



EMPOWERED WOMAN

www.mayrasainz.com.mx



Personalidad invitada
Dra. Alma Luz Bernal



Mujer Rubí
Natividad Sánchez



Jóvenes Talentos
Ana Cláudia Flores

Artículo

Tu principal Proyecto



EMPOWERED WOMAN

Invitada especial Dra. Alma Luz Bernal.	2
Conociendo a la Dra. Alma Luz Bernal.	3
Galería eventos IFIM.	5
Natividad Sánches, Mujer Rubí de agosto.	7
Jóvenes talentos, Ana Claudia Flores.	11
Galería de eventos IFIM.	13
Tip Estudiantil.	15
Tu principal proyecto.	17
Agenda.	18

Agosto 2022



Personalidad invitada **Dra. Alma Luz Bernal**

EXPERIENCIA LABORAL:

- Asesor externo de Banca SERFIN.
- Universitario en el bufete jurídico de la Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Supervisor operativo de Policía Judicial del Estado
- Agente del ministerio público del fuero común, especializada en el delito de secuestro UEA.
- Ejecutor del corporativo jurídico Bernal & JRR.
- Docente de la Aniversidad Autónoma de Sinaloa.
- Coordinadora de la Academia de Ética y Desarrollo Humano de la U.A.P.C.D.
- Conferencista desde 2005 a la fecha con los temas “Sin valores no hay legalidad” “Jovenes contra el delito” “El perfil del abogado en el nuevo sistema de justicia” “Habilidades en los juicios orales” “Los derechos humanos” “El protocolo de Estambul” “La prevención de conflicto de interés y atención de presuntos actos de discriminación” “La prevención, atención y sanción del hostigamiento sexual y acoso sexual” ... y muchos más.
- Conferencista del Centro Forense Especializado del Noroeste.

CARGOS Y REPRESENTACION

- Secretaria general del Colegio de Abogadas Lic. Josefina García Ruiz de Culiacán del 2006-2015.
- Vicepresidenta general de la comisión de equidad y género de la Federación de Abogados de Sinaloa (FAS) 2013-2015
- Presidenta del Colegio de Abogadas de Culiacán A.C. del 2016 a la fecha
- Presidenta de la Comisión de Afiliación de la Federación de Abogados de Sinaloa (FAS) 2016 a diciembre 2017.
- Vicepresidenta general académica de la Federación de Abogados de Sinaloa A.C. enero- agosto 2018 FEDASIN.

- Delegada regional zona pacífico norte Sonora-Sinaloa de la Federación Mexicana de Abogados A.C. FEMECA de julio 2017 a 23 de julio 2019
- Vicepresidenta nacional de la Federación Mexicana de Colegios de Abogados A.C. FEMECA del 24 de julio del 2019 al 22 de julio del 2021.
- Vicepresidenta Nacional de la Federación Mexicana de Colegios de Abogados A.C. FEMECA del 20 de diciembre del 2021 a la fecha.
- Candidata a diputada local por distrito 16 del estado de Sinaloa por el partido político Redes Sociales Progresistas en las elecciones del 2021.
- Candidata a la vacante de la fiscalía general del estado de Sinaloa. después de cumplir las tres etapas de evaluación que marcó la convocatoria 21 de octubre del 2021 del Consejo Estatal de Seguridad Pública quedando dentro de los cinco perfiles mejor evaluados.
- Directora en Sinaloa, México de la revista internacional América sin fronteras del 5 de marzo del 2022 a la fecha
- Presidenta de las mujeres en México IHRC de International Human Rights Commission México. Del 24 de junio 2022 a la fecha.

APTITUDES ACADÉMICAS

Asesora jurídica, Coordinadora de asuntos académicos de la FAS, Creadora de los proyectos de los colegios hermanos en Elota, Culiacán y Guasave, Creadora del Comité ciudadano, así como diversos cursos y talleres, doctorados honoris causa por American International School of Law, la Academia Jurídica de Baja California A.C., y la Universidad de Bonagens Campus Aguascalientes, Galardón al mérito jurídico Dra. Arely Gómez González, por solo mencionar algunos de los más importantes.

Conociendo a:

Dra. Alma Luz Bernal

Abogada, Docente, Conferencista y Defensora de los derechos humanos desde la perspectiva de género, participo activamente en la construcción de paz de nuestra sociedad.



