

MHC

MAKING HAPPY COUPLES

¡QUE LAS DEUDAS
NO DAÑEN SU
RELACIÓN!

La guía
financiera de
pareja que
necesitas

EL LENGUAJE
DEL PERFUME

Descubre cómo escoger
el perfume perfecto

LAS SEÑALES
QUE DICEN:
SÍ, AQUÍ ES

Escoge correctamente
a tu pareja

Cuando el amor
y el dinero juegan
en el mismo equipo

Conoce a Memo y Ana Karen



VOL. 4



Marrëdhënie

Acabamos de descubrir que, en albanés, la palabra para "relación" es MARRËDHËNIE. Pero aquí viene lo interesante: esta palabra está formada por MARRË (dar) y DHËNIE (recibir). En pocas palabras, una relación se entiende como el arte de dar y recibir.

En muchas culturas, la idea de una relación suele centrarse más en lo que uno recibe: amor, apoyo, compañía, etc. Pero la perspectiva albanesa le da un giro más completo, al resaltar que dar es igual de importante que recibir.

Habla de un flujo constante, donde ambos aportan activamente al bienestar y crecimiento del otro.

Lo mejor de MARRËDHËNIE es que es súper aplicable a la vida real. Te invita a ser consciente de tu papel dentro de la relación, creando equilibrio y fomentando el respeto y la armonía.

Ahora piénsalo: en tu relación... ¿das tanto como recibes?

Cuéntanos tu historia.



*Con cariño,
Daniel & Daniella*

contenido



Nota del editor		2
Tips & Trucos	Parejas aventureras	4
Coach en relaciones	La base de una relación sana	5
Psicología	Salud mental y relaciones	6
Parejas reales, historias reales	Conoce a Memo y Ana Karen	8
Hablemos de sexo	Las señales que dicen: sí, aquí es	12
Outfit para citas	De cozy a wow	14
Finanzas para parejas	¡Que las deudas no dañen su relación!	18
Parejas que inspiran	Sandra Echeverría y Leonardo de Lozanne	20
¿Y si tenemos una cita?	Cocktail del mes + Noche de ceviche	23
¿Por qué no cuidarnos?	El lenguaje invisible del perfume	26
Producto del mes	Descubre Spice it up	28
Horoscouple	Cómo cada signo del zodiaco vive el tiempo	30

Parejas Aventureras

¡Hola, parejas aventureras!

Viajar juntos es de las mejores formas de conectar, crear recuerdos y vivir momentos inolvidables, pero también puede sacar uno que otro reto inesperado (sí, incluso mini discusiones en pleno aeropuerto). Pero tranqui, aquí van 5 tips para manejar cualquier conflicto y disfrutar el viaje sin drama:

1. Hablen claro (y sin rodeos)

La comunicación lo es TODO. Compartan expectativas, planes y cualquier cosa que les esté incomodando, si algo no te encanta, dilo con calma. Aquí no se trata de culpar, sino de encontrar soluciones juntos.

2. Paciencia + flexibilidad = paz mental

Los viajes rara vez salen EXACTAMENTE como planeas. Retrasos, cambios, clima raro... todo pasa. En lugar de estresarse, véanlo como parte de la aventura. A veces lo que parecía problema, termina siendo anécdota.

3. Dividan y conquisten

Viajar implica mil decisiones: rutas, actividades, comida. Dividan roles según lo que mejor hacen; mientras uno guía, el otro descubre lugares cool para comer. Menos carga, menos estrés y más trabajo en equipo.

4. Den espacio (sí, también de viaje)

Estar 24/7 juntos puede ser intenso, aunque se amen mucho. Dense pequeños breaks: una caminata solo, leer un rato, explorar algo por separado. Eso ayuda a recargar energía y regresar con más ganas.

5. Enfóquense en lo bonito

Es fácil clavarse en lo que salió mal, pero cambiar el enfoque lo cambia TODO.

Celebren lo bueno: ¿Lograron llegar sin perderse?

¿Descubrieron un lugar increíble?

Esos momentos son los que hacen el viaje.



Al final... Viajar en pareja puede retarlos, sí. Pero también puede fortalecerlos muchísimo.

Si lo hacen con comunicación, paciencia y buena actitud, cualquier obstáculo se vuelve parte de la historia. No se trata de que todo salga perfecto, sino de disfrutarlo juntos.

Buen viaje y que esté lleno de risas, conexión y momentos inolvidables.

XOXO



Todo empieza contigo: la base de una relación sana

Este mes queremos enfocarnos en algo clave para tener relaciones sanas: el amor propio y el autocuidado. Porque sí, cuidarte a ti también es cuidar tu relación. Te decimos por qué esto importa tanto y cómo puedes aplicarlo en tu día a día.

¿Por qué son importantes el amor propio y el autocuidado?

- **Límites sanos:** Cuando te valoras, sabes decir “hasta aquí” sin culpa.
- **Estabilidad emocional:** Cuidarte te mantiene en equilibrio.
- **Confianza e independencia:** Refuerza tu seguridad y tu autonomía.
- **Evitar el burnout:** El autocuidado constante te mantiene con energía y presente.

Dedica tiempo a lo que te gusta, a tus hobbies y a todo aquello que llena tu alma. Cuida tus relaciones, mantente cerca de amigos y familia, y toma distancia de las personas que te drenan. Sobre todo, agenda tu “me time” y haz espacio para ti sin culpa, porque también mereces ser prioridad en tu propia vida.

Llevar el amor propio a tu relación también significa aprender a comunicar lo que necesitas de manera clara y escuchar a tu pareja con empatía. Respetar el espacio individual es igual de importante, porque tener tiempo para ustedes mismos también fortalece la relación. Apóyense mutuamente en su crecimiento, tanto en pareja como de forma individual, y practiquen la gratitud en las pequeñas cosas del día a día, ya que eso crea una conexión mucho más fuerte.

Priorizarte no es egoísta, es necesario. Cuando estás bien contigo, puedes dar lo mejor de ti en tu relación. Porque el amor que das siempre empieza en ti.

Tips prácticos

Practica mindfulness diario y tómate unos minutos para respirar, meditar o simplemente hacer una pausa. Mantente en movimiento, porque hacer ejercicio mejora tu ánimo y tu salud. También es importante alimentarte bien y darle a tu cuerpo lo que necesita para sentirse bien; si es necesario, haz cambios en tu dieta. Y no subestimes el descanso: dormir lo suficiente es clave para tu estabilidad emocional.

