

[www.revista-mia.com](http://www.revista-mia.com)



Marzo 2022



*Día Internacional de la Mujer*



*Marzo*

**Reflexión del mes:**

“Cuando te enamores, agradece a la vida. Cuando se termine,  
vuelve a agradecerle por haber vivido ese milagro.”

- Emilia Bernardi



[www.revista-mia.com](http://www.revista-mia.com)

# Contenido

Pág. 05

## Somos Revista Mia

Mensaje de Bienvenida y agradecimientos a nuestros lectores y colaboradores en nuestro primer aniversario.



Pág. 07

## Especial: El mes en fotos

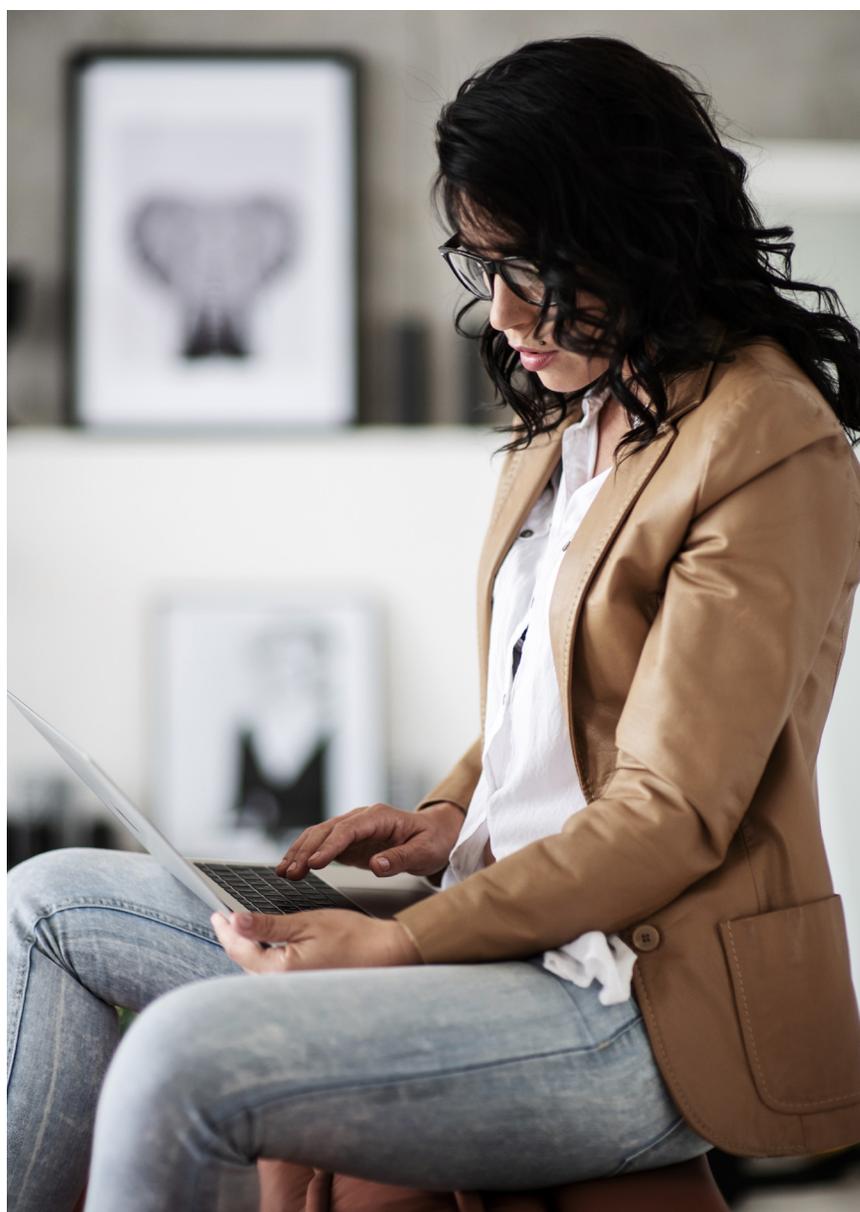
Segmento exclusivo de nuestra edición digital, donde recopilaremos una serie de fotos que representen la esencia del mes. Así como datos curiosos e interesantes.



Pág. 06

## Especial: "UN MINUTO DE SABIDURÍA"

Segmento exclusivo de nuestra edición digital, donde habrán narraciones sencillas que transmiten mensajes con los que se aprenderán valores y principios de vida.



# Contenido



Pág. 08

## Si eres vegetariano, estas 5 verduras verdes te llenarán de proteína

Tomar la decisión de seguir una dieta vegana o vegetariana requiere más que fuerza de voluntad.



Pág. 10

## ¿Qué alimentos no deben guardarse en el refrigerador?



Pág. 12

## ¿Cómo motivar a tu pareja a hacer ejercicio?

Suscríbete Gratis en: [www.revista-mia.com](http://www.revista-mia.com)

## VARIEDADES

- 16 Día Internacional de la Mujer 2022
- 18 11 cosas que todos debemos hacer antes de los 50
- 20 ¿Miedo a fracasar en la vida? Aleja el miedo de una vez por todas
- 22 ¿Cómo salir de una fuerte depresión? 7 consejos prácticos



Pág. 14

## Mujer empoderada: saca a la líder que llevas dentro

# Carta editorial

Es de nuestro agrado que nos lean nuevamente, ahora en nuestra más reciente edición de **Revista MIA – Marzo 2022**.

Desde 1975, cada 8 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Mujer, que más que una celebración, es un recordatorio que nos invita a reflexionar sobre la lucha que ha realizado la mujer por su participación en la sociedad; y la lucha aún continúa.

## Querida Mujer:

Este 8 de marzo es tu día, celebramos tu perseverancia, tu paciencia, tus ganas de luchar. Cada mañana te levantas dispuesta a contagiar a los que te rodean con esa magia que tanto te caracteriza, ese pequeño granito de arena que tanto necesita el mundo. Un mundo que sigue siendo difícil

para ustedes, que no siempre se les recompensa como se lo merecen.

Porque aunque estés cansada, siempre te quedan ganas de dedicar una sonrisa a las personas que más lo necesitan. Porque aunque estés triste siempre sacas fuerzas para levantarte y seguir hacia delante.