De niña desde los cinco años yo soñaba ser abogada, mi mayor motivación en la vida era ser abogada para defender a la gente.

Mi abuela materna es quien ha inspirado mi vida ella era quien me cuidaba, ella era la que me decía siempre que yo nada más me tenía que dedicarme a estudiar, de hecho, no permitía que trabajara yo en las cosas del hogar porque decía que yo solamente tenía que estudiar.

El mejor recuerdo de mi vida pues tengo muchos, pero sin duda el que tengo marcado en mi memoria y que me recuerda siempre de dónde vengo es la expresión de mi abuela materna dirigida a mi prima/hermana (criadas juntas) “Silvia la Maluz no tiene Zapatos “

El éxito en lo particular lo concibo como la realización de uno mismo, es decir ese momento pleno en que uno siente sentirse vivo por haber realizado o conseguido aquello a base de tu propio esfuerzo, así que en la vida tenemos muchos éxitos. Que no siempre disfrutamos pues no lo sabemos vivir.

Mis dos Hijas ellas son mi orgullo, mi razón de ser y de servir.

Sobresale el hecho de haber tenido un riesgo de trabajo siendo Servidor Público y haber sido despedida con dictamen médico por ese riesgo de trabajo, aun cuando, yo no tenía movilidad. Duré un año sin caminar, fueron tiempos difíciles físicamente, económicamente y moralmente, pero Dios no nos abandona y aquí estoy caminando de nuevo en un camino nuevo. Aferrarme a mis pilares que son mis hijas, son mi motor mi impulso y a la fe en Dios, que todo viene por designio de él y no nos da nada que no podamos soportar.

Soy una mujer fuerte, capaz, estudiosa, inteligente, dedicada, creativa, responsable, perseverante. Estas cualidades son parte de mi carta de presentación, pero el ser Fuerte logrando convertir las adversidades y retos en el motor que impulsa mi fuerza me ha permitido desarrollar mis demás cualidades, La inteligencia no se pregona se demuestra.

Mi mejor consejo es qué aprendan a creer en sí mismas que saquen toda esa fuerza interior que tienen y se sorprenderán de ver de lo que son capaces y no habrá nada ni nadie que los detenga para lograr su realización personal y profesional. El NO, no existe.

Ser un parte aguas en la verdadera socialización y difusión de los Derechos Humanos, inspirando y motivando a aprender-entender que los Derechos Humanos son una forma de vida, que no son

nada más derechos naturales y/o derechos fundamentales contenidos en leyes, es decir que todos los Seres Humanos con esa capacidad de razonamiento que tenemos entendamos que es nuestra conducta la que debe formar ese respeto a los Derechos Humanos, porque todos coexistimos y cohabitamos en este planeta por ello todos hacemos humanidad, en la medida que los Seres Humanos entendamos precisamente que los Derechos Humanos son una forma de vida, actuaremos de forma colectiva y no bajo interés personal. Pues llegará el médico con esa visión y será mejor, llegarán los funcionarios públicos con esa visión y mirarán por el interés colectivo y no individual, etc... Pero para ello se necesita una verdadera educación que motive el pensamiento crítico que hoy día genera la simulación educativa.

Me motiva seguir trabajando en mi construcción como ser humano, Auto trascender. Mejorándome a mí misma cada día para construir y apoyar a una mejor sociedad. El ver y sentir, que poco o casi nada se trabaja en la humanidad, que se vive en una cosificación, que no ha cambiado nada pues los gobiernos no son los que deben hacer los cambios, pues quienes debemos cambiar el actuar como persona de esta sociedad somos todas y cada uno de nosotros; las leyes están y se modifican o se deroga pero si no se utilizan se convierten en letra muerta y quienes activan las leyes somos las personas, para ello hay que trabajar en esta calidad de humanizar desde la perspectiva de los Derechos Humanos como forma de Vida.

Mi abuela materna fue quien me dio el mejor consejo al insistirme que lo único que yo debía de hacer era estudiar para salir adelante; no me explicó por qué debía Estudiar, pero a los años entendí que estudiando es como se construye un pensamiento crítico, y mi madre al ser una mujer que me enseñó a buscar la superación personal.

Yo soy la construcción de todas las personas con las que he coincidido en mi Vida, amigos no amigos y familiares; siempre buscando ser una mejor persona y dar, sin esperar nada a cambio, pues- en esta vida hay que dejar huella y no chapopote, huella para que sea un referente de camino y no chapopote porque el chapopote solamente limita el avanzar. .