Salud mental y relaciones

By: Marisela Torrealba

El bienestar mental de una pareja es la base más fuerte de cualquier relación. Cuando ambas personas priorizan su salud mental, es mucho más fácil reducir conflictos y evitar que se vuelvan constantes.

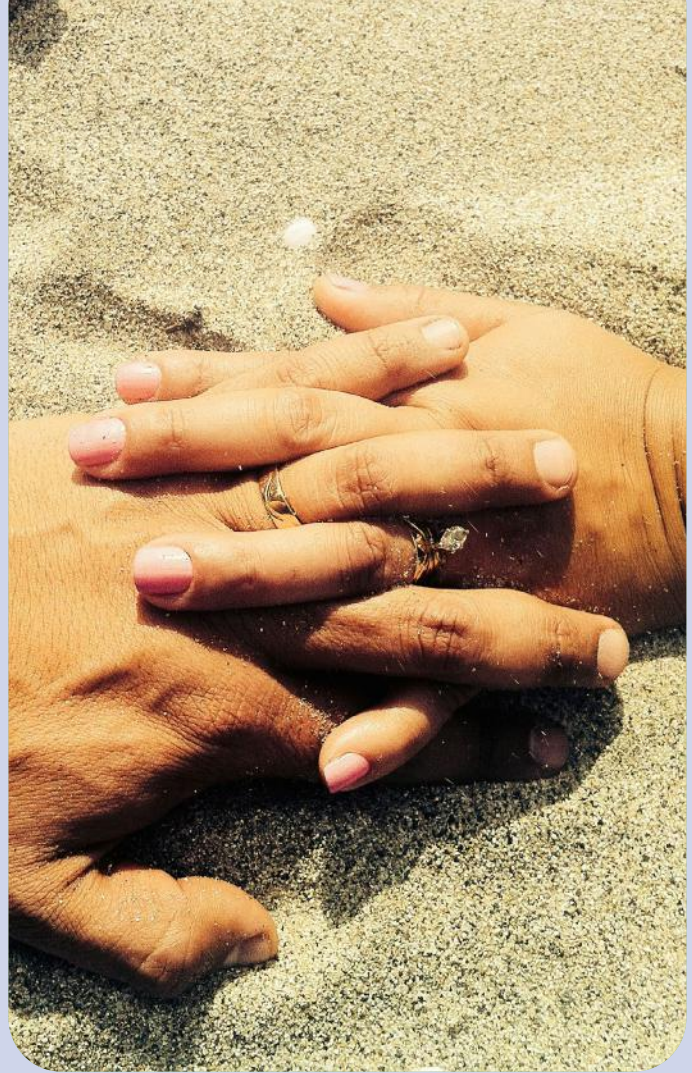
Hoy en día, estamos rodeados de información sobre salud física: sabemos qué comer, nos preocupamos por el peso, entendemos la importancia del ejercicio y hablamos de proteínas, vitaminas y suplementos como si nada.

Pero cuando se trata de salud mental, la información sigue siendo insuficiente, a pesar de ser uno de los pilares más importantes de nuestro bienestar. Porque sin una buena salud mental, no solo se complica cuidarnos a nosotros mismos, sino también se vuelve difícil construir relaciones sanas y satisfactorias.

A diferencia de las enfermedades físicas, que suelen atenderse de inmediato, los problemas de salud mental muchas veces se ignoran o se minimizan. Incluso en familias unidas, es común que quienes atraviesan momentos difíciles sean aislados o incomprendidos, quedándose sin el apoyo, cuidado y tratamiento que realmente necesitan.

Por eso, es clave desarrollar conciencia sobre cómo estamos emocional y mentalmente. Revisarnos, cuestionarnos y, si es necesario, pedir ayuda sin miedo.

Cuando ambas personas en la relación tienen esta apertura, se genera un espacio de crecimiento constante.



Las condiciones de vida influyen directamente en la salud mental, a veces favoreciendo el bienestar y otras veces, representando una amenaza y causando daño.



**Comprender
nuestra propia salud
mental y la de
nuestros seres queridos
nos permitirá
gestionar la situación
con mayor rapidez
y eficiencia.**

También es importante reconocer que nuestro entorno influye directamente en nuestra salud mental. Hay momentos en los que nos sostiene y otros en los que puede afectarnos profundamente.

Así que, en etapas difíciles, es fundamental detenerse, evaluar y buscar apoyo si lo necesitamos. Entender nuestra salud mental y la de nuestra pareja nos permite actuar a tiempo, con más claridad y empatía.

Y ojo: no se trata solo de diagnósticos graves. También hablamos de esos desequilibrios más sutiles que, poco a poco, pueden afectar la armonía en la relación.

Señales a las que vale la pena poner atención:

- Cambios de humor extremos.
- Consumo frecuente de alcohol o sustancias.
- Sensación de incapacidad o falta de control.
- Problemas de sueño o alimentación.
- Dificultad para realizar actividades diarias.
- Sentimientos de confusión o aislamiento.
- Pensamientos paranoicos frecuentes.
- Pérdida de interés o motivación por la vida.

Cuidar tu salud mental no es un lujo, es una necesidad y también es una forma de cuidar tu relación.

*“Lo más aterrador
es aceptarse a uno mismo
completamente ”
- C Jung*





Cuando el amor y el dinero juegan en el mismo equipo

La historia detrás de Memo y Ana Karen

Dicen que hay dos temas que pueden poner a prueba cualquier relación: el amor y el dinero. Pero para Memo y Ana Karen, justo ahí es donde comienza la verdadera conexión.

Como creadores de **Juntos y Abundantes**, han construido algo más que una plataforma: han creado un espacio donde las parejas aprenden a dejar de ver las finanzas como una fuente de estrés y empiezan a usarlas como una herramienta de crecimiento, comunicación y propósito compartido. Él, con una mente estratégica capaz de convertir números en claridad. Ella, con una sensibilidad que transforma conversaciones difíciles en puentes de conexión.

Juntos, han encontrado un equilibrio poco común: integrar lógica y emoción para demostrar que una relación sólida no solo se construye con amor, sino también con acuerdos, visión y trabajo en equipo. Después de más de 7 años juntos, una vida compartida en Ciudad de México y un bebé en camino que marca un nuevo capítulo, su historia no solo se trata de enseñar a otras parejas, sino de vivir, día a día, lo que predicán.

Respuestas rápidas

¿Cuánto tiempo llevan juntos?

Llevamos más de 7 años viviendo juntos, creciendo como pareja, siendo socios y equipo de vida.

¿Tienen hijos?

Tenemos a nuestro o nuestra primer bebe en camino...

¿Dónde viven?