Nunca permitas que nadie te haga sentir menos solo por ser mujer. Que si alguien te dice que no puedes, demuestra que puedes con eso y más. No debe haber espacio ni oportunidad para el abuso, el maltrato o las burlas por tu género. Alza la voz, defiéndete. No te hagas pequeña solo por la comodidad de otros.

Hoy es tu día, aunque para ser sinceros, la mujer no solo merece un día para honrarla sino toda una vida para amarla . 24 horas es muy poco tiempo para agradecer tu existencia , para valorar tu entrega y carisma.

Madre, esposa, hija, compañera, vecina, abuela , hermana, amiga...

Gracias a todas nuestras mujeres por llenar el mundo de luz y alegría.

-----

Que disfruten la lectura.



## Contacta a Revista Mia

11301 SOUTH DIXIE HWY. PINECREST, FL 33256-6775

Tel: +1 (786) 373 5352 | [sales@revista-mia.com](mailto:sales@revista-mia.com)

Narraciones sencillas que transmiten mensajes con los que se aprenden valores y principios de vida.

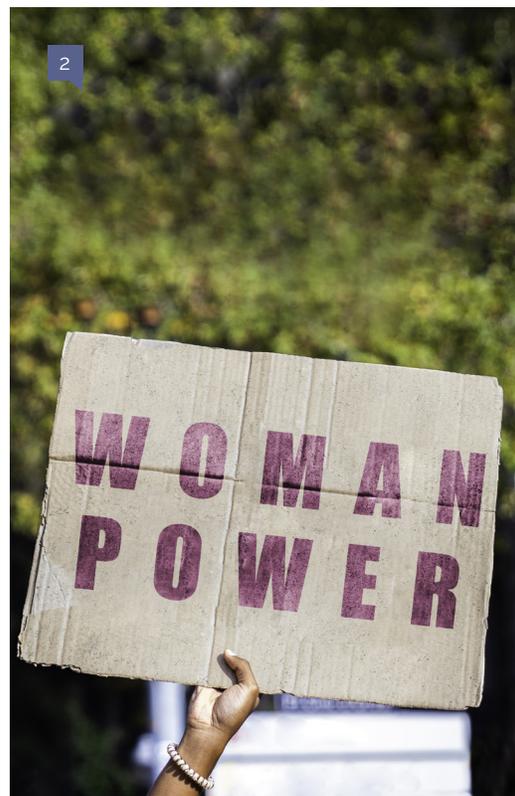
## Aprende a descansar tu mente

La mente cansada no puede pensar bien. Descansa tu mente haciendo ejercicios de higiene mental para conquistar cada vez mayor energía y vigor. El cerebro cansado turba el pensamiento. El pensamiento es la mayor fuerza creadora que existe sobre la tierra. Da reposo a tu cerebro, para poder pensar con acierto y con alegría.



# Marzo 2022; en fotos.

Segmento exclusivo de nuestra edición digital interactiva, donde realizamos una selección que consideramos de las mejores fotografías y lo más relevante del mes, encontradas en internet.



1 Foto por @mylove4art en Twenty20

2 Foto por @Pol Solé en Adobe Stock

3 Foto por @Rawpixel.com en Adobe Stock

4 Foto por @Cultura Allies en Adobe Stock

5 Foto por @Sondem en Adobe Stock

6 Foto por @bostan.natalia en Twenty20

## Si eres vegetariano, estas 5 verduras verdes te llenarán de proteína



Tomar la decisión de seguir una dieta vegana o vegetariana requiere más que fuerza de voluntad. No importa si lo haces por convicción o meramente por temas de salud, dejar de comer carne implica un gran cambio en tu alimentación que no debes tomar a la ligera. Si estás pensando en convertirte al vegetarianismo, o ya lo eres, es necesario que nutras a tu cuerpo con alimentos que reemplacen la proteína de la carne. Añade estas 5 verduras verdes a tu dieta diaria y llénate de proteína:

1.- Espinaca: 9 gramos de proteínas por cada 100 gramos de espinacas.

2.- Kale: 3 gramos de proteínas por cada 100 gramos de kale.

3.- Col: 3 gramos de proteínas por cada 100 gramos de col.

4.- Brócoli: 8 gramos de proteínas por cada 100 gramos de brócoli.

5.- Coles de Bruselas: 4 gramos de proteínas por cada 100 gramos de coles de Bruselas.

Consumir estas verduras, además de ayudarte a sustituir las proteínas de la carne, te ayudará a llevar una dieta mucho más saludable, sin necesidad de comer alimentos de origen animal.

Te compartimos los enlaces de algunas ideas de recetas, desde Kiwilimón, para disfrutar de estos deliciosos alimentos proteicos:



1.- Ensalada de quinoa con aderezo de limón

2.- Ensalada de lechuga, kale y cacahuete

3.- Sopa de col detox

4.- Brócoli con hummus

5.- Coles de Bruselas con avellanas tostadas



# ¿Accidentes?

Más allá de la atención de lesiones

# Coastal

HEALTH GROUP

Práctica médica y de bienestar centrada en las lesiones, Coastal Health Group tiene un enfoque particular en el cuidado de la columna, recuperación y la rehabilitación de lesiones.

El cuidado comienza  
con **ESCUCHAR**

LLÁMANOS  
**561 529 2283**

  
[www.coastalhealthgroup.com](http://www.coastalhealthgroup.com)

## ¿Qué alimentos no deben guardarse en el refrigerador?

Aunque estamos acostumbrados a guardar casi todos los alimentos en el refrigerador, con la creencia que de esta manera durarán más, la realidad es que guardar ciertos alimentos en el refrigerador es muy mala idea, pues podrían pudrirse, no madurar o volverse rancios.

Te decimos cuáles son los alimentos que nunca deben guardarse en el refrigerador, de este modo toda la comida te durará por más tiempo.

Los alimentos que no van en el refrigerador

¡Recuerda que nunca debes guardar estos alimentos en el refrigerador!

### Jitomate

Aunque parezca difícil de creer, los jitomates perderán su textura y sabor original si los guardas en el refrigerador. En caso de que tus jitomates estén muy maduros, lo más recomendable es guardarlos en el refrigerador o preparar una deliciosa sopa o salsa.

### Ajo

El ajo, indispensable en la cocina de los mexicanos, se echará a perder rápidamente si lo guardas en el refrigerador, pues la humedad hará que se pudra.

