CONEXIONES INTERNACIONAL

USA - Año 27
Nro. 301
ABRIL 2025

Johanna Cedeño

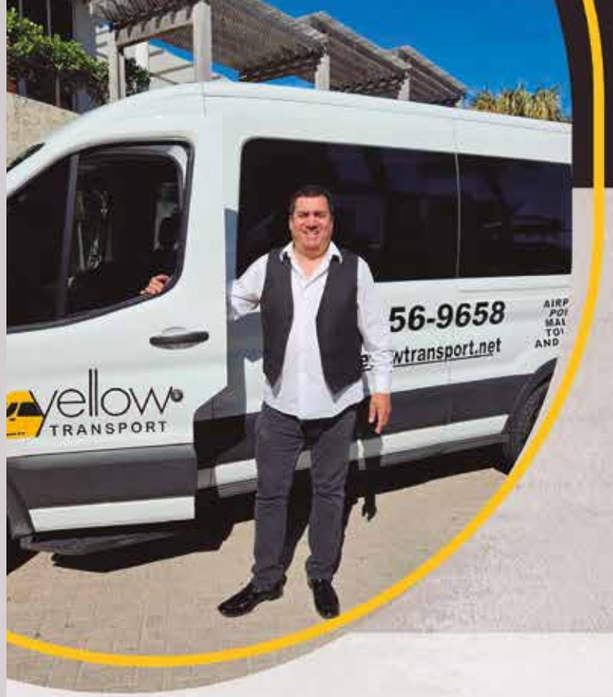
SANANDO DE RAÍZ, TRANSFORMANDO LÍDERES EN LATINOAMÉRICA

GG Distributions

www.ggdistributions.com

EXCELENCIA EN NUTRICIÓN!

amazon



TRASLADOS

- AEROPUERTOS DE MIAMI Y FORT LAUDERDALE
- PUERTOS DE CRUCEROS
- RESTAURANTES
- MATRIMONIOS
- CRUCEROS
- MALLS
- TOURS
- EVENTOS
- FIESTAS

yellow TRANSPORT

786.356.9658

DORAL HOMESTEAD
2800 NW 107 AV. 391N HOMESTEAD BLVD786.504.2297
305.717.2420 | 786.504.2297

la ceiba
TIRE SHOP

www.laceibatireshop.com

- TIRES & WHEELS
- SUSPENSION
- BALANCING
- ALIGNMENT
- BRAKES
- AIR CONDITIONER
- MUFFLERS

...Somos... Venezolanos

(786)2007598

@laceibatireshopflorida
2345 Nw 36 St Miami Fl 33142

@laceibatireshopdoral
10815 Nw 14 St Doral Fl 33172

(786) 200-9649 / (305) 400-4708

CONEXIONES
Internacional

contenido

CEO/FUNDADOR
Francisco "Pancho" Tosta
(954) 394.60.65
IG @panchotostaoficial

VICEPRESIDENTES
Francisco Tosta Monch
(786) 450.0361
tostwithme@gmail.com
IG @tostwithme

Sebastián Tosta
(954) 778.68.23
IG @why.mendoza

Yudith García
(305) 746.68.63
IG @igyudithgarcia

DIRECTORES EJECUTIVOS/VENTAS
Mónica Espinoza
(305) 525.25.55
melatinoprod@gmail.com

EDITORA DE ARTE
Edith Monge

DISEÑO GRÁFICO
Alis Soto
IG @alissotodiseño

FOTOGRAFÍA
Karla Tosta
(954) 627.24.61

COLABORADORES
Carlos Baliño | Daniela Escontrela | Edgar J. Amado
Juan Carlos Ávila @elangeologo | Willy Martin
Mayra Blanco Martínez | Nubia Abaji | Leida Álvarez
Ricardo Sarmiento @psiquisgastronomica

PARA PUBLICIDAD
(954) 394. 6065 | (305)7466863

Los columnistas y anunciantes son responsables por el contenido de sus opiniones y avisos. Conexiones está libre de toda responsabilidad jurídica

26 años al servicio de la comunidad hispana

DISTRIBUCIÓN EN DADE Y BROWARD
Miami - Doral - Weston - Pembroke Pines - Miramar
Coral Gables Brickell - Kendall - Homestead

Copyright ©1999 Connext, L.C.
Copyright can be reproduced partially or totally by recognizing our credits

10580 NW 27 St. Suite 101 K7
Doral, Fl. 33172

IG @CONEXIONES.MAGAZINE
www.conexionesmagazine.com
ventas@conexionesmagazine.com

20

JOHANNA CEDEÑO

Sanando de Raíz, Transformando Líderes en Latinoamérica

16 Génesis Vanessa Da Costa: Transformando Vidas a Través del Cuidado de Mascotas y el Emprendimiento en EE.UU.

30 Daisugi

44 "Dry Brushing" Cepillado Seco

46 Zonas Azules

34

CAROLINA SANDOVAL

La Fabulosa Superwoman

Rex Auto Service

Estamos abiertos para servir a nuestros clientes

www.rexautoservice.com

Honesty First...

Oil Change
Oil filters and lube

Brakes
All makes, all models

Tires
New tires and tire service

Even More...
Air conditioning,
auto diagnostics,
minor repairs

We are here to help you
keep your vehicle in shape!

30250 South Dixie Highway Homestead 33033 **I 305 2420730**

SVG INSTITUTE
El Conocimiento Te Empodera

2025
"El Conocimiento Te Empodera"

EN ALIANZA CON
MIAMI BUSINESS TECHNOLOGICAL UNIVERSITY MBTU

¿POR QUÉ NOSOTROS?

- Ofrecemos una variedad de programas de educación continua en diferentes áreas del conocimiento.
- Contamos con un equipo de profesionales altamente calificados y con experiencia en cada área.
- Fomentamos la interacción entre los estudiantes y el intercambio de ideas.
- Instalaciones equipadas con los recursos y tecnologia necesaria para facilitar el aprendizaje y la investigación.

OFERTA ACADÉMICA

- Diplomado en Asistencia Migratoria
- Formas Migratorias
- Notary Public
- Taxes y Contabilidad
- Creación de Empresas
- Otros

MISIÓN

Brindar oportunidades de capacitación y actualización educativa de alta calidad académica, permitiéndole a nuestros estudiantes incorporarse de manera efectiva al exigente mercado laboral estadounidense.

EDUCACIÓN CONTINUA

INFORMACIÓN
+1 (786) 740-4891
WWW.SVGINSTITUTE.COM
@SVGINSTITUTE

7791 NW 46th St. Ste. 115.
DORAL, FL. 33166

Por Mayra Blanco-Martínez y Cruz Martínez | blancomartinez555@gmail.com

y es que Dios nos Devolvió el Paraiso,
LA NATURALEZA PERFECTA SANADORA

LAS PASITAS, CIRUELAS PASAS, LA MEJOR MERIENDA

Es increíble como estas, al parecer insignificantes frutitas, pueden contribuir a la salud de tantas maneras y constituirse en la mejor merienda a la cual podemos recurrir, especialmente cuando queremos correr a buscar un dulce o una bebida azucarada, porque proveen una cantidad de azúcar saludable, que puede cancelarnos un terrible antojo de muchas calorías, solo con 95 y lo mejor, no provoca un cambio brusco de azúcar en la sangre, por lo que en pequeñas cantidades, pueden ser muy favorables incluso para los diabéticos. Dije en pequeñas cantidades no lo olviden y de nuevo siempre consulte a su médico de cabecera, porque cada persona es diferente, lo que hace bien a unos, daña a otros, o puede producirle alergias graves. Así que amigos lectores, es muy importante siempre consultar a su médico, así como también analizar con criterio, como reacciona su cuerpo ante cualquier alimento, por recomendable que este sea.

Las ciruelas pasas siempre fueron aconsejables para colaborar como remedio natural y efectivo si sufríamos de estreñimiento. Nos daban nuestras ciruelas pasas en ayunas, grandes y dulces pero lo tomábamos más como un remedio, que, como un placer, sin embargo, grandes y niños han disfrutado por años de las pasitas en sus respectivas cajitas individuales, a veces en el colegio o como un ingrediente en los dulces, tortas etc. Y si para muchas personas no es una alternativa, porque no les gustan o no han tratado de que les gusten, quienes se pregunten porque habrían de hacer que le gusten las pasitas, hoy revisaremos la cantidad de propiedades y múltiples beneficios, que puede tener una cajita pasitas al día o unas ciruelas pasas con yogurt en ayunas o solas, como se prefieran.

Las propiedades de las pasitas son múltiples y variadas:

Las pasitas o ciruelas pasas eliminan toxinas y líquidos del cuerpo, combaten la anemia, infecciones y virus y hasta posen efectos protectores contra el cáncer. Son recomendables cuando se tiene fiebre, ya que eliminan toxinas y son fáciles de digerir. Algunos expertos aseguran que previenen la piedra del riñón y evitan la osteoporosis. Una panacea sin duda.

Existen incluso teorías de que evitan la formación de coágulos sanguíneos, porque favorecen la circulación y evidentemente, siempre han sido usadas para el estreñimiento.

Las pasitas o las ciruelas pasas constituyen una altísima fuente de vitaminas A y B, cobre, magnesio, hierro potasio y calcio, además de su alto contenido de antioxidantes. Portadoras de cobre, magnesio y niacina potencian la energía

Proveen hierro, que oxigena las células y son buenas para la digestión, bajar el colesterol y ayudar a perder peso, así como pueden evitar el riesgo de diabetes, a pesar de su alto contenido glicémico por que se considera un azúcar lento.

Las pasas, pasitas o ciruelas pasas, contribuyen a la función del cerebro, debido a su alto contenido de vitamina B6, así como a la salud de las articulaciones y ha mantener ojos y piel sanos, gracias a su vitamina A. Fortalecen el sistema inmunitario por sus valores de vitamina C, así como protegen también huesos y tejidos. Poseen ácidos omegas 6, fósforo y manganeso. El potasio colabora directamente con la función intestinal, ayuda a mantener músculos y tejidos en buenas condiciones y su proteína, aunque poca, ayuda a reparar huesos por lo que protegen contra la osteoporosis.

A pesar de su alto contenido de azúcar, las pasitas, no producen su subida rápida, ni pico glucémico en la sangre e incluso son favorables para conciliar el sueño, porque producen melatonina y al mejorar el flujo sanguíneo, permiten una mejor irrigación del cerebro y evitan coágulos. Sus ácidos omegas 3 regulan la presión arterial y de nuevo muchos expertos sostienen que evitan el riesgo a sufrir diabetes.

Cuanto comer al día, no mas de 20 o 30 gramos, porque todo en exceso es dañino y hay que tener mucho cuidado con ancianos o niños, que puedan atorarse, con las pasitas o la ciruelas pasas.

Y de nuevo, consulten siempre a su medico y no abusen de ningún alimento por bueno que parezca. Yo por mi propia experiencia les cuento, que me ayudaron mucho a adelgazar cuando las merendaba con una mandarina a media mañana. Me daban mucha energía para hacer ejercicios, incluso sin tener que tomar café, ya que yo suelo tener presión baja. En fin, las pasitas son un depurativo para limpiar el riñón quien lo hubiese pensado, que pudiésemos deshacernos de ese líquido de más, que se acumula en las piernas, promover la circulación de manera natural, favorecer la actividad del cerebro al bombear más sangre y cuidar de nuestros huesos, músculos y tejidos y además son dulces y protectoras de nuestros ojos y nuestra piel, que mas se puede pedir... a comer pasitas para el verano y siempre. DIOS LOS BENDIGA.

EMS
EDITH MONGE-SILVA

¿QUIERES ESCRIBIR UN LIBRO?

LO HACEMOS CONTIGO.
¡Y LO HACEMOS BIEN!

