

MHC

MAKING HAPPY COUPLES

LOOKS PARA SAN VALENTÍN

Outfits inspirados en
tus rom-coms favoritas



PONLE FRENO AL CAOS

Límites que salvan
tu relación

MENTALIDAD SEXUAL POSITIVA

El verdadero punto erógeno
está en tu mente

Notas de Amor y Negocios

La historia detrás de Mariano y Arantza



VOL. 3



¿San Valentín?

Aquí va una pequeña verdad irónica: Daniel y yo no celebramos el Día de San Valentín. Sorprendente, ¿no? Sobre todo, considerando que hemos construido toda una marca alrededor de las relaciones. Pero la realidad es sencilla: no nos atrae lo exagerado ni lo cursi. Siempre nos ha parecido curioso cómo muchas personas esperan todo el año para hacer grandes gestos, cuando para nosotros son los pequeños momentos del día a día los que realmente sostienen una relación.

Algo que hemos mantenido constante es nuestro ritual semanal de citas. No importa qué tan ocupada se ponga la vida, siempre reservamos un espacio que es solo nuestro. No se trata de cenas elegantes ni de sorpresas extravagantes, sino de conexión, presencia y de recordarnos, una y otra vez, que el otro importa.

Dicho esto, no tenemos nada en contra del Día de San Valentín. El amor merece celebrarse. Pero ¿por qué guardarlo solo para una fecha cuando puede vivirse todos los días? Al final, ¿qué sería la vida sin amor? La constancia casi siempre le gana a la intensidad, y ahí está el verdadero secreto de las relaciones más sanas, fuertes y felices.

Así que, ya sea 14 de febrero o un martes cualquiera, encuentra formas de mantener viva la chispa. Porque el amor no es una fecha en el calendario: es una forma de vivir.

*Con amor,
Daniel & Daniella*



Contenido

- 2** **Nota del editor**
- 4** **Tips & trucos**
Cómo mantener la calma y fortalecer tu relación
- 5** **Coach de relaciones**
Ponle freno al caos: límites que salvan tu relación
- 7** **Psicología en pareja**
Transformando tu relación, una conversación a la vez
- 8** **Parejas reales, historias reales**
Conoce a Mariano y Arantza
- 11** **¡Hablemos de sexo!**
El verdadero punto erógeno está en tu mente
- 13** **Consultorio del amor con Lily**
Alineando sueños en pareja
- 15** **#Outfitsparacitas**
Looks inspirados en tus rom-coms favoritas
- 18** **Parejas que inspiran**
Zuria Vega y Alberto Guerra
- 20** **¿Por qué no cocinamos algo?**
Menú Thai - Inspirado para San Valentín
- 24** **Finanza en parejas**
El romance también se planifica
- 26** **Producto del mes**
Descubre el juego perfecto para reconectar
- 28** **Horoscuple**
Lo que tu signo zodiacal dice sobre tu cuerpo y el romance

Todo queda en familia (y el drama también)

Cómo mantener la calma y fortalecer tu relación

Las fiestas ya pasaron y, durante ese tiempo, aprendí una gran lección sobre la dinámica familiar. ¡No es casualidad que los psicólogos tengan la agenda llena en estas fechas!

Cada familia tiene sus complejidades, y este año cada reunión terminó con la misma conclusión: no existe la familia perfecta. Todos cargamos con nuestro propio equipaje y enfrentamos retos distintos. La mejor forma de atravesar estas dinámicas es apoyándonos unos a otros.

Ya sea al mezclar familias, manejar expectativas diferentes o lidiar con esos momentos inevitables de tensión, la dinámica familiar puede poner a prueba tu paciencia y tu relación. Aquí te comparto cinco formas de mantener la calma, seguir conectados y salir fortalecidos... juntos.

Acepta que la perfección no existe

Cuanto antes abrasces la realidad de que ninguna familia está libre de rarezas o conflictos, más fácil será enfocarte en lo que realmente importa: el amor y la conexión. Deja de intentar encajar a todos en el molde de la "familia perfecta". Mejor ríete de las imperfecciones y aprecia a quienes amas tal como son, incluso si a veces te sacan de quicio.

Formen equipo con tu pareja

En las reuniones familiares, tener a tu pareja como aliada es invaluable. Hablen antes: ¿qué temas podrían detonar conflictos?, ¿cómo pueden apoyarse mutuamente? Si la situación se vuelve abrumadora, acuerden una señal para tomar un respiro o retirarse un momento.



Encuentra el equilibrio entre inclusión y límites

Mezclar familias o convivir con parientes extendidos implica equilibrar tradiciones, expectativas y opiniones. Incluir es importante, pero poner límites lo es aún más. Está bien decir que no a ciertos planes si no van con sus valores o bienestar. Recuerda: los límites sanos protegen las relaciones, no las debilitan.

Lidera con empatía, no suposiciones

Todos tienen razones para comportarse como lo hacen, especialmente en épocas festivas. ¿El consejo no solicitado de la tía Lupis? Tal vez viene de sus propias inseguridades. ¿El tío Toño que acapara la conversación? Quizá busca atención que no recibe en otros espacios. En lugar de dejar que la frustración gane, intenta responder con empatía. Un poco de comprensión suele desactivar tensiones.

Conversen y reflexionen juntos

Después del ajetreo, dense un momento para reflexionar en pareja. ¿Qué salió bien?, ¿qué no?, ¿en qué se sintieron apoyados y qué podría mejorar? No se trata de culpar, sino de crecer juntos y encontrar mejores formas de enfrentar situaciones similares en el futuro.

Las fiestas suelen resaltar tanto lo mejor como lo más retador de la dinámica familiar. Pero en esos momentos también hay oportunidades para aprender, crecer y fortalecer los vínculos, con tu pareja y con la familia extendida. Al aceptar la imperfección, establecer límites y priorizar la empatía, pueden navegar estas complejidades con gracia y quizá hasta con un poco de humor.

Ponle freno al caos:

