

REVISTA

# GENTE

S I N A L O A

**ESPECIAL  
GENTE:**  
ADRIAN VARELA

**VIAJANDO POR:**  
PUERTO RICO:  
LA ISLA DEL ENCANTO

**BELLEZA:**  
QUE DESMAQUILLANTE  
USAR EN EL DÍA A DÍA



Mujeres que  
*transforman*  
el sector inmobiliario

GENTE

WWW.GENTESINALOA.COM

AÑO 21 NÚMERO 262

MARZO 2026



SABRINA CARPENTER

# VERSACE



PLAZA CEIBA  
cimaco.com  
f x y t i



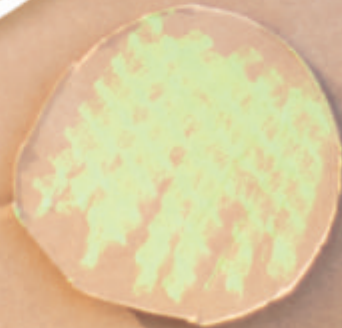


VIA REGGIO

Centro Educativo



TU LUGAR  
FELIZ



NIDO · KÍNDER · PRIMARIA · SECUNDARIA

📞 667 717 5500 ✉️ [promocion@viareggio.mx](mailto:promocion@viareggio.mx)

G

# EDITORIAL


## MARZO



**E**n esta edición de marzo, dedicada al Día Internacional de la Mujer, nuestra portada rinde homenaje a 11 mujeres sinaloenses que se han abierto camino con determinación en el sector inmobiliario, consolidándose como referentes de liderazgo y profesionalismo. Desde su experiencia, coinciden en que los bienes raíces representan mucho más que un campo laboral: son un espacio de oportunidad donde el talento femenino tiene un

valor fundamental. A través de sus historias, se resalta la importancia de la sororidad y el derecho de las mujeres a ocupar posiciones clave dentro del ámbito empresarial, transformando no solo sus propias trayectorias, sino también el entorno en el que se desarrollan.

Durante sus entrevistas, hubo una idea que resonó en cada una de sus voces: la mujer sinaloense es resiliente, fuerte y perseverante. A pesar de los desafíos, continúan trabajando día a día para impulsar nuevas oportunidades, fortalecer el

papel de la mujer en la sociedad y aportar a la evolución del desarrollo urbano en nuestra ciudad. En el mundo de los bienes raíces han encontrado un espacio ideal para aplicar su visión estratégica, su capacidad de negociación y, sobre todo, su talento para conectar con las personas. Porque, como ellas mismas lo expresan, este negocio no se trata únicamente de vender propiedades, sino de acompañar decisiones de vida. 

*Blanca Peña*  
Dirección General

**NUEVO RESIDENCIAL**  
138 LOTES RESIDENCIALES  
DESDE 270 M2



## AMENIDADES



**ALBERCA**



**CANCHA DE PADEL**



**ÁREA DE EVENTOS**



**ÁREAS RECREATIVAS**

UNA NUEVA FORMA DE

*Vivir*

UN PRODUCTO MÁS DE:



[WWW.MARINAMAZATLAN.COM.MX](http://WWW.MARINAMAZATLAN.COM.MX)



(669) 988 0485



(669) 120 0569

# CONTENIDO



8

## VIAJANDO POR

Puerto Rico: la isla del encanto

## ESPECIAL GENTE

¿Quién es Adrian Varela?



14



24

## EN PORTADA

Mujeres que transforman el sector inmobiliario en Sinaloa

## MODA

El regreso del Y2K (otra vez)



87

### Dirección General

Blanca Dena Montoya

Con la colaboración de:

### Asesor Comercial

Arturo Rivera

Cel. (667) 265-3583

### Coordinación Administrativa y Comercial

Jennyfer Martínez Meza

### Arte y Diseño

Eddy Acosta

Jesus Rodarte



**Revoluciona como  
aprendemos.**

**SI NO ERES TÚ,  
¿ENTONCES QUIÉN?**

Apertura de entrada

**ESCUELA DE HUMANIDADES  
Y EDUCACIÓN**



Campus Sinaloa  
☎ 667 502 9487



**Tecnológico  
de Monterrey**

**G** Viajando por

# Puerto Rico: la isla del encanto



**P**uerto Rico, conocida como la "Isla del Encanto", es un destino que combina un rico patrimonio cultural con paisajes naturales espectaculares y una vibrante oferta de ocio. El máximo representante actual en el mundo es el cantante Bad Bunny que recientemente se presentó en el medio tiempo del emblemático super bowl con una presentación impresionante que destaca sus raíces puertorriqueñas y que han dado la vuelta al mundo, poniendo a la isla en el ojo del huracán público.

## Historia

La historia de Puerto Rico es profunda y se remonta a milenios antes de la llegada de los europeos, con culturas aboríge-

nes como los Arcaicos, Huecoides y Taínos. En 1493, Cristóbal Colón llegó a la isla durante su segundo viaje, nombrándola "San Juan Bautista". Debido a su ubicación estratégica y las corrientes oceánicas, la isla se convirtió en la "llave de las Indias" para el imperio español, siendo un punto de defensa vital en el Caribe. Tras la Guerra Hispano-Estadounidense en 1898, la isla pasó a ser territorio de los Estados Unidos, estableciéndose finalmente como Estado Libre Asociado en 1952.



# Viajando por G



El clima de Puerto Rico es tropical y cálido durante todo el año, lo que lo hace ideal para el turismo en cualquier estación. La temporada más concurrida es de diciembre a mediados de abril, caracterizada por días soleados, poca lluvia y temperaturas promedio de 26 grados. Junio suele ser el mes más caluroso, con temperaturas que alcanzan los 30 grados. Aunque la temporada de huracanes transcurre de junio a noviembre, la probabilidad de que un evento severo ocurra durante una visita específica es baja, y esta época ofrece tarifas más económicas y playas menos concurridas. La isla ofrece una diversidad de zonas para alojarse, adaptadas a diferentes perfiles de viajeros.

## **Su gente y cultura**

La identidad puertorriqueña es una mezcla de raíces taínas, africanas y españolas, lo que se refleja en su gente hospitalaria y sus costumbres vibrantes. Puerto Rico es cuna de íconos mundiales. En el ámbito del pop y la balada, destacan Ricky Martin, Kany García y José Feliciano. La salsa tiene leyendas como Héctor Lavoe e Ismael "Maelo" Rivera. En la música urbana, el país es una potencia global con figuras como Daddy Yankee, el "Rey del Reggaetón", Bad Bunny e Ivy Queen, la pionera del género. En el ámbito clásico, resalta el legado del chelista Pablo Casals.

Antes de la salsa y el reggaetón, la Bomba era la expresión esencial de la isla, un ritmo de origen africano donde el bailarín dirige al tambor. Otros géneros folclóricos incluyen la Plena y la música de los trovadores en las montañas.



La "cocina criolla" utiliza ingredientes locales como plátanos, coco, mariscos y cerdo. El plato más icónico es el mofongo (plátano verde majado con ajo y chicharrón). Otros favoritos incluyen el lechón asado, arroz con gandules, y frituras como bacalaítos y alcapurrias que se encuentran en los quioscos de Luquillo o Piñones. La isla es también famosa por su café 100% puro y su ron, siendo sede de la histórica Casa Bacardí.

## **Lugares por visitar**

El Viejo San Juan (capital) destaca por su arquitectura colonial española, calles de adoquines y fortalezas históricas como el Castillo San Felipe del Morro. Santurce es el barrio de moda, comparado con el distrito artístico de Miami por sus galerías y vida nocturna. Isla Verde es la zona favorita para parejas y familias por su cercanía al aeropuerto y sus hoteles frente al mar.

Fajardo es famoso por sus playas y por ser el punto de partida hacia las islas de Culebra y Vieques. Culebra alberga la famosa Playa Flamenco, considerada una de las mejores del mun-

# G Viajando por



do. Vieques es hogar de la Bahía Mosquito, reconocida como la bahía bioluminiscente más brillante del planeta.

Rincón es la capital del surf, con un ambiente relajado y atardeceres memorables. Cabo Rojo ofrece una belleza intacta con acantilados de piedra caliza y la remota Playa La Playuela. Isabela y Aguadilla son destinos ideales para disfrutar del surf y piscinas naturales como Montones.

Ponce, la "Perla del Sur", es rica en historia y arquitectura, destacando su Plaza de las Delicias y el Museo de Arte. En la Cordillera Central, municipios como Jayuya y Orocovis ofrecen hospitalidad montañesa y café de clase mundial.

## Actividades recreativas

Puerto Rico es un patio de recreo para la aventura y el relax. Aquí las actividades más recomendadas, por ejemplo, puedes practicar buceo en la Isla de Mona o en "la muralla negra" de

La Parguera. El esnórquel es excepcional en Culebra y Cayo Icacos. Para los amantes de la adrenalina, el jet ski y el fly-boarding en San Juan son opciones emocionantes.

Una visita obligada es el Bosque Nacional El Yunque, la única selva subtropical del Servicio Forestal de EE. UU., donde puedes caminar hasta cascadas como La Mina y disfrutar de sus "toboganes naturales" en Las Paylas. Además, no puedes irte sin experimentar la bioluminiscencia. Se recomienda realizar tours en kayak durante noches de luna nueva en Vieques (Bahía Mosquito) o Fajardo (Laguna Grande) para ver el agua iluminarse con el movimiento.

Explora las Cuevas de Camuy, uno de los sistemas de cuevas más grandes del mundo. Disfruta de la vida nocturna en la Placita de Santurce o en los animados clubes de playa de Isla Verde. Para una perspectiva diferente, puedes tomar un tour en hidroavión desde San Juan para ver los fuertes históricos desde el aire.

Puerto Rico ofrece una amplia gama de actividades acuáticas de aventura que aprovechan tanto sus costas oceánicas como sus recursos de agua dulce en el interior de la isla. Puedes dirigirte en lancha



rápida a la Isla de Mona para nadar con tiburones coralinos y ballenas jorobadas. Otros puntos destacados son la "muralla negra" en La Parguera, famosa por sus bosques de corales y esponjas, y Cayo Ratones cerca de Mayagüez.

La costa oeste es considerada la respuesta del Caribe a Hawái, destacando las olas de Rincón, Agua-



Visita  
*Cayenna*  
—  
COCINA  
DEL MUNDO

y pide la  
**Mesa de la Filantropía**

Del 17 de marzo al 17 de abril,  
te invitamos a sentarte en la  
**Mesa de la Filantropía.**

Por cada consumo, el  
**10% será donado a**



es una institución que  
ayuda a los niños y niñas con  
problemas auditivos.

**Disfruta de una  
deliciosa comida y apoya  
esta noble causa!**

Comunícate: Tel. (667)715 5729


# G Viajando por



dilla e Isabela. La mejor época para esta actividad es entre octubre y febrero, cuando las olas son más grandes. Puedes volar sobre el mar en un jet ski en zonas como Boquerón, Fajardo y Culebra. En San Juan, es posible practicar fly-boarding, despegando desde el muelle como un "superhéroe".

Una de las aventuras más mágicas es remar en kayak de noche para ver el agua iluminarse. La Bahía Mosquito en Vieques es reconocida como la más brillante del mundo, aunque también puedes vivirlo en Laguna Grande (Fajardo) y La Parguera.

Finalmente, para una perspectiva diferente, puedes realizar un recorrido en hidroavión despegando desde la bahía de San Juan para observar los puntos de buceo y los fuertes históricos desde el aire.

Puerto Rico te espera con una infraestructura moderna, el uso del dólar estadounidense como moneda oficial y la ventaja de no requerir pasaporte si viajas desde EE. UU., lo que facilita una escapada caribeña llena de sabor y aventura. Agradezco a las fuentes por proporcionar esta información detallada sobre la isla. 



# SAISHO

TEPPAN & SUSHI

**2x1**  
**TODOS LOS**  
**ROLLOS**  
**LUNES A JUEVES**

1:00 pm a 6:00 pm

\*PROMOCIÓN VÁLIDA SÓLO PARA CONSUMO EN RESTAURANTE.  
O APLICA EN SERVICIO PARA LLEVAR O DELIVERY.  
APLICAN RESTRICCIONES



**OISHI**  
**COMBO**  
**LUNES A VIERNES**

1:00 pm a 4:00 pm

**TU RAMEN FAVORITO**

**+ GYOZAS**  
**+TÉ DE JAZMÍN**

**\$185**

\*PROMOCIÓN VÁLIDA SÓLO PARA CONSUMO EN RESTAURANTE.  
O APLICA EN SERVICIO PARA LLEVAR O DELIVERY. APLICAN RESTRICCIONES



# ¿Quién es Adrian Varela?

**E**l talento siempre debe ir acompañado de disciplina y pasión, y el cantante oriundo de Culiacán, Sinaloa, Adrián Varela es consciente de ello desde muy temprana edad. Su fascinación por la música y el mundo del entretenimiento comenzó desde niño. Nos compartió en entrevista que, desde pequeño, mostró interés por la cultura y las artes; su primer acercamiento como cantante fue en las misas, como miembro del coro del colegio católico al que asistió.

“Comencé a los 9 años con clases de guitarra y violín, formando parte de la Rondalla de la Universidad Autónoma de Sinaloa, participando en concursos nacionales de rondallas y ganando alrededor de 24 premios (14 primeros lugares)”, indicó.

Una vida dedicada a pulir su voz y a perfeccionar su interpretación, siempre interesado en brindar un show de calidad al público que lo ha visto crecer en los escenarios. De profesión es licenciado en Mercadotecnia y orgulloso fundador del proyecto Tus Buenas Noticias, ya que una de sus aficiones, además de la música, es involucrarse en causas nobles; por ello se convirtió en Embajador de la Filantropía para la JAP Sinaloa.

A lo largo de su trayectoria musical ha recibido múltiples reconocimientos; sin duda, el más destacado fue su participación en La Academia, cuarta generación, donde obtuvo el tercer lugar. A partir de entonces, ha dedicado su carrera a ampliar su repertorio musical. Por ejemplo, obtuvo doble Disco de Oro con el tema “Custodio de tu amor”, siendo uno de los cuatro temas





principales de telenovela que ha interpretado.

El intérprete también ha incursionado en el mundo del teatro musical, así como en la conducción de radio y televisión, y como presentador de eventos, roles que le agradan muchísimo y que se le acomodan gracias a su carisma y naturalidad frente a la cámara. Asimismo, ha creado una sólida comunidad de seguidores en plataformas digitales.

“Lo más importante para mí es la familia, y los valores como la amistad, la fe y el amor”, confesó.

**¿Recuerdas el momento exacto en el que supiste que querías dedicarte a la música?**

Mi mamá cuenta que ni siquiera hablaba bien y ya me subía a cantar a la mesa del comedor y agarraba lo que fuera como micrófono.

**¿Quiénes fueron tus primeras influencias musicales y cómo marcaron tu estilo?**

En casa de mis padres se escuchaba a: Pedro Infante, Lola Beltrán, Ricardo Montaner, Juan Gabriel, Pandora y Frank Sinatra.

**¿Hubo alguna canción o experiencia que impulsó definitivamente tu camino como cantante?**

Cuando estaba en el coro de la primaria, Miguel y Silvia (que eran hermanos) me invitaron a la Escuela de Música de la UAS y ahí fue que me integré a la rondalla y comencé a amar la música, cantar y viajar.



## **G** Especial Gente

**¿Qué géneros musicales te representan más en este momento de tu carrera?**

Amo cantar con Mariachi en vivo y el nuevo show que estamos manejando es con Jazz Trío.

**¿Hay algún género que disfrutes escuchar pero que aún no te animes a interpretar?**

Pues Ópera pudiera ser; a veces juego a dar las notas del gran Pavarotti, pero completamente como un juego.

**¿En qué consiste tu nuevo proyecto musical?**

Éxitos del pop romántico de los 70 y 80 al elegante estilo del jazz en shows en vivo. Y mi material grabado más reciente son temas propios con mariachi.

**¿Cuáles son tus principales metas artísticas para este 2026?**

Presentar en Sinaloa el show de Jazz Trío que ya presentamos con buena aceptación en la Ciudad de México, Monterrey y Tijuana. Asimismo, presentaré un nuevo sencillo, un tema de mi autoría que habla de amor propio, soledad y resiliencia.





### ¿Qué consejo le darías a los jóvenes artistas que hoy están empezando?

Que estudien, que se preparen y, sobre todo, que crean en sí mismos y confíen en Dios.


Con una carrera forjada a base de preparación constante y compromiso social, Adrián Varela continúa ampliando horizontes dentro y fuera de los escenarios. Su evolución artística y humana lo posiciona como un referente sinaloense que demuestra que el éxito verdadero no solo se mide en premios, sino en tener valores firmes y congruencia. Su historia es testimonio de que el talento, cuando se trabaja con disciplina y corazón, puede trascender escenarios.