Actualmente en la CDMX

¿A qué se dedican?

Decidimos emprender con **Juntos y Abundantes**. Ambos somos creadores de contenido, conferencistas y mentores financieros especializados en finanzas en pareja.

Un dato curioso sobre ustedes como pareja:

Algo que mucha gente nos dice es que se nota que nos gusta mucho grabar video y que somos buenos en eso... y no tienen idea de cómo nos cuesta trabajo, nuestras memorias están más llenas de groserías y gritos al grabar que de contenido real.

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

En Instagram, YouTube, Tik tok y Facebook como @juntosyabundantes.

La clave no está en quién gana más, sino en la transparencia y en tener metas compartidas.

Comencemos desde el principio — ¿cómo se conocieron y qué fue lo que más los atrajo del otro?

Nos conocimos a través de amigos en común en una etapa en la que ambos estábamos enfocados en crecer profesionalmente. Lo que más nos atrajo fue que, desde el principio, nuestras conversaciones iban más allá de lo superficial: hablábamos de sueños, propósito y además de que hubo una atracción física indescriptible, lo que hizo atraernos tanto fue sentir admiración por el otro. Hubo una conexión muy natural en la visión de vida que queríamos construir.

Hoy son los creadores de Juntos y Abundantes, una plataforma que ayuda a las parejas a fortalecer su relación desde las finanzas y la inteligencia emocional. ¿Qué experiencia personal los inspiró a crear este proyecto?

Nació de nuestra propia necesidad de encontrar un equilibrio. Nos dimos cuenta de que el dinero suele ser la causa número uno de divorcio o estrés, y queríamos cambiar esa narrativa. Nuestra inspiración fue demostrar que, con comunicación y un plan común (como cuando logramos construir nuestra casa o planear nuestros viajes), el dinero deja de ser un problema y se convierte en un vehículo para la abundancia.

Hablar de dinero en pareja puede ser incómodo o hasta tabú. ¿Cómo fue su propio proceso para tener estas conversaciones desde un lugar de conexión en vez de conflicto?

Fue un proceso de primero, entendernos a nosotros mismos, cada uno, luego entender a nuestra pareja y con esto, cambiar el enfoque de las discusiones: dejar de ver el dinero como “mi dinero vs. tu dinero” y empezar a verlo como “nuestro proyecto de vida”. Aprendimos que la clave no está en quién gana más, sino en la transparencia y en tener metas compartidas. Tuvimos que aprender a hablar de nuestras expectativas y miedos sin juzgarnos, creando acuerdos que funcionarían para los dos.

¿Qué es lo que más creen que las parejas malinterpretan sobre el dinero — y qué les gustaría que comprendieran mejor?

Que las finanzas son frías y solo se tratan de hojas de cálculo. Nos gustaría que comprendieran que el dinero es profundamente emocional; es una extensión de nuestros valores y sueños. Cuando ordenas tu dinero, en realidad estás ordenando tus prioridades y cuidando tu relación.



Ustedes enseñan que las finanzas no son solo números, sino una extensión de la relación. ¿Cómo ha cambiado su propia dinámica al aplicar esto en su día a día?

Nos ha dado mucha paz mental. Al tener claridad financiera, eliminamos las sorpresas desagradables y los reclamos. Ahora, cada decisión de compra o inversión se siente como un paso hacia adelante que damos juntos, no como un sacrificio individual.

¿Cuál ha sido uno de los momentos más transformadores que han vivido como pareja desde que comenzaron este camino juntos?

La construcción de nuestra casa juntos. No solo fue un logro financiero, sino una prueba de comunicación, paciencia y trabajo en equipo. Ahí entendimos que cuando alineamos visión, metas y emociones, podemos lograr cualquier cosa como pareja.



Hablar de dinero con madurez es uno de los actos de amor y compromiso más grandes

¿Cómo abordan los desacuerdos financieros o emocionales para que los fortalezcan en lugar de debilitarlos?

Con la regla de que somos un equipo contra el problema, no uno contra el otro. Buscamos entender la raíz del desacuerdo (miedo, inseguridad, deseo) antes de hablar de números. Usamos herramientas y técnicas de comunicación y manejo de conflicto para ayudarnos y herramientas como el presupuesto para objetivar la discusión y encontrar un punto medio.

¿Qué significa para ustedes “priorizar la relación” cuando están emprendiendo, enseñando, y construyendo al mismo tiempo? ¿Cómo lo viven en la rutina diaria?

Significa recordar que el proyecto más importante no es el negocio, sino nosotros. Estar claros que cada discusión es una diferencia que No significa que nos dejamos de querer. En la práctica se traduce en pausas conscientes: tomar un café juntos sin pantallas, caminar al final del día, tener nuestras citas sin hablar de trabajo y respetar nuestros límites. Si nuestra relación está fuerte, todo lo demás fluye mejor.

¿Hay algún mito sobre el amor o el dinero que ambos consideran falso — pero que muchas parejas aún creen?

