

SALUD

MARZO 2026

AÑO 13, EDICIÓN 161 | 16 PÁGINAS

actual

ENTRE MUJERES: MENOS COMPARACIÓN, *MÁS* INSPIRACIÓN

**SALUD EMOCIONAL
NO ES AMOR,
ES HAMBRE DE
VALIDACIÓN**

**ESTILO DE VIDA
¿SILUETA
LISTA PARA
VACACIONES?
3 PASOS PARA
CONSEGUIRLA Y
MANTENERLA**



ELEGIRNOS

Hay decisiones que empiezan frente al espejo, pero en realidad nacen mucho más adentro. A veces creemos que queremos bajar una talla, cuando en el fondo lo que buscamos es sentirnos seguras, ligeras y en paz con nosotras mismas. El cuerpo se convierte en símbolo de algo más profundo: la forma en que nos estamos eligiendo.

En esta edición de Salud Actual hablamos precisamente de eso.

La Dra. Nairobi Limón nos recuerda que no se trata de urgencias ni de soluciones improvisadas antes de vacaciones. Nos invita a construir una silueta que permanezca, a entender que la tecnología y los tratamientos funcionan cuando van acompañados de diagnóstico, conciencia y compromiso. Que la vacación puede ser motivación, pero la meta real siempre será la salud.

Pero la salud no es solo física. También es emocional. Adriana Reid nos confronta con una verdad incómoda: a veces no es amor, es hambre de validación. Cuando no nos elegimos, alguien más termina decidiendo cuánto valemos.

Y desde la psicología, Alba Rodríguez nos propone una mirada distinta entre mujeres: menos comparación, más inspiración. Porque cuando dejamos de medirnos con parámetros ajenos, recuperamos nuestra propia voz.

Este número no trata solo de vernos mejor. Trata de habitarlos mejor. De elegirnos en el cuerpo, en nuestras relaciones y en la manera en que nos miramos entre nosotras.

Porque la salud verdadera no empieza en una talla, empieza en una decisión consciente.

¡GRACIAS!
POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA
Y PARTE DE TU VIDA



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Alba Rodríguez Gil
Dra. Nairobi Limón
Adriana Reid

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
David Vera [664] 628.82.79
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz
Rafael I. Ramírez

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66

ESTILO DE VIDA

¿SILUETA LISTA PARA VACACIONES?

3 PASOS PARA CONSEGUIRLA Y MANTENERLA

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

Al acercarse esta temporada existe una pregunta frecuente en mi consultorio:

“Doctora, ¿todavía estoy a tiempo de ver cambios? ¡Me urge, de verdad!”

Y lo entiendo. Queremos sentirnos ligeras, seguras y disfrutar sin pensar en aquello que nos incomoda frente al espejo.

¿Se pueden lograr cambios en pocas semanas? Sí, puedes desinflamarte, reducir medidas y empezar a notar la diferencia. Pero si buscas que esos resultados sean permanentes y evitar el “rebote”. Para ello el enfoque debe ser integral. Las vacaciones pueden ser la motivación, pero la meta real debe ser tu salud. Por eso quiero compartirtte tres pasos clave.

1. DEFINE TU OBJETIVO
No se trata solo de bajar kilos, sino de entender tu composición corporal. ¿Reducir grasa? ¿Fortalecer músculo? ¿Mejorar la firmeza? Sea cual sea tu meta, aquí es indispensable el acompañamiento médico y nutricional ya que cada metabolismo es diferente y con necesidades específicas.

Además existen estudios epigenéticos que orientan sobre los nutrientes que tu cuerpo necesita y qué alimentos podrían estar generando inflamación. Así el

plan deja de ser general y se vuelve preciso.

2. INTEGRA PROTOCOLOS DOBLE R
Un plus adicional es la aparatología, que se integra con un diagnóstico claro, esta tecnología trabaja reducción de grasa, firmeza y fortalecimiento muscular.