Límites que salvan tu relación

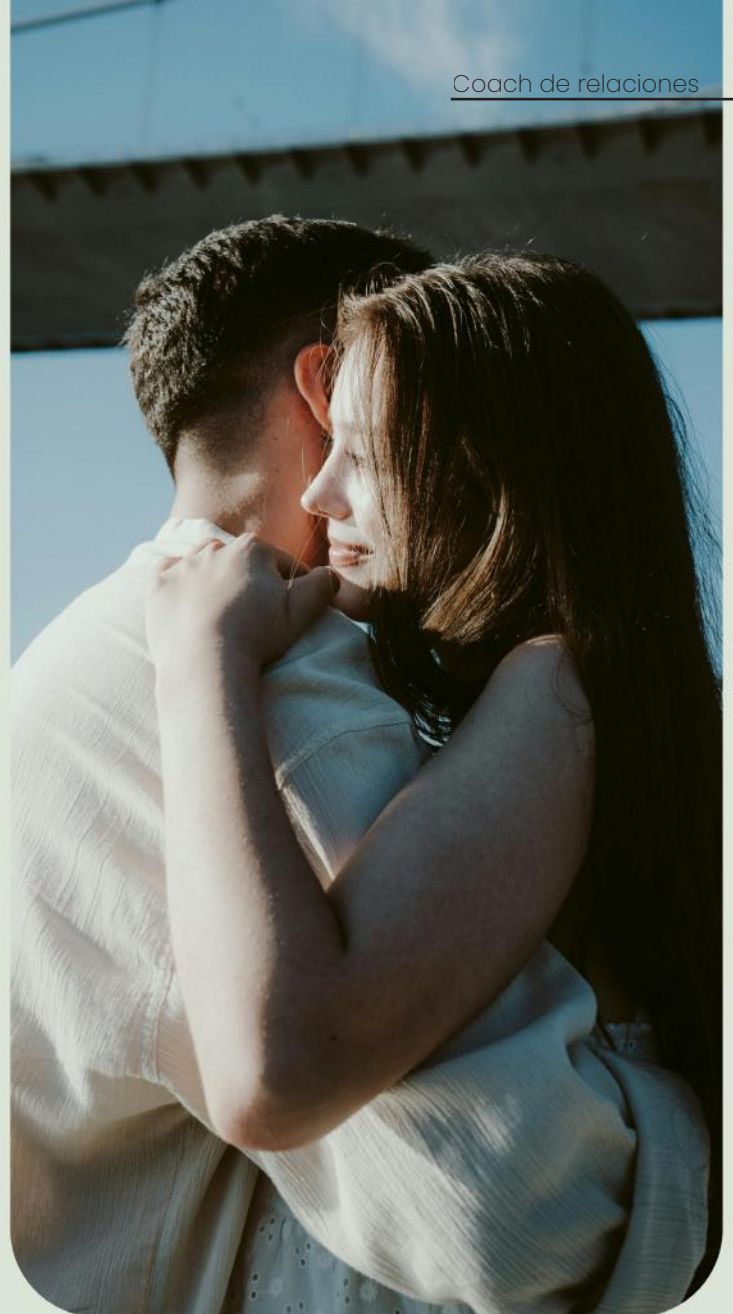
Hoy vamos a hablar de un tema que quizá no suene emocionante, pero que es crucial para construir relaciones fuertes y felices: establecer límites. Piensa en los límites como los rieles de seguridad que mantienen nuestras relaciones en el camino correcto, asegurando que todos se sientan respetados y comprendidos.

Veamos por qué son importantes y cómo hacer que funcionen a tu favor.

¿Por qué importan los límites?

Imagina que conduces por una autopista llena de tráfico sin líneas ni señales. Caos, ¿verdad? Los límites en las relaciones son como esas señales de tránsito, guiándonos a ti y a tu pareja hacia un camino más fluido juntos. Esto es lo que los hace tan importantes:

- **Respeto:** Los límites muestran que respetamos las necesidades, sentimientos y el espacio personal del otro.
- **Autocuidado:** Nos recuerdan cuidar de nosotros mismos y nuestro bienestar, evitando el agotamiento y el resentimiento.
- **Comunicación:** Límites claros fomentan la comunicación abierta, ayudando a prevenir malentendidos y conflictos.
- **Seguridad emocional:** Cuando sabemos que nuestros límites son respetados, nos sentimos seguros para ser vulnerables y auténticos en la relación.



Tipos de límites:

Los límites pueden tomar distintas formas y abarcan varios aspectos de nuestra vida. Algunos de los más comunes son:

- **Límites físicos:** Incluyen espacio personal, afecto e intimidad.
- **Límites emocionales:** Definen cuánto apoyo emocional damos y recibimos.
- **Límites de tiempo:** Reservar tiempo para nosotros mismos y respetar los horarios del otro.
- **Límites materiales:** Compartir gastos, pertenencias y respetar los objetos personales.



Cómo comunicar los límites de manera efectiva

Ahora hablemos de cómo poner esos límites en palabras:

- **Conócete a ti mismo:** Tómate un tiempo para identificar qué te hace sentir cómodo y qué necesitas de tu pareja.
- **Exprésate:** Usa un lenguaje simple y directo para comunicar tus límites, sin rodeos.
- **Sé consistente:** Recuerda tus límites a tu pareja cuando sea necesario y respeta los de ellos.
- **Escucha y ajusta:** Está abierto a escuchar los límites de tu pareja y dispuesto a ajustar los tuyos si es necesario.

Desafíos al establecer límites:

Establecer límites no siempre es fácil. Algunos retos comunes incluyen:

- **Miedo al conflicto:** Puede dar miedo expresar lo que necesitamos, pero evitarlo no hará que el problema desaparezca.
- **Sentirse culpable:** Ponerse a uno mismo primero a veces se siente egoísta, pero recuerda: el autocuidado no es egoísmo, es necesario.
- **Manejo de violaciones de límites:** Si alguien cruza tus límites, es importante abordarlo con calma y firmeza.

Establecer límites en una relación no se trata de levantar muros, sino de crear un espacio seguro y de apoyo donde ambos puedan crecer. Al comunicarnos abiertamente, respetar las necesidades del otro y estar dispuestos a ajustar, podemos cultivar relaciones más felices y saludables.

Así que, empecemos a trazar esas líneas y a abrir el camino para conexiones más plenas en nuestras vidas. Hasta la próxima, ¡cuidate y mantén tus límites fuertes!

Con cariño,
Sabrina Visconti
Coach de citas

Palabras que sí funcionan:

Transformando tu relación, una conversación a la vez

Por: Marisela Torrealba

La comunicación es uno de los pilares de toda relación exitosa. A través de ella mostramos quiénes somos, compartimos conocimientos y cultura, expresamos emociones, conectamos con los demás e intercambiamos ideas y puntos de vista. Sin embargo, también es una de las principales causas de conflictos, rupturas emocionales y problemas familiares. En las parejas, la forma de comunicarse puede fortalecer la relación o deteriorarla.

Sin una comunicación clara, honesta y abierta, cualquier tema puede convertirse en una fuente de tensión. Esto es algo que se observa con frecuencia en la psicoterapia. Los malentendidos suelen surgir por mensajes poco claros, interpretaciones personales que no coinciden con la intención de quien habla o asuntos no resueltos que se dejan en silencio. Algunos hábitos comunes que generan conflicto son evitar conversaciones difíciles para “mantener la paz”, hablar de forma impulsiva sin considerar los límites del otro o abordar temas sensibles en momentos inapropiados.

La comunicación efectiva no se trata solo de hablar, sino de cómo se habla. Requiere claridad, respeto e inteligencia emocional. Aquí es donde entra la comunicación asertiva: la capacidad de expresar ideas, emociones y opiniones de manera honesta, directa y respetuosa. La asertividad permite que los mensajes se transmitan sin ambigüedades, malentendidos ni tensiones innecesarias. Implica elegir el momento, el lugar y la forma adecuada para que el mensaje sea recibido como se pretende.

La asertividad es más que una técnica; es una actitud. Se sitúa en el punto medio entre la pasividad (callar para evitar el conflicto) y la agresividad (expresarse de manera confrontativa). Fomenta la escucha activa, el respeto mutuo y la comprensión. La empatía, la apertura, la espontaneidad y la paciencia también enriquecen la comunicación, pero la asertividad sigue siendo el elemento clave.