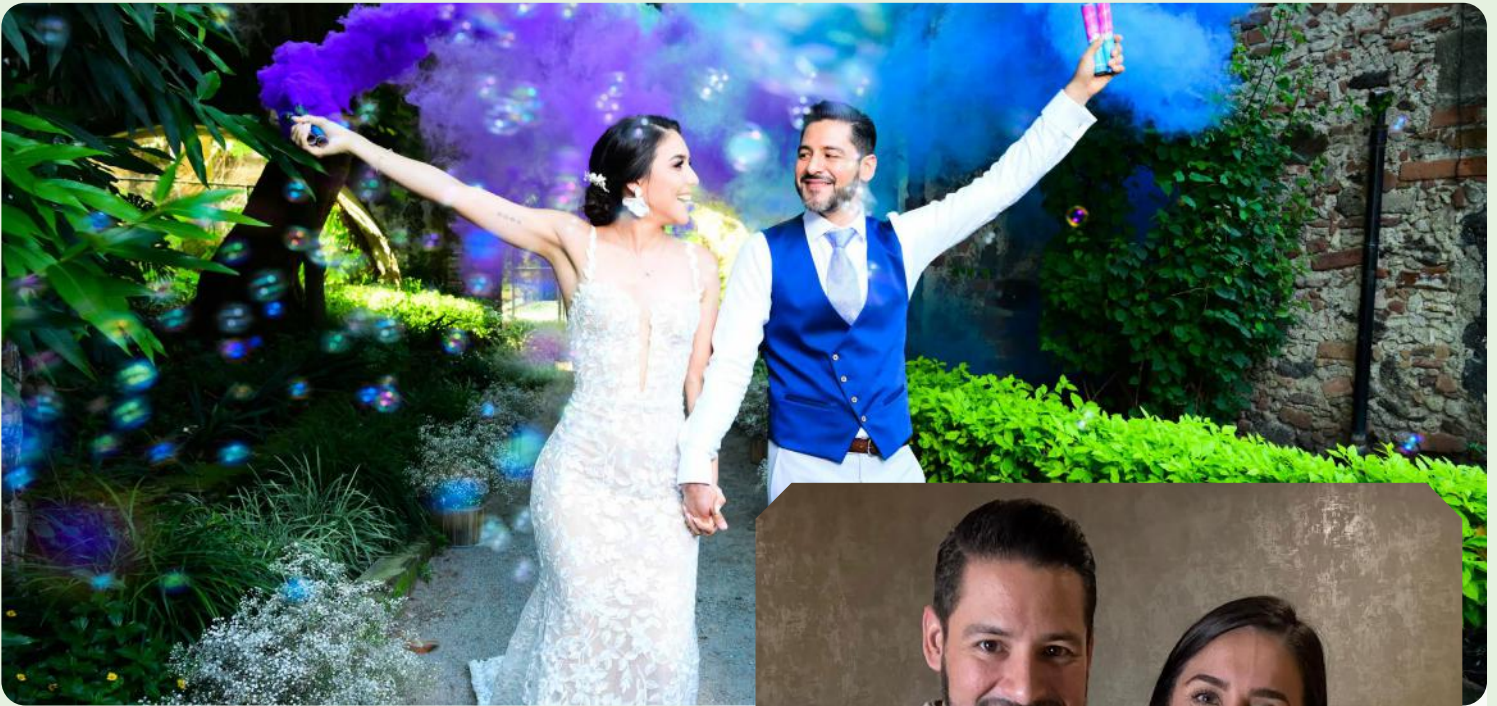
El mito de que “si nos amamos, el dinero no importa” o que “hablar de dinero mata el romance”. Es todo lo contrario: hablar de dinero con madurez es uno de los actos de amor y compromiso más grandes que puedes tener, porque estás cuidando el futuro de la persona que amas.

¿Cómo ha fortalecido su relación el hecho de compartir sus aprendizajes con tantas otras parejas a través de talleres, retos y programas?

Nos mantiene responsables y congruentes. Al enseñar a otros en nuestros retos (como el Reto de Abundancia de 21 días), nosotros mismos reforzamos nuestros hábitos. Ver a otras parejas transformar su relación nos llena de energía y nos confirma que este propósito vale la pena.

¿Cuál es el patrón o error más común que ven en las parejas cuando se trata de dinero, y cómo recomiendan romperlo?

La infidelidad financiera (ocultar gastos o deudas) y la falta de un presupuesto conjunto. Recomendamos romperlo con transparencia radical: poner todas las cartas sobre la mesa sin juicios y empezar hoy mismo con una “Cita Financiera” para diseñar el futuro que ambos quieren.



¿Tienen algún ritual, hábito o herramienta favorita que siempre recomiendan para mantener conexión emocional, financiera y de propósito?

Sí, la gratitud diaria y el seguimiento mensual de nuestras metas. Celebrar los pequeños logros financieros (como pagar una deuda o alcanzar una meta de ahorro) refuerza la sensación de que estamos ganando el juego juntos.

Como pareja que guía a otras, ¿qué han descubierto sobre sí mismos que antes no veían?

Descubrimos que somos más complementarios de lo que imaginábamos. Memo aporta calma y estrategia; Ana Karen, sensibilidad y conexión. Antes veíamos esas diferencias como contrastes, hoy las vemos como nuestra mayor fortaleza. También descubrimos que enseñar nos obliga a mirarnos con más amor, honestidad y congruencia.

¿Tienen algún momento que haya sido un “reset” en su relación — una conversación, decisión o reto que los hizo reconectar de una forma más profunda?

Sí. Una conversación profunda durante un viaje a África, el cual incluso íbamos a cancelar... en la que nos dimos cuenta de que estábamos trabajando mucho... pero conectando poco. Fue un momento de honestidad total: redefinimos prioridades, establecimos nuevos límites y decidimos que nuestra relación iba primero, incluso por encima del crecimiento profesional.



Mirando al futuro, ¿qué impacto les gustaría dejar en el mundo a través de Juntos y Abundantes?

Queremos reducir la tasa de divorcios por causas financieras. Sabemos que el problema nunca es que se dejaron de amar sino que se desconectaron por falta de herramientas y técnicas valiosísimas que nadie nos enseña. Nos gustaría dejar un mundo donde las parejas tengan las herramientas para construir hogares sólidos, abundantes y felices, donde el dinero sea un aliado de su amor.

Y para cerrar: si pudieran cambiar el mundo una pareja feliz a la vez, ¿cómo completarían esta frase?:

Porqué no... empezamos a darle importancia a lo que realmente importa en la vida y dejamos de pelear por lo que no?

Las señales que dicen: sí, aquí es

¿Cómo saber si tu relación íntima es sana y va en serio?

By: Amy Rowan

Siempre hablamos de red flags, pero ¿qué hay de las green flags? Esas señales que te dicen que no solo estás en una relación que funciona, sino en una que de verdad está creciendo y disfrutándose.

Aquí te van cinco puntos clave que indican que hay una conexión fuerte, sana y muy bien encaminada:

Entiende que no todo es "llegar al final"

Una gran señal es cuando tu pareja sabe que no todo encuentro tiene que terminar de cierta forma para ser satisfactorio. Si toma más tiempo o simplemente no pasa, no lo ve como algo personal.

Sabe que cada cuerpo tiene su ritmo (y que muchas veces se necesita tiempo para conectar de verdad). Aquí no hay presión, solo disfrute y conexión.

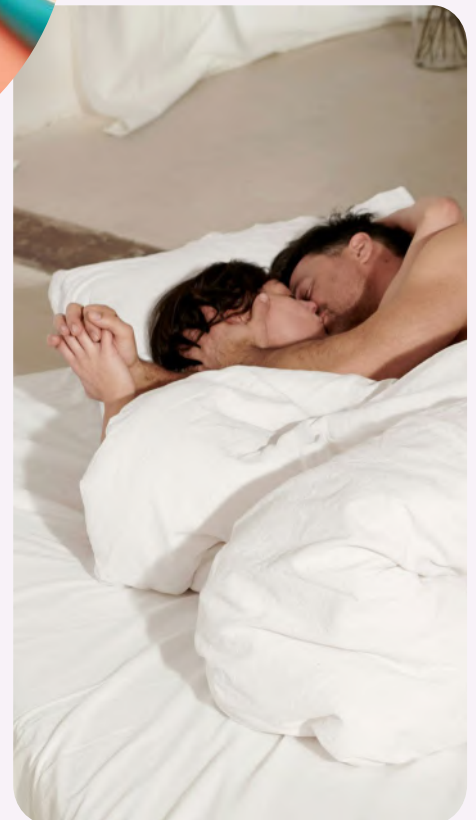
Disfruta verte disfrutar

Cuando tu placer también le importa, estás del otro lado. No se trata solo de su experiencia, sino de que ambos la pasen bien.