En mi práctica, uno de nuestros tratamientos estrella es el Doble R (reductivo-reafirmante), que combina criolipólisis con reafirmación de piel y tono muscular. No buscamos solo bajar medidas, sino mejorar la calidad del tejido. Con constancia y supervisión médica, los cambios se vuelven visibles y medibles.



3. ASUME TU PARTE DEL PROCESO

Aquí es donde siempre les digo algo muy claro a mis pacientes: ningún tratamiento hace magia si tú no te involucras.

La hidratación, el plan alimenticio, el ejercicio y la constancia potencian cualquier tecnología. Cuando te comprometes, cambia tu figura y también tu seguridad.

NARO HACK

Si quieres obtener aún más resultados, en menos tiempo, existen herramientas que trabajan a nivel celular, como los péptidos, pero de eso te platico el próximo mes.

Puedes verte increíble en vacaciones, pero lo más importante es que esa versión tuya se quede contigo.

Si hoy estás pensando en hacer un cambio, empieza con una valoración y un plan hecho a la medida. En NARO nos ocupamos de tu bienestar integral.

No se trata de urgencia, sino de decisión. Y cuando decides hacerlo bien, los resultados llegan... y se quedan.



“Escríbenos en WhatsApp “NAROlife” y obtén una valoración sin costo.”

INSTAGRAM:
@narowellnesscenter y @dra.nairobi
WHATSAPP: 664 410 3340

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 131, inicio de impresión el 15/06/2023. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

NO ES AMOR, ES HAMBRE DE VALIDACIÓN

POR QUÉ CUANDO NO TE ELIGES, ALGUIEN MÁS DECIDE POR TI

POR ADRIANA REID

Hay relaciones que duelen. Que desgastan. Que nos hacen sentir más chiquitas, incompletas, insuficientes. Y, sin embargo, nos quedamos. Volvemos. Justificamos. Porque, en algún lugar profundo de nosotras, confundimos esa necesidad visceral de ser vistas con amor.

Ojo, puede ser hambre de validación. Hoy te ofrezco una mirada distinta:

CUANDO EL AMOR SE DISFRAZA DE SUPERVIVENCIA

La dependencia emocional no llega de la noche a la mañana. Se construye desde la infancia, cuando aprendimos lo que había que hacer para ser amadas: complacer, adaptarnos, callar, sostener. Desarrollamos estrategias de supervivencia emocional que cumplieron su función: mantener el vínculo, pertenecer, no ser abandonadas.

El problema es que esas mismas estrategias, años después, se convierten en cadenas. Nos relacionamos no desde lo que queremos, sino desde lo que aprendimos. Y entonces buscamos amor en donde no está, generalmente en personas emocionalmente in-

accesibles, y su rechazo nos resulta dolorosamente familiar.

EL CÍRCULO VICIOSO DE LA AUTOANULACIÓN

En la dependencia emocional, la persona renuncia a ser ella misma para agradar. Coloca a la pareja en el centro absoluto de su vida, descuidando amistades, proyectos, incluso su propia salud emocional. Vive pendiente del teléfono, de una señal, de cualquier migaja de atención que confirme que sigue siendo importante para el otro.

Lo paradójico es que mientras más se entrega, menos recibe. Y aquí está la verdad que duele: cuando no te eliges a ti misma, inevitablemente alguien más decidirá por ti de manera sutil y sin darte cuenta: cuánto vales, qué mereces, hasta dónde puedes llegar.

EL HAMBRE QUE NINGUNA PAREJA PUEDE SACIAR

La dependencia emocional nace de un vacío interno: la sensación de insuficiencia, la baja autoestima, el miedo visceral a la soledad. Y desde ese vacío, buscamos que otro nos complete. Pero nadie puede llenar lo que nosotras no hemos construido primero en nuestro interior.

La seguridad que buscas en el amor externo solo pue-

de venir de una fuente real: tu propia verdad. Cuando tu vida está alineada con quien realmente eres, cuando tus acciones reflejan tus valores y no las expectativas ajenas, tu sistema nervioso finalmente puede descansar.

