



# EMPOWERED WOMAN

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

Artículo  
*Empowered  
Woman  
de Hoy*



Personalidad invitada  
Cristina Molinar



Mujer Rubí  
Vanesa Navarrete



Conociendo a  
Mayra Julissa Román





# EMPOWERED WOMAN

Invitada especial Cristina Molinar Berumen	2
Conociendo a Mayra Julissa Román	3
Mujer Rubí Vanesa Navarrete	9
Jóvenes talentos	11
Libro Una Mujer como Tú	13
Día Naranja	15
Chubby	17
Empowered woman de hoy	19
Cafe con sabor a ti	21
Agenda de noviembre	22

Noviembre 2023



Personalidad invitada

# CRISTINA MOLINAR BERUMEN

Este mes de noviembre regresa a Los Mochis la prestigiada conferencista internacional, especialista en marketing, Cristina Molinar Berumen, quien junto con Mujer IFIM y Mayra Sáinz, viene a trabajar con mujeres a través de una actividad denominada Círculos Mágicos, Taller “Mujer Creciente”.

Cristina Molinar es licenciada en Comunicación Organizacional (Business Communications) por la Universidad de Stanford y trabajó 12 años en IBM de México e IBM Latinoamérica como Directora de Marketing.

Fue fundadora y directora de DUO Comunicación, donde tuvo a cargo marcas muy importantes como Aeroméxico, Colegio Mexicano de Reumatología, Grupo Modelo, Novartis, MSD, Televisa, Facultad de Medicina (UdeG), Janssen, Grupo Roche, Nordisk, Armstrong, Bayer, entre muchas otras.

Fue asesora también de la presidencia de la Asociación Mexicana de Capacitadores y ha recibido varios premios de comunicación Quórum y AMCO, además de una mención honorífica de la Universidad de Harvard por una campaña interna de Aeroméxico.

Quien fuera catedrática de Comunicación Organizacional en la Universidad Iberoamericana viene a trabajar con mujeres a Los Mochis por cuarta vez.

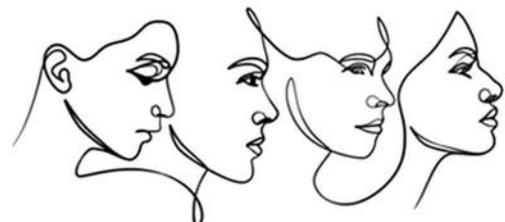
Cristina Molinar tiene varios diplomados en comunicación: técnicas de presentaciones avanzadas en Duarte Communications, y de sanación interna para personal de salud en el Institute for the Study of Health and Illness.

Otros más en The Center for Nonviolent Communication en el CNVC (Center for Nonviolent Communication), de Appreciative Inquiry en el CAI (Center for Appreciative Inquiry), y de Café de Conversación (World Cafe).

Actualmente es asesora en comunicación de varios directivos de la industria farmacéutica, incluyendo directores generales, directores de unidad, directores médicos y médicos líderes miembros de Advisory Boards y KOL's.

Es una gran experta que vendrá a trabajar los lazos ancestrales y en el fortalecimiento de las mujeres.

Cristina Molinar junto con Mayra Sáinz tendrán a su cargo esta importante actividad en el Centro Integral de Capacitación y Desarrollo Humano (CICDH) ubicado en Los Mochis, sector Jardines de Fátima, en horario matutino (9:30 am) y vespertino (3:30 pm).



# Mayra Julissa Román

“Renovar el pensamiento y liberar creatividad e imaginación, la clave para aprender mejor” son las palabras con las que iniciamos la entrevista con Julissa Román quien además de ser una mujer destacada en el mundo de los negocios, ha logrado mantener el equilibrio entre lo ético, lo emocional, lo intelectual y la salud física para poder avanzar y seguir con su principal propósito: transmitir conocimientos a los demás.

La fundadora y directora del Instituto de Educación y Capacitación (INEC), en franco dialogo con Empowered Woman reconoce que a lo largo de su trayectoria productiva ha logrado cumplir sueños, como poder enseñar y aprender, actividades fundamentales en su empresa.



**INEC**<sup>®</sup>

“De niña mi sueño siempre fue trabajar para la banca empresarial, me encantaba ver a esas mujeres arregladas, tan ejecutivas, cuando acompañaba a mi mamá a los bancos. Soñaba también con ser maestra y poder aprender cosas nuevas y enseñar o transmitir mis conocimientos a los demás. Y en realidad a esas dos actividades me he dedicado a lo largo de mi vida”, destacó.