#### **CONTACTO:**

Correo: [adrianvarelamusic@gmail.com](mailto:adrianvarelamusic@gmail.com)

IG, X y FB: [@adrianvarelamx](#)

Yt: [adrianvarelamx](#)

Tk: [@adrianvarelamx](#) 



# Inés Arredondo: una de las cuentistas más emblemáticas de México



**I**nés Amelia Camelo Arredondo nació en Culiacán, Sinaloa en 1928 y falleció en la Ciudad de México en el año de 1989 a la edad de 61 años. Es reconocida unánimemente como una de las cuentistas más extraordinarias y críticas de la historia de México. Su obra, aunque breve en extensión (compuesta principalmente por 34 relatos distribuidos en tres libros), posee una profundidad psicológica y una precisión lingüística que la sitúan en la cima de las letras hispánicas.

Fue hija del médico Mario Camelo y Vega y de Inés María

Arredondo Ceballos. Su infancia estuvo marcada por los veranos en Eldorado, la hacienda azucarera de su abuelo materno, un lugar que se transformaría en un territorio mítico y escenario recurrente de su universo literario. En este ambiente rural, rodeada de cañaverales, Inés forjó una mirada que sabía detectar las pasiones hirvientes bajo una superficie de normalidad.

Su formación académica comenzó en Culiacán y Guadalajara, pero fue en 1947 cuando se trasladó a la Ciudad de México para ingresar a la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

Aunque inicialmente se inscribió en Filosofía, cambió a Letras Hispánicas, donde tuvo como maestros a figuras como Carlos Pellicer y convivió con contemporáneos de la talla de Rosario Castellanos y Jaime Sabines.

Antes de publicar su propia obra, Arredondo trabajó en la Biblioteca Nacional, fue redactora de diccionarios históricos y colaboró en radio y televisión. Su incursión formal en la ficción ocurrió en 1957 con la publicación del cuento "El membrillo" en la Revista de la Universidad de México, idea que surgió curiosamente mientras realizaba labores de traducción.

## Grandes figuras **G**

### Obras emblemáticas

Inés Arredondo perteneció a la Generación del Medio Siglo (también conocida como el grupo de la Revista Mexicana de Literatura), un colectivo que buscaba la universalidad y el cosmopolitismo frente al nacionalismo imperante de la época. Su literatura no ofrece respuestas fáciles, sino que instala al lector en la incomodidad de la pregunta, lo cual es esencial para entender la complejidad de las relaciones humanas y las desigualdades de género hoy en día.

### Sus tres libros de cuentos fundamentales son:

-La señal (1965): Su debut literario, donde ya aparecen sus obsesiones centrales: el deseo como fuerza sagrada y destructora, y la ambigüedad de la pureza. Incluye relatos icónicos como "La Sunamita", una historia sobre la pérdida de la inocencia y las trampas del deber familiar bajo el rito del matrimonio in articulo mortis.

-Río subterráneo (1979): Considerado su libro de plena madurez estilística. La metáfora del "río" alude a esas pasiones ocultas que, al emerger, arrasan con la vida cotidiana. Esta obra le valió el prestigioso Premio Xavier Villaurrutia.

-Los espejos (1988): Su última colección, de carácter más melancólico y sabio, donde revisita temas como la soledad y el sacrificio.

Además de sus cuentos, escribió la novela Opus 123 (1983), el cuento infantil Historia verdadera de una princesa (1984) y un importante ensayo crítico sobre el poeta Jorge Cuesta. Su estilo ha sido descrito

como una "poética del límite", pues enfrenta a sus personajes con situaciones extremas de dolor, perversión, locura y muerte, utilizando un lenguaje preciso y sugerente que a menudo recurre al understatement o lo sobreenfrendido.

### Homenajes y legado

La calidad de su prosa le permitió recibir importantes distinciones tanto en vida como de manera póstuma: Premio Xavier Villaurrutia (1979) por Río subterráneo; Medalla de Honor «Bernardo de Balbuena» (1986) otorgada por el municipio de Culiacán; Doctorado Honoris Causa por la Universidad Autónoma de Sinaloa (1988); Premio Bellas Artes de Literatura Inés Arredondo: Instituido en 1987 para reconocer la trayectoria de escritoras mexicanas mayores de 55 años.

Su legado se mantiene vivo a través de constantes reediciones de sus Cuentos Completos y homenajes en instituciones como la Casa Universitaria del Libro (Casul) de la UNAM, donde se analiza su obra como una crítica a las normas de poder patriarcal y una exploración audaz de lo femenino.

Para honrar su trayectoria y fomentar la creación literaria de otras mujeres, se instituyó el Premio Bellas Artes de Literatura Inés Arredondo. Este galardón está destinado específicamente a escritoras mexicanas mayores de 55 años cuya obra haya enaltecido la literatura del país, sirviendo como un motor de reconocimiento para las mujeres en las letras.

### Una obra libre de tabúes

Inés Arredondo desafió los tabúes de su época al convertir temas considerados prohibidos o "delicados" en el centro de su narrativa, cuestionando los valores tradicionales a través de lo que la crítica denomina una "poética del límite". Para tratar estos temas tan delicados, Arredondo utilizó una técnica de



## G Grandes figuras

sugerencia en lugar de nombrar directamente (conocida como understatement o lo sobreentendido).

Arredondo abordó realidades que la sociedad mexicana de mediados del siglo XX prefería ignorar o mantener en el ámbito privado. Entre estos temas destacan: Su obra incluyó relatos sobre el abuso sexual, el maltrato de padres a hijos, el incesto y el bullying. Exploró un erotismo refinado pero a menudo perturbador, tocando temas como la homosexualidad reprimida, el voyeurismo, las relaciones tortuosas y la pasión destructiva. Asimismo, desafió la visión idealizada de la madre al escribir sobre la "locura irresponsable de una maternidad que no se acepta". A través de sus personajes, analizó la culpa introyectada por la religión y la sociedad, especialmente el conflicto que sentían las mujeres al desear autonomía psicológica y corporal.

En cuentos emblemáticos como "La Sunamita", muestra cómo las instituciones sociales (como el matrimonio in articulo mortis) pueden ser utilizadas como "trampas perfectas" para legalizar el abuso o el deseo egoísta, resultando en la pérdida de la juventud y los sueños de la mujer. Arredondo rompió con la dicotomía moral simple de "bueno" o "malo". Sus historias se mueven en un territorio de oscuridad y ambigüedad, donde lo puro y lo impuro, o lo sagrado y lo mundano, se entrelazan. Además, enfrentó a sus personajes con situaciones límite de dolor, perversión y muerte, obligando al lector a confrontar sus propios prejuicios y la dualidad inexplicable de la existencia.

**8M**

El legado de Inés Arredondo influye de manera significativa en la celebración del Día de la Mujer y otras fechas conmemorativas, como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia

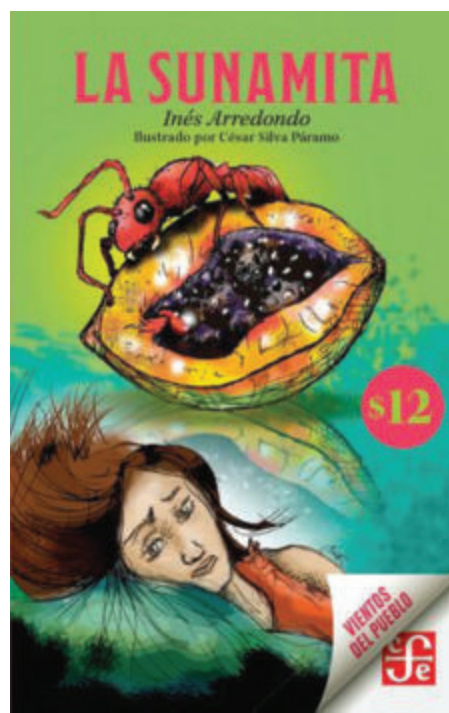


contra las Mujeres, al ser una de las voces críticas más potentes contra el orden patriarcal y la violencia de género en la literatura mexicana.

La obra de Arredondo se opuso frontalmente a las normas de poder que sostienen el orden patriarcal. Sus relatos analizan cómo estas estructuras afectan la psique de las mujeres, provocando una "culpa introyectada" por el simple hecho de desear autonomía sobre su propio cuerpo y psicología. Sus cuentos son considerados una "poética del límite" que explora la experiencia femenina desde el dolor, la perversión y el sacrificio, pero también desde el deseo y la liberación humana. Autores contemporáneos señalan que sus personajes femeninos buscan una "liberación" que resuena con las luchas actuales por los derechos de las mujeres.

En el marco de conmemoraciones feministas, instituciones como la UNAM utilizan su obra para realizar conversatorios sobre la violencia contra la mujer. Arredondo trató temas que eran tabú, como el abuso sexual, el incesto y el maltrato, convirtiendo su literatura en un espacio para denunciar opresiones que muchas veces permanecían silenciadas en el ámbito doméstico.

En resumen, Inés Arredondo es recordada no solo como una estilista del lenguaje, sino como una autora que "esculpó" una verdad moral sobre la resistencia y el sufrimiento femenino, convirtiéndose en un referente indispensable para las nuevas generaciones de escritoras y para el análisis crítico de la cultura mexicana desde una perspectiva de género. ①



# TÉ HELADO DE OOLONG




**L**igero, refrescante y con un toque cítrico irresistible, este té helado de oolong es la opción perfecta para hidratarte de forma saludable. Ideal para los días cálidos, su equilibrio entre suavidad y acidez lo convierte en una bebida deliciosa que, sin duda, querrás preparar una y otra vez.

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de té oolong
- 1 taza de agua hirviendo
- 1.8 litros de agua fría
- Jugo de 5 a 7 limones
- Endulzante al gusto (stevia, miel o el de tu preferencia)
- Hielo al gusto

#### Preparación:

1. Infusiona el té oolong en la taza de agua hirviendo durante unos minutos.
2. Cuela y vierte la infusión en un recipiente con el agua fría.
3. Incorpora el jugo de limón poco a poco, probando hasta alcanzar el punto de acidez deseado. Endulza a tu gusto y mezcla bien.
4. Sirve con abundante hielo y disfruta de una bebida fresca, ligera y naturalmente revitalizante. Perfecta para acompañar tus momentos de descanso o para compartir en una tarde soleada. 



Por: **Sarah Villa**  
Nutrióloga e influencer  
[@vidaenbalance\\_](https://www.instagram.com/vidaenbalance_)



# Mujeres que *transforman* el sector inmobiliario en Sinaloa

**E**n el marco del Mes de la Mujer, esta edición de Revista Gente Sinaloa reconoce el talento, la determinación y la visión de un grupo de mujeres que han encontrado en el sector inmobiliario no solo una profesión, sino una plataforma para construir futuro, generar oportunidades y transformar la manera en que se concibe el desarrollo urbano en nuestra ciudad.

Las protagonistas de esta portada comparten algo más que una carrera en bienes raíces: comparten la convicción de que el trabajo constante, la preparación y la empatía pueden abrir camino a nuevas generaciones de mujeres en el ámbito empresarial. Desde distintas trayectorias y experiencias (algunas con más de tres décadas dentro del sector y otras que han consolidado su crecimiento en años recientes) todas coinciden en que el mercado inmobiliario representa un espacio de oportunidades para quienes desean emprender, desarrollarse profesionalmente y construir un patrimonio propio.

En los bienes raíces encontraron un espacio para aplicar su visión estratégica, su capacidad de negociación y, sobre todo, su talento para conectar con las personas. Porque en este negocio, coinciden, no se trata solamente de vender propiedades, sino de acompañar decisiones de vida.

Las mujeres que hoy lideran inmobiliarias, dirigen equipos de trabajo o asesoran a familias en la compra de su patrimonio coinciden en que hay cualidades que han marcado una diferencia importante dentro de esta industria. La intuición, la sensibilidad, la empatía y la capacidad de escuchar son elementos que fortalecen la relación con los clientes y permiten comprender que detrás de cada operación existe un proyecto personal o familiar. Comprar una casa, invertir en un terreno o adquirir un departamento no es solo una transacción financiera.

Pero más allá de las habilidades técnicas, hay un elemento que se repite en cada una de sus historias: la capacidad de resiliencia. El mercado inmobiliario, como muchos otros sectores, atraviesa ciclos de crecimiento, ajuste y transformación. En los últimos años, factores como la pandemia, los cambios en la economía y la realidad social del estado han impactado el ritmo de las operaciones. Aun así, las mujeres que participan en esta edición coinciden en que los sinaloenses poseen una gran capacidad para adaptarse, reinventarse y seguir avanzando.

Otro de los aspectos que estas empresarias destacan es la importancia de abrir espacios para otras mujeres dentro de la industria. Para ellas, el liderazgo femenino no se basa en la competencia, sino en la colaboración. Impulsar el crecimiento de nuevas asesoras, compartir conocimiento y crear redes de apoyo se ha convertido en una manera de construir un sector más fuerte, profesional y diverso.

Abrir camino implica también demostrar que es posible alcanzar metas profesionales sin perder de vista el equilibrio personal y familiar. Muchas de estas mujeres combinan su labor empresarial con su papel como madres, esposas, hijas o líderes dentro de su comunidad. La organización del tiempo, la disciplina y el apoyo familiar han sido claves para cumplir con los distintos roles que desempeñan en su vida diaria.

Todas ellas coinciden en una idea fundamental: el verdadero éxito no se mide únicamente en operaciones cerradas o propiedades vendidas, sino en la satisfacción de ayudar a una familia a encontrar su hogar, a un emprendedor a establecer su negocio o a un inversionista a construir su patrimonio. Porque si una palabra pudiera definir hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense, sería precisamente esa que muchas de ellas repiten con convicción: resiliencia. La capacidad de mantenerse firmes, adaptarse a los cambios y seguir construyendo oportunidades incluso en tiempos desafiantes.

**G** En portada

# Ely Amézquita Villaseñor

**E**lizabeth Amézquita Villaseñor es socia fundadora de Soltero&Amézquita Bienes Raíces, una empresa familiar fundada junto a su esposo y socio, donde en los últimos 10 años han liderado con visión, disciplina, responsabilidad y trabajo en equipo. “Nuestro enfoque principal ha sido la venta y renta de propiedades de mercado abierto en vivienda media y residencial de alta gama. Hemos participado de manera exitosa en la venta de casas y departamentos en las desarrolladoras más importantes de Culiacán y en algunos proyectos de playa en Mazatlán y Nuevo Altata. Debido al crecimiento, hemos abierto nuestro mercado también al comercial”, compartió Elizabeth.

A su vez, Elizabeth considera que su inicial incursión en la vida laboral dentro del sector bancario y en casa de bolsa le brindó herramientas y experiencias que fortalecieron sus relaciones, habilidades financieras y de negociación. Con esas bases sólidas, su empresa ha podido crecer de manera constante dentro del sector inmobiliario. La experta considera que la mujer en el sector inmobiliario representa: “Una fortaleza que nace de la resiliencia, del trabajo constante, del amor al mismo y de la capacidad de adaptarse a los retos sin perder sensibilidad, feminidad ni visión”.

**¿Qué cualidades consideras que las mujeres aportan de manera particular al negocio inmobiliario?** Las mujeres aportamos intuición, compromiso, sensibilidad para comprender a las personas y una visión integral del hogar y la comunidad. También una gran capacidad de organización, constancia y empatía, cualidades esenciales para construir relaciones de confianza y de largo plazo con los clientes. En un sector basado en decisiones importantes de vida, estas habilidades marcan una gran diferencia. Cuando la visión femenina se complementa con la masculina, se forman equipos más sólidos y equilibrados.

**¿Cómo organizas tu día para cumplir con clientes, familia y metas personales?** Procuró organizar mis días con claridad en mis prioridades y con una visión de equilibrio. No es fácil, porque requiere sacrificio. El trabajo es importante, pero también lo son la familia, y mi familia está compuesta por tres hijas y mi esposo, entonces hay que equilibrar el crecimiento personal, profesional y familiar. Con el tiempo he aprendido a confiar y a ver todo en equipo, también a saber delegar; eso es fundamental. Y en esa fortaleza podemos crecer sin perder el sentido de la vida.

**¿Cómo describirías el panorama actual del mercado inmobiliario en Sinaloa?** El mercado inmobiliario en Sinaloa ha demostrado ser resiliente. Durante la pandemia enfrentamos un gran desafío, pero supimos enfocarnos en las nuevas necesidades de las personas y logramos salir adelante con buenos resultados.



En el último año y medio, la situación que se vive en Culiacán y en algunas ciudades del estado ha impactado al sector de manera importante, por lo que hoy actuamos con mayor prudencia y enfoque en las necesidades de nuestros clientes. Confiamos en que esta etapa pasará y que, como sociedad, saldremos más conscientes y fortalecidos; los sinaloenses somos gente trabajadora, de buen corazón y con una gran capacidad para seguir avanzando y reinventarnos. Sabemos que el reto es mayor, pero de igual manera vamos a avanzar.

# Yesenia Coronel

**Y**esenia Coronel Aispuro es agente inmobiliaria certificada y cuenta con 25 años de experiencia en el sector de bienes raíces. En entrevista nos compartió que desde su introducción al mundo laboral tuvo una visión clara, trabajar con una profunda ética y compromiso. “Desde que inicié mi vida profesional, en el año 2001, he trabajado de tiempo completo en esta actividad, acompañando a familias e inversionistas en uno de los momentos importantes de su vida: adquirir o vender una propiedad” compartió.