EL CAMINO DE REGRESO A TI MISMA

Salir de la dependencia emocional no es sencillo, pero es profundamente liberador. Implica reconocer los patrones, honrar el dolor que los creó, y luego, con valentía y compasión, elegir algo distinto.

Implica aprender que poner límites no es desamor, sino respeto propio. Que elegirte a ti misma no es egoísmo, sino salir de un estado de supervivencia emocional. Que el amor verdadero no exige que te reduzcas, te calles o desaparezcas.

El amor sano se construye desde la autosuficiencia emocional: desde la capacidad de estar contigo misma, de validarte, de darte lo que durante años esperaste que otro te diera. Cuando llenas tu propio vacío, dejas de buscar amor migajero, del que te da migajas.

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Técnica de Separación Neutral

1. Identifica a la persona de quien necesitas separarte energéticamente (sin juicio).
2. Nombra cinco diferencias neutrales entre ustedes.
3. Devuélvele su energía.
4. Recupérate a ti misma.

REFLEXIÓN

Si sientes que luchas con dependencia emocional y deseas apoyo profesional, no estás sola. En nuestras sesiones de reprogramación emocional trabajamos para identificar los patrones que te mantienen atrapada y construir nuevas formas de relacionarte contigo. El primer paso es reconocer el patrón. El segundo, elegirte.

La autora es: coach emocional, consultora y conferencista.

CONTACTO:

Escribe a info@be2be-coaching.com con el asunto: "Suscripción Mujer Actual / Febrero 2026" para enviarte el enlace.

¿POR QUÉ NOS COMPARAMOS CON OTROS?

POR BECKY KRINSKY

Compararse no es un hábito inocente; es una forma silenciosa de violencia interna. Cuando te comparas, casi nunca lo haces al azar. Te

mides con quien posee justo aquello que sientes que te falta: más éxito, más dinero, mejor pareja, más reconocimiento o mayor seguridad.

NO MIRAS HACIA ABAJO.

No miras a los lados. Miras inevitablemente hacia arriba... y desde esa altura te juzgas. La comparación no nace del

deseo genuino de crecer, sino de la necesidad de reprocharte algo. Funciona como una sentencia interna: "No soy suficiente como soy." Y ese juicio no solo es inútil, paraliza.

LA GRAN MENTIRA

Nos vendieron la idea de que compararnos inspira; que ver lo que el otro tiene nos empuja a mejorar.

La realidad es otra.

Compararte no te impulsa, te divide por dentro. Crea una brecha entre lo que eres y lo que crees que deberías ser. Y en esa brecha aparecen la vergüenza, la frustración, el auto-reproche y una sensación constante de carencia.

Con el tiempo, la comparación no solo lastima la autoestima, deforma la manera en la que te miras y cómo te relacionas con los demás.

Empiezas a competir donde no hay competencia.

A resentir donde no hay ataque. A desconectarte donde podría haber vínculo.

CUANDO LA BRECHA INTERNA SE TRANSFORMA EN ENVIDIA

Esa brecha interna no se queda en una simple incomodidad. Si se sostiene en el tiempo, se vuelve más densa.

PRIMERO ES FRUSTRACIÓN.

Luego, reproche silencioso. Y con el tiempo, se transforma en envidia.

No una envidia evidente o escandalosa, sino una que incomoda; una que se disfraza de juicio, de distancia emocional o de desdén.

La envidia no nace porque el otro tenga algo, sino porque tú ya te declaraste insuficiente frente a eso que miras. Es el dolor que se activa cuando esa carencia confirma una historia interna: "Yo no alcancé."

POR ESO DUELE TANTO.

No por el otro, sino por la forma en la que te percibes.

La Comparación Siempre Es Incompleta

La comparación no ve personas completas; observa fragmentos editados.

Se ignoran pérdidas, miedos, sacrificios y renunciadas que no se presumen. Solo ves el resultado final... y desde ahí condenas.