Luego habló de su principal motivación para alcanzar sus sueños y poder aportar a la sociedad positivamente, sin dejar de lado su responsabilidad de madre.

“Mi motivación para luchar en la vida, primeramente, fue, poder superarme como profesionista y mujer, realizar mis sueños y trascender aportando a la sociedad algo de valor, posterior a eso, ya en la actualidad, mis dos hijos también han sido mi inspiración, poder transmitirles con la práctica que todo es posible si se enfocan y luchan por ello”, apuntó.

Mayra Julissa Román confió a Empowered Woman quien ha sido su principal motivación para alcanzar su metas y fuente principal de sus sueños.

“Las personas que han inspirado mi vida son: Uno de ellos y podría decirlo el principal es mi madre, ya que aun con tantas adversidades presentadas a lo largo de la vida, nunca se dio por vencida, me enseñó teórica y prácticamente a trabajar e insistir por lo que se quiere, a ser valiente y perseguir hasta lograr cristalizar mis sueños. De ahí surgen...”, precisó.

### **¿Cuál es el mejor recuerdo de su vida?**

“En realidad, no tengo un recuerdo especial, ya que he tenido muchos momentos importantes a lo largo de mi vida y trato de enfocarme en el hoy, considero que este día que vivo actualmente es el mejor recuerdo, disfrutando este instante, trato de estar atenta y receptiva de los pequeños detalles. Mi felicidad, ganas de vivir y disfrutar la vida es gracias a tantos recuerdos agradables que he tenido”, señaló.

### **¿Qué es el éxito para Julissa?**

“En estos momentos para mí, el éxito es, haber terminado mis estudios en tiempo y forma hasta postgrado, adquirir la experiencia necesaria en mis empleos pasados y de esta forma utilizar y administrar dicha experiencia para formar mis propias empresas con el perfil deseado, poder estar activa socialmente para ayudar a las personas más vulnerables y sobre todo tener a mi lado a mi familia e hijos. En si el éxito es poder

dedicarme a actividades que tanto me gustan porque de esta forma no las siento como obligatorias al realizarlas”, indicó.

### **¿Cuál es el logro que la hace sentirse más orgullosa?**

“Mantener un equilibrio entre lo ético, lo emocional, lo intelectual y la salud física, eso me ayuda a ser una persona íntegra que influye de manera positiva en la conducta, inspiración y comportamiento con mis subordinados y en la sociedad”, resaltó.

### **¿Cuál es el reto más grande que ha enfrentado?**

“Definitivo para mí ha sido ser madre, aun siendo algo tan común, considero que puede deberse a que quiero ser buena madre y poder formarlos, ser estricta y a la vez consentirlos, pero hacerlos responsables, entonces es una estira y afloje, donde voy aprendiendo cada día, como muchas madres”, puntualizó Mayra Julissa.

### **¿En los momentos difíciles en su vida, que hace para salir adelante?**

“Primero que nada, mantener la calma y pensar bien lo que haré para lograr solucionarlo, ordenar las opciones que tengo y esperar el momento oportuno. Considero que esas experiencias son las que nos hacen fuertes y maduros ante la vida”, expresó.

### **¿Cuáles son sus mejores cualidades y cuál es la que más satisfacciones le ha brindado?**

“Pudiera ser mi facilidad para relacionarme con las personas y poder conocerlas aceptando su forma de ser, aun siendo diferentes; otra cualidad que considero importante en mí es el hecho de poder adaptarme a las personas o situaciones que surjan, lo cual me ha abierto puertas en lo personal, así como en lo profesional y me ha dado grandes satisfacciones en mi vida”, señaló.

### **¿Cuál es tu lema personal?**

“Si fuera fácil, todos lo harían”.

### **¿Qué mensaje les daría a las mujeres?**

“Que se superen cada día más teniendo visión y objetivos claros, evitando que tomen decisiones por ellas, aterricen sus sueños y proyectos, que sean valientes, rodeándose de personas u otras mujeres que la hagan más fuerte libre e independiente y se apoyen unas con otras”

### **¿Cuáles es el sueño que desea lograr?**

“Poder trascender y dejar un legado a la sociedad en el tema educativo y empresarial, considero que es de suma importancia el hecho de tener la oportunidad de vivir, aportar y apoyar a los demás, es satisfactorio”.

### **¿Cuál es su visión para el futuro?**

“Mejorar el trato y entendimiento con los demás. Trabajar mi inteligencia emocional. Desarrollar la habilidad de anticipar el futuro. Desarrollar a otros líderes”.

### **¿Qué responsabilidad tienes ante la vida?**

“Seguir dando formación y educación a mis hijos y la sociedad en general, ayudándolas a superarse dándoles las herramientas educativas”, mencionó.

