

LATINAS
100



LEAVING A LEGACY
& *INSPIRING* THE
NEXT GENERATION



Stories of Resilience

Featured Co-Authors

AMERVIZ LOPEZ-COBB	KARLA E. BRACAMONTE LÓPEZ
ELIS M. FERNANDEZ SALAMONE	JULIA ADAME RODRIGUEZ
ADRIANA RUIZ FLORES	KAREN M. QUILES ALVAREZ
AFRA JUDITH ESPINOSA LÓPEZ	LUZ MARÍA MACK
ALEJANDRA OROZCO QUINTERO	MARÍA DE LOURDES HARO ÁVILA
ANA BEE GONZALES	MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ ROBLES
ANA CARIDAD SERRANO PATTEN	MARÍA ELENA HARO ÁVILA
ANDREA MIRANDA	YECENIA CABAN JIMENEZ
ANDREA RIVEROS CARDONA	MARÍA HAMELERS
CARINA QUINTANA	MARÍA JOSÉ YRAZOLA
CLAUDIA ARCEO NAVARRETE	MARÍA ORTIZ (SPEAKSLOVE)
MARÍA EUGENIA MALDONADO VELASCO	MARY CASTILLO AVALOS
YADIRA SORAYDA PORTILLO ARMENTA	MIJAL MENDOZA TÉLLEZ
CRISTINA GUTIÉRREZ HARO	NORALMA GABRIEL ÁVILA
ELIZABETH RANGEL DE KENT	REMY MERAZ
ELIZABETH PÉREZ JIMÉNEZ	SAMANTHA JASSO EPPERSON
GUADALUPE OJEDA CÁRDENAS	STEPHANY GARCIA
GUILLERMINA PÉREZ VALENZUELA	SUSANA MONTIEL GABRIEL
JESÚS HUMBERTO SALGADO MURRIETA	VIRI DE RUIZ
YASMINA RAMÍREZ AYALA	XIMENA CARRILLO
ALEJANDRA CASTELLANOS BAR AY	

English/Spanish
VOLUME 1

ADRIANA ROSALES



Forma parte de nuestras muchas antologías de escritores.
Conviértete en un autor con nosotros hoy.

Learn how to be part of one of our many writer anthologies.
Become an Author with us today.

Copyright © 2020 by Adriana Rosales / Adriana & Company™ and the
subcompany "[Rosales Mavericks Publishing Studio](http://www.Adriana.Company)" (RMPS).
(www.Adriana.Company)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, scanned,
or distributed in any printed or electronic form without permission unless it is a
"Latinas 100" Co-Author and for verification, the text will reflect the
authorship.

First Edition: 2020
Printed in the United States of America
ISBN: 9798648054530

Copyright © 2020 por Adriana Rosales y
Adriana & Company™ y la subempresa "[Rosales Mavericks Publishing
Studio](http://www.Adriana.Company)" (RMPS). (www.Adriana.Company)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro se puede reproducir,
escanear, o distribuido en cualquier forma impresa o electrónica sin permiso a
menos que sea un Coautor de "Latinas 100" y para verificación, el texto
reflejará la autoría. Verificar en el contenido.

Primera edición: 2020
Impreso en los Estados Unidos de
América/Argentina/Panamá/Israel/Canadá/Honduras/Nicaragua/México/Chile/
Argentina/Dominican República/Puerto Rico/ Ecuador
ISBN: 9798648054530

Dedication

This book is dedicated to all Latinas and Latinos who were told that they could not fulfill their dreams and could not share their truth. It is dedicated to all the strong and empowered women and men who have overcome massive obstacles and yet are a guiding light for the rest of us.

People who still live under some kind of violence and oppression can't get out. I want you to be blessed, guided, and have abundance for the rest of your days. May our stories help the next generations, heal, and repair the fabric of our communities.



*Creator of the project Latinas 100
editor, designer, and final formatting*
Adriana Rosales

Editor of stories in Spanish
María de Lourdes Haro Ávila

Style Correction
Mijal Mendoza Téllez

Preface

The Latinas 100 project community started with an idea. They say the most dangerous weapon against anyone, and any negative force is “an idea”, and I believe it. After the most devastating worldwide pandemic, Cov19 in 2020, I was left with a burning desire to help as many people as I could. I saw and continue to see so many people affected by this pandemic and often wondered if after passing, they had left their ethical will behind. I remember a poignant quote by Shannon Alder “Carve your name on hearts, not tombstones. A legacy is etched into the minds of others and the stories they share about you”. My curiosity continued and I began to explore how I could create a community in which first time writers could share and publish at no cost. The only requirement would be the desire to share what they have learned in life and the desire to leave their legacy in a world that appears to be getting more complicated and puzzling as time progresses. And so, here we are sharing our stories through prose, poetry and vivid and powerful images remembered and dictated by our hearts.

We in the Latinas 100 community wish you to read and enjoy what has made us love more, learn more and become more. We share the best part of us. We share the best part of our memories in hopes that these memories will make you great too and feel loved as we feel loved. The truth is that it is not material wealth that makes us rich beyond comprehension but the love we feel from our fellow human beings from our beautiful planet and our wonderous night sky. We do and feel our best when we live our truth, and when we have the opportunity to share it. With this I lift my glass and say, *“may your glass always be seen as half full and not half empty and may you be surrounded by love and much kindness for the rest of your days”*.

Adriana Rosales

Author, Speaker & HeartMath® Coach



Contents

<u>Adriana Rosales</u> <i>Playground Slide</i>	5
<u>Adriana Ruiz Flores</u> <i>The Light You Are</i>	8
<u>Afra Judith Espinosa López</u> <i>Las oportunidades definen nuestra vida.</i>	11
<u>Alejandra Orozco Quintero</u> <i>Experiencias y elecciones. Sus Aportes en aprender a trascender</i>	15
<u>Alejandra Castellanos Bar Av</u> <i>How I Found My Chutzpah</i>	18
<u>Amervis López Cobb</u> <i>A Latina legacy On the Power Of Believing in And Leading Yourself</i>	22
<u>Ana Bee Gonzales</u> <i>Voices Of My Ancestors</i>	27
<u>Ana Caridad Serrano Patten</u> <i>De lo común a lo extraordinario</i>	30
<u>Andrea Miranda</u> <i>Mi vida, como un Sueño</i>	34
<u>Andrea Riveros Cardona</u> <i>La zona de confort</i>	38
<u>Carina Quintana</u> <i>Following a Dream</i>	42
<u>Claudia Arceo Navarrete</u> <i>Who Perseveres Reaches</i>	45
<u>Cristina Gutiérrez Haro</u> <i>La paradoja del amor</i>	48
<u>Elis M. Fernandez Salamone</u> <i>Being a warrior</i>	51
<u>Elizabeth Rangel de Kent</u> <i>Yo elijo hacer, lo que quiero ser</i>	54



<u>Elizabeth Pérez Jiménez</u> <i>Si yo puedo, tú puedes</i>	58
<u>Guadalupe Ojeda Cárdenas</u> <i>La oportunidad de seguir viviendo</i>	61
<u>Guillermina Pérez Valenzuela</u> <i>Y tú ¿por qué no?</i>	64
<u>Jesús Humberto Salgado Murrieta</u> <i>Historia de resiliencia</i>	67
<u>Julia Adame Rodriguez</u> <i>El largo viaje de mi vida</i>	70
<u>Karen Marie Quiles Alvarez</u> <i>Share Your Medicine</i>	72
<u>Karla E. Bracamonte</u> <i>Another Latinas en USA</i>	76
<u>Luz María Mack</u> <i>Your Voice Matters</i>	79
<u>María de Lourdes Haro Ávila</u> <i>No Cuesta Nada Soñar</i>	82
<u>María del Carmen López Robles</u> <i>¿Quién dijo que sería fácil?</i>	85
<u>María Elena Haro Ávila</u> <i>El esfuerzo, al final te da la recompensa</i>	88
<u>María Eugenia Maldonado Velasco</u> <i>Mi libertad, tuvo un precio</i>	92
<u>María Hamelers</u> <i>Don't Give Them the Satisfaction</i>	95
<u>María José Yrazola</u> <i>Te deseo una vida bella</i>	98



<u>María Ortiz (SpeaksLove)</u> <i>The story of my life</i>	103
<u>Mary Castillo Avalos</u> <i>Latinas Are Beautiful Inside and Out</i>	106
<u>Mijal Mendoza Téllez</u> <i>Un antes y un después</i>	109
<u>Noralma Gabriel Ávila</u> <i>Un espacio entre la vida y la muerte</i>	112
<u>Remy Meraz</u> <i>The Art of Acceptance</i>	115
<u>Samantha Jasso Epperson</u> <i>Hard Work & Faith</i>	119
<u>Stephany Garcia</u> <i>The Key Is Having A Sense of Purpose</i>	122
<u>Susana Montiel Gabriel</u> <i>Una pequeña parte de mi vida</i>	125
<u>Viri DeRuiz</u> <i>El Monstruo del Racismo</i>	128
<u>Ximena Carrillo</u> <i>Believe and Never Quit</i>	131
<u>Yadira Sorayda Portillo Armenta</u> <i>Un sueño que nunca se frustró</i>	134
<u>Yasmina Ramírez Ayala</u> <i>¡Gracias vida!</i>	137
<u>Yecenia Caban Jimenez</u> <i>Diversity, Inclusion & Being Heard</i>	140
<u>Members of the week for 2020</u>	144



Essay Winner for 2020 (English Version) **145**

About the Latinas 100 Community **146**

Who is Adriana Rosales **147**

Adriana Rosales

Playground Slide

I wish someone would have told me that you get in life what you feel and think and not always necessarily what you work for. In many ways' life can be defined by emotions not actions. I know this because, for the majority of my life, no matter how hard I worked, I never got what I wanted rather how I felt about what I wanted. In reality we are emotions “E-Motion” energy in motion.



This concept can be considered complicated but once you understand it at a *very deep level* it can liberate you. As a first-generation Latina growing up in the United States, I was told by the adults around me that because I was American, I could now achieve and have anything I wanted. Imagine being showered with daily reminders of how fortunate I was to be walking in the land of immigrants where all my dreams could come true.

Deep down inside I longed to be successful and wanted to believe what I was told by my parents and teachers. As I got older, I felt and saw something completely different. I was surrounded by a system in a country that was not open to accepting someone like me. Attending school with children that did not look like me and speaking a language I did not understand depleted my self-worth and confidence. At a very real and emotional level I understood the fabric of America did not include me or people that looked like me. I was reluctant to admit it, but it was the truth.

In fifth grade I remember being bullied by a white girl that told me horrible things because I did not speak English like the rest of the kids. She along with her entourage would pin me up to a wall and then spit in my face and pull my hair because I was different. My most vivid memory in elementary school was seeing one of the only black children in school be bullied because she was black. During recess she ran towards the playground to hide under the slide because the white kids were throwing sand in her face and calling her names. When I saw this happening, I ran to her and accompanied her under the slide. I told her that it would be ok and that maybe we could be friends. I figured since what was happening to her was also happening to me, we had a connection. It's kind of funny what kids do; we connect to those that are similar to us and children also can be unkind to those that don't look like them or speak like them.

To me this young girl was not black. In fact, I did not understand color at the time. What I saw was that she was being bullied and was afraid. It was not until I was a young adult when I recalled this experience and I realized this was the reason why kids were throwing sand in her face. To me she looked like so many in my family. She was not different; she was just like me. When I was a teenager, I came to understand that this type of hate is something that is taught and that it runs deep in the many layers of the American fabric and makeup of this country.



As I got older, I understood I needed much guidance to maneuver in this type of culture since I had a different upbringing at home that did not mirror what I saw in school. Throughout the years I've had the good fortune of getting coached by the best in almost every area in my life. I began my professional and personal development when financial success was simply not enough for me to feel happy. I've achieved a great many things but deep down inside I felt betrayed and unwanted in the land I was born in and oddly enough that also belongs to me. As you can imagine my internal turmoil with facing material success and feeling completely unhappy was dissonant. While on the outside I looked successful and people thought I was living the American dream It was far from the truth. This is why I sought guidance. Coming to forgive my country, its past and current present has helped me heal my mind and spirit. For decades I searched for answers to my many questions my spirit asked. I'd find myself writing in journals questions like: Why do I own so much stuff and still feel so sad, why is it so easy for me to achieve this supposed success and still feel like a failure and feel unwanted, why don't I feel heard. These questions riddled my mind and body for decades.

The answers came when I sought guidance and when I began to immerse myself in understanding my spirit and the energy I carried since I was a child. I was in my thirties when I began to explore the things that truly matter. For me it culminates in understanding how my spirit functions and how I interact with it daily. Imagine understanding how the deeper truth of your spirit really works? Imagine finding out that in fact you could have inherited past traumas and energies that simply don't belong to you. Well, that is what I did and as I dug deep, I came to realize that the things I saw and felt as a child were still with me decades later. I once read that everything starts with spirit and that in fact when you can tap into this spirit and speak to it and allow it to help you, it can change your life for the better. That is exactly what I did and what I found was the following and these are things I was wish for you to know and the reason for sharing a part of my story:

Your spirit is the most important part of your being. Your experience on earth is temporary and the faster you get through the mud of materialism the



faster you can learn that we live in an abundant earth and that love surrounds us always and forever. We are the many stars and the many planets and the many suns. We hold the truths of who we are in our DNA and we were made perfect in the image of our creator and love is the thread that holds all the fabric of space together. Once you know this in your cellular being you may receive and become anyone you wish and the key to unlocking these truths are your “EMOTIONS”.

After a lot of coaching and guidance with many wonderful teachers and wisdom keepers, I came to know that in fact we are love made by love. There are no countries or races only one human race and one planet earth and when we get this right we can work and love and create with our fellow human beings in any capacity. There is no time for politics or time for racist ignorance. Forgive quickly and with compassion and move on to doing the work your spirit calls you to do. There are millions of people waiting to read and hear your story of how you too have overcome, and you too have also forgiven and guided those astray with compassion. My hope is that just like me I wish you too would run towards that slide in this playground we call earth and look under it, to see just how many people are waiting for a friend that is living through the same thing you are. We don't have time for the nonsense of divisions there is much work to do and if you are reading this today it is because you are ready to go out and live life full-out and help heal, restore, remind, mend and rebuild those that are waiting for you under that playground slide.

Adriana Rosales

CEO Adriana & Company™

7 Time author and John Maxwell Certified Speaker

HeartMath® Certified Coach

Forbes Coaches Council, Expert Panelist

Creator of the “Latinas 100” Community

www.Adriana.Company

Adriana Ruiz Flores **The Light You Are**

For Fer & Andrés

My engine. My life. My legacy.

*I am a bad woman.
Because I don't let anybody to harm me
because I don't break
because I shake off the tears,
and I adjust the neckline
and I keep moving forward,
that's why I'm a bad woman
because I was not born submissive,
quiet, still and fragile,
but arrogance, enthroned, and strident,
because when I arrive it shows,
And when I go, it feels.*

I was born on the first night of Taurus, April 21st, 1972, around 11:00 pm, at the Bernardette Hospital, in Guadalajara, Jalisco, Mexico. I was the second daughter of three, of a marriage between a young Mexican lawyer and an almost child-girl flight attendant, from El Salvador, who met literally in the clouds, and to whom love came between hours each month with appointments



at airports between the cities of Mexico, Costa Rica, and El Salvador. In the house there was always food, clothing, all the basics were covered, there were no luxuries, but we lived happily, and my parents managed to take us on vacation every year to the beach or to the United States. We grew up playing in the streets, in the area where Plaza Galerías is now. From a very young age, we went out alone,

nothing stopped us, everything was always a game and nothing scared us... but one day between games, I met a boy about 15 years old, when I was 9, and that child, not so young, tried to abuse me. He did not succeed, but that experience did mark me. Made me tougher, stronger... untouchable?

...I remember my adolescence as an empowered girl-woman. Literally invincible. Nothing stopped me! I have traveled by bus since I was 13; at 15, I got a degree on Italian Language, and I had my first painting exhibition. Also, At 15, I used to work at a publishing house and, as I was already driving, I was

the driver of my mother and my sisters; at the age of 16, I was studying advertising design and literally, partying all the time. I was always very good at studying, so I had everything under control, everything. I was always surrounded by friends... Truth is, Adriana adolescent had a *master's degree* in sex and love matters. She always knew how to separate them very well. Until she really fell in love and when she felt she was in danger, she had no choice but to run... Until she met the one who was her husband for almost 20 years...

You could say that I was very happy, or at least that's what I wanted to believe, until suddenly, and overnight, at 40, in 2012, I was diagnosed with a very strange disease called Pemphigus Vulgaris —I weighed 29 kilos, and I spent almost a year in bed. I became, in the blink of an eye, a woman completely dependent on others, with horrible physical pain that never went away. Thus, between medications, insomnia, and pain, I lived on the edge of stress, like an owl and without a den... However, I chose to continue living, yes, I decided to be positive despite everything, so I meditated, read, breathed... Then After almost a year, I was able to get up, and began to live an “almost normal” life, in love more than ever with my husband who seemed to be at the foot of the canyon but who, in reality, was looking the other way, and so, in 2015, we divorced... In 2017 at 45, my son, who was 11 years old at the time, was diagnosed with Ulcerative Colitis... No, I'm not going to lie to you, it has not been easy to live with such a condition. Nor is it easy to see your son suffer and not be able to help him more than you would like, but believe me, now, at 48, I can assure you that as soon as you decide that only you have control of your life, you take responsibility and *recover your power*, things start to look colorful, and not so much in black and white.

In my case, it was from the illness, the physical and emotional pain, the divorce, the heartbreak, that I had to redefine myself. I had to look at myself straight into my eyes. And now I understand that if I don't love myself, no one is going to love me. Now I know that love comes from me and not from others. I got sick because *I wanted to please everyone*, mainly my husband, and no, it was not his fault! The responsibility is and remains mine alone! I already forgave myself. Today I am very happy with who I am, who I have become: the one I always was, but who got lost along the way...



For many years we have been called the "weaker sex", the fragile, the crying ones, the ones who "depend on the other" when in reality, we are the strongest. We are women, and yes, we do cry a lot: for love, by love, despite love. For the lack of love ... Of joy. Of sadness. Of courage. Of frustration. Of passion. For the children, for the husband who is here and does not seem to be or he already left and you didn't even notice... for the 9:00 pm soap opera... for what is happening with your best friend ... Women vibrate and dream and fight with claws and teeth... and we lose our minds of the sudden and laugh like crazy at any nonsense. And we hug with enthusiasm and sometimes, without so much enthusiasm... We are superheroes of our own battles. But we do not believe it and many times we live confused looking for the appreciation and applause of the other... So, stop looking for love outside of yourself. Love yourself so much, and so deep, that no one can hurt you. Not yourself, less you, than anyone. Love yourself enough that you don't need anyone by your side. Anyone. Love yourself infinitely. Love is always within you.

You are fire.

You are life.

You are light.

Shine!

Eres fuego. Eres vida. Eres luz. Y brillas.

Extracto de mi libro: *Yo, Mujer, quiero, puedo, merezco*. Editorial TPM, (México, abril 2018). De venta en Amazon.

Adriana Ruiz Flores

Author of the book

Yo, Mujer, Quiero, Puedo, Merezco

Momprenueur mexicana

Life Coach y Freelancer

<https://bit.ly/Adriana-RuizFlores>

Afra Judith Espinosa López **Las oportunidades definen nuestra vida**



Soy Afra Judith Espinosa López, Nací en Hermosillo Sonora, tengo 46 años, por trabajo de mi Padre venimos a vivir a la Hermosa y Colonial Morelia, en el estado de Michoacán, ciudad que me ha visto crecer, realizar mis estudios, reproducirme y seguramente me vera morir.

Mi primaria y secundaria la estude en un colegio salesiano, la preparatoria y la universidad en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). Mientras estudiaba la carrera, trabaje en una cadena de hamburguesas de comida rápida, después entre hacer mi servicio a La procuraduría General de justicia del Estado de Michoacán, logrando quedarme a trabajar como secretaria del Ministerio Publico, aprendí mucho pero no sentía que fuera mi lugar, renuncie y comencé a trabajar en la iniciativa privada, trabaje en una aseguradora y me toco todo nacimiento e inicio de las afores en México, fui Modelo, trabaje como edecán para protocolo de Gobierno del Estado.

Soy Abogada, fue muy poco el tiempo que ejercí como abogada de lo familiar, Estudie la carrera Técnico en Urgencias Médicas (Paramédico), que me llevo a trabajar para un Laboratorio Medico, primero en el área de neurología, después en cardiología y finalmente siendo la más joven en el equipo entre a una división de Hospitales con el área de VIH en todo el Estado, después me cambie a vivir a Zamora Michoacán donde comencé a trabajar como gerente de zona de una compañía de cosméticos por catálogo y finalmente logre mi estabilidad cuando me invitaron a trabajar como maestra en el área de Ciencias Sociales y Humanidades, a una de las instituciones educativas del nivel medio superior más importantes en el Estado. Una cosa me queda muy clara, y es que la mejor herencia que pueden dejarte tus padres es la educación, que además de sacarte de la ignorancia, al tener una carrera, un oficio, tendrás las oportunidades de salir adelante.

He tomado buenas y malas decisiones en mi vida; las enfrento y las supero aprendiendo de ellas; soy mamá soltera, me equivoque al escoger mi pareja, sufrí celos y abuso pero pude alejarme sin bajar mi cabeza, y es que si el lugar donde estas no es tu lugar, muévete, cambia, supéralo; quede embarazada y sola, pero con la suficiente fortaleza para salir adelante, cuando entraba al cuarto mes de embarazo, supe que mi madre tenía cáncer y no le daban más de 2 meses de vida, ella era una guerrera y quería conocer a su nieto, a los dos meses que nació mi hijo perdió su batalla con el cáncer, a modo de duelo, cambie de ciudad, de empleo, de vida, no fue fácil, pero agradezco enormemente que encontré personas maravillosas, que me acompañaron y apoyaron en este camino, en esta nueva etapa.

Mi hijo es un niño autista, lo diagnosticaron a los 3 años y a partir de entonces ha sido una lucha incansable por su desarrollo e independencia, trabajando en su lenguaje, su sociabilidad, su independencia dentro de sus capacidades y mis posibilidades, sobre todo económicas, porque lamentablemente ser mamá de un niño especial y tener recursos limitados, también limita las posibilidades de terapias y educación. La gente no tiene ni idea y no estamos preparados para estos niños socialmente. Hace 10 años me enfrente a otro reto, que cambió mi vida drásticamente. Tengo insuficiencia renal crónica terminal.

Me hemodialiso para poder sobrevivir, me conecto a una maquina 10 horas a la semana los tres primeros meses de tratamiento son cruciales, la terapia es muy agresiva y el cuerpo sufre un cambio trascendental, sufrí una crisis que me llevo a urgencias donde tuvieron que revivirme, me vi cara a cara con la muerte, pero fue una experiencia liberadora, no vi el túnel, o la luz como muchas personas describen, pero me sentí liberada, el dolor ya no existía y me deje ir, ya me había dado por vencida pero...escuche la voz de mi pequeño hijo de 4 años que me detuvo, fue lo que me hizo reaccionar y saber que tenía aún muchas cosas por hacer, esa pequeña personita que me dejaron a mi cargo. Ahí estaba yo, con una enfermedad terminal, con un niño especial que dependía de mí, madre soltera, con una economía raquítica, pero con una voluntad de salir adelante que me impulsaba y sostenía.



Las oportunidades definen nuestra vida. Incluso las que se nos van. Gracias a mi carrera y estar en el momento y lugar adecuado, me convertí en docente nivel medio superior, trabajar con jóvenes me llenaba de energía, y me ayudo a sanar mi propia etapa preparatoria, pude transmitir conocimientos, experiencia y a cambio recibí toda esa energía que poseen y que no tienen idea de cómo gastar, me convertí en la maestra que me hubiera gustado tener cuando tenía esa edad y atravesaba esa etapa educativa, llegue a la docencia por casualidad, pero es una de las cosas más gratificantes y motivantes que me ha pasado en la vida, Actualmente no estoy ante grupo, trabajo para la misma institución hace 12 años, ahora estoy en el área administrativa en apoyo a los docentes, así como en el fomento a la lectura, un área que me gusta mucho, donde aprendo, me siento útil y me permitió volver a mi amada Morelia.

El tiempo que utilizo para mi salud, mi trabajo, y mi hijo, me di cuenta que no hacía nada que alimentara mi alma, algo para mí y mi desarrollo personal, entonces, me di la oportunidad de regresar a Toastmaster, después de años que me alejé, organización que además de potenciar mis habilidades de liderazgo y comunicación, me permite conocer a muchas personas maravillosas, termine mi primer camino (Pathways) como Orador Motivacional, mis historias y discursos motivaron a otras personas que quizá no estén pasando lo mismo que yo, pero que se les presentan dificultades y me lleno de orgullo y me da más fuerzas para continuar, cuando compañeras de trabajo, o gente que conozco me dicen que admiran mi fortaleza y mi carácter tan positivo, y es que aunque las cosas no han sido fáciles, me considero una persona afortunada.

He dejado de preocuparme por cosas sin importancia, le doy su justo valor a las cosas y las personas, tengo una enfermedad terminal, he aprendido a vivir con ella y aceptarlo, sé que mi salud se deteriora cada día, estoy en espera de un riñón, tengo muchas ganas de vivir, no le temo a la muerte, vivo día a día, trato de dar lo mejor de mí, en mi trabajo, con mi familia, con mis amigos.



El mensaje que quiero transmitir a las mujeres Latinas es, si son jóvenes que no desaprovechen la oportunidad de estudiar, de aprender, porque no hay mejor herencia, que tu cultura tu educación. No importa su edad, no está mal enamorarse, los seres humanos siempre buscamos nuestro complemento, ¡enamorarte!, pero si te das cuenta que ese amor no es correspondido, que te agreden, que no eres feliz, toma tu camino y como decía mi madre, si no puedes salvar tu corazón, al menos salva tu dignidad, se fuerte y cambia, sal de ahí, el amor a ti misma es lo más valioso.

A las mamás con seres especiales, es un trabajo muy difícil, muy solitario y desilusionante, pero lo único que ese ser maravillosos que está a tu cargo tiene, es a ti, tu amor y tu fuerza de luchar por él, no te rindas nunca. A las personas que tienen una enfermedad terminal, degenerativa, primero que nada, acepten que su salud cambio, que deben sobrevivir, que su mente y su corazón es más fuerte que cualquier enfermedad, sigan las recomendaciones de su médico y nunca pierdan la fe. Finalmente, no tengan miedo de aceptar un error, de cambiar de opinión, se vale equivocarse, se vale corregir el rumbo, no tengas miedo de comenzar de nuevo, no comienzas de cero, sino desde la experiencia. No sé cuántos años me queden de vida, solo sé que dar lo mejor y dejar lo mejor de ti a los que te rodean, en verdad, en verdad vale la pena.

Afra Judith Espinosa López

Licenciada en Derecho

Colaboradora de apoyo académico

en nivel Medio superior, y fomento a la lectura

Coautora del libro "Latina 100"

Alejandra Orozco Quintero **Experiencias, elecciones y sus aportes en aprender a trascender**

Este breve escrito es una invitación a que exploremos juntos como aquello que nos exalta con frecuencia no tiene nada que ver con nuestros talentos naturales, pero sí con nuestras elecciones a pesar de nuestros limitados talentos y habilidades.

Imagina, estar inmersos en las ilusiones de tus años de adolescencia cuando empiezas a notar el daño y las consecuencias de acciones llenas de prejuicio racial. O encontrarte en medio de un bosque tropical en África oriental, cuando descubres que estas caminando sobre un territorio ancestral que está a punto de ser rescindido de aquellos que lo han habitado por centurias ¿Como responderías a estos retos? ¿Dónde encuentras el poder para hacer la diferencia?, ¿tienes el poder de actuar aun cuando tú por tú género puedes ser más vulnerable a la agresión o a la humillación?



Hay potencial latente en cada uno de nosotros para hacer una diferencia en la vida de otros. Mucho se puede lograr cuando nos conectarnos a nuestra ingenuidad y genialidad, cuando vencemos nuestro miedo a mostrar lo vulnerable que somos y cuando encontramos algo de coraje que nos ayuda a salir de los confines de nuestra comodidad individual.

Mi niñez y juventud viviendo en una zona costera del Norte de Colombia siempre ha sido un cúmulo de experiencias coloridas y con frecuencia impactantes. En una ocasión, ya en mis años de adolescencia y en plena conciencia de la existencia de los prejuicios de raza, me encontraba en camino a mi trabajo como entrenadora de maestros, cuando atestigüé cómo el ayudante de un bus de pasajeros trataba despectivamente a un indígena. Mi reacción interna, una combinación de rabia y tristeza, se exteriorizó verbalmente y con muy poca calma hacia la persona mostrando prejuicio. Muy poco conocía yo, en ese momento que en mi vida seguiría encontrando muchas manifestaciones de prejuicio y opresión a todos los niveles de organización social y por todo

tipo de estamentos, no solo en mi querida tierra natal, pero a lo largo de mis subsecuentes travesías por las Américas y África.

En mi interés de hacer investigación de campo que tuviese el doble propósito de ayudarme a obtener mi PhD y de hacer algo útil para las comunidades sobre las cuales estaba investigando en Tanzania, con frecuencia yo les mencionaba en mis visitas de campo, que era geógrafa. Les explicaba sobre el tema de mi investigación y les compartía que tenía la facilidad de hacer análisis espacial en caso dado de que ellos, como comunidades aledañas a un parque nacional, tuviesen preguntas sobre asuntos de frontera o conflictos de tierras. Mis múltiples reuniones con líderes de las veredas me permitieron conseguir datos para la elaboración de mi disertación en gobernanza ambiental. Sin embargo, tomo casi un año para que los líderes de una de esas comunidades más impactadas con la planeación e implementación de conservación estatal decidieran confiar en una foránea compartiendo sobre todas sus dificultades y documentación de sus más de 7 años de lucha por proteger los derechos a su territorio, arriesgando ser objeto de represalias. Poco tiempo tomó reunir y analizar evidencia cartográfica, documentos históricos y datos espaciales y cualitativos que mostraban de forma puntual que ellos habían sido objeto de desposesión legal— justificada como promoción de la conservación estatal – a pesar de que ellos mismos habían sido los que hacía tres décadas habían apelado a una agencia del estado para que los ayudara a proteger la diversidad biológica de su territorio. Con evidencia en mano, tomé pasos para conseguir apoyo internacional que previniera que esta comunidad fuese expulsada de su territorio. La evidencia científica ha sido usada por varias organizaciones internacionales para prevenir su evicción, pero hasta este día siguen siendo intimidados por la agencia nacional de parques, que todavía espera tomar posesión de su territorio.

Imagina, estar a punto de escuchar a tu presentador favorito en esa conferencia a la cual has asistido después de sortear muchos obstáculos, cuando de pronto, ese mismo presentador entra al recinto y antes de empezar le pregunta al público, si hay algún facilitador de PSYCH-K® presente y en posición de ayudar a alguien en crisis. Consciente de que había terminado mi entrenamiento como facilitadora de PSYCH-K®, solo un par de semanas antes, me levanté de mi silla y me dirigí a la entrada del salón de conferencias, detrás de cuyas puertas una mujer estaba en una condición emocional difícil.



Mientras me preguntaba si le sería de ayuda, me entregue al esfuerzo de hacerle un balance para ayudarla a transformar la percepción de trauma. En cuestión de minutos, consistente con la magia que caracteriza estos balances, ella paso de un estado de depresión a profunda calma y alegría y de igual forma su energía corporal cambio tanto que cada vez que se acortaba nuestra proximidad física, podía sentir su energía en forma de calor y estática. Fue entonces cuando comprendí a cabalidad la relación que existe entre sentir amor genuino y tener intenciones sinceras y nuestra habilidad de fomentar bienestar.