Mi agradecimiento infinito a la vida y a todas las personas que me han permitido aprender a vivir exigiéndome para auto-trascender.

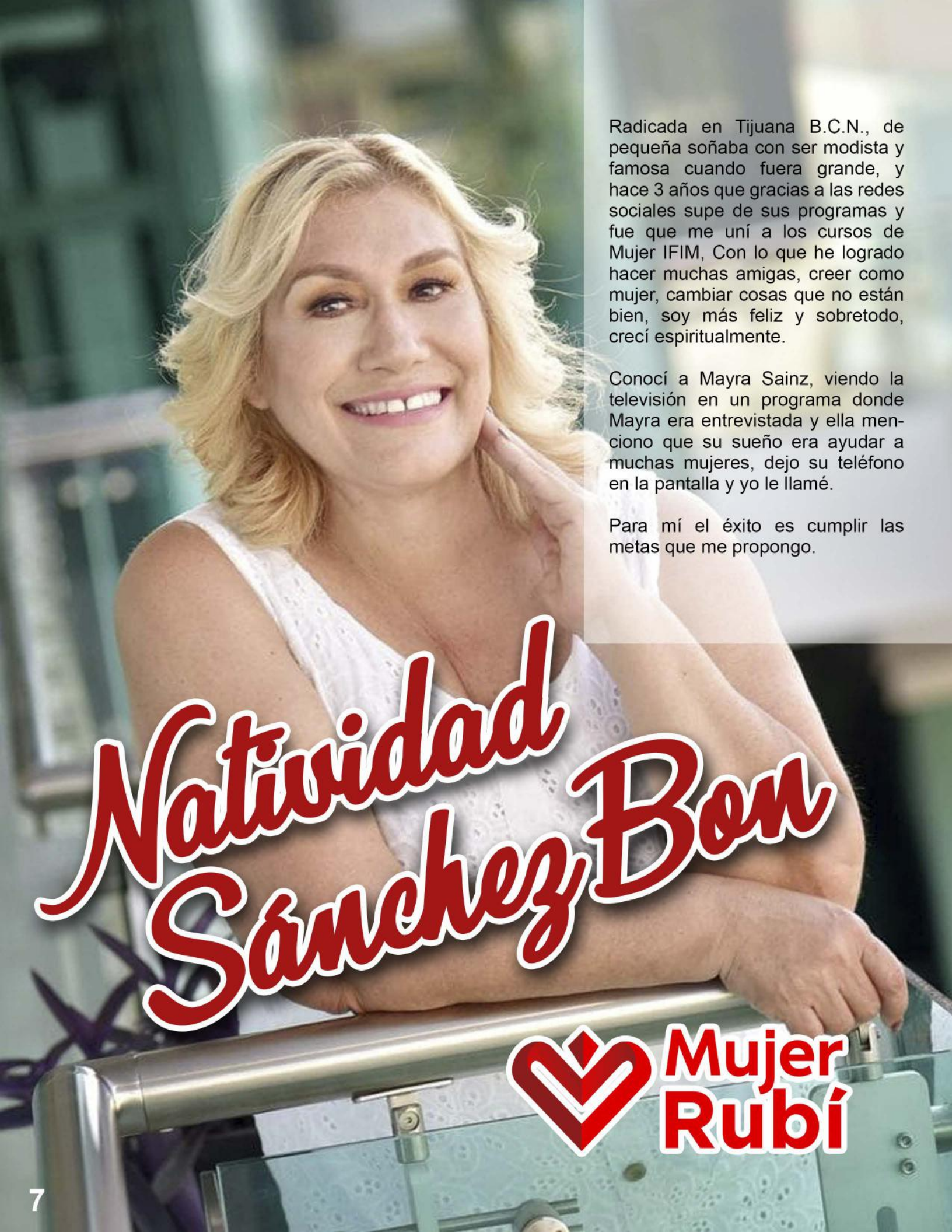




En el Instituto dedicado al Crecimiento y Desarrollo de la Mujer en sus áreas Psicológica, Emocional, Social y Espiritual.







Radicada en Tijuana B.C.N., de pequeña soñaba con ser modista y famosa cuando fuera grande, y hace 3 años que gracias a las redes sociales supe de sus programas y fue que me uní a los cursos de Mujer IFIM, Con lo que he logrado hacer muchas amigas, creer como mujer, cambiar cosas que no están bien, soy más feliz y sobretodo, crecí espiritualmente.

