crecer a ese ritmo.

FULL*

PROGRAMA INTEGRAL DE
FORMACIÓN FOTOGRAFICA



- INSCRIPCIONES
ABIERTAS

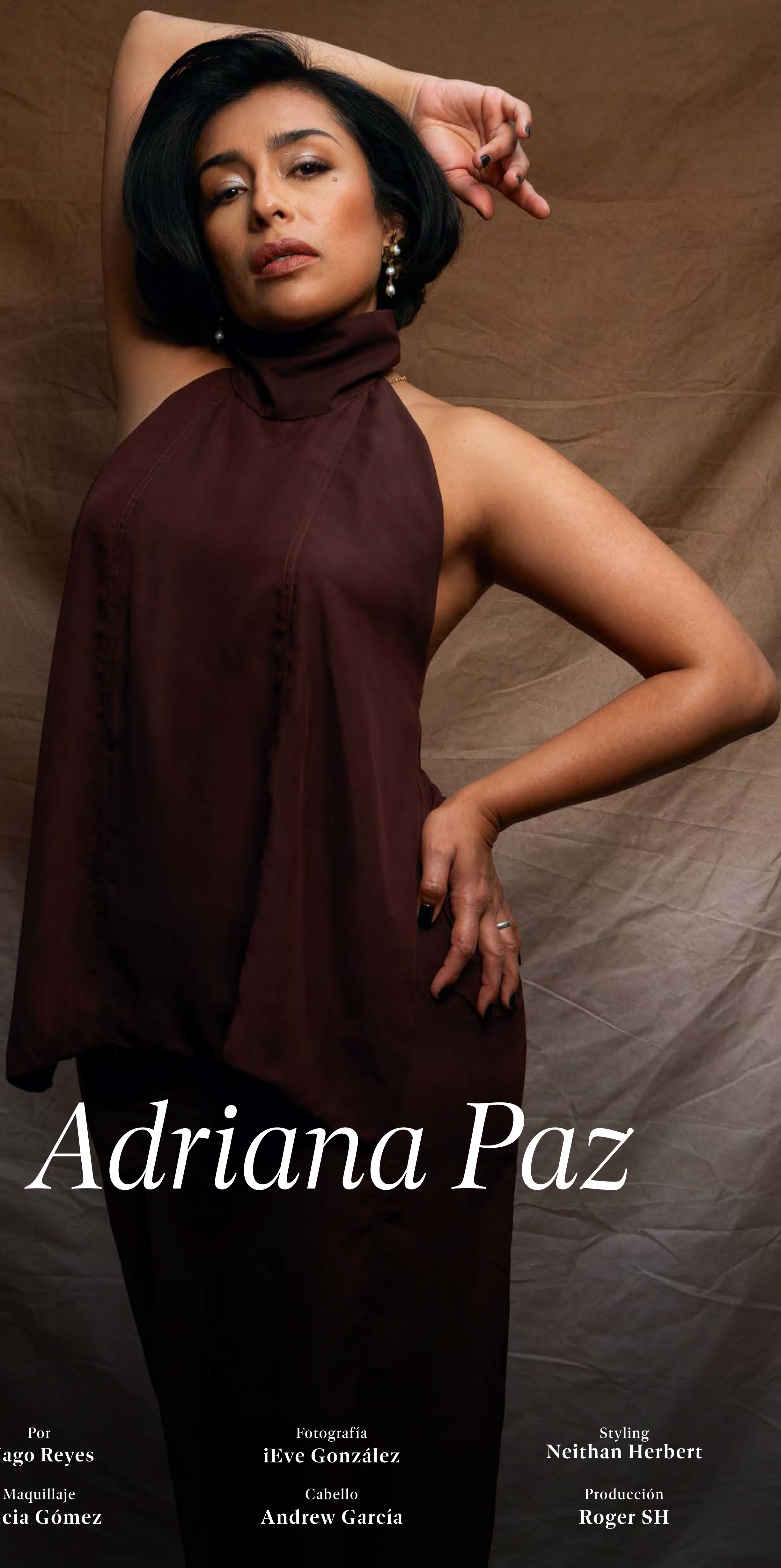
WWW.GIMNASIODEARTE.COM
@GIMNASIODEARTE



ESCUELA
SUPERIOR
DE CINE

GIMNASIO
ESCUELA DE FOTOGRAFIA
& ARTES VISUALES

ELLAS



Adriana Paz

Por
Mago Reyes

Maquillaje
Lucía Gómez

Fotografía
iEve González

Cabello
Andrew García

Styling
Neithan Herbert

Producción
Roger SH

*No tenemos
que ser
testigos de
una violencia
explícita para
también
sentirla.*



A lo largo de su carrera, Adriana Paz ha conquistado el cine mexicano e internacional, con una trayectoria marcada por premios, reconocimientos y una notable capacidad para abordar personajes profundos y complejos. Con tres premios Ariel a Mejor Actriz y una aclamada participación en el festival de Cannes por su interpretación en la controvertida Emilia Pérez, Adriana ha trascendido las barreras del cine convencional. Con una trayectoria que abarca más de 30 películas, ha trabajado en producciones que van desde el cine independiente hasta proyectos internacionales. Recientemente, terminó de filmar en México las películas Day of the Dead de Brian Conley y La Cazadora de Suzanne Andrews Correa, mientras continúa con proyectos de gran relevancia como Ceniza en la boca, dirigida por Diego Luna, y Animals, dirigida y protagonizada por Ben Affleck, además de su participación en Sana y Salva en República Dominicana. En esta entrevista, Adriana reflexiona sobre su carrera, la lucha por una representación más auténtica en la industria y cómo cada papel se convierte en un desafío para seguir rompiendo estereotipos y profundizando en las realidades humanas más complejas.



Mago Reyes – ¿Adriana Cuáles han sido los retos que has enfrentado como actriz en esta industria que, de pronto, tiende a privilegiar cierto tipo de cuerpo, cierto tipo de rostro, que tienen como ciertas expectativas de las propias actrices?