Esto alimenta una narrativa falsa pero poderosa: "A otros sí les

toca. A mí no."

EL FILTRO MENTAL QUE TE EMPOBRECE

La comparación instala un filtro mental peligroso: entrena tu atención para buscar lo que falta, no lo que existe.

“
UNO NO SE COMPARA PARA MEJORAR; te comparas para confirmar que no eres suficiente.”

Desde ahí eliges relaciones desde la carencia, persigues vidas que no son tuyas y te quedas en lugares donde ya no creces.

Ahora, seamos honestos.
¿Quisieras ser exactamente la persona con la que te comparas?
¿Su historia completa?
¿Su pasado?
¿Sus decisiones?
¿Su precio?

En la mayoría de los casos, la respuesta es no.

Tú no quieres su vida; quieres la parte idealizada que crees que tiene.

Pero nada viene en partes. El dinero, el éxito, las relaciones, el estatus... todo trae costos que no siempre estarías dispuesto a pagar.

No es deseo. Es fantasía.

AFIRMACIÓN PERSONAL

Yo soy suficiente. Hago lo que

puedo y tengo lo que tengo hoy. No me comparo ni me castigo por lo que todavía no soy. Hoy agradezco mi camino y valoro mis logros, incluso los que nadie ve. No envidio lo que otros tienen; reconozco lo que he construido con esfuerzo y conciencia. Me quiero como soy y elijo ser mi mejor versión. Soy lo que puedo ser hoy, y si deseo mejorar, lo hago por convicción y deseo propio, no por querer la vida de alguien más.

INGREDIENTE DEL MES

Ser Suficiente
Ser suficiente no es conformarte ni renunciar a crecer.

Es dejar de vivir desde la idea de que siempre te falta algo para valer.

La comparación se sostiene mientras te percibes insuficiente.

Cuando reconoces que hoy eres suficiente —aunque no definitivo—, el deseo deja de ser castigo y el progreso deja de ser violencia.

Ser suficiente es cambiar el punto de partida: crecer desde la conciencia, no desde la carencia.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Cada vez que te sorprendas comparándote, detente y pregúntate:

¿Qué estoy diciendo de mí cuando me comparo?
¿Desde qué carencia estoy mirando la vida del otro?

¿Qué parte de mí estoy desvalorizando en este momento?

CONTACTO
CORREO:
Recetasparalavida@gmail.com

La autora es life coach y fundadora de recetas para la vida.

Luego nombra, sin justificar ni minimizar, tres cosas que hoy sí son suficientes en ti: tu esfuerzo, tu historia, tus decisiones, tu proceso.

No para conformarte.

Para dejar de castigarte mientras avanzas.

Cuando dejas de compararte, no pierdes ambición. Recuperas tu vida. 🍷

ENTRE MUJERES: MENOS COMPARACIÓN, MÁS INSPIRACIÓN



POR ALBA RODRÍGUEZ GIL

M

arzo,
m e s
de la
m u -
j e r ,
n o s
invita
a re-

flexionar sobre nuestra historia, nuestra fuerza y el camino que seguimos construyendo. Pero también nos abre una pregunta necesaria:

¿cómo nos estamos relacionando entre nosotras?

¿Desde la comparación o desde la inspiración?

Cuando la comparación aparece

Hay un momento —casi imperceptible— en el que podemos dejar de mirarnos y comenzamos a medirnos. Sucede al ver la vida de otra mujer, sus logros, su cuerpo, su seguridad o su manera de habitar el mundo. Sin darnos cuenta, la comparación aparece y algo dentro se contrae. No porque la otra persona sea “más”, sino porque por un instante olvidamos todo lo que ya somos.

NO ES DEBILIDAD, ES DESCONEXIÓN

Compararnos con otras mujeres puede ser más común de lo que solemos admitir. Muchas veces viene acompañada de culpa o vergüenza, como si fuera algo que ya deberíamos haber superado. La comparación no surge porque seamos débiles o poco conscientes. A menudo nace de una desconexión con nosotras mismas: cuando perdemos contacto con nuestra propia voz, buscamos referencias afuera.