### Cebolla

La cebolla es uno de los principales ingredientes de la cocina mexicana, pues se agrega a todo tipo de guisos, salsa, sopas y guarniciones. Si las guardas en el refrigerador, estas se volverán blandas y les saldrán hongos. Lo mejor es guardarlas en un lugar en el que no haya humedad.

### Papa

Recuerda que para que las papas mantengan su delicioso sabor y textura, no debes guardarlas en el refrigerador. Lo mejor es guardar las papas en una bolsa de papel o en un costal y mantenerlas a temperatura ambiente. En caso de que tus papas ya estén muy maduras,

puedes preparar un rico picadillo, unos tacos de papa con chorizo o unas crujientes papas a la francesa.

### Aguacate

Si tus aguacates todavía no están maduros, no los guardes en el refrigerador, ya que, si lo haces, nunca terminarán de madurarse. Ahora bien, si los aguacates ya estén muy maduros, mejor prepara un delicioso guacamole.

### Pan

Recuerda que nunca debes guardar el pan en el refrigerador, pues la textura se volverá seca y el sabor rancio. Por otro lado, si es recomendable congelarlo, ya que de esta manera te durará por más tiempo. En caso de que hayas guardado el pan en el refrigerador y ahora esté muy duro, puedes preparar un delicioso budín de pan, le encantará a toda la familia.

### Plátano

De acuerdo con los expertos, no es buena idea guardar los plátanos en el refrigerador, pues el frío y la humedad harán que se pongan negros y blandos. Si ya es demasiado



tarde para salvar tus plátanos, puedes preparar un delicioso pastel volteado de plátano o un panque.

### Mango

Los magos, al igual que los plátanos y los aguacates, deben mantenerse a temperatura ambiente, ya que de otro modo no madurarán.

### Chocolate

Recuerda que nunca debes guardar el dulce chocolate en el refrigerador, pues la humedad y el frío afectarán el sabor, la textura y el color. Por si fuera poco, es muy probable que el chocolate absorba otros olores.

### Pepino

Aunque pienses que guardar los pepinos en un lugar fresco es la mejor idea, en realidad no lo es, pues se volverán blandos.

### Camote

Al igual que las papas, los camotes tendrán una mejor textura y sabor si los mantienes fuera del refrigerador. Lo ideal es guardarlos en una bolsa de papel y ponerlos en un lugar seco.





# WE ARE A DIGITAL CREATIVE AGENCY

THAT DESIGN EXPERIENCES THAT ARE EASY TO USE AND HELP YOU BUILD YOUR BRAND.



Web Design  
& Development



Social Media  
Design



Content  
Strategy



Creative  
Services

## We **WOW** our clients with the **Results!**

We can help you create your brand and bring the results you want. We offer creative and marketing solutions to our clients to help them achieve their goals by increasing efficiency and reducing cost.

LUIS  CALERO

[www.luiscalero.com](http://www.luiscalero.com)

[info@luiscalero.com](mailto:info@luiscalero.com)





## ¿Cómo motivar a tu pareja a hacer ejercicio?

Expertos en psicología y acondicionamiento físico dicen hacer ejercicio con tu pareja puede ser una forma poderosa de demostrar tu amor.

La mayoría de las experiencias de la vida son mejores en compañía. Cuando puedes compartir nuevos momentos y trabajar para alcanzar metas con tu pareja, puede ser una excelente manera de ayudar a solidificar la relación y fortalecer su vínculo. Hacer ejercicio juntos puede beneficiar tanto tu salud física como la fortaleza de la relación para ayudarlos a mantenerse conectados, incluso en tiempos difíciles.

### Cómo decirle a tu pareja que sea tu compañía al hacer ejercicio

"Dos de las barreras más reportadas para estar en forma son la falta de responsabilidad y la sensación de que los amigos y la familia no apoyan tus hábitos físicos", dice Michelle Ditto, gerente de desarrollo de entrenamiento de Pure Barre.

Está claro que contar con el apoyo de tu ser querido es importante para comenzar y mantener un plan de acondicionamiento físico. Por el contrario, decir o hacer cosas inútiles podría dificultar la motivación de tu pareja. Incluso cuando sientas la tentación de decirles que necesitan esforzarse más, trata de recordar que es posible que estén haciendo todo lo posible.

### Comprométete a ayudar a tu pareja a mantenerse comprometida

Incluso cuando no necesariamente comparten objetivos idénticos de salud o estado físico, es posible decidir qué actividades serán agradables para ambos, dice Tevia Celli, vicepresidenta de experiencia de CycleBar. "Encuentren algo que les guste hacer juntos", sugiere Celli.

"Debes estar dispuesto a probar las cosas que le gustan a tu pareja, ya que es una excelente manera de vincularse. Si uno de ustedes odia el cardio y el otro odia el entrenamiento de fuerza, es posible que deban ser creativos y explorar nuevas actividades que les gusten a ambos. Luego, separa el tiempo y considera sagrada esa cita juntos.

### Recompénsese unos a otros

Las recompensas tampoco tienen que basarse en competiciones. Si quieres apoyar el arduo trabajo de tu pareja en el gimnasio, no tiene nada de malo sorprenderlo de vez en cuando con una recompensa. "Consíguele equipo nuevo", sugiere Wendy Coop, entrenadora personal certificada y entrenadora de nutrición integradora.

Cuando tiene algo muy motivador que esperar que se basa en un objetivo de entrenamiento alcanzable, es más probable que continúen animándose mutuamente a seguir el plan.

**MORGAN & MORGAN**  
**FOR THE PEOPLE**



**TE MEREDES**  
**LOS MEJORES**  
**ABOGADOS**

**Comunícate con nuestros abogados en Miami**

**703 WATERFORD WAY, SUITE 1000, MIAMI, FL 33126**

**Telf.: +1 (305) 929-1900**



**JORGE GARCÍA**  
TELÉFONO: (786) 598-5545  
(TOCA AQUÍ PARA LLAMAR)



**THOMAS HASTY**  
TELÉFONO: (786) 598-5554  
(TOCA AQUÍ PARA LLAMAR)



**MARCEL FLEMMING**  
TELÉFONO: (305) 929-1904  
(TOCA AQUÍ PARA LLAMAR)



**ANDRES HERMIDA**  
TELÉFONO: (305) 929-1912  
(TOCA AQUÍ PARA LLAMAR)



**NICK BORREGO**  
TELÉFONO: (786) 598-5555  
(TOCA AQUÍ PARA LLAMAR)



## Mujer empoderada: saca a la líder que llevas dentro

El concepto de empoderamiento femenino se ha extendido en los últimos años en muchos ámbitos, desde el seno de las empresas hasta los platós de Hollywood. Pero, ¿sabes bien qué es ser una mujer empoderada y, más importante aún, cómo puedes convertirte en una de ellas?