Adriana Paz – Es una carrera, de verdad, muy bonita y me siento muy privilegiada de poder ejercerla, pero, por otro lado, también es una carrera que tiene su lado hostil. Cuando empiezas y sales de la escuela hay muchas cosas que no sabes bien cómo funcionan e, incluso, una vez que empiezas a ir a las castineiras a que te conozcan, es un poco difícil encontrar respuestas humanas que se queden contigo a lo largo de tu carrera y tu proceso profesional. Aun así, es muy importante tener claras las respuestas que tú misma les darías a las preguntas de: ¿Quién eres? ¿Qué tipo de actriz quieres ser? ¿Eso tiene que ver con los proyectos que quieres, con las oportunidades que se te van dando? Y sí, efectivamente, como decías en tu pregunta, sobre todo al principio de mi carrera, me topé con estereotipos como los vemos en la televisión: estereotipos sobre los cuerpos, sobre la piel, sobre quién representa qué, qué representan esos cuerpos y esas pieles. Pero creo que también he tenido la oportunidad de ir rompiendo en algunos proyectos esos estereotipos y de ir explorando personajes bien diferentes entre sí.

Mi carrera es en el teatro. Estudié literatura dramática y teatro en la UNAM y, después, empecé a hacer cine: mi primera película grande fue Rudo y cursi, pero antes de ella hice películas más independientes. Mi carrera, bueno, básicamente arrancó en el cine independiente, con directores de escuelas de cine como el CUEC o el CCC, y también con los muchos cortometrajes que hice en ese inicio. No haría televisión sino hasta después, luego de haber tomado otras oportunidades en pantalla como una película que hice en España y fue mi primer proyecto fuera del país, además de que me abrió a otro público y a otra industria. Gracias a esa oportunidad, de hecho, también obtuve papeles en Vis a vis, Perdida y, después, regresé a mi país para algunos otros. Ahí me di cuenta de que, gracias a esa carrera que había desarrollado dentro y fuera del país y que estaba “acreditada”, por así decirlo, gracias a los premios que había recibido, pues, de pronto ya tenía una, no sé, cierta veracidad o credibilidad o fuerza. A mi parecer, por eso entré a otros proyectos televisivos, como La rebelión, en el que seguí trabajando por romper los estereotipos de mis papeles. Gracias a los equipos de Perdida o La rebelión, que incluían a personas que amo, como Daniela Vega, Ana Serradilla o Aracely Arámbula, he podido crear personajes que, al principio de mi carrera, no me hubieran dado. Pese a lo valioso de muchas de estas oportunidades, también