Conocí a Mayra Sainz, viendo la televisión en un programa donde Mayra era entrevistada y ella menciono que su sueño era ayudar a muchas mujeres, dejo su teléfono en la pantalla y yo le llamé.

Para mí el éxito es cumplir las metas que me propongo.

**Natividad
Sánchez Bon**

 **Mujer
Rubí**

Los logros que más me hacen sentir orgullosa es alcanzar mi crecimiento personal y que Mayra me invitara a ser parte de su equipo a afrontar el reto en que tengo en la vida de lograr que muchas mujeres se beneficien de los cursos de Mujer IFIM, así como yo.

En los momentos difíciles en la vida me esfuerzo más y confío en que Dios siempre estará conmigo.

Mis cualidades que me definen y me hacen sentir orgullosa es que soy una Mujer honrada, sincera, honesta, trabajadora, limpia y generosa, me enorgullezco mucho de ser honrada, Desde el 25 de junio 2022 inicié como Mujer Rubí Porque me gusta compartir con las demás mujeres lo que yo he aprendido y sé que tengo la oportunidad de hacerlo.

Mi lema personal es: "Nada es imposible para Dios"

Y mi lema profesional es: "Que nada te detenga", que son las frases que me dirigen en la vida, y me hacen admirar la belleza interior, su fuerza y su lucha de otras mujeres.

El mayor sacrificio que he hecho para lograr mis sueños, es salirme de mi zona de confort.

Actualmente mi sueño es alcanzar a muchas Mujeres Rubí y viajar con ellas por el mundo.

En el futuro me veo alcanzando esa meta que tenemos en Mujer Rubí.

Considero que mi responsabilidad en la vida es cuidar mi integridad, ayudar a las demás mujeres y dejar un buen ejemplo a mis hijos, nietos y sobrinos.

Y mi responsabilidad como Mujer Rubí es ayudar a otras mujeres a convertirse una Mujer Rubí.

En este momento de mi vida, lo que me motiva a luchar por mis sueños es viajar con el equipo, como amigas y amigos, como hermanos y seguir creciendo y aprendiendo.

Pienso que los cursos de Mayra Sainz es algo que nadie, ninguna mujer se los debe perder.

Es un proyecto que es muy noble y que Dios lo respalda.

Mi motor y a quien siempre dedico mis éxitos es a mis hijas y les digo que se valoren siempre y que se respeten y no permitan que nadie las lastime.

Y para todas las mujeres mis palabras serían: "Que somos la creación más maravillosa que existe".

En estos momentos me enfoco en hacer crecer mi imagen, mi talento y mi círculo de amistades. Deseo ser aún más una mujer en la que todos puedan confiar y también contar.

El mejor consejo que he recibido en la vida es "Deja todo en las manos de Dios, nunca tomes venganza". Me lo dio mi mamá.





Música en vivo, diversión y sorpresas



FIESTA
Mujer
ifim.

¡A LA MEXICANA!

10 Sep
4:00pm.

 **Evento Exclusivo para mujeres**

Salón Rodas
Hotel El Dorado



CUPO LIMITADO
6682 7503 13
www.mayrasainz.com.mx


Mujer
Rubí

Curso Intensivo
MUJER BRILLANTE II

Empoderarás tu vida, segura de ti misma,
fuerte, líder, emprendedora

Mayra Sáinz
Empodera Tu Vida

Tijuana B.C.
17 de sep - 10:00 AM

INFORMES  6682-7503-13 / www.mayrasainz.com.mx





Eventos, Clases y Dinámicas en los cursos de Mujer IFIM





JÓVENES TALENTOS



Actualmente curso el 2do. año de preparatoria.

Mi frase favorita: "Siempre apreciar lo que se tiene"

Me gusta tocar el piano y soy muy buena memorizando.

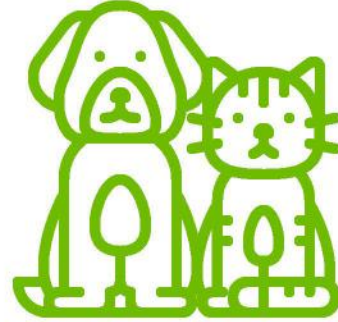


**ANA CLAUDIA
FLORES VELIZ**



Ha mis padres les diría que siempre estaré completamente agradecida con todo lo que me dan y que siempre los amare.