Aunque la idea del empoderamiento femenino ha estado presente a lo largo de la historia, representada por todas esas mujeres que se enfrentaron a los cánones establecidos y lucharon por la igualdad efectiva, el término en sí es relativamente reciente. De hecho, se adoptó en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer que se celebró en Pekín en 1995 con el compromiso de los países de impulsar un cambio a favor de los derechos de las mujeres.

### 5 características de una mujer empoderada

Ahora bien, en la consecución de este reto también cobran especial protagonismo las propias profesionales y mujeres empoderadas que abanderan con sus acciones la lucha por la igualdad.

Pero, ¿Qué es exactamente una mujer empoderada?

Según la Real Academia Española, empoderar significa “dar a alguien autoridad, influencia o conocimiento para hacer algo”. Por tanto, el empoderamiento femenino representa esa toma de conciencia, tanto a nivel individual como colectivo, de que las mujeres tienen esa capacidad de ser dueñas de sus propias acciones, de tomar acciones y, en definitiva, de liderar su vida.

Existen una serie de cualidades por las que reconocerás a una mujer empoderada:

1. Desarrollan su propio estilo de liderazgo. Ser una mujer empoderada no significa repetir los patrones de liderazgo tradicionalmente masculinos, sino que estas profesionales son capaces de encontrar su propia forma de inspirar y motivar al resto.
2. Saben comunicar. Dentro de las habilidades de liderazgo del empoderamiento femenino, destacan la comunicación, la negociación y la persuasión. La mujer empoderada es capaz de transmitir su mensaje y hacerse entender.
3. Son influyentes. La mujer empoderada influye en su entorno. No solo cuenta con las aptitudes profesionales para diseñar su propio camino, sino también con la actitud necesaria para contagiar su empoderamiento a todos los niveles y convertirse en un referente.
4. Apuestan por la innovación. Para conseguir este respaldo, la mujer empoderada asume la responsabilidad de crear un cambio, de salir del rol tradicional que la sociedad le ha asignado y explorar caminos innovadores, tanto en su forma de actuar como en sus proyectos laborales.
5. Promueven el empoderamiento femenino. Al ser consciente de las vicisitudes y obstáculos a los que se enfrentan muchas mujeres trabajadoras, la mujer empoderada no busca competir o compararse con otras, sino que lucha por eliminar esas barreras e invita a otras profesionales a seguir su estela.

### Ejemplos inspiradores de empoderamiento femenino

Muchas profesionales de todos los tiempos son referentes del empoderamiento femenino: grandes investigadoras, como Rosalind Franklin (madre de la cadena de ADN) o Marie Curie (descubridora del radio y el polonio); defensoras de la igualdad entre hombres y mujeres desde la política, como Emmeline Pankhurst o Clara Campoamor, y artistas o creadoras, como Frida Kahlo o Coco Chanel.

Un ejemplo contemporáneo más cercano es el de Michelle Obama. La ex primera dama se erige como un referente global del empoderamiento femenino gracias a sus palabras, discursos y acciones.

En los países con menos recursos, también hay claros ejemplos del empoderamiento de la mujer. Uno de ellos es Malala, la activista pakistana que en 2014 ganó el Premio Nobel de la Paz por su defensa de los derechos civiles, especialmente los de las mujeres.

A nivel empresarial, un ejemplo inspirador es Sheryl Sandberg, directora de operaciones de Facebook, quien aprovecha cada oportunidad para resaltar la necesidad de incorporar mujeres en todos los niveles profesionales.

### 7 consejos para empoderarte a ti misma

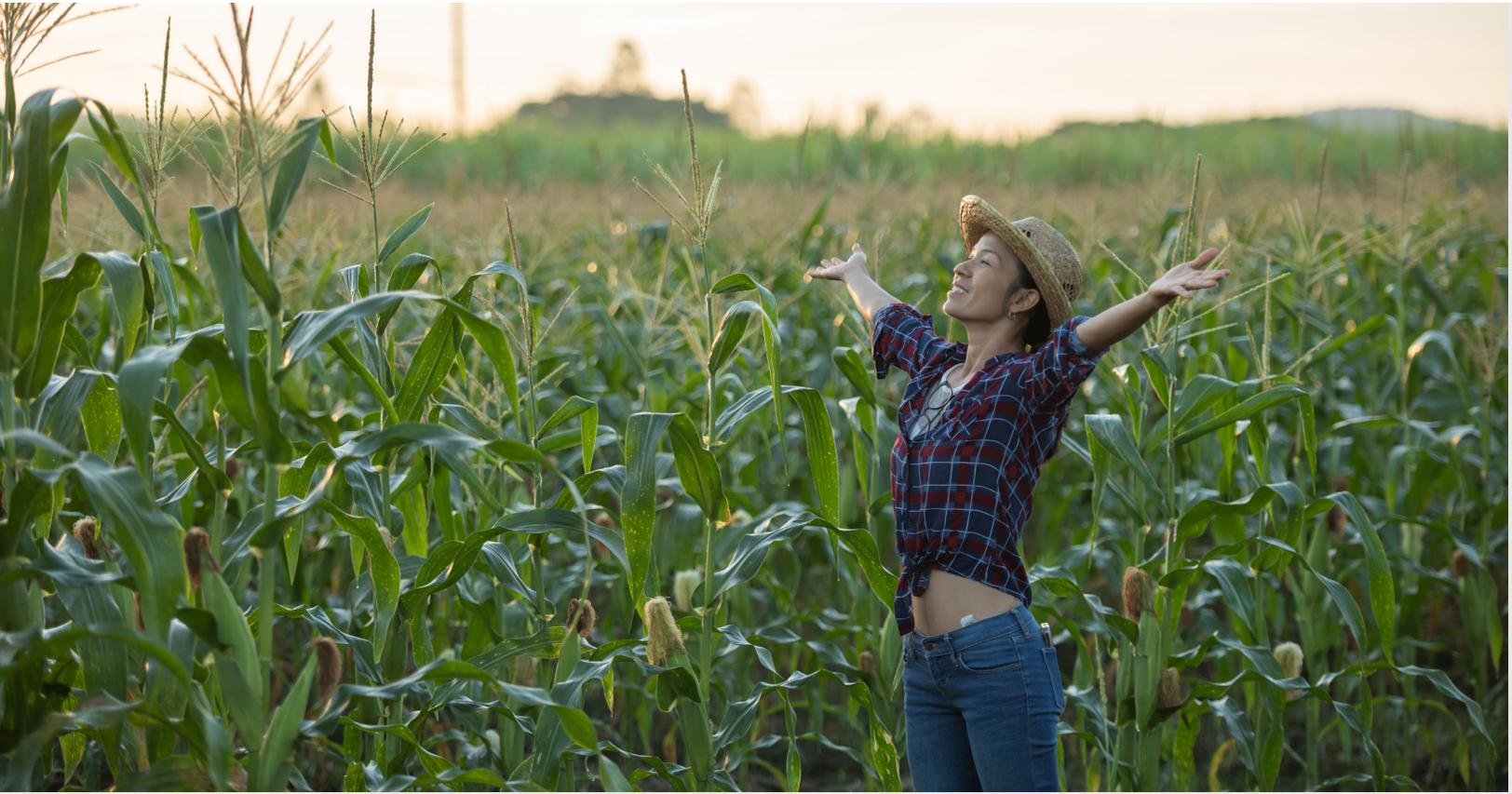
¿Quieres seguir sus pasos? Existen una serie de pautas que puedes llevar a cabo para trabajar tu propio empowerment y convertirte en una mujer empoderada:

1. **Conócete a ti misma.** Lo primero que debes hacer es analizar quién eres y cuáles son tus aspiraciones. Solo conociendo tu punto de partida y tu meta podrás adoptar las decisiones oportunas para alcanzarla. Tener un objetivo bien definido, saber claramente por qué y para qué quieres conseguirlo será tu mejor

motor para avanzar.

2. **Plantéate metas a corto y largo plazo.** Los objetivos demasiado ambiciosos tienen el riesgo de que te hagan perder la motivación y fuerza de voluntad al ser más difíciles y lentos de lograr. ¿Qué puedes hacer para evitarlo? Además de fijar metas a largo plazo, divídelas en pequeños hitos que puedas ir superando poco a poco y te permitan sentirte satisfecha y enfocada.
3. **Sal de tu zona de confort.** Una mujer empoderada no tiene miedo a asumir nuevos desafíos. Sal de tu zona de confort cuando tengas la oportunidad y comprueba cómo vas venciendo tus miedos y vas adquiriendo una experiencia nueva que te ayudará a abrir muchas puertas y a valorarte cada vez más.
4. **Construye una red de contactos.** En este camino hacia convertirte en una mujer empoderada no estás sola. De hecho, una de las cualidades del empoderamiento femenino es el apoyo mutuo. De ahí que sea muy útil hacer networking y entablar relaciones con otras profesionales en tu misma situación o líderes consolidadas para compartir experiencias, conocimientos y consejos.
5. **Sé tú misma.** Está bien buscar inspiración o apoyo en otros casos de liderazgo efectivo, pero no olvides ser auténtica y guiarte por tus valores y propósitos. Solo creyendo en tus objetivos y actuando de forma independiente conseguirás avanzar en este camino.
6. **Trabaja tu autoconfianza.** Eres lo que crees, por lo que debes reforzar la seguridad en tu potencial sin caer en la banalidad. Por eso es tan importante desarrollar la confianza en ti misma, una cualidad que puedes ir ganando a través de la mejora de habilidades en los ámbitos personales y profesionales.
7. **Capacítate.** No hay mejor manera de aumentar la autoconfianza que mediante la formación, ya que te permite reforzar tus fortalezas y minimizar tus debilidades. El hecho de adquirir nuevas competencias te permitirá sentirte preparada para enfrentarte a nuevas etapas profesionales y rediseñar tus límites. Dicho esto, apostar por el lifelong learning o aprendizaje continuo es una gran opción.





## DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 2022

El tema del Día Internacional de la Mujer del próximo 8 de marzo de 2022, "Igualdad de género hoy para un mañana sostenible", reconoce la contribución de las mujeres y las niñas de todo el mundo, que están liderando los esfuerzos de respuesta, mitigación y adaptación al cambio climático para construir un futuro más sostenible para todas las personas.

Potenciar la igualdad de género en el contexto de la crisis climática y la reducción del riesgo de desastres es uno de los mayores desafíos mundiales del siglo XXI. Los aspectos relacionados con el cambio climático y la sostenibilidad han tenido y seguirán teniendo consecuencias graves y duraderas en nuestro desarrollo social, económico y medioambiental. Las personas más vulnerables y marginadas son quienes sufren sus efectos más nefastos. Cada vez es más evidente que las mujeres son más vulnerables al impacto del cambio climático que los hombres, ya que constituyen la mayoría de la población pobre del mundo y son más dependientes de los recursos naturales que están bajo la amenaza del cambio climático.

**¿Por qué el desarrollo sostenible depende de las mujeres?**

1. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la gestión, conservación, explotación y aprovechamiento de los recursos naturales como consumidoras y educadoras, a pesar de contar con serias limitaciones para su acceso y control.
2. Las mujeres rurales son las principales productoras agrícolas, por ello, son imprescindibles para sostener la seguridad alimentaria de los países. También son las que trabajan más y ganan menos, 38% no tiene ingresos propios.
3. En América Latina, las mujeres poseen menos del 20% de la tierra. Los datos demuestran que, de tener el mismo acceso que los hombres la producción agrícola aumentaría considerablemente.
4. El trabajo no remunerado de autoconsumo lo realizan generalmente las mujeres, especialmente

la recolección de leña y el acarreo de agua. En el Ecuador y Guatemala las 61,8% y 43,7% de las mujeres ocupadas en áreas rurales se dedican a la producción de autoconsumo, comparado con el 47,8% y el 31,7% de los hombres.

5. A pesar de que los desastres naturales refuerzan y aumentan la desigualdad de género, las contribuciones potenciales de las mujeres a la reducción del riesgo y el liderazgo femenino para enfrentar los desastres son frecuentemente ignorados.