he dicho que no a muchas otras, justo, para no repetirme: si de pronto sentía que algún personaje estaba llevándome a un lugar por el que ya había pasado y mis circunstancias lo permitían, yo prefería dejárselo a alguien más. Aunque, también, hay que admitir que no siempre se puede hacer eso y que es nuestro trabajo, por lo que también habrá ocasiones donde diremos que sí, porque, pues, necesitamos generar ingresos y pagar las cuentas. A veces, la verdad, lo he hecho sin tener los recursos ahorrados o ningún colchón, sino solo aventándome con la ayuda de mi familia, de mi manager y de la gente que está a mi lado, quienes, directamente, me han prestado dinero como para decir: “bueno, relájate tantito, a lo mejor no tienes que agarrar ese proyecto” y también así es como he podido tomar otro rumbo.

Ha sido una carrera de paciencia, de mucho tiempo y tengo que decir que el papel de Raúl Simancas, el manager con el que llevo 15 años, ha sido importante porque me ayudó a entender cómo los proyectos que vas eligiendo y rechazando te ayudan a definir tu camino. También me ha ayudado a que mis condiciones de trabajo sean mejores y a apuntar hacia otros lugares, proponiéndome en mesas donde, a lo mejor, ni siquiera me habrían considerado. Gracias a eso hay equipos que han dicho: “ah, mira, vamos a llevarla” y eso es

gracias a que alguien habla de tu trabajo en tu nombre, porque no es fácil decirle a la gente lo buena que eres o lo bien que haces tu chamba. Y cuando hay alguien que te acompaña y te respalda, es más probable que accedas a estos productores o proyectos de los que, si la cosa fuera diferente, uno ni siquiera se enteraría. Ha sido un trabajo en equipo, de mucho tiempo, en el que a veces hemos estado de acuerdo, a veces no, en el que hemos debatido sobre algunas cosas, pero donde hemos ido construyendo mucho y esa suma me ha llevado hasta donde estoy. Espero poder seguir haciendo esto mucho tiempo aquí en mi país y fuera de él y poder tener la oportunidad de explorar personajes que todavía no he podido explorar e historias que también que no he podido contar.

MR – Siento que a veces, desde afuera, se pueden romantizar los procesos que hay detrás al seleccionar papeles. De entrada, no es lo mismo la propuesta que el resultado final que llega a la pantalla y eso es parte de todo proyecto cinematográfico. Y hablando de estos procesos de pre, post y la diferencia con la etapa de producción, ¿cómo fue el proceso parallelar a Emilia Pérez?

AP – Comenzó con un proceso de casting como el de cualquier otro proyecto. Me mandaron un casting, lo mandé y me pidie-

ron otro. Ya después, tuve un encuentro con Jacques en París, habiendo leído el guion de antemano. Es verdad que mucho cambia de las cosas que tú lees a lo que sucede durante el proceso que sigues en el set con el director, tus compañeros o los ensayos, si es que también tienes oportunidad de hacerlos. Vas descubriendo cosas del proyecto y, luego, la historia que se cuenta ya en la pantalla también pasa por las manos de la editora o el editor, quienes le darán un tratamiento que, quizá, tú como actor ni siquiera habías visualizado. Si bien es cierto que nosotros también tenemos un papel activo más allá de la interpretación y que puedes opinar, proponer y decir o ver las cosas de otra manera, al final estamos todos al servicio del discurso y de la visión del director. Uno puede aportar lo más que pueda desde su concepción del mundo y de la vida, pero también uno tiene que estar ahí para esa otra visión de quien dirige o del personaje y la vida que te tocó dentro de la historia y debes dar el 100 % siempre.