En la medida que interactuamos con otros y hacemos parte de varios sistemas de organización social y de actividad profesional, se hace claro y evidente que casi cada acción humana puede usarse en beneficio o perjuicio de otros. Si ignoramos que somos parte del todo y que el daño que hacemos a uno se convierte en un daño que hacemos a todos, es más fácil caminar por el mundo abrigando todo tipo de prejuicios. Ciertamente toda acción positiva demanda esfuerzo, independiente de nuestra esfera de actividad, pero también cada oportunidad de hacer algo nos llega porque estamos preparados para ella. Actuar sin miedo y basados en un sincero interés de ayudar, ahora más que nunca, se constituye en un acto de valentía extremo, pero también muy necesario para traer solaz a este sufrido cuerpo de la humanidad.

Ser parte de procesos que contribuyen al mejoramiento de las condiciones de otros frecuentemente demanda destrezas, pero para lograr que las destrezas – que todos tenemos - contribuyan al mejoramiento del mundo, es más preponderante que persistamos en actuar de forma sincera, con métodos éticos y con un corazón que desborda de amor.

Alejandra Orozco Quintero

B. Env. Eng., MNRM., PhD (Geografía)

Investigadora social y practicante de desarrollo

comprometida con la resolución de retos en materia de inequidad social, derechos humanos y desarrollo sostenible. PSYCH-K® master facilitador.

Alejandra Castellanos Bar Av

How I found my Chutzpah

There was a book that was read every day at my parent's house in Cuernavaca, México. It was not "The Little Prince" or "Don Quijote", but the

Bible. In its pages, at the age of six, I had my first encounter with Israel. Through daily reading of scripture passages with my family, I met the Israeli heroes: the psalmist King David, Queen Esther, the great liberator Moses and Jesus, the great rabbi whose followers founded a new religion. I used to spend hours imagining how that beloved land "flowing milk and

honey" (Exodus 3:17) would be like. What I never anticipated was that 26 years later, I would be calling it "ba-yit"- Hebrew for home.



I met Nir (an Israeli name, short for... Nir), the love of my life, on my first trip to Israel. Six months later, I quit my job as a CEO of a TV station in Guatemala and arrived at the Holy Land with a suitcase and a heart open to explore the possibility of starting a family in Israel.

The first days living in Israel were overwhelming. For the first time, I lived in a city that looked a bit like my childhood hometown, filled with blooming Jacaranda and Bougainvillea trees, but in which I had daily discoveries about the old and the new meeting in unexpected ways, about frontier technologies in the making at basically every other corner, and a multi-cultural vibe I had only seen in top cities such as NY, London and Toronto.

I arrived as a tourist and did not have a work visa, but my ingenuity helped me to find a solution to generate income independently from my geographical location. Though my Mexico registered company, I led the Spanish translation for dubbing of Super Book, an Emmy-nominated children's TV series. I later learned that the global solution to my visa



constraints is lesson number one on the Israeli mindset of entrepreneurship and innovation.

After three months getting to know each other, Nir popped THE question, in the middle of the Negev desert, under a meteor shower with millions of stars as witnesses. A decade after, I already count 3 house moves, 3 wonderful boys, (who already master 3 languages) and founded 3 companies. 3 seems to be my new lucky number.

Through the years, I have received dozens of visits from friends and shared my entrepreneurship story with foreign delegations from around the world, all curious about life in this mystical land recently coined “The Startup Nation”. Here are the three typical questions I get: How do manage to live in a country at war? Did you have a hard time learning Hebrew? Where do you prefer to live, in Mexico or in Israel?

My answers have, in turn, become questions. This habit of answering one question with another, is one of the most profound transformations that I have experienced in Israel. Here, in the land of Creation, asking, debating and appreciating the diversity of perspectives are in the DNA of the Jewish people. There is a very old self-critical joke that says: Where there are two Jews, there are three opinions. If you are curious about my answers to the three questions, you’ll find them in my Chapter “Cómo encontré mi Chutzpah”, in the book: Como Israel Me Hizo Mejor Mexicano.

When Leo, our second child was four months old, it was the first time I experienced first-hand running with my children to a bomb shelter and witnessing intercepted missiles over my head. I was contacted by media outlets from my global network for interviews regarding my personal experience during the war. Beyond interest in the conflict, in my eyes, Israel has other kind of newsworthy stories happening, such as the use of innovation and advanced technology in solving major world problems. I was more excited to tell that story.



I decided to start blogging and vlogging in Spanish about Israeli culture and innovation in my website Holaland.com. In a few weeks my blog had thousands of readers from more than 17 countries and thousands of followers on social media.

After publishing a story on a Global Investor Summit in Jerusalem, I got approached by OurCrowd the largest equity crowdfunding platform in the country, to host and produce their video content for marketing. Holaland as a storytelling agency was born.

That same story got me the co-host spot with Mexican celeb Alan Tacher at Despierta America's historical Easter broadcast in Israel. This was the first time that 3 million Hispanics in the U.S. and Latin America were enjoying Israel while sipping their morning coffee at home, watching Alan and me tour the country while speaking about food, daily life, innovations, travel, and God, instead of conflict, for an entire week! It was also the first time that I felt 100% local in Israel. So local, we did a segment at Jerusalem's Mahane Yehuda Market, where I taught Alan the quintessential ability in Israel: how to bargain in Hebrew – with chutzpah.

Since then, I have been expanding my influence on the innovation ecosystem as a storyteller but also as an investor and consultant. After all these years, I still get asked about identity. I usually find that people are looking for an answer to put me in a labeled box in their mind: the tv host, the Israeli, the Latina, the Mexican, the Jew, the mother, the entrepreneur, the marketer, the investor, etc. But beyond those labels (related to roles or affiliations) that define us in other people's eyes, we are all human. Those are my terms when connecting to people.

Meaningful experiences around the world have shaped who I have become, in an enriching process as I progress through stages of life. Since I found my chutzpah, an Israeli word for shameless audacity, I have unapologetically chosen what I take from the cultures that I have been exposed to since childhood, and what I pass on to my children.



I've learned from all these multi-national/lingual/religious experiences to be respectful of all backgrounds and ethnicities, to learn to find common ground and build bridges while appreciating diversity. I believe our global village needs this kind of mutual understanding.

Israel is of the best examples of building a country on diversity and co-existence of different ethnicities and religions. People from over 70 countries have made Israel their home, 75% are Jewish from widely diverse ethnic and cultural backgrounds and from all branches of Judaism. 15% of Israelis are Arab Muslims, approximately 7% are Christians, Druze and Bedouin, creating a cultural melting pot, one of the most diverse places in the planet. Today I'm proud to call this place home.

Ale Castellanos Bar Av

Autora del libro "Como Israel me hizo mejor mexicano:

Historias de 6 autores"

Founder and Chief Storyteller

HOLALAND

www.Holaland.com

Amervis Lopez-Cobb

A Latina Legacy on the Power of Believing in and Leading Yourself



In 2020 as we assess each other, our communities, our work, our leaders, and ultimately the world, there has never been a more prudent time in history to take a deeper dive into our belief systems. If there was ever a time to imagine a different world where you not only survive but thrive at whatever you set your mind to overcome and accomplish based on your definition of success, that time is now.

Unlike billionaire investor Warren Buffett, a man born into a family business who reportedly purchased his first stock at the age of 11 years old, I was on the streets of Philadelphia selling soft pretzels to buy my next meal. Yet, I can relate to how he developed a belief in himself as he observed what investors around him did and paid attention to what they said, both of which led him to become one of the most respected businessmen in the world.

To my lovely Latinas, I offer the same advice Warren Buffett shared when an interviewer asked him for his top tip for success. In August of 2019, Warren Buffet turned 89 and once again championed the viewpoint of investing in yourself because an investment in self supersedes all others. In my experience, investing in oneself is something that no one else can take away from you, ever. What I learned from pursuing self-development became ingrained in an evolving belief system rooted in an understanding of our innate power to tap into the leader that lies in the vastness of our inner being.

If you feel compelled to seek and or hire someone to help you through all or part of a goal-setting and achievement journey or belief system shift, do it, and if you do not, do not. But I implore you to end any cycle of analysis



paralysis you find yourself entangled in or dismiss entertaining thoughts that you cannot succeed without mentors and sponsors, which most admit are instrumental. However, keep in mind, Diana Ross has also said in the context of mentors, "in the end, you just need to believe in yourself". This musical legend also felt that no one was going to hand you a "golden dream" and instead of focusing on the past, face forward. Attempt to determine what has to get done today to get there in the future. And if you can align with someone who believes in you, that is mountain-moving too, she said. All of which I agree with to end the promotion of mediocracy, codependency, and foolishness on many levels.

Let us Latinas make a pact to focus on acting on what we can control in the now to affect our future, analyze the results, and adjust as needed until we achieve our desired outcomes. As Jim Rohn stated, "discipline is the bridge between our goals and the accomplishment of our goals". In my experience, what Jim Rohn describes, starts with trusting your Inner Guidance System (IGS) as a means of seeing a wish come true by setting one foot in front of the other, incrementally taking one step at a time.

As a teen mom, I reflected on how I spent the first eighteen years of my life navigating the streets of North Philly, looking for ways to escape a generational cycle of poverty and breakthrough what felt like one obstacle after another. The path I took in search of a better life for myself and my son had enough twists and turns to write a book about, so I did (smile). Because of the Orlando factor, before the end of 1990, I pursued and landed an entry-level job in Corporate America. The following year, I enrolled in part-time college classes. Shortly after, I started to write my first novel (several times). Although I had become a bona fide legitimate tax-paying productive, contributing member of society, I was unable to document my truths in a constructive and thought-provoking manner. I knew that sharing my stories could benefit other people. Yet, every attempt to recollect and organize the facts of life into something more than a painful chronology unleashed parts of my life that I was not ready to revisit. Therapeutic was certainly not a word I could associate with an exercise in reflection that forced me to reopen old wounds as I confronted hidden horrors that I had buried deep within my psyche. So, I



decided to give up. I stopped believing in myself and my ability to become a published author.

In 2006, I got a job offer to relocate from Philadelphia, PA to the gaming and hospitality industry in Las Vegas, NV., as well as a job offer from a Center City SunGard office with a provider of Information Technology (IT) production and recovery services. Logic directed me to accept the SunGard job. My gut kept telling me to face my fears and exhibit the courage to believe in myself. After weighing the pros and cons, I decided to follow my IGS. I made a life-changing choice to quit a job in technology project management consulting on the east coast and join what was then known as MGM Mirage on the west coast. With \$3,500 in relocation assistance, I arranged for the move of household items I did not sell on Craigslist, my 2001 Toyota Highlander, and my two children to accompany me nearly 3,000 miles away to the state of Nevada. The first month of living in Las Vegas was scary. I was well on my way to becoming what I viewed as a Las Vegas Tech Workforce Warrior in a city where I did not know a soul and was now a member of without a support system. After the initial shock, settling in, and going through even more drama in the workplace and my personal life, I shifted focus from the aftermath of an abusive spouse to school.

On June 23, 2010, I was asked, “If you had three wishes, what would they be?”. I responded with the following:

1. That God would grant me the wisdom and insight to be fortunate in love
2. That I would have sufficient funds to complete writing and publishing a book to help myself and others
3. That I am healthy into old age and able to keep laughing until the days when I can play and laugh with my grandchildren

On December 6, 2010, I met a man at PF Changs. Two years from the day we met, I married the man who would inspire me to change my last name



from Lopez to Lopez Cobb. By 2011, I was ready for a new work environment. The revolving door of management made me dizzy. Coupled with the constant reorganizations and introduction to a few Chief Information Officers (CIO) within relatively short periods, each with their views of how the IT department should operate, I believed in my capabilities and ability to start over again. Within a couple of months of graduating cum laude from Regis University, my gut led me to a new job where I would build a Program Management Office at International Game Technology (IGT). At IGT, I led local and global teams while also establishing program management process improvements.

In conjunction with a Master's in Business Administration (MBA) degree I earned in Strategic Management, I felt an increased certainty in my ability to think critically and lead beyond tactical management roles. After two decades in various management and leadership positions within a variety of industries, I moved jobs until I made it to Vice President (VP) of the Information Technology (IT) Project Management Office (PMO). Yes, it was quite the dream with the mouthful of multiple acronyms in my hard-earned title. But, as with most things in life, there were tradeoffs. And a year and a half in, I found myself at another career crossroad, reassessing my belief system and realizing it was time to invest in myself again.

On February 19, 2019, I decided to finish writing my first book and hire professional coaches to help me improve my speaking while starting my own business. I had no idea what I was doing, yet I followed my gut. I made mistakes, a lot of them. But I also met a lot of phenomenal women and had fun learning and teaching along the way. On August 10, 2019, I self-published *From the Streets to Corporate America: The Power of Mindset & Method - Corner to Cubicle*, a powerful true story I wrote after bravely owning my back story. A story that has shaped the person I have become, a Latina that is a true testament against the propagation of false stereotypes. Today, I love holding, hugging, and kissing my children and grandchildren. Despite the buttons haters push to get a reaction, believing and leading yourself starts with activating your inner guidance system (IGS). It means using your IGS to set you on the path from point A to point B, whatever that may be, and no matter the starting position.



So, I ask, what are your three wishes?

Do you believe in yourself?

I do and I look forward to Latinas all over the world making your wishes a reality!

Amervis Lopez-Cobb, MBA, PMP

*Author of "From the Streets to Corporate America:
The Power of Mindset & Method – Corner to Cubicle"*
CEO of Amervis & Associates

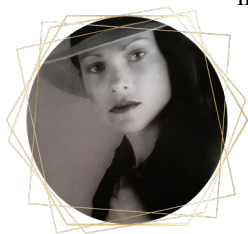
www.Amervis.com

Ana Bee Gonzales

Voices of My Ancestors

2020 ~ A TIME OF clear vision - revealing and healing; full of paradox; unparalleled realities to be lived, cared for, and expired. So many deaths in our midst with sickness reflecting in our bodies of the Earth...inviting despair.

AND YET...the way I was taught to believe in the cycles of life with my Grandmother gives me resilience! As she rolled out tortillas, whistling under her breath, telling me of her life. The story that was told



and recently came to prove as actual: Her mother was a small child in a caravan traveling across the Great Plains with family to find a new home in the American West. They were ambushed by warring Indians. My Great-Great Grandmother was also killed in that terrible incident, but her daughter (as a toddler) was told to stay quiet and hide under her mother's skirt. Somehow, the child survived and was brought to New Mexico to live with a family who adopted her and provided a good life for her, leading to marriage, children and another generation: my grandmother, my father, then me. We lit candles in prayer and remembrance of how we carry that light forward, and as I've learned in my way of life: as long as we are breathing, we live to create.

It is November 1st, All Soul's Day. There are several altars set up in my home to honor those who've died before me and lived to provide me for the comforts I now enjoy. Gracias! So much Gratitude for not only what I have; but for how I live. Upon awakening, I look at my surroundings marveling at the Super Moon of All Hallows Eve as we danced in the cemetery where some of my relatives are buried from the days of life (and dying) in the small coal mining town where my father was born. It is a celebration of remembrance to move amongst those who no longer can; buried in their earthly tombs with rocks piled high so that the desert animals will not dig to chew on their bones.



I walked into the dark of the night, weaving around the boundaries of graves...the light of the moon creating dark crevices of shadows that invited me in to take a closer look. It seemed that darkness was deeper in the space between, so I looked ever closer and found an opening ~ and popped right in!

A festival of lights unfolded with flowers, colors, music, dancing, wonderful smells, chocolate elixirs, and magical movements as the dead were meeting the living. We formed a circle so that we could all be equal and see into each other's souls...like a ballroom dance, the movements were in sync and universal, we all joined in to experience the union of all that has ever been. This melding unfolded like an orchid and I felt as I could live forever, just changing form over and over and over! My parents dressed in their party clothes dancing, my grandparents holding hands, laughing...the children playing with their animal spirits ~ all to the beat of the Earth's heart ~ the center of reality that we all spin around. I became the spinning dancer, to a point of dizzy delight; smiling and laughing with my arms raised high in the dance.

Another opening presented to me, and I flew thru the window into the presence of an elder. She embraced me and said, "I wish to do with you today, a clearing of all that which is untrue in your body - those beliefs you still carry and which stand in in the way of your enlightenment. Step in to claim your birthright to divinity. I will bring forth an energy transmission to bathe you in a frequency so high and profound that you will experience a release to free you so you may fully express who you are and your unique beautiful gifts to bring to the earthly reality." Yes, please I invite your healing. I breathed deep to calm my body to relax and receive. My heartbeat steady as the pulse of the drumbeat, keeping pace with the Earth. My barefoot prints in the powdered dirt grounding myself yet, reaching for the vast expanse of the stars...into a field of infinite possibilities. Like a tree with its roots reaching into the depths of supportive nourishment ~ taking my arms high above me to project my willingness to reach for all the beauty, help and learning this universe offers. She chimed a high pitch on a crystal bowl to create emptiness and peace within me further...then raised the pitch from another bowl...to a point where I became open where I had not been before. I was being taught to receive and



trust in ways that shed my previous patterning...yet holding reverence for what was, then releasing any pain from my human form. When I inhaled, there was new space in my body for me to create! It was truly a “Bless and Release” point of acceptance! I bowed in deep appreciation to this grandmother and then asked if I could stay. “It’s not your time to be here, move on...and remember to call upon me, my name is White Eagle. Invite me, ask for help, you must grant me permission for me to present my energy.”

My Father arrived! So much love and care radiating from him! He didn’t say a word, but I received his essence: “Take care of your home, and your body. Connect to your spiritual home. When you take care of yourself, you take care of everything else. Community and family is the universal cure for the times of trials; it is through joy that we live. When this storm passes, we all are part of the rebuilding of a new world for the Earth. Be Healthy and Strong, you are the best of the best, and can help many. Keep your garden free of weeds and work every day towards your wellbeing; setting your sails for the stars that guide you.” Your Mother and I are with you in love. Again, my feet on the soil, I was walking amongst the graves; yet now I had an inner light beaming out across the moonlit terrain. I saw peace prayer flags gently blowing, waving their prayers to all who could see; and I knew my ancestors were encouraging me to become all that I could possibly be ~ more of me. Ana Bee Gonzales November 1, 2020

Ana Bee Gonzales

Ana Bee Real Estate Connection

@SFeConnect

Ana Caridad Serrano Patten

De lo común a lo extraordinario

Permítanme comenzar por el final de la historia. En el momento que escribo estas líneas estoy aún bajo el impacto emocional de una gran noticia que quiero compartirles, algo que marcará un antes y un después definitivo en mi vida. El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos (USCIS) acaba de notificarme que soy una persona elegible para recibir una

visa de primera preferencia, como extranjera con “aptitud extraordinaria como profesor o investigador sobresaliente”. Si esta noticia resulta sorprendente, con seguridad adquiere una mayor dimensión si tomamos en cuenta que 6 meses atrás, yo estaba sola, no tenía en mi mente emigrar a Estados Unidos y tampoco tenía la más remota idea de que este país ofrecía una vía para hacerlo, si llegas a demostrar con



evidencias plausibles, que todo lo que has hecho en la vida puede aportarle algo a esa sociedad. En mi caso las cosas hechas no pasan de lo común: estudiar, trabajar, amar y servir.

Soy Anita, así me llaman mis amigos, familiares, conocidos y ahora ustedes también pueden hacerlo, simplemente Anita. Soy de nacionalidad cubana, tengo 45 años, de los cuales, los últimos cinco han transcurrido en Cuenca, Ecuador. La historia que antecede este momento inicia el 8 de diciembre de 1974, nací en Manzanillo una pequeña ciudad bañada por las aguas del Golfo de Guacanayabo, ubicada al sur de la isla de Cuba. Mis primeros 7 años de vida fueron felices, con los privilegios afectivos de ser la primera hija, nieta, sobrina, la más chiquita y mimada de la familia. Crecí sintiendo cariño y elogios de todos los adultos que se me acercaban. No podía ser diferente la reacción de ellos ante semejante niña tan educada, simpática, inteligente y con ese atractivo del mestizaje caribeño entre españoles y africanos.

De repente se rompe la magia, mi padre de tan solo 28 años, sufre un trágico accidente de tránsito y fallece. A los 7 años tal vez yo no comprendía el significado real de la muerte, pero comenzaron a formar parte de mí, por mucho tiempo, el silencio, la oscuridad, el llanto, la pérdida, el ambiente de luto, el olor a flores en los altares, los velorios y el cementerio; es que no sólo perdí a mi padre, meses después murió mi abuelo, todos dijeron que fue de tristeza y luego mi abuela que sin su hijo y sin su esposo, enfermó gravemente y también se fue. Mi familia paterna desapareció.

Desde entonces mi madre es mi paradigma; a pesar de lo estereotipado de esta frase es la manera más justa y exacta de expresar lo que ella representa, esa gran mujer, es... vida. Su amor, exigencias, aciertos y desaciertos, fueron clave en mi formación como ser humano. Frases como, “respeta para que te respeten”, “estudia para que seas grande en la vida”, “tienes que ser la mejor en lo que haces” y “no hay sacrificio estéril”, eran repetidas por ella, una y otra vez. Puedo asegurarles que estas frases guiaron mi vida como un evangelio y las incorporé de tal manera que regulan mi comportamiento hasta hoy.

Pasó el tiempo y me hice Psicóloga, para ser consecuente con lo anterior, no estaría completamente satisfecha si hubiera convertido la adquisición de ese título académico en mi única meta. Durante mis 10 primeros años de ejercicio de la profesión, trabajé en mi ciudad en un hospital pediátrico; este entorno me abrió las puertas para desplegar a plenitud mi vocación de servir y ayudar a los demás; tuve la oportunidad de brindar apoyo profesional a miles de niños y familiares para afrontar el diagnóstico de enfermedades crónicas, tratamientos invasivos, discapacidades, periodos de gravedad, muertes, etc. Paralelamente a ello, dictaba clases en la Universidad de Ciencias Médicas; fue un privilegio poder enseñar a profesionales en formación de diferentes especialidades de la salud, no solo sobre Psicología, sino también sobre crecimiento personal y cómo ser mejores seres humanos; sin dudas se amplió mi espectro de actuación y pude dejar una impronta en ese contexto.

En ese mismo tiempo comencé a desarrollar una labor de impacto social a través de los medios de difusión masiva del territorio. En la Radio y la

Televisión me presentaban con el slogan “Anita Serrano, la psicóloga de la familia manzanillera”, así me reconocía la población también en las calles. Cada amanecer de miércoles se convertía en una gran consulta popular de Psicología, donde se abordaban temas profundos y controversiales a través de un intercambio profesional y ameno, con una audiencia cada vez más amplia y heterogénea que agradecía sobremanera la existencia de dicho espacio.

Adicionalmente, me sumé a la realización de actividades filantrópicas, formé parte de un grupo de profesionales que ejercían voluntariado para apoyar a personas con Síndrome Down y sus familiares en mi localidad y en diversas partes del país; este Programa era liderado por la Fundación Cáritas Cuba que comparte la misión de la Iglesia Católica en su servicio a los pobres y promueve la caridad y la justicia social. Aquí escuché hablar de Dios y de la Fe por primera vez.

Fueron 10 años intensos desde la perspectiva profesional y también fueron igual de intensos y maravillosos en mi vida personal; fue una etapa en la que me casé, tuve a mi hijo que se llama Miguel y actualmente tiene 20 años, y también me divorcié. Después de esto, sentí que había explorado a mi querida ciudad en toda su extensión y que le había aportado en todos los contextos que sus límites me habían permitido; me sentí igual de limitada, quería más y me fui de Manzanillo. La Habana, la capital de Cuba fue mi primera experiencia migratoria, un lugar que me acogió y se convirtió en la plaza ideal para que esta mujer insaciable, soñadora y enamorada de la vida, siguiera robusteciendo y haciendo carne las frases escuchadas de manera reiterativa en la infancia.

Y seguí estudiando, en esta oportunidad una Maestría en Psicología de la Salud en la mejor institución de postgrado del país, la Escuela Nacional de Salud Pública, con profesores de reconocido prestigio internacional. Allí inicié mi carrera como investigadora y esa actividad se convirtió en una pasión. Si recuerdan bien las frases de mi madre, no los sorprendería si les digo que fui la mejor graduada de mi Edición de la Maestría; esa distinción me permitió poder optar por un puesto como docente-investigadora en dicha institución y convertirme en compañera de trabajo de mis distinguidos profesores. Mi



dinámica laboral se desarrollaba entre el diseño y ejecución de proyectos de investigación, presentaciones de trabajos en congresos nacionales e internacionales, publicaciones de artículos científicos, libros, viajes, proyectos de intervención, asesorías, trabajo, estudio del PhD, más trabajo, más investigación, etc., todo esto engordó un Curriculum Vitae (CV) que, en Cuba, solo representaba eso, un enorme CV.

Fue entonces que volví a emigrar, esta vez a otro país. Llegar a Ecuador puso a prueba cada una de las frases de mi madre, se me entremezclaban los conceptos, no lograba articular coherentemente cada mensaje en el contexto que me abrió las puertas, pero que una vez dentro, me interpelaba constantemente por mi condición de mujer, extranjera y negra. Entregué mi corazón a Dios y en poco tiempo llegué a trabajar como docente en una Universidad, allí me he destacado como investigadora, he aportado al desarrollo institucional, he crecido profesionalmente, integro redes académicas internacionales y me he ganado el respeto de estudiantes, colegas y autoridades. Dentro de poco vuelvo a emigrar, el USCIS me califica como una mujer con “aptitud extraordinaria” para trabajar en Estados Unidos. Mi hijo dice que soy su paradigma, yo solo he hecho cosas comunes: estudiar, trabajar, amar y servir.

Ana Caridad Serrano Patten

*Licenciada en Psicóloga,
Máster en Psicología de la Salud,
Docente e Investigadora en la Universidad
Católica de Cuenca
Coautor del libro “Latinas 100”*



Andrea Miranda

Mi vida, como un sueño

Tengo 63 años y mi nombre es Andrea Miranda, tengo tres hijos ya adultos, mi hija mayor padece de esquizofrenia bipolar, es depresiva y tiene lupus. Por hoy, ella tiene dos hijos adolescentes también. La he cuidado desde niña, hasta que se casó y la solté, está encomendada a Dios, la tengo en mis oraciones. Mi segunda hija es mi gran apoyo, vivimos juntas con mis dos nietas. Mi hijo menor está en la cárcel. En una pelea callejera de barrio mi joven, andaba en la bola y le tocó un balazo perdido que fue a dar a la cabeza. Ahí está por hoy. Lo llevaron a la cárcel junto con otros, acusado de violencia y pandillas. Se recuperó del balazo, sí, pero quedo con edad de 8 o 10 años. Él es padre soltero por lo que tiene un hijo de la misma edad que se quedó su mente.

Aún sigue en la cárcel, lo visito dos veces por mes y les llevo comida a todos los presos, de mi sueldo. Hay que pasar por todas las vergüenzas del mundo ya que me revisan todo lo que llevo y a mi persona también. Traíamos a un abogado que termino robándome el dinero. ¿Por qué un joven que es acusado injustamente y quedo con una bala en la cabeza, con mentalidad de 8 años sigue en la cárcel? Es el mandadero de todos. Igual los mismos presos lo cuidan y nos respetan mucho a los dos. Ahora conseguí un abogado de oficio para que me ayude con mi hijo, pero, si la pienso bien, es mejor que este ahí, por sus condiciones. No podría trabajar con él en mi casa. Vaya que es una pastoral penitenciaria muy difícil. Mi hijo a veces se acuerda de mí, otras no. Cuando le he llevado a su hijo, mi nieto, juegan como niños y se pelean también.

Vengo de una familia de siete hermanos, cuatro mujeres y 3 hombres. Cuando tenía seis años, mis padres nos sentaron a todos en la sala para decirnos que se iban a separar. Era el día de mi cumpleaños y solo pensé en mi vestido rosa que papá me había regalado para ese día. Luego escuché como mi papá quería llevarse a los tres más grandes hermanos y dejarle a mi mamá los más

pequeños. “eso nunca lo olvidaré”. A pesar de todo, era una niña muy feliz, no le veía problema a nada, todo se me hacía muy fácil.

Me tocó vivir la violencia doméstica, entre mi mamá y su esposo, gritos, golpes. Yo me encerraba y protegía a mis hermanitos más pequeños, me los llevaba a la plaza y me divertía jugando a lo que fuera.

Así crecí hasta la adolescencia. Ya viviendo en la ciudad, una de mis hermanas se casaría y ya no iba aportar dinero a casa. Así que mi mamá me pidió que me pusiera a trabajar y dejar la escuela, ya en el último bimestre de la prepa. No pude estudiar lo que yo quería, enfermera o doctora, pero entre a una escuela técnica y trabajaba a la vez, muy a pesar de mi madre. Mi vida era escuela, trabajo y visitar a unas monjas de claustro con las que platicaba mucho, eso era mejor que estar en casa. Mi salario lo repartía entre mi mamá, la escuela y daba comida a los indigentes de la calle, cada vez que me pagaban mi sueldo. Siempre he bromeado y ayudando a los demás. Me gusta dar una palabra de aliento a los demás.

Un buen día se me apareció un galán, que era un muchacho amigo de la familia y me quiso acompañar para todos lados. Me pidió ser su amiga y luego ser su novia. Lo acepté y no paso mucho tiempo cuando fue a pedirme en matrimonio, yo sin saberlo. En aquella época, las cosas así eran en cuanto a noviazgo y matrimonio, la mujer debía aceptar y ya.

Mi marido no me dejó trabajar más, mucho menos estudiar. A mí me gustaba ayudar a la gente. Quería ser maestra también, pero mis sueños se vieron rotos. De repente me vi casada y con obligaciones que ni siquiera imaginaba. Primero, obediencia casi ciega con el esposo, que resultó muy tomador, exigente con la comida, con su ropa y con algunas amigas con derecho. Debía callarme y aceptar la cruz que me tocó. Eso no cabía en mi cabeza. Luego vino el primer embarazo, fue una niña que nació con problemas del corazón. Mi esposo no estuvo contento porque no fue hombre, así que no me apoyó. Se vino un segundo embarazo, otra niña y seis años más tarde tuvo a mi tercer hijo, un varón como lo quería el marido.



Mi vida se dividía entre mis tres hijos, sacarlos a delante, sola, ya que mi marido a veces ni para el gasto de la casa me ayudaba. Tenía que trabajar y de lo que fuera. Creo que mi buen carácter y el ánimo por la vida nunca lo perdí, pero sobre todo siempre estuve muy apegada a Dios, eso me ayudó bastante en sobrellevar mi matrimonio. “Me sentía asfíxiada, enjaulada, con un hombre al que no quería, pues, viví la violencia, los celos injustos. Nunca me golpeo físicamente, porque no me dejé, pero si mucha violencia psicología, me llegó a decir que yo no servía para nada en la vida”

A los 25 años de casada, decidí separarme y lo dejé con apoyo de mis hijas e hijo. Para entonces mi vida estaba rota. Ya tenía diabetes. Pero pensé: “todo va salir bien, hay que empezar de nuevo”

Mi libertad, me dio salud, me inscribí en la escuela para estudiar educación, encontré trabajo en un colegio, que por hoy no me sueltan, me encanta. Realmente tengo vocación de servicio y soy una gran educadora con los alumnos de primaria.