Julissa Román se ha convertido en una capacitadora profesional que tiene como su mayor legado, poder formar líderes que transformen su realidad, con valores éticos y morales enfocados hacia un bien común. Líderes con una visión de futuro y una mentalidad creativa y libre.

### **¿En este momento de su vida que le motiva a luchar por su sueño?**

“La motivación más importante que tengo para lograr ser una gran empresaria y líder, es prepararme cada día más, ser feliz y hacer feliz a mi familia, sé que, con pasión, sabiduría, voluntad, inteligencia y creatividad, el camino será prometedor”, resaltó.

### **¿Cuál es el mejor consejo que le han dado?**

“No has venido a este mundo a cumplir las expectativas de nadie, tampoco tu a cumplir las de alguien más. Eso me ayuda a aceptar las situaciones que no puedo cambiar y de esta forma poder ser realista”, aclaró.

### **¿A qué persona o personas le envía un agradecimiento y que les diría?**

“A mi madre, gracias por enseñarme quizá de manera inconsciente y sin decírmelo, que las cosas se hacen y no solo se dicen, por enseñarme que es muy importante la preparación para poder salir adelante. A mis hijos gracias por esperar cuando he estado ocupada y se han sentido descuidados o desplazados, sintiendo que les robo ese tiempo que les corresponde”, respondió.

### **Cuéntenos el motivo por el cual fundo su empresa**

“Como comenté, siempre me ha gustado el plano educativo y empresarial, porque considero que cuando las personas estamos educadas e informadas es la forma de estar preparadas para futuras oportunidades laborales, de esta manera decidí formar una escuela donde poder impartir carreras con perfil empresarial y preparar a las personas en menos tiempo que el convencional, de esta manera se puedan incorporar en corto plazo al campo laboral, para darle oportunidad a las personas que en su momento no pudieron estudiar por distintos motivos lo puedan llevar a cabo ahora y costos accesibles” explicó.

Dijo que de ahí surgió la idea de dar consultoría, capacitación, reclutamiento y selección de personal a las empresas.

### **¿A qué se dedica su institución?**

“Principalmente a educación continua desde bachillerato, carreras ejecutivas empresariales, licenciaturas a 12 meses, y posgrados. Servicio de idiomas. Consultoría y capacitación corporativa”, precisó.

### **¿Cuál es el nombre de su institución y porque lleva ese nombre?**

“Instituto de Educación y Capacitación (INEC) por ser un nombre y siglas claras para el perfil educativo y asesoría empresarial. Speakland- (Lenguaje Center) Centro de idiomas”, aclaró.

### **¿Cuál es reto más difícil que enfrenta su institución?**

“Aquí el reto es poder dar mejor calidad en el servicio, cumplirle a nuestros alumnos y clientes con lo que les prometemos que obtendrán, que no solo sea un documento oficial, sino la satisfacción de los conocimientos, seguir ampliando el futuro de nuestros estudiantes con la educación”, señaló.

### **¿Cómo conoció a Mujer IFIM?**

“Tuve la oportunidad de coincidir en un proyecto con la directora y fundadora de Mujer IFIM, la Psic. Mayra Sáinz y de ahí surgió esa empatía y admiración”, puntualizó.

Julissa Román envió un mensaje a la sociedad: “Que tengan el deseo constante de aprender, que lo pueden potenciar manteniendo una actitud proactiva. Renovando continuamente su forma de pensar, siendo flexible de pensamiento y dejando desarrollar de manera libre su creatividad e imaginación”, concluyó.

Curso  
**Resurgir**

Desde lo imposible a lo posible  
Desde lo visible a lo invisible  
**7 de noviembre**



INFORMES  
☎ 6682-7503-13 / [www.mayrasainz.com.mx](http://www.mayrasainz.com.mx)



\* **Café** \*  
**Sabor a ti.**

Evento gratuito, con la finalidad de contribuir al crecimiento y desarrollo humano de la mujer.



INFORMES

☎ 6682-7503-13 / [www.mayrasainz.com.mx](http://www.mayrasainz.com.mx)



**11**

noviembre

Taller

# MUJER CRECIENTE

Los **círculos de mujeres** los hacemos por nuestras abuelas, por nuestras hijas, por nuestras hermanas... **por nosotras.**

**CRISTINA MOLINAR BERUMEN**

Licenciada en comunicación de negocios por la universidad de Stanford, directora de marketing en IBM, maestría en técnicas de comunicación visual.