En el sector inmobiliario no solo se trata de propiedades, sino de historias de vida, sueños y decisiones importantes. Nuestra capacidad de escuchar, comprender y generar confianza hace que las operaciones se conviertan en acuerdos satisfactorios para todas las partes, logrando verdaderos escenarios de ganar-ganar, agregó.

**¿Qué significa para ti “abrir espacios” para otras mujeres dentro del sector inmobiliario?** Cada generación tiene la responsabilidad de avanzar un poco más y dejar mejores condiciones para quienes vienen detrás. Estoy convencida de que, con nuestro trabajo, ejemplo y determinación, vamos abriendo puertas para que las nuevas generaciones encuentren más oportunidades, más reconocimiento y más dignidad en su desarrollo profesional. Algún día seremos las mujeres que nuestras descendientes mirarán hacia atrás como quienes ayudaron a construir un camino más amplio.

**¿Cómo describirías el panorama actual del mercado inmobiliario en Sinaloa?** El mercado inmobiliario vive una etapa retadora, pero también representa una oportunidad para reinventarnos, innovar y encontrar nuevas formas de hacer negocios. Aunque existe una desaceleración económica, tengo confianza en que como sociedad saldremos adelante, porque los ciudadanos queremos paz, estabilidad y bienestar para nuestras familias.

Algo que me ha mantenido firme durante 25 años es la convicción de que mi trabajo ayuda a las personas a tomar decisiones importantes en su vida. La pasión por lo que hago y el compromiso con mis clientes. Ya que cuando amas lo que haces y entiendes el valor de tu servicio, encuentras la manera de seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?** Me gustaría que mi legado fuera el ejemplo de un trabajo basado en la integridad, la ética y el profesionalismo. Y como ya mencioné antes: Algún día seremos las ancestras que con nuestro trabajo y ejemplo dejaron el camino abierto para las mujeres que vienen detrás...



En una palabra, **¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?** Fortaleza. Porque detrás de cada mujer que trabaja en este sector hay esfuerzo, compromiso, preparación y una enorme determinación para salir adelante.

**CONTACTO:**

Celular: 667 137 2814

Oficina: 667 255 7770

# G En portada Rossy Delgado



**R**ossy Delgado es Licenciada en Relaciones Públicas y Directora General de Alviseya Inmobiliaria, empresa fundada en 1995 en la ciudad de Culiacán, Sinaloa. Con más de 27 años de trayectoria en el sector inmobiliario, se ha dedicado a acompañar a familias y empresas en procesos de compra, venta y renta de propiedades. A lo largo de su carrera ha participado activamente en el fortalecimiento del gremio inmobiliario, formando parte de asociaciones como AISIN, CANACO SERVYTUR y BNI Culiacán, además de desempeñarse como integrante del Consejo Inmobiliario del Estado de Sinaloa.

**¿Qué ha sido lo más difícil de tu carrera y qué te ha hecho mantenerte firme?** Como en cualquier trayectoria profesional, han existido retos derivados de los cambios económicos, sociales y del propio mercado. Sin embargo, lo que me ha mantenido firme es la pasión por mi profesión, la constancia, la preparación continua y el compromiso con mis clientes y con el crecimiento del sector inmobiliario en nuestra región.

**¿Cómo describirías el panorama actual del mercado inmobiliario en Sinaloa?** El mercado inmobiliario en Sinaloa continúa mostrando dinamismo, especialmente en zonas con desarrollo urbano y comercial en crecimiento. Algunas áreas de expansión habitacional y proyectos verticales han mostrado gran movimiento, mientras que otros segmentos del mercado han tenido que ajustarse a las condiciones económicas actuales. Como en todo mercado, la clave está en la adaptación y en identificar oportunidades dentro de cada contexto.

**¿Qué tan importante es la capacitación constante en este negocio?** Es fundamental. El sector inmobiliario evoluciona constantemente en temas legales, financieros, tecnológicos y comerciales. La capacitación continua nos permite ofrecer un servicio profesional y actualizado a nuestros clientes. Además, formar parte de asociaciones como AISIN, CANACO SERVYTUR y redes empresariales como BNI fortalece el aprendizaje, la colaboración y el crecimiento dentro del gremio.

**¿Qué mensaje enviarías a otras mujeres empresarias en el marco del Mes de la Mujer?** Les diría que confíen en su capacidad, que se preparen y que no tengan miedo de ocupar espacios de liderazgo. Las mujeres tenemos el talento, la visión y la fortaleza para construir proyectos exitosos y aportar mucho al desarrollo de nuestra sociedad.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?** Me gustaría dejar el ejemplo de una trayectoria basada en la ética, el profesionalismo y el compromiso con el crecimiento del sector inmobiliario. También el impulso a nuevas generaciones de asesores y, especialmente, a mujeres que buscan desarrollarse en esta industria.

**CONTACTO:**

Instagram: @rossy\_delgado  
www.alviseya.com

# Itzel Félix



En portada **G**

**I**tzel Félix es una dream-maker de corazón. Entre sus cualidades, se desempeña como asesora inmobiliaria, experta hipotecaria y dirige un equipo de mujeres maravillosas que, a través de Félix & Co., empresa en la que brindan asesoría profesional y acompañamiento a sus clientes en todo el proceso, para que tomen decisiones seguras y bien informadas para su próxima inversión.

Al ser cuestionada sobre el rol y las habilidades que florecen como mujeres en el sector inmobiliario, argumentó que: “Creo que las mujeres aportamos mucha empatía, sensibilidad y atención al detalle al negocio inmobiliario. Entendemos que comprar una casa no es solo una operación, es una decisión de vida. Por eso buscamos generar confianza, acompañar al cliente en todo el proceso y cuidar cada detalle para que se sienta seguro al tomar una de las decisiones más importantes de su vida”.

**¿Qué significa para ti “abrir espacios” para otras mujeres dentro del sector inmobiliario?** Para mí, abrir espacios para otras mujeres significa apoyarnos y compartir oportunidades para que más mujeres puedan crecer en el sector inmobiliario. A lo largo del camino he aprendido que, cuando una mujer avanza, también puede inspirar y ayudar a que otras se animen a hacerlo. Se trata de colaborar, aprender juntas y demostrar que tenemos mucho que aportar en este negocio.

**¿Cómo organizas tu día para cumplir con clientes, familia y metas personales?** Organizar mi día es un reto, pero también una motivación. En el sector inmobiliario los horarios pueden ser muy dinámicos, así que procuro planear mi agenda, dar prioridad a mis clientes y cumplir con mis responsabilidades. Al mismo tiempo, busco dedicar tiempo a mi familia y a mis metas personales, porque creo que el verdadero éxito también está en mantener ese equilibrio.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?** Mi legado es y sería que las personas recuerden que en esta industria trabajamos con algo más que propiedades: trabajamos con sueños, familias y proyectos de vida. Si en el camino pude ayudar a otros con honestidad, esperanza y un corazón dispuesto a servir, entonces habrá valido la pena.

En una palabra, **¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?** Resiliente. Porque la mujer sinaloense ha demostrado tener la fortaleza para adaptarse a los retos de nuestra historia y del mercado, manteniéndonos firmes ante la adversidad y seguir trabajando con determinación para salir adelante.

**CONTACTO:**

Contáctanos en el 667 477 6205 para Asesoría Inmobiliaria y en el 667 122 3489 para platicar sobre Créditos Hipotecarios

Encuentros en Facebook e Instagram: @itzelfelixyco @felixyco.inmobiliaria @felixyco.hipotecas

**G** En portada

# Liz Gaxiola

**L**iz Gaxiola González se desempeña como Directora de Gaxiola Inmobiliaria y cuenta con alrededor de 20 años dentro del sector inmobiliario. Al celebrarse este mes el Día Internacional de la Mujer, le preguntamos qué significa para ella trabajar en un sector tan noble, que le permite ser jefa de su propia empresa, y cómo esto ayuda a generar espacios para otras mujeres dentro del ramo. Su respuesta fue tan acertada como motivadora. “Abrir espacios significa convertir el camino en una puerta abierta, no en una competencia. Es compartir oportunidades, conocimiento y confianza para que más mujeres puedan crecer, liderar y demostrar que en el sector inmobiliario no solo tenemos lugar: también tenemos voz, visión y poder de negociación”, contestó.

**¿Qué ha sido lo más difícil de tu carrera y qué te ha hecho mantenerte firme?** Uno de los mayores retos fue al inicio, cuando empecé muy joven en un sector donde predominaban los hombres. Muchas veces no me tomaban en serio, pero decidí demostrar mi valor con resultados. Con cada operación fui ganando la confianza de mis clientes y sus recomendaciones me permitieron crecer. La perseverancia y la pasión por lo que hago han sido clave para mantenerme firme hasta hoy.

**¿Cómo describirías el panorama actual del mercado inmobiliario en Sinaloa? ¿Qué zonas han mostrado crecimiento y cuáles han enfrentado mayor desaceleración?** El mercado inmobiliario en Sinaloa está entrando en una etapa de ajuste y estabilización de precios. Después de un periodo en el que muchas propiedades se ofrecían por encima de su valor comercial, hoy vemos cómo los valores comienzan a alinearse más con la realidad del mercado.

Este 2026 inició con mayor actividad que 2025 y ya se percibe una reactivación en las operaciones. Las zonas donde se han presentado episodios de violencia son las que han resentido mayor desaceleración en el mercado inmobiliario, ya que la percepción de seguridad influye directamente en la decisión de compra de muchos inversionistas y familias. En contraste, las zonas con mejor infraestructura, servicios y seguridad han mantenido mayor movimiento y crecimiento.

**¿Qué tan importante es la capacitación constante en este negocio?** La capacitación constante es indispensable en el sector inmobiliario. Es un mercado que evoluciona continuamente en aspectos legales, financieros, tecnológicos y comerciales, por lo que mantenerse actualizado no es una opción, sino una responsabilidad para ofrecer operaciones seguras y un servicio profesional a los clientes.

A lo largo de mi carrera he apostado por la preparación continua, cursando diplomados en ventas, derecho inmobiliario, desarrollo y finanzas inmobiliarias, así como certificaciones como asesora inmobiliaria. Estoy convencida de que la preparación constante es clave para elevar el nivel del sector y generar mayor confianza en nuestros clientes.



En una palabra, **¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?** Resiliente. Porque la mujer inmobiliaria sinaloense ha demostrado tener la capacidad de adaptarse a los cambios del mercado, superar retos y seguir creciendo con determinación y profesionalismo.

**CONTACTO:**

@gaxiolainmobiliaria @lizgaxiola

F: Gaxiola inmobiliaria [www.gaxiolainmobiliaria.com](http://www.gaxiolainmobiliaria.com) Teléfono: 6676 887620

# Marcella Landell



**L**.A.E. Marcela Landell Sato es propietaria y directora de 2más2 Inmobiliaria, empresa fundada en 2018 con el objetivo de ofrecer servicios profesionales, confiables y personalizados dentro del sector inmobiliario. Desde su creación, ha estado al frente de la empresa, liderando su desarrollo y posicionamiento en el mercado, distinguiéndose por su compromiso, visión empresarial y dedicación al servicio de sus clientes.

Marcela Landell Sato como Licenciada en Administración de Empresas, cuenta con una sólida formación que le ha permitido impulsar el crecimiento de la empresa y fortalecer relaciones dentro del ramo inmobiliario. Bajo su dirección, 2más2 Inmobiliaria se ha consolidado como una empresa enfocada en brindar asesoría integral en la compra, venta y renta de bienes raíces, priorizando siempre la transparencia, la confianza y la satisfacción de sus clientes. A lo largo de su trayectoria, se ha caracterizado por su liderazgo y profesionalismo, abriendo mercado y generando nuevas oportunidades de negocio. Gracias a su visión y esfuerzo, 2más2 Inmobiliaria continúa creciendo, expandiéndose y consolidándose como una empresa comprometida con el desarrollo del mercado inmobiliario, basada en valores de confianza, ética y servicio.

**¿Qué ha sido lo más difícil de tu carrera y qué te ha hecho mantenerte firme?** Lo más difícil en mi carrera ha sido equilibrar las responsabilidades profesionales con mi papel como mujer y madre de familia, especialmente en un sector que exige tiempo, dedicación y constancia. También ha implicado enfrentar retos propios del mercado y demostrar, con trabajo y resultados, la capacidad de liderazgo dentro del ámbito inmobiliario. Lo que me ha mantenido firme es mi compromiso con mi familia, mi pasión por mi profesión y la convicción de que con esfuerzo, disciplina y perseverancia es posible alcanzar las metas. Cada desafío ha sido una oportunidad para crecer, aprender y seguir avanzando tanto en lo personal como en lo profesional.

**¿Qué mensaje enviarías a otras mujeres empresarias en el marco del Mes de la Mujer?** Mi mensaje para otras mujeres empresarias es que crean en su capacidad, en su visión y en la fuerza de su trabajo. Cada paso que damos abre camino para que más mujeres puedan participar, crecer y liderar dentro de distintos sectores. Desde mi perspectiva, también tenemos una responsabilidad con la sociedad para generar más espacios para nuestro género, promoviendo la igualdad de oportunidades dentro de nuestras empresas y apoyando iniciativas y organizaciones que impulsen el empoderamiento de las mujeres. Cuando una mujer avanza, abre puertas para muchas más.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?** El legado que me gustaría dejar en la industria inmobiliaria es el de una mujer que, con trabajo, visión y perseverancia, logró consolidar su propia empresa y contribuir al crecimiento del sector con profesionalismo y ética. Como directora al frente de mi inmobiliaria, aspiro a ser recordada por haber construido relaciones basadas en la confianza, el servicio y el compromiso con cada cliente.

**En una palabra, ¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?**

Determinación. La mujer inmobiliaria sinaloense se define hoy por su determinación para abrirse camino, generar confianza y liderar en un sector cada vez más competitivo.

**G** En portada

# Martha Medrano

**M**artha Guadalupe Medrano Lozoya trabaja como asesora inmobiliaria, ramo en el que cuenta con una trayectoria de 18 años. Al encontrarnos en el mes en el que conmemoramos el Día Internacional de la Mujer, Martha quiso aprovechar el espacio para mandar un mensaje a nuestras lectoras: "Apoyémonos y empoderémonos mutuamente. El éxito compartido es muy satisfactorio. Sigamos rompiendo barreras y creando oportunidades para más mujeres en el sector inmobiliario", aseguró, agregando que desde su trinchera busca abrir aún más espacios para nuevas compañeras: "Crear oportunidades y derribar barreras para que más mujeres puedan participar y crecer en el sector inmobiliario. Es fomentar un entorno inclusivo donde se valore y apoye el talento femenino", replicó.

**¿Cómo organizas tu día para cumplir con clientes, familia y metas personales?**

La clave es la organización y priorización. Me enfoco en establecer un horario flexible que me permita atender a mis clientes, pasar tiempo de calidad con mi familia y dedicar momentos para mí misma. La planificación diaria es fundamental; utilizo calendarios y listas de tareas que me ayudan a mantenerme enfocada.

**¿Qué ha sido lo más difícil de tu carrera y qué te ha hecho mantenerte firme?**

Superar la falta de credibilidad inicial. Sin embargo, mi pasión y el apoyo de clientes satisfechos me han mantenido firme. Aprender de cada obstáculo y enfocarme en mis objetivos me ha permitido crecer y seguir adelante.

**¿Qué tan importante es la capacitación constante en este negocio?**

Es fundamental en el negocio inmobiliario. Me mantengo actualizada con certificaciones sobre leyes y estrategias para ofrecer el mejor servicio a los clientes. Asimismo, soy miembro activo de AISIN (Asesores Inmobiliarios de Sinaloa), lo que me permite conectarme con otros profesionales y acceder a oportunidades de crecimiento.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?**

Ser recordada como una persona que inspiró a más mujeres a unirse y destacar en el sector inmobiliario. Crear un legado de inclusión, innovación y confianza, donde la pasión por el negocio inmobiliario sea contagiosa.

En una palabra, **¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?** Resiliente.

**CONTACTO:**

Facebook: Martha Medrano Lozoya.

Teléfono: 667 162 0699.



# Claudia Niebla

**L**a Lic. Claudia Marcela Niebla Parra es actual Directora de Niebla Gestión Inmobiliaria S.C., con 16 años de trayectoria en el sector de los bienes raíces y 30 años dentro del sector jurídico y notarial. Considera que algunas cualidades que definen la labor de las mujeres en el sector inmobiliario son: ser comunicativas, intensas, apasionadas, organizadas y disciplinadas.

**¿Qué significa para ti “abrir espacios” para otras mujeres dentro del sector inmobiliario?**

Más oportunidades para las mujeres, igualdad de oportunidades, capacitación constante y apoyo entre mujeres para crecer más juntas.

**¿Cómo organizas tu día para cumplir con clientes, familia y metas personales?**

Me organizo en conjunto con mi familia y me dan espacio para cumplir con mis obligaciones como empresaria y mamá.