EL DAÑO SILENCIOSO DE COMPARARNOS

Cuando no estamos ancladas a nuestro propósito, a nuestro rit-

mo y a nuestra verdad, la mirada se va hacia las demás. Empezamos a evaluar nuestra vida desde parámetros ajenos, desde historias que no conocemos completas. Y ahí comienza el daño silencioso de la comparación: no grita, no se nota de inmediato, pero va erosionando la autoestima poco a poco.

Entre mujeres, la comparación tiene un impacto particular. Nos separa, nos endurece, nos hace sentir solas incluso estando acompañadas. El colectivo nos enseña a competir, a demostrar, a “estar a la altura”. Rara vez nos enseña a celebrar el camino propio o a reconocer el valor de las demás sin sentir que eso nos resta.

CAMBIAR LA PREGUNTA INTERNA

La comparación no es el problema en sí. El verdadero conflicto es lo que hacemos con ella. Si la usamos para castigarnos, para invalidarnos o para confirmarnos que no somos suficientes, entonces nos encoge. Pero si aprendemos a escuchar el mensaje que trae, puede convertirse en una puerta hacia una mayor conciencia.

Una clave poderosa está en cambiar la pregunta interna. Pasar de: “¿Por qué ella sí y yo no?” a: “¿Qué me muestra de lo que también es posible para mí?”. Este pequeño giro transforma por completo la experiencia. La otra persona deja de ser amenaza y se convierte en espejo. Su logro no nos quita valor; nos revela un deseo propio. Su camino no invalida el nuestro; nos recuerda que hay múltiples formas de florecer.

RECORDAR QUIÉNES SOMOS

Hoy te invito a recordar que Dios nos creó únicas e irrepetibles, y cuando recordamos esto, la comparación empieza a perder sentido. No hay dos historias iguales, ni dos caminos que deban verse igual. Cada una fue pensada con una combinación

perfecta de dones, tiempos, procesos y propósito. Compararnos sería como pedirle a una flor que florezca como otra, olvidando que su belleza está justamente en ser quien es. Honrar quién eres también es honrar la obra de Dios en ti.

INSPIARNOS COMO ACTO DE AMOR PROPIO

Cuando elegimos inspirarnos en lugar de compararnos, empezamos a practicar una forma profunda de amor propio. Nos reconocemos en proceso, en crecimiento. Aceptamos que cada mujer tiene su tiempo, su contexto y sus aprendizajes, y que no necesitamos parecernos a nadie para ser valiosas.

LA COMPARACIÓN TE EMPEQUEÑECE; LA INSPIRACIÓN TE EXPANDE.

Sororidad interna

Inspirarte es permitir que lo que admiras despierte algo en ti, sin juicio. Es decirte con honestidad: esto que veo afuera también vive en mí, aunque todavía esté germinando. Es dejar de pelearse con tu camino y empezar a acompañarte con más amabilidad y curiosidad.

Hablar de inspiración entre mujeres también es hablar de sororidad interna. Esa relación contigo donde eliges no ser tu jueza más dura, donde te tratas con el mismo respeto que ofrecerías a otra mujer. Porque la forma en que te miras a ti también influye en cómo miras a las demás.

Considero que el camino no es parecernos más unas a otras, sino atrevernos a ser plenamente quienes Dios pensó que fuéramos. Porque cuando una mujer se honra, también honra la vida que le fue dada.

Que este mes de la mujer sea también un recordatorio: entre nosotras estamos para inspirarnos. Recuerda tu grandeza.

*La autora es Psicóloga.