Practicar una comunicación asertiva puede ser un reto, pero es una habilidad que vale la pena desarrollar. No se trata solo de aprender a expresarse mejor, sino también de convertirse en un mejor oyente. Al observar y corregir hábitos poco funcionales, las parejas pueden construir una dinámica más sana, en la que ambas personas se sientan escuchadas y valoradas.



Tips rápidos para una comunicación efectiva:

- Sé honesto, claro y respetuoso al expresar lo que piensas.
- Elige el momento y el lugar adecuados para conversaciones sensibles.
- Practica la escucha activa para comprender realmente a tu pareja.
- Evita la comunicación pasiva o agresiva.
- Respeta los límites y mantén la paciencia durante las conversaciones.
- Observa y corrige de forma constante los hábitos de comunicación poco útiles.

Al integrar estos consejos en tu día a día, podrás fortalecer la conexión, resolver conflictos con mayor claridad y construir una base sólida de entendimiento y respeto mutuo.



Notas de Amor y Negocios

La historia detrás de Mariano y Arantza

Algunos amores no llegan con prisa, sino con intención, paciencia y mucha complicidad. Así es la historia de Mariano Wolosky y Arantza López, una pareja que ha aprendido a construir su relación entre música, negocios y una curiosidad constante por descubrir el mundo juntos.

Mariano, cantautor y empresario de 37 años, ha logrado consolidarse tanto en la escena musical como en el mundo empresarial. Nominado al Latin Grammy y actualmente en proceso de producción de su nuevo disco, divide su tiempo entre el estudio y la dirección de proyectos como Janis Roma, Muli Bar, Las Benditas, Primitivo y Janis Metepec. Arantza, de 33 años, es abogada, administradora de los negocios de Mariano y el eje que mantiene todo en equilibrio. Amante de los viajes, de las reuniones con amigos y profundamente cercana a su familia, también es mamá orgullosa de Merlina, su inseparable perro salchicha.

Aunque oficialmente están juntos desde diciembre de 2020, su historia comenzó mucho antes: pasaron dos años saliendo antes de iniciar su relación, un tiempo que sentó las bases de la confianza, la amistad y el entendimiento que hoy los define. Viven en la colonia Nápoles, en la Ciudad de México, y comparten una dinámica que combina trabajo en equipo y disfrute genuino de la vida cotidiana.

En esta entrevista, Mariano y Arantza nos comparten cómo equilibran amor y trabajo, qué han aprendido al construir una relación sin fórmulas rígidas y por qué creen que el verdadero secreto está en caminar juntos, con curiosidad, respeto y visión compartida.

In a nutshell

¿Cuánto tiempo llevan juntos?

Desde diciembre del 2020

¿Tienen hijos?

No, solo un perro salchicha jajajaja

¿Dónde viven?

En la CDMX, en la colonia Nápoles.

¿A qué se dedican?

Mariano es cantautor y empresario, Arantza administra los negocios de Mariano.

Un dato curioso sobre ustedes como pareja:

Antes de empezar a andar, estuvimos saliendo dos años antes.

¿Qué dinámicas o rituales tienen que los hacen únicos como pareja y que recomendarían a otros?

Nos encanta viajar y conocer nuevos lugares juntos, organizar todo el viaje desde cero, ir viendo videos y rutas de los lugares que vamos a conocer para empezar a planificar nuestro viaje.

Para nuestros lectores que puedan estar interesados ¿cuál es la mejor forma de seguirlos o contactarlos?

@marianowoloky (Instagram, Facebook, Spotify)

¿Cómo empezó su historia de amor? ¿Fue amor a primera vista o una canción que se fue escribiendo con el tiempo?

Ambas, fue un flechazo de amor a primera vista en una fiesta en octubre del 2018. Sin embargo, la historia tardó dos años a escribirse.

¿En qué momento sintieron que esta relación era distinta, que valía la pena apostar todo, en la vida y en los negocios, juntos?

En el momento en que todo fue muy fácil, fue fácil la convivencia, la vida a su lado, los chistes, la rutina, los viajes, conocer a la familia, vivir juntos, tener una mascota, comprometerse...en el momento en que la vida a su lado era más fácil y bonita de lo que nunca antes había sido.

Mariano, queda claro que tus canciones están cargadas de emoción. ¿Cuánto ha influido Arantza en tu proceso creativo y tus letras?

Mucho, ella es parte fundamental de mi inspiración, de hecho, muchos elementos de ella están plasmados en mis canciones.

¿Recuerdan el primer viaje que hicieron juntos? ¿Qué aprendieron de ustedes como pareja en ese viaje?

Nuestro primer viaje fue en pandemia, y lo que pudimos descubrir es que fue muy fácil viajar juntos. Desde un principio nos acoplamos los dos y fluimos, ahí fue cuando descubrimos que queríamos seguir viajando juntos y conociendo muchos lados más. Ese año, viajamos a tres destinos más.

Arantza, además de ser empresaria, te hemos visto muy involucrada en los proyectos de Mariano. ¿Cómo es acompañarlo en su carrera musical tan de cerca?

Ha sido toda una aventura involucrarse más a fondo en todo este mundo, de verdad conocer cómo se crea una canción desde cero hasta escucharla ya en concierto es increíble por todo lo que tiene que pasar. ¡Me encanta!

¿Cuál es el equilibrio entre ser pareja, socios y creativos? ¿Tienen momentos donde todo se apaga y simplemente son Mariano y Arantza?

R: Uff...creo que por más que queramos decir que si existe un interruptor donde puedas dejar desconectado alguna de las personalidades y solo dejar prendida una es imposible. Nuestras cabezas todo el tiempo están pensando en todo, todo el tiempo. Sin embargo, si procuramos tener nuestros momentos o nuestras dates solo como pareja, o procuramos dejar la chamba en la oficina y tener una rutina muy marcada para cumplir con eso.



¿Qué rol juega la música en su día a día? ¿Hay playlists especiales, canciones que los definen como pareja, o rituales musicales?

La música nos encanta, y creo que nos ha unido mucho como pareja compartir mucho los géneros musicales. Porque al final del día nos emociona escuchar lo mismo, entonces en el coche vamos cantando, planeamos escapadas a conciertos, llegamos al depa y ponemos música, mientras cocinamos o platicamos siempre nos acompaña.

Entre presentaciones, negocios y viajes, ¿cómo cuidan su conexión como pareja?

Ha sido muy fácil para nosotros porque todo el tiempo estamos juntos, entonces ha sido fácil encontrar siempre algún espacio para nosotros.

¿Qué es lo que más admiran el uno del otro, no como socios, sino como compañeros de vida?

Yo Arantza admiro de Mariano su hambre de comerse el mundo, su resiliencia y sus ganas de siempre regalarnos la mejor vida. Yo Mariano admiro de Arantza que es una mujer cariños, paciente y leal.



**¿Por qué no...
nos tratamos con
más respeto?**

Arantza, ¿hay alguna canción que Mariano haya escrito que sientas que es completamente para ti? ¿Cuál es y qué sentiste al escucharla por primera vez?