30 AÑOS DE EXPERIENCIA

- Corrección de estilo, ortográfica y gramatical.
- Reescritura.
- Ilustración y maquetación.
- Diseño de portada.
- Solicitud de ISBN
- Publicación impresa y digital -conversión a ebook-
- Distribución online en Amazon

7866028925 MONGESILVA@GMAIL.COM

Inserta en el mercado laboral de Estados Unidos a 95 nuevos graduandos con el Diplomado en ASISTENCIA MIGRATORIA de su III Cohorte

El viernes 21 de Marzo con gran entusiasmo y una espectacular celebración, SVG INSTITUTE dio a conocer el éxito de la graduación de la III Cohorte del Diplomado en Asistencia Migratoria, realizada en el Hotel EB de Miami. La ceremonia, que contó con la valiosa presencia del Council Rafael Pineyro y destacadas personalidades del ámbito educativo del estado de Florida, se consolidó como una noche inolvidable, al nivel de las mejores universidades de la región.

UNA VELADA DE GALA Y EXCELENCIA

Soraya Valero, CEO de SVG INSTITUTE, se lució "votando la casa por la ventana" y sorprendiendo a todos los asistentes con una propuesta innovadora y llena de energía. El evento arrancó con el despliegue de una elegante alfombra roja, que sirvió de bienvenida a invitados especiales, profesores, autoridades, familiares y público en general. La atmósfera vibrante y cargada de emoción marcó el tono de una noche en la que cada detalle estaba cuidadosamente planificado para resaltar el logro de los graduandos y cerró la noche con un gran brindis en la sede académica ubicada en el Doral 7791NW 46 Street Suite 115 donde familiares y amigos pudieron compartir esta gran celebración.

El inicio del acto estuvo a cargo del Lic. Kleysber Vasquez, quien dio paso a una ceremonia formal en la que se destacó el compromiso y la dedicación de los nuevos profesionales. La instalación de las autoridades para la entrega de diplomas fue presidida por la destacada abogada venezolana **Soraya Valero y el equipo docente de SVG INSTITUTE.** Entre las personalidades presentes se encontraban: **Ingeniero Humberto Díaz, Magíster en Procesos, Daniela Cabanilla, CEO de MBTU Miami Business Technological University, Abogada Karla Moncada, Zarai Maza, especialista en Derechos Humanos, Abogado Luis A. Guerra, experto en Inmigración, Profesor Naestor Saldivar, especialista en Asistencia Migratoria y el reconocido Abogado Luis Victoria.**

Cada uno de estos distinguidos profesionales contribuyó a enaltecer la ceremonia, subrayando la importancia y el impacto que tendrá el nuevo grupo de graduandos en el ámbito migratorio y en el mercado laboral de Estados Unidos.

UN FUTURO PROMETEDOR

El evento fue testigo de una profunda emotividad, en donde los graduandos se convirtieron en los protagonistas indiscutibles de la noche. La entrega de diplomas no solo simbolizó el cierre de un ciclo académico, sino que también marcó el inicio de una carrera profesional comprometida con la excelencia y el servicio a la comunidad migratoria. La graduación de la III Cohorte del Diplomado en Asistencia Migratoria de SVG INSTITUTE refuerza el compromiso de la institución con la formación de líderes capaces de transformar el entorno laboral y social, aportando soluciones innovadoras y éticas en el campo migratorio.

Con esta graduación y la gran alza de birretes de los graduandos, SVG INSTITUTE reafirma su posición como referente en la educación de alta calidad y su contribución decisiva a la integración y éxito profesional en el mercado laboral de Estados Unidos.

Génesis Vanessa Da Costa

TRANSFORMANDO VIDAS A TRAVÉS DEL CUIDADO DE MASCOTAS Y EL EMPRENDIMIENTO EN EE.UU.

@11pawsgrooming
@vanedacosta26

Desde que llegó a Estados Unidos, Génesis Vanessa Da Costa tuvo claro que su propósito era servir y ayudar a otros a alcanzar sus sueños. Con una profunda pasión por los animales y el compromiso de apoyar a miles de personas, comenzó a desarrollar su negocio en la industria del cuidado de mascotas. Lo que inició como una oportunidad personal pronto se convirtió en una misión más grande: impulsar a otros a crecer, generar empleo y profesionalizar el sector.

A través de su empresa 11 paws Llc, ha colaborado con una de las franquicias más importantes del país, que cuenta con más de 63 locaciones a nivel nacional, y ha capacitado a profesionales en grooming, adiestramiento y bienestar animal. Con seis empleados y un equipo en expansión, ha logrado estructurar un modelo que no solo genera empleo, sino que también brinda oportunidades a la comunidad hispana.

Hoy, Da Costa lidera la creación de la primera y única plataforma en su categoría, un ecosistema digital diseñado para impulsar a inmigrantes hispanohablantes en la industria del cuidado de mascotas. A través de certificaciones, programas de formación y herramientas empresariales, esta iniciativa permitirá que miles de personas conviertan su talento en una fuente de estabilidad y crecimiento económico.

Fotógrafa Airaly Castillo | @airacphotos

Pero su visión va más allá del emprendimiento. Con un fuerte compromiso social, la plataforma también incluirá un programa de rescate y rehabilitación de mascotas, promoviendo la adopción responsable y llevando servicios esenciales a comunidades de bajos recursos.

Génesis Vanessa Da Costa se ha convertido en un referente de éxito e inspiración, demostrando que con pasión, visión y compromiso es posible transformar vidas. Su historia es el testimonio de cómo un propósito claro, el amor por los animales y el deseo de servir pueden abrir caminos para miles de personas que buscan cumplir su sueño en Estados Unidos.

Looking For New Business Opportunity?

- Restaurants
- Beauty Salons
- Barbershop
- DayCare
- Med Offices
- Retail Space
- Auto Shop
- Pet Care
- Etc..

Raúl Gil

REAL ESTATE BROKER

Business Broker of Florida
R.E Instructor - LCAM
NMLS ID 1642875.
MLO Lic. L0102418.

Business For Sale Realty
786-346-2440
786-230-7171
raulgils@aol.com
businessunlimitedrealty.com

PORTADA

Johanna Cedeño

SANANDO DE RAÍZ, TRANSFORMANDO LÍDERES EN LATINOAMÉRICA

Estamos emocionados de presentar a nuestros lectores de la revista Conexiones a Johanna Cedeño, Máster en Bioneuroemoción®, conferencista internacional, inversionista, mentora de plenitud emocional, madre, esposa, empresaria y creadora de la filosofía de vivir en plenitud emocional basada en la Bioneuroemoción®. Con una profunda expertise en sanar heridas emocionales de la infancia, el vientre materno y el transgeneracional, Johanna acompaña a líderes, emprendedores y profesionales de todo el mundo a romper patrones emocionales y salir de bloqueos para vivir con propósito y plenitud. Su misión es empoderar a los líderes para que se conviertan en protagonistas de sus vidas y sean emocionalmente libres, logrando prosperidad y bienestar en todos los aspectos de su vida.

Creditos
Entrevista: Maria Alexandra Ramirez
Fotografias: KD PRODUCTIONS @kdproductionsoficial
Redes: @Johannacedenoc

¿Qué es la sanación emocional y por qué es importante para el bienestar y plenitud?

La sanación emocional, según la metodología de Plenitud Emocional, consiste en ser consciente de que todo lo que ocurre en nuestra vida es una oportunidad para sanar, crecer y alcanzar un nivel de plenitud. Se enfoca en reconocer los "momentos wow de descubrimiento" de nuestra infancia o el vientre materno, donde se originan patrones repetitivos y saboteadores. La sanación implica abrazar a nuestro niño interior herido con amor y, al hacerlo, transformar esas heridas emocionales. Este proceso ha permitido a muchas personas superar ansiedad, dependencia de medicación, dificultades en la maternidad, patrones de infidelidad, entre otros. "La atracción de las almas consiste en reconocer que tú tienes lo que la otra persona necesita para que tu alma crezca, y que ella tiene lo que a ti te hace falta." *John Gray*

Ir al encuentro de ese niño o niña interior que se quedo herido en este momento wow de descubrimiento, y abrazarl@ y llenarlo de amor esas heridas emocionales desde tu nuevo adulto amoroso, tu nuevo yo consciente y presente, desde tu nuevo líder consciente, es el gran "secreto" de la sanación emocional, y es el mapa paso a paso que ha hecho que cientos de lideres en el habla hispana hayan pasado:

• De estar en ataques de ansiedad a sanar su ansiedad para sentir paz en menos de 3 meses.

• De estar en pastillas del psiquiatra a liberarse del efecto placebo porque han entrado a sanar su niño interior en profundidad desde el inconsciente en menos de 6 meses.

• De no poder quedar embarazada en 4 años con inseminación artificial queriendo tener una niña, a quedar embarazada en la segunda semana al sanar su niña interior.

• De no poder quedar embarazada 2 años, a quedar embarazada en la semana siguiente al haber sanado a su mamá desde el vientre materno.

• De procrastinar sus proyectos a emprender con éxito sus cursos digitales al sanar su niña interior el divorcio de sus padres en su infancia.

• De estar atrapado en el patrón de la infidelidad más de 35 años y en depresión a romper este patrón en menos de 6 meses, al sanar su niño interior su herida de abandono.

Sanar emocionalmente mejora nuestra paz interior, salud mental, emocional y física, permitiéndonos vivir en plenitud y conectar con nuestra mejor versión para potenciar todas las áreas de nuestra vida.

"En el fondo de todo adulto yace un niño eterno, en continua formación, nunca terminado, que solicita cuidado, atención y educación constante. Ésta es la parte de la personalidad humana que aspira a desarrollarse y a alcanzar la plenitud" Carl Gustav Jung

¿Cómo afectan los patrones emocionales negativos a nuestra vida diaria y nuestras relaciones?

Los patrones emocionales negativos afectan nuestra vida diaria y relaciones sin que seamos conscientes, ya que vivimos en piloto automático como mecanismo de defensa. Nuestra mente está compuesta por una parte consciente (3-5%) y una inconsciente (95-97%), siendo esta última la que domina. En el inconsciente se almacenan traumas de la infancia, emociones reprimidas vividas por nuestra madre en el vientre materno, y también memorias traumáticas heredadas de nuestro sistema familiar.

Estos patrones pueden influir en nuestros miedos, emociones y comportamientos, afectando nuestra vida y decisiones. Investigaciones científicas, como las de Nathalie Zammatteo, Brian G. Dias, Kerry J. Ressler, muestran cómo las experiencias y traumas familiares pueden ser heredados y manifestarse en nuestro comportamiento, emociones y salud.

"Si somos capaces de cambiar nuestro ambiente emocional podemos reescribir nuestra historia" Nathalie Zammatteo

"Nuestros hallazgos proporcionan un marco para abordar cómo la información ambiental puede ser heredada transgeneracionalmente a niveles conductuales, neuroanatómicos y epigenéticos." Brian G. Dias y Kerry J. Ressler.

Los patrones que repetimos, ya sea por nuestra infancia, el vientre materno o herencia familiar, no son un mal karma, sino oportunidades para liberar emociones y hacer las cosas de manera diferente desde la gratitud. En el Programa de Plenitud Emocional, veo cómo las personas repiten patrones negativos por no conocer lo que está en su inconsciente. Para romper estos patrones, es necesario identificar el "momento raíz" donde se crearon, conocido como el momento wow de descubrimiento. Al conectar con el niño interior, reprogramamos nuestras respuestas, y a veces solo tomar consciencia trae paz y permite actuar desde una nueva perspectiva. Estos patrones impactan todas las áreas de nuestra vida, incluidas nuestras relaciones familiares, de pareja y laborales.

¿Qué son los "patrones de raíz" y cómo se forman a lo largo del tiempo?

Los patrones de raíz se forman durante momentos de alto impacto, llamados momentos "wow de descubrimiento", que pueden ocurrir en la infancia, el vientre materno o ser heredados del sistema familiar. Estos momentos impactan profundamente y se graban en el inconsciente, creando patrones que repetimos a lo largo de nuestra vida.