Esa intención genuina de que tú disfrutes hace que todo se sienta más conectado, más equilibrado y mucho más rico.

Tiene mente abierta

Desde lubricantes hasta juguetes o cualquier recurso que sume a la experiencia, una pareja abierta y sin prejuicios es una gran green flag. No lo ve como algo raro ni como competencia, sino como una forma de explorar juntos y hacer todo más divertido.



Coquetea contigo **TODO** el día

La intimidad no empieza en la noche, sino desde antes. Mensajes coquetos, miradas, bromas, pequeños toques.

Esa energía construye expectativa y mantiene viva la chispa. Hace que el momento juntos se sienta como el final perfecto de una historia que empezó desde la mañana.

Sabe hablar de lo que quiere (y respeta límites)

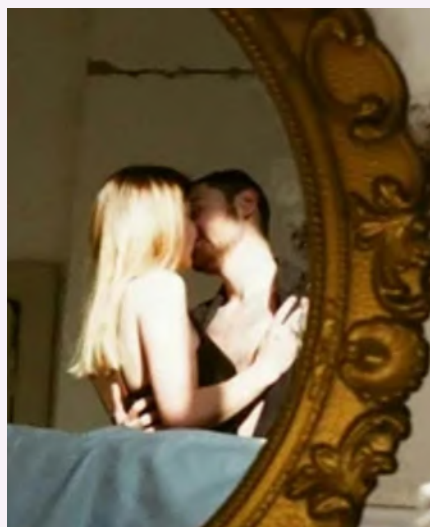
La comunicación lo es **TODO**. Una pareja que puede decir lo que le gusta, lo que no, y que también te da espacio para expresarte vale oro.

Eso crea confianza, seguridad y un espacio donde ambos puedes explorar sin miedo.

Reconocer estas señales te ayuda a saber que estás en una relación donde hay respeto, conexión y disfrute real.

Celebra lo que sí está bien y sigue construyendo desde ahí.

Si hay comunicación y cuidado, la magia no solo pasa en la intimidad, se siente en toda la relación.



De cozy a wow

La guía para verte increíble sin salir de casa

Vivir con tu pareja tiene su magia: más tiempo juntos, más momentos compartidos y una conexión más profunda. Pero también tiene un pequeño “efecto secundario”: la confianza puede llevarnos directo a la comodidad extrema (sí, hablamos de estar en pijama todo el día).

Y ojo, estar cómodo está perfecto. Pero también hay algo especial en seguir echándole ganitas a cómo te ves, incluso en casa. Porque cuando te sientes bien contigo, se nota.

¿Por qué sí importa verte cute (y cómodo) en casa?

Demuestra que te importa

Arreglarte un poquito, aunque sea para estar en casa, le dice a tu pareja: “me importas y me importa cómo me presento contigo”. Y eso ayuda a mantener viva la chispa.

Te hace sentir más seguro

Cuando te gusta cómo te ves, tu energía cambia. Te sientes más atractivo, más tú y eso se refleja en la relación.

Hace todo más divertido

Un outfit cómodo pero lindo puede cambiar el mood por completo. Te sientes más juguetón, más coqueto y eso siempre suma.



Tips para verte bien sin sacrificar comodidad

Invierte en loungewear bonito

Hoy hay mil opciones cómodas y estrosas. Encuentra piezas que te encanten, vayan con tu estilo y te hagan sentir bien.

Arréglate tantito (aunque no salgas)

Un peinado rápido o un toque de maquillaje puede hacer toda la diferencia.

Cuida tu piel

Hidratarte, lavarte la cara y usar protector solar también es parte del look, ¡recuérdalo!

Al final, no se trata de ser alguien más. Se trata de sentirte bien contigo y compartir esa energía con tu pareja.



Ideas para ella

Recuerda, no se trata de intentar ser alguien que no eres. Se trata de sentirte bien contigo mismo y demostrarle a tu pareja que te importa tu apariencia.

Conjunto cozy (Tipo Jogger): Comodidad total sin perder el estilo. Ideal para relajarte sintiéndote linda.



Este conjunto ofrece una armoniosa combinación de comodidad, estilo y practicidad, lo que lo hace ideal para mujeres que buscan relajación nocturna.

Milos cami silk, venice sleep shorts Asceno



Shorts de encaje de seda: Este conjunto de shorts de encaje de seda es imprescindible para quienes desean añadir un toque de glamour a su colección de ropa de estar por casa. Su combinación de seda y encaje crea un look lujoso y a la vez divertido, perfecto para sentirse sexy y adorable en casa.

Set de seda con encaje: Para esos días en los que quieres sentirte sexy sin hacer mucho. La mezcla perfecta entre elegante y jugueteo.

Pijama con gráficos divertidos : Los conjuntos con estampados gráficos son una opción divertida y elegante para estar en casa. Con una variedad de diseños y estampados originales, estos conjuntos le dan un toque personal a tu colección de ropa de estar por casa.



Ideas para él

Las combinaciones de camiseta y pantalón son perfectas para el padre, hermano o novio informal al que le gusta estar lo más cómodo posible.

Playeras suaves + pants o joggers = combo ganador.
Perfecto para quien quiere estar cómodo sin verse descuidado.



**Adidas Pants pintuck (unisex)
& white T-shirt 4.0**

Set de algodón (short + playera)

Este es un excelente conjunto de pijama para hombres que buscan ropa de dormir cómoda y elegante.



H&M Set

Disponible en
amazon



Why don't we date?

El juego con 52 citas sorpresa para parejas



¡No dejen que las deudas dañen su relación!

Las deudas pueden convertirse en una de las mayores fuentes de estrés en pareja. Noches sin dormir, conversaciones incómodas y presión constante que puede opacar lo bonito de estar juntos.

Pero aquí viene lo importante: si lo enfrentan como equipo, puede fortalecer su relación y acercarlos a un futuro más tranquilo y estable. ¡Vamos paso a paso!