“Sí, Amar sin ley”. Esa canción me la regalo antes de que empezáramos a andar, entonces, no hay forma que yo la escuche y no me acuerde de esos momentos de nuestra historia...de los comienzos.

¿Cuál ha sido el momento más significativo que han vivido juntos en un escenario o gira?

Cada concierto tiene su parte única y significativa, pero creo que darte cuenta la cantidad de gente que conoce y canta sus canciones y siente algo con su letra hace momentos únicos en el escenario.

¿Tienen algún mantra, rutina o “secreto” que les funcione para mantenerse alineados en medio de tantos proyectos?

Sonará a ‘cliche’, pero la comunicación es la clave de todo, al final nadie es adivino y si no nos comunicamos el uno con el otro jamás vamos a saber que es lo que piensa el otro.

¿Cuáles son sus sueños a mediano plazo, tanto como pareja como en sus carreras?

Nuestro sueño a mediano plazo como pareja es nuestra boda, nos casamos a finales de este año y estamos muy emocionados de iniciar esta nueva etapa juntos como un matrimonio. Y nuestro sueño a mediano plazo en lo profesional es seguir creciendo de la mano y construyendo nuestro imperio.

¿Qué consejo le darían a las parejas que quieren emprender y crear juntos sin perder su vínculo personal?

Siempre aprender a separar. Una cosa son los negocios y otra cosa es la relación, en los negocios hay reglas de trabajo y convivencia que son muy distintas a lo que construyen como pareja. Y siempre dejar los problemas o diferencias de la chamba en la oficina y no arrastrarlos a la casa.

Para cerrar, si pudieran cambiar el mundo una familia feliz a la vez, como completarían la siguiente frase: ¿Por qué no.....?

¿Por qué no nos tratamos con más respeto?.



Señales de una mentalidad sexual negativa

Muchas mujeres caen, sin darse cuenta, en patrones de diálogo interno negativo y evitación cuando se trata del sexo. Los estudios muestran que esto no solo es común, sino también profundamente angustiante, ya que los conflictos con la sexualidad suelen extenderse a otras áreas de la vida. Si sientes que estás atrapada en un ciclo de apatía o desconexión, quizá sea momento de mirar con más atención tu mentalidad.

El verdadero punto erógeno está en tu mente

¿Alguna vez te has detenido a pensar en el papel que juega tu mentalidad en tu vida sexual? Aunque no lo parezca, el buen sexo empieza en la mente. Una mentalidad sexual positiva es la base para cultivar el deseo, potenciar el placer y encontrar gozo en la intimidad.

Si alguna vez te has sentido desconectada, poco interesada o incluso desanimada respecto al sexo, no estás sola. Aproximadamente la mitad de las mujeres experimentan algún tipo de dificultad sexual en algún momento de su vida, siendo la falta de interés el problema más común. Pero hay buenas noticias: cambiar tu perspectiva puede transformar por completo la forma en que vives la intimidad.

¿Qué es una mentalidad sexual positiva?

Una mentalidad sexual positiva tiene que ver con cómo ves el sexo y las actitudes que llevas a ese espacio. Define cómo respondes a la intimidad, cómo interpretas tus experiencias y, en última instancia, cuánto disfrutas la conexión con tu pareja. No se trata de fingir que el sexo siempre será perfecto, porque no lo será. La vida suele interponerse: hijos, cambios de carrera, menopausia o temas de salud. Todo esto puede desplazar tu sexualidad y llevarte a una mentalidad sexual negativa, donde las dudas y las inseguridades toman el control.

Pero aquí está la clave: una mentalidad sexual positiva se enfoca en lo que sí está funcionando, en lugar de obsesionarse con lo que no. La Dra. Lori Brotto, directora del Laboratorio de Salud Sexual de la UBC, lo resume así: "Sencillamente, no es posible tener sexo satisfactorio sin atención plena."

Por qué la mentalidad es la “bala mágica” para una mejor vida sexual

Una mentalidad sexual positiva no solo mejora tu vida íntima, también impacta tu bienestar general. Esto es lo que puede aportarte:

- Reduce el estrés y aumenta la resiliencia
- Fortalece la relación de pareja
- Mejora la autoestima y la salud mental
- Aumenta la productividad e incluso la longevidad

Suena bien, ¿no? Sin embargo, muchas mujeres siguen atrapadas en creencias negativas sobre su sexualidad, lo que les impide disfrutar plenamente la vida sexual que merecen.

Seis pasos sencillos para cambiar tu mentalidad

¿Lista para retomar el control? Estos son seis pasos prácticos para cultivar una mentalidad sexual positiva:

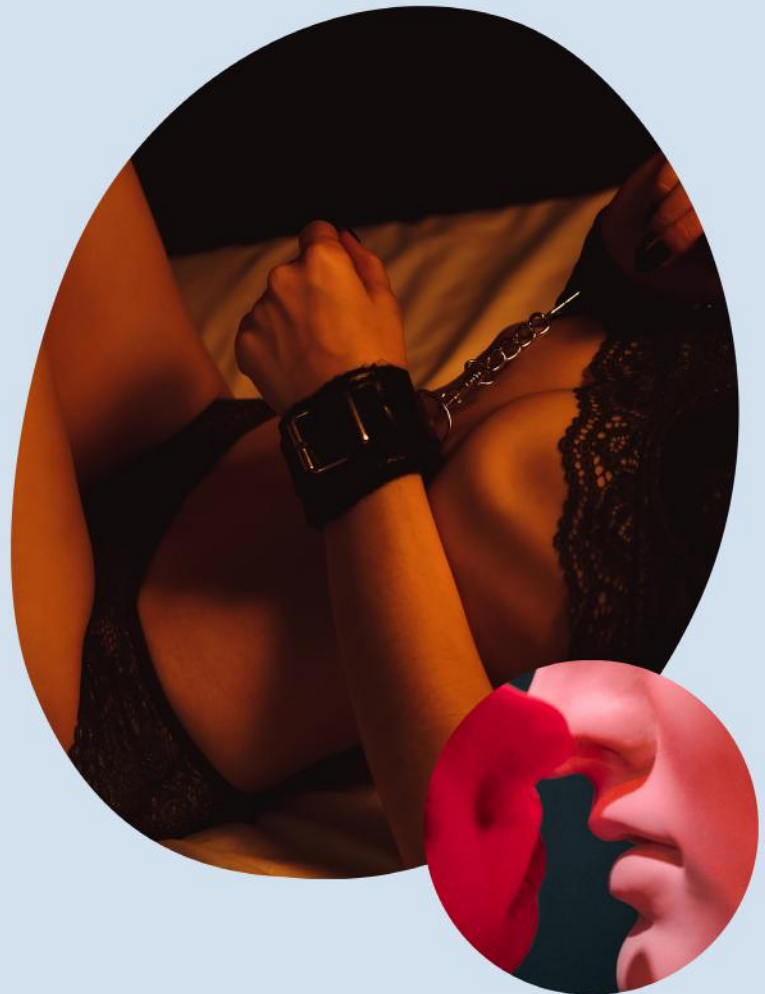
Reformula los pensamientos negativos: Observa tu diálogo interno respecto al sexo. ¿Es crítico o autosaboteador? Interrúmpelo con afirmaciones como: “Merezco disfrutar esta experiencia”.