Hubo que rehacer mi vida desde las cenizas, siempre con una sonrisa, con un pensamiento positivo y mi frase TODO VA ESTAR BIEN, lo peor ya paso.

Cuando platico todas mis historias de cuándo voy a la cárcel, lo hago con gracia, es mi realidad y parecen cosas chuscas, pero si me pasan. Nos reímos mucho. Dios me ha dado el don de reírme de mi misma y de lo que me pasa, seña que lo acepto. Es mi realidad.

Los nietos me quieren mucho, ahora vivo en mi casa propia que estoy construyendo junto con mi segunda hija y dos nietas más. Toda esta realidad que me pasa, para muchos debe ser trágica, yo no lo veo así, sino, es una oportunidad para ser mejor cada día. Creo en la santidad, ojalá me toque algo.

Quiero seguir aprendiendo. Me cuesta mucho las tecnologías, pero busco ayuda, una amiga me ha enseñado desde prender la computadora. Con ella puedo ver que, si es cierto el QUERER, ES PODER. Si se trata de bailar, yo



bailo, si se trata de cantar, yo canto, de organizar convivio, le entro. Que no hay dinero, lo busco y lo encuentro. Me acabo de enterar que soy una mujer resiliente, que bueno, no lo sabía.

Andrea Miranda

Licenciada en educación para adultos

Educadora en educación primaria

Coautora del libro Latinas 100

Andrea Riveros Cardona

La zona de confort

El día que llegué a vivir a México, estaba emocionada. Salí de la famosa zona de confort de la que tanto se hablan hoy en día. Después de un trabajo de 11 años, con la rutina y el cansancio, decidí darle un giro a mi vida.

¿Qué creen ustedes que fue fácil?

No, tengo que admitirlo. Los cambios no son fáciles, duelen. Duele salir de esa "zona" tan cómoda en la que tienes todo y especialmente esa sensación de bienestar que se va forjando a lo largo de los años.

Simplymente a cualquiera que esté pensando en un cambio radical en su vida, sea por lo sea que esté pasando, le sugiero que lo haga. Los cambios en algún momento son fundamentales, aunque no lo queramos entender, éstos son necesarios. Siempre como humanos nos hemos acomodado a las circunstancias que se nos presentan día a día, pero cuando llegan los desafíos o adversidades es cuando más ponemos resistencia. Algo en nuestro subconsciente nos indica que la cosa se va a complicar y que posiblemente nos va a costar o doler.



Para evitar esa obstinación lo mejor en estos casos y por qué lo he aprendido, así nos resistamos, es a soltar y confiar. Soltarlo a Dios y confiar plenamente en él.

Llegué a México el 10 de julio del año 2018, feliz junto con mis dos hijos, una niña linda de 6 años en ese entonces y un niño de 12 años. Nos reuníamos con mi esposo, quien ya se encontraba unos meses ahí, gracias a una oportunidad laboral que le salió para trabajar en ciudad de México.

En un principio todo estaba tranquilo, pues había emoción, expectativa, sueños, etc. Todo lo que un cambio de país supone. Conforme fueron pasando los meses y nuestro traslado a la ciudad de Morelia por asuntos laborales, la cosa para mí se fue tornando aburridora. El cambio tan brusco que esto supone me llevó a una leve depresión. Sí, depresión, a lo cual dormía y lloraba en tanto que no tenía mucho que hacer. Ocuparme de los oficios que trae la casa y atender a mis hijos. Mi vida pasó en cuestión de meses de independencia laboral, a ama de casa al 100%. Cuando las mujeres estamos acostumbradas a esa oportunidad de trabajar y ser tan independientes, para pasar a otro estilo de vida, la cosa suele ponerse dura. En mi caso, no me hallaba, quería volver a mis viejos hábitos y costumbres, a trabajar, a sentirme útil otra vez.

En esta incertidumbre duré 8 meses, llegué al punto de pensar en devolverme a mi país Colombia, la verdad lo pensé muchas veces. Sólo pensaba en ese momento, ¿Qué estoy aprendiendo de esto? ¿Por cuál desierto estoy pasando? ¿Dios que tengo que vivir?

Saben, la vida es extraña, a veces nos lleva a vivir momentos no fáciles, que duelen. La vida nos procesa de forma rara, sólo Dios sabe porque tenemos que experimentar algunas cosas. Lo lindo de todo esto es que aprendí a ver la vida con otros ojos, a ser más humilde, a conformarme con poco, a valorar más las cosas y las personas. En la distancia ame más a mis padres y familia, añoré el terruño, extrañe la comida, recordé con cariño la música hermosa de mi país, su gente, su pujanza. Le di muchas gracias a Dios, porque definitivamente Colombia me ha dado todo lo que tengo. ¿Quieren que les diga algo?, si me hablan mal del país, me molesto, porque a mí, mi país me ha tratado muy bien.

Por fortuna después de ocho meses en el limbo, empecé a trabajar; y en la misma empresa en la que laboraba mi esposo. Si no me hubiera salido esa oportunidad habría terminado “loca”. En esta empresa duré un año laborando, había días buenos y había días malos, como todo. Hasta que la pandemia del coronavirus hizo de las suyas. Salí de laborar el 30 de marzo del año 2020, la compañía, aprovechó mi condición de residente temporal sin permiso de trabajo para decirme chao. En otro país y sin todos los beneficios laborales es muy complicado lograr una estabilidad.

En que terminó mi historia; regresé a mi país, cuando reabrieron vuelos internacionales, tomé un viaje de retorno. Lo más duro de mi historia no es lo que ya pasó, sino lo que van a leer. Mi familia se desintegró. Yo regresé con mi hijo mayor, que no es del matrimonio y mi hija se quedó en México con su padre. Luché en la carne, pero fue absurdo, ahora está en manos de Dios, esperando que un día ella vuelva conmigo.

Y se preguntaran ¿Qué pasó con mi matrimonio?, pues éste quedó en veremos. La situación, él sin trabajo, la monotonía, el virus, el viaje.... hicieron de las tuyas. Mi relación ya venía coja. Así que la vida me está dando esta oportunidad de empezar de nuevo, pero esta vez en mi casa.

Ahora si se preguntarán de nuevo y.... ¿ha sido fácil?

Jajaja, duro muy duro. Este viaje de dos años y unos meses, vino a complicar mi vida, a sacudirla de una forma horrible. Lo único que me queda de aprendizaje y como les mencioné anteriormente, es que por algo pasan las cosas. Que, en nuestra carne, porque recuerden que somos alma, cuerpo y espíritu, que en la carne cuesta entender cosas, que la vida es un proceso y que a veces nos coloca en situaciones no muy cómodas.

Espero que mi vida familiar se restaure, eso solo lo dirá el tiempo, si estamos para estar juntos maravilloso, si volvemos a ser la familia que algún día fuimos, pues magnifico. O si definitivamente este periodo nos indica que debemos cerrar este ciclo, pues bueno. Este tiempo me ha enseñado a vivir sin apegos, a amar de otra forma, a ver la vida con otros ojos, a perdonar y perdonar siete veces setenta como lo enseñó Jesús.

Así que ¡animo!, la vida sigue, si ésta les pone tropiezos adelante, por fortuna ella no es estática, ¡uff! que tal que lo fuera, que todo pasa por algo y tiene una razón de ser así, no lo entendamos. Que los tiempos de Dios son perfectos. A veces lo mejor es cerrar ciclos tóxicos y rutinarios, que soltemos y confiemos todo a Dios.



Soy Andrea Riveros Cardona, tengo 42 años, soy madre de dos bellos hijos una niña llamada Ana y un niño de nombre Tomás. Estudié periodismo, pero ejerzo en el área comercial hace ya muchos años. Mi pasión es la música y las letras. Leer un buen libro o ver una gran película me reconforta el alma.

Andrea Riveros Cardona

Experiencia en el área de ventas por más de 15 años.

*Graduada en periodismo y medios audiovisuales
de la Corporación Técnica de Colombia.*

*Actualmente estudiante de Comunicación
Social en la Universidad Nacional*

Abierta y a Distancia.

Coach en Bogotá Colombia

Coautora de Latinas 100

Carina Quintana **Following a Dream**

Shannon West Homeless Shelter Youth Center, located in Las Vegas, Nevada, was stepping outside my comfort zone. I had never been a motivational public speaker, much less for teens going through challenging times in their life. Learning of this place, I developed this strong desire to help the kids see life beyond their current circumstances. I wanted to inspire them and provide essential life tools for a better future. In my heart I believed I had something to impart to them based on my own difficult childhood – growing up extremely shy for not knowing how to speak, read, or write the language.



I came to the US at age 6 from a small town in Michoacán, Mexico a population of a mere 300 people. Remembering how hard my parents worked providing for 5 children, we roomed among various relatives for years until my father could afford our own place. My parents taught me the meaning of hard work and perseverance, instilling in me that if I wanted something, I would have to earn it on my own. I wanted to instill this same mentality of perseverance in the youth at Shannon West. I told them nothing is impossible when you set your mind to accomplishing it. Many young people are unaware of the unlimited possibilities within their reach. Choices matter, and they will make or break you.

God and life will open better doors when you use your mind, heart and soul to overcome your problems and you will become stronger. I strive to convey this mindset wherever I volunteer. I've volunteered at a number of nonprofits including in Nicaragua, my husband Alberto's, birth country. Since my first visit to Nicaragua in 2003, I became aware of its amazing culture and beauty, despite being a poor country. In Las Vegas, my church and co-workers



enabled me to collect donations to provide meal assistance and clothing to families in need, as well as the local orphanage in Leon, Nicaragua.

Years later in Las Vegas, my life's journey was about to make a dramatic change. After fifteen years of hard work and sacrifice, my financial situation permitted me to resign from my executive position at a multi-million dollar corporation. During the six months prior to my resignation, I was conflicted and torn between the corporate world and my passion for volunteering. Hundreds of times over the years I had seen a poster on our conference room wall that read, "Ask yourself if what you are doing today is getting you closer to where you want to be tomorrow?" One day I knew the answer was no.

Leaving my job was a huge leap of faith, but it granted me more time to spend with my family and to follow my calling to volunteer full time. My heart told me it was the right decision even though it meant relocating to Cancun, Mexico to join my husband there in his new position. Our two adult children stayed behind since they were both still in college. When God closes a door, He opens a window and this new window on a family vacation to Nicaragua forever changed my life.

Away from the stress of my career, I experienced the people of Nicaragua in a completely different way. I became fully engaged. I fell in love with the country and its people, and instantly knew in my heart this was where I needed to focus my time and energy. I am passionate about helping others and I have gained essential tools to make this happen at other countries! I was now ready to start my own nonprofit!

The fear of failure of starting my own nonprofit in my 40's loomed in my mind, but I did not want to regret not trying. Never give up on your dream! Trust in God's inner whispers. My faith has always played a guiding role in my life. Finding my spiritual path led me to listen to that inner voice and live it out. We all have a purpose, and sometimes it takes us time to figure it out and that's okay. It is so important to remember that no obstacle is too great that you cannot overcome it!



The youth at Shannon West faced obstacles that got them off track but I'm living proof that you can find your way back. At seventeen years old before starting my senior year of high school, I gave birth to our daughter. I was determined that I would graduate high school even with having to care for my baby, since my husband had to work. Unaware, I had yet to face an even greater obstacle my health, which had declined tremendously after giving birth. The doctor had instructed me to stay home for some months to recover. I was devastated since it was my senior year, I was so close to reaching my goal.

This set me back an additional school year - but I still did it, I graduated! Sometimes we will get off track, but on our way back we will find our purpose. My own life story inspired my children to stay on track and not make the same mistakes or follow the unfortunate path of the teenagers at Shannon West. Alberto and I are extremely proud of our daughter, a pharmacist, and our son, a financial advisor. Your purpose is out there waiting for you. Now go get it! Love many, trust few, BUT always paddle your own canoe.

Carina Quintana

Philanthropist and founder of

"From the Heart" Non-Profit

Co-Author of "Latinas 100"

www.FromTheHeartOrganization.org

Claudia Arceo Navarrete

Who Perseveres Reaches

I got the call; I need to be there at 10 a.m. to sign my papers and finally be done with this chapter. When I arrive, I sit in the waiting area to be called onto the next available cubicle to finally regain my own life. As I wait, I begin to think as to how I made it to this point in my life. I'm reminiscing about the time that I had to be smuggled into the USA by paying a Pollera to cross me to "the other side" from Mexico, even though I was a born US citizen. Traveling from Mexico City to Tijuana because of the lack of immigration knowledge of my mother was not necessary. Since she had a passport with visa, we could have taken a flight directly to Los Angeles, but instead we took a bus ride that lasted a complicated 3 days.



As a seven-year-old that trip was confusing and scary since my mother and I were separated in order for her to cross the vehicular route with one lady and me by foot with another lady. The outcome of the separation could have been devastating for either one of us but thank God we were able to reunite once we were crossed. When we finally settled in Oxnard, California I was enrolled in a bilingual class. I didn't speak English and that was embarrassing because the kids in school would make fun of me. So, when I finally spoke English fluently, I made sure I wouldn't have an accent.

I remember how I studied hard and strong so that people would never be able to tell I spoke Spanish. Being bullied throughout the years generated a thick layer on me over and over so that nothing could ever hurt me again. Having so many layers on me made me strong and resilient but I remained vulnerable in the shadows of my own memories. Seeing my mother having to work multiple jobs to get paid in cash so that we can barely have enough to eat made me work harder in school. I once told my mother that I would study really hard so that I could get a good job and buy her a house someday. Being a daughter of an illegal immigrant generated a daily fear that my mother could be taken away from me any day. My fear was that I would get home from school and my mother would be nowhere to be found. Who would I stay with? What would I do? Were my daily questions, but thanks to God, they never had to be answered.



The pressure to further my studies after High School was there but only to attend Community College, and I wonder why? I had a really good GPA so why didn't I apply to a 4-year college? Because nobody told me that I could, nobody mentioned full-ride scholarships to me. I only did the best I could with the information that was given to me. I wish I had been told about Military Academies, about Ivy League schools, but I was just another immigrant's daughter that would only become a housewife. Thanks to the fascination for the camouflaged pattern and how a military uniform seemed so powerful in my eyes; when I turned 17 the US Army recruiter called me and asked if I wanted to join the Army, I said yes and to this day I think that I was the easiest enlistment ever. Since I was under 18 my mother had to sign me over to the Government, something she was not willing to do since she had heard many horror stories.

I still asked the recruiter to come by with the paperwork. When he arrived, my mother said "vamos a firmar tu sentencia" meaning let's sign your sentence. I was hurt that I didn't have her support, but I knew that's what I wanted to do. In 2 weeks, I was standing at the Military Entrance Processing Station (MEPS) in Los Angeles, raising my right hand to defend the US Constitution. Later that summer, I shipped off to Fort Leonard Wood, Missouri.

There I was broken and recreated as a woman and a Soldier. There I witnessed my first suicide and lifetime friendships were born. There I was worn out to levels I didn't think possible, but I was able to overcome them. There I didn't know that during my entire military career I would have to always prove myself because I was a woman and a Latina. After 9/11 happened I was sent to Fort Bragg, NC to support rear operations for the Soldiers in Iraq and Afghanistan. Being the only female in a company of all males forced me to remain more alert than usual.

I remember one time there was a mission that was claimed to be for everyone but once I noticed I wasn't placed in that mission and said something about it, the mission was terminated. That's just one example of how the military claims to take care of women by keeping them safely in the rear but at the same time that's discriminating by gender for better opportunities or experiences.

While in North Carolina I became a mother for the first time. Many things changed for me, but one thing remained the same, I had to fight and be strong. Now more than ever, I had to set the example. As a single mother I was told to forget about traveling and having any more fun. I was again was determined to prove that wrong and decided to continue with my education.



Using Tuition Assistance and Montgomery GI Bill I was able to receive an Associates, a Bachelors, and a master's degree.

I had completed my education without any debt. As I reminisce about my enlistment in the Army, I realize that it was one of the best choices I had ever made. It taught me how to be weak and strong. It showed me that I could overcome any obstacle that came my way.

Years later I was able to gift my mother the house I promised her and become an entrepreneur. I also was able to become a mother for the second time and still continue to enjoy life. I now look back and see that, as I sit here waiting to sign my DD214 to end my military career, it is now the time to begin the new chapter as a Veterana.

Claudia Arceo Navarrete

*Author & CEO of the online
Veterana Brand*

www.Veteranashop.com

Cristina Gutiérrez Haro

La paradoja del amor

Cuál sería la sorpresa de mi vida al saber que soy dueña de mi propio camino, de sentir lo que siento y que nadie se hará cargo de mí... SOLO YO.



Lo aprendes con estruendosas caídas muy profundas y obscuras, donde te quedas por largas temporadas, a veces inconscientemente, otras tan, pero tan consiente que se vuelve venganza para tal obscuridad. Donde arañas las paredes para ver si logras emerger avante y no salir, según tú, tan herida. La mía es como todas las historias de amor, las ya muy conocidas y vividas por nosotras las románticas mujeres.

Aquella conquista de juventud, donde en nuestra cultura Latina, el hombre es el que debe dar siempre el primer paso, donde él como “macho Alfa” es el todo poderoso del arte de enamorar. Que tú des el primer paso, es muy mal visto, incluso por aquellas mujeres que criaron hijas e hijos, pero no por igual. Dando pie a la verdadera raíz de este machismo latino de siglos. Que para estos hombres cuando se descubren, se reinventan y se educan. Créanme tampoco debe ser nada agradable.

Al principio maravilloso, descomunal, la pareja “perfecta”, ¿se sentía el amor por el aire! pero no cualquier amor sino el mío, el suyo, el nuestro, recorriendo la vida, el amor eterno. Si el eterno, aquel que sería para Erich Fromm “*La paradoja del amor es ser uno mismo, sin dejar de ser dos*”. Aquel que tiene amor propio desde la base, que sabría desde un principio que no eres un complemento, porque tú ya estas completo. Donde solo estas ahí para acompañar ese camino de decisiones individuales que respetas y aceptas porque te fascina su actuar, su ser y no quieres cambiar al otro.

Pero es solo una cruel falacia, me hubiese encantado que empezáramos así, con tal filosofía. Pero ni a él ni a mi nos criaron para eso. Al contrario, lo que vimos, yo soy tu propiedad y tú eres la mía, me perteneces. Entonces la historia de amor fue muy diferente. Fuimos chicos al compartir nuestras vidas, con un bebe en camino, muy enamorados, él mi Salvador y yo su princesa rescatable. Aceptando siempre todo en el nombre del amor. Ausencias largas por su trabajo, desapego de situaciones, ignorada, descalificada, violencia verbal y al final violencia física.

Ya en este camino con tres hijas, donde todo era normal, si tú lo platicabas con alguna otra mujer, a ellas también les pasaba. ¡Ah! pero con



paciencia, con todo tu amor y haciendo lo que él te pide todo mejorará. Resulta que hacías eso y más y siempre había algo que no estabas haciendo bien y todo seguía igual. Ya prefería que no me acompañará, que se fuera de viaje o que se quedará en casa en la cama viendo televisión. Un papá amoroso en la etapa de la infancia, solo eso, sin ayudar a trazarles un camino. Eso es tu trabajo mujer.

Su actuar recae en cómo lo enseñaron y la nuestra, exactamente igual. Entonces mientras estaba ahí, ¿qué vieron esas tres hijas durante 21 años? ¿una madre empoderada, fuerte en su entorno laboral, capaz de valerse por sí misma? No, no vieron eso, aunque lo hacía. Ellas, solo vieron a esa mamá sumisa, tolerando todo, que prefería quedarse para no quitarles a su Padre.

Eso, exactamente eso, nos hace pensar esta sociedad turbia y machista, donde preferí mantener esta familia disfuncional a toda costa. Dónde estás hijas, aprendieron de relaciones como la de su padre y madre. Y lo normalizaron por que al igual que yo, seguro les contaron a sus amigas lo que pasaba en casa y en una de esas, quizá, otras hijas, pasaba exactamente lo mismo. Entonces, todo está bien porque es normal. Por lo tanto, tus hijas se relacionan igual con patrones disfuncionales, empezando desde el noviazgo a normalizar las descalificaciones hasta los golpes.

Aun, bombardeados de No violencia contra la mujer, seguimos estando aquí, viviendo con nosotras y nuestras hijas lo mismo de antaño. Pero ahora conociéndonos, solo buscamos no salir heridas, ya sabemos que es nuestra decisión, porque solo te hace daño lo que cada quien permitimos. La frase del principio para ti puede sonar FUERTEMENTE obvia, pero para una mujer latina, es el hombre, tu príncipe azul que te protegerá, incluso es el que te dará valor como mujer, porque sí te casaste, formaste una familia antes de los 30 está bien, sino, te quedaste a vestir santos. El hombre debe proveer a la mujer de todo y en todo. Eso no es verdad, ya que es lo más perverso enseñar a tus hijas, depender de... Cuando tu valía es por ti misma, por tu ser, por lo que eres, por lo que aportas, por lo que no.

Ser mujer latina es un trabajo de vida contra corriente, pero jamás imposible de reencontrarte, saber lo que vales y lo DIAMANTEMENTE fuerte que eres.

Ahora decidida, aún con miedos salí de esa situación. Soy autosuficiente, por lo tanto, totalmente responsable de mi vida, emprendiendo un nuevo rumbo, viviendo una nueva historia y construyendo nuevos sueños; tengo a mis tres hijas conmigo y quiero ser ejemplo, darles el regalo de las raíces de la



responsabilidad y alas de la independencia. ¿Fácil? ¡No! Eso queda claro por tanta dependencia emocional vivida. Pero ya di los primeros pasos salir y luchar.

Aquí está mi nueva YO trabajando día a día mi autoestima, dignidad y confianza. Donde la persona que soy ahora quiere agradecer a la persona que fui ayer: “Gracias por no rendirte, eres increíble”.

Cristina Gutiérrez Haro

Licenciada en Lingüística

Maestra de educación secundaria

Coautora del libro Latinas 100

Elis M. Fernandez Salamone **Being a Warrior**

I do not remember the specific day, I decided that I wanted to become a Nurse Practitioner, but I remember the struggle of taking the GRE's nine times to apply for the Air Force's graduate scholarship. Yes, I took that exam nine



times trying to achieve a score of 950 for the scholarship application. I was a Captain in the Air Force, working in the operating room and I was desperate for change. I spent thousands of dollars on study books and tutors. To say that math is not my forte, would be an understatement.

Frankly, I barely finished high school. Not for lack of intelligence but due to distractions. The best GRE score I ever made was a 910, so I still needed a wavier for my application.

However, in 2008, I was finally awarded the coveted graduate scholarship to study to become a Women's Health Nurse Practitioner.

I never gave up and my persistence finally paid off.

The irony of all of this, is that I was almost done with my first graduate degree in leadership with a 4.0 GPA. I graduated with my first Masters in December 2007 and started my nurse practitioner program in August 2008. I graduated in 2010 from the Virginia Commonwealth University with a 3.9 and was awarded the only graduate award for my advocacy of women Veterans.

April 2011, I was informed that I was deploying to Afghanistan with Army Special Forces.

The first time it hit me that we were in a war zone was when we were taken off the base to do weapons training with the Special Forces team. We



trained on 50-cals, AK-47s, grenades etc. I remember the guys saying to us, “in the unlikelihood that all hell breaks loose and you need to operate any of these weapons” ...all I kept thinking was it will be a sad day on earth if a team has to depend on me to get out of a combat situation. Later that morning, we were to train on throwing grenades. We had to walk across a huge field at the foot of the mountains. The scenery looked like we could have been in Colorado, but I was quickly reminded we were in Afghanistan.

As we were walking across the field, I happen to look to my left and noticed a rocket sticking out of the ground. Several team members had just walked by, a jeep had just driven by, yet no one had noticed what I had. I said to the other Nurse Practitioner walking with me, “I think that’s an IED!”. We quickly informed the team leader. They did not believe me, an Air Force officer, female, and nurse could not know what an IED looked like. What was uncovered was a buried cache of 25 rockets that miraculously had not been triggered by any of us. Thirteen military souls were spared that day.

I have so many mixed emotions about my time in Afghanistan. While I am proud that I served in that capacity, I will always see that time as a huge lesson in failure and learning from those experiences. I realized how incredibly resilient and resourceful I am but also how much more I needed to grow as a human. I felt extremely ill prepared for my deployment but also realized, that I need to forgive myself for not being the best version of me during that time.

I decided to retire in 2014, after 27 years of combined service to our country. I had gone from an Army Private to an Air Force Lieutenant Colonel, combat Veteran and Nurse Practitioner. I was extremely proud of my accomplishments and service. However, I was still recovering from all the trauma and I craved my freedom.

As a civilian I have resigned, been laid off and terminated from my jobs. I have struggled to find my way and tell my story to inspire and help others



avoid the same mistakes I have made. As a women Veteran I have used my platform to change the narrative about what a women Veteran looks like, our roles in the military and how we transition.

I utilized my story to help inspire others to create change in their life. To see the positive in the direst situations and to continue moving forward. We are not our failures. Failures are not end of our story but steppingstones to our greatness.

Overcoming shame, failure, trauma, and disappointment is all part of our lifetime on earth. The thing I strive for most is to live a full life and to share my story in hopes that it will inspire others to keep moving forward no matter what adversity they are going through. *I am survivor and a warrior. Remember this, the storm never lasts forever.*

Elis M. Fernandez Salamone

Lt. Colonel USAF (Ret.)

Career Ownership Coach at

The Entrepreneur's Source

Co-Author of "Latinas 100"

www.esalamone.esourcecoach.com

Elizabeth Rangel de Kent

Yo elijo hacer. lo que quiero ser

“Hasta que no te hagas consciente de lo que llevas en tu inconsciente, éste último dirigirá tu vida y tú le llamaras destino”

Carl Jung

Soy la hija mayor de una familia compuesta por mi papá, mi mamá y cuatro hermanas. Ser la mayor ha sido una de las cosas que más me han impactado en la vida, incluso más que las dificultades que he tenido con mi salud.

Nací con una condición llamada Metatarsus Adductus, que provoca que ambos pies apunten hacia adentro. Eso, combinado con el asma, produjo que mis primeros años estuvieran repletos de tratamientos médicos. Para mis padres fue muy difícil lidiar con mi salud, en más de una ocasión fui hospitalizada por las crisis que me dejaban casi sin oxígeno. En esta primera etapa supere el asma, con tratamientos alternativos de la bisabuela materna que curaba con plantas medicinales y para mis pies me realizaron un tratamiento con yeso, que me pudo corregir el problema.



En mi primera infancia estuve rodeada de mucha naturaleza, crecí observando árboles, respirando el olor de la tierra y amando a los animales. Mi padre fue un hombre que me mostro que un varón puede hacer lo mismo que hace una mujer en casa sin estereotipo, un poco rígido, pero era lo que sabía hacer para protegerme, mi madre es una mujer que cuando quiere algo lo consigue, es una mujer que no se le ve el cansancio, no se pone obstáculos para el trabajo, un poco testaruda con cambios de humor. Por ser la mayor de cuatro hermanas me toco apoyar en casa, hacerme responsable desde muy pequeña, encargándome de tareas de la casa, ayudando y cuidando a mis hermanas, a pesar de que estar con ellas en casa, me sentí sola en mi infancia, quizás por ser la mayor; mis padres salían a trabajar y para no sentirme sola hablaba con Dios, con pequeñas oraciones, esto hacía que me sintiera

protegida y que a mis hermanas no les pasara nada, ya que si algo pasaba siempre era mi "responsabilidad". Mi madre no tenía paciencia para enseñarme a leer, empezó a ser madre muy joven, durante esta etapa sentí mucho miedo a no saber hacer las cosas bien. A pesar del temor siempre fui muy aplicada, responsable con buenas calificaciones, desde muy pequeña soñaba con lo quería ser de grande, maestra, luego doctora y hasta artista.

En mi adolescencia siguieron las responsabilidades, crecí con muchos miedos que estaban representando un obstáculo en mi vida, pero, a pesar de mis temores, sabía que si no hacia las cosas por mí, no iban a pasar, esto lo fui aprendiendo desde pequeña. Entre tantas experiencias difíciles en estas etapas, les cuento dos anécdotas, una fue que casi pierdo mi pierna izquierda debido a un golpe que parecía insignificante, desarrollé una infección severa que me dejo más de dos semanas internada en un hospital. Un tiempo después fui secuestrada, casi pierdo la vida en manos de un psicópata, siendo menor de edad, logré salvarme a mí misma en medio de tanto terror, quedé muy afectada de este desagradable hecho, pero esta historia es para otro libro. A lo largo de mi infancia y adolescencia experimenté situaciones muy difíciles donde siempre seguí adelante. Aún recuerdo dos de los primeros libros que me motivaron, se llama "Pensar en Grande" "El Alquimista"

A mis diecisiete años tomé una decisión apoyada por mi madre, Salí de casa para ser independiente, quería ser artista en esta época, así que me mudé a la ciudad. Esto de ser artista al inicio no era algo que mi padre apoyaba, empecé a cantar en orquestas locales, escalando a varios grupos musicales. Al principio fue muy difícil porque tenía que mantenerme con lo que me pagaban, pero pasé momentos maravillosos también. Con el último grupo musical que estuve pude viajar a varias partes del mundo, conocer gente, culturas y divertirme mucho, pero, dentro de mi había algo que me decía que en algún momento esto tenía que cambiar porque no veía futuro dentro de la música en ese momento. Además de los ensayos, trabajaba todos los días de la semana, largas noches, tenía pocos descansos, pero no me arrepiento de hacer algo que desde pequeña soñé. En esta etapa deje la música porque tenía planes de iniciar una carrera profesional, no lo dije antes, pero en mi secundaria ame la filosofía y también a la profesora que me enseñó.

A mis veintitrés años pasaron muchos eventos, había dejado de participar en las orquestas musicales con el fin de seguir estudiando, conocí a mi pareja

con el que tengo veinte años de convivencia matrimonial, mi compañero de vida, mi confidente, del que he aprendido mucho, además acepte el reto de ser mamá, críe a las mellizas hijas de mi esposo, mis hijas del corazón, quienes desde los nueve años conviven con nosotros. Actualmente son dos profesionales de veintinueve años. Espere siete años para tener a mi hijo y el día de su nacimiento fue el día más emocionante de mi vida. Aquí empezó una nueva etapa, muy especial para mí y a la vez llena de preocupaciones por temas con la salud de mi hijo, que despertaron los temores de la pequeña Elizabeth, de ser la madre protectora, que poco a poco he ido regulando con la experiencia de mis propios procesos y de mi profesión para no excederme.

Me preparé como profesional en la Psicología, una licenciatura que termine con honores (Summa Cum laude) lo que para mí fue una sorpresa, con ese logro me gane una beca que pago mi maestría especializándome como psicoterapeuta en familia y pareja.

Luego me entrené en el método de EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) utilizado generalmente en caso de estrés post traumático, recibí capacitación por la organización de las Naciones unidas en el programa "familias Fuertes". Después pase a estudiar el doctorado en psicología clínica con énfasis psicodinámico de la que estoy terminando con una tesis de investigación, además en medio de este doctorado estudie un postgrado en el método en Bioneuroemoción con un instituto español que marco positivamente mi vida ya que fue experiencial y pude trabajar mis propios procesos, recientemente termine un entrenamiento en Terapia Centrada en las emociones, es una técnica muy especial para mí, ya que a lo largo de mi carrera he notado lo difícil que puede ser una herida de apego que puede marcar la vida de una persona. Todo lo que fui eligiendo en mi camino no ha sido casual, todo tiene que ver con mi historia, de una forma conectada he dado forma y sentido a mi labor en esta vida.