Centro Cultural Tijuana

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana



MUSEO 31

31 MINUTOS + MUSEO FRANZ MAYER EN TIJUANA

A partir del 7 de marzo, 2026

El Cubo, Sala 3

Martes a domingo, 10 a 18 h

Boletos en: boletos.franzmayer.org.mx



El Museo Franz Mayer es apoyado por:



Non Kené Nete

Nuestros mundos espirituales

Exposición textil

El Cubo, Sala 2

Martes a domingo, de 10 a 18 h

Boletos en taquilla y cecut.gob.mx



Gobierno de México

Cultura
Secretaría de Cultura



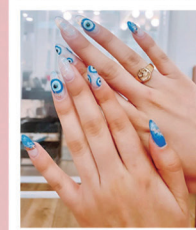
Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana

LUZE SALÓN



LUCES
UÑAS
TRATAMIENTOS
CORTES
PEINADOS
PLANCHADO DE CEJAS

Instagram: luzesecado



CITAS 6 22 51 01 | Av. Sonora 66 Col. Chapultepec (EN LA RECTA)



FACIALES

Desintoxicante
Rejuvenecimiento
Hidratante
Anti Acné
Anti Manchas

MASAJES

Relajante
Descontracturante
Linfático
Prenatal
Piedras Calientes

PRECIO ESPECIAL
RESIDENTES
\$1,600 MXN
por MASAJE

Tratamientos corporales incluyen uso de
Sauna Infrarojo, Jacuzzi y Cold Plunge

CONTAMOS CON TRATAMIENTO DE
MADEROTERAPIA REDUCTIVA



COPARMEX
TIJUANA

Impulsa tu
empresa con el
talento que
necesitas

Conoce los servicios de nuestra
Bolsa de Trabajo Coparmex Tijuana.

Publicación
de Vacantes

Entrevistas
Presenciales
en nuestras instalaciones

Socioeconómicos

Psicométricos

empleo1@coparmextijuana.org (664) 682 99 50 ext. 104



Movimiento consciente, fuerza vital
y decisiones que transforman tu equilibrio interior

POR ANA PATRICIA VALAY

Hay ciclos que se sienten distintos. No porque el calendario lo indique, sino porque algo interno comienza a inquietarse: lo que antes tolerábamos ahora pesa, la quietud incomoda y surge una necesidad profunda de avanzar.

Desde la tradición china —una cultura milenaria con presencia histórica en Baja California— este periodo está marcado por la energía del Caballo de Fuego, una combinación poco común dentro del zodiaco oriental que simboliza movimiento y transformación.

“El Caballo representa libertad,

avance y espíritu aventurero; el elemento Fuego añade pasión, fuerza vital y empuje”, explica Melissa Liang, presidenta ejecutiva de la Asociación por la Promoción Amistosa China-México en Tijuana. “Juntos forman una energía intensa, expansiva y directa que impulsa a tomar decisiones y salir del estancamiento”.

Más que una predicción, esta lectura cultural puede entenderse como una metáfora útil para la sa-

lud emocional: cuando la energía cambia, también cambian nuestros ritmos internos.

MOVIMIENTO COMO ACTO DE AUTOCUIDADO

Desde la perspectiva del bienestar, el Caballo de Fuego no invita a la prisa descontrolada, sino a revisar dónde estamos detenidos. Permanecer en la inmovilidad cuando algo dentro pide cambio también genera desgaste emocional.

“Es un año que no pasa desapercibido”, señala Liang. “Trae cambios rápidos y una sensación colectiva de empuje hacia adelante. Nos invita a atrevernos, pero con conciencia”.

El Caballo de Fuego se asocia con valentía, independencia y acción inmediata. A diferencia de energías más estratégicas, esta combinación tiende a actuar primero y ajustar después. Por eso el equilibrio será clave.

En términos de salud emocional, esto se traduce en preguntas concretas:

¿Qué decisión he postergado por miedo?

¿Qué parte de mi vida necesita movimiento?

¿Dónde estoy confundiendo estabilidad con estancamiento?

“Moverse puede significar iniciar terapia, establecer límites, retomar actividad física o cambiar hábitos que ya no fortalecen nuestra energía”.