**¿Qué ha sido lo más difícil de tu carrera y qué te ha hecho mantenerte firme?**

Lo más difícil es llevar al 100 % las obligaciones de mi hogar y sacar adelante a mis tres hijos. Gracias a Dios, todo se está cumpliendo.

**¿Cómo describirías el panorama actual del mercado inmobiliario en Sinaloa?**

En Sinaloa estamos pasando por una de las peores etapas; sin embargo, estamos redoblando esfuerzos para apoyar a nuestros clientes y lograr las compras y ventas al mejor precio.

**¿Qué tan importante es la capacitación, cursos o asociaciones constantes en este negocio?**

La capacitación constante lo es todo en el sector inmobiliario, ya que te da herramientas para saber atender al cliente y proporcionarle la mejor y más certera información.

**¿Qué mensaje enviarías a otras mujeres empresarias en el marco del Mes de la Mujer?**

Este mes celebramos a la mujer en el sector inmobiliario, donde nosotras apoyamos a encontrar hogares. Agradezco a todas y cada una de las compañeras inmobiliarias que impulsan y crean oportunidades.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?**

Me gustaría que se reconociera mi trayectoria y también inspirar a muchas mujeres a seguir apoyando a las familias y sus hogares.

En una palabra, **¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?** Carácter.



# Yaresi Noguez

**Y**aresi Noguez actualmente se desempeña como gerente en Consorcio Hogar y es fundadora de NC Bienes Raíces. Cuenta con más de 15 años de experiencia en el sector inmobiliario, tiempo en el que ha tenido la oportunidad de colaborar con algunas de las mejores constructoras e inmobiliarias de Sinaloa, desempeñándose como gerente, coordinadora y asesora inmobiliaria.

A lo largo de su trayectoria, su trabajo se ha caracterizado por un enfoque basado en la ética, la profesionalización y el servicio al cliente. En entrevista mencionó que la constante actualización es parte clave de su profesión: "Me capacito constantemente y busco siempre ofrecer soluciones integrales, acompañando a cada persona en una de las decisiones más importantes de su vida: adquirir un patrimonio. Este camino me ha permitido formar equipos sólidos, desarrollar liderazgo con propósito y consolidar una visión empresarial enfocada en el crecimiento sostenible y humano".

**¿Qué cualidades consideras que las mujeres aportan de manera particular al negocio inmobiliario?** Las mujeres aportamos sensibilidad, empatía, organización y una gran capacidad para conectar con las personas. En bienes raíces no solo vendemos propiedades, acompañamos proyectos de vida, y en ese proceso nuestra intuición, paciencia y atención al detalle marcan una gran diferencia. Nuestra capacidad de escuchar, comprender necesidades y generar confianza fortalece la relación con los clientes y aporta un valor agregado al servicio.

**¿Algún mensaje a otras mujeres empresarias?** Si cuando terminé mi carrera profesional me hubieran dicho que hoy estaría dedicada a esta industria con tanta pasión, probablemente no lo habría creído. La vida me fue llevando por este camino y hoy me siento profundamente agradecida por cada experiencia que me ha formado.

Les diría que confíen en su capacidad, que no minimicen su talento y que no tengan miedo de reinventarse y soñar en grande. Con disciplina, constancia y corazón, los resultados llegan. Todas tenemos una fuerza enorme para lograr lo que nos proponemos.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?** Me gustaría dejar un legado de profesionalismo, honestidad y liderazgo con valores. Pero, sobre todo, deseo que mi mayor huella sea en mis hijos: que vean en mi historia un ejemplo de que los sueños sí se pueden lograr con trabajo, pasión y autenticidad, sin perder los principios y sin pisotear a nadie. Quiero que comprendan que el verdadero éxito se construye con respeto, integridad y amor por lo que hacemos.

En una palabra, **¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?** Resiliente.



# Lizbeth Rendón

**L**izbeth Rendón es Directora de Lizbeth Rendón Bienes Raíces, con 7 años de experiencia en el sector inmobiliario. Lizbeth considera que las mujeres de este noble sector poseen la cualidad de ser intuitivas, perseverantes, pero, sobre todo, aportan la energía y las ganas de salir adelante ante cualquier adversidad, una cualidad muy importante ante circunstancias de crisis y etapas de retos. Es fiel creyente de que una mujer, al liderar una empresa, debe poner su granito de arena para abrir otros espacios a más congéneres. “Como colegas debemos ayudarnos en la capacitación constante, así como también estar bien en diferentes ámbitos, ya que como mujeres tenemos distintos roles que desempeñar, y el sentirnos bien en todas las áreas de nuestra vida”, expresó.

**¿Qué ha sido lo más difícil de tu carrera y qué te ha hecho mantenerte firme?** Lo más difícil ha sido tomar decisiones importantes que nos han ayudado a nuestro crecimiento profesional y a expandirnos a la ciudad de Mazatlán.

No ha sido fácil por la situación que enfrenta el ramo inmobiliario, pero aun así, con la dirección de Dios, nos ha ayudado a seguir adelante y siempre poner la parte profesional por delante ante cualquier situación, brindando un excelente servicio a nuestros clientes. Seguir avanzando siempre con buena actitud ante cualquier circunstancia y permanecer firmes con la convicción de que, ante cualquier adversidad, siempre hay esperanza y que todo obra para nuestro mayor crecimiento y bienestar.

**¿Cómo describirías el panorama actual del mercado inmobiliario en Sinaloa? ¿Qué zonas han mostrado crecimiento y cuáles han enfrentado mayor desaceleración?** Muy complicado, y ha dado un giro importante, pero a pesar de eso hemos seguido avanzando, mejorando y expandiéndonos. El sector inmobiliario es un punto de referencia claro de cómo el estado, ante ciertas situaciones, se ve afectado; sin embargo, los sinaloenses somos muy echados para adelante y seguimos de pie. Actualmente, un mercado que tal vez no se tenía tanto en el panorama es lo que ha ayudado a que las familias sigan queriendo construir un hogar más seguro. Obviamente los factores han cambiado y, ante eso, también se está moviendo el mercado.

**¿Qué tan importante es la capacitación constante en este negocio?** Muy importante: estar siempre en constante capacitación y obteniendo conocimiento y actualización del ramo inmobiliario. Actualmente pertenezco a AISIN (Asociación de Inmobiliarios de Sinaloa), una asociación que me ha impulsado y apoyado en el sector inmobiliario, ya que es una profesión donde tenemos que estar capacitándonos y actualizándonos constantemente. Somos más de 40 inmobiliarias profesionales con las cuales hacemos alianzas comerciales, lo que nos ayuda a cumplir con nuestros clientes lo más rápido posible.



También pertenezco a AMMJE Culiacán, a quien agradezco profundamente todo lo que me ha enseñado y, sobre todo, el contar con grandes mujeres que te ayudan e impulsan a ser mejor en la parte empresarial.

En una palabra, **¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?** Resiliente.

CONTACTO: Instagram y Facebook: Lizbeth Rendon Bienes Raíces

**G** En portada

# Elva Urias



**E**lva Alicia Urias Angulo se desempeña como directora comercial de Elva Urias Bienes Raíces, acumulando una trayectoria de 32 años en el sector inmobiliario. Por tres décadas, Elva ha sido partícipe de la integración de cada día más mujeres en el sector: “La participación de la mujer en el sector inmobiliario supera el 50 % en el gremio y nuestra aportación es muy importante porque ayudamos a la economía y al sustento de la familia”, mencionó. Considera que, más allá de un reto profesional, el desafío en su carrera se ha abordado también desde su vida como mujer. “Precisamente poder llevar a cabo tus actividades en el hogar como mamá, esposa y abuela, sin dejar de lado la importancia de cumplir con mis actividades laborales”, explicó al ser cuestionada sobre cómo organiza su tiempo para sobrellevar su vida laboral y personal.

**¿Qué tan importante es la capacitación constante en este negocio?**

Se requiere estar muy actualizado y capacitado para poder realizar una operación de compraventa o de renta con certeza jurídica. También se requiere mantenerse al día en certificaciones, diplomados y conferencias relacionados con el tema inmobiliario, que abarca leyes como la extinción de dominio, el Código Familiar, la ley antilavado y temas hacendarios.

**¿Qué significa para ti “abrir espacios” para otras mujeres dentro del sector inmobiliario?**

Para mí es algo importantísimo poder dar la oportunidad de desarrollar el crecimiento personal, profesional y económico en el hogar de cada una de las mujeres de este bello estado.

**¿Qué legado te gustaría dejar en esta industria?**

Mejorar la experiencia del cliente: crear experiencias únicas y personalizadas, superando sus expectativas, y contribuir al crecimiento económico desarrollando proyectos que generen empleo y desarrollo en la comunidad.

**En una palabra, ¿qué define hoy a la mujer inmobiliaria sinaloense?**

No se puede definir la mujer sinaloense en una sola palabra; su definición es muy amplia.

Determinación, pasión, coraje, belleza y fortaleza.

**¿Qué mensaje enviarías a otras mujeres empresarias en el marco del Mes de la Mujer?**

Las mujeres, en la actualidad, formamos una parte importante en la sociedad. Las felicito y las invito a seguir en este gran reto que tenemos de cumplir con nuestros compromisos en el hogar y, al mismo tiempo, darnos el tiempo para participar en la economía y en el crecimiento de nuestro estado.

**CONTACTO:**

Teléfono: 667-646-4815

Redes sociales: Facebook e Instagram estamos como Elva Urias Bienes Raíces

# Arte, expresión y 8M



**D**esde los 17 comencé a identificar las problemáticas sociales vigentes a mi alrededor y creo que se le puede atribuir a 3 movimientos sociales que desconocía pero me removieron profundamente: lucha por la justicia para periodistas víctimas del silenciamiento de forma violenta, a las madres buscadoras y al movimiento feminista en sus diversidades. Llegué desde distintas formas comunicativas: Las paredes me hablaron mediante murales de visibilización y protesta; Las conferencias me llamaron mediante sus carteles informativos, y Las manifestaciones me atrajeron mediante la intensidad de sus consignas.

Mi permanencia en estos espacios me permitió conocer

otros proyectos que me animaron a ahora yo ser la persona que se animaba a diseñar carteles, a crear espacios de reunión para la reflexión, a gritar en las marchas con las compañeras cada que había oportunidad y, de manera más reciente, a atreverme a compartir el conocimiento creativo que he desarrollado durante estos años de trayectoria activista con otras mujeres.

Este año tuve la oportunidad de impartir dos talleres de creación artística con una intención política, buscando sembrar estas semillas de inquietud y acción que algún día, gracias a los carteles, los murales y los espacios de reflexión, fueron sembradas en mí.

Los talleres fueron sobre stencil feminista aprovechando las preparaciones para el Día Internacional de la Mujer Trabajadora, también conocido como 8M de este año, donde invitaba a las morras a que creáramos diseños con una intención política. ¿Qué es un stencil? Les





comparto que el stencil es una técnica de reproducción gráfica que consiste en la utilización de una superficie recortada que, al aplicarle un pigmento (principalmente suele ser pintura en aerosol), deja pasar el mismo, resultando así la transferencia de una imagen sobre otra superficie. Otras personas lo describen como una mezcla entre las estampas y el graffiti, donde mediante el uso de las plantillas que puedes crear, puedes replicar sencilla y rápidamente un mensaje.

Sin embargo, ¿Qué tipo de mensaje? Ahí está el potencial político. Por político no me refiero solamente al proceso democrático electoral de elegir a nuestros representantes, sino que, me refiero a la posibilidad de cuestionar las estructuras de poder que organizan la vida social, incluso en espacios que antes se consideraban privados o naturales. Desde el feminismo podemos hablar en un primer

momento sobre las implicaciones de vivir en una sociedad patriarcal y enunciarlas.

Habitamos una sociedad donde históricamente las estructuras sociales, culturales, económicas y políticas favorecen a los hombres y colocan lo masculino como norma, produciendo diversas consecuencias para mujeres y otras identidades de género. Entre estas podemos encontrar diversas expresiones de la desigualdad como: Mayor carga de cuidados para las mujeres, desigualdad de poder subrepresentación en la toma de decisiones

políticas, vivir violencias diferenciadas atravesadas por los estereotipos de género, limitación de la autonomía corporal frente al uso de los derechos reproductivos, restricciones de movilidad o seguridad, menor paga laboral y una doble e incluso triple jornada invisibilizada.

La lucha feminista ha afrontado poco a poco todo esto de ma-



nera histórica y gracias a ello hemos ido poco a poco accediendo espacios que “naturalmente” solo le correspondían a hombres. Agradezco a todas aquellas que lucharon antes por nombrar las violencias y movilizarse para que ahora yo pueda ser universitaria. Para que pueda trabajar y representarme en el espacio público sin la necesidad de ser referenciada a un hombre. Para poder hacernos espacios como artistas, como productoras activas de conocimiento y reflexiones, no solo musas.

Con estos ejemplos significativos de las desigualdades de género que afrontamos en la actualidad es que invité a las morras a pensar ¿Sobre qué querían hablar ellas? Para entonces identificar ¿Qué problemáticas les interesaría traer a la vida y expresar en la mesa? Y en la pared, y en los carteles, y en la ropa, y donde se deje rayar.

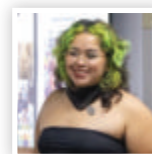
Algunas de las temáticas exploradas fueron estas: Visibilizar el día del 8 de marzo y cómo merecemos una vida digna y libre; Señalar que el crimen organizado y las Narcoguerras son una expresión de violencia patriarcal; Invitar a pensar el amor como una emoción movilizadora para la autodefensa comunitaria; Se habló de que las niñas NO son esposas; Del acompañamiento entre amigas y el valor político de la amistad sorora para crear alianzas y compartir cuidados. También se habló sobre la presencia de las mujeres en el arte y cómo es que este es un espacio de expresión y protesta, entre otros.

Los talleres fueron increíblemente interesantes y productivos. Invitar a crear es un reto cuyos resultados siempre hablan de las prioridades de las personas creadoras y, tener la posibilidad de espacios de creación feminista nos permite vislumbrar las experiencias situadas de las participantes. Nos queda



muy claro que hay mucho trabajo por hacer, y a su vez, al compartir el conocimiento de la reproducción de esta técnica tengo la completa esperanza de que las reflexiones puedan llegar a muchos lados, sembrando muchas semillas y tocando muchas puertas. Agradezco a las asistentes, al Taller Juan Panadero por compartir en algún momento un taller de stencil conmigo y mis compañeras, a Val y el Café Germina Kultura por animarme a crear el taller y al Centro de Estudios de Género por animarme a replicarlo. Agradezco la efervescencia feminista que nos trae el 8 M en esta temporada del año, conmemorar y luchar permite no olvidar y resistir.

Tenemos mucho por decir y visibilizar sobre las desigualdades sociales y el arte es uno de los grandes caminos para ello. Les invito a buscar los espacios (e incluso crearlos) para aprenderlo y aprovecharlo. Tomar los medios de comunicación es una deuda histórica con las mujeres y apropiarnos de la posibilidad autogestiva de crear mensajes intencionados políticamente nos abre un mundo de opciones y oportunidades para la reflexión comunitaria. 📢



**Por: Arantza López**

Socióloga por UdeG con especialidad en Intervención Social Aplicada. Artista multidisciplinaria, activista y divulgadora científica en temas de C. Sociales y Humanidades. arantzamarisol@gmail.com

## G | Aniversario

# Humaya: tres años celebrando la cocina con identidad y creatividad

**H**umaya Restaurante celebró su tercer aniversario con una experiencia gastronómica que convirtió la mesa en un viaje por México. Bajo el concepto "Tres Regiones en la Mesa", el restaurante reunió a chefs invitados de distintas partes del país para crear un menú de cinco tiempos donde tradición, creatividad y territorio dialogaron en cada plato. Durante una tarde, los asistentes disfrutaron de un recorrido culinario diseñado para saborearse sin prisas: buena conversación, música en vivo y una atmósfera festiva que reflejaba el espíritu con el que Humaya ha construido su identidad gastronómica en Culiacán.

El corazón de la experiencia estuvo en la participación de tres destacadas cocineras que representan distintas regiones del país: desde el sureste mexicano, Villahermosa, Tabasco, Lupita Vidal; desde el centro del país, Ciudad de México, Lula Martín del Campo; y, representando a la zona noroeste, desde Mazatlán, Sinaloa, Andrea Lizárraga, quien aportó una propuesta contemporánea inspirada en los ingredientes del Pacífico, donde fresca, técnica y creatividad reinterpretan la tradición sinaloense.

La experiencia también celebró el talento de casa. La chef Liz Flores compartió una propuesta que refleja la conexión del restaurante con los ingredientes del noroeste y la hospitalidad que distingue a la cocina del Pacífico. Por su parte, el chef Luis Osuna reafirmó la visión culinaria del restaurante: una cocina que respeta el producto local y que entiende la gastronomía como una forma de contar la historia del territorio. El resultado fue una colaboración donde cada plato sumó identidad, técnica y creatividad. Con eventos como este, Humaya participa activamente en posicionar a Culiacán como un destino gastronómico en crecimiento, donde el talento culinario local dialoga con chefs de distintas regiones del país. 