**18**  **Nov 9:30 am**



CUPO LIMITADO

Informes e inscripciones:  
[www.mayrasainz.com.mx](http://www.mayrasainz.com.mx)

# Taller De Lecturas

Evento gratuito, conviviendo para el crecimiento personal e intelectual



INFORMES

☎ 6682-7503-13 / [www.mayrasainz.com.mx](http://www.mayrasainz.com.mx)



**20**

noviembre

Mayra Sáinz®

GALERÍA CURSOS





Reconocimiento muy merecido con el distintivo de Mujer Rubí recibió la Enfermera Vanesa Navarrete de parte de la Psic. Mayra Sáinz fundadora de Mujer IFIM.

En el Taller que realizó en Guasave Sinaloa, Vanesa fue sorprendida con este reconocimiento que se les otorga a las Mujeres que más se distinguen por su altruismo, colaboración, solidaridad y generosidad.

Mujer IFIM bajo la cobertura de su directora busca Mujeres en la Ciudad de los Mochis, estado de Sinaloa y de distintas partes del país para que se consoliden como Mujer Rubí y se unan a este grupo de distinguidas Mujeres.

Vanesa Navarrete es una Mujer que desde que inicio sus cursos en Mujer IFIM el año 2012, y pese a la distancia en la que actualmente vive, actualmente por su profesión radica en Tijuana BCN, ella aun continuo en constante ayuda, colaboración y presencia en las necesidades de servicio o de crecimiento y desarrollo personal que la ONG Mujer IFIM realiza.

El distintivo de Mujer Rubí tiene un significado de acuerdo al símbolo de la piedra preciosa rubí, piedra a la que se le atribuye el amor, bondad, pasión y buena suerte.

Una Mujer Rubí tiene un corazón Rubí



**Vanesa Navarrete**





**Puralim**  
Limpieza Pura

**Fabricantes de  
Productos de Limpieza  
y Desinfección**

**CONTACTANOS**  
 **668 149 6569**

  
**Gliza**  
Aluminio & Cristal



 **668-165-7189**

Blvrd. Pedro Anaya #2295,  
Álamos Country

C. Leandro Valle 2265,  
Villas de Cortez

*Luis Bojórquez*  
Foto Pro

**PARA TODO TIPO DE EVENTOS**  
**BODAS/XVAÑOS/BAUTIZOS**  
**CUMPLEAÑOS/ANIVERSARIOS**

**CONTACTANOS**  
**668 117 2802**



**Paquetes**  
**BÁSICOS**  
para redes sociales



 **INFORMATE**  
**+52 668 192 0506**

  smartkingmx

# JÓVENES TALENTOS



Escuchar, ser valiente, clara, directa y educada son algunos de los talentos que distinguen a Alba Romina Henríquez García, joven de Los Mochis; a quien le gustaría en un futuro trabajar en equipo para ayudar a los más necesitados.

Nuestros jóvenes son pieza fundamental del desarrollo, porque en ellos hay futuro y ganas de salir adelante. Alba Romina como muchos otros estudiantes sueñan con lograr sus metas, triunfar, viajar y tener los recursos para ayudar a los suyos.

Y así empezamos un interesante dialogo con nuestra Joven Talento de hoy:



## ALBA ROMINA HENRÍQUEZ GARCÍA



### ¿Cuál es tu hobby favorito?

“Hacer galletas, brownies, pasteles..., ver el atardecer, leer, ir a la playa y tomar café”.

### ¿Qué palabras les diriges a tus padres?

“Gracias por todo lo que me dan y han dado y por siempre estar para mí”.

### ¿Qué mascota es tu preferida y por qué?

“Los perritos pequeños, porque se me hacen muy lindos, y las aves como pericos y pajaritos, porque me gustan mucho por sus colores y su canto”.

La pasión por lo que hace, el amor por los animales, como el caso de Alba Romina, sus habilidades, su inteligencia y el gran cariño por sus seres queridos, son solo algunas de las cualidades de los Jóvenes Talentos de este 2023.

Romina Henríquez es recién egresada del Colegio Enrique Arreguín, actualmente cursa su carrera de Bioquímica, por lo que Empowered Woman le desea el mejor de los éxitos.

¡Enhorabuena!



### ¿Cuál es tu frase propia?

“Nunca te quedes con las ganas de hacer las cosas”.

### ¿Cuáles son tus talentos?

“Ayudar a los demás, saber escuchar, ser valiente, clara, directa y educada”.