MR – ¿Qué has descubierto en este proceso con el director, con tus compañeras y tu personaje? Al día de hoy, ¿qué ha traído a tu vida el personaje Epifania en Emilia Pérez?

AP – Ha sido una experiencia muy enriquecedora en lo profesional: desde la naturaleza misma del proyecto, al tratarse de

un musical, el haber rodado en Francia, el trabajar con actrices que vienen de distintos lugares, trabajan de distinta manera, el compartir créditos con Jacques y un equipo tan diverso. Fue lindo, además, participar en una producción cinematográfica francesa, que es una escuela a la cual admiro y, a nivel exposición, fue una oportunidad muy importante.

Hablando del proceso, en esta película quedó particularmente claro que no termina cuando el rodaje concluye, sino que el público también participa y eso es algo que no podemos controlar. Emilia Pérez ha generado mucho debate e infinidad de opiniones diferentes: cada cabeza es un mundo y cada persona recibe y analiza las cosas desde donde se encuentra. Gracias a eso, a mí me han comentado cosas que yo no había visto y con las cuales podré estar de acuerdo o no, pero todas guardan su valor en tanto que habrá gente que también las vea o sienta y eso es lo rico del cine y las manifestaciones artísticas: no paran de generar respuestas. Y eso funciona en ambos sentidos: tanto en beneficio como en detrimento de los proyectos, porque, a lo mejor, en diez años verán a la película desde un lugar totalmente distinto, como también puede que no. En lo personal, siempre me comprometo con mis proyectos y los hago con el máximo respeto, pero el arte es colectivo y solo me queda aprender de la percepción ajena.



MP – Con esta experiencia que has tenido, siendo una actriz aún más reconocida, ¿qué cosas en tu carrera, en tu día a día, en tu forma de tratar y ser tratada, crees que siguen iguales y cuáles han cambiado?

AP – No, bueno, Emilia Pérez ha sido un fenómeno: hablando del recibimiento de la gente, he recibido muchos comentarios favorables sobre mi participación, pero también ha habido opiniones que no anticipaba después de la premier. He encontrado un odio y una violencia en la opinión de ciertas personas que, más allá de buscar el debate o el intercambio, optan por quererme humillar y dicen cosas como “no te conocen más que tus papás”. Y, efectivamente, mis papás me conocen y me quieren mucho, pero el que una persona no me conozca no quiere decir que yo no existiera y viceversa: Emilia Pérez no me define ni en lo personal ni en lo profesional, pero tampoco lo hacen las críticas. Mucha gente se ha enganchado y puedo entender, honestamente, de dónde vienen muchos de esos arranques, y cuando uno se pone ahí como artista, bueno, está expuesto a vivir cosas así. Sin embargo, la gente, en verdad, ha mostrado una tendencia a atacar y destruir desgarrando hasta los huesos y te dicen: “voy a destruirte”, “eres una mierda”, “eres una vergüenza” y no sé qué, pero yo el odio no lo quiero ni lo necesito. Emilia Pérez, como cualquier película, se estrenará,

generará discusiones y una reputación y tanto mi vida personal como profesional seguirán su curso. Yo estoy haciendo mi trabajo, que también consiste en promocionar la película, entonces no: no me he puesto de pechito, no me he ninguneado ni me he puesto de tapete para nadie. Solamente hago lo mismo que he hecho con todos mis proyectos desde que empecé y no me hace falta que nadie me ninguneé, me pobreteé ni me insulte. David Lynch decía: “el arte no cambia nada. El arte te cambia a ti” o no, pero eso también es una decisión.

MR – Claro, hasta donde sé, no has parado de grabar.