Tips para manejar deudas en pareja

1. Hablen sin filtros sobre el dinero

Empiecen con una conversación honesta. Pongan TODO sobre la mesa: tarjetas, préstamos, créditos, lo que sea. La transparencia evita sorpresas y es la base de cualquier plan.

2. Definan metas en común

Alineen sus objetivos financieros y asegúrense de estar de acuerdo. Hablen sobre sus prioridades, como ahorrar para una casa, la jubilación o unas vacaciones, y cómo el pago de deudas se integra en estos planes.

3. Prioricen inteligentemente

Enumera tus deudas de mayor a menor interés. Prioriza el pago de las deudas con intereses altos (método de la avalancha) para ahorrar a largo plazo. Si lo prefieres, paga primero las deudas más pequeñas (método de la bola de nieve) para obtener resultados rápidos y mantenerte motivado. Determina cuánto puedes destinar mensualmente al pago de tus deudas sin descuidar tus gastos esenciales. Trabajen en equipo y responsabilícense mutuamente.



4 - Consideren consolidar deudas

Consolidar deudas puede simplificar los pagos y reducir las tasas de interés. Aquí te presentamos algunas opciones populares para encontrar la que mejor se adapte a ti:

Tarjetas con transferencia de saldo

- **Pros:** Suelen ofrecer tasas de interés del 0% durante un periodo introductorio (normalmente de 12 a 18 meses), lo que supone un gran ahorro en intereses.
- **Contras:** Tras el periodo introductorio, las tasas de interés pueden ser muy elevadas. Además, pueden aplicarse comisiones por transferencia de saldo.

Préstamos personales

- **Pros:** Tasa de interés fija y pagos mensuales, lo que facilita la planificación del presupuesto.
- **Contras:** Pueden aplicarse cargos (cargos de apertura). Las tasas de interés pueden variar según su historial crediticio.

Crédito con garantía (Hipoteca)

- **Pros:** A menudo, los tipos de interés son más bajos, ya que el préstamo está garantizado. Los intereses pueden ser deducibles de impuestos.
- **Contras:** Tu vivienda se utiliza como garantía, por lo que corres el riesgo de perderla si no puedes realizar los pagos.

Préstamos de consolidación

- **Pros:** Combina varias deudas en un solo préstamo con una tasa de interés potencialmente más baja.
- **Cons:** Pueden tener comisiones y tasas de interés elevadas, especialmente si su puntaje crediticio es bajo.



Ajusten gastos (sin sufrir de más)

Realicen ajustes temporales en su estilo de vida para acelerar el pago de sus deudas reduciendo gastos innecesarios y destinando esos ahorros al pago de deudas. Creen un pequeño fondo de emergencia para cubrir gastos inesperados y evitar depender del crédito. Utilicen bonos, reembolsos de impuestos u otros ingresos inesperados para realizar pagos importantes y acelerar su camino hacia la libertad financiera.

Gestionar las deudas en pareja requiere trabajo en equipo, comunicación y un plan estratégico. Así que respiren hondo, tómense de la mano y comiencen su camino hacia una vida libre de deudas!





Sandra Echeverría y Leonardo de Lozanne

Un amor que se transforma

En un mundo donde muchas relaciones se rompen al primer intento fallido, la historia de Sandra Echeverría y Leonardo de Lozanne no es lineal, es real. Lo suyo no es un cuento perfecto, sino uno mucho más interesante: una relación que ha pasado por pausas, aprendizajes, distancia y reencuentros. Porque a veces amar no es solo coincidir, es también saber volver.

Se conocieron en 2011, en un contexto casual dentro del medio artístico. Lo que empezó como una invitación a salir se convirtió rápidamente en una conexión sólida que los llevó a casarse en 2014. Poco después, formaron una familia con el nacimiento de su hijo Andrés, consolidando una relación que, durante años, se mantuvo estable y alejada del drama mediático.

Sandra y Leonardo han mostrado algo poco común:

vulnerabilidad. Han hablado abiertamente de sus diferencias, del impacto de sus carreras y de cómo el tiempo y las prioridades pueden afectar una relación.



Cuando el amor también se cuestiona

Después de más de una década juntos, la pareja atravesó una crisis importante que los llevó a separarse en 2022. Hablaron de falta de empatía, de expectativas no cumplidas y de cómo, a veces, idealizar a la otra persona puede generar frustración.

No fue una ruptura escandalosa, fue algo más humano: dos personas intentando entender si todavía estaban en el mismo camino.

Irse... para poder volver

A diferencia de muchas historias, la suya no terminó ahí.

Después de separarse, decidieron darse espacio, reflexionar y, eventualmente, intentarlo de nuevo. No una, sino varias veces. En 2024 confirmaron que estaban juntos otra vez, más conscientes, más claros y con una nueva perspectiva sobre su relación.

Porque a veces el amor no se trata de nunca romperse, sino de reconstruirse mejor.

Una relación sin perfección (pero con intención)

Sandra y Leonardo han mostrado algo poco común: vulnerabilidad. Han hablado abiertamente de sus diferencias, del impacto de sus carreras y de cómo el tiempo y las prioridades pueden afectar una relación. Pero también han dejado claro algo importante: el amor no desapareció, solo necesitaba ser replanteado.

Lo que podemos aprender de ellos:

El amor también evoluciona. No todas las etapas se sienten igual, y eso no significa que todo se acabó. A veces, separarse no es un fracaso, sino parte del proceso para entenderse mejor, crecer y ver la relación desde otra perspectiva. Volver también puede ser una decisión consciente; no regresar por costumbre, sino por elección. Y muchas veces, lo que realmente cambia la relación es la comunicación: reconocer errores, hablarlos y aprender a crecer a partir de ellos.

Sandra y Leonardo no representan el amor idealizado, representan algo más valioso: el amor que se cuestiona se rompe, se reconstruye y se vuelve a elegir.

Porque al final, no se trata de tener una relación perfecta. Se trata de tener una que, incluso en sus momentos más difíciles, valga la pena intentar otra vez.

Disponible en
amazon

Laugh together

La cita que sí te hace reír

EN
ESPAÑOL

WHY DON'T WE
**LAUGH
TOGETHER**
MÁS RISAS. MÁS DIVERSIÓN. ¡A JUGAR!
CARTAS PARA PAREJAS!

Cocktail

del mes



Bourbon con avellana

Una versión con carácter del clásico Old Fashioned, donde la intensidad del bourbon se mezcla con un toque suave y cálido de avellana. El resultado: un trago elegante, profundo y perfecto para una noche especial.