### 5 curiosidades sobre el día de la mujer

#### 1.- LA MUJER QUE INSPIRÓ EL FAMOSO CARTEL "WE CAN DO IT"

Aunque popularmente fue conocida como «Rosie, la remachadora», el nombre real de la mujer que inspiró el cartel es Naomi Parker.

El autor del cartel, J. Howard Miller, se inspiró en una foto de Naomi para crear el dibujo y así ella, sin saberlo, se ha convertido en un icono de la lucha feminista.

Naomi falleció en 2019 a los 96 años de edad y sí, trabajó de remachadora de piezas de aviones en una fábrica.

## 2.-EL DESTINO ORIGINAL DEL CARTEL

Aunque se ha convertido en el icono de lucha feminista, el origen del cartel era la propaganda para la empresa estadounidense Westinghouse Electric Corporation, que se dedica a dar soporte a plantas de energía nuclear.

Durante la segunda guerra mundial, muchos hombres fueron a luchar al frente, lo que supuso un aumento de las mujeres en las empresas. La Westinghouse encargó este cartel para animar a sus trabajadoras durante este periodo. Después de este uso, el cartel quedó en el olvido durante varias décadas, hasta que en los 80 los movimientos feministas lo rescataron y lo convirtieron en todo un símbolo

## 3.- POR QUÉ EL 8 DE MARZO

El 8 de marzo se ha instaurado como la fecha oficial del día de la mujer, la ONU lo declaró oficial en 1975. Aunque no está claro el por qué de esta fecha todo apunta a que el 8 de marzo de 1917 miles de mujeres trabajadoras de Nueva York salieron a la calle a manifestarse por primera vez.

Mucha gente cree que el 8 de marzo fue el día del famoso incendio textil en el que mujeres niños murieron en una fábrica consecuencia de muchas negligencias laborales, pero lo cierto es que este hecho sucedió un 25 de marzo de 1911. Éste dramático suceso avivó la lucha por las condiciones de la mujer

trabajadora, pero no fue su origen.

## 4.-EL COLOR MORADO

El morado fue el color de las sufragistas británicas, movimiento que luchó por conseguir el voto femenino. Además se dice que, simbólicamente, el morado es la unión del azul y el rosa, colores «tradicionalmente» asociados a lo masculino y lo femenino, así que simbolizaría la unión e igualdad de ambos sexos.

## 5.- AUNQUE SEA INTERNACIONAL, NO SE CELEBRA EN TODOS LOS PAÍSES.

Aunque la ONU lo declaró oficial en 1975, en países como Rusia se empezó a celebrar mucho antes, tras la Revolución comunista en 1917 o en China en 1922. La primera vez que se conmemoró en España fue en 1936.

Aunque este día se conmemora oficialmente en más de 100 países con manifestaciones o huelgas, por desgracia, en muchos países todavía no está permitido y aun así muchas personas salen a reivindicar los derechos de la mujer a pesar de las consecuencias.



# 11 COSAS QUE TODOS DEBEMOS HACER ANTES DE LOS 50



## 1.- Usa el pasaporte

Muchos tienen un pasaporte solo "por si acaso", pero en vez de esperar a ganarte la lotería o que un buen día se presente en tu casa un soltero millonario con un yate, toma el control de tus vacaciones, como los adultos, y reserva un viaje a otro país. El destino es lo de menos; en cualquier nación sellarán el documento.

También podrías ir a un lugar con el que siempre soñaste cuando eras niño o al país de tus ancestros.

## 2.- Lloro con una película

Nada une más a las personas que derramar unas cuantas lágrimas oportunas viendo el último drama del cine. Y no te preocupes por hacer el ridículo o verte débil.

## 3.- Ve a terapia

Si tu pregunta automática es "¿Y por qué necesitaría ir a terapia?", tal vez debas preguntarte "¿Por qué no necesitaría terapia?". Incluso si tu vida es maravillosa en este momento, todos tenemos nuestros altos y bajos, y un profesional puede ayudarte a fortalecer tus reservas emocionales y desarrollar mejores mecanismos de superación.

## 4.- Consigue una mascota

¿Eres una persona gatuna o perruna? Pregunta capciosa... porque ¡no importa! Si se trata de la alegría de amar y ser amado por un animalito, da igual que sea una cobaya o un gran danés. Tener un amigo peludo aporta innumerables beneficios a la salud física y mental. Incluso podría ayudarte a vivir más tiempo, según investigaciones efectuadas por la Universidad Harvard.

## 5.- Enamórate

Es el riesgo más grande, pero, como todos los riesgos, puede traer enormes beneficios. Aunque no sea el amor de tu vida, aprender a abrir el corazón y ser vulnerable te puede ayudar a crecer como persona. Y, quién sabe, a lo mejor, después de todo, sí encuentres a tu alma gemela.

## 6.- Busca a un ex

A ver, escúchanos primero: no estamos diciendo que te pongas en

contacto con esa persona, pero buscar a un viejo amor (por ejemplo, en Facebook) te ayudará a recordar los buenos momentos o darte cuenta de que estás mucho mejor ahora.

## 7.- Sé voluntario en un albergue

Si llevas bastante tiempo con techo y empleo, es muy fácil olvidar lo cerca que estamos del precipicio. Para que te des cuenta de lo mucho que tienes, comparte lo que se te ha dado con los menos afortunados y pon tu granito de arena para lograr un mundo mejor.

## 8.- Disfruta de una maravilla natural

¿Te gusta caminar, andar en bici, acampar u observar aves (o personas)? En todo el mundo existen cientos de maravillas naturales listas para ser exploradas. Las hay en todos los países y suelen estar abiertas al público gratuitamente o por una pequeña tarifa.

## 9.- Toma un curso

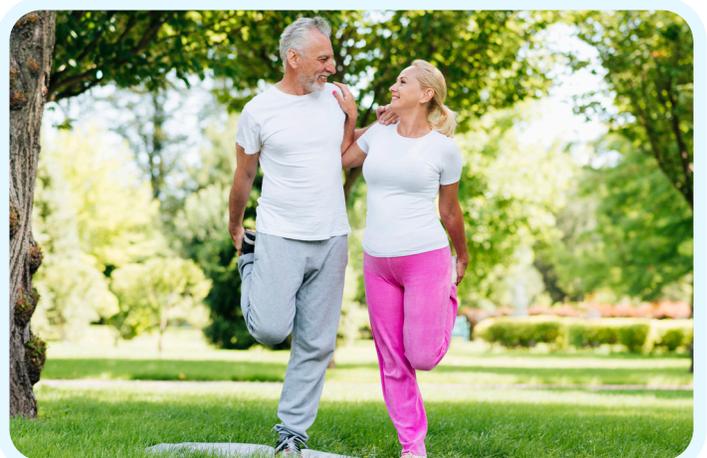
Nunca dejes de aprender. Lo bueno de ser un adulto con todas las de la ley es que puedes inscribirte al curso que quieras (y te salvas de los que detestas). Inscríbete a la universidad para reforzar tu educación o alcanzar metas profesionales. O simplemente toma una clase de baile en una academia o centro cultural.