**Pantallas Digitales**



**Transporte Urbano**



**Espectaculares**



**Parabuses**



**Motovallas**



**Valla Móvil**



## ¿Cómo mantener y construir éxito en tu empresa?

En tiempos de crisis, las empresas que logran mantenerse visibles son las que entienden que desaparecer del radar del consumidor no es una opción. En una ciudad y un estado marcados por la violencia y la disminución del poder adquisitivo, muchos empresarios dudan en invertir en publicidad exterior porque la perciben como costosa. Sin embargo, hoy más que nunca, el anonimato resulta mucho más caro que la inversión estratégica.

La publicidad exterior —espectaculares, pantallas digitales, publicidad en camión, vallas móviles, parabuses y motovallas— permite a las marcas mantener presencia constante en la vida diaria de las personas. Aun cuando el consumo se vuelve más cauteloso, las decisiones de compra siguen favoreciendo a las marcas conocidas, cercanas y confiables. Estar en la calle es enviar un mensaje claro: la empresa sigue de pie, activa y comprometida con su mercado.

Además, el posicionamiento en calle refuerza de manera poderosa las campañas en redes sociales. Cuando un usuario ve una marca en su feed y luego la reconoce en su trayecto diario, la confianza se multiplica. La publicidad exterior valida el mensaje digital, lo vuelve real y tangible. En contextos difíciles, la combinación de presencia física y estrategia digital no solo sostiene a las marcas: las hace destacar, generar recordación y construir éxito incluso en medio de la adversidad; esa es nuestra experiencia, queremos ayudarte. Conoce nuestro ecosistema exterior publicitario y contáctanos.



6671900305


**NORALI URIBE**  
Gestora publicitaria



## G Evento

# Alumnos de PrepaTec Sinaloa presentan su Robot Reveal

**E**n un ambiente lleno de entusiasmo e innovación, la comunidad de PrepaTec Campus Sinaloa se reunió para presenciar la presentación oficial del robot Reveal, desarrollado por el equipo Sinavolt. El evento se convirtió en una experiencia inspiradora donde estudiantes, docentes y familias conocieron de cerca el resultado de meses de trabajo, creatividad y disciplina, reflejados en este proyecto tecnológico que representó al campus en el regional de la FIRST Robotics Competition.

Durante la presentación, realizada en la Sala de Usos Múltiples de la institución, el equipo compartió detalles sobre el diseño, las funciones y los retos que enfrentaron en la construcción del robot, destacando el valor del trabajo en equipo y la pasión por la ingeniería. Más que mostrar una máquina, Sinavolt ofreció una demostración del talento joven y del compromiso por impulsar la innovación. Su participación en la competencia fue exitosa, poniendo en alto el nombre de Sinaloa y de toda la comunidad de PrepaTec, que los apoyó y les echó porras en todo momento. 



# 20

de la suerte  
sorteo mensual  
Citicinemas



Visita tu Citicinemás favorito  
y participa en nuestros  
sorteos mensuales por  
aniversario.


\*Consulta bases en el  
área de dulcería.



## G Evento

# Miguel Treviño presenta “Contra corriente” e impulsa a jóvenes Tec a liderar con propósito

**L**a Escuela de Ciencias Sociales y Gobierno del Tecnológico de Monterrey del Tecnológico de Monterrey Campus Sinaloa fue sede de la presentación del libro “Contra corriente”, del autor Miguel Treviño, reconocido a nivel nacional por su enfoque en la innovación gubernamental y la transformación pública. El evento reunió a estudiantes, docentes y público en general en un espacio de diálogo enriquecedor, donde el autor compartió las ideas centrales de su obra, inspirada en su experiencia como alcalde independiente de San Pedro Garza García durante el periodo 2018–2024.

A lo largo de la charla, Miguel Treviño reflexionó sobre la posibilidad de gobernar con ética, resultados y participación ciudadana, destacando los retos de ir “contra corriente” frente a las inercias tradicionales de la política. Más allá de una presentación literaria, el encuentro se convirtió en una invitación a las nuevas generaciones a involucrarse activamente en la vida pública, apostando por modelos de liderazgo comprometidos con el bienestar social y la construcción de ciudades más justas y participativas. 



# Socio **VENADOS**

## ARMA TU TEMPORADA CON EL **¡ABONO FLEX!**

TÚ DECIDES QUE JUEGOS DISFRUTAR  
EN ZONA ORO



**BENEFICIOS:**



1 BOLETO  
PARA LA  
INAUGURACIÓN.



10 BOLETOS,  
TÚ ELIGES EL  
JUEGO.  
(1ª vuelta).

**POR SOLO:**

# \$1,400



ESCANEA EL  
CÓDIGO


Exclusivo de forma digital en Boletomovil. Aplican restricciones.

**G** Sinaloenses de Valor

# Talento sinaloense brilla en el Premio Mujer Tec 2026



**E**n el marco del Día Internacional de la Mujer, el Tecnológico de Monterrey reconoció a 19 mujeres líderes durante la décimo cuarta edición del Premio Mujer Tec 2026, destacando su contribución en áreas como la ciencia, la tecnología, la salud, el arte, la innovación y el emprendimiento. La ceremonia se llevó a cabo en Monterrey, donde se resaltó el impacto de sus trayectorias en la transformación positiva de sus comunidades y entornos profesionales.

Entre las galardonadas sobresalió Georgina González Mendivil, docente del Campus Sinaloa, quien fue premiada en la categoría de Arte y Gestión Cultural por su labor literaria, docente y su impulso a espacios de creación y lectura que fortalecen la voz de las mujeres. Durante la ceremonia, las premiadas recibieron la presea Mulliere Amet, inspirada en la escultura Fearless Girl, símbolo del liderazgo femenino a nivel internacional. 



**ANÚNCIATE** LA MEJOR UBICACIÓN EN LA CIUDAD



**Flujo vehicular**  
**41,000 vehículos cada 12 horas**

80 spots diarios / 20 seg / al mes  
TEL: 990.1300 / CEL: (669) 431.0190

INFORMES



**(669) 152.5378**

**[www.trestrazos.com.mx](http://www.trestrazos.com.mx)**


**f** Tres Trazos / Tres Trazos Publicidad **Like**

Av. Camarón Sábalo S/N C.P. 82110

**G** Evento

# CARRERA GANAC 2026

**C**on gran entusiasmo y un profundo sentido de solidaridad se llevó a cabo la tradicional Carrera GANAC, organizada por Grupo de Apoyo a Niños con Cáncer (GANAC) con el respaldo del Tecnológico de Monterrey campus Sinaloa. La cita fue en la Isla de Orabá, donde cerca de 3,500 participantes se reunieron desde temprana hora para formar parte de este evento que combina deporte, convivencia familiar y una noble causa.

Familias, estudiantes, corredores y voluntarios se sumaron a la jornada, creando un ambiente lleno de energía y esperanza para los pequeños que estuvieron presentes y enfrentan la batalla contra el cáncer. Más que una competencia, el recorrido de 5 Km se vivió como una gran muestra de unión y empatía, donde cada paso representó un mensaje de apoyo para las niñas y niños beneficiados por GANAC. Año con año, esta iniciativa reafirma el compromiso de la comunidad Tec y de la localidad en general, por apoyar una buena causa. 





# ¡SÉ UN MIEMBRO REAL GUINDA!

Prepárate para la temporada **2026-27**  
y disfruta de los beneficios.



**BUTACA  
ASEGURADA**



**EXPERIENCIA  
TOMATEROS**



**AHORRO**



**RECOMPENSAS**



MÁS INFORMACIÓN  (667)50-25-401


**PREGUNTA POR NUESTRAS  
PROMOCIONES Y FACILIDADES  
DE PAGO.**



**G** Evento

# Rojos y Azules 2026: la gran convivencia familiar del Instituto Senda

**R**ojos y Azules 2026 reunió nuevamente a estudiantes, familias y exalumnos del Instituto Senda en una jornada llena de energía, convivencia y espíritu de equipo. Este tradicional encuentro, uno de los más esperados por la comunidad escolar, se convirtió en una auténtica celebración donde el juego, la participación y la unión fueron protagonistas. Más allá de una competencia deportiva, el evento ofreció un espacio para compartir, reír y fortalecer los lazos entre alumnos, padres de familia y maestros.

Durante el día se realizaron dinámicas recreativas y juegos masivos en los que participaron estudiantes de distintos niveles, poniendo en práctica sus habilidades motrices y su capacidad de trabajo en equipo. La presencia de las familias fue clave para crear un ambiente festivo, ya que padres, hermanos y exalumnos también se sumaron a las actividades. Bajo el espíritu de #FuerzaSenda, Rojos y Azules reafirmó su lugar como una de las tradiciones más significativas del Instituto Senda, celebrando la unión, los valores y el crecimiento compartido de toda su comunidad. 






## Evento

# Trixia Valle comparte “Las Reglas del Refri” con familias del Instituto Senda

**E**l Instituto Senda tuvo el honor de recibir a la conferencista y autora Trixia Valle durante su Conferencia Magna 2026, un espacio dedicado a reflexionar sobre la educación y la formación familiar. Bajo la premisa “Todos los hijos quieren ser buenos, solo hay que enseñarles cómo”, la especialista compartió con las familias asistentes valiosas herramientas para fortalecer la dinámica en el hogar.

Durante su charla, presentó Las Reglas del Refri, una guía práctica que invita a los padres a fomentar la disciplina, el respeto y la sana convivencia familiar. A través de ejemplos claros y consejos aplicables al día a día, destacó que educar con amor también implica establecer límites firmes y coherentes que ayuden a los hijos a desarrollarse de manera integral.

El evento reunió a numerosas familias comprometidas con la formación emocional y los valores en el hogar, quienes participaron activamente en esta experiencia de aprendizaje. Con encuentros como este, el Instituto Senda reafirma su compromiso de acompañar a su comunidad educativa en el crecimiento personal y familiar, impulsando espacios que promueven hogares más fuertes y la oportunidad de seguir creciendo juntos. 





**HOTEL SAN LUIS**  
*Lindavista*



# Vive Semana Santa

EN HOTEL SAN LUIS LINDAVISTA

Aprovecha nuestra gran tarifa de \$1,595.00  
**2 adultos + 2 niños**  
Incluye dos desayunos americanos.


**RESERVA AHORA:**

☎ 667 420 4530    ☎ 667 759 2000

*Enjoy the View.*

**G** Evento

# La Mesa de la Filantropía llega al restaurante Spectaculare

**L**a dinámica impulsada por los trabajos de la Junta de Asistencia Privada de Sinaloa que busca involucrar a la sociedad en acciones que beneficien a quienes más lo necesitan sigue abriéndose paso en la comunidad mazatleca, en esta ocasión podrás solicitar tu mesa en el restaurante Spectaculare. Durante este periodo, como parte de esta iniciativa, el 30 % del consumo realizado por cada mesa será donado a la asociación Manos Amigas por la Discapacidad IAP, organización dedicada a impulsar el desarrollo, la inclusión y la capacitación de personas con discapacidad. Con acciones como esta, se fortalece la cultura de la filantropía en la comunidad, demostrando que pequeños gestos pueden generar grandes cambios en la vida de muchas familias. 



FORUM  
CULIACÁN  
CENTRO COMERCIAL

AQUÍ.  
Empieza  
LO  
Bonito.



**UBÍCANOS EN**

BLVD. JOSÉ DIEGO VALADEZ NO. 1676. FRENTE A RESTAURANTE CABANNA



[WWW.FORUMCULIACAN.COM.MX](http://WWW.FORUMCULIACAN.COM.MX)

**G** Evento

# EXPO TU EVENTO 2026




**E**xpo Tu Evento celebrada en febrero con su Edición No.22 reafirma nuevamente su liderazgo dentro de la industria de eventos sociales en Sinaloa, logrando reunir a más de 5,500 asistentes durante ambos días de exposición. Futuras novias, quinceañeras y organizadores de eventos encontraron en un solo lugar todo lo necesario para planear su celebración, con la participación de más de 100 proveedores profesionales que presentaron tendencias, servicios y propuestas innovadoras para bodas, quinceaños y eventos sociales.





Con más de 10 años impulsando la industria, Expo Tu Evento se consolida como la exposición de proveedores de eventos más grande de Sinaloa, fortaleciendo el crecimiento de pequeñas, medianas y grandes empresas del sector. La plataforma continúa generando importantes resultados para sus participantes, no solo en ventas, sino también en posicionamiento de marca, generación de nuevos clientes y creación de alianzas estratégicas, confirmando su papel como un motor clave para el desarrollo del sector de eventos en la región.


Instagram: [expotuevento.mx](https://www.instagram.com/expotuevento.mx) 

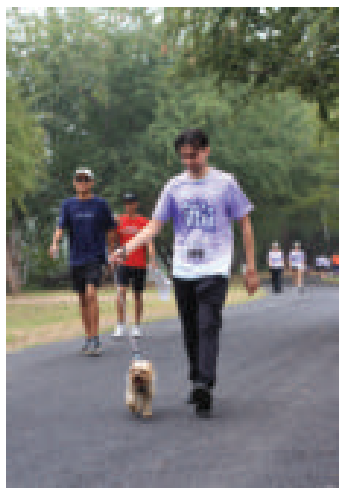
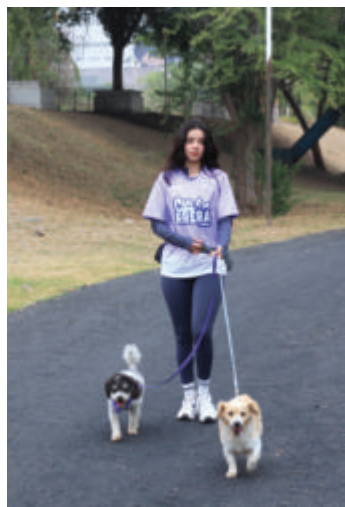


**G** Evento

# CANRRERA 2026

**L**a Canrrera 2026, organizada por Vibra Medios, reunió a decenas de familias, corredores y amantes de los animales en una mañana llena de energía y convivencia en Culiacán. El evento que reunió a más de 600 asistentes, se convirtió en una verdadera fiesta al aire libre, donde participantes de todas las edades recorrieron el circuito de aproximadamente 5Km acompañados de sus mascotas, disfrutando de un ambiente alegre, deportivo y muy familiar. Entre risas, fotografías y mucha emoción, los asistentes caminaron, trotaron o corrieron mientras compartían momentos especiales con sus "perrhijos".

Además de fomentar la actividad física y la convivencia familiar, la carrera tuvo un importante propósito social: apoyar a la Fundación Balto y Togo, dedicada al rescate y cuidado de perros en situación de abandono, promoviendo así la adopción responsable y el cuidado de los animales. Durante la jornada se vivió un ambiente festivo con dinámicas, premios y sorpresas para los participantes, consolidando este evento como una iniciativa que fomenta el bienestar, la convivencia y el amor por las mascotas. 





**SICHEM**  
**PHOTO**  
**LAB** ©



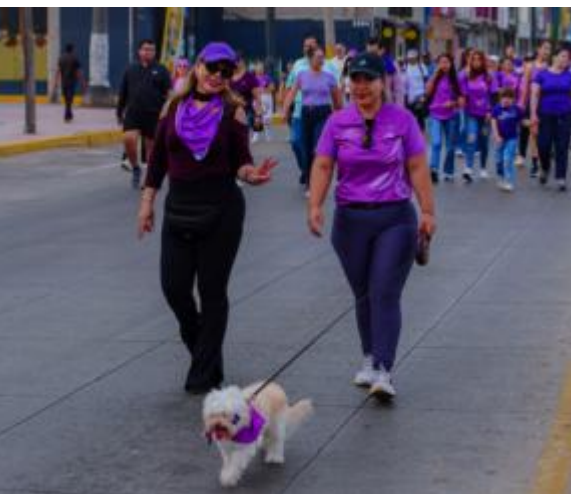
**SICHEM RIZO ÁLVAREZ**  
Fotografía Profesional

Universitat Pompeu Fabra/ELISAVA, Barcelona  
New York Institute of Photography, Nueva York  
Tecnológico de Monterrey, Monterrey

# Mazatlán se viste de morado



**L**a caminata 3K "Tejiendo igualdad, sostenemos el cambio", realizada en Mazatlán, se convirtió en una de las actividades más significativas en la conmemoración del Día Internacional de la Mujer 2026. Cientos de mujeres y familias se dieron cita para recorrer el malecón en un ambiente de unión, sororidad y conciencia social, portando el color morado como símbolo de la lucha por la igualdad de género y los derechos de las mujeres.