Ingredientes

- 60 ml (2 oz) de Bulleit Bourbon.
- 15 ml (0.5 oz) de jarabe de avellana Osterberg.
- 5–8 gotas de bitters (Concentrados de hierbas, especias, raíces, cortezas y frutas que se caracterizan por su sabor amargo y complejo).
- Un toque de jugo de naranja fresco.
- Twist de naranja (para decorar).
- Cerezas negras (para decorar).

Preparación

1. Agrega todos los ingredientes a un vaso grande con hielo.
2. Mezcla bien (sin agitar).
3. Cuela y sirve en un vaso nuevo con hielo fresco.
4. Decora con el twist de naranja y las cerezas negras.

Sobre el bartender

Gialel Ben Saad inició su carrera en Milán, trabajando con Family Group, reconocido por estar constantemente dentro de los 50 mejores bares del mundo. Actualmente es fundador de Neo Mediterraneo Vibes, un bar de coctelería en Sicilia, Italia, que se especializa en ingredientes provenientes exclusivamente de países del Mediterráneo. Su propuesta se centra en recetas artesanales con sabores intensos y únicos, creando experiencias memorables en cada trago.



Why don't we cook?



**Tiempo de
preparación:
20 minutos**



**Reposo:
15-20 minutos**



Porciones: 4



**Tiempo total:
35-40 minutos**

Ceviche: fresco, picosito y perfecto para compartir

Ingredientes

- 500 g de pescado fresco (sierra, tilapia o róbalo), en cubos pequeños
- 1 taza de jugo de limón fresco (aprox. 10–12 limones)
- 1/2 cebolla morada, finamente picada
- 2 jitomates, picados en cubitos
- 1 pepino, pelado y picado
- 1 chile serrano o jalapeño,
- 1/4 taza de cilantro fresco
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de jugo de tomate (opcional)
- Aguacate en cubos



¡Atención, amantes de la comida!

¿Listos para algo fresco, vibrante y con ese toque acidito que despierta todo? Este ceviche es ideal para una cita en casa: ligero, delicioso y con el balance perfecto entre sabor y picante.

Prepárense para una explosión de sabor que convierte cualquier noche en algo especial.

Instrucciones

- 1 Corta el pescado en cubos pequeños y colócalo en un recipiente de vidrio.
- 2 Cubre completamente el pescado con el jugo de limón y refrigera por 15–20 minutos, hasta que cambie a un tono blanco y firme.
- 3 Escurre un poco del limón (no todo) y añade: cebolla, jitomate, pepino, chile y cilantro.
- 4 Agrega sal, pimienta y, si te gusta, un chorrito de Clamato para hacerlo más jugoso.
- 5 Sirve frío, con aguacate encima y tostadas al lado.

Para llevarlo al siguiente nivel, puedes dejar las semillas del chile si lo quieres más picoso. Si prefieres un toque más fresco, añade mango o jícama. Y para darle un sabor más pro, agrega unas gotitas de salsa inglesa o salsa Maggi. Este ceviche no solo es delicioso, también es perfecto para compartir, picar juntos y acompañar con una cerveza fría o una margarita.



El lenguaje invisible del perfume

By: Itzel Vega

Hay algo casi invisible que puede acercar a dos personas o hacerlas recordar con solo un respiro. No es magia, es el olfato.

El perfume no solo es un detalle de estilo, es una forma de comunicación silenciosa. Puede despertar emociones, crear memorias y, sí, también influir en la atracción.

El sentido del olfato está directamente conectado con las emociones y la memoria.

Por eso, un olor puede transportarte a un momento, una persona o una sensación en segundos. En pareja, esto se vuelve aún más interesante: un aroma puede generar cercanía, confianza y hasta deseo.

No es casualidad que recuerdes cómo huele alguien que te gusta, tu cerebro lo guarda y lo asocia con cómo te hace sentir.



¿Cómo elegir un perfume que conecte contigo (y con alguien más)?

Busca que te represente

Antes de pensar en gustarle a alguien más, pregúntate: ¿esto huele a mí?

Un buen perfume se siente como una extensión de tu personalidad. Si te incomoda o no te identifica, se nota.

Entiende las notas

Cada fragancia tiene capas:

- Cítricos → frescos, ligeros, energía limpia
- Amaderados → profundidad, elegancia, calidez
- Dulces → cercanía, sensualidad
- Florales → suavidad, romanticismo

No hay reglas, pero sí vibras. Elige según cómo quieres sentirte.

Piensa en el momento

No todos los perfumes funcionan igual en todos los contextos. Durante el día suelen funcionar mejor los aromas ligeros y frescos, mientras que en la noche destacan los perfumes más intensos y envolventes. Para una cita, lo ideal es un aroma cálido y cercano, de esos que invitan a acercarse. Porque un buen perfume no invade, atrae.

Menos es más

El perfume no debería llegar antes que tú. La idea es que alguien lo note cuando está cerca, no a metros de distancia. La clave del éxito: Sutil + presente = irresistible.





Deja que evolucione

Un perfume cambia con el tiempo en la piel. No te quedes solo con el primer olor: espera unos minutos y siente cómo se transforma, ahí es donde realmente sabes si es para ti.

El secreto que pocos dicen

Más allá de las notas o marcas, lo que realmente engancha es la asociación emocional.

Ese perfume que usas en momentos especiales, en citas o en días felices se convierte en un recuerdo para la otra persona. Y después, con solo olerlo, vuelven ahí.

Hazlo parte de su dinámica

Un pequeño twist que puede hacer la experiencia todavía más especial: prueben elegir fragancias juntos. A veces un perfume termina convirtiéndose en parte de la forma en la que recordamos a alguien. También pueden regalarse perfumes con intención, pensando en la personalidad, la energía o incluso en cómo quieren sentirse cuando estén juntos.

Otra idea linda es asociar ciertos aromas a momentos específicos: un perfume para las citas, para viajes, para noches especiales o incluso para los días cotidianos que terminan volviéndose memorables. Los aromas tienen una conexión muy fuerte con la memoria y las emociones.

Al final, el mejor perfume no es el más caro ni el más popular, sino el que hace que alguien piense en ti... incluso cuando no estás.





Spice It Up: El juego para encender la chispa

La primavera es ese momento en el que todo se renueva y las relaciones no son la excepción.

Spice It Up es la excusa perfecta para salir de la rutina, probar algo diferente y traer energía nueva a su relación. No se trata de una cita complicada ni de grandes planes. Se trata de atreverse a cambiar el mood, dejarse sorprender y volver a conectar desde el juego, la curiosidad y la complicidad.

¿Qué incluye?