Me apasiona la psicología, el psicoanálisis, el tema de las emociones, el perdón, las relaciones, el árbol transgeneracional, la mentalización, entre muchos otros temas interesantes que he ido integrando en todo mi trabajo como psicoterapeuta. He trabajado con fundaciones, instituciones panameñas, dando mi apoyo a adolescentes, a movimientos familiares y de pareja dictando charlas, talleres y apoyo en todo lo que puedo ofrecer. Actualmente participo de una sociedad donde atiendo en una clínica privada brindando mis servicios



como psicoterapeuta. A lo largo de toda mi carrera he trabajado en mis procesos personales, promuevo y creo en la importancia de que los profesionales de la salud mental, seamos los primeros en realizar psicoterapia para acompañar de forma efectiva a una persona en sus procesos de vida

He aprendido cosas muy importantes en mi vida, cosas que quiero compartir con ustedes. Nuestro mayor obstáculo podemos ser nosotros mismos, no permitas que te digan que no puedes sin haberlo intentado muchas veces. Nunca digas que lo sabes todo, de cada ser humano se puede aprender algo maravilloso. Los demás son un espejo que nos muestra constantemente una imagen de nosotros mismos. Ayuda sin perderte en el otro, sin dejar de dar, porque compartir nos gratifica. Mantén la curiosidad de un niño, la auto indagación para conocerte, cada vez que juzgues a alguien revisa que, de lo que criticas tiene que ver más contigo que del otro, esto te mantendrá congruente en tus acciones. Perdonar no es de vulnerables ni sumisos, esta es la herramienta que nos libera de las ataduras internas que nos dejan avanzar en la vida. No culpes, ni siempre te sientas culpable todo ocurre para algo, todo tiene un propósito, no lo olvides.

Elizabeth Rangel de Kent

Licenciada en Psicología.

Especialista en Psicoterapia Individual, Pareja Y Familia.

Posgrado en Bioneuroemoción.

Entrenada en EMDR y en la TCE

(Terapia Centrada en las Emociones).

Coautora del libro "Latinas 100"

<https://www.clinicaser.com.pa>

Elizabeth Pérez Jiménez

Si yo pude, tú puedes

Nací en el seno de una familia de once hermanos, seis de las cuales fuimos mujeres y cinco varones ocupando yo el quinto lugar entre ellos. Mi papá casi toda su vida se dedicó a ser mesero y mi madre ama de casa, aunque ella a veces realizaba actividades de comerciante para traer un poco más de dinero a nuestro hogar.



Cuando yo tenía cinco años vivíamos en la cd. de Tijuana y dos de mis hermanas mayores trabajaban en Estados Unidos, recuerdo que nos traían algunos juguetes usados en navidad y también ropa usada, gracias a esto pude asistir al kínder con zapatos, aunque a veces no eran de nuestra talla, pero nunca dijimos nada, aunque nos apretaran o nos quedaran grandes.

La mayoría de mis hermanos pudieron estudiar solo la secundaria y algunos una carrera técnica como soldador, costurera o secretaria para entrar a trabajar lo más rápido posible por la situación económica tan precaria en la que vivíamos.

A los seis años, cuando yo iba a entrar a primaria nos fuimos a vivir a Hermosillo, y aunque no sacaba calificaciones de diez, no reprobé ningún ciclo escolar. De la primaria recuerdo que mi mamá nos enviaba porque ahí nos daban desayuno escolar: A veces un cuartito de leche con un plátano, o leche y galletas, pan o una manzana por veinte centavos, que multiplicado por cinco significaba un gran ahorro para el gasto familiar.

Pasé a la secundaria a los doce años y fue ahí donde descubrí que me gustaba aprender cosas nuevas, estudiar, leer y la convivencia dentro de la escuela. El tiempo se me pasaba volando y por la mañana ya quería que amaneciera para irme y llegar primeras al salón. Cuando se terminaban las clases del día, con ganas de no llegar a mi casa por todo lo que me esperaba para hacer: Lavar trates, lavar uniforme y ropa de los demás, barrer trapear, y llegué a cuidar a uno de mis hermanos pequeños como si fuera mi hijo, es decir, darle biberón, cambiarle y lavarle pañales, etc. Terminaba agotada y todavía tenía que hacer tareas.

En una ocasión, en vacaciones de verano fui a la pizca de la uva con una de mis hermanas mayores para poder comprarme el uniforme y que mis papás me dejaran seguir estudiando, pero siempre con la sentencia de que, en cuanto terminara la secundaria me iría a estudiar mecanografía o saldría a trabajar

como todas mis hermanas mayores. Nunca me preguntaron qué era lo que yo quería hacer.

Ya casi para terminar el tercer grado, un maestro nos preguntó a todo el salón a que escuela íbamos a entrar a estudiar la preparatoria, yo me quise morir cuando llegó mi turno, casi ni me salía la voz de las ganas que tenía de llorar y decirle que no iba a estudiar o que estudiaría para secretaria. Nunca olvidaré cuando me preguntó si quería presentar el examen de admisión en la preparatoria pública donde él era el director, ahora quería llorar, pero de gusto y más cuando dijo que pondrían el examen de admisión en nuestra propia escuela. Además, en esta preparatoria se ofrecía una carrera técnica para que, al terminar, los alumnos pudieran trabajar y seguir estudiando, imaginen mi alegría. Coincide esta época cuando hice mi primera comunión en segundo grado y empecé a conocer a Dios.

Durante el primer semestre de preparatoria me dieron una beca que me ayudaría con los gastos de inscripción y compra de útiles escolares, así que no hubo pretextos para que yo dejara de estudiar, lo único que tenía que hacer era cumplir con todas mis obligaciones en casa, no reprobar ninguna materia y mantener un promedio mínimo de noventa, ese costo lo pague con gusto hasta que terminaron los tres años de preparatoria. Para ese entonces tendría dieciocho años y empecé a trabajar medio turno en un despacho contable por las mañanas y por las tardes a la escuela. Al graduarme empecé a trabajar de tiempo completo y no me inscribí en la universidad.

Aunque quise inscribirme junto con mis amigas a la universidad para hacer una carrera, tuve que dejar mi sueño de lado para cumplir con la consigna de traer dinero a casa, me sentía triste y frustrada pero no podía decir nada porque ya había conseguido estudiar más de lo que mis hermanos. Seis meses después, mis amigas me invitaron a hacer el examen de admisión para una nueva carrera que pronosticaba tener mucha demanda y los egresados ganarían mucho dinero, ese fue el pretexto perfecto para convencer a mis padres para seguir estudiando. Hice el examen sin decir nada en casa y hasta que miré la lista donde quedé seleccionada les di la noticia justificando que podría seguir trabajando por las mañanas y estudiar por las tardes. Nuevamente Dios estaba conmigo. En ese tiempo inicié dando clases de catecismo a unos niños de mi colonia y gracias a eso descubrí mi vocación de maestra.

Durante dos años trabajé de siete a tres y asistía a la escuela de cuatro a nueve de la noche, llegaba a mi casa alrededor de las diez de la noche sin cenar me ponía a hacer las tareas y a veces me quedé dormida en la mesa. Conocí al que actualmente es mi esposo y en el quinto semestre salí embarazada y aunque no estaba en mis planes casarnos tan pronto, tomamos la decisión porque con él tendría mucho más apoyo para seguir estudiando. Nos casamos cuando yo tenía veintiún años y de nuevo enfrenté miles de obstáculos, pero

con el apoyo de mi esposo y mi ferviente deseo de estudiar me gradué cuando la niña tenía tres años y yo veinticuatro.

Antes de graduarme de la licenciatura me contrataron como maestra de computación en una escuela técnica, después di clases en una preparatoria particular y de ahí me pasé a dar clases en la universidad del mismo grupo educativo. En este lapso yo tuve a mis otros dos hijos casi de manera consecutiva y cuando el menor tenía seis años me ofrecieron una beca para estudiar la maestría, de nuevo me preparé mentalmente para afrontar ahora el reto de trabajar, criar a mi familia, colaborar con mi apostolado de catequista y estudiar el posgrado. Este fue un período de gran aprendizaje y cambio para mí porque en esta maestría tuvimos materias que implicaban hacer un análisis existencial y retomar tus sueños con compromiso personal.

Algunos años después, al cambiarme de trabajo a otra institución educativa me ofrecieron una beca para estudiar un diplomado en España y un año después otra para ir a Colombia, creo que mi disposición a aprender y seguir preparándome atrajeron cada oportunidad de seguir preparándome, y en el 2008 me ofrecieron una beca completa para estudiar un doctorado, yo tenía ya cuarenta y cinco años, mis hijos eran adultos y la mayor ya casada con tres hijos, así que de nuevo acepté el reto de alcanzar otro grado académico más.

En el camino, he aprendido a escuchar a Dios en mi corazón, que se manifiesta con personas o situaciones para lograr mis sueños. Gracias a Él soy lo que soy y me siento feliz de haber encontrado mi vocación como maestra. Actualmente abrí una fundación para ayudar a las mujeres a alcanzar sus sueños como yo lo hice. Mi lema es: “Si yo pude, tú puedes”

Elizabeth Pérez Jiménez

Licenciada en informática

Maestría en Organización empresarial

Doctorado en resolución de conflictos empresariales

Maestra universitaria

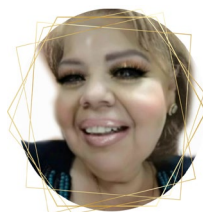
Directora y fundadora de Fundación

Mujer Consentida A.C. de carácter social sin fines de lucro.

Guadalupe Ojeda Cárdenas

La oportunidad de seguir viviendo

Soy Guadalupe Ojeda Cárdenas, tengo cincuenta años de edad y pensé que nunca me casaría. Soy la cuarta de siete hermanos, 5 varones y 2 mujeres. Lo positivo que puedo contar es que aprendí a no dejarme desde niña, en los



juegos varoniles y me costó mucho jugar con muñecas y trastecitos. Prefería trepar árboles, jugar a las canicas y al bote robado. Nací dentro de una familia muy humilde, con un padre muy trabajador. Tuve una infancia muy buena y feliz, la pobreza no marco mi vida, recuerdo a mi mamá como una guerrera de la vida. Siempre fui una niña y adolescente de cuerpo un poco corpulento, “gordita” me decían de cariño. Mi niñez, adolescencia, juventud y la adultez las he vivido con sobrepeso. Pero mi madre me enseñó a amarme tal como soy, aceptar mi cuerpo y mi forma de ser.

Misionera de corazón, a mis 18 viví la primera misión de Guatemala, cuando me encontraba en la segunda misión, mi hermano murió. No había posibilidades de regresar para el funeral, éramos inseparables, excelentes amigos. En esa época subí 147 kilos. Demasiado sobrepeso para mi estatura. Me llegó la diabetes. Aun así, no paraba, andaba en bicicleta de una comunidad a otra, con grupo de jóvenes, niños y adultos, apoyando en su formación integral.

En un día caluroso me vi en la necesidad de acudir al médico, me sentía muy mal. El médico me diagnosticó Paludismo, “Madre santa” 15 días sin saber de mí misma.

Regresé a Hermosillo a los 36 años, después de ocho años de misión y decidida a cuidar mi salud. Con mucho esfuerzo, bajé 79 kilos, muy bueno para mi diabetes. Estuve con nutriólogo y endocrinólogo.

A los 47 años de mi vida, murió mi padre, de un tumor en el cerebro, a los 75 años. Lo acompañé hasta el último momento, lo entregué a Dios. Entré en otra depresión que me duró diez meses, un duelo difícil de superar, con él platicaba de todo, le pedía consejo para todo, nos habíamos convertido en grandes amigos durante nuestros padecimientos. Dejé de orar, de rezar, se me complicó la diabetes, pero no subí de peso. Entre en una Cetoacidosis diabética (la sangre se acidifica, pierde nutrientes) estuve en el hospital en el área de choque de reavivamiento, a punto del coma diabético. De camino al hospital, me anunciaron que mi hermano mayor, Kico, como lo llamaba, estaba en urgencias, muy grave en el mismo hospital. Durante un espacio de

inconsciencia o conciencia divina, “tuve una visión, vi a mi padre, junto con mi hermano menor, fallecido años atrás y a mi hermano mayor, que estaba en urgencias. Mi padre me dijo: “vengo por Kico, está muy delicado, ya no puede regresar. Tú tienes que seguir, aún no es tu tiempo”. Los tres estaban muy sonrientes y en paz al pie de mi cama. El único que habló fue mi papá. Los tres estaban vestidos de blanco, con un sombrero vaquero. Despedían una luz muy luminosa. Cuando mi padre terminó de hablar, escuché la voz del médico que me atendía, que en un grito repetía mi nombre:” Guadalupe, ¿Dónde estás?” los escuché varias veces, hasta que la imagen de mi padre y hermanos se desvaneció. Volteé a ver al médico y le contesté: “Aquí estoy” él me

respondió, no te vayas Guadalupe y me tocaba los brazos, dándome resucitación. Volví a la conciencia y me di cuenta de todo, del equipo médico, de las enfermeras que decían: “el paciente cinco está grave, está convulsionando, paro respiratorio o infarto” fue muerte cerebral. Era mi hermano mayor, el Kico. Pregunté ¿Cómo está el de la cama cinco? Sabía que era mi hermano, pero el doctor no me contestó. Luego comenté: “Lo que pasa es que es mi hermano” los doctores se sorprendieron mucho, checaron nombres y comenzaron a motivarme y animarme; si mejoras, te pondremos al lado de tu hermano. No había visto a nadie de la familia, hasta el día siguiente que entro mi hermano Roberto, le comenté: “Roberto, el Kico se va ir, yo los vi a los tres, a mi papa, a Gaby y a Kico, vinieron por él. Le tienen que decir a mi mamá”. Ella no sabía que tenía dos hijos en el hospital, mucho menos que estaban muy graves. Durante la madrugada me subieron a piso, unas horas después subieron a mi hermano a dos camas de la mía, entubado. Me olvidé por un momento de lo que me pasaba, quería saber cómo estaba mi hermano. Estuvimos cinco días juntos, a mí me dieron de alta al quinto día, casi a media noche; un viernes, lo recuerdo bien. Durante los cinco días que estuvimos juntos, le pedía a la enfermera que recorriera la cortina para verlo, que me dijera como estaba. Al siguiente día, sábado, mi hermano Kico, en pleno medio día, murió. Supe que él no me quería dejar sola internada pues siempre estuve con él, cuando estuvo grave, tiempo atrás. Aún no salía de la depresión y duelo de la muerte de mi padre, se me movió el mundo, mi espacio. Un día lloré tanto, que sané tantas cosas en mi vida, que mi cuerpo estaba cansado. No podía ver la voluntad de Dios.

Al poco tiempo tuve una cirugía en ambos ojos, en Guaymas Sonora, luego me salió una bola en el cráneo, detrás de la oreja. Dijeron que era un tumor, después de muchos estudios. El cual resultó un quiste que se deshizo con tratamiento. Me levanté de la depresión, viví el duelo, volví al trabajo y a mis servicios voluntarios. Gracias a los médicos, a mi oración y mi fuerza de voluntad. En mayo del 2019 de repente y de manera sorpresiva, tuve una recaída, mucho más grave que la anterior, estuve un mes en terapia intensiva, fueron más complicaciones. Tuve una muy buena recuperación, aunque pase



dos veces más por terapia intensiva. Mi fe, mi pensamiento positivo, la oración y el querer vivir me tienen de pie hasta el día de hoy.

Quiero comentar que este 2020, me cambió la vida a pesar de la crisis mundial que estamos viviendo, en septiembre, tome la decisión de casarme a mis 50 años de edad, con Armando un hombre excepcional y maravilloso, a quien conocí desde jóvenes, él nunca se casó al igual que yo, con un gran espíritu de servicio y filántropo.

Sigo viva, cuidando mi salud, con un peso óptimo y enamorada. Nunca es tarde, el amor hace milagros. Quiero contarles de mi fuerza de voluntad, para que no se den por vencidas ante las dificultades. Debemos ser determinantes ante la vida, y ser resilientes. Ser transmisoras del amor de Dios en todo cuanto somos y hacemos.

Guadalupe Ojeda Cárdenas

Coautora del libro "Latinas 100"

El éxito es cuestión de actitud y resiliencia

Guillermina Pérez Valenzuela

Y tú, ¿Por qué no?

Un cinco de enero 1967 nació Guillermina Pérez Valenzuela. En Hermosillo, Sonora, México. Soy la décima de 12 hermanos, mis hermanos nobles, pero, algunos perdidos en el vicio de la droga y el alcohol, gracias a Dios las cuatro mujeres no tuvimos esos vicios. Fui madre soltera a los 28 años, de una única hija.

Mi madre Carlota Valenzuela, trabajadora doméstica, era analfabeta y sin ninguna creencia religiosa. Mi padre Francisco Pérez, herrero, estudio dos años de primaria. Mientras el doctor se preparaba para mi llegada, mi mamá grito fuerte, el médico se percató y alcanza a sostenerme antes de caer al suelo, de un parto sin dolor de ahí empieza mi vida. Crecí en una colonia popular, en casa de lámina y de cartón. Así pasan mis primeros años de vida en medio de gritos, pleitos, violencia y pobreza en mi hogar.



Caminaba sola al preescolar cerca de mi casa. De primero a cuarto grado de primaria mi inquietud no me dejaba poner atención en clases y por esta razón me tocaron muchos castigos impuestos por los profesores. Afortunadamente en quinto y sexto grado las cosas cambiaron, tuve un maestro entregado a su vocación y preocupado por el porvenir de sus alumnos. Fue ahí donde creció mi amor a la escuela. Su buen ejemplo y palabras marcaron mi vida, frases como " Si ustedes van a elegir cualquier profesión así sea doctor, ingeniero, maestros etc... no olviden: sean los mejores" o "Si van elegir de oficio paleteros sean los dueños de todas las peleterías de Hermosillo". En secundaria perdí el interés en las clases, y mi mamá solo me exigía ir a la escuela.

Entre juegos, bromas y rebeldía, por obra de Dios termine mis estudios básicos, sin recursos económicos para continuar estudiando, pero, la suerte me cambió cuando al pasar por una iglesia católica me anime a entrar, y unos jóvenes que ensayaban el coro me invitaron a participar, así que muy pronto me vi envuelta en actividades religiosas, de ahí el Párroco Pedro Moreno

Álvarez me invitó al estado de Aguascalientes a estudiar la normal Catequista durante tres años. En un inicio se sintieron muy largos estos años, pero, con el paso del tiempo fui entendiendo qué grande y maravilloso es ser hija de Dios que me ama. Todo el día era dialogar con el creador y señor del universo (me hice mujer de anchas rodillas).

A mis 19 años llego a Hermosillo a trabajar como Catequista de tiempo completo y directora de un jardín de niños en la parroquia que dirigía el sacerdote que me invitó a estudiar la normal catequista. Muy feliz de ser un eslabón entre mi padre Dios y la comunidad parroquial, sin embargo, sintiendo ese deseo en mi corazón de continuar mis estudios. Después de tres años me armé de valor y le dije al sacerdote que ya no trabajaría a tiempo completo solo en algunos apostolados. Resignado me dio la bendición y nuevamente a vivir una vida muy diferente.

A los 22 años inicio la preparatoria nocturna en un colegio particular, trabajaba por la mañana para pagarla y en la tarde el apostolado. Terminando la preparatoria, inicio la universidad privada con una beca del 50% por calificaciones, comienzo a laborar en un preescolar particular, saliendo del mismo, impartí clases privadas en diferentes casas y por la tarde iba a la universidad. En la noche saliendo, no llegaba el camión cerca de mi casa, me dejaba como a cuatro kilómetros, caminaba con una mochila en mi espalda llena de libros y una máquina de escribir de lámina pesada, colgada en el hombro, llegando a mi casa con hambre, mi mamá me apartaba comida, pero en muchas ocasiones hubo acomedidos que se la comían por mí; todos dormidos y yo haciendo las tareas. Durante esa época por falta de tiempo decido renunciar por completo a la labor apostólica.

Transcurrido el tercer año de licenciatura elaboré un proyecto curricular para un kínder y guardería, fue tanta mi ilusión en este proyecto que tomé una mala decisión, dejé mis estudios superiores faltando un año y medio para terminar, dedicada de lleno a mi negocio, en una colonia muy lejos de casa, la convertí en mi hogar. Construí un castillo en el aire, me enamoré y tuve a mi preciosa hija, por lo cual fracasó el negocio y la relación amorosa. Así que, a buscar nuevos trabajos en educación para adultos, preparatorias particulares, hasta que pude conseguir interinatos como maestra de primaria para el gobierno federal iniciando en el municipio de Sahuaripa, después en Tepahui, Quiriego. En este tiempo retomo mis estudios superiores en la Universidad

pedagógica Nacional (UPN) en modalidad sabatina, con una bebé enferma de asma bronquial y con muchas noches sin dormir por su enfermedad; de día después de llegar del trabajo teceleaba mis tareas escolares con una mano porque con la otra detenía a mi hija para darle pecho. Me mandan con interinato a la costa de Caborca, Sonora. En las vacaciones del ciclo escolar me dediqué a estudiar la maestría en educación primaria, de esta forma me otorgan mi plaza como docente de primaria, y retorno a mi ciudad natal, con mi hija ya en quinto año de primaria.

En Hermosillo continúo trabajando y adquiero la doble plaza, mi rol de vida se divide entre trabajo, cuidar de mi hija y mi madre enferma. Cuando mi madre fallece, decido comprar mi propia casa, donde formé un hogar con mi hija y posteriormente con mi nueva pareja que estuvo conmigo siete años, hasta que Dios lo llamó. Logré alcanzar mis metas profesionales, siendo una maestra reconocida por mis compañeros, padres de familia y alumnos.

Después de 20 años de servicio en el gobierno federal apoyo en cuestiones administrativas a la dirección escolar por cambio de actividad ya que me enfermé de nódulos por el uso excesivo de la voz.

Hoy mi hija ya tiene 25 años, y tengo un nieto de dos años. Son a los cuales dedico mi vida y los amo mucho. Tengo la esperanza, que mi historia inspire a otras mujeres, que aún están en el dilema, del YO NO PUEDO, por el tiempo, por situaciones familiares delicadas y reales, por enfermedades o por ser madres solteras. ¡Si se pueden realizar los sueños! No es fácil, pero se puede. Yo pude, ahora tengo una vida tranquila y disfruto de mi familia.

Guillermina Pérez Valenzuela

Licenciada en educación primaria.

Maestría en educación, (CUT SANTANA).

Docente de primaria por más de 20 años

Delegada sindical (SNTE, sección 28)

Coautora en el libro "Latinas 100"

Jesús Humberto Salgado Murrieta

Historia de resiliencia

Escribir sobre uno mismo, vaya tarea tan complicada, sobre todo, recordar el pasado, con mis 45 años de edad, hay cosas que se escapan y otras tantas que se quedan guardadas en el baúl de los recuerdos, esperando alguna experiencia, algún indicador que como válvula, salta la vista cuando reacciono a ciertas circunstancias de la vida, de tal modo que siendo un poco distraído,



un tanto soñador, platicar de mis momentos resilientes serían muchos, mas todos de un solo objetivo al cual me lance con la mayor ferocidad posible, aun con mi carácter tranquilo y aparentemente sereno. De niño tuve dificultades para aprender, en ocasiones me desesperaba no poder entender las palabras, no saber escribir y leer a mis 6 años cuando veía a muchos de mis compañeros que casi terminaban las coplas del libro me desesperaba, y no por envidia a ellos, era mi poca capacidad de aprender de la maestra, educación de aquellos tiempos, difícil, complicada, escuchar gritos del maestro y después de los reglazos las orejas de burro siendo este, el peor de los castigos.

Recuerdo regresar a casa cada día, triste por estas situaciones, siendo un niño de 6 años, no era nada de tomar a la ligera, aunado a los compañeros que, en algunos casos, éramos la burla por no saber, por no aprender como los demás, así de rápido y de fácil, como todos los demás.

Recuerdo cuando llegué a casa, con la boleta de calificaciones, llena de números en rojo, señal de derrota de todo un año donde las boletas te decían si ante la sociedad eras apto para aprender y crecer, o de quedarte rezagado. Mi madre, mujer de pocas palabras y gran corazón, vio la sombra que se asomaba bajo mis pensamientos, supo que no era por gusto, que no es que fuera rebelde o un por capricho que yo quería reprobar. Antes bien, entendido en mi silencio que sufría en el alma no haber pasado el año escolar, ella me tomo del hombro y me dijo: “No te preocupes, lo vas a lograr” con su sonrisa amorosa de mujer que, aun en el ajeteo diario de la vida, vi determinación en su mirada y el deseo de que no me sintiera mal por esta derrota. Recuerdo que, a partir de ese día, todos los días se daba tiempo para darme tiempo a mí, para estudiar y repasar las lecciones una y otra vez, con un amor que nunca había visto en ella, ella fue mi maestra, mi madre, mi mejor amiga, la que Dios

escogió para que me llevara por un mundo más lleno de esperanza, de fe y cariño.

El saberme apoyado por mi madre y el ir paso a paso a su lado aprendiendo, me dieron la confianza de tener más deseos de aprender. Siempre sus consejos fueron: “Cuando tengas oportunidad de leer, hazlo”, “Si encuentras palabras que no entiendes, vete a una biblioteca y busca su significado”. Entre otros pensamientos que mi madre dejó en mi juvenil aprendizaje, gracias a ello logré aprender y crecer en ese deseo de aprender con mayor interés, dejando de lado la falsa idea que no aprendería y que siempre sería un problema para mi familia. Poder avanzar en ese aspecto, aun siendo tan joven, sin duda le agradezco a mi madre, que nunca se rindió a que no avanzaría en este sentido con mi crecimiento personal y hasta el presente. Me volví resiliente de esta forma, sin saber y sin conocer, recordando que ello fue gracias a mi madre y a la paciencia de mi padre, quienes sabiendo que era la herencia más significativa que me podían dejar en vida. A ellos les agradezco este crecimiento y el valor que me dio mi madre de amar aprender y con el correr de los años de poder escribir tantos pensamientos y poesía, las cuales, algunas se han perdido con el tiempo y otras con el olvido, más siempre recordando a esta bella mujer que me brindó la templeza de hacerme resiliente en lo que al inicio de mi aprendizaje fue mi tormento y ahora con los años he hecho mi medio de expresión para dar a conocer la semilla del espíritu que habita en mí mediante la escritura, porque todos tenemos esa semilla y la manifestamos en nuestro diario quehacer y en lo que nos motiva a ser mejor, a dar lo mejor de sí, a vivir con empatía con los demás y fortalecer los lazos de unidad en una sociedad tan cambiante como lo es cambiante el género humano.

Gracias, madre por enseñarme a soñar y con tu enseñanza hiciste mis sueños realidad, el de volver mis pasos y a tu lado caminar para hacer de mi vida una verdad, la de crecer en el paso a paso por este camino que en ocasiones es llano y en otros hay riscos, por ser mi madre y también mi amiga. Gracias por los años que a mi lado caminaste, por tu bondad, por mostrar resiliencia en este andar.

Me gradué como Geólogo de la Universidad, trabajé en varios lugares hasta llegar a donde me encuentro en estos momentos; radico en Reynosa, Tamaulipas donde trabajo como empleado en un organismo mexicano que me da no solo la satisfacción de hacer lo que me agrada, sino también, cubrir las necesidades diarias.

Estoy felizmente casado y tengo un hijo al que amamos y al cual nos dedicamos para atender sus necesidades.

*Respirando tú esencia, la que llevas en broche
Es tu alma mujer virtud, que camina feliz
Sobre la que se fundamentan tantas virtudes
Ideas, voluntad, amor, esos que nunca acaban.
La bondad de tu alma se ciñe en tu cabello e
Inspira a dar lo mejor, la constante en tu vida
En valor y perseverancia, como solo tú sabes brindar
No busques violencia, deja eso a quienes no te aman.
Conciencia es lo que buscamos para todos sin distinción
Imprimir el amor en el mundo que tanta falta hace
Antes que el odio lo carcoma y corrompa todo.*

*Escribe de tu historia la sabia que emana de tu ser,
Naciente virtud de tu esencia, tan necesaria para crecer.*

*Esa que brilla ante la oscuridad que busca opacar
La vida que se abre paso, entre tu vientre y el mundo.*

*Así dejaras huella en este espacio que circunda nuestro entorno,
Nunca dejes de ser referente, y llénate de la gracia
De fortaleza, esperanza y caridad, mira que sin ti no podemos
Antes caminemos todos a la par, con la mirada en alto, teniendo
Resiliencia en el andar*

Jesus Humberto Salgado Murrieta

*Licenciado en Geología
Universidad de Sonora con sede en la ciudad de
Hermosillo, Sonora (UNISON)
Especialista Técnico en distintas Organizaciones de Gobierno
Escritor por afición
Coautor en el Libro Latinas100*

Julia Adame Rodriguez

El largo viaje de mi vida

En el año de 1988 tenía 16 años, estaba casada y con un hijo, le puse por nombre Juan. Vivíamos en un pueblo de México dos horas de Toluca, llamado Casandeje. El papá de mi hijo estaba en Estados Unidos,



en 1989 el decide llevarnos a mi hijo y a mí, en el mes de agosto con él. ¡Nunca pensé que algún día, conocería los Estados Unidos! ¡Qué emoción vamos a conocer California! Dios ya tenía planes para mí. Así que mi hijo y yo emprendimos un viaje de tres días, salimos de la Ciudad de México a Tijuana, ¿en avión? No, nos fuimos en autobús, a pesar de ser un poco peligroso.

En el camino mi hijo empezó a deshidratarse, era obvio que un niño de dos años no estaba preparado para un viaje de 3 días. Cuando llegamos a Sonora mi pequeño iba empeorando, ya tenía otros síntomas, pero, por fortuna el autobús hizo una parada para descansar y pude comprar algunas medicinas. Como imaginarás estaba algo nerviosa y preocupada por mi niño. Yo era una mujer de 17 años inexperta, no tomé las precauciones de poner en la maleta de mi pequeño algo de medicina para el camino. Soy huérfana, así que, no tuve una madre para que me asesorara. Seguimos el camino hasta llegar a Tijuana.

Llegamos bien gracias a Dios. Ahora tenía que encontrar un hotel para poder asearnos. Tenía un poco de miedo, pero mi niño necesitaba mi protección. Teníamos hambre y decidí que primero nos alimentaríamos, entramos en un restaurante y Dios puso a una pareja en mi camino para ayudarnos. Me preguntaron que de donde era y que hacíamos en Tijuana. Tenía un poco de desconfianza y miedo, pero la verdad, necesitaba de su ayuda para poder buscar un hotel, ellos ayudaron, dejándome su cuarto para que descansáramos. Para esta pareja era hora de partir a buscar el sueño americano. Ya en el hotel la medicina estaba funcionando con mi Juanito, se quedó profundamente dormido. Estaba muy cansada, pero tenía que salir a comunicarme con mi esposo para que supiera qué habíamos llegado bien. Cuando llega la noche, me doy cuenta de que el cuarto es muy frío y maltratado, teníamos que esperar que fueran por nosotros, para intentar cruzar a Estados Unidos, no teníamos visa, estaba muy nerviosa, con mucho miedo de que no lográramos cruzar esa noche. Tocaron la puerta y eran ellos, los que nos llevarían a cruzar la frontera; es hora de partir con mi esposo y sus amigos, pero decidieron que ellos mismos nos cruzarían, mi esposo, no quería

ponernos en peligro con los famosos coyotes. Hubo que cruzar caminando con un niño de 2 años y sin la visa de permiso para entrar legal. Y tú, que estás leyendo mi historia ¿te identificas conmigo? ¿pasaste por lo mismo que mi hijo y yo?