"Podemos reescribir nuestra historia o parte de ella, siempre y cuando incidamos en el cambio de emociones en la experiencia vivida." William Braud

Un ejemplo de esto sería el siguiente:

Edad del momento de descubrimiento:
5 años

Momento wow de descubrimiento: Presenciar cómo mi padre golpea a mi madre durante una discusión, cuando ella insistía sobre una posible infidelidad. Esta violencia me marcó profundamente.

Programación inconsciente:
• Aprendí que las mujeres no podían ser vulnerables, porque si lo eran, podían ser desvalorizadas y golpeadas.
• Me programaron a controlar para evitar que ocurriera más violencia.

Creencias limitantes que se formaron:
• Silencio = golpe
• Insistir = posible golpe

Patrón:
• Control excesivo.
• Asumir roles de "hombre" en las relaciones, con un exceso de energía masculina.
• Atraer hombres dominantes y violentos.
• Cada uno de estos momentos de impacto forma patrones que, si no sanamos, seguimos repitiendo. Sin embargo, es posible cortar con estos patrones al conectar, abrazar y sanar a nuestro niño interior, empoderándonos para crear una vida más plena.

Esta versión resume los puntos clave sin perder la esencia. ¿Te gustaría ajustarlo más o añadir algo más?

¿Qué herramientas o técnicas utilizas para ayudar a las personas a vivir en plenitud?

Lo primero es conocer tu momento wow de descubrimiento de infancia, ahí esta la clave de tu plenitud hoy, en ir al encuentro con tu niña interior que es quien domina tu vida cuando no has sanado, y abrazarla, llenarla de amor y cambiar su percepción, que es poder reconocer:

• Qué creencias limitantes se formaron para liberar las emociones y convertirlas en creencias de plenitud que te empoderen y atraigas más de lo que sí quieres en tu vida.

• Qué programaciones se formaron para romper con estos patrones y ser libre hoy.

• Qué Mandatos inconsciente hoy te impiden ser tú autentica, te mantienen en el sacrificio, o buscando aprobación allá afuera para darte permisos de plenitud que te empoderan.

• Que heridas emocionales y tipos de apegos inseguros se formaron en la infancia para convertirlos en amor propio, autoestima, autoconfianza, y seguridad.

Una herramienta poderosa es saber que ahora tú eres tu nuevo adulto amoroso consciente, quien tiene el poder de elegir cómo vivir cada experiencia de su día, abrazando y cambiando la percepción a su niño interior para sentir paz, seguridad y empoderarse.

¿Qué significa niña(o) interior?

El niño interior representa 3 partes de nosotros, primero representa ese verdadero ser de amor que se haya dentro de nosotros, segundo representa ese máximo potencial, creatividad y ese potencial divino que se haya dentro de nosotros y tercero representa también la parte herida de nuestra infancia pendiente por sanar.

"Nunca es tarde para tener una infancia feliz" Milton Erickson

¿Cuáles son algunos de los programas que tienes para la sanación emocional? Explico brevemente cada uno.

A través de nuestros instituto de Plenitud (@institutoplenitud.jc) acompañamos a empresas y lideres a alcanzar su éxito a través de programas de transformación interior, entre esto programas están:

• PROGRAMA DE PLENITUD EMOCIONAL que transforma vidas positivamente, es un programa 100% digital de 5 a 6 meses

de acompañamiento personalizado y cercano para enseñarte a salir del bloqueo emocional para pasar a la libertad emocional, felicidad y plenitud, a través de sanar tu niñ@ interior en profundidad desde el inconsciente y así encontrar y sanar todos los momentos de alto impacto, momento wow de descubrimiento, en nuestra infancia, vientre materno y heredados del sistema familiar, para sanar esas heridas y cortar patrones de raíz para ti y tu tus generaciones, donde como líder te potencializas a un siguiente nivel en tu vida personal y profesional para que vivas pleno y feliz con propósito.

• RETIRO PAREJA PLENA es un retiro exclusivo VIP personalizado presencial de de 5 días de sanación emocional, conexión y complicidad en pareja que se da en la majestuoso Coralina Island House, que es como un Bali en el corazón de America ubicada en Bocas del Toro Panamá.

¿Es posible sanar completamente un patrón emocional negativo o simplemente se puede gestionar mejor?

Si es posible sanar y cortar con un patrón emocional negativo, todo se puede sanar, inclusive: la ansiedad, la depresión, el

estancamiento, la procrastinación si se sana, así como todo los patrones se sanan y se liberan y lo enseñamos a cómo realizarlo en el programa de plenitud emocional.

¿Qué impacto tiene el perdón, ya sea hacia uno mismo o hacia los demás, en la sanación emocional?

Es poderoso, perdonar impacta positivamente en la salud y en el bienestar, porque cuando más personas, más hay espacio para el amor, y ganas paz. Recordemos que para el inconsciente el otro no existe, siempre estamos frente a nosotros mismos, el primer perdón es a uno mismo.

¿Qué consejos prácticos darías a alguien que desea empezar su propio proceso de sanación emocional pero no sabe por dónde comenzar?

Lo primero que le diría es que suelte control y se permita confiar y abrir su corazón para conectar con su niño interior y encontrar y sanar emocionalmente sus diferentes momento wow de descubrimiento en su infancia, momento raíz, para así abrazar a su niñ@ interior y así volver al amor, cambiando de percepción y solo se requiere poner la intención para hacerlo. Segundo es identificar las heridas emocionales de ese momento wow de descubrimiento, para sanarlas y comprometerse consigo misma a vivir en plenitud, entre estas heridas están: herida de abandono-máscara dependiente, herida de rechazo-máscara huidizo, herida de humillación-máscara masoquista, herida de traición-máscara controlador, herida de injusticia-máscara la rigidez.

En tu experiencia, ¿cuál es el cambio más significativo que has visto en una persona después de sanar patrones emocionales profundos?

Sanar patrones emocionales profundos significa sanar las heridas de tu niña interior , liberarse de creencias limitantes y ganar un apego seguro. Y cuando esto sucede las personas ganan salud mental, emocional y por consiguiente física, su vida es más llena de paz y amor, y se sienten empoderadores y potencializan sus proyectos, sus empresas, negocios y su vida personal a un siguiente nivel con plenitud y propósito, la vida fluye con mayor facilidad y se disfruta el presente y se co-crean la vida de plenitud que si quieren.

A nivel personal, puedes darnos un ejemplo de que herida marco tu vida y como la superastes?

Si mi mayor herida venía marcada desde el vientre materno y heredada del sistema familiar femenino (transgeneracional) que fue una herida de rechazo y desvalorización. Mi papá fue muy infiel hacia mamá cuando yo estaba en su vientre materno y había programado ese dolor de rechazo a través de lo que sintió mamá y atrás de esa herida la soledad (herida de abandono) que ella sintió. Y también las mujeres en mi sistema familiar fueron muy desvalorizada y de forma inconsciente "cobraba venganza desde la herida" en los hombres, por lo que ambas herida impactaban mi relación de pareja. Encontré esa plenitud y salve mi relación de pareja a través de sanar mi niña interior.

¿Cuáles son tus proyectos futuros en el ámbito de la sanación emocional? ¿Hay alguna iniciativa o programa que estés desarrollando para ayudar a más personas?

Sí, tenemos el Instituto de Plenitud, que pronto sacará una nueva certificación para profesionales que quieran sanar y acompañar a otros y también una certificación para lideres que quieren liderar sus empresas desde la sanación y la consciencia.

Como especialista en sanación emocional, ¿Cómo gestionas tu propio bienestar emocional en tu vida diaria? ¿Qué prácticas o rutinas sigues para mantener tu equilibrio personal?

Wow para eso tengo rutinas diarias matutinas, que yo le llamo gimnasio mental pleno, donde abrazo todos los días a mi niña interior y la lleno de amor, y reprogramo mi mente con nuevas creencias de plenitud que me empoderen y me permitan lograr lo que si quiero en mi vida, haga ejercicios neuronales para conectar siempre neuronas con emociones positivas de alto valor, y diseño mi día con intención plena abrazando a mi niña interior y también en complemento a esto, hay una parte espiritual, que es Dios dentro de mi que me inspira y es mi gran base para avanzar y confiar en que todo obra para mi mayor bien siempre. Y algo clave para mi equilibrio emocional, es siempre cambiar la percepción a mi niña interior en los momentos que que me he disparado emocionalmente porque conozco mi historia para volver a la paz, al amor, a la confianza, a la seguridad, a la luz, y me enfoco en lo que si quiero construir y concretar desde mi adulta amorosa consciente.

Un mensaje a todos aquellos que hoy no han tomado El paso de Sanar a su niña(o) interior

No hay mejor inversión que Invertir en ti, invertir en ti es valorización y amor propio.

Todo obra para tu mayor bien siempre, bendice cada experiencia de tu vida porque viene a ti para tu sanar tu niñ@ interior, crecer, potencialazarte en tu vida; para aceptar tu grandeza y vivir desde tu mejor versión.

El 95 % de los miedo que experimentas hoy, no son reales, conoce tu historia para dejar ir y reescribir tu historia con plenitud. Cuando tu sanas, todo a tu alrededor sana también. Perdona y perdónate y deja que la luz vuelva a ti, cuando eliges abrazar a tu niña interior ara volver al amor, a la paz.

Mas Personal responde con una palabra:

DIOS - Mi todo
Un amor - Mis hijos
Un pensamiento - Todo obra para tu mayor bien siempre
Una frase - Cuando tu sanas, sana todo tu alrededor
Un olor - Eucalipto
Un símbolo - Sol
Un Color - Amarillo
Un Maestro - Jesus
Una flor - Girasol
Un héroe - Mi niña interior
Comida favorita - Corviche de pescado
Tierna o Sensual - Mi perrito coco
Un hombre - Mi esposo
Una creencia - Todo lo puedo en el nombre de Dios que me fortalece
Algo favorito - Viajar en familia y ser feliz
Un arrepentimiento - Todo es un aprendizaje
Un destino - Tailandia
Bailar o cantar - Bailar
Que le gusta a tu niña interior - Bailar y exponer Plenitud

PI
PROFESIONALES INTEGRALES

INMIGRACIÓN

- ASILOS
- TPS
- PERMISO DE VIAJE
- CIUDADANÍA
- RESIDENCIA
- PETICIÓN FAMILIAR
- PERMISO DE TRABAJO
- VISA EB2

YUDITH GARCÍA
Preparadora Migratoria

+1 305-746 68 63

iygm2022mia@gmail.com

SVG INSTITUTE

Ier Congreso Internacional Gestión Migratoria SVG Institute 2025

25 y 26 de abril

EB Hotel (Salón "The Grand")
4299 NW 36th St. Miami, Florida 33166

Este evento reunirá a expertos en gestión migratoria, finanzas, inteligencia artificial, taxes y negocios para actualizar sobre políticas migratorias en EE. UU. y otros países.

Con los mejores en gestión migratoria, finanzas, negocios, IA, impuestos y más...

