



¿Una mujer puede cortejar a un hombre?

Por Ángela Macias Olvera
Diseñadora de estilo

En México y Latinoamérica no está completamente normalizado, culturalmente, que una mujer tome la batuta al momento de elegir a su "chico ideal". Aún existen muchos estigmas y cierto conservadurismo en nuestra cultura. ¿Una mujer puede cortejar a un hombre? Para entender esto se analizaron diferentes experiencias de citas entre mujeres y hombres.

Cuando ella da todo

Él inicia todo de la forma normal, tradicional. Pero después, ella cambia la dinámica: invita, propone,

paga y cuida. Para ella lo importante es la conexión.

¿El resultado? Ella dio mucho... pero no sintió reciprocidad, ni esa sensación de sentirse especial. Y cuando ella dejó de estar disponible, él reaccionó. Chicos, valoren cuando nos tienen.

Conexión intermitente

En esta experiencia hubo química, conexión en un primer instante. Pero después él aparecía cuando ella desaparecía y cuando ella estaba, él se alejaba. No funcionó, pero no por su iniciativa, sino por la

dinámica tóxica. No todo depende de quién da el primer paso.

La mujer directa

Este caso, una mujer decidió invitar al chico que le encantaba. Desde la primera cita fue clara al mencionar que le gustaba, al igual que los hombres tienen iniciativa con la que les gusta. Tuvo éxito, pero en la segunda cita él responde: "estoy ocupado".

Así ella experimenta lo que muchos hombres sienten ante el rechazo. Esta negativa genera insistencia, pero la realidad

es que cuando alguien quiere, encuentra el tiempo. Así que ahí viene la cruda verdad, tal vez a él no le gustas tanto o no le gustas en efecto. Así que chica, date cuenta.

La iniciativa malinterpretada

Cuando una mujer es directa, algunos hombres lo leen mal: piensan que busca algo casual. No porque sea cierto, sino porque no están acostumbrados. Y aquí está el choque cultural, pues lo más común sigue siendo que el hombre se acerca, conquista y busca.

Lee la versión completa en miradasqro.com



La Maternidad en Laberintos: Desafíos y Dilemas de ser mamá en el Siglo XXI

Por Dra. Irma Quintanilla González

La complejidad de las multitareas al combinar la maternidad con una vida profesional productiva constituye uno de los mayores desafíos estructurales y emocionales de la mujer contemporánea. Este fenómeno, a menudo descrito como ser una "mujer orquesta" o "malabarista", implica la gestión simultánea de la crianza y el trabajo.

En un mundo donde se espera que las mujeres lo tengan todo -una carrera exitosa, una familia feliz, un cuerpo perfecto- la maternidad se convierte en un desafío aún mayor. Para las mujeres profesionistas, independientes y perfeccionistas, el peso de ser una "buena madre" puede ser abrumador.

El Mito de la Supermamá

La sociedad nos dice que podemos con todo, que podemos ser madres, esposas, profesionistas y amigas sin despeinarnos. Pero la realidad es que la maternidad es un trabajo de 24 horas, 7 días a la semana, sin vacaciones ni días libres. Y cuando no cumplimos con las expectativas, nos sentimos culpables.

Agotamiento Físico y Mental:

Un Precio Demasiado Alto

El agotamiento físico y mental es un problema común entre las madres trabajadoras. La falta de sueño, la presión por cumplir con las responsabilidades y la culpa por no ser suficiente pueden llevar a la ansiedad, la depresión y el burnout.

La Abnegación: Un legado cultural

La mujer latina ha sido enseñada a priorizar a los demás antes que a ellas mismas. La abnegación se ve como una virtud, cuando la realidad priorizar las necesidades de los demás, sacrificando

su bienestar por el bien de la familia, negándose a sí misma es negarse a sí mismas, ocasionando un vacío interno, baja autoestima, resentimiento hacia los demás por no reconocer sus sacrificios, sus relaciones se vuelven tensas y conflictivas.

Rompiendo el Mito: Es Normal No Ser Perfecta

Es hora de romper con el mito de la supermamá. Es normal no ser perfecta, es normal pedir ayuda, es normal priorizar. La maternidad no se trata de ser perfecta, se trata de ser presente: presente en los momentos importantes, presente en las pequeñas cosas, presente para tus hijos y para ti misma.

Estrategias para Sobrevivir

- Pide Ayuda: No tienes que hacerlo todo sola. Pide ayuda a tu pareja, familia o amigos.
- Prioriza: No puedes hacer todo al mismo tiempo. Prioriza lo que es importante.
- Cuida de Ti: No te olvides de ti misma. Haz tiempo para hacer cosas que te gusten.
- Sé Amable Contigo Misma: No te critiques demasiado. Recuerda que eres una buena madre.

Conclusión

La maternidad es un viaje desafiante, pero no tienes que hacerlo sola. Recuerda que es normal no ser perfecta y que pedir ayuda es un signo de fuerza, no de debilidad. Cuida de ti, prioriza y sé amable contigo misma. Tú puedes, tú vales y tú mereces vivir en paz y ser feliz.



REFLEXIONES

Por Malú Vázquez

EL DÍA ES HOY

No es el pasado, no es lo que ya sucedió, ni lo que temes vendrá.

Cuando la energía no se mueve, se estanca, y lo que se estanca, apagándose termina.

El descanso es sagrado y también merecido cuando se trabaja, el cuerpo necesita tregua, pero hay una diferencia entre descansar y rendirse... Descansar es cargar fuerza, rendirse es olvidar quién eres.

Todo es acción, energía transformándose en cada molécula del cuerpo. Cada respiración es movimiento y cada movimiento consciente es dirección. Cada acción es una realidad.

La mente es poderosa y podrá decir: espera, mañana, no puedes... pero cuando se actúa desde la conciencia algo se alinea; el cuerpo despierta, la energía fluye y la perspectiva cambia para bien.

Todos somos espectadores mientras no nos permitamos poner en acción nuestros pensamientos y encarar nuestra fuerza, convertir intención en movimiento y realizar una, cien o mil creaciones.

Cuando descubres todo lo que puedes crear en este mundo sabes que el mundo es tuyo.

Y eso, es parte de la libertad.