Practica la gratitud: Enfócate en lo positivo de tu vida y de tu relación. Escribe todos los días tres cosas específicas por las que estés agradecida para entrenar a tu mente a ver lo bueno.

Sé amable contigo misma: La autocompasión es clave. Haz actividades que te den placer: un baño relajante, una caminata en la naturaleza o perderte en un buen libro.

Muestra amabilidad a tu pareja: Fortalece el vínculo con pequeños gestos de cariño o atención. Estas acciones pueden reavivar la intimidad de formas inesperadas.

Ríe con frecuencia: El humor aligera el ambiente y derriba barreras. Encuentra lo divertido en tu día a día y celébralo como una victoria frente a la negatividad.



Cumple tus intenciones: Evita postergar y comprométete con pequeños pasos. Tu avance depende de tu disposición a presentarte por ti misma y por tus deseos.

Hacer el cambio: Construir una mentalidad sexual positiva toma tiempo, pero los beneficios valen la pena. Empieza poco a poco identificando un área en la que quieras trabajar. Por ejemplo:

- ¿Experiencias pasadas están nublando tu presente?
- ¿Detectas pensamientos negativos recurrentes sobre el sexo?
- ¿Cómo puedes cerrar la brecha entre donde estás y donde quieres estar?

Tú puedes con esto: Cuando adoptas una mentalidad sexual positiva, no solo mejoras tu vida sexual: te empoderas y elevas el estándar de la sexualidad femenina en general. Y eso te convierte en una fuerza imparable.

Alineando sueños:

El regalo más poderoso este 14 de febrero

Metas a largo plazo: el 80% de las parejas que establecen objetivos juntas reportan niveles más altos de satisfacción en su relación. (Fuente: Couples Institute)

En este San Valentín, más allá de flores, cenas y chocolates, hay un regalo que realmente fortalece una relación: **mirar hacia el futuro juntos.**

Bienvenidos a **Lily's Love Lounge**. Este 14 de febrero lo celebramos de una forma distinta: creando espacio para conversaciones que conectan, sueños que se alinean y una visión compartida que va mucho más allá del romance del momento. Porque amar también es planear.

Planeación de Visión con Desayuno de San Valentín

No todo tiene que ser cena elegante. Un desayuno tranquilo puede ser el escenario perfecto para hablar del futuro. Entre café, pan dulce o chilaquiles, conversen sobre:

- Sus metas profesionales y cómo pueden apoyarse este año.
- Los viajes o experiencias que sueñan compartir.
- Metas personales que quieren trabajar con apoyo mutuo.

Mantener la charla relajada y sin presión abre la puerta a conversaciones honestas y llenas de ilusión.



Soñar Juntos con Herramientas Digitales

Convierte el amor en acción. Usen herramientas como Trello o Asana para crear su "tablero del futuro" con secciones como:

- Crecimiento personal
- Metas financieras
- Carrera
- Viajes

Ver sus sueños escritos y organizados los hace más reales... y más alcanzables.



Ritual Mensual de Check-In Amoroso

El amor también se cuida con constancia. Acuerden un momento al mes para preguntarse:

- ¿Qué hicimos bien como pareja este mes?
- ¿Qué fue retador?
- ¿Cómo podemos apoyarnos mejor el próximo mes?

Intercambio de Bucket List (Edición Amor)

Cada uno escriba 10 cosas que le gustaría vivir en los próximos años. Luego intercambien listas y reflexionen:

- ¿Qué sueños coinciden?
- ¿Cuáles pueden hacer juntos?
- ¿Cuál pueden empezar este mismo año?

Es una forma poderosa de conocer deseos profundos y crear proyectos compartidos.

Hablar de Dinero También es Amor

Planear el futuro incluye hablar de finanzas, sin tabúes. En este San Valentín, regálense claridad:

- Metas económicas individuales
- Ahorros o presupuestos en conjunto
- Sueños grandes como viajes, casa o inversiones

La transparencia financiera construye confianza y estabilidad emocional.

El verdadero gesto romántico

Construir una visión compartida no se trata solo de planes, sino de intención, **escucha y compromiso**.

Este 14 de febrero, elijan regalarse tiempo, conversaciones profundas y un futuro diseñado en equipo.

Porque el amor no solo se celebra... **se construye todos los días.**

Looks de tus rom-coms favoritas para San Valentín

Por: Itzel Vega



¿Sexy? ¿Tierna? ¿Deportiva? ¿Sientes que cada San Valentín ya lo has probado todo y aun así no sabes cómo sorprender este año? Ya sea que celebren con una noche de risas jugando Laugh Together o planeen salir a cenar, bailar y alargar la noche, esta es la excusa perfecta para verte increíble, sorprender a tu pareja y, sobre todo, sentirte cómodo siendo tú.

Para inspirarte, reunimos looks basados en algunas de las películas románticas más icónicas del cine. Y sí, también es una invitación a meterte en el personaje y convertir tu cita en una escena digna de película. ¿Listo? **Luces, cámara... amor.**

1- Valentine's Day

Para ella:

Nuestra inspiración viene del look romántico de Jennifer Garner: un cárdigan rojo con lunares combinado con una falda de línea A.

Es femenino, dulce y muy fácil de recrear.

Seguramente ya tienes un suéter de lunares y una blusa blanca en tu clóset.

¿No hay falda?

Unos jeans funcionan perfecto y mantienen el encanto.



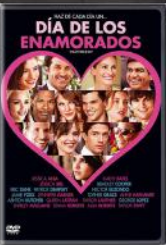
1- Valentine's Day

Para él: El estilo relajado pero pulido de Bradley Cooper nunca falla. Una camisa con la corbata ligeramente suelta aporta una vibra casual, mientras que un chaleco abotonado eleva el look sin esfuerzo. Ideal para una cita especial sin verse demasiado formal.

2- Cuando Harry conoció a Sally

Para ella: Un clásico ochentero que vuelve con fuerza. Aprovecha el regreso de los mom jeans y combínalos con un suéter de cuello alto y un blazer. Es un look cómodo, elegante y versátil, perfecto para una cena o una caminata nocturna. Completa con botines o sneakers y un peinado con aire retro.

Para él: Billy Crystal nos dejó lecciones de estilo inesperadas pero memorables. Para esta noche, un suéter delgado con chaqueta es una gran elección, ya sea con jeans o pantalones de vestir. Sencillo, funcional y con mucho encanto.



3. Como si fuera la primera vez

Para ella: Si prefieres algo más relajado, este look es para ti. Drew Barrymore nos inspira a combinar rosa y blanco de una forma dulce y natural, perfecta para una cena cozy en casa. Súmale unos pumps rosas para darle un giro chic sin perder comodidad.

3- Como si fuera la primera vez

Para él: La comodidad también puede verse bien. Olvidemos la camisa hawaiana y apostemos por una polo, una chamarra bomber y pantalones que no sean jeans. El resultado: casual, cool y listo para una noche sin complicaciones. Y sí, los tenis cómodos van incluidos.