Mi mascota preferida son los perros, porque siempre son leales.



He participado en olimpiadas de biología a nivel estatal, foro de jóvenes emprendedores, PM pacifico, SOLACYT nivel nacional y actualmente en emprenday.

Cuando sea grande deseo ser una mujer fuerte e independiente.

Mi madre me enseñó a amar lo que tengo y agradecer lo que llega..

Me importa mucho la ecología y espero poner mi granito de arena en la protección del medio ambiente.

Mis hobbies favoritos son leer e ir al gimnasio.



Tip's Estudiantil

Por: Sofia Villasana

Uno de mis mayores retos al comenzar algún proyecto o alguna investigación, es primeramente entenderlo y lograr sacar la información necesaria para estructurarlo.

En lo personal creo que en el momento que te decides a desarrollar un proyecto la parte más difícil es lograr que te guste o te apasione, porque en caso de que no te guste tampoco te entusiasmará y menos te apasionará, y siendo así si podrías realizarlo, pero no lograrías defenderlo de la misma manera como los que si te gustan el tema.

Por lo cual te quiero recomendar que en el momento que vayas a realizar una investigación es muy importante saber cuáles son las áreas y temas que dominas, para así lograr cultivar tu proyecto y dar los mejores frutos.





Paquetes **BÁSICOS** para redes sociales



INFORMATE

+52 668 192 0506

f @ smartkingmx



COLEGIO ENRIQUE ARREGUÍN

SECUNDARIA Y PREPARATORIA



**CALLE FRANCISCO JAVIER MINA 639
81220 LOS MOCHIS, SINALOA, MEXICO**
668 818 5556 arreguin_escolar@hotmail.com

Luis Bojórquez
Foto Pro

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

**CONTACTANOS
668 117 2802**



ATISHA'S

CLINICA SPA

**Limpiezas faciales
Masajes relajantes
Depilación definitiva**



**CONTACTANOS
6688 615028**

Tu principal proyecto

Si sabes a dónde vas y lo que deseas llegas más rápido y mejor, esta es una frase que alguien comento y que por cierto es muy verdadera.

Saber lo que uno desea acerca de todas las áreas de nuestra vida nos da la oportunidad de poder realizar nuestro propio proyecto de vida.

Podremos pensar el camino que vamos a recorrer, el precio en tiempo y hasta en recursos económicos que estamos dispuestos a invertir.

Quien esté dispuesto a enfrentar la vida será una persona capaz de dirigir sus metas, planes, objetivos que se proponga alcanzar.

Una vida llena de triunfos es una vida que se ha vivido valientemente.

Porque has de saber que cada intento es ir hacia adelante, ganes o pierdas siempre te llevará a mejorar y ser más que ayer.

Si nos llevamos esto tanto a la vida empresarial como a la vida personal debiéramos tener siempre presente que los riesgos valen el precio cuando se está dispuesto a no declinar en el primer intento.

No importa qué edad tienes, tampoco que condición, enfrenta los retos con entusiasmo y valentía, sabiendo siempre que estás dispuesto a ganar o perder, porque te repito, jamás se pierde; y vida solo hay una.

Escucha tu voz interior, ella misma te dará la fuerza.

Únete a personas que piensen como tú, apóyense uno al otro, así ambas partes alcanzarán el desarrollo y potencializaran sus talentos y capacidades.

Solos los que planean su vida llegan al puerto que imaginaron, porque ellos saben hacia donde van.

Mayra Sáinz

AGENDA

10 sep

**Fiesta IFIM
"A la Mexicana"**

Los Mochis, Sinaloa

17 sep

**Curso Intensivo
"Mujer Brillante II"**

Tijuana, Baja California

29 oct

**Congreso Internacional
"Soy Valioso como tú"**

Los Mochis, Sinaloa



www.mayrasainz.com.mx



EMPOWERED WOMAN

CONSEJO EDITORIAL

Dirección
Mayra Sáinz

Sistemas y diseño editorial
Francisco Macías

Diseño de imagen
Smartking agencia digital

Fotografía
Luis Bojórquez

Columnistas
Rebeca Millán
Sofía Villasana

Edición
Mayra Sáinz

AÑO 1, NÚMERO 2

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



Mayra Sainz

TODO LO QUE TE PROPONGAS
LO PUEDES LOGRAR



Suscríbete en nuestra página 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.