¡Lo logramos! no, todavía no, porque faltaba cruzar otra revisión. De repente, ¡oh no! que hermoso y limpio es este país, doy una vuelta y lo primero que miro es un McDonald. Recuerdo aquella fecha, 20 de agosto de 1989 eran las 5:00 de la mañana y lo logramos, estábamos llegando a California, todo lo veo hermoso, las tiendas, los carros; estoy feliz y lista para empezar una nueva vida. No fue fácil, tuve mis contra tiempos, pero mi Juanito y yo lo logramos.

El que era mi esposo y yo, tuvimos dos hermosas niñas Pamela y Karen, ya eran tres hijos con Juanito. Pasaron 5 años y mi hijo y yo obtuvimos la residencia, las niñas nacieron como ciudadanas americanas. Nuestra familia duro 17 años junta. Por cosas del destino, nos divorciamos y cada quien siguió su camino.

En junio del 2008 mi hijo Juan se graduó de la High School con 18 años y decidió entrar al ejército, escogió la Navy. Estoy muy orgullosa de él, es un buen hombre. Dos años después mi hija Pamela decidió seguir el mismo camino de su hermano.

Yo encontré un hombre maravilloso y me volví a casar, hemos viajado a diferentes países.

En la actualidad, Juanito Sigue en el ejército y al mismo tiempo está estudiando una carrera, tiene 2 hijos, en 6 años podrá retirarse, entonces decidirá si trabaja en lo que estudió o descansa.

Mi hija Pamela tiene un niño, estuvo ocho años en el ejército, ahora sigue estudiando y trabaja en recursos humanos en la Universidad de Las Vegas. Mi pequeña Karen se casó con un soldado y tienen 2 niños.

Después de 11 años de casada, mi esposo y yo decidimos retirarnos. En la actualidad, tengo 49 años, mis hijos hicieron su vida y gracias a Dios están bien, quiero darme más tiempo para consentirme, seguir viajando y cada día aprender algo nuevo.

Le agradezco a Dios por todo lo bueno y malo que me ha dado en esta vida y le pido que a ti que estás leyendo mi historia, te bendiga y te permita lograr tus sueños.

Julia Adame Rodriguez

Coautora del libro "Latinas 100"

Retirada a los 46 años

Karen Marie Quiles Álvarez **Share Your Medicine**

Do not be afraid to reclaim your sovereign space and regain confidence in the development and fulfillment of your divine gifts by releasing everything that no longer serves your higher purpose and trusting the process. For you are here to share your medicine with the world...

There were times that I didn't believe in the proverbial 'light at the end of the tunnel'. It seemed like a fairy tale land that only existed in the minds of people who hadn't experienced the rock bottom of the rock bottom. With suicide in my mind, I became reckless, pessimistic, and lost.

I enlisted in the Marine Corps shortly after the events of 9/11. At the time, I was couch surfing most of the time and struggling to find my place in the world. I was born and raised in Puerto Rico and come from very humble beginnings. We moved around a lot (something I still do) and became very adaptable to different aspects of life at a very young age. I started working all kinds of different jobs and even subjected to petty crimes just to make ends meet. I had a ruthless and unforgiving view of the world, having grown-up in a violent household, I felt stuck and forsaken from society and from the world. Deep inside, I believed that life HAD to be better than my circumstances at the time, but no matter how hard I tried, it seemed that I was bound to live a low-life destined to end up dead or imprisoned.



Enlisting was my saving grace. An opportunity to escape my reality by walking through the only opened door available. I felt that deploying to a combat zone was safer than living and hustling the streets as a young female. I like to say that I was a 'rebel without a cause' before becoming a 'rebel with all the causes'. And I did not hesitate, I signed the dotted line and embarked on what became some of the best and worst years of my life. Becoming a



Marine felt like the ultimate fulfillment in my journey. I quickly embraced a military lifestyle and devoted all my time to embodying what being a Marine exemplified. I had the honor to work with some of the finest people I have ever met in my life and was mentored by some of the greatest leaders to ever serve the military. I still hold them in high regard and am proud to say they are still very present in my life today. I will always treasure my time in service and choose to keep many of the lessons learned in my toolbox.

Today, I am able to continue to serve as a volunteer and ambassador for many veteran service organizations by utilizing the skills and experience I gained from my time in service and continue to be part of the tremendous impact that veterans create in our communities at both local and national levels. But it took me years to reconcile that relationship while I was riding the ultimate rollercoaster through hell.

I was struggling with finding purpose and suffered from chronic PTSD, TBI, and MST symptoms. I witnessed and experienced some of the most grueling events, some even at the hands of the person I trusted the most. I got married to a fellow Marine whom I fell fiercely in love with. We were young and had a certain naivete to the world, but we had both experienced troubled childhoods and enlisted for similar reasons, however, could not be more different from each other. His trauma was deeply ingrained in his personality and he was very ill and violent. Of course, none of that was exhibited at once, it escalated over time.

I had a certain tolerance for violence, as my therapist reminded me, and so I tolerated a lot of the manic episodes. Some nights I found myself being chased down the street while he held a knife on his hand, others were spent locked inside the bathroom unable to leave or witnessing him slash himself with a knife during an outburst. One of his favorite things to do to control me were choking me repeatedly until I would lose consciousness. I tried seeking help, but pride and fear got in the way from making real changes. My deployment was a break from my abusive marriage because again, I felt I would be safer in a combat zone than home. A couple of months after our return from deployment he suffered another psychotic break and assaulted me



physically and sexually, he also attempted taking my life, from which I managed to survive. He was placed under arrest and was later court martialed and discharged from the military after serving a prison sentence. If it wasn't for me waking up in a hospital, I probably wouldn't be here today to tell the tale. It was a tumultuous divorce, to say the least, and I succumbed to self-medicating for years to numb myself.

One day, I was at a café reading 'The Power' by Rhonda Byrne, and experienced an a-ha! moment, the first of many more to follow. A verse in the book spoke about overcoming self-pity by embracing a different kind of love language that helped me switch my mindset almost immediately. It wasn't just the words written, the pages came accompanied by a picture of a caged bird and a picture of a free bird, those simple images resembled what I was experiencing and what my soul craved. At that moment, every major episode in my life flashed quickly before my eyes and I had an epiphany. Suddenly, every encouraging word, therapy session, book, quote, and gut instinct made sense all at once! I experienced 6 years of planted seeds all BLOOMING at the same time and for the first time in my life my heart felt overjoyed with peace and humility. That moment became the catalyst to real change in my life as it awoke my heart and soul into overdrive. I felt a deep connection with spirit and declared to move past my adversities, start over, and dedicate my time to deep soul work and self-development.

I had realized what was missing from my healing journey. For years, I had attended all kinds of different types of therapy. I was in-patient and outpatient treating symptoms through mind and body therapies, but I kept relapsing. I discovered that I needed what I like to call the 'Healing Trifecta' of mind, body, and spiritual engagement in order to properly heal from trauma. And so, I embarked into a WHOLE new journey of self-discovery through sacred medicine and holistic wellness.

At some point in my full circle journey, I felt a deep calling to pay it forward. I began engaging in volunteer work and expanding my horizons. My therapist said something that still resonates deeply within me. She told me that my motivation was a sign of true healing; one of the last stages of healing past



the self-actualization is wanting to become a healer to help others and create a ripple effect.

Regardless of how I feel about my time in service, I will always be grateful for the opportunity that I was granted to become a Marine. Somehow saying that I was in the Army or Navy didn't have the same ring as saying, I AM a Marine. I will always cherish with great admiration my fellow women warriors who paved the way for me and other women veterans to serve in the armed forces. I will always be glad of the choice I made, it was my ticket to a new life, one I can claim in my name, and in turn, the sacrifice I made saved my life. It gave me an opportunity to make something I can be proud of. I will always cherish the eternal bonds I made with my fellow brethren and the unique camaraderie of our service together. I am proud to have served as a woman in the Marine Corps and to support our service men and women everywhere and I deeply respect the sacrifice we all made.

Today, I am a licensed holistic wellness coach. Through peer mentorship, I help facilitate a safe space and environment to inspire transformation, encouragement, empowerment, personal growth, resiliency, and ignite healing from within through a variety of modalities and workshops. I also created a holistic veteran resource network and started a unique project where we practice underwater mindfulness to help activate the healing trifecta and encourage a journey back to wholeness.

Karen Marie Quiles Álvarez

Holistic Wellness Coach

Co-Author of Latinas 100

www.indigowarriors.org

Karla Eduwiges Bracamonte López

Another Latina en USA

My road has been like hiking the Grand Canyon. Every time I reached the highest point, I would realize there was another mountain to climb over. One constant in this journey is my family. My husband, who has been my best friend for 32 years and married for 28 years. We have 4 kids, Valeria, Pablo, Pedro, and Angel, who is already enjoying the glory of God waiting for his mom in heaven.

I was born in Hermosillo, Sonora, Mexico almost 48 years ago. When I was little, my parents used to buy me toys like dolls. I used to like them and play with them, but what captured my attention were my cousin's toys. Those were toys you get to build something or toys with a challenge. During elementary school, I used to like math so much, but I didn't want to tell anyone for the fear of being labeled a nerd. So, I decided to enjoy math and keep quiet about it. In high school, I got selected to join computer focused classes, and I fell in love even though we had the slowest speed processors in history. The computer room was the only room with AC in my high school, and I used to look for any opportunity to spend time there. Eventually, my family noticed my interest in computers and so they bought me one.



After I graduated from high school, I got accepted into “El Instituto Tecnológico de Hermosillo Sonora” pursuing a degree in Informatics. My husband, then boyfriend, and I got pregnant, and my parents asked me to move to Nogales, Arizona to live with them. We got married and we moved to the USA. Unfortunately, my English was poor. As soon as my daughter was born, we moved to Mesa, AZ. My husband used to work in mailing services where eventually I also got a job. The mailing owners saw I knew how to use



computers, so they sent me to the computer room to work on mailing lists and printers. I really enjoyed it, but they were paying me the same as before. I got pregnant with my second child, Pablo; he came with a lot of blessings, as my parents were able to finally get me a work permit and a job with them as custodians at Arizona State University. I attended Mesa Community college for English classes. My English teacher is the one that told me how things work at the universities. She inspired me with immigrants' success stories. While working at ASU, I felt like I was never going to be able to study again, but one of my co-workers told me about the tuition waiver all ASU employees have. I decided to take the opportunity.

I took classes, worked, and raised my kids with my husband for 6 years. 3 years into this hectic journey, I got pregnant with my third child, but he died 5 months into my pregnancy. Being successful at going to school, working and being a mom marked my life and I dedicated myself fully. But now, with the addition of carrying the pain of having lost a baby. There is no comparable pain for a mother, I believe. I consulted a psychologist, psychiatrist, and priests. But I didn't stop taking care of my responsibilities through that time. Years after, I got pregnant with my 4th child, Pedro. My husband has been there to support me the entire time. I also had the great support of my parents, brother, and sisters. What better support system could I have asked for?

During my last semester I got an internship at Intel with the concierge department. I spent 3 months with them, then I moved to audio and video manual validation. The same year I got my full-time position and got hired as a Software Engineer developing test cases for media drivers. Intel also paid for my master's degree and I graduated in 2010 with a master's degree in computer science.

God has been a constant in my life, without Him I am nothing. During the years of struggle, mentioned before, my marriage was affected. My husband and I had constant fights. While I was studying my master's degree, we had decided to divorce. Once at mass, during the announcements, they invited a marriage encounter to speak. My husband asked me to attend that retreat, and I told him that would be the last thing I would try with him. When



we got to that retreat. The retreat was very intense, and we lived it with Christ suffering with us. When we left, we both went home knowing with certainty that we were both failing. I dedicated myself to improving in many aspects, because my biggest problem was (and sometimes still is) believing I am perfect and blaming my husband. We worked by helping in those retreats for more than 5 years.

I feel that the Lord has been with us all the time, whether we wanted to or not. He silently led us by the hand and has shown us the way.

Karla Edwiges Bracamonte López

Software Engineer

Arizona State University, Master's Degree

Luz Maria Mack **Your Voice Matters**



I fiddled with the beat-up tissue I held in my hands, rubbing it with my fingers. Soaked through in my tears, the paper started dissolving, leaving residue on my fingers. I looked down at it.

When I looked back up at her, her thin lips crinkled up as she spoke.

“How are you feeling now?” she asked. I paused before answering, then sobbed with renewed vigor. The look on her face told me she was somewhat uncomfortable. She sat upright on her sofa chair and motioned with her hand to get my attention.

“Luz, I know this might be difficult for you,” she said, and pointed to the tissues that were right on the little end table next to the sofa chair where I was sitting. I took a couple of tissues and roughly wiped all the remains of my mascara off my face. I felt my trembling lips drool a bit. I stopped to clean myself, somewhat embarrassed, and she took advantage of the pause.

“Luz, it’s okay to cry, but maybe we should try something else. Can I suggest something?”

I opened my mouth to speak, but my voice was shaky, so I nodded instead. She looked at me, determination showing in her face.

“I have an idea that I think could help.”

My eyes looked at her intently, and I carefully laid the used tissues on my lap. She was thin, with long, wiry silver hair framing her face, and thick bifocal glasses that sat on the edge of her fine nose. She had light, bright, and



kind eyes. This was the reason I had chosen her as a therapist- her kind eyes. She met my gaze, and her eyes seemed to reassure me that she was going to help me. After all, that's why I was here. To get help.

She moved to the edge of her seat and leaned in to command more attention. She is soft spoken, but still has a strong presence.

“I know you are managing some difficult emotions right now. How about anytime you feel you can't control what's going on inside, you write me an email? You can decide if you want to send it to me or if you want to keep it for yourself. If you don't want to write it in an email you can write it in a notebook. I promise that I won't think badly of you, and I won't make you feel ashamed of your emotions. I'll just see you as you are.”

I interrupt her for a minute.

“How do you see me?”

Part of me was scared of her answer, but I felt it was important to know what she thought of me. If she was honest, I could trust her.

She looked at me and smiled. “I see you as a capable woman who has gone through a traumatic experience. I promise you that is who you are.”

I sniffled. I wanted to cry again, but my eyes were too itchy and dry.

My voice broke a bit. “So, you want me to write?”

I felt a bit incredulous. The idea seemed a little ridiculous to me.

She nodded. “It doesn't matter when or where you decide to write. Whenever you feel out of control, I want you to just write it all down. Next time we meet, we can talk about how it goes.”



After our session, I took the train home. I felt blank. Thinking back to my assignment, I took out a piece of paper that was folded in my purse, with my black ball point pen. I doodled a flower at first. I stared at it for a minute. What on earth was I supposed to write? My hand was a bit shaky, but I wrote down a word. I thought the word described me, but decided that it didn't. I scratched it out.

Now I felt more interested. Maybe this would be all right. I wrote out a sentence.

I feel sucky right about now.

I laughed a bit at myself, but things felt easier.

Over the next couple of weeks, I still felt broken. I wrote down everything I felt, and when I was tired of reflecting inward, I started observing the world around me. I would re-read what I wrote and marveled at my thoughts, as if they were revealing an inner clarity. I was learning who I was, and although life wasn't perfect, I was finally starting to heal from my pain. I started collecting and saving all my doodles-after all, it was me!

I realized at that moment that my voice mattered, and I mattered. I felt that I could never speak up or share my thoughts, but a piece of paper and pen had become my biggest advocates.

Luz Maria Mack, MPA

Award Winning Children Books Author

Children's Short Film Award Winner

Author of 8 books and Poet

www.LuzMack.com

María de Lourdes Haro Ávila

No cuesta nada soñar

Soy mexicana, de Hermosillo, Sonora. Tengo dos años viviendo en Morelia Michoacán, por cuestiones de trabajo.



Vengo de una familia de catorce hijos, soy el número nueve y me tocó el cambio de ciudad, cultura y comidas cuando tenía un año de vida. Vivíamos en un pueblo llamado Tlaltenango Zacatecas. Mi madre con ocho hijos y embarazada de uno más, vendió todo en el pueblo, y se trasladó a vivir a Hermosillo, Sonora. Claro que mi padre la autorizó, ahí vivía la abuela

Rogelia y tres hermanos de mi madre.

Podrán imaginar la odisea de viajar, en 1967, en un camión que hizo 42 horas para llegar a nuestro destino.

Crecí siendo una niña muy tímida, enojona, todo me daba miedo y vergüenza. Solía jugar con mis hermanas a la tiendita, a las comiditas. Me hacía muy feliz estar con mi mamá, ella me llevaba a todas partes. Me defendía en los pleitos de hermanos. Me gustaba dormir con ella. Aún recuerdo su aroma. Sentía su protección. No recuerdo infelicidad alguna, mi madre era mi felicidad. No había preocupación por qué comer o vestir, sólo jugar en la calle en tiempo de mucho calor, dormir en la arena, en el porche de la casa o en el techo. Aun así, me sentía diferentes a mis ocho hermanas y cuatro hermanos.

A mis trece años, mi padre se accidentó trágicamente un 27 de diciembre 1979, cayó en una zanja conduciendo una bicicleta a las 5:00 de la mañana, iba rumbo a casa, para luego ir al trabajo. Duró tres meses en el hospital, hasta que lo dieron de alta, pero no caminaría nunca más, su vida dependería de una silla de ruedas. Mi vida cambio totalmente. Mi madre no pudo protegerme más. Un día me dijo: “ahora tienes que ayudar en la casa, igual que tus hermanas y si quieres estudiar, tendrás que trabajar” sentí que me lanzó a la vida sin saber qué hacer.

No sabía que quería estudiar, ni a donde ir cuando salí de la secundaria. No hablaba con nadie, sólo observaba lo que pasaba a mi alrededor y no

entendía lo que pasaba en mi familia. Simple, mi padre no podría trabajar más. Tenía aun 6 hijos pequeños que mantener. Los hermanos mayores tuvieron que trabajar y algunos dejaron sus estudios para el apoyo familiar.

Entré al coro de la Iglesia, soy católica, el sacerdote nos motivaba a seguir con jóvenes. Un día me regaló una mandolina para tocarla, luego una guitarra y una flauta que me servía en la secundaria. Él fue un ángel de la guarda, que se preocupaba por mí. A mí me gustaba estar en el templo, en vez de estar en mi casa. Ahí aprendí a dar catecismo, a coordinar a grupos de niños. Entré a estudiar Biblia y otras cosas. Mi ángel de la guarda me mandó a estudiar a Aguascalientes la Normal catequista, para ser profesora. No sabía que era eso, pero lo hice. Fui una esponja que todo quería absorber para aprender. Me encantó, ahí entendí lo que es ser maestra, lo grandioso de enseñar y aprender. Descubrí mi vocación. Al graduarme, mi madre murió a sus 55 años, yo tenía 20. Un golpe duró que tardó 8 años en sanar.

Hoy tengo 33 años de maestra y he dado clase desde el preescolar, primaria, secundaria y preparatoria. Tengo un libro donde narro mis grandes experiencias en este lapso de tiempo. Siempre quise estudiar en una universidad, seguir estudiando siempre. Dios me llevó por otros caminos. Me casé, tengo 3 hijos. Trabajé como profesora y traje a mis hijos conmigo a todas partes donde daba clase. Siempre fui voluntaria en las escuelas que trabajé, al servicio de mi vocación. Cuando di clases en preparatoria, me di cuenta, que los alumnos nos llegaban sin saber leer BIEN, ni escribir bien. Pregunte: ¿Qué pasa? ¿cómo pueden llegar a preparatoria los alumnos sin saber leer bien y escribir correctamente? ¿qué paso con el preescolar, primaria y secundaria?

Muchos factores encontré, el sistema escolar, el ambiente familiar, la sociedad donde se vive, la vocación del maestro, la conexión entre alumno maestro y muchas más situaciones de riesgo. Quería ayudar y no sabía cómo. La problemática juvenil me rebasaba. Con mis hijos más grandes, adolescentes y con 47 años, decidí estudiar en la universidad. Actualizarme en los procesos educativos, ¿cómo llegar a los jóvenes? ¿cómo se educa ahora?

Entre a la universidad, no fue fácil, pero lo hice. Estuve en un salón de clase, con compañeros muy jóvenes, casi de la edad de mis hijas. ¡Aprendí tanto de ellos! Mientras tanto, seguía dando clases en la preparatoria por las mañanas y por las tardes noche, estudiaba. Me encantó volver a la universidad, todo era nuevo para mí. Sentí la sed que da, el querer saber más. Buscar



solución a la problemática juvenil que vivía en la preparatoria. Y la encontré, a los tres años me gradué porque me revalidaron materias que ya conocía y por mi experiencia laboral.

Antes de entrar a la universidad, solo pensaba en jubilarme algún día, dando clases frente a grupo. Después de la universidad, se me abrió un abanico de posibilidades, sin importar la edad. Escribir un libro, dar clases por mi cuenta, la conferencia, la educación social y la educación con adultos. El desaprender, para reaprender lo nuevo. El uso de las tecnologías, trabajar en plataforma, es una situación de alto costo para mí, pero de gran enseñanza. Hasta el día de hoy, trato de estar lo más posible actualizada en las tecnologías, doy clases en secundaria a cinco grupos vía plataforma.

Mi sobrina me dijo un día: “Tienes mucho que escribir tía, tienes mucho trabajo para compartir y conocerte”. Me decidí por compartir mis experiencias como profesora dentro del aula y como educadora social fuera del aula. También quiero compartir mi método ecléctico que me ha ayudado bastante en la educación

Soy “La mejor maestra del mundo” por vocación (título de mi libro). Me fui descubriendo en el camino y la hice mi profesión. No soy la única, debe haber, muchos mejores maestros del mundo. Ser el mejor, tiene que ver con involucrarse con los alumnos, con la buena intención de tener una mirada apreciativa de sus necesidades: físicas, emocionales, mentales, académicas, prioridad para despertar el interés en ir a la escuela, y aprender.

María de Lourdes Haro Ávila

Autora del libro LA MEJOR MAESTRA DEL MUNDO

Maestra de Nivel Básico y Medio Superior

Licenciada en Ciencias de la Educación

Ejecutiva de Lulú Haro capacitación

www.lourdesharocoach.wixsite.com/lourdesharo

María del Carmen López Robles

¿Quién dijo que sería fácil?

En ocasiones pensamos, que por más que hagamos, no logramos alcanzar nuestros objetivos, o cuando sientes que estas a punto de alcanzarlos; hay algo que nos hace retroceder; una vez escuche, que el éxito se construye día a día y que, para alcanzarlo cuesta, porque, si no costara no valdría la pena; las cosas fáciles, así como llegan se van.

El día 16 de julio a las 23:55 horas del año de 1990 en la ciudad de Torreón Coahuila nace quien les escribe, María del Carmen López Robles, la más pequeña de tres hermanas.

Me crié entre tres mujeres y un hombre, mi madre, mis dos hermanas mayores y con el esposo de mi mamá. Fui una niña sumisa, insegura, noble y obediente. Vivíamos en un cuartito de lodo y paja a las orillas



del pueblo, muy cerca del mercado negro (basurero) que de vez en cuando lo visitábamos para recoger lo que otras personas desechaban, en esa etapa de mi vida era feliz sin darme cuenta pues jugaba con los perros, perseguía las chivas, corría por doquier, trepaba árboles, jugaba en el lodo entre muchas otras actividades, desgraciadamente todo lo bueno dura muy poco. Cuando tenía seis años mis padres se separaron, por ende, crecí dentro del núcleo de lo que se considera una familia disfuncional.

Cuando ingresé al primer grado de primaria fue muy duro pues a pesar de que me gustaba mucho asistir poco a poco fui perdiendo interés ya que no lograba conseguir amigos pues me rechazaban por ser humilde. Mi madre decidió cambiarnos de escuela a mitad de ciclo escolar, ahí fueron las cosas diferentes, conseguí amigos y tuve la fortuna de conocer a un gran maestro quien me apoyo y me impulso a sobresalir inclusive me ayudo a obtener una BECA ya que éstas eran rifadas entre varios niños.

En la etapa de mi infancia sufrí abusos y agresiones de todo tipo, la escuela era mi única salida, como quien dice sentía que era mi salvación, en casa me hacían pensar que no valía nada pues poco se preocupaban por lo que me pasaba, no recuerdo haber recibido un abrazo de esos que te reconfortan el alma, siempre trate de obtener buenas calificaciones porque esa era la única manera en que me sentía querida pues en ese momento la atención era solo para mí, aunque fuera sólo un día.

Cuando ingresé a la secundaria comencé a trabajar por las tardes para ganar dinero y poder solventar mis necesidades. Al entrar a la preparatoria obtuve responsabilidades que no me correspondían, mi día a día se dividía en levantarme temprano, alistar a mi sobrina para llevarla al jardín de niños, regresar a casa y hacer lonche para llevárselo, regresar y hacer comida para cuando llegara mi padastro, ir por la niña, darles de comer y después arreglarme para irme a la prepa que me quedaba a 2 kilómetros de mi casa, llegaba a las 7 de la noche y a esa hora hacia mis tareas puesto que por las mañanas no me alcanzaba el tiempo. En vacaciones decembrinas y de verano trabajaba en lo que pudiera, uno de los trabajos más pesados fue el esterito (cosecha del tomate) para poder ayudar en los gastos del hogar.

Pese a que no era una chica rebelde mi mamá pocas veces me dejaba salir y en ocasiones me dejaba encerrada para que no saliera inclusive metían un bote para que hiciera mis necesidades fisiológicas ya que el baño estaba independiente de la casa, así viví hasta los 18 años que decidí buscar mis propias oportunidades.

Como no pude entrar a la universidad, ingresé al Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) que, aunque no me gustaba la idea de dar clases pues yo quería ser licenciada en administración de empresas, poco a poco le fui tomando amor a tan loable profesión y decidí estudiar la licenciatura, así que me inscribí en la Universidad Pedagógica de Durango, asistía a clases únicamente los sábados mientras entre semana trabajaba en una escuela.

Aunque trabajaba y estudiaba, muchos de mis recuerdos de la infancia me atormentaban y me quitaban las ganas de seguir adelante, de ser una niña sumisa y obediente pase a ser una joven rebelde que siempre estaba a la defensiva, desgraciadamente mi actitud hizo que perdiera mi trabajo, entonces me sentí perdida sin ganas de seguir luchando, quise abandonar absolutamente todo, pero en el camino encontré a personas maravillosas que me ayudaron a aceptar mi pasado, vivir mi presente para poder construir mi futuro una de esas personas fue el que ahora es mi esposo, que sin conocerme en ese entonces me brindó su apoyo junto con mis tíos a quienes agradezco infinitamente por haber confiado en mí e impulsarme a seguir adelante como hasta ahora.

En el año 2014 egresé de la universidad, concursé para obtener mi plaza logrando así un lugar a 10 kilómetros del lugar donde vivía, en una comunidad del municipio de Tlahualilo Durango., para trasladarme hasta ahí tenía que hacer uso del servicio de taxis pues no había camiones, algunas veces me toco irme de “raite”, otras veces caminaba expuesta a cualquier peligro. Mi sueldo

no me alcanzaba ya que en ese entonces me toco apoyar a una de mis hermanas que era madre soltera de un niño y también pagaba renta pues no tenía un hogar propio.

Mi situación económica en ese tiempo no me hizo desistir ni mucho menos darme por vencida, cada vez que pensaba en abandonar mi trabajo me repetía una y otra vez “yo sé que puedo, no hay adversidad más grande que no pueda vencer”.

Mi inquietud por seguir preparándome no ha parado, en el año 2015 asistí a un Diplomado sobre la “Planeación didáctica basada por proyectos”, durante los ciclos escolares 2014-2015 y 2015-2016 estuve en constante preparación y actualización para obtener mi plaza definitiva, acreditando los procesos de formación para maestros de nuevo ingreso al Servicio Profesional Docente; en el 2019 tome un curso sobre “Habilidades docentes” a su vez inicie un diplomado de “Habilidades digitales”, este año me capacite en el uso y manejo de las herramientas que ofrece Microsoft Office, todo ello con la finalidad de mejorar y ser una profesional capaz de afrontar los nuevos retos de la Educación.

Por fortuna las cosas y las situaciones cambian, hoy en día agradezco a Dios pues tengo un trabajo, un hogar y a un esposo que me ama, me respeta y siempre me impulsa a dar lo mejor de mí, ya que él es y fue maestro de educación básica.

Me siento orgullosa de lo que soy y de lo que he logrado, amo y valoro mucho mi profesión y siempre que tengo oportunidad de apoyar a alguien lo hago; a mis alumnos siempre trato de impulsarlos, motivarlos y de recordarles que “no importa cuán inteligentes sean, si esa inteligencia no la saben encausar para algo productivo, luchen por lo que quieran y deseen en la vida, aunque nadie les apoye, inclusive, aunque nadie les crea”.

María del Carmen López Robles

Licenciatura en Educación primaria

Docente de primaria

Talleres en Didáctica general y grupal.

Estrategias de enseñanza. Pedagogía y psicología.

María Elena Haro Ávila

El esfuerzo, al final te da la recompensa



Nací en Tlaltenango Zacatecas, México y soy la quinta hermana de 14 hijos que tuvieron mis padres. Tenía siete años cuando mis padres se mudaron a vivir a Hermosillo, Sonora. Siempre fui una niña muy sociable, muy buena para la escuela, me gustaba ir a estudiar. En mi infancia y adolescencia, no me gustaba estar en casa, éramos muchos, sentía que no cabíamos en la casa. Tampoco me gustaba ayudar en la limpieza y en todo el quehacer que nos tenía mi madre por mandato, de hecho, hice sufrir a mis hermanos por eso. Prefería estar en la escuela mañana y tarde y en los deportes.

A los quince años me llevaron a Watsonville, California junto con mi hermana mayor, para apoyar a la otra hermana que vivía ahí, ya casada y con hijas. Vivimos dos años en ese pueblo y a mí me encantó, no quería regresar a Hermosillo. Trabajé en la cosecha de la fresa y era muy pesado pensé: “¿A que se viene a Estados Unidos? Me llené de valor y me le revelé a mi hermana que estaba a cargo de mí y conseguí otro empleo más fácil, envolver en plástico las lechugas y en otro campo lejos de casa. Me di cuenta de que podía estudiar y trabajar, crecer como mujer. No miraba más futuro en Hermosillo, ya que mi madre quería que me fuera a trabajar de mucama en las casas de los ricos, yo no quería ser criada, que es un trabajo respetable, pero no era lo que soñaba ni lo que quería. El vivir en Estados Unidos dos años me abrió el entendimiento, así que quería más de lo que podía tener.

Ya en Hermosillo y a mis diecisiete años, un día le dije a mi madre que yo quería estudiar y ser alguien en la vida. Ella me dijo que no se podía, “hay que trabajar para que ayudes en la economía familiar” yo lo sabía, pero quería estudiar y no sabía cómo hacerlo, en mi mente estaba regresarme algún día a Watsonville, California. Tuve que trabajar, pero no en lo que mi madre quería. Trabajé en una maquiladora, hice cálculos de dinero para ver en cuanto me salía estudiar para secretaria. Por las mañanas trabajaba todo el día en una maquiladora y por las noches iba a la escuela.