Visite nuestro sitio web para más información **www.svginstitute.com**

SVG INSTITUTE
El Conocimiento Te Empodera

7791 NW 46th St. Suite 115.
Doral FL 33166 EE. UU.
info@svginstitute.com
@svginstitute

Para más información,
Contáctanos al
+ 1 (786) 740-4891
SVG Institute

VIDA SOSTENIBLE

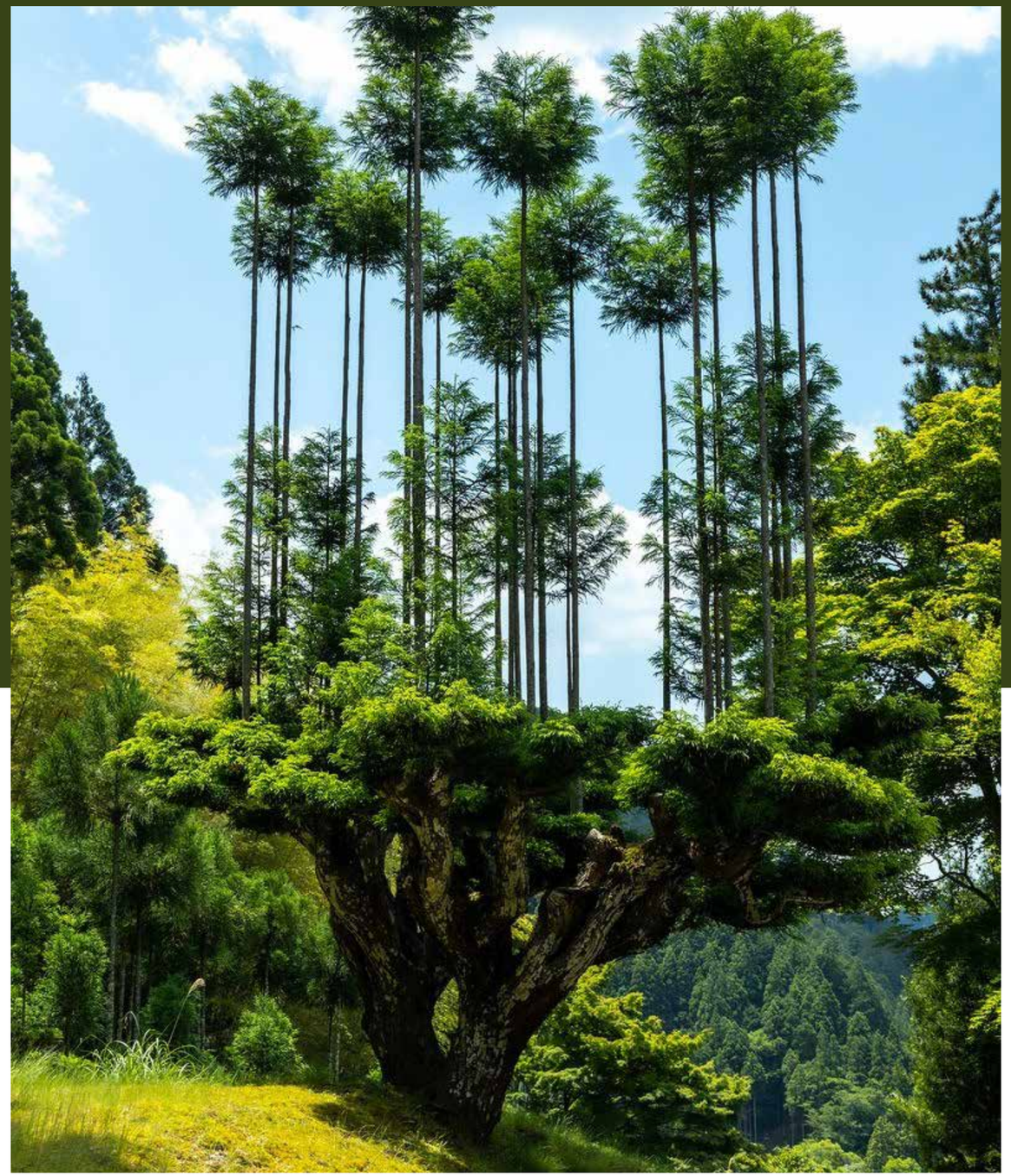
Daisugi

La técnica Daisugi es un antiguo método japonés de cultivo de árboles, específicamente el cedro japonés (Cryptomeria japonica), utilizado principalmente en la región de Kyoto. Este sistema innovador permite obtener madera de alta calidad sin necesidad de talar el árbol, lo que hace de la técnica una opción más sostenible en la silvicultura.

El proceso de Daisugi consiste en podar cuidadosamente un árbol de cedro joven para fomentar el crecimiento de brotes verticales de manera controlada. Estos brotes, que surgen desde la base o las ramas principales, crecen rectos y con menos nudos, lo que los hace ideales para la producción de madera de alta calidad. Estos brotes, a menudo denominados "madera de Daisugi", son utilizados para crear productos como tatamis, madera de construcción o carpintería, y otros artículos de alta gama.

La técnica Daisugi no solo tiene un enfoque sostenible, sino que también permite la recolección de madera sin afectar la salud del árbol, ya que el árbol madre sigue viviendo y produciendo nuevos brotes. Esto es especialmente importante en la conservación de los bosques, ya que ayuda a preservar el equilibrio ecológico mientras se aprovecha la madera de forma controlada.

Este método, que data de siglos atrás, es un ejemplo de cómo los japoneses han integrado prácticas agrícolas y de cultivo respetuosas con el medio ambiente.



Corpolicense Inc.

¿INGENIERO O ARQUITECTO?

Aunque su título sea de otro país, puede solicitar ante el DBPR (que es la entidad que regula las licencias profesionales para todo el Estado de la Florida) el beneficio llamado **EXEMPTION of Trade Knowledge Examination**, bajo el cual usted puede solicitar cualquier licencia en construcción con solo pasar el examen de **BUSINESS & FINANCE**.

En Corpolicense Inc, les asistimos con el registro de su corporación y la solicitud de sus respectivas licencias.

Tenemos basta experiencia en el manejo de las solicitudes con el DBPR y las licencias de construcción. No solo AYUDAMOS con las solicitudes de licencias iniciales, sino que apoyamos con otros procesos ante el DBPR, como solicitud de licencias adicionales, transferencia de licencias a otras corporaciones, activación de licencias y más.

LLÁMENOS PARA UNA CONSULTA GRATIS
305 7749606

OSCAR S. RODRÍGUEZ
ABOGADO

46 años de experiencia en Defensa Criminal

Áreas de Práctica en E.E.U.U y otros países:

- Drogas
- Corrupción
- Conspiración
- Lavado de Dinero
- Malversación
- Fraude
- Extorsión
- Estafa
- Bloqueo de fondos y activos
- OFAC (siglas en inglés)
- Extradición

Law Office Oscar S. Rodríguez
4500 South Le Jeune Road
Coral Gables, Florida 33146
Office: 786-2199964

Ayúdanos a que la música siga sonando en los hospitales

Una Venezolana que emigró para llevar el Corazón de los Venezolanos a los Enfermos.

La música tiene el poder de sanar, de unir y de llevar consuelo en los momentos más difíciles. Esta es la convicción de **Virginia Castelló**, una **talentosa música venezolana** que emigró a España con el sueño de utilizar su arte para hacer una diferencia significativa en la vida de los demás.

Virginia, motivada por su amor profundo por la música venezolana, su país y su gente, decidió fundar **Música en Vena**, una organización que lleva la música a los hospitales para aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes. La idea surgió al observar cómo la música podía transformar la atmósfera de un hospital, llenando de esperanza y alegría a quienes atraviesan momentos difíciles.

Música en Vena ha crecido gracias al apoyo de la comunidad y a la pasión de Virginia, quien ha dedicado su vida a esta noble causa. Sin embargo, para continuar con esta labor, la organización necesita fondos que permitan seguir llevando música y consuelo a más hospitales y pacientes.

Es aquí donde tu ayuda puede marcar la diferencia. Al contribuir con **Música en Vena**, no solo estarás apoyando una iniciativa increíble, sino que también estarás ayudando a mantener viva la conexión entre los venezolanos en el exterior y su tierra natal. Cada donación, por pequeña que sea, contribuye a llenar de música y esperanza los corazones de quienes más lo necesitan.

¿Cómo puedes ayudar?

Donaciones Directas
Accesa al siguiente link y ayúdanos con una asiganción mensual.
https://musicaenvena.org/donacion-recurrente-en-dolares

Difusión
Comparte nuestra historia y eventos en tus redes sociales para difundir nuestra visión.

musicaenvena.asociacion
@musicaenvena
@musicaenvena.2012
musicaenvena.org

PORTADA

Carolina Sandoval

LA FABULOSA *SUPERWOMAN*

Carolina, has sido una de las figuras más queridas de la televisión hispana ¿Cómo ha sido tu evolución profesional desde tus inicios hasta ahora?

La evolución de aquella niña que soñaba con firmar autógrafos y que estudiaba Comunicación Social ha sido, día a día, más enfocada en el agradecimiento. Antes, estaba más centrada en ser reconocida, pero hoy en día, el abrazo, el cariño, encontrarme con personas, desde una abuelita que me ve por televisión, hasta una niña que me conoce por redes, me hace saber que he llegado a múltiples corazones. La evolución ha sido más desde el ámbito personal y espiritual, que al final del día es lo más importante.

Porque, vuelvo y te digo: aquella universitaria que soñaba con convertirse en periodista de entretenimiento para dar autógrafos y escuchar su nombre, hoy es la mamá de dos hermosas, la hija de unos padres, uno que vive en el cielo y otra que todavía me acompaña… Soy una mujer que lo único que hace es amar lo que hace, y hacerlo cada día como si fuera la primera vez.

En "¡Siéntese quien pueda!" haces un trabajo increíble. ¿Qué ha significado para ti este proyecto y cómo te ha retado como profesional?

En Siéntese Quien Pueda, llegué a sumar lo que ya existía. Llegué a realizar algo que se me da muy fácil: ser yo misma, ya La Venenosa evolucionó. El concepto de ir detrás de las equivocaciones de los artistas o de sacar los trapos sucios, ahora voy por otro camino. Seguimos investigando las noticias; lamentablemente, unas menos agradables que otras, pero también hay noticias bonitas, desde el nacimiento de un niño hasta el matrimonio de alguna estrella. Creo que me encuentro en el mejor momento de mi vida, donde la Carolina del presente, que le da vida a La Venenosa, es una persona que se pone en el lugar de quien estamos hablando y lo hago también porque he estado ahí, porque la vida me ha llevado de ser quien da la noticia a convertirme en la noticia.

Hoy día, me pongo en los zapatos de todo el mundo, también como una de las presentadoras del programa, soy una mujer más reflexiva.

Tu estilo auténtico y carismático ha sido clave en tu éxito. ¿Cómo te mantienes fiel a ti misma en un mundo tan competitivo como el de la televisión?

Porque creo que la competencia se la quieren exigir e imponer a uno como para que tú des lo mejor de ti, yo no necesito eso, yo aplaudo a todas las que estaban primero y las que seguirán viniendo y a las que están en lo mismo que yo. Yo me amo tanto que lo único que hago es voltear hacia el pasado, momentito a esas páginas de atrás, agradecer a esa que era respetar a la que soy y darle la bienvenida a todos los días a la que sigo puliendo para encontrar la mejor versión de mí.

Como empresaria, has logrado un gran éxito. ¿Cuáles han sido los mayores desafíos al emprender y cómo has logrado sobrellevarlos?

Mi gran éxito como empresaria, como mujer en el mundo de los negocios, son todas equivocaciones, haberme equivocado desde lo más mínimo, desde la elección de las personas con las que he trabajado, hasta de pronto, un producto que no era el que no iba a ser recibido por mi gente, como yo lo esperaba; hasta el más grande de todo, que tenían que ver de pronto con decisiones financieras, me han servido para mejorarme y darme más ganas de seguir aprendiendo del mundo de la finanzas, ahora mismo con unos empresarios de Europa, se desarrolló una aplicación que va permitiendo que dentro del desconocimiento y la ignorancia que podemos tener muchas personas que nunca fuimos los más expertos en ahorro, en distribuir las ganancias y tener ese ahorro, ahora con esta aplicación que se llama Family Finance, estoy aprendiendo todos los días más sobre el 50, 30 20, que es la mejor forma de encontrar un ahorro dentro de los ingresos. Hoy se hizo el lanzamiento de este app para todo el mundo entero por $99 centavos, durante los tres primeros meses. Todas las personas que yo han estado apunto de perder la casa, han elegido de pronto un negocio menos fructífero que otro o han tenido que pasar los cambios de lo que es la economía, van a poder sentir que tienen a su lado un asesor para ellos y estoy convencida, que cada error y desafío de mi carrera desde el mundo de la comunicaciones hasta el mundo de los negocios, me ha servido para tener más ganas de aprender.