ENERGÍA VITAL: ACTIVACIÓN Y REGULACIÓN

El Caballo de Fuego también simboliza una energía física elevada. Puede sentirse como entusiasmo, motivación o deseo de iniciar proyectos. Desde la salud, es una oportunidad para activar el cuerpo, fortalecer disciplina y renovar rutinas.

“Favorece el emprendimiento y las nuevas oportunidades, pero exige autocontrol”, advierte Melissa Liang. “No

CLAVES PARA APROVECHAR ESTA ENERGÍA DESDE EL BIENESTAR

- Activa el cuerpo con intención: camina, inicia una rutina o retoma movimiento físico que te conecte contigo.
- Toma una decisión pendiente: pequeña o grande, pero concreta. El avance reduce la ansiedad.
- Regula tu energía: alterna acción con descanso para evitar agotamiento.
- Revisa tus impulsos: antes de reaccionar, respira y elige conscientemente.
- Fortalece tu honestidad emocional: expresa lo que sientes sin agresividad ni evasión.
- Invierte en tu crecimiento personal: terapia, cursos, proyectos creativos o metas profesionales.

La energía del Caballo de Fuego no obliga, impulsa. Y cuando se equilibra pasión con responsabilidad, puede convertirse en una poderosa aliada del bienestar integral.



debemos confundir valentía con impulsividad”.

En bienestar físico y emocional esto implica canalizar la energía sin caer en el exceso. Un ritmo acelerado puede derivar en estrés o agotamiento si no se regula.

La energía vital necesita dirección. Cuando se canaliza, impulsa. Cuando se dispersa, desgasta.

UNA INTENCIÓN PARA ESTE CICLO

“Muévete con valentía, pero con conciencia”.

Esa es la frase que resume este periodo. El Caballo de Fuego no exige resultados inmediatos. Invita a actuar desde la autenticidad y a reconocer que la salud emocional también se construye cuando dejamos de posponer lo que sabemos que necesitamos transformar.

Porque a veces el mayor acto de autocuidado no es detenerse, sino avanzar con claridad.



Buró de Servicios Gráficos Digitales

Lo que necesite imprimir...

- ✓ Offset
- ✓ Lonas
- ✓ Folletos
- ✓ Tarjetas de Presentación
- ✓ Impresión Digital
- ✓ Anuncios Luminosos
- ✓ Serigrafía
- ✓ Letreros en Vinil
- ✓ Roll up
- ✓ Agendas
- ✓ Diseño Gráfico
- ✓ Displays
- ✓ Letras 3D
- ✓ Gran Formato
- ✓ Bordado
- ✓ Reconocimientos
- ✓ Tarjetas Plásticas
- ✓ Artículos Promocionales
- ✓ X banner

www.bosgraf.com



BOSGRAF, S. DE R.L. DE C.V.

Calle 12va. Justo Sierra #1538 Col. Marrón Tijuana, B.C. C.P.22015
Tels: **664-634-1808 / 07** ventas@bosgraf.com.mx

TÚ RESIDENCIA EN MENSUALIDADES

- Peticiones Familiares
- Ciudadanía y Waivers
- Récord



+52 (664) 436 8737



@leo.immigration
@cesar.perezcoronado



70 KM

PRO NIÑEZ
SIN CÁNCER.



PASEO

CICLISTA

ROSARITO/VIÑEDOS BIBAYOFF

SÁBADO : BANDERAZO
28 MAR : 9:00 AM

REGÍSTRATE



Mujer
actual



INFINITI

Spring Opportunity



Estrena tu **INFINITI QX60** con:

60 meses **SIN** + precio
INTERESES ESPECIAL

Últimas Unidades 2025.

y los beneficios exclusivos
INFINITI MEMBERSHIP EXPERIENCE

CAT PROMEDIO 6.6% sin IVA, informativo. Válido en México del 04 de febrero al 02 de marzo de 2026.
Consulta términos y condiciones en infiniti.mx

www.infinititijuana.com