### ¿En cuales concursos has participado?

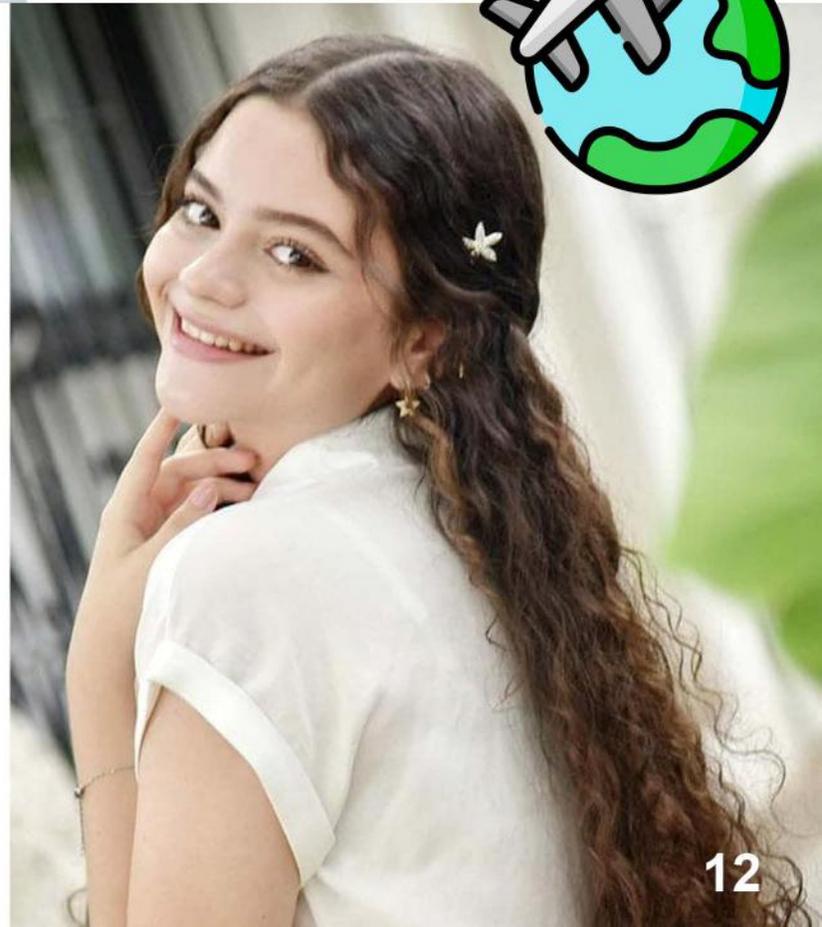
“No me ha tocado en algún momento participar en concursos; pero si en esforzarme para ser mejor por mí misma”.

### ¿Cuál es tu sueño para cuando seas grande?

“Estudiar y terminar mi carrera, viajar, ser mejor persona, aprender, formar una familia, ser feliz”.

### ¿Quién te enseñó la frase más importante de tu vida y cuál es?

“Nunca digas no puedo, me la enseñó mi abuela”.



# Una Mujer Como Tú

**MÁS QUE UN LIBRO, UNA HERRAMIENTA PARA ALCANZAR SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, ASÍ COMO UNA HERRAMIENTA PARA DEFENDER LOS DERECHOS HUMANOS.**

El libro “Una Mujer como tú” se ha convertido en punta de lanza para impulsar a las mujeres a tener una vida sana, estable, productiva, y de ayuda para salir de situaciones de maltrato y violencia, a través del amor personal, de la igualdad de género y la sana relación con Dios y las demás personas.

En entrevista, Mayra Sáinz destacó que, por su trabajo con mujeres a lo largo de muchos años, ha podido llegar al centro de sus problemas, desde la discriminación y el acoso que sufren, hasta el abandono de sí mismas por tratar de merecer amor o defender a su “modo” a los que ama; así como, el descomunal miedo hacia el maltrato y la violencia haciéndolas vivir una vida de confusión y de indefensión.

La autora de “Una Mujer como tú” es defensora de los Derechos Humanos, especialista en psicoterapia, fundadora de la organización ‘Mujer IFIM’ dedicada al Crecimiento y Desarrollo de la Mujer, y del Centro Integral de Capacitación y Desarrollo Humano (CICDH), donde se imparten cursos, asesorías, consultas, talleres, conferencias y otras actividades de servicio social y comunitario.

Al referirse a lo que los lectores pueden encontrar en su libro, Mayra Sáinz señaló que el contenido incluye temas de salud mental, salud emocional, prevención de violencia, de maltrato, de la construcción del amor entre pareja y familia. “Vienen muchos temas, habla de Dios, de cómo



levantarse de cualquier situación y cómo empoderar su vida”, subrayó.