La influencia digital es cada vez más importante. ¿Cómo manejas tu presencia en redes sociales y qué consejos le darías a quienes te siguen?

A veces creo que No la manejo, que es tan fluida que a pesar de sí, tengo un grupo grande en el mundo digital dirigido y liderado por mi manager Iván Carrillo, un experto en comunicaciones digitales

y experto en marketing digital. Yo lo único que hago Yo, es fluir, es darle a la gente mucho de lo que yo soy, de los roles que desempeño, la hija, la madre, la periodista, la creadora de contenido, la amiga, la mujer que ha pasado por diferentes tallas, yo he pasado de ser la que habla del body positivity, del mundo de los negocios, de la madre que ha tenido el síndrome del nido vacío… Yo creo que mi principal editorial, es nunca dejar de ser yo y la manejo con todos los cambios que que haya que experimentar, evolucionando, uno no se puede quedar en lo que te funcionaba hace cinco años, escuchando a la nueva generaciones para ver cómo te gusta, ver por dónde es y por supuesto, nunca dejar la esencia y hacer lo que a mi me haga vibrar, más allá de un like.

Viviste mucho tiempo como madre soltera ¿Qué lecciones has aprendido de esta etapa de tu vida?

No me gustan los títulos de madre soltera, entiendo que ese es el término más utilizado, para definir a una madre que sola a su hija, yo como mamá de dos, creo que las madres indiferentemente de su estado civil, siempre vamos a procurar lo mejor para nuestros niños, y en mi caso esa temporada de mi vida con mi hija Bárbara Camila, lo que me enseñó fue a simplemente seguir soñando y explicarle con mis acciones a mi hija, que no había sueño lejano, ni había imposible. Ella se vivió el hecho de bueno de haberme crecer, ella es la que se comió el hueso y ahora se come la pechuga, como dice el dicho, y recordar esos días en lo que ella veía mami como siempre, porque yo creo que no ha cambiado, pararse temprano, seguir haciendo de de todo lo que hacía en este momento, que era buscarme las oportunidades, algo que me ubicara, en el terreno que quería yo desenvolverme, no yo yo busqué un nicho y en ese nicho en el cual yo estoy la gente me tiene como referencia, por que? Por insistente por perseverante, por nunca dejarme caer, yo creo que he sido la reina de los no todos no que me dijeron fueron los que me sirvieron para posicionarme hoy día, en el en el mundo que que yo vivo tanto laboral, como profesionalmente, y cuando digo laboralmente, porque duré tres años alejada de la televisión, hoy día regreso, pero regreso con otra filosofía de vida, siendo esta mujer que no puso todos los huevos en una sola canasta, ni dependiendo de una sola de las aristas que represento.

¿Cómo has logrado mantener un balance entre tu vida personal y profesional, especialmente en momentos de grandes cambios?

Creo que recientemente he aprendido un poco la elección, de hacer un balance real, antes pensaba que tenía todo balanceado entre la vida personal y la vida pública, pero

creo que me ganó la vida pública. Hoy día, a pesar de qué puedan suponer que todo lo que ven, hay tantas cosas que no se ven, que no las publico… Me siento tranquila, feliz regenerada, porque yo me dejé ganar por esa cosquillita que te da el hecho de que todo lo vean, hay que guardarse algo para uno, se lo recomendaría muchísimo las nuevas generaciones, dalo el 80%, pero ese 10% ese 15%, que tú quieres que que sea tuyo, utilízalo como ese alimento para el alma, y para que siempre sepas, que algo tiene que ser tuyo, porque esa parte de misterio tiene que existir.

Muchos te ven como una mujer Fuerte y Fabulosa. ¿Cómo lograste encontrar esa fuerza y qué consejos le darías a otras mujeres que atraviesan situaciones difíciles?

Yo no se si son la más Fuerte y Fabulosa, yo me siento las dos, después de haber conocido la tristeza. Ahora me río de la tristeza, la disfruto, creo que soy feliz con la nostalgia, con la soledad, creo que todos esos sentimientos que nos dijeron que eran malos que qué mal estar triste, qué malo la nostalgia, yo creo que te hacen apreciar tanto los buenos momentos que cada vez que tengo uno muy bueno me alimento de esos días, en los que no quería socializar, porque tenían ansiedad que no quería manejar sola, que me obligaba a estar encerrada porque estaba en esos momento en donde me ganaba esa Carolina apegada a la compañía, cualquiera que sea, apegada a los como culturalmente a lo que nos habían

dicho, te acuerdas que la mamá de uno siempre te decía mejor es lo malo, conocido que bueno por conocer, no no señor, yo me saqué esa frase de mi vida, para mí quiero conocer lo mejor.

Otra frase, que me decía mi mamá, mejor estado civil que tiene una mujer es estar casada, tú no puedes estar casada si estás infeliz, tú no puedes estar cumpliendo algo con la sociedad que a ti no te hace sonreír desde el alma, y eso te lo pongo como ejemplo, porque tal vez esas cosas, hoy las analizo y las veo como una prioridad en mi vida, nunca dejar de ser feliz, y sabiendo que la felicidad son momentos que se van juntando y que te hacen poner en el equilibrio, si chica, yo soy más feliz que otra cosa, si eso!

Tu autenticidad ha tocado a muchas personas. ¿Qué mensaje le darías a quienes te admiran y siguen como ejemplo de superación?

Creo que es importante que la gente no idealice a quienes le hacen sentir algún tipo de emoción, agradezco mucho que me admiren que me quieran, soy una afortunada de saber que con lo que hago, en la parte de donde sea que me conozca la gente, mucha gente me conoce luego de la faja, mucha gente me conoce como madre, mucha gente me conoce como periodista de espectáculos, otros me conocen por controversial, por lo que sea que me hayas conocido, yo les diría que la verdad no idealicen tanto a las personas que todos somos comunes y corrientes, todos respiramos, nos duele la barriga, vamos al baño y tal vez lo que tú estás admirando de otra persona, lo posees, solamente que tú no lo has descubierto Y hoy día así lo siento desde las personas que me encuentro más humilde hasta la que dicen que es la más importante para mí, todos los seres humanos somos iguales.

A lo largo de tu carrera, has sido muy vocal acerca de la importancia de la autoestima. ¿Cómo trabajas en tu propia autoestima y cómo animas a otros a hacerlo?

Amarse por sobre todas las cosas, siempre desde que estaba pequeña, era como un mantra en las mujeres de mi familia. Incluso yo creo que mi papá le hacía culto, al amor propio, ese que nos enseñaba mi mamá, que nos siempre nos comentaba que ante todo usted pudiera tener el problema que tuviera y usted arregladita, peinadita, con perfume y mi papá de hecho, tenía una tía que ella nunca se casó Chichi y siempre decía a mi se me van a llevar para el hospital, me pintan los labios rojo y que Amalia, mi mamá se pinte los labios rojos y que me lleve ella, me lleva me va a atender el dueño del hospital, entonces ese tipo de frases, nunca se me salieron de la de la cabeza, creo que sí, es importante como tú te sientas para que se perciba y mi amor propio, va desde lo que pienso, desde lo que leo, desde la meditación que hago, hoy día el amor propio, no solamente va por el tema físico, es más profundo que eso, pero sí, pienso que debe ser tan tan relevante en la vida de cualquier ser humano, el amarse tanto que hasta aparezca en la lista de las personas más egocéntricas del mundo.

A mi muchas personas me catalogan de egocéntrica, pero es que en realidad me tienen sin cuidado, porque a veces, el hecho de tu amarte un nivel de merecer de que sepas que no te has regalado o no te han regalado nada, es importante, porque ni tan viva, ni tan pendeja, este en el medio es el equilibrio perfecto, porque a veces la gente te ve la cara, solamente dicen, ay mira ella es tan buena o por el otro lado, no, esa mujer es una víbora en el medio en el medio, el amor propio, es saber con quién te reúnes, con quien inviertes el tiempo, el amor propio, es saber que comes, es tener la consciencia, de qué trabajar con la convicción de qué estás haciendo lo que amas, es importante sabe la gente no sabe lo valioso que es meterse en la cabeza que tener una vida con propósito, y una meta es lo que hace que tu amor propio siempre está equilibrado.

En la actualidad, ¿cómo ves la evolución de la televisión y el entretenimiento en español, y qué cambios crees que vienen para el futuro?

Yo creo que ya la revisión cambió, ya la gente se dio cuenta que ya esos estándares de antes, convencionales tenían que moverse, o sea ahora la televisión tiene que seguir apreciando, es verdad, los televidentes que le quedan porque ahora todo el mundo quiere ver todo en diferido. Quiere ver todo por los teléfonos, muchas de las personas que ven nuestro programa de televisión, a veces no lo ven por tele, lo ven por redes y utilizan YouTube para buscar qué fue lo que dijeron, entonces yo creo que la televisión definitivamente, para para no morir, tiene que reinventarse todos los días y yo creo que particularmente nosotros, yo que estoy haciendo televisión en este momento, el equipo con el que yo trabajo lo están haciendo una mezcla importante del mundo digital con el conocimiento de la televisión. Yo siempre digo que yo soy una mujer de los medios digitales, ahora que aprendió en la televisión, en la radio, en todos los medios en donde me formé, lo que es la disciplina, de saber por dónde empiezo un programa, como distribuir un contenido, el QUÉ, CÓMO, CUÁNDO y DÓNDE. Yo creo que la parte académica y la formación nunca van a estar demás, pero hay que evolucionar y vuelvo lo digo uni no se puede quedar en lo que funcionó, sino en reinventarse día con día"

¿Cuáles son tus próximos proyectos, tanto en la televisión como en el ámbito empresarial? ¿Hay algo que puedas adelantar a nuestros lectores

Se los acabo de contar; estoy trabajando ahora mismo, con un grupo de personas expertas en el mundo de las finanzas; queremos que las personas que no tienen tiempo o el conocimiento de cómo buscar ese tan deseado ahorro, lo consigan incluida una servidora. Entonces el lanzamiento de este app de finanzas familiares, me tienen muy emocionada, son unos empresarios amigos míos, de España, Tenerife, los admiro tanto, creo tanto en su este desarrollo de esta aplicación ,que desde el momento en el cual, me vi involucrada, me sentí muy feliz porque es salir muchísimo de mi zona de confort, pero ahora con el conocimiento, de todas las los cambios que he vivido en mi en mi vida, desde saber porqué rentar el apartamento, Town House que tengo, este cuánto me puedo gastar en las vacaciones este, que hacer para salir de las deudas, todas esas cosas me tienen tan emocionada, que son temas tienen tan emocionada que son temas que antes me daban dolor de cabeza y ahora me dan una infinita alegría, porque yo voy ser el ejemplo y la motivación, de muchas personas, que han pasado por los mismos eventos, situaciones que yo he pasado, entonces ese es uno de ellos.

El libro, que sería mi tercer libro para hablar de lo que fue la transformación con base en la alimentación y de sacar de mí y todo lo que me inflamaba. Me encantaría que fuera algo, que se hiciera antes de qué termine este año, estoy trabajando con un grupo muy bonito para hacer un documental, de algo que se enterará muy pronto y nada mi mejor proyecto es ser feliz y que todos los cosas que yo haga, me generen una sonrisa, ya lo sé, de la mano de mis hijas de mi madre, mi hermana, y nada seguir haciendo de mis días, un día saludable.