Gracias a mi trabajo y muy joven pude adquirir una casa de interés social. Muy cerca de mi trabajo y a la vez, cerca de la escuela. No fue fácil, ya que cuando se lo dije mi madre, puso el grito en el cielo, “¿Cómo es que te quieres independizar? ¿qué hijo inconsciente se va de casa y deja sin ayuda a su familia, a sus hermanos más pequeños?” mis hermanos no estuvieron de acuerdo, pero me fui, me independicé. Una amiga del trabajo se vino a vivir conmigo y juntas correríamos con los gastos de la casa y yo con mi escuela. Viviendo en esa casa, no gastaba en camiones, me iba caminando al trabajo y a la escuela. Esta situación generó muchos desacuerdos con mi madre y hermanos, claro que me sentí incomprendida. No fui inconsciente, sabía que debía ayudar a mis hermanos y a mi padre y madre, pero debía tener un trabajo mejor, para poder hacerlo. No era bien visto en mi época que los hijos se independizaran de los padres y mucho menos si había tanta carencia económica en mi casa.

Al terminar de estudiar para secretaria, me subieron de puesto en la maquiladora, secretaria del gerente y eso me hizo muy feliz, iba a ganar más dinero y ya iba a poder ayudar a mis padres. Luego vino un trabajo nuevo, en un banco de cajera. Esos trabajos eran muy bien pagados y con muy buenas prestaciones. Fue entonces cuando pude ayudar a mis padres y a mis hermanos más chicos. Para lograr esta meta pasaron algunos años, no fue de la noche a la mañana. Recuerdo que mi mamá me felicitó por mis logros y sobre todo que ya la iba poder ayudar en casa, con mi padre en silla de ruedas la situación era más difícil.

Mi trabajo en el banco me brindó la posibilidad de tomar muchos cursos de capacitación en el área de relaciones humanas. Cada año ahorra dinero para regresar a California en Estados Unidos, ese era mi gran sueño.

Estaba estable en mi economía, ayudaba en casa de mi madre. No pensaba en matrimonio, pero un buen día, llegó a mi vida un buen hombre del que me enamoré. Él era estudiante de una universidad, más chico que yo, me tocó motivarlo para que siguiera estudiando. El noviazgo duró 4 años. Tiempo en el que fui y vine a California para regresar a Hermosillo y casarme a los 26 años.

Mi vida dio un giro de 90 grados, en un abrir y cerrar de ojos, ya estaba casada y embarazada de mi primera hija. Por un momento pensé que el matrimonio me daría estabilidad emocional y económica, pero no fue así. Mi esposo no terminaba la universidad, mi embarazo y seguir trabajando me agobió bastante. Mi hija nació muy bien, mi madre me ayudaba a cuidarla,

pero se vino otro embarazo a los cuatro meses de nacida mi hija. Creo que en los primeros seis años de matrimonio sí hubo amor, y luché mucho por tener ese matrimonio vivo.

En la etapa de mi segundo embarazo, murió mi madre. Ya no tenía el apoyo para seguir trabajando, así que me salí del trabajo para poder ser mamá y esposa. El duelo de mi madre en realidad no lo viví. Pase por una gran depresión. Se vinieron los problemas de pareja en cuanto a cuidado de hijos, sostenimiento económico y una mala comunicación. Veo mi parte y siempre fui una mujer líder, que no podía someterme a cuestiones de matrimonio con violencia y mala comunicación. Me esforcé, fui a terapia, me integré a ALANON y a un grupo de la iglesia, me llevaba a mis hijos a donde quiera que andaba. Luego se vino mi tercer embarazo, creyendo que mejoraría mi matrimonio, pero, no fue así. Empeoró. Me dediqué a ser madre y esposa, pero no pude en rescatar a mi familia. Tuve muchos errores como madre y esposa no lo niego. Pero, en ese momento no tenía cabeza para pensar, más si me sentía herida, lastimada, engañada.

Estuve mucho tiempo en terapia, para que me ayudaran a decidir lo que debía hacer. No me sentía feliz, ni preparada para separarme de mi esposo. Un día, me armé de valor, pedí ayuda a mis hermanos en Estados Unidos, para ver si me recibían con mis tres hijos. Ellos me dijeron: “Vente, aquí te vamos a ayudar” me fui, con mis tres hijos y quedé en un acuerdo con mi esposo sobre el tema. Él me autorizó irme, para poder pasar a mis hijos en la frontera. La cosa fue que ya no regresamos. Luego con el tiempo se vino el divorcio formal.

Al llegar a Watsonville, California, algunos hermanos ya vivían ahí. Les debo mucho, me ayudaron tanto con mis hijos, me dieron casa y comida por más de un año, en lo que yo aprendía el idioma y conseguía un trabajo. Claro que en ese tiempo me moví en ventas que era lo que hacía en Hermosillo. Hice amigos y contactos, que me ayudaron a salir adelante. Es muy difícil llegar a un país diferente, con tres niños que aún les faltaba mucho en cuanto a escuela, educación, madre y padre. Un día pude independizarme, rentar un departamento social, que da el gobierno para mujeres como yo.

Mis hijos crecieron, hice lo que pude con todos mis errores, pero con amor hacía ellos. Mi segundo hijo se regresó con su papá a Hermosillo en la adolescencia, me fue muy difícil enfrentar esa situación de mi hijo, pero hoy es un gran hombre, gracias a su padre también. Pase por otro matrimonio y divorcio, que lo que me quedó de él fue obtener papeles legales en Estados Unidos.



Ahora tengo 60 años, mis dos primeros hijos ya tienen pareja, vivo con el menor de 26 años. He tenido trabajos varios, para mi jubilación. Tengo una pareja formal que me apoya bastante, no toma ni fuma, muy dedicado a su trabajo.

Soy servidora en un grupo de ALA-NON, apoyo en otro grupo de la comunidad a las mujeres en violencia. Me gusta la labor social. Creo en Dios y me siento feliz, sabiendo que soy una mujer empoderada. Soy más feliz con mis nietos, tengo tres, dos de mi hija mayor y un niño de mi hijo en Hermosillo. Trato de ser la mejor abuela, me gusta viajar, sigo siendo social por naturaleza. Trabajo dando masajes terapéuticos y autosuficiente. Me da gusto saber que soy una mujer empoderada, ojalá mi ejemplo pueda ayudar a otras mujeres.

María Elena Haro Ávila

Masajista Terapéutica del Colegio de

CIPRES de Santa Cruz, California

Secretaria Ejecutiva y Contabilidad en

*IMC (Instituto de mecanización y computación
del estado de Sonora)*

Especialista en ventas y mercadotecnia

María Eugenia Maldonado Velasco

Mi libertad, tuvo un precio

Cuando era niña me enseñaron que la felicidad era vivir bajo normas sociales, casarnos y tener hijos. Nací en la Ciudad de México en 1957, en una familia conservadora, formada por mis papás y una hermana un año menor.



Mi abuela materna me enseñó a seguir mis sueños, a cocinar, a tejer y coser, mis pasiones. Mi papá era de carácter fuerte pero amoroso, de él heredé valores, el amor a la pintura, la lectura y el arte. El sostener su mano me daba seguridad y en los momentos difíciles siento que aún lo hace, falleció hace 29 años. Mi mamá y mi hermana son muy parecidas, yo siempre intenté que me vieran, pero nunca lo logré, pasé desapercibida por ser diferente.

Estudí la licenciatura de Contaduría Pública en la Universidad Autónoma de Guadalajara, he vivido en Estados Unidos, Inglaterra, Michoacán y actualmente resido en Guadalajara.

Me casé a los 28 años en 1986. Yo soñaba con tener muchos hijos, el deseaba no tenerlos, pero uno cuando está enamorada piensa que el amor todo lo puede y que las personas cambian. ¡Grave error!

En 1990 estaba embarazada, es la mejor parte de mi vida, lo esperaba con todo mi corazón. Sin embargo, estar embarazada sin que mi esposo lo deseara incrementó los problemas. Su nacimiento me hizo muy feliz, se convirtió en el centro de mi vida, ahí entendí que no hay amor más grande. La situación con mi esposo se volvió insostenible, me negaba a ver la violencia en la que vivía, siempre pensaba yo tuve la culpa. Hasta que un día entendí que había perdido integridad y respeto a mí misma, que merecía recuperarlos, en 1993 me divorcié. Mi hijo fue mi prioridad, con honestidad y amor le di lo mejor de mí, pero uno es imperfecto, aprende en el camino.

En 1998, me encontraron cáncer en la mama izquierda. Durante mi vida he aprendido tres cosas, cada situación tiene un aprendizaje, una bendición y personas maravillosas dan el amor que necesitamos para salir adelante. Mi bendición mi oncólogo, quien con gran calidad humana me ayudó, el aprendizaje que ya estás ahí y lo único que queda es luchar con actitud, las personas maravillosas mis amigos que me hicieron el camino con nosotros. No tuve miedo, mi hijo fue mi motor. Cuando desperté de la cirugía no estaba preparada para lo que pasaría, me sentía vulnerable. No podía permitir que otras personas pasaran por lo mismo. Invité a mi oncólogo, a unas amigas y fundamos en Zamora, Michoacán, Grupo Reto, apoyando a mujeres con cáncer de mama. Teníamos sesiones semanales de apoyo, en octubre iniciamos una campaña anual que aún se celebra, hicimos una cadena aprende a revisarte y enseña a diez mujeres. El grupo duró cinco años, la satisfacción: logramos salvar muchas vidas y tocar corazones.

A los siete años tuve una recaída del cáncer. Cuando todo empezaba a acomodarse, mi exesposo casado por tercera vez me demandó con mi hijo de 15 años, de una forma mezquina y dolorosa me quitó la custodia, los derechos de visita y su en mi vida. Nunca he entendido porque tanto rencor, ¿porque en ese momento? No estaba preparada para esto, fue difícil entender que mi mamá y hermana lo apoyaron, con el pretexto de que así les permitiría verlo. Me derrumbé, es algo indescriptible e infinitamente doloroso, si me lo hubieran pedido, hubiera accedido a que viviera con su papá, nunca lo he entendido y su ausencia en mi vida es un dolor inmenso que nunca superaré. Han pasado quince años, él tiene 30 y cada día espero que regrese, abrazarlo y que sepa cuánto le amo.

Me ha costado mucho aceptarlo y por mucho tiempo no vi los regalos que la vida me daba porque su ausencia nublaba cualquier posibilidad.

La felicidad que me enseñaron no existe, felicidad es ser libre, cumplir tus sueños, conocerte, aprender a vivir en soledad, disfrutar de un café por la mañana, leer un libro, hacer lo que te gusta, pero, sobre todo, tener dignidad, hacerse respetar y amarte. Para mí, las personas que me amo son mi mayor felicidad, los abrazos, su amor y las experiencias vividas mi fortaleza. Me preguntan si volvería a vivir lo mismo y si lo haría porque, el aprendizaje y el amor que me rodea en cada experiencia vale la pena.



Mi aprendizaje que quiero compartir a las mujeres es que somos unidas y fuertes, con actitud todo se vence, siempre hay ángeles en el camino y que todo pasa por algo, el poder de la oración es infinito y los planes de Dios perfectos. Lo material no cuenta sino el camino que recorremos y cómo lo hacemos. Pero sobre todo que el abrazo es la máxima forma de amor y todo lo cura.

María Eugenia Maldonado Velasco

*Licenciatura en Nutrición en materias relacionadas
con alimentos y manejo de cocinas*

*Fundadora el Grupo Reto, A.C. en apoyo a
las mujeres con cáncer de mama*

Coautora del libro "Latinas 100"

María Hamelers **Don't Give Them the Satisfaction**



I was born and raised in the suburbs of La Paz Bolivia. I was the only girl with 3 brothers. My father was a truck driver, who did his best to keep food on our table, always working, always gone. My mom who took on the teaching profession, which later she had to give it up to raise us. As I reflect back in my childhood, I do not remember doing anything exceptional, I do not recall having any expectations other than “do not get pregnant”.

In a culture where men are valued more than women, me being the only girl, I was required to pick up after my brothers, constantly proving myself and feeling my father’s disappointment when I did not measure up. One of my dreams after high school was going to medical school, I went to stay with my aunt so I could study and take the entrance test, I fail miserably. When my father found out, I still remember him saying: “well what do you expect she is a girl, all she will end up doing is get married and have kids”. I was devastated and defeated; was that all I will be able to do with my life? I made up my mind that I will not give the satisfaction to those who did not believe in me, even if that one was my father, I will prove them wrong.

After I failed the entry test, I started studying harder than ever, I was going to pass that test. But, as faith would have it, I never did take that test again, my parents were sending myself and my brothers to live in the US with my Grandmother and my Aunt.

Now that I am grown, I see that they only wanted the best for us and an opportunity to a better life and future. Having family in the US willing to take us on, they did not think twice. I arrived in the US landed in West Virginia, a



place where no one other than my family spoke Spanish. My English at the time was barely understandable, and not to mention my accent.

Three weeks after I arrived, I started College. My aunt had already registered me at the local community college, I remember taking Chemistry and Algebra. In class I would understand the equations and problems that were on the board, but for the life of me, I could not understand what the professor was saying. I remember thinking “I am going to fail”, I could not bear to see my father’s disappointment again, I will not give him the satisfaction. I started taking a tape recorder with me, taped all my classes and at the end of the day my younger brother would sit with me and help me translate my classes. The semester went by and I did not fail any of my classes, I did not have straight A, but I did not give my father the satisfaction of seeing me fail.

After a semester at the community college I got accepted to West Virginia University, where I struggle with my accent. I went out of my way to not speak in Spanish. I practice over and over till I got it right. I was determined to not be seen as less because of my accent.

The same drive and determination of not giving other’s the satisfaction was what got me thru four years of college. I took on Pre-med (to later realized it was not what I wanted to do) I was not the star student, but I finished. Although I took on college loans and joined the Airforce Reserves for some cash, my parents were paying for room and board. In my mind finishing college was what I owe them, after all they made the sacrifice to send us to another country so we can have a better future.

Once done with college, I was free, free to do what I wanted, but I did not know what I wanted. I never slowed down enough to figure it out. My credit card bills, and school loans were piling up and I had no way of paying, thus I joined the Army. I was not going to add that to my parents’ plate, they were now paying for my two younger brother’s school.

I remember being in basic training and attending a change of responsibility ceremony, later that evening one of the drill sergeants asked the



group: who in here will make it to Sergeant Major? I was one of two to raise my hand, I did it instinctively, had no concept of the rank or the responsibility or how to get there, but it became my challenge and I was not going to give the satisfaction of failing to my drill sergeant.

Twenty years later, seven moves, one failed marriage, marring my best friend, deploying to Kosovo and Iraq, adopting my baby girl, I finally made it, I got promoted to Sergeant Major. Unfortunately, my father did not make it to see me take the stage, but I never gave him the satisfaction see me fail.

María Hamelers

*Army Sergeant Major (Ret.)
Core Program Director at
Attitudes & Attire®*

María José Yrazola

Te deseo una vida bella

Sentarse a escribir una reseña de mi vida, tal vez sea uno de los mayores desafíos que se me presentan como regalo de este momento, siempre creí que no había nada extraordinario en mi recorrido...tal vez...me haya equivocado

Estas líneas que fluyen de mis dedos están pensadas para niñas que han sentido que no encajan en los modelos establecidos, imperantes o necesarios.

Comienzo por presentarme, soy María José Yrazola, nací en La Carlota, una ciudad del interior de la República Argentina el día 16 de abril de 1964, siendo la mayor de tres hijos, me seguía María Fernanda (Fer) y luego Jorge Santiago (Yago). Me desempeño como docente en la formación de docentes y soy terapeuta de almas y emociones.

Rememorando mis años de infancia, sinceramente nunca destaque en las cosas que mi querida hermana y las otras niñas de buena familia lo hacían, tenía una incapacidad natural para aprender inglés, danzas clásicas y españolas, piano, y cualquier actividad en donde la



destreza de coordinación estuviera presente, también para completar este cuadro, me costaba horrores prestar atención en la escuela o permanecer sentada horas y horas en clase, y como detalle que casi me olvido enumerar...escribía con la mano izquierda, algo que puede parecer poco importante en estos

momentos de lapiceras y tintas que no se corren sobre las hojas, pero que allá por la década del 70, cuando estaba en la escuela primaria, era realmente un problema.., mis hojas y cuadernos siempre estaban horribles, lo que trataba de escribir prolijamente con mi mano zurda, de manera automática y como por arte de magia, era borroneado por la parte carnosa de la misma mano arrastrando a su paso la tinta sobre la hoja, dando inicio así, a un circuito infalible que daba entregaba como resultado un desastre visual, intentar borrar, obviamente traspasaba la hoja y quedaba el manchón de tinta más el agujero consecuente.

En contrapartida, puedo decir con orgullo que era muy buena caminando por el borde de los paredones, subiendo a techos y árboles, cazando bichos bolita o criando arañas de todas las variedades, haciendo pócimas y mezclas de un sinnúmero de hierbas, recuerdo especialmente la de manzanillas silvestres o patinando a gran velocidad con mis amados patines de 4 ruedas de metal.

Claro...esas destrezas y habilidades no eran bien valoradas en ese momento histórico para una señorita que se precie de tal. Entiendo a mi madre cuando año tras año y cuota tras cuota intentaba pulir a esta niña que tenía más de curandera y exploradora que de niña de sociedad.

Compartiendo la vida, estaba mi hermana Fernanda, impecable, estudiosa, aplicada y quien proveía las muñecas para que yo las atendiera de sus ingentes enfermedades...a veces en el transcurso de la consulta médica, alguna de ellas sufría un hundimiento de ojos o descomposición de estopa por exceso de inyecciones de agua. Nunca entendí por qué las muñecas y muñecos no venían para ser curados, atendidos, vendados. No todas las niñas desean jugar a ser niñeras. Hasta hoy, siendo ya mujeres grandes, mi hermana recuerda con justa razón, como su bebote favorito, perdió alguna parte en una de mis exclusivas consultas médicas. ¡¡Perdón hermana!!

O cuando casi incendiamos la casa durante una terapia in situ odontológica...Fer era la paciente y yo la dentista, casi no puedo describir lo que hacía, aun hoy me tomo la cabeza, solo comentar que terminamos con las frazadas de la cama y mi pierna izquierda en llamas, esta última ardió alegremente produciéndome importantes quemaduras de tercer grado, marcas indelebles que permanecen en mi cuerpo aun hoy.

No era una niña contestadora o mal educada, tampoco era rebelde, solamente no encajaba en el modelo esperado.

Tal vez si hubiera nacido en una comunidad donde ser chaman/curandera o herbolera, estaba bien visto o en medio de una exploración de búsqueda de una ciudad perdida Mayas, o tal vez en una familia en donde los misterios del espacio con los extraterrestres y las preguntas irresueltas sobre la vida y la muerte hubieran sido tema de diálogo, no me hubiera sentido tan diferente.

Pero el alma tiene sus recorridos y elegí indudablemente a esta maravillosa familia para aprender a comprender que podemos ser diferentes y vivir en paz amándonos.

Al escribir esto me doy cuenta que en el fondo siempre he necesitado para estar viva, disponer de espacio, aire, tierra, naturaleza, mi respiración pulsa al ritmo de la respiración de árboles y animales. Vivo en el campo, y las ciudades me generan una sensación de encierro que solamente se dispersa cuando salgo de ellas.

A medida que pasaron los años y dejaba a tras la niñez, ingresaba en la adolescencia plagada de preguntas y desafíos mentales. ¿Qué pasa cuando morimos, hay vida en otros planetas, los fantasmas existen, como se enferman las personas y como se curan? ¿Las pirámides las construyeron verdaderamente los Mayas y los egipcios? y miles y miles de preguntas que me mantenían interesada leyendo e investigando sobre misterios y temas en el borde de la ciencia...cuanto más en el borde de la ciencia se ubiquen más atrapantes serán.

Llegó el tiempo de la universidad y como no podía ser de otra manera, mi elección fue la Biología, demás está decir que amo y amare toda mi vida la Biología, el placer de estudiarla y encontrar respuestas a miles de preguntas que rondaba en mi cabeza es indescriptible .pero con la misma intensidad de mi amor por ella, se presentaba mi desagrado por las matemáticas, física, estadística y químicas variadas...y todas se encontraban formando parte de la currículo de mi carrera.

Comienzo ahí una de las pruebas más poderosas de mi vida en donde la ambivalencia del amor y desagrado debía ser trascendida para lograr obtener mi certificación universitaria. Sin vergüenza ni pudor, confieso que algunas materias las cursé más de una vez y las rendí más de una vez, también.

¡Me costaron lo indecible! Muchas veces pensé en abandonar, me sentí invadida por una creencia en mi incapacidad natural para comprender los números, devaluada totalmente porque mis compañeras avanzaban y yo permanecía en el mismo lugar, rindiendo y rindiendo las mismas materias que otros superaban sin dificultad.

Al final, casada y con mi pequeño hijo de un año en brazos, logre recibirme. Mudarme a vivir a otro lado, comenzar de cero, ser esposa, madre, estudiante y docente en una escuela secundaria, todo al mismo tiempo, me dio

templanza, coraje y valor para sobreponerme a las adversidades que la vida tiene, trascender ello y no morir en el intento, me dejó lista para la vida.

Hoy con 56 años elijo seguir compartiendo mi vida con el hombre que conocí a los 19 y con el cual hemos formado una hermosa familia junto a nuestros tres hijos varones.

Mirando para atrás, encuentro que esta mujer que escribe aquí, se pasó la vida tratando de encajar en un molde que no era su molde. Ese trabajo de tiempo completo que me llevó años de vida y una enorme cantidad de energía, me enseñó al final a SER YO MISMA, sin importar el molde o las expectativas volcadas en mí. Y ese cambio radical en mi vida, comenzó el día que decidí aceptarme tal cual era.

El día que entendí que somos únicos e irrepetibles, que no hay un formato preestablecido y que tratar de ingresar a uno de ellos termina maquillándote de alguien que no eres, generando un daño irreparable en tu propia esencia. Cuando comencé a comprenderlo, me animé a ser quien soy.

En mi conviven dos mundos, el protocolo y la libertad, las ciencias exactas- naturales y lo esotérico- misterioso, la sanación y las emociones. Soy eso, escribo con la derecha y con la izquierda y con las dos al mismo tiempo, me animo a hablar de cosas que algunos prefieren no nombrar, rompo esquemas y salgo a la vida. Antes hecho que perfecto me dijo una mujer maravillosa este año.

Pues bien...aquí estoy, con mis luces y sombras, con mis miedos, angustias, con unos dones que no sabía que tenía y en el camino de vivir he descubierto,

Aquí estoy reconociéndome todo lo más normal que puede ser una persona normal que durante muchos años de su vida creyó...que no lo era porque era diferente al resto.

Soy diferente, no lo voy a negar...pero... ¿diferente a quién?

Mi mensaje desde el corazón, para ti, que estás leyendo estas líneas escritas es...

Cada vez que te sientas diferente a tu entorno, busca en el mundo y encontraras que hay muchas más personas de las que te imaginas que son iguales a ti. No te desanimas, no abandones, levántate y sal de ese espacio en el que te has colocado tu sola, somos muchos los que hemos aprendido a maquillarnos para no ser señalados distintos, solo busca y aprende a mirar más

allá de lo que tus ojos ven. Mira con el corazón, siente la energía que emanan los que están a tu alrededor, desenfoca la vista y permítete percibir ese campo increíble de luz que los rodea.

Imagina, inventa, explora, disfruta, siente, besa, animate a vivir, amar intensamente. Solo tienes este instante de vida y es un verdadero desperdicio no aprovecharlo YA. El mañana...no ha llegado aún...solo tienes este magnífico ahora. Te deseo una vida bella.

Te deseo el valor para vivirla.

María José Yrazola

Prof. En Ciencias Naturales, Licenciada en Educación, Especialista en Gestión educativa, Master en Sexualidad humana, postgrados en Psicología cognitiva, Filosofía de la Educación, Curriculum, Nuevos entornos de aprendizaje, Bioneuroemoción. Psiconeuroinmunoendocrinología

Terapeuta en Psicología Transpersonal, Regresiones a vidas pasadas, Decodificación Bioemocional, Especialista en terapia de parejas, Especialista en acompañamiento de personas en duelo, Especialista en terapia de árbol genealógico y transgeneracional. Reiki, Registros akashicos.

www.mariajoseyrazola.com

María Ortiz (SpeaksLove)

The story of my life

Chapter 1: The Desire to Teach

Chapter 2: The Hunt for the Paycheck

Chapter 3: Following a Calling

Chapter 4: Spiritual Awakening

Chapter 1: The Desire to Teach

Chapter 1: The Desire to Teach

I was born in Michoacan, Mexico. My first Language was Spanish. After my second birthday, I was raised by a Single Mother, due to the passing of my Dad. Leaving her with eight kids, aged in between 11 years and 6 months old.

My earliest memories begin at 5 years old, playing with my little sister, she wanted to play dolls and I wanted to play classroom. She was not excited about being my student, and I wasn't excited about raising babies.

I started school little before 6 years old and fell in love with it. Teaching seemed so attractive to me. I loved Reading and Math to begin with, did my best effort to get good grades, which paid off with my Mom's happiness, when reviewing my progress. My



last two years of elementary ended with two new loves: Poetry and Leadership.

I began and ended High School just to find out that my long-awaited dream of: Becoming a Teacher was not possible, due to our economic situation, that, according to my mom, was not as bad as she had it.

Chapter 2: The Hunt for the Paycheck

My first job, after High School, was seasonal, it was a big store, which sold school supplies. Our main task was to supply every item on the list of Students.



I did the hunt for the Paycheck for 5 years, due to getting married and pregnant, my focus changed to a bigger dream: Immigrate to the USA, which I did, at the age of 21. The cultural differences were shocking, not to mention the difficulty of communicating in another Language: English. The efforts to learn got me to jobs where I was being challenged to speak and write, at the same time, a new window was opening before my eyes:

A country filled with people of all backgrounds with their unique language and cultural differences, “A bigger pie”. As I blended within the pie, I realized that:

Everybody was on the hunt for the paycheck as well, it seemed to be non-stop task to have ends met.

Chapter 3: Following a Calling

After the constant hunt for money, it did not seem so attractive and fulfilling anymore, I was getting a calling: Start writing as a way of expression and to fulfill my childhood dream: To Teach.

The calling began with a series of events that included:

Divorce, Single Parenting, Car accident, Body Illness, Unemployment, Deep Depression, Free time to Pray, seeing every event as an Opportunity and Taking a Leap of Faith.

My first book was published in 2016. Tittle: I Love Men

Hard cover, soft cover, and eBook were available at:

- Palibrio.com
- Walmart.com
- Barnes&noble.com
- Amazon.com

As much as the project seemed attractive, it did not go well as expected. The publisher contacted me to inform that:

“The book was not selling.” And I was welcomed to pay for advertising.

The realization brought an awakening:

- “What if” the book ever sold, became a success and I needed to get interviewed about it?
- What would I say?



I did not feel ready to express the process that led me to write, to begin with. I joined two different speaking organizations: National Speakers Association, on April 2017. Toastmasters International, on April 2018. I recently self-published two new self-help books: “Heal the Need to be Fat” and “I am Willing to Release the Need for:” (The lack of Money) and 19 more needs.

Chapter 4: Spiritual Awakening

The need for learning and not having much extra money to speak brought me to YouTube’s free content, where I started to listen to Powerful Speakers:

Dr Wayne Dyer, Louise Hay, Les Brown, Esther Hicks, Lee Carol, Tony Robbins, Dolores Cannon, Maya Angelou, Oprah Winfrey, Lisa Nichols, Anita Moorjani. At my local clubs: NSA and Toastmasters I got to not only listen to First Class Speakers, but to know them in person: Darren La Croix, Ed Tate, Judy Moreo, Patricia Fripp, Michael Hauge, Michael Brown.

The constant search to learn how to better share a message motivated me to read, many titles. What I learned was:

“We all have something to say.”

“We are all good human beings, that occasionally get lost.”

“We are all Connect it.”

“We never Die.”

Our unique way of sharing our message can be the easiest one to understand to someone out there looking to understand it.

The good and the bad is all a part of us, as well as our need to improve it.

Our Soul keeps incarnating new bodies.

Learn to Love and approve of yourself.

Love for all,

María Ortiz (SpeaksLove)

Area D3 Director Toastmasters

Member of the National Speakers Association

www.MariaSpeaksLove.com

Mary Castillo Avalos **Latinas Are Beautiful Inside and Out**

I am proud to be Mexican American, I am another smart solopreneur Latina in the United States, and this is my story.

My parents were born and raised in Mexico and at a young age moved to the United States. My dad was a breadwinner and mom was a homemaker. I still remember dad coming home from work every day and asking for a beer to relax and mom would always cook the most delicious dinner for the family. I was raised in a traditional family, and I am the youngest of five children.

Being the youngest of five children was not always easy, my parents were overprotective of me. My family wanted me to continue their traditional ways; a young lady was always supposed to be by the mom's side, and I was not allowed to go out. Though there may be nothing wrong with that, that is not what I wanted. I rebelled against my parents and I became a teen mom at the age of 16 and dropped out of High School. It was not easy being a single mom, but my son has been my motivation to achieve more in life. I quickly learned to be independent and to take care of myself.



My parents taught me good work ethics so finding a job was never too hard. One of my friends at that time motivated me to get my General Education Diploma. I made an appointment for the exam and I unexpectedly passed the first try. Another year or so passed by and I was encouraged to attend college. I felt intimidated because I did not finish High School, but to my surprise after taking the college admissions test, I found out that I had one of the highest scores that year.



I attended college and I obtained two degrees in computers. College was important for me, so I made sure to be present for all my classes and to turn in all homework assignments. I stayed focused in college and to my surprise I had the privilege to represent my class in 2003.

I was eager to further my education at a University, but it did not work out for me. I Instead became certified in multiple business professions and I spend my free time reading books.

Countless hardships have taught me many lessons. I thanks God to have been able to overcome them; I lost my house during the financial crisis in 2008, I went through a divorce in 2016, I have had many jobs and have lived in different cities. Through my experiences, I have learned not to take things personally when I get rejected, especially when it is by someone who does not know me. I have learned that it is okay to be persistent when you are trying to accomplish a goal; you can negotiate, you can counter once or twice, but you are not allowed to give up. It is important for us to know our priorities and to have a strong foundation.

My biggest goal is live a balanced life and to help those around me who want to be helped.

Today I am business advisor and a certified financial counselor. My passion is helping small businesses and individuals and become financially organized. I also enjoy encouraging those who want to be an entrepreneur. In many ways, it is so much easier now to be self-employed than it has been in the past. Most of the information we need is at our fingertips thanks to the internet. I am happy to share with you that half of my clients today are Latinos, isn't that great?!

We Latinos are hardworking, and some are business minded from an early age. Mom tells me that when she was a child my grandparents had a small store 'en un pueblo de Michoacán" and sold food and home essentials. They had one of the first TV's en el pueblo and would charge a small fee to let neighbors watch TV. My grandpa was also an electrician and had a corn



farm. My mom has told me bits and pieces of the responsibilities they use to have as business owners which have helped me today.

I love our Latino culture, our big hearts, our good energy, and our willingness to help others, so much I remarried in 2017 con un rancharo de México. I visited Mexico this year for the first time after more than a decade, and I am ready to visit again.

It comes from my heart to share my story with you. Remember to follow your passion and allow yourself to be happy. We Latinas are beautiful inside and out, may we continue being the best we can be to motivate other young Latinas.

Yours truly,

Mary Castillo Avalos

Business Advisor &

Certified Financial Counselor

www.MaryCastilloCredit.com

Mijal Mendoza Téllez

Un antes y un después

"Las mujeres siempre renacemos tras las catástrofes más terribles, porque nacimos para dar vida, y cuando renacemos somos aún más luminosas que antes."