Aclaró que se trata de un material incluyente, que es de gran ayuda para todos, porque, aunque el título hace referencia a la mujer, el contenido no es exclusivo para ellas, porque los hombres son seres Humanos que al igual sufren soledad, dolor, maltrato y violencia. “El libro está dedicado al desarrollo del ser humano y tiene información que es útil tanto como para las mujeres y los hombres”, precisó.

Al adentrarse en los temas que abarca la obra, la escritora detalló que vienen historias reales acerca de la violencia y el maltrato hacia las mujeres y en el mismo capítulo se describe la forma de hacer frente a ese tipo de situaciones y como prevenirlas.

En el libro “Una Mujer como Tú” encontrarán cómo construir el amor verdadero en una pareja; acerca del empoderamiento y cómo empoderar su vida; y la construcción psicológica del ser humano.

Mayra Sáinz es una especialista en terapias psicológicas y desarrollo humano y en este su primer libro plasmó buena parte de sus experiencias a lo

largo de casi 20 años de trabajo. 15 de ellos atendiendo directamente a mujeres que buscan soluciones rápidas y sanas para su vida.

“También soy mujer y he vivido muchas cosas, desde la discriminación, que nos hacen sentir menos, diferentes, y el acoso tan molesto y discriminativo que vivimos las mujeres desde temprana edad. Son cosas que vivimos mucho las mujeres y por eso me reflejo en el libro, en muchas facetas”, puntualizó.

El título “Una Mujer como tú” lo elegí para expresarle a todas las mujeres que entiendo y se lo que les duele, lo que sufren y como se sufre, los miedos y anhelos porque yo soy una mujer como tú, aclaró. “Mi libro busca ser una herramienta para que mujeres y hombres pueden alcanzar un gran beneficio de salud en su área psicológica, emocional y espiritual; además van a poder aprender habilidades, destrezas y conocimientos a través de la lectura.

La autora es psicoterapeuta humanista con especialidad en psicometría, técnicas para la educación, habilitadora en prevención de adicciones; se le ha otorgado reconocimientos de honor por su servicio a la sociedad y distintivos por organizaciones de los Derechos Humanos.

“Una Mujer como tú” está disponible en Amazon, Mercado Libre a través de las redes sociales de Mayra Sáinz.

Está a la venta en diferentes plataformas y en sus dos versiones, impresa y digital. Su presentación, fue el pasado 23 de septiembre en Salón Rodas de Hotel Dorado, de la Ciudad de Los Mochis, Sinaloa, evento que fue todo un éxito.

Los buenos resultados que se han tenido hasta ahora, por la aceptación que ha tenido el libro, son el reflejo de los meses de trabajo casi permanentes, hasta lograr lo que ahora está disponible para todos.

**Por: Humberto González**



# Noviembre 25 Día Naranja

Para mayor clarificación, la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer emitida por la Asamblea General de la ONU en 1993, define las agresiones contra mujeres como “todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.”

La violencia contra mujeres y niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras del mundo actual, sobre las que apenas se informa debido a la impunidad de la cual disfrutaban los perpetradores, y el silencio, la estigmatización y la vergüenza que sufren las víctimas.

En forma general, la violencia se manifiesta de forma física, sexual y psicológica e incluye:

- Violencia por un compañero sentimental (violencia física, maltrato psicológico, violación conyugal, feminicidio).
- Violencia sexual y acoso (violación, actos sexuales forzados, insinuaciones sexuales no deseadas, abuso sexual infantil, matrimonio forzado, acecho, acoso callejero, acoso cibernético).
- Trata de seres humanos (esclavitud, explotación sexual).
- Mutilación genital.
- Matrimonio infantil.

Los efectos psicológicos adversos de la violencia contra las mujeres y niñas, al igual que las consecuencias negativas para su salud sexual y reproductiva, afectan a las mujeres en toda etapa de sus

vidas.

La violencia contra la mujer sigue siendo un obstáculo para alcanzar igualdad, desarrollo, paz, además de un pleno respeto de los derechos humanos de mujeres y niñas.

Por eso, debemos entender que la violencia “No es negociable”; esto es, que ningún tipo de violencia debe ser tolerada, por ningún motivo.

Las personas que se encuentran en una relación de maltrato pueden recibir mensajes de acoso por parte de su pareja.