Tres barajas con 50 cartas cada una, que van de FRESCO a HIRVIENDO (ustedes eligen el nivel) para una experiencia inolvidable.

- Tamaño ideal para llevar a cualquier lugar.
- Perfecto para una cita en casa, vacaciones o una noche en el hotel.
- Diseñado para prender la chispa desde conversaciones significativas hasta juegos coquetos.
- Ideal para celebrar ocasiones especiales o convertir cualquier día en algo memorable.

Es perfecto para esta primavera porque trae frescura y novedad a la relación, rompiendo un poco con la rutina de siempre. Mezcla diversión, sorpresa e intimidad de una forma muy natural, creando momentos que realmente se quedan y se sienten diferentes. A veces, esos pequeños cambios son los que más ayudan a reconectar y volver a disfrutar el tiempo juntos.

Además, es una forma de salir del automático y compartir experiencias nuevas en pareja. En **Amazon México suele encontrarse alrededor de \$499 MXN**, y honestamente, a veces no necesitas más tiempo... solo una nueva forma de vivirlo juntos.

Relojes cósmicos:

Cómo cada signo del zodiaco vive el tiempo

By: Mariamely Leoni

Seamos realistas: incluso las parejas más compatibles discuten. ¿Pero sabías que tu forma de discutir podría estar escrita en las estrellas? Tu signo zodiacal no solo influye en tu estilo romántico, sino también en cómo expresas tu ira, manejas los desacuerdos y haces las paces.

Algunos signos se enfurecen rápidamente y se apagan con la misma rapidez, mientras que otros reprimen sus emociones. Comprender el estilo de conflicto de tu signo (y el de tu pareja) puede transformar las discusiones acaloradas en momentos de conexión y crecimiento más profundos.

Antes de profundizar, permíteme compartir un momento impactante que viví recientemente durante un retiro con la increíble Dra. Shefali. Dijo algo que me conmovió profundamente: "Si no hay conflicto, entonces alguien está reprimiendo su autenticidad".

Esa frase derribó todo lo que creía saber sobre las relaciones sanas.

Nos han condicionado a creer que una relación fuerte y amorosa es aquella que fluye sin problemas, evita el drama y vive en un estado de paz constante. ¿Pero la verdad? El silencio puede ser más peligroso que las discusiones.

Cuando no hay desacuerdo, lo más probable es que alguien esté reprimiendo su verdad para mantener la ilusión de paz. Y eso, por muy tranquilo que parezca desde fuera, es desconexión.

Como madres, a menudo nos callamos para que nuestros hijos se sientan bien. Como parejas, ignoramos nuestro propio dolor para no causar problemas. Como mujeres, minimizamos lo que sentimos para que no nos tachen de "demasiado sensibles" o "difíciles". Pero, ¿cuál es el precio de este silencio?

El conflicto sano no es una amenaza. Es un puente. Es una señal de que ambos se están mostrando tal como son, no a la perfección, pero sí con honestidad. De que les importa lo suficiente como para dialogar, para discrepar, para estar presentes. Evitar el conflicto puede parecer paz... pero es una paz que te cuesta tu autenticidad.



Aries – El explosivo

Estilo: Explosivo y directo

Desencadenante: No sentirse respetado

Consejo para reconciliarse: Permíteles desahogarse primero. Luego, ofréceles elogios sinceros y una solución clara. No se permiten enfados.

Tauro – La tormenta silenciosa

Estilo: Obstinado y pasivo-agresivo

Desencadenante: Cambio repentino o sentirse presionado

Consejo de reconciliación: Dales espacio, luego acércate con calma ofreciendo soluciones prácticas y demostrando afecto físico.

Géminis – El Debatiente



Estilo: Obstinado y pasivo-agresivo
Desencadenante: Cambio repentino o sentirse presionado
Consejo de reconciliación: Dale espacio, luego acércate con calma ofreciendo soluciones prácticas y demostrando afecto físico.

Leo – El rugido dramático



Estilo: Orgullosos y teatral
Desencadenante: Sentirse ignorado
Consejo de reconciliación: Discúlpate sinceramente. Recuérdales lo especiales que son para ti.

Virgo – El crítico



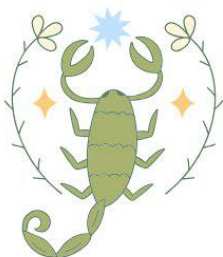
Estilo: Analítico y quisquilloso
Desencadenante: Falta de lógica
Consejo para reconciliarse: Reconoce tus errores con humildad. Demuestra que te esfuerzas por mejorar.

Libra – El Evitador

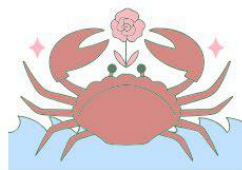


Estilo: Pasivo y reacio al conflicto
Desencadenante: La discordia o verse obligado a tomar partido
Consejo para reconciliarse: Restablecer la paz con delicadeza. Evitar la presión o los ultimátums.

Escorpio – El Abrasador



Estilo: Intenso e implacable
Desencadenante: Traición, secretos o pérdida de confianza
Consejo para reconciliarse: Sé completamente honesto. Sin rodeos. Demuestra lealtad con acciones.



Cáncer: La ola emocional

Estilo: Sensible y a la defensiva
Desencadenante: Sentirse rechazado o atacado emocionalmente
Consejo para reconciliarse: Validar sus sentimientos. Ofrecerles consuelo y tranquilidad.



Sagitario – El Escapista

Estilo: Directo y luego desaparece
Desencadenante: Sentirse atrapado o incomprendido
Consejo para reconciliarse: Dale espacio para respirar. Transmite humor y optimismo.



Capricornio – El muro de piedra

Estilo: Distante y controlado
Desencadenante: Falta de respeto o caos
Consejo para reconciliarse: Habla su lenguaje de lógica y soluciones a largo plazo. Reconstruye la confianza.



Acuario: El rompehielos

Estilo: Distante y racional
Desencadenante: Que le digan qué sentir o hacer
Consejo para reconciliarse: Apela a sus ideales. Ofrece una conversación reflexiva.



Piscis – El colapso

Estilo: Pasivo y abrumado
Desencadenante: Sentirse abandonado inseguro
Consejo para reconciliarse: Ofrecer palabras amables, consuelo físico.



Directorio

Dr. Amy Rowan
Sexóloga clínica

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

Itzel Vega
MUA
📷 @Itzelvmua

Sabrina Visconti
Coach en Relaciones
www.visecure.net

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

MHC
MAKING HAPPY COUPLES

BY



makinghappycouples.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.