Hay personas que llegan por azar a tu vida y se incrustan tan a fondo, que se alojan en cada rincón de tu ser. Son como esos trenes a los que te subes y después, aunque quieras no puedes bajar. Generalmente llegan a tu vida haciendo temblar todas tus emociones, logran despertarte sentimientos que ni sabías que tenías, te pueden hacer sentir que tu vida estalla como cohete de colores, te embelesas con los fuegos artificiales que te hacen ver y con solo tenerlos cerca tu mundo da un giro total. Y así fue mi historia, vivida a mis 40, un día de pronto y de la nada, llegó esa persona a mi mundo. ¡Lo que siempre esperé!, o al menos eso pensé.



Acostumbrada a todo, a tener una vida plena, feliz, con una familia de la que me enorgullezco enormemente, buena educación, buenas costumbres, buen trabajo, lo único que me faltaba era con quien compartirlo. Y como una señal divina llegó, nadie está exenta a enamorarse y a querer dar todo de sí por alguien, sentí que había llegado lo que quería para mí, lo que con tanto fervor un día pedí a Dios y así llegó mi llamado "Regalo de Dios", ¡Eso parecía, tan hecho a mi medida!

Pero como todo pasa, un día sin más, así como llegó, huyó, cual ola tempestiva que a su paso arrasa con todo, dejándome ahogada en un mar de penas, destrozando mis ideales y todos los sueños por construir juntos, desbaratando cada promesa. Fue entonces que comprendí que es verdad que cuando la gente se va de tu vida se lleva siempre algo. Por mi vida pasó ese alguien que se llevó ese sueño inocente, que se llevó la confianza y metió en su bolsillo mis ganas. Se escapó con mis castillos y me sentí la cenicienta sin que llegará nunca el hada madrina. Mi llamado "Regalo de Dios", se llevó todo lo que ha podido y no importa cuánto ya lo haya superado; no importa si ya no

lo extraño, carece de valor si me subí a otros trenes, ni siquiera sé si en uno de esos ir y venir encontré el tren que es mi destino.

Hay días en que extraño todo lo que se llevó de mí, porque, aunque río, esas risas no suenan igual. Porque, aunque los ojos brillen, no es el mismo brillo. Extraño quién era, esa facilidad asombrosa que tenía de ser feliz, cuando apoyaba la cabeza en la almohada y me sentía cansada pero plena.

Dicen que debemos agradecer a quienes pasaron por nuestras vidas porque nos hicieron quienes hoy somos. Yo no soy para nada fuerte, sólo he aprendido a recoger los pedazos y ponerlos juntos.

Después de tanto dolor, aprendí a luchar, sé que amé, perdí, gané, creí, esperé, oré; y no cambio nada de lo que fue ese camino porque eso permitió convertirme en una mujer nueva, diferente. Decidí que el libro de mi vida debe continuar; aún le faltan muchos capítulos sorprendidos, quizás los más aleccionadores y más emocionantes, la vida no se te acaba porque un hombre se fue de tu vida sin ningún remordimiento.

Aprendí que no puedes pasarte la vida intentando complacer a alguien para darte cuenta que es una meta inalcanzable, que nunca serás lo suficientemente lista, guapa o buena, que hagas lo que hagas nunca bastará. No puedes pasar tu vida corriendo detrás de personas para nunca alcanzarlas y si las alcanzas te das cuenta que no valía el esfuerzo, porque quien lo vale no se aleja de ti.

Con el tiempo te vas dando cuenta y un día, entiendes que esa vida que creías destrozada y perdida puede convertirse en tu orgullo y tu realización, un día te das cuenta que tu vida está cambiando, y que lo que creías lejos, puedes verlo en tu cabeza, que eres lo suficientemente lista, guapa y atrevida para salir adelante, sin culpas, sin tristezas, sin sentirte insuficiente y en el fondo lo sabes, porque tu corazón no está marchito, solo fue lesionado; tus alas no están rotas, solo estaban cerradas. Entiendes que hay un mundo lleno de infinitas posibilidades y comprendes que no hay sueños imposibles, que abundan los cobardes y tú no eres de esa especie, tú eres de las que le han crecido alas en cada cicatriz, eres mujer y eso te hace poderosa.

Muchas veces creemos habernos endurecido, pero no, solo cambiamos. Ahora, solo nos dejamos tocar por quien tiene el alma más en llamas que la nuestra, Hoy creo que el amor debe iluminarnos la vida y no opacarnos el brillo.



A la mujer que hoy soy le digo: ¡Tú eres el resultado de tus experiencias, alegrías y dolores! Escoge cada día, perdona y perdónate a ti misma por aceptar menos de lo que merecías. Eres tú quien debe plantarle cara a la vida en busca de esa felicidad que mereces. ¡Sé feliz de lo que ves y de lo que eres hoy! Y cuando mires, mira lejos e incluso cuando crees que estás mirando lejos, mira aún más lejos.

Poco a poco fui descubriendo que no voy a morir por nadie, que el amor puede lastimarnos, pero luego de la primera vez que lo hace, las demás experiencias serán solo rasguños.

Hoy a mis 44 años, soy una mujer empoderada y no quiero decir que empoderada es la que va de superada, de que "A mí no me duele nada", ¡No!, empoderada es la que se enfrenta a sus dolores y no se siente menos por decirlo. Hay que tener mucha más autoestima y amor propio para hablar de lo que duele, que para esconderlo con hipocresías. Porque la verdad es que en mayor o menor medida a todos nos duele algo. No soy de las que se sientan a esperar a que llegué el destino, creo que lo que deseamos hay que salir a buscarlo, que raramente los sueños hacen visitas a domicilio. Que no hay que esperar que el mundo nos coma, hay que salir a comerse el mundo sin culpa. Puede ser que a veces no esté tan segura de hacia dónde voy, pero tengo claro donde no volver, y mucho más claro qué no, quiero volver a vivir.

Mijal Mendoza Téllez

Licenciada en Administración

Escritora y redacción de estilo

Coautora del libro "Latinas 100"

Noralma Gabriel Ávila **Un espacio entre la vida y la muerte**



Soy Noralma Gabriel Ávila nací el 9 de mayo de 1978 hija de Enedina Ávila y Luis Gabriel, soy la menor de 12 hermanos; crecí en un hogar feliz al lado de mi familia, desde pequeña sentía que era distinta a los demás, a los 5 años tuve la idea de salirme del kínder e inscribirme sola en la primaria, soy muy extrovertida siempre desde pequeña en la primaria participaba en poesía, canto y bailables, me gustaba dar conciertos donde me vestía y armaba coreografías para mi público (vecinos y familiares), pese a que soy la menor siempre defendí a mis hermanos y desde entonces supe que mi temperamento es fuerte y que soy una mujer inteligente y capaz de lograr lo que me propongo.

A los 16 años me case y soy esposa de Oscar Montiel. Dios me regalo 5 hijos, 4 de vientre y 1 de corazón (Miguel hijo mayor de mi esposo) Susana la grande hoy es psicóloga, Noralma estudiante de fisioterapia, Luis estudiante de prepa y Mónica de 7 años. Cuando di a luz a Mónica en 2013 caí en estado de coma y estuve en terapia intensiva, no conocí a mi hija en ese momento y ocupe más de 100 donadores de sangre porque mi cuerpo no la retenía, además de 5 cirugías para poder vivir, pero gracias, a las oraciones, la energía y el amor de tantas personas hoy estoy aquí para poder compartirlo con ustedes.

Mientras estaba en terapia intensiva, podía ver y escuchar a los doctores y enfermeras que comentaban “¿aún vive?” claramente pude ver ángeles a mi alrededor. En ese estado inconsciente tuve tiempo para viajar a mi casa y ver a mis hijos, vi a mi abuela paterna que había muerto de parto. Durante la cirugía me quitaron órganos para poder sobrevivir, ahí fue donde vi arañas y víboras. Era estar inconsciente pero consciente a la vez. Mi cuerpo creo yo, se debatía entre el infierno y el cielo. Lógicamente, los doctores y familia no me creían. Los doctores decían que yo estaba muerta, pero no lo vi ni sentí así.

La recuperación no fue nada fácil, tuve que aprender a caminar, hablar y coordinar mis movimientos, en pocas palabras siento que volví a nacer; realizaba alguna actividad y cuando quería volverla hacer ya no recordaba el procedimiento, por ejemplo, cambiarle un pañal a mi bebe y de pronto no sabía cómo hacerlo, cocinaba y agarraba las cacerolas directas del fuego, comía y no coordinaba mis movimientos, pero nunca me di por vencida.

No entendía cuál era mi misión en la vida y al estar en coma comprendí que tengo un gran compromiso de amor con el universo y con los que me rodean, a partir de estos sucesos le pedí a Dios que me iluminara para poder entender mi misión de vida y me puso en el camino distintas herramientas para poder salir adelante, en junio del 2013 entre al grupo Alanon (para familiares de alcohólicos), en julio del mismo año entre al grupo 45 (4to y 5to paso), en enero del 2015 tome el curso 4 canastas perinatales (recorrido desde la fecundación hasta el nacimiento) con el tráiler Emmanuel Gonzales Burciaga, en mayo del 2015 me inicié como deeksha giver (transmisora de energías) con la (trainer) Laura Melina casillas terapeuta holística; en octubre del 2015 hice los 64 Deekshas, también realice un taller de sanando de mi niño interno con la psicoterapeuta cubana Zoelia Frometa, en mayo del 2017 y en septiembre del 2018 estudie primer nivel de Reiki Usui con la master Olivia Dávalos y en diciembre del 2018 realice Reiki Usui (2do 3ro nivel) y biocuantum con las master Olivia Dávalos y Guadalupe Cárdenas; en octubre del 2019 asistí al taller sanando mi feminidad, en noviembre del 2019 estudie para terapeuta mental (visión áurica, técnica del faquir, capitán de tu alma, runas, etc.). Ahora apoyo a otras mujeres, escuchándolas y dando terapia de Reiki, desde mi casa.

Toda esta preparación me ha ayudado a lo largo de mi vida para comprender y llevar de una manera distinta mis procesos y lo que se presenta día a día, con todas estas experiencias conocí a un Dios muy diferente al que me enseñaron de pequeña, el Dios que ahora conozco es un Dios de amor que me espera cada día con los brazos abiertos, me guía, me cuida y me da la capacidad de reconocer y hacerme cargo de mis actos.

El 15 de agosto del año en curso mi vida dio un giro inesperado ya que Dios decidió que la misión de mi madre en esta tierra había terminado, la



entregué a Dios con todo mi amor y con la confianza de que algún día volveré a verla, con lo que he aprendido. Sé que solo se fue su cuerpo físico pero que su amor y su esencia me acompañan por siempre; me fortalece disfrutar y el tener aun a mi padre y que sigue siendo un gran maestro de aprendizaje para mí, disfruto sus anécdotas, sus charlas y compartir momentos felices con él ya que siento que mi madre en su inteligencia no pudo haberme elegido un padre mejor.

Amo mi vida, lo que soy y lo que pienso, no ha sido fácil pese que me dedico a las energías, me gusta compartir mis conocimientos y mis experiencias de vida para que otras personas puedan ver que por muy difícil que la vida se torne en instantes Dios da la fortaleza y las herramientas para salir adelante; hoy reconozco que soy muy privilegiada, apapachada y bendecida por Dios, sigo luchando con mis defectos de carácter, con mis demonios ya que soy un ser humano común que está en ese proceso de transformación y cambio, agradezco infinitamente a las personas que depositan su confianza en mí. Asistir a terapias de Reiki ya que veo los magníficos cambios que realizan en sus procesos de vida, sé que estos cambios son logrados por la gran capacidad que DIOS les da, yo solamente soy un conducto que estoy al servicio de Dios hasta el día en que él lo decida.

Noralma Gabriel Ávila

Masajista terapeuta

Especialista en Reiki Usui y Deeksha Giver

Especialista en Biocuantum y 64 Deekshas

Coautora del libro "Latinas 100"

Remy Meraz **The Art of Acceptance**

Getting diagnosed with ADHD was one of the saddest and happiest days of my life. But first, let's talk about what led to my diagnosis.

One day my daughter came to me and said, "Mom, I'm really worried about you."

Me: "Why?"

Her: "When I leave for college who is going to help you find your keys, sunglasses, and phone?"

I laughed but she didn't. She was dead serious.

Shortly thereafter, I came across two different articles about famous CEOs who had ADHD. Everything they discussed in the article sounded EXACTLY



like me. I was already a year into working on my chronic anxiety diagnosis with my psychotherapist who specializes in Cognitive Behavioral Therapy (CBT) when at my next appointment, I mentioned the articles and how they resonated. Her response, "Welllllllllll, I was planning on testing you in the near future because I already suspected you had it, but let's go ahead and do it now."

The test covered every single aspect of my life from relationships and communication, to work and finances and everything in between. When the results came in, the doctor said, "there are a total of 40 points and if you score more than 19 you have it." My score was 38! Yes, 3-8. I was off the charts!



She then hit the replay button on my life story and called out all the various ways it showed up from childhood through adulthood. My life flashed before my eyes. Endless energy that showed up as restlessness. The constant procrastination and avoidance of all things that didn't interest me or I found too tedious or detail oriented. Losing and misplacing things all the time. Forgetfulness and not following through on projects or to-do items. The several days in college when I went to class on the wrong day or at the wrong time. Dropping classes because professors were boring. The time a former boss pulled me aside after a client meeting and asked, "Remy, is everything okay? You were so fidgety, you seemed distracted and bored." Challenges with paying my bills on time even though I had money in the bank. A boyfriend getting really upset with me when I interrupted and shared something totally unrelated to what he was talking about. He said, "You are so selfish! You always interrupt me and never listen to anything I have to say." He had tears in his eyes, and it broke my heart because I didn't even know I was doing it. I was completely unaware.

After she gave me my score, I immediately started sobbing buckets of tears. I had so many mixed emotions. On one hand, it was the most joyous feeling in the world because the diagnosis explained so much! Finally, I had an answer to why I struggled with so many things. It was a huge relief to know I wasn't an idiot or worse names that I've called myself or others have said to me too. It was like a veil had been lifted and I could see a light at the end of the tunnel. On the other hand, I was sobbing for all the times I felt shame, embarrassment, frustration, and anger with myself. And then there were the tears of disappointment wrapped up in the most non-productive question that will send you down a rabbit hole of depression, "what if?"

Doctor: "Why are you crying?"

Me: "Because I'm 37 years old. What if I had been diagnosed in high school? Think of all the anger and frustration I could have saved myself and others and how differently my life might have turned out."



Doctor: “Well here’s the good news. You are ONLY 37! I just diagnosed a woman who is 65. You still have so much life to live.”

It was at that moment that I saw the diagnosis as a tremendous gift because it taught me how to let go of shame and sink into the art of acceptance. I realized feeling shame is not possible if you are 100% in acceptance of what is, in other words, the facts. This applies to anything else that makes you feel less than. In this case, the fact is my brain is wired a certain way and it’s not my fault. Diagnosis and acceptance were like an elephant being lifted from my shoulders because there had been a lot of pretending that I “had it together”. But, in reality I was operating from a place of organized chaos. Now I could learn to reduce the chaos. I felt lighter and hopeful.

My doctor recommended medication as it would help me for a certain number of hours in the day, but she said I would need to get tools to create new systems and processes to help me manage my life. One tool she recommended was ADDitude Magazine, an online resource. This was beneficial because I learned how to manage my disorder vs. it running me and my life. I then began doing “the work”, a lot of it with therapists and coaches but the bulk of the load required acquiring and implementing new systems and tools that worked best for my lifestyle.

My goal was to get off the medication as I didn’t like putting drugs in my body and because one of the side effects was that it exacerbated my anxiety. I tried several times throughout the years, but the withdrawal effects were terrible. I finally did it 11 years later with minimal withdrawals. So, what changed? Doing deeper work to address the root cause of my chronic anxiety, learning meditation and mindfulness exercises. These learnings cultivated a greater sense of self-awareness and the ability to be present. I suspect if I were to test now, my score would be significantly lower because my mind feels clear, calm, and peaceful 80% of the time and chaotic only 20%. Pre-diagnosis it was the reverse. In other words, I literally rewired my brain. By the way, I still suck at many things. I just don’t beat myself up as much because I can move into acceptance of ‘what is’ very quickly. I’ve also learned to soar with my strengths and enlist support for the areas I’m not so great.



Releasing shame allows me to show up empowered versus a victim. An empowered moment is being honest and transparent with those I interact with such as friends, significant others, and colleagues. I might say something like, "I just want to give you a heads up, I have ADHD and although I do a lot to manage it, sometimes it might show up like this...." Being transparent reduces frustration or anger for the person having to interact with me.

Another gift of diagnosis was being able to reframe the negative traits into positive ones and be in gratitude for the great traits that come with ADHD such as the ability to hyper focus, being energetic, creative, inventive, a flexible thinker, empathetic, intuitive, and a self-starter.

As the founder of a company whose mission is to help others think, feel and work better, and committed to reducing stigma around mental health, I feel it's my social responsibility to share, advocate, and model what's possible with or without medication. ADHD often goes undiagnosed in girls and women. The stigma in communities of color is even greater. For any human being with a disorder that goes untreated, it can often lead to feelings of inadequacy, depression, and addiction.

If you suspect it for yourself or a loved one, get yourself/them tested! It will be life changing for the better because **knowledge + action = self-empowerment.**

Remy Meraz

CEO of Me Tyme, an emotional wellness platform to help you think, feel, and work better.

www.metyme.io

Samantha Jasso Epperson

Hard Work & Faith

Hello! My name is Samantha Jean Epperson. My maiden name is Jasso. According to 23 and Me, I am 58.6% European, 30.3% East Asian & Native American (27.7% Native American Mexico), 2.7% Western Asian & North African, and 1.7% Sub-Saharan African. I want to start from the beginning.

My Grandpa and Grandma Jasso and Grandpa and Grandma Alvarez didn't graduate from high school. My Grandpa Jasso had to go to work to help his father and my Grandma Jasso went to school up to the fourth grade because her family needed her more. My Grandpa Alvarez didn't go to school to work and to help his parents and my Grandma Alvarez went to school up to the sixth grade, also to help her parents to make a living. My Dad got his GED when I was in middle school and my Mom graduated from high school and then afterwards went to beauty school and has been cutting hair for more than 26 years.



I struggled with learning growing up. I had a hard time telling time when I was in the third grade. When I was in the fourth grade, a guy in my class said that we were going to the stupid people class. I was hurt because I was never called stupid before. From that point on, I started to consistently study so I could try to make good grades to prove that I was not stupid.

When I was in the sixth grade, I had an English teacher named Ms. Diller. I struggled with English as a subject (I didn't grow up speaking Spanish, so it was not a language issue). When it was time to sign up for regular or advance classes, I was signing up for regular and Ms. Diller wanted me in an advance (I am thinking it was Pre AP) English class. Ms. Diller is a part of why I have accomplished what I have in my life.



When I was in high school, I had a Government teacher named Mr. Porter. I wasn't an athlete in high school, I did not have good ACT and SAT scores, but Mr. Porter said in front of a lot of my peers who were in the class that "One day, I would be in the Harvester Hall of Fame". My high school mascot is a Harvester (from what I have heard, the only one in the U.S.). The Harvester Hall of Fame honors Harvester Alumni who have distinguished themselves since their years at Pampa High School (Pampa, Texas).

My Senior year in high school, I missed the top ten percent by two. I graduated high school with honors, along with 21 college credit hours. I graduated with a 3.939 June 1, 2002. I applied for over \$60,000 worth of scholarships and received none. Later in my story you will learn why I believe God allowed me to not receive any scholarship money.

I graduated from Texas Tech University (Cum Laude) August 11, 2007 with my bachelor's degree in Human Development and Family Studies, which is about enhancing and improving the human condition. I was fortunate that my parents paid for the first 60 hours of college (I understand that not everybody's parents can). The last 60 hours or so, I had to borrow student loans, which I am still paying to this day. 2007 was the year that the economy started to tank.

Ten years after 9/11, on September 9, 2011, I did something that was never a goal, dream, or back up plan of mine. I joined the United States Army at 27 years old. I prayed about this decision and I believed that I was going to be okay (there were times I definitely did not feel okay). I believe too the Army is one of the reasons God did not give me scholarships; I don't think I would have joined had a majority of my schooling had been paid for.

I served in the Army Honorably for four years and then I got out. Since I have gotten out of the Army, all of my jobs have been related to the Military/Veteran community. I have been a part of two books that are about serving: "A Leap of Faith: The Men and Women Who Served Post 9/11" Jenny La Sala and "Behind The Rank: Volume 3" Lila Holley. I am a Co-Author of "Behind The Rank: Volume 3" and it hit the Amazon Hot New



Releases Bestsellers List at #5 in United States Veterans History and #10 in United States Military Veterans History.

I come from a family of hard workers. Everything I have accomplished in my life has not come easy to me. God has put people in my life to help and encourage me. Trust Him.

Samantha Jasso Epperson

Co-Author of "Behind The Rank, Volume 3"

*A part of "A leap of Faith: The Men
And Women who Served Post 9/11"*

Co-Founder of "Veteran2Hire"

Stephany Garcia **The Key Is Having A Sense of Purpose**



There are many key components when it comes to success, sense of purpose, patience, self-assurance, visualization, mentors, perseverance, and passion. We are our worst critics. While those voices in our head make an effort to fill us with doubt and fear, we must remember our key components. We must remember our life experiences and every single success no matter how big or small. I want to share the evolution of my key components because each one comes with experience.

My story comes from “the land of many trees”. I was born in the small town of Coatepeque in Quetzaltenango, Guatemala. My dreams were bigger than myself. I might as well have been a comedian with all the laughter my dreams produced. In spite of the laughter came a time when I stepped into a bus without knowing it was the beginning of my journey. Forty-eight hours into that journey I landed home. The moment my feet touched our precious U.S. soil, I felt a sense of purpose running through my body. My adrenaline was unstoppable.

Three months later the adrenaline wore off. I was miserable. My attendance in an English-speaking elementary institution as a sole Spanish speaker was my first life lesson. Waking up was beyond a chore, knowing I had to get ready to walk into a classroom to put up another comedy show like I used to back home. Only these fans were not just laughing. They were ridiculing me to the point of torment. I was being bullied. For a moment I almost surrendered to the thought of “I can’t” but a wise man I call abuelito did not allow me to quit. In fact, he resuscitated my confidence and restored my adrenaline. Within a year I mastered the English language. Instead of being mocked I had friends waiting for me outside of class at the ring of the bell.



Having lunch was no longer social suicide. I persevered and conquered the rest of my elementary and middle school life.

Ten years flew by in half a blink of an eye. At seventeen years old planning my graduation I asked myself; “What am I going to wear under my white honors gown?” “Does my hair look better straight or curled?” Walking on that stage was my last accomplishment for a while. The following year I experienced my second life lesson. I consumed myself into a relationship that influenced me to let go of my dreams. Spiraling down a sorrowful path, came a moment when I faced my reflection in the mirror. I visualized my past and my future which made my present have no sense at all. In a comatose state I recollected my sense of purpose and my passion. It only took 365 days to awaken from the temporary world I moved into, but I finally surrendered the keys.

Life introduced me to a new chapter. The battle was tough at first. All my relationships were severed in my last chapter making me a complete outcast. I slowly recovered those relationships over time including my best friend who I’ve been married to for eight years. As any young couple we had plenty of struggles. At a point I felt the same overwhelming feeling of surrender I felt back in elementary school, ready to quit but I did not. Assuring myself it was just a rough patch I continued to wake up, get dressed and dip back into the pool of opportunities. Finally, I happened upon my first professional opportunity processing secured loans. The knowledge came by fast, so did success. I met a long-life mentor who prepared me for my world today. A few years after, I woke up with a sense of passion I never felt before. I no longer wanted to profit from the struggle of our society. Instead, I had a desire to help those stuck in the same battle of surrender that almost vanquished me.

Once more I surrendered the keys to that world (literally). My mentor opened another door of opportunity not to mention, my passion. I began working in the legal field. Within a couple of years, I transitioned from receptionist to paralegal. All of a sudden, my mind was often lost in thought as I pictured myself defending someone in front of a judge. My sparked



interest had me chasing my attorneys around just to hear them talk and watch them strategize to protect their clients. Only their clients were not helpless victims in a battle of surrender. They were million-dollar corporations seeking protection to keep their millions. That was not my type of demographic. Using my inquisitive paralegal skills, I spoke to a few colleagues and explored the wonders of Google. Within a month, I gave my two-week notice.

“The preservation of access to justice and the provision of quality legal counsel, advice and representation for individuals who are unable to protect their rights because they cannot afford an attorney” has been the mission statement I live by since 2017. Legal Aid Center of Southern Nevada has transformed many lives, including mine. With patience and passion, I successfully became a legal advocate for the most honorable organization in our Las Vegas community. I’ve helped thousands of people with their legal burdens and they’ve helped me grow into a better person. Life has never had such a different outlook. Because of my clients I am grateful every minute of every day. My pursuit for my law degree is still in progress. Currently I am finishing my undergraduate degree in Business Administration making law school my next stop.

During this long road of struggle and accomplishment, my key components will continue to carry me even on a court of law. Here are my favorite quotes: “Lack of direction not lack of time is the problem. We all have twenty-four-hour days” – Zig Ziglar. Sometimes we hear “Twenty-four hours just aren’t enough”, imagine if we only had twelve-hour days?

Stephany Garcia

*Legal Advocate at Legal Aid
Center of Southern Nevada*

Susana Karina Montiel Gabriel

Una pequeña parte de mi vida



Soy Susana Karina Montiel Gabriel nací el 23 de mayo de 1996 y tengo 24 años, actualmente soy licenciada en psicología, hermana mayor de 4 hermanos y muy independiente desde niña; en los pocos años de mi vida he aprendido y experimentado algunos sucesos que me han ayudado a ser una mujer resiliente, una joven que busca la manera de salir adelante y como toda psicóloga siempre dando terapia a mí misma para guiar mis procesos y tratar de llevar una mejor calidad de vida.

Fui una niña muy introvertida, desde la primaria (tiempo de vida donde recuerdo mi infancia) fui víctima del famoso “bulling” a pesar de ser una niña de compleción grande siempre fui tímida, en la secundaria igual, hasta que aprendí a defenderme y pedir respeto para mi persona; pero no todo ha sido malo son más los momentos buenos que recuerdo de mi infancia, crecí en un hogar con un padre ausente por su trabajo pero una madre que se dedicaba a nosotros a pesar de sus enfermedades y luchas constantes por ser una mejor persona, ambos padres siempre cariñosos y buscando lo mejor para sus hijos, recuerdo como papá regresaba de sus viajes con cajas de regalos y víveres para nuestra familia.

Cuando tenía 17 años mi madre dio a luz a mi última hermana, este suceso en nuestra vida familiar dejó un grande aprendizaje y una familia más unida, pues a pesar que estos procesos traen consigo felicidad también nos trajo tristeza, mi madre al dar a luz tuvo complicaciones y estuvo en terapia intensiva por estado de coma por un poco más de 1 semana aunque lo sentimos como una proceso que no tenía fin; cuando esto paso mi padre tuvo que irse con ella al estado de zacatecas para poder brindarle una mejor calidad de atención y por consiguiente como hermana mayor tuve que hacerme cargo de esa nueva bebe, para mí fue una experiencia muy difícil en todos los aspectos desde aprender cómo cuidar una bebe pues no tenía nada de experiencia para

brindarle todos los cuidados necesarios y lo peor saber que tenía una madre luchando para poder seguir viva, que nos tuvimos que despedir de ella pues ya no tenía esperanzas de vida, de pensar que es lo que íbamos hacer solos pero no estuve sola ni un momento, mis abuelos maternos siempre estuvieron al pendiente de nosotros luchando juntos para poder salir adelante; mi abuela y mi hermana desesperadas decidieron asistir a una hora santa con la esperanza de pedir ayuda y regresa a casa teniendo buenas noticias de mi madre, y sorpresas que nos brinda la vida y Dios ¡así fue! Cuando ellas regresaron les di la noticia que mi mamá despertó y no presentaba secuelas, al contrario pedía ver a mi hermanita recién nacida para poder ella seguir luchando.

Cuando entre a estudiar mi licenciatura lleve un proceso de aprendizaje como en toda carrera, pero aparte me sirvió para comprender procesos de mi vida, me ayudo a sanar heridas de mi infancia, comprender acciones que mis padres tuvieron para poder darnos una buena calidad de vida, aprendí también tantas cosas que hasta la actualidad pongo en práctica al tomar elecciones, al detener mis pensamientos autodestructivos, a dar y saber cómo recibir amor y respeto, a conocer los tipos de violencia que vivimos las mujeres y hombres que con el paso del tiempo hemos normalizado y en la actualidad estamos en un despertar a nivel mundial con el cual han surgido desgracias y también obtenemos ganancias; pero al igual la vida me enseñó a saber cómo pedir lo que necesito al universo y a mi deidad, claro haciendo mi parte para que llegue a mi mis sueños y misiones de vida.

En mi vida me he encontrado con personas mágicas que me han ayudado a realizar mi transformación, mis maestros de la escuela que me guiaron en el proceso de obtener una visión distinta de la vida en la que me desarrollo, mis amigos que me han enseñado el valor de tener personas cercanas que te ayudan en los procesos malos y buenos para salir adelante, en mis compañeros de etapas que me hicieron comprender lo que necesito para sentirme bien, en lo que me merezco y en lo que tengo que dar yo también a las personas que me rodean y me brindan todo su amor y comprensión. Estos procesos me ayudo a crecer y madurar de una manera muy drástica, aprendí a ver la vida distinta, creo en los milagros pues eso fue lo que sucedió con mi madre porque así lo dijeron los doctores, aprendí a ser aún más independiente, aprendí que tengo que apoyar a mis padres en todo lo necesario para el bienestar de nuestra familia; mis abuelitos que me han dado un cariño a pesar de que ya me faltan



de manera física en este mundo, pero que sé que siempre están presentes en mi vida y en mis logros y sé que ellos son los que me han ayudado de manera divina para poder lograrlos; mis maravillosos padres y hermanos que siempre están apoyándome en cada etapa de mi vida, que celebran mis logros y me empujan para lograrlos.

Actualmente soy una mujer que lucha por sus sueños, trabajadora y maestra de preescolar, con niños que me inyectan su energía y su amor los cuales me ayudan a despertar cada día sintiéndome orgullosa de lo que he logrado a mi corta edad, porque claro que los miedos siempre están presentes en mi vida, por ejemplo, cuando salí de estudiar mi licenciatura y ese temor del ¿qué voy a hacer ahora? Y la vida y mi madre me dijeron que estuviera abierta a recibir bendiciones y así fue a la semana yo ya tenía un trabajo, creo que soy muy bendecida y afortunada de vivir y aprender de todo lo bueno y lo malo, todo me ha dejado grandes experiencias y aprendizajes.

Quiero compartir mi historia para otras jóvenes como yo, para que, con mi ejemplo, no se rindan a la vida. Hay que luchar día a día para ser mejor ser humano, buscar nuestra felicidad, dentro de nosotras mismas. Buscar el bienestar común. No rendirnos nunca. Ya que de las situaciones difíciles aprendemos, nos hacemos fuertes, por ende, más resilientes.

Susana Karina Montiel Gabriel

Licenciada en psicología Educativa

Docente de preescolar

Diplomado en Interinstitucional en

Educación Inicial y Gestión de

Instituciones: Énfasis en Atención

en estados emergentes y vida saludable.