Encabezada por la alcaldesa Estrella Palacios Domínguez, la marcha trascendió lo deportivo para convertirse en un acto simbólico que honra a quienes han abierto camino y reafirma el compromiso de construir una sociedad más justa y segura. Como parte del ambiente festivo y representativo de la ciudad, también se contó con la presencia de los reyes del Carnaval de Mazatlán, quienes se sumaron a esta causa, aportando un toque de identidad y celebración a esta jornada de unidad y esperanza. 🇲🇽



PASEO | LOS MOCHIS

En esta primavera  
luce tu mejor *Look*

  paseolosmochis



**G** | Mazatlán

# Mujeres Sin Límites Vol. III



**L**a energía femenina fue electrificante en esta tercera edición de este evento que ya se ha vuelto una tradición en Mazatlán. Una oportunidad para reconocer los esfuerzos y los alcances positivos que las mujeres mazatlecas y sinaloenses han logrado en los ámbitos de la economía, así como el legado emocional y social que representan el alma y el espíritu de toda sociedad. Mujeres sin Límites fue un evento mágico y perfectamente organizado, donde el reconocimiento y el apoyo mutuo entre mujeres fueron la constante. Todas salieron felices de hacer sentir su voz y su participación, además de disfrutar de grandes sorpresas preparadas por los patrocinadores. La jornada estuvo dedicada a la memoria de Elisa Guzmán, quien, con su participación al frente de Fundación ARHE, logró dejar una profunda huella de amor al prójimo y de compromiso con nuestra comunidad. 



  
EXPLANADA  
CULIACÁN

# EL MOMENTO LLEGÓ



Suburbia



Calvin Klein

MANSIÓN  
MONARA  
PARA LA VIDA

TOMMY HILFIGER

UBÍCANOS EN BLVD. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ, NO. 5388.  
A UN COSTADO DE LA NUEVA FERIA GANADERA



@ExplanadaCuliacanOficial



@explanadaculiacan

www.explanadaculiacan.com

# Mujeres que inspiran: diálogo y crecimiento en Mazatlán

**E**n el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, se llevó a cabo una enriquecedora jornada de reflexión y crecimiento personal en el Salón Mar de Cortés del The Palms Resort Mazatlán. El evento reunió a mujeres interesadas en el desarrollo emocional y la sanación personal, quienes participaron en dos conferencias y un conversatorio que ofrecieron herramientas para comprender la propia historia y transformar experiencias en oportunidades de crecimiento. La jornada fue organizada en beneficio de la Fundación MAPA, institución comprometida con el acompañamiento y bienestar de mujeres.

La psicoterapeuta Shulamit Graber presentó la conferencia "Herencia invisible". Por su parte, la escritora Rayo Guzmán compartió la charla "Raíces y Alas: la escritura y su poder liberador". La jornada concluyó con el conversatorio "Resetea, resignifica y reprograma tu vida", un espacio íntimo de diálogo y reflexión en el que las conferencistas respondieron preguntas del público y compartieron experiencias personales, creando un ambiente cercano y transformador que dejó valiosas enseñanzas entre las asistentes. 📖





DESAYUNO  
**BUFFET**

7:00 AM A 12:00 PM

**\$299**

**PROMOCION DE LUNES A SABADO DE 10:30 A 12:00 EN \$210**



**667 752 0470**




**667 757 8850**

## Evento

# “La mujer dejó de participar, comenzó a liderar” así se vivió 8M en CANACO



**E**n el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer y el 13 aniversario del medio Viva Voz, se llevó a cabo el conversatorio “El futuro que estamos construyendo las mujeres”, un espacio que reunió a destacadas empresarias para compartir sus experiencias y reflexiones sobre el liderazgo femenino. Claudia López Chiquete, Guadalupe Zavala Yamahuchi y Marcela Vergara Jiménez participaron en esta enriquecedora charla, la cual fue mediada por Eva Guerrero. Durante el encuentro se destacó la importancia de la sororidad y el derecho de las mujeres a ocupar espacios de liderazgo en el ámbito empresarial, además el foro abrió paso al diálogo cercano e inspirador, motivando a los asistentes a seguir impulsando oportunidades y a fortalecer el papel de la mujer en la sociedad.

Durante su participación, Guadalupe Zavala Yamahuchi, presidenta de CANACO Culiacán, compartió un poderoso mensaje al reflexionar sobre los avances de la última década: “La mujer dejó de participar, comenzó a liderar”. Asimismo, subrayó la importancia de alzar la voz y creer en el potencial propio: “Aquí estamos, a creer en nosotras mismas, para seguir aportando a la economía del país”. El conversatorio se consolidó como un espacio de inspiración, donde la experiencia y visión de sus participantes dejaron huella en quienes buscan construir un futuro más equitativo. 



# SEMANA SANTA EN MAZATLÁN 2026

MARZO  
27 AL 5 DE  
ABRIL

DISFRUTE SU ESTANCIA  
EN LOS MEJORES HOTELES  
TE ESPERAMOS



ROYAL VILLAS  
RESORT

(669) 1158004

(669) 9166173

[www.royalvillas.com.mx](http://www.royalvillas.com.mx)

Don Pelayo®  
Pacific Beach  
ROYAL VILLAS

(669) 2098323

(669) 9832221

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

## G Sinaloenses de Valor

# El sinaloense Adrián Cota desfiló por la alfombra de Premios Lo Nuestro

**L**a presencia del cantante y productor sinaloense Adrián Cota en los Premios Lo Nuestro marcó un momento importante dentro de su carrera artística. La gala, celebrada en Miami y transmitida por Univision, reúne cada año a algunas de las figuras más influyentes de la música latina. En este escenario internacional, Adrián tuvo la oportunidad de formar parte del ambiente que celebra lo mejor de la industria musical, representando con orgullo sus raíces sinaloenses.

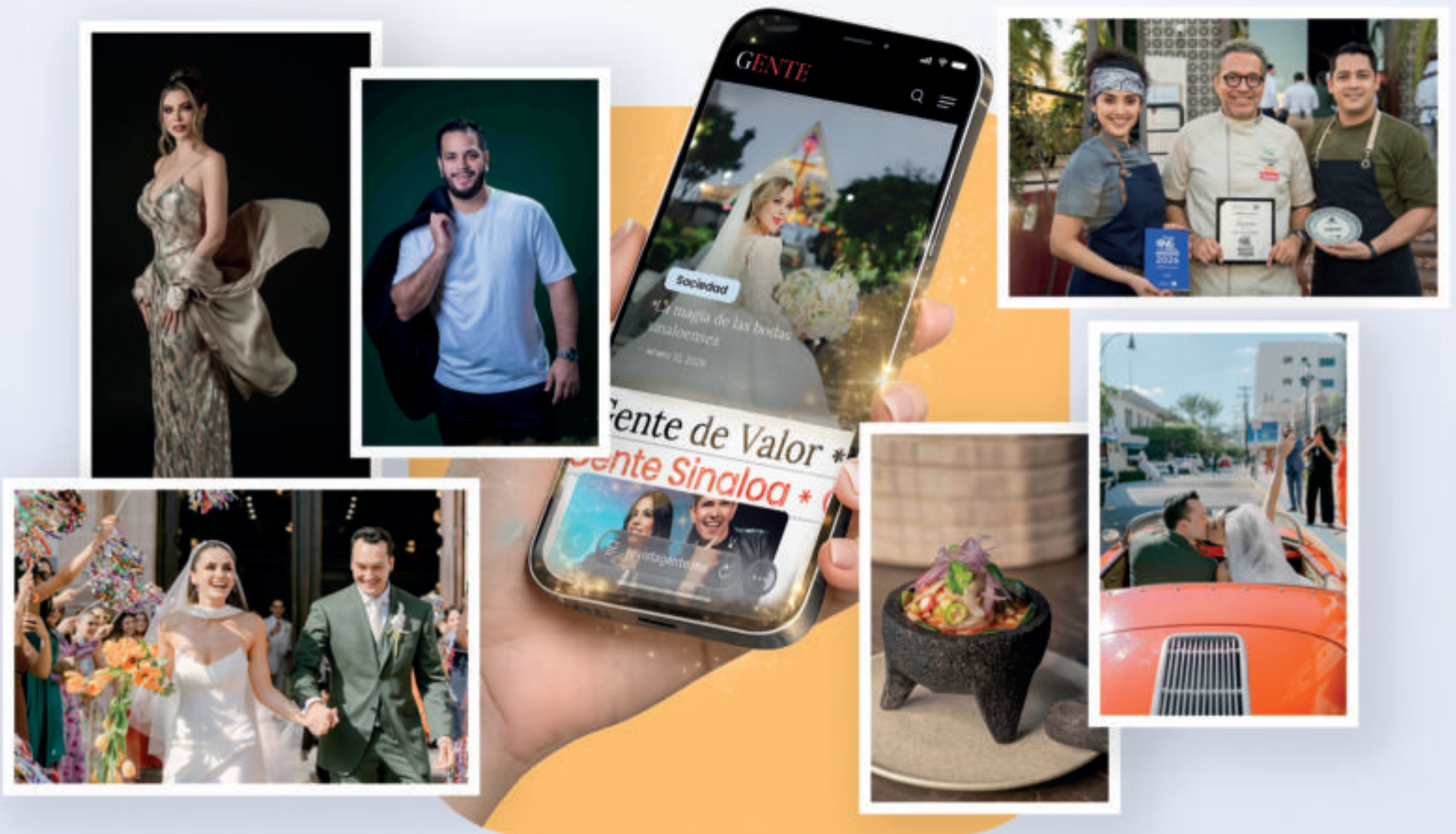
Uno de los aspectos que hizo aún más especial su participación fue su colaboración en la producción de la canción *Dancing Queen*, interpretada por la estrella mexicana Thalía. Precisamente este tema fue presentado durante la transmisión de los premios. La participación de Adrián en este proyecto demuestra su versatilidad dentro de la industria, no solo como intérprete, sino también como colaborador en el proceso musical.

El intérprete de *"Boujee"* continúa construyendo una carrera basada en la pasión por la música y el respeto por la tradición del género regional. Su aparición en Premios Lo Nuestro simboliza un paso más en su crecimiento artístico y confirma que el talento sinaloense sigue conquistando espacios en escenarios internacionales, llevando consigo la esencia y el orgullo de su tierra. 📍



# Sinaloa está cambiando, su **GENTE** también.

Una nueva etapa digital para contar mejor,  
llegar más lejos y despertar nuevas conversaciones.



Lectores y marcas, bienvenidos a  
una nueva forma de vivir #GenteSinaloa




## G Evento

# Adrian Varela presenta en vivo ¿Quién te cantará?



**E**l cantante sinaloense Adrián Varela regresa a los escenarios de Culiacán con “¿Quién te cantará?”, una propuesta íntima y sofisticada que apuesta por la nostalgia y la emoción. Acompañado por un trío de jazz, el artista ofrece un recorrido por grandes clásicos de la música iberoamericana de los años 70 y 80, reinterpretados con elegancia y sensibilidad, en un formato pensado para disfrutar cada nota de manera cercana y envolvente.

La presentación se llevará a cabo el próximo 21 de marzo de 2026 en Casa Trova, consolidándose como una velada imperdible para los amantes de la música en vivo y las atmósferas bohemias. Los boletos, disponibles en preventa y el día del evento, pueden adquirirse directamente con los organizadores del recinto, prometiendo una noche donde la interpretación y la nostalgia serán las grandes protagonistas. 

# SNACK DELICIOSO Y ANTIINFLAMATORIO

**S**i iniciaste tu vida fit y no quieres romper la dieta, pero siempre surgen esos antojitos dulces después de ejercitarte, antes de dormir o en horario laboral, te podemos ayudar con la siguiente receta fácil y nutritiva, con propiedades antiinflamatorias, como antioxidantes y fibra, gracias a sus nobles ingredientes, que contienen el azúcar sana y necesaria que solo las frutas nos pueden brindar.

## Ingredientes:

- 2 paquetes de frutos rojos ( moras, fresas o zarzamoras)
- 2 plátanos
- Coco rallado
- 250 g de chocolate (de 75 % a 100 % cacao, dependiendo si te gusta el sabor fuerte del cacao original o uno que no tenga azúcar añadida)
- 1/3 de taza de aceite de coco

## Preparación:

1. Lava muy bien las zarzamoras y ponlas a secar. Mientras tanto, pica el plátano en rodajas pequeñas.

2. Coloca muy bien las frutas una al lado de otra, sin encimarlas, en un refractario, de preferencia de cristal.

3. Derrite el chocolate junto con el aceite de coco en el microondas o al baño María, con mucho cuidado de no quemarlo.

4. Vierte el chocolate sobre las frutas, tápalo con un pedazo de papel aluminio y llévalo a congelar aproximadamente por 20 minutos o hasta que el chocolate esté duro.

5. Una vez listo, córtalo en porciones del tamaño de tu preferen-



cia y guárdalas en el congelador para que mantengan su consistencia. Este snack durará por días.

Recuerda: es solo un snack para saciar el antojo; consúmelo con moderación. **G**





CELEBRAN SU AMOR

*Diana & José María*  
DOMÍNGUEZ INZUNZA    ESQUER PEIRO



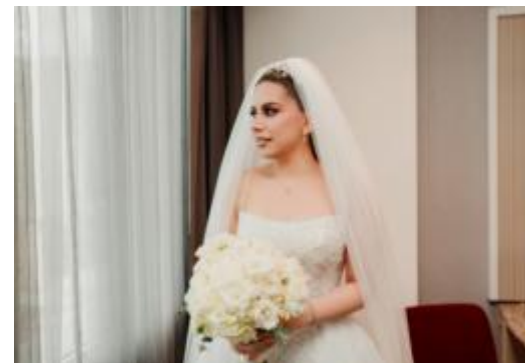
**R**odeados de familiares y amigos, Diana Itzel Domínguez Inzunza y José María Esquer Peiro celebraron el inicio de su vida juntos el pasado 7 de marzo de 2026.

La ceremonia religiosa se llevó a cabo en la Párrquia Santa Inés, donde los novios compartieron un momento lleno de emoción acompañados por sus padres Araceli Inzunza Payán y Alberto Domínguez Rodríguez, así como Marcela Esquer Peiro, mamá del novio.

Posteriormente, la celebración continuó en Jardín Luxemburgo, un espacio que se distingue por su atmósfera elegante y natural, ideal para celebrar momentos memorables. Rodeados de un ambiente cálido y cuidadosamente preparado para la ocasión, los invitados disfrutaron de una velada llena de alegría.

Uno de los momentos más emotivos de la noche fue el primer baile de los novios al ritmo de "Amor Sincero" de Alexander Acha, mientras que la música de Maestría Suprema y Grupo Los Tíos acompañó la celebración durante toda la velada.

Padrinos: Sergio Esquer Peiro, Irma Carlota Gallardo Acosta, Luis Alberto Domínguez Inzunza y Adriana Pérez Espinoza. 📸





CELEBRAN SU AMOR

*Jennifer & Javier Eduardo*

BORQUEZ AGUIRRE

CAREY LÓPEZ



**J**ennifer Sarai Borquez Aguirre y Javier Eduardo Carey López unieron sus vidas en matrimonio en la Parroquia de San Gabriel, acompañados por familiares y amigos quienes fueron testigos de su unión.

Los orgullosos padres de la novia, Norma Alicia Aguirre Gastélum y Marco César Borquez Bustamante, así como Leticia López Flores y Javier López Guzmán, padres del novio, compartieron con gran emoción este día tan esperado. Asimismo, como parte del enlace participaron sus padrinos: de lazo, Karina Millán López y Luis Alonso Castro Verduzco; de anillos, Jocelyne Pacheco y Manuel Rocha; de biblia, Diana Carolina López López; y de arras, Libier Douriet y Óscar de la Mora.

Posteriormente, los invitados se trasladaron al Salón Mokai, donde se llevó a cabo una alegre recepción en honor a los recién casados. La producción integral del evento (incluyendo organización, fotografía y video) estuvo a cargo de Gerardo Villegas Díaz, quien se encargó de capturar cada momento especial de la celebración.

La velada estuvo llena de momentos memorables. El ambiente musical estuvo a cargo de la Banda Guasave Musical, que mantuvo a los invitados en la pista durante toda la noche. Durante el banquete, dos amigas muy cercanas a la pareja, Rosa Esquivias y Clarissa López, dedicaron unas palabras llenas de cariño y emotividad para los novios, resaltando su historia y el cariño que les tienen. La decoración combinó detalles extravagantes con un toque sobrio, reflejando los gustos y estilos de ambos novios.

En el civil también hubo un momento muy especial: la novia sorprendió a su esposo regalándole un reloj frente a todos los invitados, como símbolo del tiempo que compartirán juntos. Además, su perihija Mimi, su querida mascota, fue la testigo más importante y una de las más queridas por todos los presentes durante la ceremonia civil.

A lo largo de la celebración, la pista de baile siempre estuvo llena y los novios se mostraron profundamente felices, disfrutando cada instante de su boda y celebrando su amor rodeados de sus seres queridos. **i**



**G** Boda

CELEBRAN SU UNIÓN

*Joselyn & Néctor*

ORDUÑO

LÓPEZ



Fotografía:  
Luis Corral



**E**n una emotiva ceremonia religiosa celebrada en la Parroquia del Sagrado Corazón de Jesús, Héctor López y Joselyn Orduño unieron sus vidas ante Dios y rodeados del cariño de sus familiares y amigos más cercanos.