4- Ni idea

Para ella: Cerramos con un ícono noventero que nunca pasa de moda: el vestido mini rojo que hizo de Alicia Silverstone un referente de estilo. Sexy, elegante y perfecto para una cita romántica. Aquí los accesorios hacen toda la diferencia: piensa en joyería minimalista y un buen bolso.

Para él: Billy Crystal nos dejó lecciones de estilo inesperadas pero memorables. Para esta noche, un suéter delgado con chaqueta es una gran elección, ya sea con jeans o pantalones de vestir. Sencillo, funcional y con mucho encanto.

Con estas ideas, tienes todo para convertir tu cita de San Valentín en un momento inolvidable, inspirado en las rom-coms que nos enseñaron que el amor también se vive a través del estilo. Elige el look que más vaya contigo, disfruta la experiencia y recuerda: la mejor química siempre empieza cuando te sientes bien contigo misma.



Zuria Vega y Alberto Guerra

En una industria donde las relaciones suelen ser fugaces y la exposición constante puede desgastar hasta a las parejas más sólidas, Zuria Vega y Alberto Guerra han construido un amor que se siente auténtico, maduro y profundamente humano. Lo suyo no es escándalo ni espectáculo: es vida compartida, respeto mutuo y mucha verdad. Mientras ambos continúan cosechando éxitos en sus carreras, han demostrado que se puede amar intensamente sin perderse en el ruido mediático.

Zuria y Alberto se conocieron en un momento donde ambos ya tenían carreras establecidas y un camino claro dentro de la actuación. Antes de convertirse en una de las parejas favoritas del público, cada uno brillaba por su cuenta: Zuria con proyectos televisivos que marcaron época y Alberto con interpretaciones profundas y arriesgadas.

Lo que comenzó como un encuentro profesional evolucionó en una conexión real, natural y sin prisas. Desde el principio apostaron por una relación transparente, sin pretensiones y con mucha comunicación.

Amor sin poses ni filtros

A diferencia de muchas parejas del medio, Zuria y Alberto han encontrado un equilibrio admirable entre lo público y lo privado. No viven de la exposición, pero tampoco esconden su amor. Comparten momentos significativos en redes sociales: risas, complicidad, vida familiar... pero siempre desde la autenticidad, nunca desde la perfección forzada.

Su dinámica revela una relación que se sostiene en el respeto, la admiración y en un sentido del humor que parece ser uno de sus pilares más fuertes. Son padres presentes, artistas comprometidos y una pareja que se acompaña de verdad, tanto en los proyectos profesionales como en la vida cotidiana.





Una familia que inspira

Además de pareja, son un equipo familiar. Se han mostrado vulnerables en temas como la maternidad, la crianza consciente y los retos de equilibrar el trabajo con la vida personal. Sus conversaciones públicas sobre estos temas han conectado con miles de personas que ven en ellos un reflejo honesto de lo que significa construir una familia moderna y afectiva. Lejos de la idealización, muestran una familia real: con amor, imperfecta, con retos... pero siempre unida.

Lo que podemos aprender de ellos

Amor con propósito: Su relación se ve intencional, decidida y basada en decisiones conscientes.

Equilibrio entre lo público y lo íntimo: Comparten lo suficiente sin sacrificar la privacidad que protege su vínculo.

Crece juntos (y también por separado): Cada uno continúa explorando nuevos proyectos sin dejar de apoyar los sueños del otro.

Comunicación real: Hablan de temas importantes sin miedo, desde la crianza hasta la vida en pareja.



Una relación madura en una industria que no siempre lo es

Zuria Vega y Alberto Guerra nos recuerdan que el amor en el mundo del espectáculo no tiene que ser efímero ni caótico. Se puede tener una carrera brillante y, al mismo tiempo, un hogar sólido. Se puede vivir frente a las cámaras y aun así preservar una intimidad valiosa.

Ellos son prueba de que el amor auténtico, trabajado día a día, puede florecer incluso en los escenarios más impredecibles.

Menú tailandés para dos



Prep Total:
40 - 50 min



Nivel:
Fácil - medio



Porciones:
2 personas



Tacos de camarón thai y curry rojo

Ingredientes Tacos de lechuga con camarón thai

- 250 g camarón crudo picado
- 1 cda aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- Jugo de 2 limones
- 1 cda fish sauce
- 1 cda azúcar
- ¼ cebolla morada
- 1 chile serrano o de árbol
- 2 cdas cilantro
- 2 cdas hierbabuena o menta
- Hojas de lechuga

Ingredientes Curry Rojo

- 1 cda aceite vegetal
- 2 cdas pasta de curry rojo
- 1 lata leche de coco (400 ml)
- 1 pechuga de pollo en tiras
- ½ taza ejotes
- ½ pimiento rojo
- 2 cdas fish sauce
- 1 cda azúcar
- Albahaca fresca
- Arroz para acompañar

Tacos de lechuga con camarón thai

- 1 Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Sofríe el ajo hasta que suelte su aroma.
- 2 Agrega el camarón y cocina 2–3 minutos hasta que esté rosita.
- 3 En un bowl mezcla el jugo de limón, la salsa de pescado, el azúcar y el chile. Incorpora el camarón caliente, la cebolla, el cilantro y la hierbabuena.
- 4 Sirve en hojas de lechuga como si fueran taquitos.

Curry rojo cremoso de pollo

- 1 Calienta el aceite en un sartén amplio o wok. Sofríe la pasta de curry rojo 1 minuto.
- 2 Agrega la leche de coco, la salsa de pescado y el azúcar. Mezcla y deja hervir suave.
- 3 Incorpora el pollo y cocina 5 min.
- 4 Añade ejotes y pimiento; cocina 5 min más. Sirve con arroz y albahaca.

Sticky rice de mango (versión casera)



Prep Total:
10 - 15 min



Nivel:
Fácil



Porciones:
2 personas



Arroz con coco y mango

Ingredientes

- 1 taza de arroz jazmín o arroz blanco
- 1 lata de leche de coco
- 1/3 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 mango ataúlfo maduro en rebanadas
- Ajonjolí tostado o coco rallado para decorar

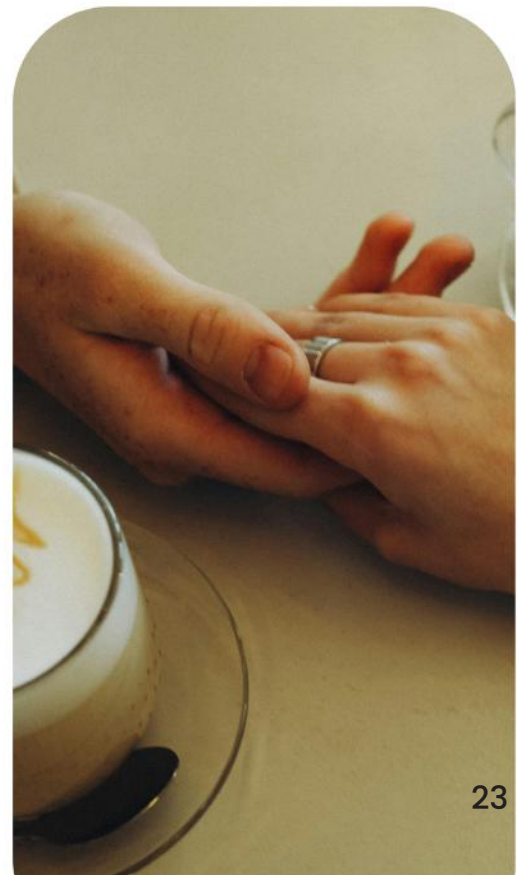
Preparación

- 1 Cocina el arroz normalmente.
- 2 En una ollita calienta la leche de coco con el azúcar y la sal, sin hervir.
- 3 Reserva 1/4 de taza de esta mezcla. Vierte el resto sobre el arroz caliente y mezcla bien. Deja reposar 10 minutos.
- 4 Sirve el arroz con el mango encima y baña con un poco de la leche de coco reservada. Decora.