- Recibe mensajes de texto o llamadas constantemente cuando no están juntos.
- Recibe video o llamadas para vigilar y constatar donde se encuentra y con quien.
- Debe confirmar la hora frecuentemente y explicar a su pareja dónde está.
- Soporta expresiones humillantes, de menosprecio o de insulto.
- Tiene miedo de su pareja o se muestra ansiosa por complacerla.
- Evita socializar, especialmente con el sexo opuesto y es posible que tenga limitaciones para visitar a la familia, amigas y mucho menos amigos.
- Tiene que explicar o inventar excusas para justificar el comportamiento posesivo de la pareja y siempre pide permiso para hacer cosas.
- Está absorta cuando la pareja está a su lado.
- Tiene acceso limitado o ningún acceso a las finanzas o la toma de decisiones.
- No tiene cuentas bancarias personales, créditos o tarjetas de débito.
- Se le controla todos y cada uno de los gastos que hace.



- Deja que la pareja tome las decisiones sin apenas decir nada o sin la oportunidad de decidir.
- Muestra cambios en su personalidad, conducta o apariencia física.
- Se encuentra deprimida, ansiosa o con tendencias suicidas y expresa odio por sí misma o vergüenza.
- Sufre cambios de ánimo, por ejemplo, llora de repente o tiene crisis de ira.
- Tiene miedo a que la gente la toque y evita el contacto visual.
- Dejar de atender sus necesidades psicológicas, emocionales, físicas y espirituales.
- Pierde interés en aficiones, actividades y en el ejercicio.
- Consume sustancias ilegales, cigarro o alcohol.
- Tiene cambios en el sueño y apetito.

Permitir el maltrato por pequeño que parezca, es permitir la destrucción de la auto seguridad, auto estima y auto respeto; pero sobre todo es permitir la entrada a la violencia.

Recordemos...ni los jóvenes, niños o adultos, nadie, permitiremos la violencia.

“La violencia No es negociable”.

Psic. Mayra Sáinz





# Chubby

Autoría de  
Sara Rebeca



## LAS GENIALES VACACIONES DE HÉCTOR

Héctor era un niño muy estudioso, por lo cual su papá decidió regalarle un viaje a la playa por su buen comportamiento.

Lo que no sabía el papá, es que Héctor siempre hacía trampa en los exámenes, ya que él no quería aprenderse las guías.

Hasta que un día esto llegó a oídos de Chubby...

Este corrió rápidamente a la casa de Héctor y al ver que estaba subiendo el equipaje...gritó ¡Deberías sentirte mal! Porque todas tus calificaciones son falsas.

Héctor se quedó callado al ver a Chubby gritando.

Entones Chubby se puso a explicarle a Héctor y le dijo: "Es mucho mejor dejar algo en blanco o admitir que no sabes a toda una vida ocultando una mentira".

Héctor se quedó sorprendido ante tales palabras, así que decidió dejar de copiar en los exámenes, pasando unas geniales y merecidas vacaciones en la playa.



  
**DRA. SARA LOPEZ**  
CIRUJANA DENTISTA Y ORTODONCISTA

Tratamientos de Odontología  
integral, estética y ortodoncia  
Previa cita: 6682 1489 42

**Ortodoncia - Limpieza dental**  
**Extracciones - Resinas**  
**Incrustaciones - Carillas y mas**



**TERRAMAR**  
BRANDS

**CRUZ  
CARABEO**

LIDER EJECUTIVA

 cruzcarabeoleyva3@outlook.es

 @cruzcarabeoleyva

 6681 3607 48



*Informate bien... ¡Información de verdad!*

**Notimax**

*Únete a nuestra comunidad interestatal,  
recibe contenidos exclusivos*



notimaxinforma.com



Notimax Informa

*¡Ahora somos más!*



# EMPOWERED WOMAN

Noviembre 2023 de nuevo retomamos la marcha en nuestra revista Empowered Woman, han pasado muchísimos sucesos imposibles de contar en unos renglones; lo que sí, es que todos ellos fueron impresionantes.

Pero lo mejor es que este mes de noviembre estamos de vestidos largos con la presencia de la Máster Cristina Molinar Berumen, una mujer solidaria, altruista y generosa; una conferencista internacional, pero sobre todo una Mujer de lucha incansablemente por los derechos de la mujer y la lucha contra eliminación de la violencia de género. Y nos complace saber que Cristina Molinar Berumen estará impartiendo el Taller "Mujer Creciente" en el centro de Bienestar Integral- salud y educación fundado porque justo en noviembre se conmemora el Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la Mujer.

La violencia contra las mujeres y las niñas nos sigue preocupando a todos, una de cada tres mujeres se ve afectada por algún tipo de violencia de género y cada 11 minutos una mujer o niña muere asesinada por un familiar.

Hace cinco años, el movimiento #MeToo, fundado por Tarana Burke en 2006, provocó una movilización mundial que manifestó la urgente necesidad de prevenir y responder a la violencia contra las mujeres.