AP – Sí, esa es otra cosa: de pronto me desaparecí de la promoción, pero lo hice porque, para mí, lo más importante siempre ha sido el rodaje en sí y, de octubre a diciembre, por ejemplo, me fui a hacer La cazadora en Ciudad Juárez y, después de eso, estrenaré Arillo de hombre muerto ahí por marzo. Emilia Pérez ha sido una vorágine que yo no había vivido y que no había experimentado: como te digo, he hecho mi mejor esfuerzo para disfrutarla y aprender, pero cuando tenga tiempo de parar o durante la marcha, sí o sí haré mis reflexiones al respecto de lo que pude haber hecho mejor, lo que sí hice bien y qué me gustaría hacer en el futuro y qué no. Si me preguntas en dónde y cómo me encuentro, creo que estoy bien y me encuen-

tro en un lugar donde me siento fuerte. Seguramente, todavía me queda muchísimo que aprender y habrá otras cosas que no haré bien y otras que sí, pero esa es la vida: hasta el momento en el que dejé de respirar, habrá espacio para reflexiones.

MR - *Arillo de hombre muerto* se desarrolla en el mundo subterráneo del metro, que es un espacio lleno de movimiento a la vez que también es un espacio atiborrado de rutinas y desgastes. ¿Cómo influyen estos escenarios en la atmósfera de la película y en la psique de tu personaje?

AP - Creo que, para Dalia, la cabina del metro, los túneles, la gente, sus compañeros de trabajo, la situación laboral en la que se encuentra e incluso el uniforme, que es bastante incómodo, representan ese caos emocional y mental que ella está viviendo. Además, encarnan la soledad que existe entre la multitud, ese encierro de sí misma y ese ahogo que viene con no poder expresarse libremente. Así como ella camina por ese entramado de túneles y escaleras como si estuviera dentro de un laberinto, interiormente también se encuentra perdida dentro de todas sus emociones contradictorias. Entre el dolor, la pérdida, la añoranza del pasado, la imposibilidad de ver un futuro, la pasión y el deseo, la ternura por sus hijos y su incapacidad para acercarse a ellos, en fin. Creo que es una perfecta

representación del mundo interior de Dalia y de los conflictos que está viviendo: esta dualidad tan clara me parece que ayuda al espectador a poder sentirlo también y a empatizar un poco más con ella.

MR - Has sido muy vocal sobre la discriminación dentro de la industria audiovisual. ¿Crees que *Arillo de hombre muerto* también pone en evidencia otras formas de violencia estructural, más allá de la desaparición?

AP - Poder acompañar tan de cerca a Dalia nos deja en claro la incapacidad de algunas instituciones, además del trato deshumanizado e indiferente, el juicio moral que ejercen sobre ella, el abuso disfrazado de ayuda, la poca capacidad de empatía, la culpa, etcétera. Hay un profundo vacío de cuidado por parte del estado y de toda esta entidad que debería procurar seguridad, bienestar y tal, pero que tanto en la realidad como en este metraje está ausente, aunque exista también esta máscara de burocracia que busca ocultar los huecos. En *Arillo* también se retrata, con mucha claridad, la pauperización de la clase media urbana de la ciudad de México. Y se habla poco de eso, pero es que es innegable que la violencia económica es una de las peores formas de discriminación en la actualidad.



MR - La violencia no siempre se muestra de forma explícita en la película, pero se siente en cada escena. ¿Cómo trabajaste con el director para transmitir esa sensación de opresión?

AP - Una de las cosas que más me gustaron del guión fue esa: que no tenemos que ser testigos de una violencia explícita para también sentirla. Se puede percibir el miedo que Dalia tiene al volver a su casa sola de noche, podemos entender la violencia que vive el país en su visita a la morgue y cómo se relaciona eso mismo en la escena que sigue después, mientras Dalia observa a los usuarios del metro que viajan con ella. Dentro del vagón, podemos vivir a su lado el ahogo y la sensación de inseguridad en su unidad habitacional, así como también en los túneles llenos de gente. Incluso, a veces pareciera una película de terror en la que, en algún momento, va a salir el monstruo a atraparla. Y creo que, por desgracia, muchas veces así nos sentimos en la vida real como habitantes de un país donde tienes que vivir siempre alerta, siempre desconfiando, siempre cuidándote de que el monstruo no aparezca.