Tips para una cita perfecta en casa

- **Dividan tareas:** uno pica, el otro sazona. Teamwork romántico.
- **Ambienten:** velas, música suave y una copa de vino blanco o té frío.
- **Relájense:** no tiene que quedar perfecto, lo importante es hacerlo juntos.

Este San Valentín, cocinen, prueben, rían y disfruten el proceso. Porque el mejor ingrediente siempre será la conexión.



El romance también se planifica

Febrero es el mes del amor, pero también el momento en el que muchas parejas siguen sintiendo el eco de los gastos decembrinos. Regalos, viajes, cenas y compromisos dejaron huella... especialmente en la cuenta bancaria. Y aunque San Valentín invita a celebrar, también es una oportunidad perfecta para amar de forma más consciente y sin presión económica.

Este 14 de febrero, el mejor gesto romántico no es gastar más, sino aprender juntos.

Hablar de dinero también es un acto de amor

Si diciembre dejó tensión, es momento de conversar sin culpas. Hablar de lo que se gastó, cómo se sintieron y qué harían diferente fortalece la relación.

Tip San Valentín: Antes de planear regalos o cenas, acuerden un presupuesto que los haga sentir tranquilos a ambos.

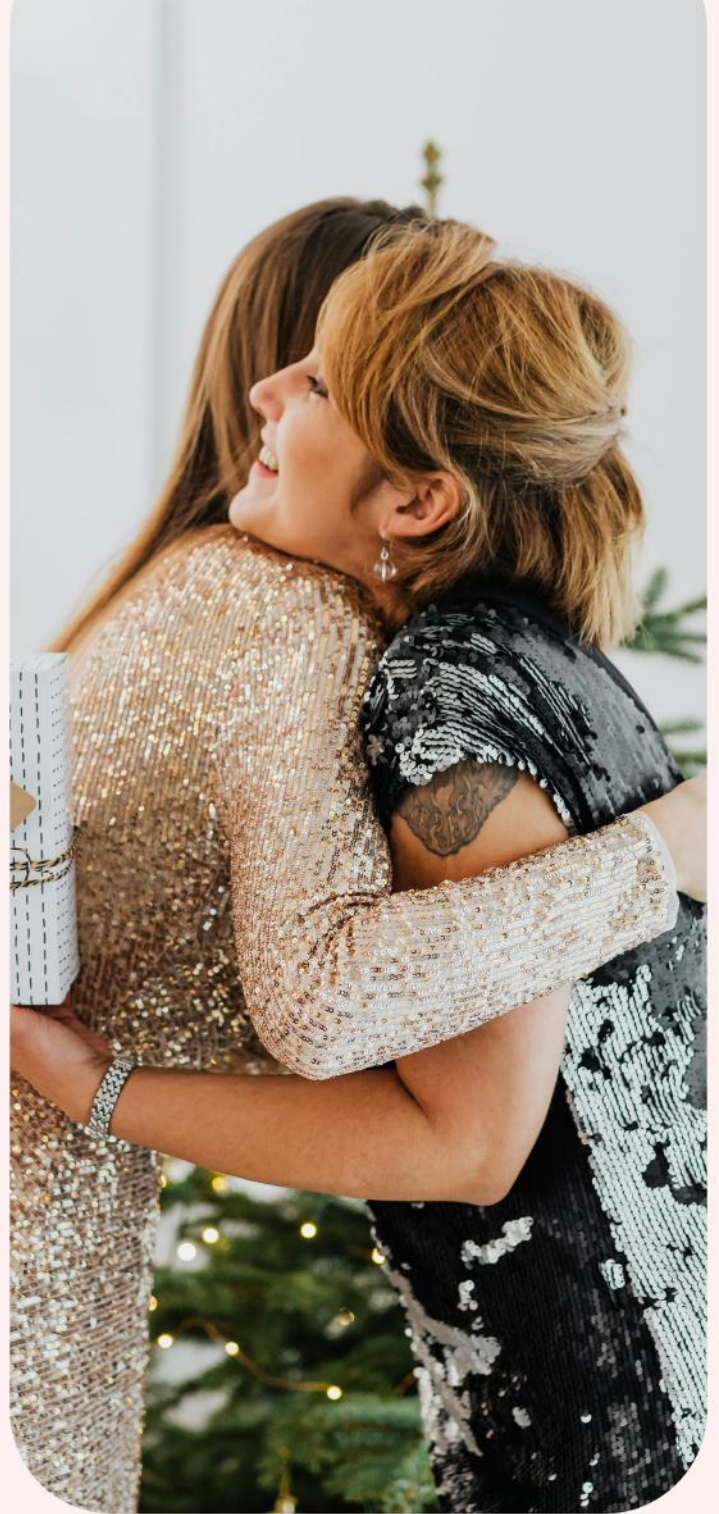
El amor no se mide en precio

La Navidad suele enseñarnos que gastar más no siempre significa disfrutar más.

Para este 14 de febrero:

- Definan límites claros
- Prioricen experiencias sencillas pero significativas
- Recuerden que la intención pesa más que el costo

Una caminata, una carta o una noche tranquila juntos pueden ser más memorables que cualquier cuenta elevada.



Celebrar juntos, no competir

Mucho estrés viene de compararse con otras parejas o con lo que se ve en redes.

Lección clave: Su relación no necesita cumplir expectativas externas. Este San Valentín, decidan cómo quieren celebrar ustedes, no cómo “debería verse”.



Planeación = menos discusiones

La improvisación suele ser cara, emocional y financieramente.

Apliquen lo aprendido de Navidad:

- Planear con tiempo
- Establecer acuerdos
- Evitar gastos de último momento (Eso también es cuidado mutuo.)

Un futuro sin estrés también es romántico

Febrero es el mes perfecto para empezar a construir tranquilidad.

Idea práctica:

- Abran un fondo para celebraciones
- Ahorren poco a poco
- Eviten que las fechas especiales se conviertan en presión

Este San Valentín, regálense calma

El amor no se trata de impresionar, sino de acompañarse.

Cuidar las finanzas, respetar límites y aprender del pasado es una forma profunda de decir "te elijo". Porque el romance más duradero es aquel que no deja resaca emocional... ni financiera.