Los orgullosos padres de la novia, Paola Peraza y José Luis Orduño, así como los padres del novio, Héctor López y Esmeralda Aragón, acompañaron con gran emoción a la pareja en este momento tan significativo. Como padrinos de la unión participaron Jaime Castro y Nena Portillo. Después de la ceremonia, los invitados se trasladaron al Hotel Hacienda Palma Sola, en El Fuerte, Sinaloa, donde se llevó a cabo una elegante recepción organizada por Mónica Álvarez.

Durante la velada, los asistentes disfrutaron de un banquete clásico de tres tiempos, mientras el ambiente festivo fue amenizado con la música en vivo de Los Hermanos Cota, quienes pusieron a todos a celebrar y compartir la alegría de los recién casados. Sin duda, fue una noche llena de amor, elegancia y momentos memorables para Héctor y Joselyn. **i**



## Byung-Chul Han y el cansancio de estar vivos

**H**ay un cansancio que no se quita durmiendo. No proviene del esfuerzo físico ni del exceso de trabajo manual. Es un cansancio más hondo, más silencioso, más persistente. Un agotamiento del alma, del ánimo, del sentido. Byung-Chul Han lo supo nombrar con precisión quirúrgica: la sociedad del cansancio.

Han no es un filósofo que grite. No polemiza con estridencia ni construye sistemas monumentales. Es, más bien, un observador atento de las grietas de la vida contemporánea. Nacido en Corea del Sur y formado intelectualmente en Alemania, su pensamiento habita un lugar fronterizo entre Oriente y Occidente, entre la tradición contemplativa y la crítica cultural europea. Desde ahí, con textos breves pero incisivos, ha logrado poner palabras a una experiencia compartida por millones: la fatiga de existir en un mundo que nunca se detiene.

La sociedad del cansancio, publicada originalmente en 2010, se ha convertido en uno de los ensayos más influyentes del siglo XXI. Su tesis central es tan sencilla como inquietante: ya no vivimos en una sociedad disciplinaria, regida por el “debes” y el castigo, sino en una sociedad del rendimiento, dominada por el “puedes”. Y ese cambio, lejos de liberarnos, nos ha conducido a una forma más sofisticada —y más cruel— de explotación: la autoexplotación.

En el mundo descrito por Han, el sujeto contemporáneo se cree libre porque nadie lo obliga desde fuera. No hay un amo visible, no hay un látigo, no hay un capataz. Pero esa aparente libertad se transforma en mandato interno: debemos ser productivos, exitosos, felices, creativos, disponibles, eficientes. Siempre más. Siempre mejor. Siempre activos. El resultado es un sujeto agotado que se exige sin tregua y que, cuando ya no puede más, se cul-



pa a sí mismo por no estar a la altura. La genialidad del diagnóstico de Han radica en señalar que el poder hoy no oprime prohibiendo, sino seduciendo. Nos dice “tú puedes”, “tú decides”, “tú eres tu propio proyecto”. Así, el fracaso deja de ser una injusticia estructural para convertirse en un defecto personal. El cansancio ya no genera rebelión, sino depresión. El enemigo no está afuera: vive dentro.

No es casual que Han vincule esta lógica con el aumento de enfermedades como la ansiedad, el burnout y la depresión. En su lectura, estas patologías no son fallas individuales, sino síntomas sociales. Son el precio que pagamos por una cultura que ha eliminado el descanso verdadero, el silencio y la contemplación. Incluso el ocio ha sido colonizado: descansamos para rendir mejor, nos distraemos para volver a producir.

Frente a este panorama, Han no propone una revolución política clásica. Su resistencia es más sutil, casi contracultural: recuperar la pausa, el aburrimiento, la negatividad, el no-hacer. Defender el derecho a no ser productivos todo el tiempo. Reivindicar

la contemplación como una forma de libertad. En un mundo que acelera sin preguntar, detenerse se vuelve un acto profundamente subversivo.

Que Byung-Chul Han haya sido reconocido en 2025 con el Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades no es solo un homenaje a su obra, sino un síntoma de nuestro tiempo. Algo en sus palabras resuena porque describe con claridad lo que muchos sienten pero no saben nombrar. Su pensamiento incomoda porque desnuda una verdad difícil de aceptar: muchas de nuestras cadenas están hechas de éxito, positividad y rendimiento.

Leer a Han no nos devuelve la energía de inmediato. No ofrece consuelo fácil ni recetas de autoayuda. Pero nos regala algo más valioso: lucidez. Y quizá, en esta época de cansancio generalizado, pensar con honestidad sea el primer paso para volver a respirar. 📖



**Por: Luis Roberto González-Manjarrez**

@luisrobertogm

@leerporlaveredatropical

\*El autor es abogado y escritor, intelectual pop y filósofo urbano y ya sin tanta crema a los tacos es un mazatleco orgulloso de su terruño.



**LISSY BERNAL**

RELACIONES PÚBLICAS

¿BUSCAS EMPRENDER O  
EXPANDIR TU NEGOCIO  
EN MAZATLÁN, MÉXICO?

NEGOCIOS  
ARTE  
EVENTOS

**Relaciones Públicas Empresariales**

☎ (669)994 8058 @lissy\_bernal



## G Colaboración

# Eclipse: cuando la sombra pasa, la luz regresa

**L**a madrugada del 3 de marzo fuimos testigos de uno de esos fenómenos que recuerdan que el universo sigue su curso con absoluta precisión, independientemente de lo que ocurra en la superficie de la Tierra.

Un eclipse total de Luna sucede cuando el Sol, la Tierra y la Luna se alinean de tal manera que nuestro planeta proyecta su sombra sobre nuestro satélite natural. Durante la totalidad, la Luna no desaparece: adquiere ese tono rojizo característico producto de la refracción de la luz solar en la atmósfera terrestre. Es física pura. Pero también es poesía.

A diferencia de otros eclipses que he documentado desde el primer contacto hasta la última fase penumbral, esta vez no hubo planificación meticulosa. No hubo montura ecuatorial ni secuencia completa. El cansancio acumulado de meses complejos pesó más que la disciplina técnica. El plan inicial era simple: despertar justo en la totalidad, hacer una sola fotografía y volver a dormir.

A las 3:00 de la mañana, ya que entendí que no iba a poder dormir. Salí a tomar una imagen del eclipse parcial y regresé a la cama. No logré conciliar el sueño. Entendí que el momento exigía presencia.

Salí con lo mínimo indispensable: tripié, cámara y disparador remoto. Decidí concentrarme únicamente en la totalidad. Las nubes intervinieron intermitentemente, abriéndose lo suficiente para permitir encuadres oníricos y cerrándose por completo en otros momentos, recordándome que en fotografía —como en la vida— no todo se controla.

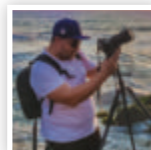


La sesión transcurrió en calma. El cielo cumplió. La Luna se tiñó de rojo. La Tierra proyectó su sombra con exactitud milimétrica.

Fotografiar un eclipse siempre implica mirar hacia arriba durante varias horas. Esta vez fue distinto: fue más breve, más íntimo, más introspectivo. No hubo afán de documentarlo todo. Solo de estar presente en el instante clave. Y quizá eso fue suficiente.

Y sí, fotografiar el cielo en tiempos inciertos puede sentirse como un acto de resistencia silenciosa. Escuchar el eco lejano de la violencia mientras arriba ocurre una danza cósmica es un contraste difícil de ignorar. Pero precisamente por eso salí.

Porque mirar hacia arriba, incluso en medio del cansancio y la incertidumbre, sigue siendo una forma de afirmar que la belleza no se ha ido. Así como en la vida, cuando la sombra pase, la belleza seguirá ahí. Un recordatorio de que, incluso en tiempos inciertos, los ciclos continúan. La sombra pasa. La luz regresa. 📸



Por: **Alfredo Juárez**

Redes Sociales:

IG: @alfrekjv

X: @alfrekjv

TikTok: @alfrekjv

Página: <https://alfrek.net/eclipse-lunar-2026>

# THERIANS

**S**eguramente te ha aparecido este término últimamente en tus redes sociales. La palabra therians se viralizó acompañada de una serie de videos de personas con máscaras de animales, pero aquí te explicamos, a grandes rasgos, qué son los therians. Un therian es un ser humano que se identifica o siente una conexión profunda con algún animal. Asimismo, imita su comportamiento como forma de identidad y, en algunas ocasiones, esto va acompañado de vestimenta o accesorios como máscaras o colas para parecerse a la especie.

Al parecer, esta identificación puede darse de manera emocional, psicológica o espiritual; no es que la persona crea que es un animal, hablando biológicamente, sino que, en algún nivel interno, se autopercibe como uno en términos de conexión espiritual.

Este movimiento es comparado con diferentes tribus urbanas que tienden a formar agrupaciones juveniles, usualmente durante la adolescencia, cuando las personas buscan un sentido de pertenencia. Estas han surgido en distintas generaciones y épocas, como los hippies, los punks, los hipsters, los emos, los otakus, entre otras. Sin embargo, los therians no son algo nuevo. Esta corriente surgió en los años noventa, pero ha tomado mayor auge en la actualidad gracias a las redes sociales, impulsadas por algoritmos y tendencias. Dentro de esta corriente, los jóvenes identificados como therians se relacionan por medio de redes sociales o en reuniones que han llevado a cabo en calles o parques.

En conclusión, lejos de juzgar, los therians forman parte de una expresión de identidad que, aunque ha ganado visibilidad recientemente gracias a las redes sociales, no es un fenómeno nuevo. Este tipo de movimientos suele cobrar fuerza en momentos en que la humanidad refleja hostilidad o fragilidad ante crisis o guerras.



Más allá de los videos virales, las burlas y las máscaras, se trata de una forma en la que algunas personas exploran y manifiestan su sentido de conexión y pertenencia, prefiriendo identificarse con el instinto y la energía de un animal antes que con los conflictos, las reglas y la moralidad de vivir en sociedad. Como otras corrientes juveniles a lo largo de la historia, este fenómeno refleja la necesidad humana de identidad, comunidad y expresión individual en un entorno cada vez más digital. **📌**

# LOS CERROS SE VISTEN DE ROSA

**L**as amapas rosas no pasan desapercibidas. Cuando florecen, es como si alguien hubiera decidido pintar el paisaje con brochazos de color intenso, casi escandaloso, pero hermoso. De pronto, calles, plazas o carreteras se llenan de ese rosa vibrante que obliga a levantar la mirada y sonreír, aunque uno vaya con prisa.

La amapas rosa, es un árbol que sabe hacerse notar, crece en climas cálidos y, durante buena parte del año, puede parecer un árbol más. Pero cuando llega su temporada de floración, se transforma por completo: pierde muchas hojas y deja que las flores sean las protagonistas.

Lo bonito de las amapas rosas no es solo su color, es lo que provocan. Hay algo especial en verlas florecer justo cuando el calor aprieta o cuando el paisaje se ve más seco. Es como si el árbol dijera: "Aquí estoy, y todavía hay belleza".

Las flores duran poco, al caer forman una alfombra rosa en el suelo y desaparecen en cuestión de días. Tal vez por eso nos gustan tanto: porque nos recuerdan que hay momentos que no se pueden guardar en una caja, solo vivirlos, apreciarlos y sobre todo aprovechar ese momento mágico.

Además, no son árboles exigentes; resisten el calor, crecen con relativa facilidad y ofrecen sombra generosa. No es raro que se planten en parques, avenidas y patios. Dan frescura y, de paso, un espectáculo visual que no cuesta entrada.

Hablar de las amapas rosas es hablar de identidad. Para muchos, no son solo árboles; son parte del paisaje emocional. Son la foto obligada, el fondo de las reuniones familiares, o la date perfecta, el anuncio silencioso de que la primavera está cerca y que la temporada seca ya está aquí.

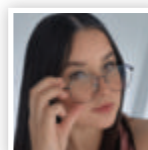
Las amapas rosas son las ganas de salir a explorar, conocerlas y hasta tocarlas, son la inspiración de los fotó-



grafos, son mis ganas de ir a verlas de cerca y de tomar una foto distinta, llamativa, original, que transmita paz, admiración a la naturaleza y al pueblo, ganas de tomar un respiro y observar las maravillas que nos rodean.

Bacurato, es mi pueblito mágico ubicado en la sierra de Sinaloa donde la protagonista es su presa (una de las más grandes del estado) que combinada con cerros hacen el juego perfecto, que durante el verano se pintan de verde y durante el tiempo de sequía, vienen las amapas a resaltar y abrazar los cerros forrandolos de rosa y recordándonos lo bonito que es la naturaleza.

En tiempos donde casi todo parece correr deprisa, detenerse enfrente de una amapa rosa en flor es un pequeño acto de rebeldía. Es recordar que la naturaleza sigue su propio ritmo y que, de vez en cuando, nos regala escenas que no necesitan filtro. Solo ojos atentos y un poco de tiempo. 📷



**Por: LCC. Marleidy Galaviz Parra**

**Redes Sociales:**

Correo:  
galavizmarleidy01@gmail.com  
Redes sociales:  
Marleidy Galaviz Parra

# VENGANZA



**S**i te gusta consumir cine nacional puede que esta película en la que actúan los sinaloenses Alejandro Speitzer, Natalia Solián junto al comediante Omar Chaparro te agrade. El asesinato de su esposa marca un antes y un después en la vida de Carlos Estrada “Toro”, un reconocido militar de las fuerzas especiales que, tras la tragedia, encuentra un único objetivo: hacer justicia por su propia mano. Un giro inesperado del destino lo convierte en millonario, y decide utilizar esa fortuna para prepararse y dar con los responsables.

Con el apoyo de sus hombres más leales, Carlos convierte su nueva riqueza en recursos, armas y estrategia para emprender una intensa búsqueda contra quienes destruyeron su vida. Así inicia una historia cargada de acción, dolor y determinación, donde la venganza se convierte en el motor que lo impulsa a enfrentarlo todo. **i**

# PATITAS QUE AYUDAN Y RECONFORTAN

**L**os Animales de Apoyo Emocional son aquellos animales que proporcionan confort y alivio a personas que sufren de trastornos emocionales, como ansiedad, depresión o estrés. A diferencia de los animales de servicio, que están específicamente entrenados para realizar tareas que ayudan a personas con discapacidades, los animales de apoyo emocional ofrecen compañía y amor incondicional, lo que puede ser crucial en momentos difíciles.

### ¿Cómo ayudan?

Desempeñan un papel crucial en la salud mental al ofrecer amor y compañía. Su capacidad para aliviar el estrés y la ansiedad, fomentar la actividad física y mejorar las interacciones sociales los convierte en aliados valiosos en el camino hacia el bienestar emocional.

**Compañía:** La simple presencia de un animal puede reducir la sensación de soledad y proporcionar un sentido de compañía. Interactuar con un animal de apoyo emocional puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumentar la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo.

**Apoyo en el manejo de la salud mental:** Para muchas personas que enfrentan condiciones como el trastorno de estrés posttraumático (TEPT), ansiedad o depresión, estos animales pueden ofrecer una forma de terapia no convencional. Su presencia constante y amorosa proporciona un sentido de seguridad y estabilidad.

**Fomento de la actividad física:** Los animales, especialmente los perros, fomentan un estilo de vida más activo. Sacar a pasear a un perro no solo proporciona ejercicio, sino que también ayuda a establecer una rutina, lo que puede ser beneficioso para la salud mental.



**Mejora de las habilidades sociales:** Tener un animal de apoyo emocional puede facilitar la interacción social. Las mascotas a menudo actúan como un puente para establecer conversaciones y conexiones con otras personas, lo que puede ser particularmente útil para aquellos que sufren de ansiedad social.

### ¿A quiénes benefician estos animales?

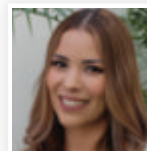
Prácticamente cualquier persona que experimente altos niveles de estrés, ansiedad, depresión o soledad puede beneficiarse de la compañía de un animal de apoyo emocional. Esto incluye:

**Personas mayores.**

**Niños y adolescentes.**

**Personas con enfermedades crónicas.**

Recuerda, la conexión que se establece con un animal de apoyo emocional puede ser profundamente reconfortante y transformadora, ayudándote a enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y esperanza. 🐾



**Por: Ing. Brenda C. González León**

Presidenta de Huellita con Causa IAP  
REDES SOCIALES  
Huellita Con Causa IAP

# CÓMO EVITAR LAS CUCARACHAS EN LA COCINA




**M**antener el hogar libre de insectos como cucarachas o “bobitos” requiere principalmente de hábitos de limpieza y prevención. Uno de los consejos más importantes es evitar dejar restos de comida expuestos. Guardar los alimentos en recipientes cerrados y no dejar comida destapada sobre la mesa o la cocina ayuda a reducir los olores que atraen a estos insectos. Asimismo, es recomendable limpiar inmediatamente cualquier derrame de líquidos o migajas para evitar que se conviertan en una fuente de alimento.