MR - Tanto en *Arillo de hombre muerto* como en *Emilia Pérez* das vida a mujeres que buscan a sus esposos desaparecidos, pero dentro de contextos muy distintos. Más allá de la trama, ¿qué te reveló el interpretar a estos personajes sobre la ex-

periencia de ser una mujer enfrentándose contra un sistema que, en lugar de dar respuestas, las pone a prueba? ¿Hubo algo en la construcción de Dalia que dialogara con lo que viste al interpretar a Epifanía?

AP - En ambas historias, el dilema de la desaparición de sus maridos detona reacciones “no convencionales”. En lugar de la previsible historia de amor y heroísmo para restablecer lo que han perdido, ambas actúan sabiendo que su vida no volverá a ser igual. Una, por un lado, prácticamente agradece la desaparición de un marido violento y busca una nueva vida con mayor esperanza, mientras que la otra procura mantener la frágil estructura de su vida, atacada por una sensación de culpa que la sociedad constantemente le inocular. Quizás si pudiéramos leer estas historias de dolor un poco más lejos de los estereotipos previsibles y moralmente aceptables, entenderíamos mejor lo complejo de estas situaciones.

MR – Casi para terminar, ¿qué le dirías hoy a Adriana Paz de niña?

AP – No tengas prisa, Adriana. Las cosas pasan como tienen que pasar y necesitas disfrutar el momento. El día de hoy es todo lo que vives y, una vez que pasa, ya no puedes regresar. Eso es lo que le diría. También la abrazaría. La abrazaría y ya.



MR – ¿Algo con lo que quisieras cerrar?

AP – Me siento contenta con la persona que soy, la que sigo construyendo, y me siento afortunada de hacer lo que hago y estar rodeada de las personas con las que estoy rodeada. Hay mucho amor a mi alrededor y no solo viene de gente muy cercana a mí, sino también de gente que no esperaba.

Por último, solo me gustaría decir algo respecto a la premier: lo que yo compartí jamás tuvo por objetivo el victimizarme ni dar la impresión de que mi tragedia era peor que la de otros o que, de alguna manera, quería burlarme o sacar rédito de eso. Si bien yo no percibí muchas de las cosas que la gente ha señalado, escuchar y reflexionar me recordó que, al final, somos humanos y habremos de fallar y equivocarnos, pero, por sobre todas las cosas, habremos de aprender. De verdad, desde el fondo, lo lamento: nunca hice algo con la intención de herir a nadie, mucho menos a quienes sí viven en carne propia estas tragedias. Lo que menos busqué, en lo personal, fue invisibilizar o desprestigiar el trabajo que se ha hecho sobre estas situaciones: conozco muchos de los documentales, películas, sé de las marchas, del trabajo diario de los activistas y de las personas y sus familiares que no están hoy con nosotros.



MAURICIO
PIMENTEL

SAMANTHA
CORONEL

TODAS 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

teatro del Farfullero

SHKS
PR

ELLAS



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 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 apren-

dí 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 deniña?

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.

EN SU TINTA PRODUCCIONES Y SUSI ESTRADA PRESENTAN

S.A.B.R.A.S.A.

UNA OBRA DE MARIANA HARTASANCHEZ* CON SUSI ESTRADA

DEL 18 DE ABRIL AL 6 DE JUNIO

TODOS LOS VIERNES . 20:30 H

FORO SHAKESPEARE - ESPACIO URGENTE. ZAMORA 7, CONDESA CDMX

BOLETOS EN TAQUILLA Y FOROSHAKESPEARE.COM

**SHKS
PR**
foro
Shakespeare



EN SU TINTA
PRODUCCIONES

*BENEFICIARIA DEL SISTEMA DE APOYOS A LA CREACIÓN Y PROYECTOS CULTURALES EN EL ÁREA DE CREADORES
ESCÉNICOS CON TRAYECTORIA 2022-2025.