Más Personal responde con una palabra o frase:

DIOS - **Todo para mí**

Un amor - **YO**

Un pensamiento - **Dios**

Una frase - **Te Amo**

Un olor - **Tierra Mojada, me gusta, me parece un olor a prosperidad**

Un símbolo - **El sol, mi papá me llamaba: Mi sol**

Un Color - **Verde**

Un Maestro - **Mi padre**

Una flor - **Girasoles, que le gustaban a mi Papá**

Un héroe - **Mi mamá Amalia**

Comida favorita - **Wow!, Asado Negro, con arepa con mantequilla y queso blanco ralladito**

Fuerte o Fabulosa - **Carolina**

Tierna o Sensual - **Cute Mom**

Un hombre - **Mi hombre favorito es mi papá, me ha hecho llorar del alma**

Una creencia - **Dios, su corte celestial, Divino Niño**

Algo favorito - **Ver el atardecer en mi balcón de Madrid**

Un arrepentimiento - **Que no le cumplí a mi papa. Que mi hermana, mi hija Bárbara, que era la única hija que tenía para ese momento, mi mamá, él y yo nunca estuviéramos juntos todos a la misma vez en el apartamento que ellos compraron en USA**

Un destino - **Madrid**

Bailar o cantar - **Bailar**

Venenosa - **Una sonrisa**

Felicidad - **Mis hijas**

KD PRODUCTIONS

by: DAVID ESTEPHAN & KARLA ATTIAS TOSTA

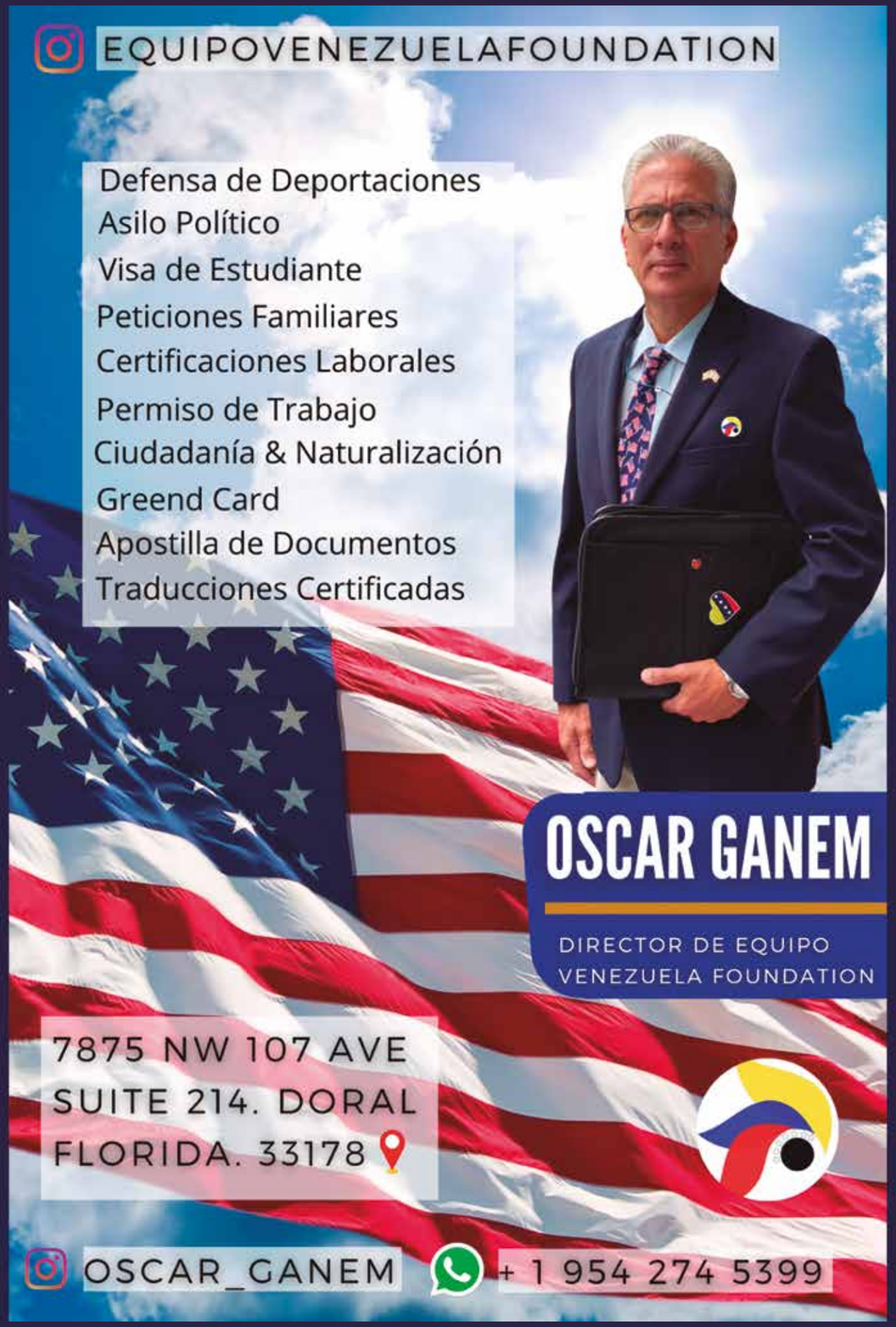
LLEVAMOS TU EMPRESA, PROYECTO Y PRODUCTO AL PRÓXIMO NIVEL !

Contamos con una amplia gama de servicios, los cuales se extienden en diversas áreas para satisfacer las necesidades de tu empresa, tu marca y emprendimientos.
En nuestra **Agencia de Mercadeo**, nos especializamos en la **Creación de Estrategias Publicitarias Efectivas,** el **Manejo de Imagen**, la **Producción de Espectáculos** y **Eventos Especiales**, la **Consultoría** en diversos aspectos del negocio y la gestión de **Relaciones Públicas**, tanto en el mundo *online* como *offline*.
Además, contamos con un equipo creativo y profesional en nuestra **Casa Productora Fílmica**, listo para dar vida a tus ideas a través de **Producciones de Alta Calidad**. Así como la **Creación de Contenido Fotográfico y Audiovisual** para Proyectos Inmobiliarios. **También contamos con Múltiples Servicios y Gestiones Diversas para lograr las metas deseadas.**
En conjunto, trabajamos para impulsar el éxito y la visibilidad de tu marca en el mercado.

954-627-2461
@kdproductionsoficial

LOS ANGELES, CALIFORNIA,
DOMINICAN REPUBLIC,
MIAMI, WESTON & ORLANDO,
FLORIDA

Hilton AVENTURA MIAMI · TELEMUNDO · STARBUCKS COFFEE · CLARINS PARIS · UNIVISION · SONY MUSIC



"Dry Brushing"
Cepillado Seco

El Arte del Dry Brushing: Beneficios y Secretos de la Técnica que Revoluciona el Cuidado de la Piel

En el mundo del cuidado personal, constantemente buscamos nuevas formas de mejorar la salud de nuestra piel, y una técnica que ha ganado mucha popularidad en los últimos años es el dry brushing, o cepillado en seco. Aunque es un ritual que se remonta a siglos atrás, esta práctica se ha modernizado y se ha convertido en una tendencia en los hogares de quienes buscan una piel radiante, saludable y revitalizada. Pero, ¿qué es exactamente el dry brushing y cómo puede transformar tu rutina de belleza?

¿Qué es el Dry Brushing?

El dry brushing es una técnica sencilla que consiste en cepillar la piel en seco, utilizando un cepillo de cerdas naturales. La clave está en hacerlo sobre la piel sin humedad, justo antes de la ducha, lo que permite que la exfoliación sea más efectiva y que la circulación sanguínea se estimule. Este método se basa en la idea de que la acción de cepillar en seco puede eliminar las células muertas de la piel, mejorar la circulación y, en algunos casos, promover la desintoxicación del cuerpo.

Beneficios del Dry Brushing

Aunque puede sonar como una técnica simple, el dry brushing ofrece una serie de beneficios que lo han convertido en un favorito de los expertos en belleza y bienestar:

Exfoliación Profunda: Al cepillar la piel, se eliminan las células muertas que se acumulan en la superficie, lo que deja la piel más suave, luminosa y libre de impurezas. Esta exfoliación también ayuda a prevenir los pelos encarnados y a mejorar la textura de la piel, dejándola más tersa y uniforme.

Mejora la Circulación: Al realizar movimientos de cepillado firmes pero suaves, se estimula el flujo sanguíneo, lo que puede mejorar la apariencia general de la piel y darle un aspecto más saludable. Además, esta estimulación de la circulación también puede ayudar a reducir la hinchazón y la retención de líquidos, especialmente en áreas como los muslos y la parte baja de las piernas.

Desintoxicación Linfática: El sistema linfático, encargado de eliminar toxinas del cuerpo, también se beneficia del dry brushing. A través de los movimientos de cepillado, se facilita el drenaje linfático, ayudando al cuerpo a eliminar toxinas y a mejorar el sistema inmunológico. Si eres fanático de los tratamientos naturales de desintoxicación, este es un complemento perfecto para tu rutina.

Reducción de la Celulitis: Aunque no existen estudios concluyentes que demuestren que el dry brushing elimina la celulitis, algunos defensores de la técnica aseguran que al mejorar la circulación y estimular el drenaje linfático, puede reducir la apariencia de la piel de naranja. La clave está en la constancia y en combinar esta práctica con otros hábitos saludables como la hidratación adecuada y una alimentación balanceada.

Piel Más Suave y Radiante: Uno de los beneficios más inmediatos del dry brushing es la suavidad que deja en la piel. Al eliminar las células muertas y mejorar la circulación, la piel se vuelve más fresca y luminosa. Además, al estimular la renovación celular, se obtiene una textura más uniforme.

¿Cómo Hacer Dry Brushing Correctamente?

Realizar el dry brushing es muy sencillo, pero es importante seguir algunos pasos para obtener los mejores resultados:

Elige el Cepillo Correcto: Debes usar un cepillo de cerdas naturales, ya que las cerdas sintéticas pueden ser demasiado duras para la piel. Asegúrate de que el cepillo tenga un mango largo para que puedas alcanzar con facilidad todas las áreas de tu cuerpo, o bien, uno de mano si prefieres mayor control.

Comienza desde los Pies: La técnica consiste en cepillar de abajo hacia arriba, siempre en la dirección del corazón. Comienza en los pies y avanza hacia las piernas, luego realiza movimientos ascendentes por los muslos, el abdomen, los brazos y la espalda. La clave está en realizar movimientos largos y suaves, sin aplicar demasiada presión para evitar irritaciones.

Sé Suave en Áreas Sensibles: Aunque el dry brushing puede realizarse en todo el cuerpo, es importante ser más suave en áreas delicadas como el rostro, el cuello o las zonas donde la piel es más fina. Además, se debe evitar hacer el cepillado sobre heridas, quemaduras o piel sensible.

Cepillado de 3 a 5 Minutos: No es necesario pasar mucho tiempo cepillando la piel. Con 3 a 5 minutos de dry brushing antes de la ducha es suficiente para obtener los beneficios.

Hidratación Posterior: Después de cepillarte, lo ideal es ducharte con agua tibia y aplicar una crema hidratante o aceite corporal para nutrir la piel y mantenerla suave. La exfoliación abre los poros, por lo que los productos hidratantes se absorben mejor después del cepillado.

¿Cuánto Tiempo se Debe Practicar el Dry Brushing?

El dry brushing puede formar parte de tu rutina diaria o hacerlo unas tres veces a la semana. Sin embargo, no es recomendable hacerlo más de una vez al día, ya que un exceso de exfoliación puede irritar la piel. Escucha a tu cuerpo y ajusta la frecuencia según cómo se sienta tu piel.

Consejos Adicionales

Higiene del Cepillo: Recuerda limpiar tu cepillo regularmente. Después de varias sesiones de dry brushing, las cerdas pueden acumular residuos de células muertas y grasa. Para limpiarlo, basta con sumergir las cerdas en agua tibia con un poco de jabón suave y dejarlo secar completamente al aire.

Precauciones: Si tienes la piel sensible, irritada o condiciones como eczema o psoriasis, es mejor consultar con un dermatólogo antes de comenzar con el dry brushing. Aunque es una técnica natural, es importante no forzarla si experimentas molestias.