Otro punto clave es no dejar la loza sucia durante mucho

tiempo, especialmente durante la noche. Los platos, vasos y utensilios con restos de comida pueden atraer fácilmente a cucarachas y otros insectos. Lo ideal es lavar la loza después de cada comida o, al menos, enjuagarla bien hasta poder lavarla. También es importante mantener limpias las superficies de la cocina, la estufa y las áreas donde se preparan alimentos.

La ventilación y el uso de aromas también pueden ayudar a mantener alejados algunos insectos. Encender incienso o utilizar aromas naturales como citronela, lavanda o eucalipto puede contribuir a crear un ambiente menos atractivo para ciertos bichos. De igual forma, sacar la basura con frecuencia y

mantener los botes bien tapados evita la acumulación de olores que puedan atraer plagas al interior del hogar.

Finalmente, es recomendable revisar periódicamente rincones, grietas o espacios húmedos donde los insectos suelen esconderse. Sellar pequeñas aberturas en paredes, ventanas o puertas puede impedir que entren al hogar. Mantener los pisos limpios, evitar la acumulación de objetos innecesarios y procurar un ambiente ordenado también son medidas sencillas que ayudan a prevenir la presencia de cucarachas y otros insectos en casa. 

# QUÉ SIGNIFICA QUERERME



**A**lgunas personas pueden pensar que quererse es ser indulgente, permisivo, darse todos los gustos, gastar todo el dinero, comer todo lo que te venga en gana, fumar, tomar alcohol, salir de fiesta sin cuidarse, etc.

Nada más alejado de lo que realmente conviene.

Si tú realmente te quieres, no deberías comer esos pasteles que te inflan el estómago y te hacen sentir mal. Si tú te quieres, no desearás tener enfisema pulmonar ni cáncer; por lo tanto, no fumarás. Si tú te quieres, tomarás alcohol con moderación y no en exceso, para que tu hígado no se enferme y para que no corras riesgos de accidentes al volante.

Si tú te quieres, no permitirás relaciones abusivas, ya sea de amigos, novios, de trabajo o cualquier otra. Te alejarás de las personas que te hagan sentir mal

y que le hagan daño a tu vida.

¿Cómo saber si algo es bueno para ti? Muy fácil, imagina un escenario futuro en el que sigues con esa persona, esa costumbre, ese hábito o esa decisión. Si el futuro que visualizas es desagradable, es momento de cambiar de decisión.


¿Cómo saber si ese hábito es bueno para tu salud? Pregúntale a tu cuerpo, ve cómo reacciona con esa comida, con esa sustancia, qué efectos y consecuencias tiene en ti. Es fácil... deja la harina una semana y ve cómo te sientes, deja el azúcar o el refresco una semana y siente la diferencia.

¿Te hace daño estar cerca de una persona? ¿Te sientes ansioso en su presencia, te perturba? Aléjate un tiempo y siente la diferencia.

Tu vida es tuya, solo tuya, no de tus cuates, no de tu pareja, no de tus hijos, no de tus vecinos. Procura llenarte de cosas que te

hagan feliz: buena música, gente positiva, naturaleza, paisajes, y verás cómo las medidas que tomes en tu favor harán de tu vida una vida mejor.

No sigas las modas, los grupos o a los demás como borrego, toma tú las decisiones más sanas, felices y productivas para ti. No te pongas en riesgo por estar a la moda o pertenecer. Lo único que realmente te pertenece es tu vida, cuídala tomando las mejores decisiones día a día.

Bendiciones. 



**Por: Dra. Rocío Labastida**  
Pedagoga  
Dudas o comentarios a mi correo:  
educiencia.ccs@gmail.com

# CONOCE LOS SÍNTOMAS DEL SARAMPIÓN




**E**l sarampión es una enfermedad viral altamente contagiosa que afecta principalmente a niños, aunque también puede presentarse en adultos que no cuentan con vacunación o inmunidad. Ante este brote, te compartimos los síntomas que pueden presentarse. Esta enfermedad se transmite a través de gotas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda. Los síntomas suelen aparecer entre 7 y 14 días después del contagio y, en sus primeras etapas, pueden confundirse con los de un resfriado o una gripe.

Entre los síntomas iniciales se encuentran fiebre alta, tos seca

persistente, escurrimiento nasal, ojos rojos o irritados y un notable malestar general. Uno de los signos característicos que ayuda a identificar esta enfermedad son las llamadas manchas de Koplik, pequeños puntos blancos que aparecen dentro de la boca, generalmente en la parte interna de las mejillas, y que suelen presentarse antes de que aparezca la erupción en la piel.

Días después de los primeros síntomas, aparece el signo más distintivo del sarampión: un sarpullido rojizo que generalmente inicia en el rostro y detrás de las orejas, para luego extenderse hacia el cuello, el pecho, los brazos y las piernas. Esta erupción suele ir acompañada de fiebre alta y puede permanecer durante varios días mientras el organismo combate la infección.

Aunque muchas personas se recuperan sin mayores complicaciones, el sarampión puede provocar problemas de salud graves, especialmente en niños pequeños o personas con defensas bajas. Entre las complicaciones más comunes se encuentran la Neumonía, infecciones del oído e incluso Encefalitis, que es una inflamación del cerebro. Por ello, la prevención mediante la vacuna Triple viral (SRP) es fundamental para reducir el riesgo de contagio y proteger la salud de la población. 

# ¿QUIÉN PAGA REALMENTE TU CONSUMO FAST FASHION?

**P**ertenecer al mundo de la moda suele verse como algo simplemente “aesthetic”: outfits perfectos, hauls interminables y descuentos irresistibles que dominan redes sociales. Hoy, gracias a influencers y plataformas digitales, pareciera que cualquiera puede formar parte de este mundo sin conocer su historia, sus procesos ni su impacto. Se muestra el resultado final, pero casi nunca se habla de lo que hay detrás.

El problema no es solo la ropa. Es la combinación entre creadores de contenido, consumo impulsivo y el modelo de fast fashion promovido por plataformas como **Shein, Temu o TikTok Shop**. En este sistema, la sobreproducción se convierte en entretenimiento y la compra constante en tendencia. El algoritmo premia la novedad, no la conciencia.

El fast fashion —o moda rápida— funciona produciendo grandes volúmenes de prendas en tiempos extremadamente cortos para responder a microtendencias virales. La industria de la moda es responsable de aproximadamente el 8–10% de las emisiones globales de carbono y es una de las que más agua consume en el mundo. La producción de una sola camiseta de algodón puede requerir alrededor de 2,700 litros de agua, el equivalente a lo que una persona bebe en casi tres años.

## **Pero el impacto no es solo ambiental.**

Surge entonces una pregunta inevitable: ¿cómo puede algo que requiere tela, hilo, maquinaria, electricidad, transporte internacional, marketing y mano de obra venderse tan barato?

## **La respuesta está en los costos invisibles.**

Gran parte de la producción ocurre en países con regulaciones laborales



débiles y supervisión limitada. En distintos niveles de las cadenas de suministro se han documentado casos de **explotación laboral e incluso trabajo infantil**. Niños y adolescentes que deberían estar en la escuela trabajan en talleres textiles o en la recolección de materias primas, muchas veces en condiciones precarias y con salarios mínimos o inexistentes. Aunque las grandes marcas no siempre emplean directamente a menores, la complejidad de sus cadenas de producción permite que estas prácticas ocurran lejos de la mirada del consumidor.

Además del impacto humano, está el impacto material. **Muchas prendas de fast fashion están hechas de fibras sintéticas como el poliéster, derivadas del petróleo. Cada vez que se lavan, liberan microplásticos que terminan en ríos y océanos.** La ropa está diseñada para durar poco; no es un error, es parte del modelo. Si la prenda pierde calidad después de pocos usos, el consumidor vuelve a comprar.

Mientras tanto, en redes sociales se normalizan pedidos de 30 o 40 prendas en un solo haul. Repetir outfit se percibe como algo negativo. El consumo se convierte en contenido. La velocidad reemplaza al criterio.

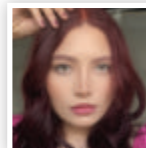
En contraste, el slow fashion propone producción limitada, materiales de mayor calidad, procesos éticos y diseño atemporal. No se trata de consumir más, sino de consumir mejor. No se trata de tener diez blusas que duran meses, sino una que dure años.

Pertenecer verdaderamente al mundo de la moda no significa tener el clóset más grande ni seguir cada tendencia viral. Significa entender la historia, el proceso y el impacto de cada prenda. Significa reconocer que detrás de cada costura hay manos que trabajaron y recursos que se utilizaron.

## **Entonces la pregunta vuelve a surgir: cuando pagas poco, ¿quién paga la diferencia?**

Porque sí, lo barato sale caro. Y muchas veces el precio real no se refleja en la etiqueta, sino en el medio ambiente, en las condiciones laborales, en la infancia interrumpida de miles de niños y en una cultura que ha confundido velocidad con estilo.

La moda puede ser estética, sí. Pero también puede ser ética. **La diferencia está en qué decidimos apoyar.** 🌱



**Por: Elena Torres**  
**Marca: Maison Lemaure**  
Tel: 66-72-94-61-66  
Correo electrónico:  
elenatorresmx@outlook.com

# El regreso del Y2K (otra vez)

**U**na vez más, el estilo Y2K regresa a los aparadores. Seguramente ya viste la colección que lanzó Zara en colaboración con Hannah Montana... Y sí, esta tendencia vuelve con fuerza en 2026 de la mano de la nostalgia y las sorpresas que tienen preparadas nuestras celebs de los 2000.

Lo comprobamos con el regreso de icónicas series como Hannah Montana y Los Hechiceros de Waverly Place, así como con los aniversarios de películas inolvidables como High School Musical, El Diablo Viste a la Moda y Camp Rock; estas últimas incluso preparan una nueva entrega para la pantalla grande. También resurge la emoción por los conciertos y el regreso de boy bands como los Jonas Brothers y Big Time Rush, además de solistas como Hilary Duff, artistas que marcaron a toda una generación.

En cuanto a la moda... la forma de vestir, peinarse y complementar nuestros outfits este año está profundamente inspirada en los últimos años del milenio pasado y los primeros años de los 2000. Vemos colores vibrantes, texturas llamativas y siluetas características de una época en la que reinaron la cultura pop, "los chicos Disney", las revistas juveniles y los tamagotchis. Podríamos decir que cualquier look que retome tendencias retro o vintage con toques renovados y actuales puede transmitir esa vibra "Y2K".

Las tendencias están por todas partes: TikTok, Instagram y Pinterest se han convertido en



grandes fuentes de inspiración. Pero, ¿qué destacamos de aquellos tiempos? Sin duda, los colores súper llamativos y alegres, además de la comodidad de las prendas. En esos años se jugaba mucho con los cortes, las telas y las siluetas, tanto en ropa como en accesorios: vestidos o faldas sobre pantalones, diademas, pantalones capri, múltiples capas y prendas con brillos o lentejuelas.



Lo más interesante de esta corriente es el regreso literal de esas piezas populares al mercado. Se ha vuelto tendencia consumir moda de segunda mano: desde chicas que husmean en el clóset de su mamá, tía o abuela para rescatar prendas originales, hasta quienes visitan bazares y tianguis en busca de piezas auténticas que construyan un outfit verdaderamente dosmilero. De la mano, también está presente la idea de personalizarlo todo: decorar tu teléfono, libretas o termos con stickers, y agregar accesorios como colgantes o llaveros que aporten un toque único.

En conclusión, esta es una manera divertida y creativa de jugar con la ropa. En el mundo fashionista se dice que "la moda es cíclica" y, efectivamente, lo es. Si esta tendencia te gusta, ¿por qué no sumarte y adaptarla a tu propio estilo? **i**



# ¿QUÉ DESMAQUILLANTE USAR EN EL DÍA A DÍA?

**A** la hora de cuidar la piel, retirar el maquillaje correctamente es un paso fundamental en cualquier rutina de belleza. Existen distintos tipos de desmaquillantes diseñados para adaptarse a las necesidades de cada piel y tipo de maquillaje. Entre los más conocidos se encuentran las toallitas desmaquillantes, el agua micelar, los bálsamos desmaquillantes y los desmaquillantes bifásicos. Cada uno cumple una función específica y puede ser más adecuado según el tipo de piel o la intensidad del maquillaje que se utilice.

Las toallitas desmaquillantes son una de las opciones más prácticas y rápidas. Vienen previamente humedecidas con una solución limpiadora que permite retirar maquillaje, suciedad y grasa de la piel con solo pasarlas suavemente por el rostro. Son ideales para llevar en la bolsa, para viajes o para esos momentos en los que se necesita una limpieza rápida. Sin embargo, se recomienda usarlas con delicadeza y complementar la limpieza con un lavado facial para evitar que queden residuos.

El agua micelar es otro de los productos más populares, especialmente para pieles sensibles. Está compuesta por micelas, pequeñas partículas que atraen y eliminan la suciedad, el maquillaje y el exceso de grasa sin necesidad de frotar demasiado la piel. Se utiliza aplicando el producto en un algodón o pad desmaquillante y pasándolo suavemente por el rostro, ojos y labios. Además de limpiar, muchas fórmulas ayudan a hidratar y refrescar la piel, por lo que se ha convertido en un básico dentro de muchas rutinas de cuidado facial.



Por su parte, los bálsamos desmaquillantes y los desmaquillantes bifásicos son excelentes aliados para retirar maquillaje más resistente o de larga duración. Los bálsamos tienen una textura sólida que se transforma en aceite al contacto con la piel; se aplican con las manos secas sobre el rostro y, al masajear, disuelven maquillaje, protector solar e impurezas antes de enjuagarse con agua. Los desmaquillantes bifásicos, en cambio, combinan una fase acuosa y otra oleosa que se mezclan al agitar el envase, lo que los hace especialmente efectivos para retirar maquillaje waterproof en ojos y labios sin irritar la piel. Cada opción puede incorporarse según las necesidades de limpieza y el tipo de maquillaje utilizado. ①



Que ver **G**

# SCREAM 7

---



**L**a calma de la ciudad donde Sidney Prescott ha logrado reconstruir su vida se ve interrumpida cuando surge un nuevo asesino bajo la máscara de Ghostface. La situación se vuelve aún más aterradora cuando su hija se convierte en el siguiente blanco del misterioso atacante. Decidida a proteger a su familia a toda costa, Sidney se ve obligada a enfrentar nuevamente los fantasmas de su pasado. En medio del peligro y la tensión, deberá reunir la valentía necesaria para detener la ola de violencia y poner fin, de una vez por todas, a la amenaza que la ha perseguido durante años. **R**

## ACUARIO

Ideas nuevas, proyectos, visión a futuro. Confía en tu originalidad. Marzo te pide salir del molde.

## ESCORPIO

Mes intenso, pero transformador. Algo se cae para que algo más verdadero emerja. No temas a la profundidad: ahí está tu poder.

## GEMINIS

Mes de conversaciones importantes. Habla claro, pero también escucha lo que no se dice. Tu palabra tiene poder kármico este mes.

## TAURO

Tu zona de confort se mueve. Lo que parecía seguro puede transformarse. Confía: cuando la vida te mueve es porque algo más auténtico quiere nacer.

## CANCER

Sanación familiar. Algo del árbol genealógico puede hacerse consciente. No cargues lo que no te corresponde. Honra y suelta.

# HORÓSCOPOS

## Renacer y Verdad Interior

## ARIES

Marzo te pide bajar la impulsividad y escuchar tu intuición. No todo se conquista luchando; algunas batallas se ganan soltando. Observa dónde compites con tu propia historia.



Carmen María Montoya Malacón.  
Terapeuta Holística,  
Cel. 6672287877  
Instagram @carmen\_thetahealer.

## LEO

Es momento de redefinir tu liderazgo. ¿Estás brillando desde el ego o desde el corazón? Marzo te invita a un brillo más auténtico.

## LIBRA

Decisiones pendientes salen a la luz. No postergues más. Elegir también es un acto de amor propio.

## SAGITARIO

Revisión de creencias. Lo que dabas por verdad puede cambiar. Expansión no siempre es ir lejos; a veces es ir hacia dentro.

## VIRGO

Orden externo = claridad interna. Haz limpieza física y emocional. Lo que organizas afuera te ayudará a ordenar tu mente.

## PISCIS

Mes de sensibilidad elevada. Cuida tu energía y pon límites claros. Tu intuición está muy activa; escúchala.

## CAPRICORNIO

Equilibrio entre trabajo y emociones. No todo es responsabilidad. Permítete sentir sin tener que resolverlo todo.

Este espacio  
es tuyo...

**Senda**  
*KNOWMADS*<sup>®</sup>  
High School

+INFO ☎ 667 332 4754

[senda.edu.mx](http://senda.edu.mx)

[f](#) [i](#) [t](#) [x](#) [v](#)  
[@sendadelrio](#)

#BeCool  
BeSenda!



bodas.com.mx  
wedding  
awards  
2025

¡PREMIO  
GANADO!



TU BODA EN LA PLAYA,  
UN SUEÑO HECHO REALIDAD.



Una colección exclusiva de destinos para bodas y lunas  
de miel entre los más románticos de México.

(669) 989.6969 Ext. 6527/6530/3508/3462  
elcidbodas.com banquetes@elcid.com.mx