Coautora del libro "Latinas 100"

Viri DeRuiz *The Racism Monster*

There are things you can control and things you cannot control in your life. The country you are born in and the color of your skin are things you cannot control. Nevertheless, these things will impact every aspect of your life. It can impact your life's quality, the opportunities you are given, and even how



you are treated. According to the 2019 U.S. Census Bureau statistics, the United States comprises 60.1% Whites, 18.5% Hispanics, and 13.4% African Americans. The United States is a diverse country with people from all over the world; diversity is beautiful. It exposes us to different cultures and ideas. It also marks distinct differences between

people, for example, their culture and skin color.

Our differences should unite us, but sadly they do not. They separate us and make us targets for discrimination. Growing up as a Mexican-American in the Midwest in the 90s was tough. I grew up in a suburban city with little diversity. In every store my family entered, we were looked at like a novelty. Some stares were genuine and kind, and some stares made me feel like something was wrong with my family and me. I am a big smiler. I never understood why when I smiled at everyone why some people never smiled back. As a child, I could not grasp that some people did not like our skin color.

In elementary school, I remember how my Latinx friends were shamed and scolded for speaking Spanish. This made us all learn that speaking our native tongue was wrong. Eventually, we stopped speaking Spanish altogether. As an adult, I realized that being bilingual is gold. Only 13% of people in the United States are bilingual in the Spanish language. If you are bilingual and speak Spanish, consider yourself fortunate, do not hide your gold.

In Junior High, I witnessed how my Latinx friends attempted to hide their skin color to fit in and separate themselves from their

Latinx culture. I had friends who adopted American nicknames and gave up their Mexican names. I had friends who would avoid sunshine to maintain a light brown skin color. They would intentionally skip activities we would organize that would require extended time outside, like boating, swimming, biking, and hiking. I would see the distress they had when they were forced into outdoor activities. They deprive themselves of sunshine to fit in. As adults, they continue to do this. Can you imagine living your whole life avoiding the sun? Lighter skin is praised and classified as a trademark of beauty. We see the majority of models with light skin on social media and television. Discrimination exists in the beauty industry, and the ramifications are not often voiced. Do not let what you see on social media impact how you live your life. You are beautiful. All skin colors are beautiful. Do not be ashamed of who you are. Embrace yourself and live your life. The people that truly love you will love you unconditionally, no matter what.

In May of 2020, the death of George Floyd came to all of us as a wake-up call to expose that racism is alive and continues to persist years after the enactment of the Civil Rights Act. I have asked myself why over and over again. What can I do to make racism stop? Are some people more susceptible to racism than other people of color? The short answer is no. All people of color experience racism. The only difference is how each person perceives it and what we do about it. Most people choose to ignore it as if it never happened. We ignore it, perhaps because we do not want to accept it. Admitting it happened to you may cause embarrassment, anger, frustration, or self-doubt. Numerous feelings are born from one single act of hate and evil. For years I have ignored the acts of racism I have experienced, making every excuse in the book for people who committed racism. This helps me stay positive and protects me from all the emotions that come from seeing racism for what it is. While this keeps my spirits high, it ignores the problem. The moment I saw George Floyd's video, it changed my life. It made me realize how important it is not to ignore racism when it happens. It lit this fire in my heart to step up and help stop racism. It was my call to action. A baby is born with a clean and pure heart. No-one is born racist. Racism is taught from one generation to the next. It cannot be stopped unless it is called to action. Take, for example, a child that has bad behavior. If no-one gives the child consequences for his bad behavior, he eventually grows up to be a monster in



society. Racism can only be stopped if it is called out and given proper consequences. I am calling all people to action. If you see or experience racism, call it out, do something about it, please do not be silent. A decade from now, when I look at our country, I want it to be a country full of love, peace, acceptance, and free of racism.

If you want to join the fight against racism, I encourage you to follow me on my social media platform:

www.linkedin.com/in/viri-deruiz-cppm-bha-132118140/

Together we are stronger. Let's eliminate the racism monster forever.

Viri DeRuiz

*Latinx Advocate, Published Co-Author
Diversity Inclusion Leader & Speaker*

Ximena Carrillo **Believe and Never Quit**

My mother always told me, “El valiente vive, hasta que el cobarde quiere” translated in English to “The oppressor will stay in power until the oppressed revolt.” The only way to understand this, is when we find ourselves in a situation where we realize that enough is enough.

The challenges we face in life are what makes us stronger and wiser. Through such challenges, we are able to learn that not everyone is going to believe in us; it is up to us to have confidence in ourselves. I genuinely believe that in this life, we all have a purpose. Some of us may figure this out at an early stage of our lives, but for some, it can take years and that is totally fine. Regardless of the time necessary, what is most important is figuring out our purpose in life.



Being an immigrant woman, a young teenage mother, non-high school graduate, and financially unstable in this country made me feel so targeted; so unwelcomed - not only by the people who belittled me and said that I would not succeed, but also by loved ones who had little faith in me. Many times, I felt depressed, oppressed, submerged in a failing state of mind, drowning and unable to surface.

At the age of sixteen, I gave birth to a gorgeous baby boy. Getting pregnant at such young age, brought a lot of criticism and judgement, especially while in high school when told “your life is over” “you ruined your youth” “sucks to be you”. As a result of the cruelty incurred, I dropped out of high school with intentions of looking for a job to financially support my child. Unfortunately, I was told by many people that since I was too young, and without having had the proper education, I wouldn’t get far in life. Listening to the constant discouragement, set limitations in my mind.

Despite all the negativity, realizing I had new responsibilities, one day, feeling particularly stressed, I randomly reached out to my next-door neighbor to take me job searching. I had no game plan - I definitely had no resume, and I didn’t own the best clothes to look presentable. As a new mother of a two-



month-old with no experience, no resources, and no education, I felt like all possible obstacles were in my way.

The most valuable asset I carried, was my hope of finding a job. For the most part, I had my neighbor stopping at small businesses and fast-food places. Eventually she encouraged me to walk into large corporation, but I hesitated to make that move because many discouraging words lingered in my mind such as “you failed, quit dreaming”.

After working up my courage, I finally walked in and nervously approached the front desk. I asked if they were hiring, but to my dismay was told that they were not at the moment. As I shrank out the door, a professionally dressed woman gestured at me, inquiring whether I needed a job. To my surprise she interviewed me on the spot and told me to expect a call within the next few days. Later that night, I tossed and turned, consumed by negative thoughts, anxious I wouldn’t get a callback. Incredibly, I received a call the next morning and was offered a cashier position. I dedicated all my effort and energy into succeeding at this position, and it was noticeable. Within exactly ninety days, I was offered a position in management. This experience gave me the confidence and motivation that I had been lacking and helped me realize my potential.

In fact, it is true that many will try to convince us that we are worthless, but to believe this simply gives others the authority over our most intimate valued asset of believing in ourselves.

Who knew that a sixteen-year-old mother high school drop-out Latina would end up managing a group of twenty employees! Such experience in my life is what constantly reminds me to keep moving forward. Whenever I feel like giving up, I remember the time when I was able to accomplish something so great with little to no experience in such a short time. I then come to realize that when I set my mind to it, I can achieve anything. I can proudly say that I returned to school and obtained my high school diploma and am currently a college student with a couple of credits shy from obtaining my degree. My passion for constant learning and helping others, will never go away. Encountering many injustices along the way, only pushed me to continue searching for ways to improve myself to better service others.

Despite the oppression I experienced, I now realize that such dark moments in my life have given me the strength to make it to where I am standing today. The love and patience my parents have given me represents the woman I have



become. Most importantly, because of God's many blessings I've developed an enormous sense of gratitude. My Heavenly Father has shown me that whatever He has destined for me, He will do. Thus, we may choose to enhance and develop the talents he has given each and one of us.

In this life, we have no choice but to keep moving forward. Make the decision to listen to your heart, by following that inner voice that tells you that you can achieve whatever you most passionately desire and, however difficult, learn how to ignore the negative voices. Believe in yourself and discover your purpose. Do not allow others to set limitations for you. Keep in mind that if it is possible for me, it's possible for you. With perseverance, consistency, and effort, who has not progressed? Should you fail, just try again! Enjoy your journey, and you'll discover that your struggles are only temporary.

When remembering where I come from, what I represent and how hard it was to migrate to this country, I come to find that I did not come here for nothing. Therefore, as I continue to strive for success while exceeding my own expectations, I have something very clear: For this reason, I am a woman, a Latina woman who believes and never quits!

Ximena Carrillo

Paralegal in Criminal Defense

Notary Public in the State of Nevada

Pursuing a degree in Criminal Justice

Coauthor of Latinas 100

Seasoned Sales Manager

Volunteer at a 501c(3) non-profit organization

www.ximenacarrilloinspires.com

Yadira Sorayda Portillo Armenta

Un sueño que nunca se frustró



Un 27 de abril de 1974 nació Yadira Sorayda Portillo Armenta. En ciudad Obregón, Sonora, México. La segunda de 3 hermanos, los cuales fueron criados en diferentes circunstancias y en diferentes escenarios. Mi madre Luz Haydeé Armenta Soto con apenas la primaria terminada y mi padre Francisco Portillo Chávez, dedicado al oficio de albañil desde joven, inculcado por su padre (mi abuelo).

Vengo de una familia desintegrada. Mis padres se separaron cuando mi madre estaba embarazada de mí, por tal motivo mi madre se fue a trabajar fuera de la ciudad quedándome en casa de mis abuelos, los cuales se hicieron cargo de mí hasta los doce años. Vivíamos en una casa que solo tenía un cuarto de material y los demás eran de lámina negra, fibracel y pedazos de madera, era una odisea cada vez que llovía, todo se mojaba adentro y aunque afuera paraba de llover adentro seguía la lluvia.

Fui criada como hija entre mis tías y tíos, tuve una infancia feliz a pesar de las carencias económicas y la falta de mis padres. Jugaba por las tardes en la calle con niños y niñas de mi camada, hacíamos carreras y nos gustaba mucho el futbol yo solía ser la portera. En ese entonces no nos dejaban ver mucho la televisión, así que la diversión siempre fue jugar en la calle.

A los doce años me fui a vivir con mi madre y su nueva pareja a San Luis Río Colorado, Sonora. Para ese entonces ya había nacido mi hermano menor, hijo de la actual pareja de mi madre. Solo viví dos años allá, el cambio de ciudad me afectó emocional y académicamente lo que hizo que mi madre me regresara a casa de mis abuelos, pero en ese entonces mi abuela había fallecido. Me quedé en casa de los abuelos y al cuidado de mis tíos, pero las cosas ya no iban bien me empecé a sentir sola y cada vez eran más regaños, llamadas de atención a pesar de que siempre fui tranquila y procuraba no ocasionar problemas.

A los quince años terminando la secundaria escape de la casa con mi novio, pensando que mi vida sería mejor y con más amor. Fue totalmente

distinto. Cumplidos los diez y seis nace mi hija lo cual agrando mis responsabilidades, pero le dio un gran giro a mi vida, hizo que mi existencia valiera la pena y todo mi pensamiento cambio por completo, quería ser la mejor mamá, pero no había nadie que me enseñara a serlo. Quise seguir estudiando, pero mi esposo no me dejó, decía que tenía que cuidar a nuestra hija y pues en ese momento ya no insistí. Dos años después nace mi segundo hijo en medio de una situación económica muy mala, se dificultaba tener comida para todos y en ocasiones deje de comer para que mis hijos y esposo comieran sin que ellos se dieran cuenta.

Seguía con mi sueño de estudiar y superarme, de pequeña siempre decía que quería ser maestra, solo que cada vez se me hacía más imposible ese sueño. Dos años más tarde a mis veinte años tuve mi tercer hijo, seguíamos batallando económicamente por lo cual empecé a vender pan hechos y horneados por mí, no contaba con moldes especializados, así que recurrí a las latas de atún como moldes y a las recetas que pasaban en una televisora local.

Al poco tiempo mi esposo obtuvo un trabajo mejor y la situación económica empezó a cambiar pudimos comprar un cuartito con un terreno extra y poco a poco fuimos haciendo más grande nuestra casa. Pero las cosas entre mi pareja y yo ya no eran igual, empezamos a tener problemas lo que dificultaba nuestra convivencia. En el 2005 me separe del padre de mis hijos y en cuanto pude, casi de inmediato me inscribí para hacer la preparatoria abierta, la cual se me dificulto por no tener solvencia económica, pero una amiga me recomendó con una doctora para trabajar en su farmacia y me acepto gracias a eso logre terminar.

Tuve la oportunidad de inscribirme en la Universidad Pedagógica Nacional, gracias al aliento y ejemplo de una profesora y un profesor muy amigos míos. En ese entonces no podía creer lo afortunada que era de poder estudiar lo que tanto había soñado. Tuve muchas dificultades para trasladarme y estudiar, pero no desistí hasta lograrlo. Tuvo mucho que ver el apoyo y amor que siempre me brindo mi pareja en ese momento, siempre me decía: “tú puedes ser, lo que quieras ser”, “no hay límites”, “solo te la tienes que creer”.

En el año 2011 salí de la universidad gracias al amor inmenso a mis hijos y el apoyo incondicional de mi actual pareja. Al poco tiempo pude entrar a trabajar de maestra en una escuela primaria, en Hermosillo, Sonora. Me tocó trabajar con un grupo de quinto año que nadie quería atender, por ser conflictivo. Ahí descubrí que esa era mi vocación, me entregué de lleno a ese grupo y los siguientes, buscando siempre alternativas y métodos para poder



ayudarlos en todo momento. Fui aprendiendo junto con ellos. Trabaje muy a gusto en esa escuela y de ahí me cambiaron a otra ahí mismo en Hermosillo. Después de tres años de trabajar como docente en Hermosillo, me mandaron a una escuela en Ciudad Obregón, Sonora, en la cual dure muy poco.

Deje de trabajar un tiempo por cuestiones de salud y después por los procesos de asignación de plazas en mi Estado. En la actualidad sigo haciendo examen para poder obtener mi plaza de maestra y sigo procurando aprender lo más que puedo de las personas y situaciones que me rodean, no ha sido sencillo, pero no dejaré de luchar por ese sueño que de niña creí perdido y que gracias a Dios pude lograr. En este trayecto he conocido a muchas personas con gran inteligencia y experiencia y de una u otra manera me han ayudado a superar los retos que día a día se viven en un salón de clases.

Querer es poder, me considero una mujer resiliente, que a pesar del tiempo y contratiempo he seguido mi intuición y a mi corazón para ejemplo de otras mujeres.

Yadira Sorayda Portillo Armenta

*Estudio en la Universidad Pedagógica Nacional,
sub-sede Navojoa, Sonora, México.*

Docente de primaria

*Participo en las visitas guiadas, aplicando
examen y dictados a las escuelas del Sector
Educativo 06 en Hermosillo, Sonora.*

*Cursó el taller: Aplicación de la perspectiva
de género en la Educación.*

*Taller de Capacitación en Prevención
de Adicciones para Docentes de Primaria*

Yasmina Ramírez Ayala

¡Gracias vida!

Crecí con la consigna de ser una mujer obediente y sumisa, sin capacidad de hacer algo, ni visión de la vida, ni del mundo, bajo la educación de mi padre, un hombre machista, proveedor, sin conciencia afectiva.

Mi padre como abogado destacado y prominente deseaba que estudiara leyes igual que él, al negarme y externar mi deseo de ser maestra, respondió:



“te vas a morir de hambre, en fin, eres mujer”- dejándome de hablar y sin apoyo permanente. Así que trabajé en una fábrica como obrera para poder pagar mis estudios, donde me pagaban a peso la hora; muy pesado. Ya era normalista. Después de tres años en este trabajo, me ofrecen un empleo como promotora en una discoteca, la cual me ayudó a concluir mi carrera.

Mi primer trabajo como profesionista, fue en una escuela primaria particular durante cuatro años, donde obtuve la visión a nuevos proyectos. ¡Guau! ingresaría a una escuela de nivel preparatoria como maestra y posteriormente ascender como Coordinadora. En este lapso, ingreso al Instituto Politécnico Nacional efectuando mis estudios de maestría. En este periodo ya tengo una pareja sentimental.

Después de cinco años de unión libre, nos separamos. Me dolió tanto, lloré mucho, durante muchos años. No entendía por qué no había funcionado la relación. Me preguntaba: - “¿así es el matrimonio?”- él nunca estaba en casa, porque trabajaba; yo tenía dos trabajos, recogía a mi hija de la casa de sus abuelos a las 19:30 horas, llegábamos a nuestra casa a dormir.

Con él, no platicábamos, no teníamos planes a futuro, no había una buena relación, así que determiné que no podía ser una ilusión, que no podía, ni debía vivir de las apariencias, así que decidí que la separación sería lo mejor. Me quedé sola con mi hija, con muchas deudas, un mínimo y único sueldo, otra vez lloré, pensando que tenía otro fracaso.

En mi desesperación pensé en poner una cocina económica, pero me pregunté -“¿quién va a cocinar?”- yo no sé cocinar. ¡Ah! puedo poner una tienda de manualidades, ¡genial! pero no soy creativa, ni tengo habilidad manual, otra vez me puse a llorar. Lamentándome de que no sabía hacer nada.

Mi rostro reflejaba tristeza, amargura y soledad. Me percaté que no podía convivir con alguien porque lo hermoso de su vida se lo envidiaba y su alegría acrecentaba mi amargura.

Después de un año de soledad y encierro físico y mental, me di cuenta que era víctima de la depresión.

Conocí a varios psicólogos y hasta un pastor, ninguno me pudo ayudar, ni siquiera entender mi situación. El doctor Baltazar Plata, me atendió muy profesional. Asistí a mis sesiones con él, empecé a leer con regularidad y a hacer ejercicio (mi cuerpo estaba creciendo por todos los lados).

Un día recordé que soy maestra, tengo una carrera y me puse muy feliz, pues podía ofrecer asesorías y capacitación en materia educativa. Así que le di continuidad a lo que ya había iniciado tiempo atrás. Le di formalidad: un poco de imagen y redacción a través de la conformación de carpetas de presentación para el cliente. Entendí que no lo sabía todo y debía hacer las cosas bien, así que me estuve asesorando con especialistas por materia.

Por otro lado, un día de mayo le pregunté a mi hija: - “¿qué calificación me darías como mamá?”- sin pensarlo me dijo: -“cuatro”-, ella tenía cuatro o cinco años de edad. Después de dos o tres días, me puse a llorar, su respuesta me dolió en el alma, algo está mal ¿qué es? ¿qué debo cambiar? ¿qué estoy haciendo? y lloré largamente.

A partir de ese momento (2007 o 2008) hasta la fecha, me he dedicado con ahínco a erradicar mis debilidades: mis malos hábitos, mis impulsos, mi mala conducta social, mi perspectiva negativa de ver la vida, mi deseo incontenible de gritar, de destruir y decir soeces por doquier.

¡Gracias vida!

En la actualidad: Directora de Mundinovi Capacitación Empresarial, cuento con colaboradores. Mi función es:

- a) Encontrar el mejor perfil profesiográfico para impartir cursos, conferencias y/o asesorías.
- b) Garantizar al cliente seguridad y confianza en los resultados.
- c) Hacer conciencia, mover a la acción a esa persona o empresa.

Mis debilidades como mi carácter y temperamento, los utilizo como mi fortaleza para mantener este negocio por diecisiete años. Toqué puertas de empresas, personas y organizaciones, las cuales me escucharon hasta me ofrecieron café, muy atentos todos, pero ninguno me contrataba.

“Tocad y se abrirá”, una escuela me contrató formalmente para ofrecer una capacitación a sus maestros del nivel bachillerato. Me miraba escéptico el director, le dije: - “si no se cumplen los resultados de los objetivos, no me pague”- De ahí en adelante, he tenido trabajo.

¡Gracias vida!

¿Qué he hecho como persona que me ha funcionado?

- a) Evitar discutir.
- b) Evitar enojarme.
- c) Escuchar, pensar y hablar (solo lo elemental).
- d) Opinar si me lo piden.
- e) Leer.

¿Qué he hecho como directora que me ha funcionado?

- a) Ser paciente y tolerante.
- b) Ser puntual.
- c) Capacitar a mis colaboradores.
- d) Atender los mínimos detalles.
- e) Corroborar la información con mi cliente.

¿Cómo he tenido que concatenar las dos funciones (personal y profesional)?

- a) Organizar mis actividades y mi tiempo: anual, mensual, semanal y por día.
- b) Atender los rubros: físico, espíritu e intelecto.
- c) En casi todas las áreas, buscar lo cualitativo antes que lo cuantitativo.

Ahora, me siento y soy una mujer segura, tranquila y feliz.

¡Gracias vida!

Te dejo una lista de libros que me acompañaron en mi proceso de autoconstrucción durante más de quince años:

- a) “Casi el paraíso” de Luis Spota.
- b) “La tierra del señor” de Taylor Caldwell.
- c) “Cartas de las mujeres que aman demasiado” de Robin Norwood.
- d) “El arte de amar” de Erich Fromm.
- e) “El hombre mediocre” de José Ingenieros.
- f) “El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl.
- g) “Renuncio, tengo un hijo adolescente” de Jordi Rosado.
- h) “La infiel” de Reyes Monforte.
- i) Otros temas de filosofía, ética, educación, historia y hasta política. ¡Gracias

vida!

Yasmina Ramírez Ayala

M.A.D.E. Yasmina Ramírez Ayala

Directora de Mundinovi Capacitación Empresarial

Tallerista y conferencista internacional.

Mail: mundinovi_capacitacionempresarial@hotmail.com

17 años en México, E.U., Colombia y Ecuador.

Yecenia Caban Jimenez **Diversity, Inclusion & Being Heard**

“Diversity is having a seat at the table, inclusion is having a voice, and belonging is having that voice be heard.”

The story that I am about to share with you is a story I have never shared before, at least not the way I am sharing it today because today I am hopeful for the future and extremely happy with my life which I live intentionally and unapologetically. I have had my share of traumatic events during the 38 years I have been alive... from



childhood physical and verbal abuse, abandonment, negligence, intimate partner violence, a very painful miscarriage, homelessness, drug abuse, deaths of loved ones, multiple surgeries discrimination, car accidents,

bicycle accidents, natural disasters, war; the list goes on and on as you can imagine because we have all experience some type of trauma in one way or another and that is what I believe makes us women warriors.

On November 28, 2016 I was celebrating a couple of things, one of them my thirty fifth birthday and the other, which I believe was more important, a brand new mindset that was going to help me shift my focus in life from the Air Force to start taking care of the most important person in my life, me. I remember that day as if it were yesterday, the hallway clock marked exactly 4:30 pm, treatment was officially over. I remember the moment when Lucas opened the door for me after giving me a warm hug and telling me how wonderful it was to meet me and that he was going to pray for me, he assured me that I was going to be remembered not only by staff but also by the brothers and sisters that got to spend time with me at the military unit also known as STAR unit. It was a cool fall afternoon, the sun was shining, and the temperature was in the low 60's, it was a beautiful day. I remember how happy I was that I had brought a leather jacket in my backpack the day I asked my counselor to send me to an inpatient mental health program because I was



afraid of hurting myself, that jacket not only kept me warm it also helped me feel pretty... after all, it was my birthday.

It was the first time in 56 days that I was stepping out of the STAR unit by myself, the world looked different, even the hospital parking lot was different and there was my First Sargent, MSgt Jones waiting for me in his pick-up truck ready to bring me back home. The 2-hour ride to Knob Noster from the hospital was like watching a movie, off course after MSgt Jones and I chatted for a while, a movie that only I could see and understand, it was like a mystical experience where my brain was processing everything it learned and unlearned during the last 56 days combined with the seven years of pain, suffering, and disconnection that brought me to my breaking point in which I almost killed myself. Those seven years started in Afghanistan during my deployment to Bagram Airfield, in support of Operation Enduring Freedom. I cannot say that I had a bad time in the desert because to be honest I wanted to stay there despite the danger that represents being in a war zone. When I was in Afghanistan I felt appreciated, worthy, part of a family, a team member, I had a purpose, I was able to forget about childhood trauma, people saw me, I was a rising star in my career field and I was not alone.

Then I re-deployed and my life took a 180° turn. It was as the place I returned to was not the same one I departed from 7 months before, I came back physically injured, my lower back and my right ankle needed surgery. Little did I know that those surgeries were going to be the start of the end of my military career, something that might not surprise you one bit because I know I am not the only one with that fate after returning from a deployment to a war zone. Even as my recovery from surgery progressed and I was objectively healthier as a result, I felt worse than I did before because my mind and soul were in pain.

The toll of all of my transitions were not physical, but mental and emotional because I went from striving and being successful in my life and military career to be put in a corner or in a warehouse full of old communications equipment, away from everyone else. Working at the warehouse I continued to show up with a smile on my face, I continued to go above and beyond my duties as an NCO, a leader of various organizations on and off base, I was that stellar airman. I was a liar! I was wearing a mask. Let's say that the mask was like the one in the picture without the make-up, glitter,



diamonds and feathers off course those things would go against AFI 36-2903 or the dress and personal appearance rules every member wearing the Air Force uniform has to follow and obey.

All those things changed every day the second I opened my house door, as soon as I turned the doorknob and entered my safe space the mask came off and the daily battle started. The things I saw and felt about myself were those things you can see on the picture of the inside of the mask, the truth, my truth. When I was at home I could hear my chain of command saying “CJ is out of sight, out of mind, she doesn’t matter, she is not part of us anymore, she is a failure, insignificant, she doesn’t belong here.” When I was not wearing an Air Force uniform or was not representing the military I became invisible to those around me, I had no friends, no one talked to me or noticed that I needed help, that I was hurting. The Air Force was my life, my everything, it was more than just a job for me, I put the Air Force before me and even before God. That’s when my relationship with the institution became toxic, very similar to the relationship I always had with my father, the Air Force and my father became one thing in my mind.

The things I could hear my chain of command say were the things my father used to say about me and to me when I was growing up and as an adult, even after I came back from war. I, his youngest child was invisible, insignificant, worthless, his biggest regret, a retard (I will never use that word to describe anyone), yes, my father said those things about me, to my face and I believed him. I was confused, as the days passed my mind kept playing tricks with me to the point that I didn’t want to live anymore. I wanted to end it all. I just didn’t want to do any self-harm or leave any marks on my body because I had to keep wearing that mask that the world was used to see me wearing.

The moment I lost my resiliency was when I hit rock bottom, my will to keep fighting, when I understood that I was just a number for an organization was the moment when I almost lost my life. I basically stopped caring for myself, my hygiene, my wellbeing, I gave up and just laid in bed thinking about how the world was going to be without me in it, if anyone was going to miss me, who was going to get all my things. I cried and prayed until I fell asleep and as soon as I opened my eyes the next day I drove to the clinic went to the mental health office and begged my counselor to help me, to please



send me to this great military mental health inpatient unit called STAR located in Kansas City, Missouri.

On November 28, 2020 the day that I will also celebrate a couple of things which are my thirty-nine birthday and the fourth anniversary of my second chance at this amazing gift that God gave me called life, the day I approached my life journey from a different lens. That day I will have a virtual party where I will invite those whom now I consider my family, the ones who love me, the ones who held my hand when I needed it the most, the ones who can see my soul, the ones that protect me, the ones who invited me to their table, had a chair reserved for me and not only that, those ones who showed me that I am where I was supposed to be because I belong there.

Verna Myers, a diversity advocate, said in 2017 “Diversity is being invited to the party. Inclusion is being asked to dance.” That phrase became a beacon of light in my life as I navigated through my own struggles, embarked on a four-year personal growth journey that landed me where I am today, a place where I can help other women veterans find where they belong and thrive becoming the remarkable women they were meant to be.

Since some of us might be too shy to dance and rather be invited to have a seat at the table I want to put it in my own words “diversity is having a seat at the table, inclusion is having a voice, and belonging is having that voice be heard.” Let’s make sure that our voices are heard loud and clear not only in our homes, our workplaces, our communities, our Country, let’s make sure our powerful women veteran’s voices are heard in a galaxy far far away.

Yecenia Caban Jimenez, USAF

IT professional, FIRST mentor

Certified sexual assault victim advocate

Aspiring NASA Engineer



Members of The WEEK of the YEAR 2020 Community leaders "Latinas 100" Always supporting and inspiring





**Winner of the *BEST ESSAY* in the
"Latinas 100" book 2020 (English Version)**

Karen Marie Quiles Alvarez was selected by all the writers and participants of the "Latinas 100" community.

"Share Your Medicine"

Thank you, Karen, for sharing a piece of you with us.

Thank you for inspiring us all.

Congratulations!





About the Latinas 100 Project and how YOU can write in our next volume

Mission

To inspire, educate, and elevate the global Latino population.

Our vision is also to add to Latino writers' repertoire a strong set of skills to publish saving them time, showing them the tech, and getting them traction.

Vision

Our vision is to consolidate educational videos and trainings from top book coaches, where writers can develop skills such as understanding the publishing industry and understanding the intricacies of publishing their first or seventh book via the ***Latinas 100 Community around the globe.***

Goal

Our goal is to help publish 100 Latinos in three volumes, within 3 years. Men and women who want to share their story of resilience and overcoming. The Latinas 100 Community will give them a platform to have global visibility. Ultimately, we will publish more than 100 writers via co-authorship.

Objectives

Be co-founders of the Latinas 100 project, (*Leaving your legacy and Inspiring the next generation*) (only the first 100 writers)
Co-authors of the book Latinas 100, (*Leaving Your Legacy and Inspiring the Next Generation*) and subsequent titles.

Co-authorship is free for the project's co-founders and co-authors (the first 100 writers). Sponsored by Adriana Rosales

All training will take place, through the private Facebook group of 100 Latinas.

The Facebook Group is here:

www.facebook.com/groups/Latinas100

Who is Adriana Rosales

A *driana Rosales* is a seven-time author, presented as one of Forbes' experts (expert panelist) and a member of the Forbes Coaches Council. She is a certified speaker with the John Maxwell Team and a



HeartMath® Coach. [Her books](#) have been translated into several languages. She continues to inspire women and men to write and share their personal stories in her annual “**Latinas 100**” Project and her “**Writers 100**” Community. An accomplished military veteran, she brings her background and years of experience navigating the corporate

ladder to the frontlines in her book *"Corporate Code, A Perspective Down on Great Leadership"*. Her leadership philosophy revolves around four pillars of great leadership which entail “**TRUST, COURAGE, COMPASSION & SERVICE**”

She is first generation Mexican/American currently living in the United States and is proud of her Latin heritage. She serves in an executive capacity at her company Adriana & Company™, a company focused on coaching and development that helps equip executives to higher and more awake states of compassionate leadership. Her training and resources are the intellectual property of the company. Adriana & Company™ is also licensed to teach several of John Maxwell's books and is certified through the HeartMath® Institute.

Join us in helping more executive teams lead with compassion, trust, courage, and their intention to serve the world.

www.Adriana.Company

JOIN MY TECH NEWSLETTER & COMMUNITY

Resources, Podcast, Free Books, Tailored Content

Adriana Rosales

As seen on: Forbes abc CBS NBC

SUBSCRIBE BELOW:

Email*

FREE Subscription for:

- Tech & Heart Centered Blog
- New Book Releases, Free Books
- Podcast & Newsletter
- Adding value to *You* through tailored content

SUBSCRIBE

UPGRADE YOUR MINDSET

SUBSCRIBE TO GET ADRIANA ROSALES' LATEST INSIGHTS ON EXPONENTIAL TECHNOLOGIES AND HOW TO CONNECT HEART AND MIND THROUGH BREAKTHROUGH TECH!

ADRIANA & COMPANY
A DIVISION OF COACHING INSPIRED LLC
DEVELOP | CONNECT | HEART | MINDSET



Notes



Notes



Notes



Notes



Notes



Notes



Notes



Notes



ADRIANA & COMPANY™
A DIVISION OF COACHING INSPIRED LLC
DEVELOP | CONNECT | HEART | MINDSET