En conclusión, el dry brushing es una técnica simple y accesible que puede proporcionar múltiples beneficios para la salud de la piel, desde una exfoliación profunda hasta una mejora en la circulación y la desintoxicación. Añadirlo a tu rutina diaria no solo te ayudará a lucir una piel más suave y radiante, sino que también puede convertirse en un momento de autocuidado para relajarte y sentirte renovado. ¿Te animas a probarlo?

ZONAS AZULES

Las zonas azules son lugares en el mundo donde la esperanza de vida de sus habitantes es significativamente más alta que en el resto del planeta. Estas regiones se caracterizan no solo por la longevidad, sino también por la calidad de vida, el bienestar y la salud de sus poblaciones. El concepto de "zonas azules" fue popularizado por el investigador Dan Buettner, quien, a través de estudios realizados en diversas partes del mundo, descubrió estos lugares donde las personas no solo viven más tiempo, sino que también disfrutan de una vida plena, activa y saludable.

1. Okinawa, Japón:

Okinawa es conocida por ser el hogar de una de las mayores concentraciones de centenarios del mundo, especialmente mujeres. Los habitantes de esta isla tienen una expectativa de vida promedio que supera los 80 años, y muchos llegan a los 100 o más. Un factor clave es su dieta, rica en vegetales, tofu, pescado y té verde, pero baja en calorías. Además, el fuerte sentido de comunidad, el ikigai (un concepto japonés que significa "razón de ser" o propósito en la vida) y un enfoque relajado sobre el estrés, son elementos que contribuyen a la longevidad. La práctica de ejercicio físico moderado, como caminar o trabajar en los campos, también es común.

2. Sardinia, Italia:

En las montañas de la región de Barbagia, en la isla de Sardinia, viven algunos de los hombres más longevos del mundo. A diferencia de muchas otras partes del mundo, donde las mujeres suelen vivir más tiempo que los hombres, en Sardinia ambos sexos alcanzan edades avanzadas con una frecuencia notable. La dieta mediterránea, rica en verduras, legumbres, aceite de oliva, queso de cabra y vino tinto, es un factor crucial para la salud. Además, el estilo de vida en las montañas obliga a las personas a caminar y mantenerse activas a lo largo de toda su vida, lo que favorece una vida saludable. La vida en comunidad y el respeto por los mayores también son fundamentales para la longevidad en esta zona.

3. Loma Linda, California, Estados Unidos:

Loma Linda es una ciudad en California que alberga a una comunidad de adventistas del séptimo día, un grupo religioso que ha sido estudiado por su longevidad. La población de esta ciudad disfruta de una esperanza de vida significativamente más alta que el promedio estadounidense. ¿El secreto? La dieta vegetariana, la abstención del alcohol y el tabaco, y un énfasis en la vida saludable y el ejercicio. Además, los adventistas practican el descanso sabático, lo que significa un día completo de descanso y reflexión cada semana, lo que reduce el estrés y mejora la salud mental. Las relaciones familiares y el sentido de comunidad también son fundamentales en su estilo de vida.

4. Nicoya, Costa Rica:

En la región de Nicoya, en la península homónima, los habitantes disfrutan de una de las tasas de longevidad más altas del mundo. Con un clima cálido y soleado, esta zona cuenta con una población que vive activamente hasta edades avanzadas. La dieta de los nicoyanos incluye una alta cantidad de frutas frescas, vegetales y legumbres, además de maíz, frijoles y arroz. También se cree que la fuerte conexión familiar y comunitaria juega un papel importante en su longevidad, ya que los ancianos son respetados y cuidados por sus familias. La gente en Nicoya tiene un fuerte sentido de propósito y tiende a mantenerse físicamente activa, realizando tareas diarias como la jardinería, el trabajo en los campos o el caminar.

5. Ikaria, Grecia:

Ikaria, una isla en el mar Egeo, ha sido apodada "la isla de los viejos". Sus habitantes tienen una esperanza de vida extraordinariamente alta, y una de las razones más citadas es su estilo de vida relajado. En Ikaria, el estrés parece ser un enemigo poco frecuente, ya que la vida transcurre a un ritmo tranquilo, lejos de las presiones modernas. La dieta mediterránea, rica en aceite de oliva, pescado, legumbres y vino tinto, es otro factor que contribuye a la longevidad. Además, los ikarianos disfrutan de un ambiente social muy unido, en el que las generaciones más jóvenes cuidan de los mayores, y la vida comunitaria es muy fuerte. Los habitantes de Ikaria también son conocidos por sus largas caminatas diarias por la isla.

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LAS ZONAS AZULES?

Las zonas azules no solo se caracterizan por la longevidad, sino también por el estilo de vida de las personas que las habitan. Aunque cada zona tiene sus particularidades, existen varios factores comunes que ayudan a explicar por qué sus habitantes viven más tiempo y mejor:

Dieta saludable: Las dietas de las zonas azules son principalmente basadas en plantas, con una gran cantidad de vegetales, frutas, legumbres, granos y una ingesta moderada de proteínas de origen animal.

Ejercicio regular: En estas zonas, la actividad física diaria es parte de la vida cotidiana, ya sea por trabajo físico en el campo, caminatas o incluso actividades recreativas.

Sentido de comunidad: Las relaciones sociales son clave. Las personas en las zonas azules mantienen fuertes lazos familiares y sociales, lo que les proporciona apoyo emocional y psicológico.

Reducción del estrés: En estos lugares, la vida se toma con calma. Las personas suelen vivir sin las tensiones y presiones de la vida moderna, lo que contribuye a una mejor salud mental y física.

Propósito en la vida: Los habitantes de las zonas azules suelen tener un fuerte sentido de propósito, lo que les motiva a mantenerse activos y enfocados incluso en la vejez.

En resumen, las zonas azules son más que simples lugares geográficos: son reflejos de estilos de vida que promueven la salud, el bienestar y la longevidad. Al observar cómo viven las personas en estas regiones, podemos aprender valiosas lecciones sobre cómo vivir más tiempo, de manera más saludable y, lo más importante, con una vida llena de significado. Si bien la genética juega un papel, lo que realmente marca la diferencia es cómo las personas se relacionan con su entorno, su dieta, su comunidad y su propósito en la vida.

Casa Bella Salon

Services

- Hair Color
- Nails
- Nail fill-in
- Hand Nail fill-in
- Manicure
- Pedicure
- Hair Cut & Blow Out
- Balayage/Foilyage/ Ombre
- Deep Conditioning Treatment
- Dry/Wet Cut
- Flat Iron/Curl
- Full Colorfull Highlight Glaze/Tone
- Kids Cut Only (6-12)
- Kids Hair Cut Only (1-5)
- M-L Women Cut & Blow Dry
- Men's Haircut Partial
- HighlightRoot Retouche
- Short Hair Cut & Blow
- Perm Keratin

Coming soon Eyelashes and Hair Extensions

SCAN ME!

Tfl.: 7865092396
Address:
12682 SW 8th St,
Miami, Fl. 33184

CINE EN EL BLANCO Y MÁS

Por Mayra Blanco-Martínez y Cruz Martínez | blancomartinez555@gmail.com

En Miami, se está celebrando este mes con tremendo éxito, desde el tres y hasta el trece de abril, el Miami Film Festival y valga la redundancia; del cual les escribí el mes pasado y el cual; cada año les reseño. Nuestra ciudad se viste de gala, con la mejor muestra del cine internacional para permitirnos disfrutar de largo metrajes, cortos, documentales, animados, talleres, así como la visita de actores reconocidos, directores y productores de la casa y de cada continente vecino. No se pierdan esta oportunidad de pasearse por el mejor cine del mundo, yo les prometo reseñar todas las que veamos, en detalle.

Para el próximo mes de mayo, les traeré una entrevista exclusiva, con nuestro conocidísimo actor venezolano: Franklin Virgüez, quien protagonizará una serie sobre Benny Moré, el famoso cantante y compositor cubano, que hizo historia en el mundo con su música y su talento. Franklin será un trompetista de noventa y ocho años, quien nos narra la carrera de Benny desde su encuentro. Una historia de Carlos Silva, que si son cubanos, venezolanos o simplemente les gusta la buena música del mundo, no pueden dejar de ir a compartir. "Y COMO FUE", se presentará este diecisiete de mayo, en el Westchester Cultural Art Center, a las cinco y las ocho de la noche y luego en Tampa para el treinta y uno, de ese mismo mes. La veo y les cuento todo.

LOS HIJOS DE LA DIASPORA, es un encantador documental, impregnado de una gran tristeza…esa tristeza, que da la separación de las familias y el repentino deseo de emigrar, a pesar de amar a tu país y haber sido muy feliz ahí, a pesar de escuchar como suenan las maracas y las tumbadoras en el mundo y como la música se compone y se hace inolvidable, como las playas, la flora y ese olor a café y a mariscos frescos, de una isla maravillosa, ya no producen felicidad, simplemente porque se ha perdido lo más importante, el primer derecho del ser humano, que no es solo la felicidad… sino es la libertad ¿porque como se puede ser feliz si no se es libre, si, somos oprimidos y no podemos ni siquiera opinar…? Porque hasta la vida podemos perder por hacerlo…

Producido por Ileana Pérez Drago y dirigido por su joven hijo: Lunes Oña, quien fue también la cámara y el editor; un estudiante de cine de Miami Dade College, nacido en España y quien vivió también en Panamá y ahora reside en Miami, pero que nunca perdió su cubanía.

Sin embargo, lo importante, lo relevante de este testimonio, es que no solo él no perdió sus raíces y orígenes, sino que esa experiencia multicultural, lo llevó a buscar, descubrir y a entrevistar a muchos, quienes como él, vivieron esa vida como yo le llamo hibrida, de haber nacido en Cuba o venir de padres cubanos, que se han paseado por tantos países del mundo, con la ilusión de recobrar ese preciado derecho en su isla, en su patria, o en sus raíces, que es la libertad.

"Somos más de otros países, que de donde nacimos"- dice una de las entrevistadas, porque ciertamente hemos vivido más en otros países, que en Cuba y me incluyo, porque soy cubana-venezolana y me siento tan de uno, como del otro, los que por cierto, son tan parecidos en comidas, costumbres y música y ahora hasta en esa tristeza. que produce la opresión… y eso uno lo descubre aquí en Miami, cuando ambos se encuentran, o más bien se unen, se fusionan, en la desgracia…

Otro de los jóvenes, sin embargo, afirman con mucho orgullo:

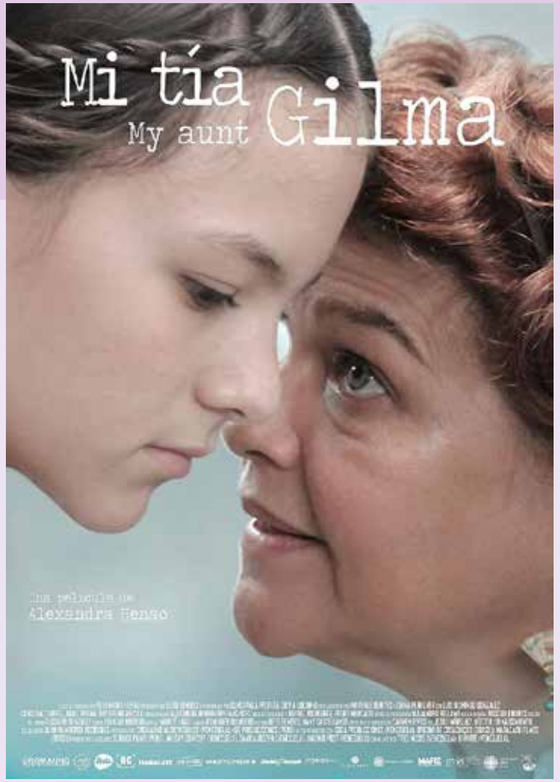
"aunque viva aquí o en china siempre seré cubano" -porque la mayoría, de una u otra forma, se siente cubana, de semilla a flor.