Desde entonces, ha habido una sensibilización y un impulso para poner este tipo de violencia sobre las mesas de las agendas gubernamentales, ante las leyes y políticas, en los servicios esenciales y las estrategias de prevención.



Como cada año, el Día Internacional para Eliminar la Violencia contra la Mujer marca el comienzo de la Campaña Únete de la ONU, 16 días de activismo (25 nov-10 dic) que concluyen coincidiendo con el Día Internacional de los Derechos Humanos.

La campaña ¡ÚNETE! Activismo para poner fin a la violencia contra las mujeres y las niñas, tiene el objetivo de movilizar a todos los miembros de la sociedad para que se conviertan en activistas, se solidaricen con las defensoras de los derechos de las mujeres.

Dicha iniciativa, liderada por las Naciones Unidas y ONU Mujeres desde 2008 llena el mundo de color naranja para mostrar el deseo de poner fin a la violencia de género.

### **¡Únete tú también!**

No olvidemos que la unidad es la única manera que tenemos las Mujeres y los Hombres de todo el mundo de erradicar la violencia contra las niñas y las mujeres; así como la violencia de género. Cristina Molinar Berumen es un Honor tenerte entre las Mujeres que luchan contra la violencia de género y entre las mujeres que le aportan al crecimiento y desarrollo Humano de todo el mundo, como la solución a este tipo de flagelos sociales y culturales.

**Que tenga el mundo un confortable y feliz mes color naranja**

*Mayra Sáinz*





**APRENDE, CONVIVE Y  
DISFRUTA CON EL SEGUNDO**

# Café con Sabor a ti

Los eventos "Café con sabor a ti" que imparte la Psicoterapeuta Mayra Sáinz Landey son totalmente gratuitos, con la finalidad de contribuir al Crecimiento y Desarrollo Humano de la Mujer.

En esta actividad, las asistentes tienen mucho aprendizaje durante tres horas, donde disfrutan de una conferencia, dinámicas, amistad y por supuesto degustando de un Coffee Break.

El primer "Café con sabor a ti" se realizó el pasado mes de octubre en el salón Rodas del Hotel Dorado de 3 pm a 7 pm con una asistencia de 70 mujeres y con el apoyo de patrocinadores que participaron con muchos regalos, entre ellos, los productos de limpieza Puralim, Colegio Enrique Arreguín, Vidrios y Aluminios Gliza, Dra. Sara López, Cirujana Dentista y Ortodoncista, Productos Terramar con Cruz Carabeo y Color Purpura Accesorios.

Este sábado 11 de noviembre se vuelve a repetir el evento donde las participantes podrán, además de convivir, poner en práctica habilidades para aumentar y mejorar su salud mental y emocional.

Muchas mujeres ya reservaron su lugar y están listas para disfrutar de un "Café con sabor a ti", que se llevará a cabo en El Centro Integral de Capacitación y Desarrollo Humano (CICDH).

Es importante recordar la importancia de la salud mental y emocional, que son la base para el éxito de cualquier área de la vida del ser humano.

# AGENDA

**07 Nov.**

**Curso**

**"Resurgir"**

Los Mochis, Sinaloa

**11 Nov.**

**Café**

**"Con sabor a ti"**

Los Mochis, Sinaloa

**18 Nov.**

**Taller**

**"Circulos Magicos"**

Los Mochis, Sinaloa

**20 Nov.**

**Taller**

**"De Lecturas"**

Los Mochis, Sinaloa



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



**EMPOWERED WOMAN**

## CONSEJO EDITORIAL

**Dirección**

Mayra Sáinz

**Sistemas y diseño editorial**

Francisco Macías

**Diseño de imagen**

FM Comunicaciones

**Fotografía**

Luis Bojórquez

**Redacción**

Humberto González

**Edición**

Mayra Sáinz

AÑO 2, NÚMERO 4

Publicación digital gratuita.

Todos los derechos reservados, se prohíbe utilizar la información de esta revista con fines distintos a los que representa esta publicación, sin previa autorización.

*Mayra Sáinz*

Empodera tu vida



# EMPOWERED WOMAN



mujeresrubi



mayrasainz.com.mx



**SOY MUJER,  
CAPAZ DE CONQUISTAR LA TIERRA QUE YO PISO,  
LOGRAR LAS METAS QUE ME PROPONGA,  
Y EMPODERAR MI CORAZÓN,  
CUANDO YO QUIERA.**



Suscríbete en nuestra página [www.mayrasainz.com.mx](http://www.mayrasainz.com.mx), para recibir cada mes el nuevo número de nuestra revista, y también conocer las bases para participar en nuestro sorteo decembrino.