ELLAS

ALL RÍOS

Fotografía
iEve González

Producción
Roger SH

Por
Nelly Zava

Grooming/Styling
Le Kirikou Martin

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 profesionalista 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 carre-

ra” 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.



Camisa de piel de Emilio Bautista
Brazaletes 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 la 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 externalizan 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 impac-

to 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 necesite enfrascarse en una profesión o un rol nada más por su género, sino que puede ser lo que quiera y vale la pena arriesgarse. Le diría que no tenga miedo y que encontrará aliados en el camino para ayudarlo 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.



MARIANA
VILLEGAS

DIRECCIÓN MARIANA GIMÉNEZ*

PAULA
WATSON

VENTA DE BOLETOS



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



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

*Miembro del Sistema Nacional de Creadores de Arte emisión 2024

Reportaje

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/](https://www.instagram.com/fundacionecho/)
WhatsApp 221 591 6167





GALLETAS, BROWNIES Y EMPANADAS

CONTAMOS CON SERVICIO DE
CATERING Y COFFEE BREAK

IG: @SULA_KITCHEN_



SULA KITCHEN

¡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:** Proviene 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.

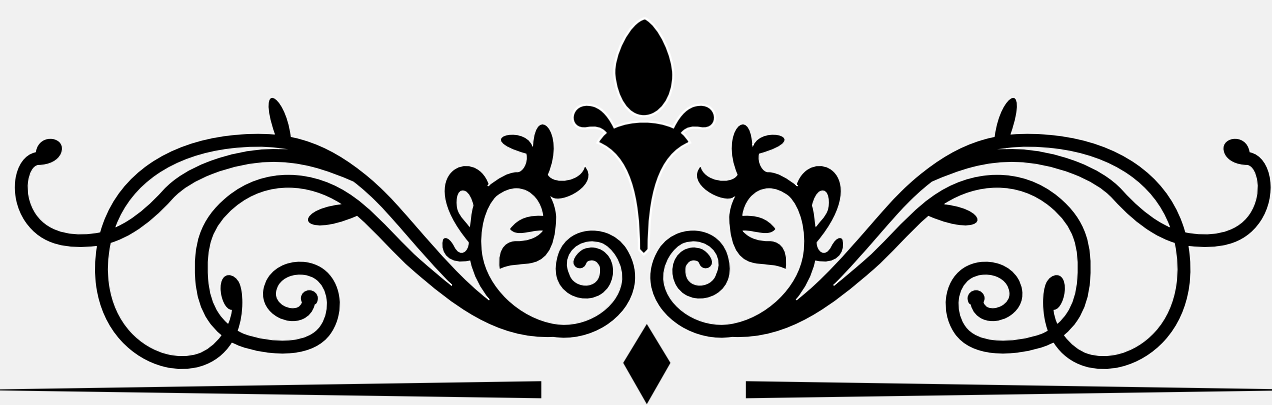
#TipsEnBlanco para aplicar el abono correctamente

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!

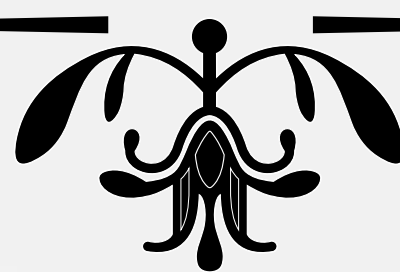
Abonar correctamente es clave para unas plantas vibrantes. Ya sea orgánico o mineral, cada tipo de abono tiene sus beneficios. ¡Este es el momento perfecto para darles a tus plantas lo que necesitan! Recuerda que, si tienes dudas, puedes escribirnos a través de nuestro Instagram @obra_en_blanco





SALVATORE

BARBER CREW



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

EXPERIENCIAS

¡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 reservas, 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 reservas, 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!

RECOMENDACIONES

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 chocolates 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 #Café-ConSabor #BrunchYCocteles #DixpaRecomienda



Opinión



TELLEVAS 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 impo-

ne 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]