## 10.- Perdona a alguien

Escoge a alguien de tu pasado que consideres merezca ser perdonado por cierto agravio u ofensa. O, mejor aún, elige alguien que no lo merezca y perdónalo a pesar de todo. Aunque este gran acto no signifique nada para ellos, a ti te quitará un peso de encima.

## 11.- Siembra un jardín

En la infancia aprendes el ciclo de vida de las plantas, pero no puedes apreciar plenamente su magia hasta que, como adulto, haces crecer una desde la semilla hasta su madurez. Es por ello que la jardinería, es uno de los pasatiempos más antiguos. Es bueno para la mente, el cuerpo y el alma, sobre todo si cosechas lo que siembras.





RUFFIN-ÁLVAREZ  
LAW OFFICE



Ana Ruffin

Representación legal de calidad.

### Nuestros Servicios

- ✓ Accidentes automovilísticos
- ✓ Resbalones y caídas
- ✓ Accidentes de camiones
- ✓ Bicicleta y motos
- ✓ Accidentes

Toca aquí para contactarnos:

(305) 640-8325

ana@ruffinalvarezlaw.com

7500 NW 25th Street, Suite 115, Miami, FL 33122

## ¿Miedo a fracasar en la vida? Aleja el miedo de una vez por todas

El miedo es una de las enfermedades más destructivas y peligrosas que tiene hoy en día nuestro planeta. Lo que es peor, si dejamos que entre a nuestras vidas, nos detendrá y nos paralizará por completo.

Está el miedo a fracasar, el miedo a ser rechazado, el miedo a defraudar a la familia o amigos, el miedo a ser incapaz de cumplir nuestros sueños, el miedo a empezar de nuevo... simplemente miedo.

Sin embargo, hay algo que a muchos de nosotros nos cuesta asimilar. Y es que el miedo en sí, no es real ni físico. El miedo no se puede tocar.

Únicamente está en nuestra imaginación y en nuestra mente, solo que como esta es tan poderosa, el miedo puede llegar a sentirse real, siendo capaz de frenarnos a hacer cosas de las que somos capaces de hacer.

### ¿Miedo a fracasar en la vida?... ¡Basta!

No permitas que el miedo te limite. El miedo mata a los sueños, y a decir verdad, yo no sé cuál sea tu sueño, pero lo que sí es cierto es que ese sueño que hoy en día está en tu cabeza, puede llegar a hacerse realidad.

Ten presente algo, en la vida se te van a interponer un montón de cosas y en cualquier momento vas a tener mil y una razones para no querer continuar, ¿pero sabes qué?... tendrás que seguir, porque has nacido con la posibilidad de lograr muchas cosas. Pero eso depende de ti y solamente de ti.

Nadie dijo que sería fácil, si fuera fácil no conoceríamos a muchas personalidades reconocidas hoy en día, que tuvieron que esforzarse antes de llegar donde están, y que además, tuvieron que luchar contra sus miedos.



### Tú eres como un imán, no lo olvides

Parece mentira, pero tú atraes lo que piensas y sientes. Así pues, solo tienes que decidir qué quieres ser y cómo lo vas a hacer.

Si tú eres una persona negativa, vas a atraer cosas negativas a tu vida. Si tú eres una persona positiva vas a atraer cosas positivas. Si tú ayudas a la gente, la gente te va a ayudar a ti.

De ahí que todo lo que quieras visualizar en tu mente lo puedes tener en tus manos. Eso sí, la visualización funciona si la acompañas con el trabajo diario.

Detente, piensa un momento y reacciona, puedes elegir entre vivir tus sueños o vivir tus miedos, no hay de otra. Hoy en día, la mayoría de la gente vive sus miedos, pero tú puedes hacer el cambio.

Así que, comete errores, cáete diez veces y levántate 12 o las veces que tengas que levantarte. Si tú no vas tras tus sueños alguien más lo hará y probablemente termines trabajando para esa persona. Y te pregunto, ¿eso es lo que quieres? ¿quieres ser exitoso?

### Sueña en grande

Hoy, te invito a que inviertas más en ti mismo, a que le des un giro a tu vida. Te invito a que estés solo y convivas contigo mismo y te conozcas a profundidad.

Y si no quieres estar solo, rodéate entonces de gente imparabile y razonable, gente que quiera más, gente que te rete.

Te invito también a que llegues al punto en el que ya no te importe caerle bien a los demás, porque estás pensando en ser tú mismo.

Te invito a que no dejes que nadie te robe tus sueños, a que sigas siendo un soñador eterno, cometas locuras, te enamores y sigas tratando, porque es mejor morir intentando una y otra vez, que vivir sin hacer nada.

Así que, protege tus sueños, porque la mayoría los abandona. Todo depende de ti. Te invito a que brilles por ti mismo.



# HERBALIFE NUTRITION

Lucrecia Alshar

Asesora Profesional

*Construyendo Mejores Comunidades  
Persona por Persona... Familia por Familia.*

**La Misión es  
NUTRICION**

NECESITO  
DESESTRESARME

QUIERO  
COMER  
SALUDABLE

NECESITO  
DORMIR  
BIEN

**Hagámoslo!**

QUIERO  
PONERME  
EN FORMA

QUIERO UN  
CORAZON  
SALUDABLE

**714.504.1561**

Lucreciaalshar@gmail.com • [www.goherbalife.com/lucreciaalshar](http://www.goherbalife.com/lucreciaalshar)

# ¿Cómo salir de una fuerte depresión? 7 consejos prácticos



Cada persona con depresión sufre los síntomas de diferentes formas. Para cada uno es un mundo diferente y lo afecta con niveles de intensidad también diferentes. Sin embargo, entre tantas formas en que la depresión incide en la vida de una persona, los síntomas más fuertes se sienten en las mañanas, cuando el día comienza y deben hacerse a la idea de enfrentar la vida una vez más. Para toda persona con depresión, cada mañana es una odisea.