Conversar y Conocerse: El Juego Para Reconectar

El 14 de febrero suele venir cargado de expectativas, planes, reservas y a veces... conversaciones repetidas. **Conversar y Conocerse** es la excusa perfecta para bajar el ritmo, apagar el ruido externo y volver a lo esencial: hablar, escucharse y redescubrirse.

No se trata de una cita complicada ni de grandes gestos. Se trata de sentarse frente a frente y dejar que una buena conversación haga su magia.

¿Qué incluye?

240 cartas divididas en 5 categorías diseñadas para que la charla fluya entre risas, reflexiones y momentos inesperados de conexión.

¿Cómo se juega?

Toman una carta, hacen la pregunta y dejan que la conversación vaya a donde quiera.

Sin reglas. Sin puntos. Sin presión. Solo ustedes.

Perfecto para:

- Parejas nuevas que quieren conocerse más.
- Relaciones largas que buscan salir de la rutina.
- Citas en casa, road trips o una noche tranquila.

Por qué es ideal para San Valentín:

- Rompe con las conversaciones automáticas
- Crea intimidad sin forzar momentos "perfectos"
- Les regala tiempo de calidad real
- Es un detalle significativo (no el típico regalo de siempre)

¿Dónde encontrarlo?

En Amazon México suele encontrarse entre \$429 y \$499 MXN.

Este San Valentín, la mejor cita no empieza con flores ni cenas elegantes. Empieza con una pregunta honesta y las ganas de escuchar de verdad.

La anatomía del amor

Lo que tu signo zodiacal dice sobre tu cuerpo y el romance

Por: Mariamely Leoni

¿Sabías que cada signo zodiacal está vinculado a una parte específica del cuerpo? Y no, no hablamos solo de rasgos físicos. Esta conexión revela cómo te mueves por la vida, cómo amas y el rol que naturalmente adoptas dentro de tus relaciones.

Piénsalo así: cada parte del cuerpo cumple una función. La cabeza toma decisiones (hola, Aries), las manos crean y conectan (¿vibras Géminis?), y los pies nos mantienen con los pies en la tierra o nos guían hacia lo desconocido (te vemos, Piscis). De la misma manera, cada signo tiene una función única dentro del gran mapa del amor y la vida.

Entonces, ¿por qué importa esto en las relaciones?

Revela tu estilo natural de amar.

¿Lideras con la mente o con el corazón?
¿Eres un amante apasionado y arriesgado, un apoyo constante o un explorador emocional profundo?

Te ayuda a entender a tu pareja.

Conocer la parte del cuerpo asociada a su signo ofrece pistas sobre sus necesidades emocionales, sus instintos y la forma en la que expresa el amor.

Mejora la compatibilidad.

Al igual que el cuerpo humano, algunas partes trabajan juntas con fluidez y otras requieren más atención. Y sí, no todos los signos encajan a la primera.

¿Listo para descubrir cómo la parte del cuerpo de tu signo moldea la forma en que conectas, sostienes y te mueves dentro del amor? Vamos a ello.



Aries - Cabeza



Tauro - Cuello y hombros



Géminis - Manos y pulmones



Cáncer - Estómago

Lidera e inicia - La cabeza impulsa al cuerpo hacia adelante, así como Aries toma la iniciativa en el amor.

Identidad y presencia - Aman con fuerza y claridad, haciendo que su afecto sea imposible de ignorar.

Reacciones rápidas - Se enamoran con intensidad y actúan por impulso, llevando el corazón a flor de piel.

Sostiene y estabiliza - Tauro ofrece un amor profundo, constante y protector.

Carga tensión emocional - Tiende a llevar el peso de la relación, demostrando amor a través de la responsabilidad.

Movimiento consciente - En el amor, va despacio, eligiendo con intención y compromiso.

Expresión constante - Ama a través de las palabras, el contacto y la conversación.

Movimiento y curiosidad - Prospera en relaciones dinámicas, ligeras y estimulantes.

Dualidad emocional - Puede ser romántico e independiente a la vez; necesita variedad para sentirse vivo.

Procesa emociones - Siente el amor de manera profunda e intuitiva.

Sensibilidad emocional - Absorbe el estado emocional de su pareja, amando con empatía y cuidado.

Nutre y protege - Su amor crea refugio, seguridad y contención emocional.



Leo – Corazón

Fuente de vida - Ama en grande, con pasión, calidez y presencia.

Energía emocional - Da afecto con generosidad y entusiasmo.

Necesita reciprocidad - Florece cuando se siente visto, valorado y admirado.



Virgo – Intestinos

Orden emocional - Filtra lo que no aporta a la relación.

Amor práctico - Demuestra cariño a través de actos de servicio y cuidado cotidiano.

Presencia silenciosa - Ama de forma discreta, pero profundamente significativa.



Libra – Hígado

Equilibrio y armonía - Busca suavizar tensiones y crear relaciones justas.

Adaptabilidad emocional - Se ajusta a su pareja en busca de balance.

Procesamiento constante - Analiza emociones, palabras y dinámicas para mantener la paz.



Escorpio – Genitales

Creación y transformación - Ama con intensidad, profundidad y poder emocional.

Pasión y lealtad - Sus vínculos son profundos, magnéticos y difíciles de romper.

Vínculo total - Para Escorpio, amar es entregarse por completo.



Sagitario – Cadera

Movimiento y expansión - El amor debe sentirse como una aventura.

Exploración constante - Aporta entusiasmo y apertura a nuevas experiencias.

Equilibrio entre mente y cuerpo - Une sabiduría con espontaneidad.



Capricornio – Rodillas

Soporte y resistencia - Ama desde el compromiso y la constancia.

Construcción a largo plazo - Cree en relaciones que se edifican paso a paso.

Disciplina emocional - Demuestra amor con hechos, no promesas.



Acuario – Pantorrillas

Movimiento libre - Su amor es poco convencional y evolutivo.

Conexión mental - Valora la afinidad intelectual y la visión compartida.

Distancia emocional consciente - Maneja la intensidad desde la lógica y la independencia.



Piscis – Pies

Conexión espiritual - Ama desde la intuición y la sensibilidad.

Adaptabilidad emocional - Fluye con las emociones de su pareja.

Alta empatía - Absorbe energías y sentimientos, a veces más de lo que debería.



Directorio

Dr. Amy Rowan
Sexóloga clínica

Mariamely Leoni
Coach Consciente Certificada
en Lecturas de Cartas Natales
📷 @masquemama.club

Esmeralda Chavez
Diseñadora de joyas
📷 @crystaldustdesigns

Sabrina Visconti
Coach en Relaciones
www.visecure.net

Si quieres aparecer o colaborar, contáctanos en:
info@makinghappy couples.com

MHC
MAKING HAPPY COUPLES

BY



makinghappy couples.com

Aviso

Si bien nos esforzamos por ofrecer contenido útil y perspicaz, es importante destacar que "Making Happy Couples" no pretende sustituir el asesoramiento profesional. Los artículos, consejos y recomendaciones que presentamos en nuestra revista se basan en experiencias personales, investigaciones y opiniones de expertos, pero no deben interpretarse como asesoramiento profesional ni terapéutico.