Les prometo una entrevista con este joven talentoso, que descubre diferentes experiencias y sentimientos en personas iguales, unidas por sus vivencias y raíces cubanas, un testimonio realista y profundo del cubano y su decendencia, en cualquier parte del mundo, lo que han vivido y sentido y de como aún, continúan sintiendo ese amor, que tanto movió a nuestro Apóstol José Martí, quien, a pesar de tampoco haber vivido gran parte de su vida en la isla, como estos jóvenes, fue capaz de ¡entregarla en aras de la libertad…!

Y al hablar o escribir de libertad, no puedo dejar de contarles de una película, que nadie puede dejar de ver, porque es un desgarrador testimonio de lo que sucede en nuestro país, mi otro país Venezuela. Con excelente fotografía, un ritmo, que te mantiene sin poder despegar los ojos de la pantalla de principio a fin y que incluso, con un tema intimista, inmerso pero protagónico en su guion; como es el desprendido y maravilloso amor de una sobrina y su tía; niña y mujer excepcionales dentro de su entorno, descubre la realidad venezolana sin recato ni modorra.

Por Mayra Blanco-Martínez y Cruz Martínez | blancomartinez555@gmail.com

Mi Tía Gilma



MI TÍA GILMA enfrenta lo social, lo económico y lo político sin tapujos y con imágenes de soporte, que no dejan ninguna duda. Un extraordinario filme, que el mundo debería de ver, no solo los venezolanos, ni los cubanos ¡el mundo…!

Una cinta que me hizo llorar, llorar de nuevo… como tanto he llorado por Venezuela y por Cuba, como tanto han llorado millones de latinoamericanos traicionados y claro está, tantos pueblos del mundo a quienes de una y otra forma, les ha tocado pasar por ahí.

Su coproductora Constanza Profeta, productora ejecutiva también de **CINEMA VENEZUELA**, junto a su Directora Indira Leal, en cuyo marco se proyectó la película en el Bill Cosford Cinema, de la Universidad de Miami; cinemateca esta, que siempre les recomiendo por su excelente programación y Festival de cine venezolano; que nos impacta cada año con su muestra; me apoya para entrevistar a esa sensacional directora; que es Alexandra Henao.

Alexandra se graduó de Comunicación Social y siguió su camino en el cine, estudiando Cinematografía en el National Film and Television School en UK, así como un master en escritura de guiones, en el CSUN en California, en la Universidad de Northridge.

Como directora de fotografía ha realizado cortos, documentales y largo metrajes siendo premiada nacional e internacionalmente por su trabajo y gana el premio GOYA, como mejor película iberoamericana, con Azul no tan Rosa, como directora de fotografía. THE RUMBLE OF THE STONES, entra también en la selección de mejor película extranjera para el Oscar en el 2021 pero Alexandra, sin duda, nos muestra su excepcional talento como directora de ***MI TÍA GILMA***.

Después de su éxito aquí en Miami y de haberse paseado por los mejores Festivales internacionales con el mayor brillo. ***MI TÍA GILMA***, viajará a Houston, Atlanta, Orlando y Los Ángeles para luego cruzar el Atlántico en su camino a Europa.

Descubrimos en la entrevista que Alexandra Henao, es además nada más y nada menos, que la sobrina en la vida real, porque con la sal y la pimienta, que se puede siempre agregar a un guion, ***MI TÍA GILMA*** es una versión de la realidad muy real y hasta autobiográfica.

Por eso Alexandra, no dudó ni un momento, en darle el papel a su hermosa hija - la sobrina de Gilda- no solo por su sensacional talento fuera de serie, verdaderamente impresionante ver a esa niña caracterizar ese papel, sino por la cercanía física y espiritual, que evidentemente destila el personaje de principio a fin, Maryale Benítez ganó varios premios en Festivales como actriz emergente y conquistó al público de principio a fin.

¿Quién fue el editor? -Marite Ugas- Otra bárbara, que no deja que el hilo caiga ni por un momento por el contrario, si no estamos con las penurias de Gilda y su sobrina o con la miseria o la falta de todoooo, estamos en las manifestaciones imágenes de archivo e imágenes, que estaban sucediendo paralelamente, mientras Alexandra rodaba en Caracas, Venezuela, ***MI TÍA GILMA***.

Es impactante como la situación caótica de nuestro país, va rodeando al tema central, maravillosamente concatenado, que parecería centrarse en la tragedia de violencia doméstica, económica y social, de estas mujeres llenas de optimismo y recursos, inexplicables a veces pero representación clara de la gente increíble de nuestros pueblos, que logran sacar de la tragedia cotidiana ¡obras de arte para la humanidad…!

"El film está dedicado a dos personas queridas que murieron por la decidía y la tragedia que vive nuestro país, imposible a veces de imaginar" -nos dice Alexandra con gran tristeza, la tristeza esa de la cual venimos hablando, de la opresión, del engaño, de la tragedia, que es vivir en un país, del socialismo del siglo 21.

Muchos comentarios al final de la presentación todo el mundo impactado y hasta incrédulo en el teatro, porque es casi imposible de creer lo que vive nuestra gente pero allí estaba, estaba allí.

Lamentablemente algunas veces el mundo se confunde, piensan que se trata de un problema económico, de pobreza y que la gente huye buscando una mejor vida, pero no es cierto, es una burbuja, que se crea alrededor para desviar el tema central, que es un tema político, aquí y siempre de lo que estamos hablando es de libertad.

Hay tanto que decir de ***MI TÍA GILMA*** que necesitaría escribir un libro para contarles de la filmografía de Alexandra y la lista de Festivales Internaciones en los cuales, se ha presentado el filme con éxito, desde Alemania, Francia, Italia, Perú, Argentina y Venezuela donde ganó como mejor película, mejor actriz Diana Peñalver y Mejor actriz emergente Maryale Benítez ambas tía y sobrina, impresionantes en la caracterización de sus papeles tan vividos y naturales que llenan el corazón y abren la conciencia… NOS VEMOS.

LLAME YA AL **786-272-2500** NUEVA OFICINA EN DORAL

Dr. S.J. Lanes
M.D
Especialista en Varices
DORAL

Dr. Danielle Nicolazzo
D.O.
Dermatólogo
DORAL

Bertha Baum D.O.
M.D.
Dermatólogo
HALLANDALE

Hollywood Dermatology & Cosmetic Specialists

MEDICAL

- Evaluación anual de piel, cabello y uñas.
- Evaluación dermatoscopica de lunares
- Prevención, detección y tratamientos de cáncer de piel
- Caida de cabello, enfermedades de las uñas
- Acne, alergias, manchas en la cara, cicatrices.
- Verrugas (skin tags), picazón persistente

COSMETIC

- Lo último en tecnología para el rejuvenecimiento integral corporal
- Botox ®, Fillers, Lasers, Peelings, Facials, Plasma, CoolSculting ®,
- Microdermabrasion, Photodynamic Therapy, Kybella®
- Tratamientos cosmético de várices y arañas vasculares sin dolor

Consulta Cosmética GRATIS

Dr. Eduardo Weiss

Hollywood
TEL: 954.961.1200

Pembroke Pines
TEL: 954.433.0455

Doral
TEL: 786.272.2500

Hallandale
TEL: 954.456.5050

West Miramar
TEL: 954.843.9443

Tlf: 786 - 272 2500 / 3470 NW 82nd Ave. Suite. 111 Doral FL 33122 / IG: drnicolazzo

KTA Instituto

CURSOS

ONLINE Y PRESENCIAL

Si vives en los **ESTADOS UNIDOS** puedes hacer una carrera profesional en ***KTA ASSOCIATE INSTITUTE***

ESTUDIE UNA CARRERA

AUMENTE SUS FINANZAS

CAMBIE SU FUTURO

IMPARTIMOS CURSOS DE:

- Taxes Individuales
- Taxes Corporativos
- Constitución de Corporaciones
- Inmigración
- Payroll
- Itin Number
- Bookkeeping
- Seguros
- Crédito

CONTÁCTANOS

786 612 4893
786 234 1065

www.ktaassociate.com

CAC
CACTAX
ENROLLED AGENT

ACREDITADO POR EL IRS

Somos EA, CAA con más de **25 AÑOS DE EXPERIENCIA** en Tributación y Administración de Empresas.

- TAXES PERSONALES Y CORPORATIVOS
- APERTURA DE CORPORACIÓN EN USA
- ITIN NUMBER
- BOOKKEEPING
- PAYROLL

786 612 4893 / 786 234 1065

Curiel International Logistics

THE CURIEL GROUP

CURIEL INTERNATIONAL LOGISTICS es una NVOCC & IAC de propiedad y operación familiar con oficinas en los Estados Unidos y agentes en todo el mundo.

Nuestro objetivo es proporcionar un servicio personalizado y el mejor valor para nuestros clientes. El equipo CURIEL INT'L LOGISTICS está compuesto por profesionales de la industria y los negocios dedicados a satisfacer y superar las necesidades de nuestros clientes al garantizar que todos los requisitos logísticos se consideren y se gestionen profesionalmente. Desde nuestras oficinas en los EE. UU., nuestros gerentes están dirigidos y facultados para garantizar que el movimiento expedito y responsable de la carga se lleve a cabo de acuerdo con las instrucciones y el cronograma de nuestro cliente.

Manejamos cargas de contenedores completos (FCL), así como consolidaciones de carga (LCL) para nuestra división marítima, también manejamos carga aérea bajo licencia IAC y tenemos instalaciones completas de almacenamiento y carga de contenedores en nuestras ubicaciones de NY / NJ y Florida. También nos especializamos en cargas sobre dimensionadas y de dimensiones impares, equipo pesado y maquinaria de construcción, transporte de vehículos y movimiento de carga general por mar y tierra.

• Carga aérea • Carga marítima •
• Equipos pesados • Warehouse/export packing •
• Customs brokerage • Compras •

8465 W 44th Ave Suite 132 Hialeah, Fl 33018
Telephone (305)2605131

www.curielgroup.com

PANNA
NEW LATINO FOOD

SECRET Menu

Caesar Salad

Black Beans

Quinoa

Picanha

Try it with Avocado!

SECRET Menu

Make it yours
create, combine, discover

add an extra side!

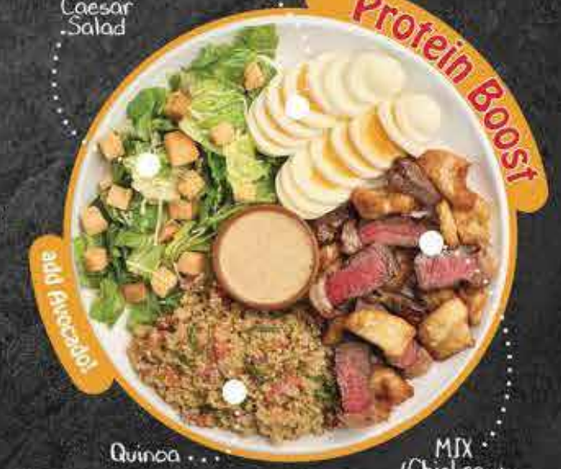
PANNA
NEW LATINO FOOD

Caribbean Taste

Crunchy Plate

Fiesta Flavor

Protein Boost



MyPanna.com @pannastores

WESTON	WESTON TOWN CENTER	DORAL	ORLANDO
2620 Weston Rd, Weston, FL 33331 (954) 618-4017	1731 Main Street Weston, FL 33326 (954) 372-1944	3887 NW 107th AVE. Suite #101 Doral, 33178 (305) 614-0202	13526 Village Park Dr #200 Orlando, FL 32837 (407) 270-7891

CONTIONES
INTERNACIONAL
USA - Año 27
Nro. 301
ABRIL 2025
Carolina Sandoval
LA FABULOSA
SUPERWOMAN