En las mañanas estas personas no tienen las fuerzas para iniciar de nuevo con la dura jornada, no tienen ganas de levantarse y no tienen energías.

Preferirían un síntoma físico como un dolor en algún área de su cuerpo porque entonces el dolor sería más visible y fácil de tratar, e incluso sería más fácil de comprender para las miradas de juicio. Pero no, los síntomas de la depresión no son tan visibles, te corrompen el alma y nadie que no haya pasado por eso, lo puede comprender. Es normal para una persona con depresión decir que es incapaz de levantarse por las mañanas, es incluso un aviso de que esa persona

puede tener depresión.

Para poder lidiar con esta condición mental que amenaza la vida de las personas hace falta identificarla antes que nada. Tal vez la misma víctima no se da cuenta, pero quienes tiene alrededor pueden percatarse fácilmente. Cada día los ánimos están más abajo y la negatividad se enfatiza. Cuando todo lo ven en oscuridad, lo más seguro es que tengan depresión.

Para una persona con depresión es vital darse cuenta de lo que le sucede para ayudarse a sí misma a enfrentarla y contar con personas comprensivas. Y para evitar esas mañanas tan destructivas o para disminuir el efecto es necesario establecer rutinas de sueño y cumplirlas, así como mantenerse saludable con una buena alimentación y una rutina de ejercicios.

Es difícil para alguien con esta condición ponerse metas, pero con un poco de motivación y ayuda es posible, y es una buena forma de intentar disminuir los síntomas sin la necesidad de ser medicados.

## Cómo salir de la depresión

Un primer paso importante para autoayudarte en la depresión es conocer el grupo de síntomas que comprenden la depresión. Con esto no se supera la depresión, pero se empieza a darle una dimensión de qué tan seria puede ser, y por lo tanto qué tanto necesitas ayuda de un profesional. Además es un comienzo en el camino de escucharte a ti mismo, que es muy importante para ayudar a salir de una depresión.

Podría decirse que la depresión está comunicándote algo que es necesario escuchar. Es una señal de que necesitas revisar y atender ciertos aspectos en tu modo de vida en general, y en específico aspectos que han venido debilitándote durante cierto tiempo.

## Consejos prácticos de la vida cotidiana para superar una depresión



### 1. Pequeños pasos

La depresión puede absorber la energía y puede dificultar incluso levantarse de la cama. Hacer algo aunque sea pequeño cada día es una poderosa manera de ayudarte a salir de la depresión pues provee de sentido al momento, por pequeño que sea. Evita pensar en planes muy a futuro o decisiones muy importantes, como mudarte de casa o cambiar de trabajo. Concéntrate en tareas que confíes en que obtendrás buenos resultados y que lo dominas.

### 2. Mantente activo

El ejercicio te da energía y alivia las hormonas del estrés. Incluso 15 minutos de actividad pueden darte beneficios para lidiar con la depresión. Además, la evidencia nos dice que el ejercicio aeróbico (como correr, nadar, andar en bicicleta, etc.) induce mayores beneficios que el ejercicio basado en la fuerza.

### 3. Organiza tus encuentros

Construir y mantener relaciones con familiares y amistades es una decisión importante para disminuir la depresión. Gran parte del bienestar de una persona tiene que ver con la capacidad de organizar mejor los encuentros realizados diariamente. Es recomendable, en la medida de lo posible, acercarse a las relaciones y situaciones que nos hacen sentir bien

(convenientes), y alejarse de las que nos hacen sentir mal (inconvenientes). Haz una lista de sitios, personas y actividades que te hacen sentir bien, luego haz una lista de las cosas que haces todos los días. Asegúrate de incluir lo que te hace sentir bien en tu día a día.

### 4. Consíéte

Cuando te sientes triste, es muy difícil que logres sentirte bien contigo mismo. Intenta hacer al menos una cosa positiva para ti cada día. Esto puede ser darte un baño largo, pasa tiempo con tu mascota o lee tus libros favoritos. Haz cosas que antes te han hecho sentir bien. Sé considerado contigo, intenta darte un tiempo para ti mismo.

### 5. Actividades creativas

La creatividad ayuda a las personas a reducir los problemas y el estrés en la medida en que provee sentido a la vida y sensación de logro. Escribir, pintar, esbozar, construir cosas, tocar un instrumento o cantar.

### 6. Humor

Sonreír y reír reduce la depresión. La risa es una autoayuda que genera bienestar a nivel emocional y biológico; reír incrementa una bioquímica positiva y neurotransmisores que aumentan el buen humor y reducen los síntomas de la depresión. Si bien la depresión te quita las ganas de reírte siempre puedes buscar diariamente situaciones que te generen risa. Te sentirás un poco mejor. Lee un libro de humor, mira una película cómica, o shows de comedia, o bien busca a amigos que tengan buen humor.

### 7. Únete a un grupo de apoyo

Ir a un grupo de apoyo es una buena manera de compartir tips y conocer a otras personas que atraviesan las mismas dificultades. Además, es una gran oportunidad de no solo pensar y sentir que necesitas ayuda, también puedes experimentar que, a pesar de tu malestar, puedes ayudar a los demás. También puedes leer en línea, en foros o blogs sobre experiencias de otros sobre la depresión que sufren: "Escuchar o leer las experiencias de otros me hace sentir que no estoy solo en esto. De hecho me hace sentir mejor".

*Opening the doors to your next home*



**ALLAN GONZALEZ**  
 REAL ESTATE CONSULTANT  
 786.486.1500  
 Allan@allangonzalez.com  
 www.allangonzalez.com




f AllanGonzalezRealEstate    i Allan\_RealEstate

## Revista Mia



**Lesiones personales debido a un accidente?**  
 MAXIMOS RESULTADOS Y EXPERIENCIA CON EL ABOGADO



**HERNANDO PINERES**

Goldberg & Dohan, L.L.P.  
 2020 Ponce de Leon Blvd.  
 Suite 1105B  
 Coral Gables, FL 33134

**(305) 778-0075**    La consulta es gratis



11301 South Dixie Hwy. Pinecrest, FL 33256-6775

Tel: [+1 \(786\) 373 5352](tel:+17863735352) | [sales@revista-mia.com](mailto:sales@revista-mia.com)

