

EL MENSAJERO
de SWFL

Esencial

EDICIÓN 49



Cabello invernal

EL AIRE FRÍO Y SECO PUEDE
PROVOCAR PÉRDIDA DE
BRILLO. AQUÍ LOS SECRETOS
PARA COMBATIR EL RETO
DE LA TEMPORADA

PÁG. 34

CAMBIA TU HUMOR

El papel del CBD contra
el trastorno afectivo
estacional.

Pág. 32



ÉXITO INTERNO

El secreto de grandeza
de los atletas vencedores
en Juegos Olímpicos.

Pág. 36



DIRECTORIO

EDICIÓN 49

PUBLISHER

Milka Valdivia Pratt

EDITOR

Wilfredo Alvarez

ASISTENTE

Diana Rojas

FOTÓGRAFO

Adrián Arteaga

COLABORADORESIsmael Cala
Malena Ballón**MARKETING Y
PUBLICIDAD**agent@mediacontentintl.com
239-200-2672**MCI**

Media Content International

Miembros de la SIP (Sociedad
Interamericana de Prensa)**EQUIPO EDITORIAL**Director General
Guillermo NavarroDirector Editorial
Esteban GilDirector de arte
Joel SahagúnDiseño Editorial
Odeth VázquezCorrección y estilo
Irene GonzálezLos textos son responsabilidad
de sus autores.

Salud mental: el cansancio que no siempre se ve

Cada 8 de marzo hablamos de derechos, de liderazgo, de logros. Y es necesario. Pero en medio de esos discursos hay un tema que todavía susurramos en voz baja: el agotamiento emocional que muchas mujeres cargan en silencio.

El Día Internacional de la Mujer también debería ser un momento para mirar hacia adentro. Para preguntarnos no solo qué hemos conquistado, sino cómo estamos por dentro. Porque hay un cansancio que no aparece en fotografías ni en redes sociales. Es el cansancio de la mente, del corazón, de la responsabilidad constante.

En Southwest Florida, muchas mujeres latinas vivimos en una especie de triple jornada: trabajo, familia y comunidad. Somos el sostén emocional del hogar. Organizamos, resolvemos, acompañamos. Somos las que recuerdan las citas médicas, las que escuchan los problemas escolares, las que sostienen la fe cuando otros flaquean. Cada vez más las que mantenemos el hogar económicamente. Y, a pesar, de toda esa gran carga que llevamos, lo hacemos casi siempre con una sonrisa.

Pero el cuerpo y la mente no son infinitos. La ansiedad, el estrés crónico y el agotamiento no desaparecen porque decidamos ignorarlos. El miedo a la inestabilidad económica, la presión migratoria, las responsabilidades familiares y las expectativas culturales se acumulan. Y cuando no hablamos de ello, se convierte en un peso invisible.

El 8M no es solo una fecha para exigir igualdad externa; también es una invitación a reconocer nuestra humanidad. A aceptar que no podemos con todo. Que pedir ayuda no es debilidad. Que acudir a terapia, hablar con una amiga o simplemente admitir “estoy cansada” es un acto de valentía.

En muchas culturas latinas crecimos escuchando que “la mujer puede con todo”. Y sí, podemos mucho. Pero no deberíamos tener que poder con todo solas. Romper ese mito es parte del empoderamiento real.

El autocuidado no es egoísmo. Es sostenibilidad. Dormir bien, delegar responsabilidades, establecer límites y priorizar nuestra salud mental no nos hace menos comprometidas; nos hace más fuertes y más presentes.

En este Día Internacional de la Mujer, celebremos también la honestidad emocional. Hablemos del cansancio que no siempre se ve. Abramos espacios seguros donde podamos decir cómo nos sentimos sin miedo al juicio.

Porque una comunidad de mujeres fuertes no se construye solo con resiliencia, sino con apoyo mutuo y compasión. Y cuidar nuestra salud mental no es un lujo moderno. Es una prioridad urgente.

Este 8 de marzo, además de marchar, publicar o reflexionar, regalémonos algo más profundo: permiso para descansar, para sanar y para ser humanas.

MALENA BALLÓN
COLABORADORA





Creamos momentos únicos, tú solo disfrútalos

Royal Palace Events

Desde 2020, Royal Palace Events se ha dedicado a diseñar y organizar eventos personalizados que superan las expectativas de nuestros clientes. Nuestra pasión por los detalles, la elegancia y la creatividad nos ha posicionado como una opción confiable para todo tipo de celebraciones sociales y eventos corporativos.

- Planificación y coordinación de eventos
- Alquiler de mobiliario y equipo
- Decoración con globos y flores naturales
- Amplia red de vendedores
- Atención cálida, cercana y profesional
- Diseños personalizados según el tipo de evento

Cada evento es una historia, y en RoyalPalaceEvents nos aseguramos de que la tuya sea inolvidable

754-317-5063 | 239-255-84737
@Royalpalace.usa

¿QUÉ RESULTADOS QUIERES CONSEGUIR HOY?



ENRIQUE ALVAREZ

COACH/MENTOR



Correo electrónico
coachtruyelo@gmail.com



Instagram
@CoachTruyelo



Podcast Spotify
CoachTruyelo



Sesiones Virtuales
Zoom / Google Meet

SERVICIOS



SESIONES COACHING TRANSFORMACIONAL

Co-crearemos herramientas que te permitan alcanzar la realidad que tanto anhelas en los diversos aspectos de tu vida.



SESIONES COACHING EJECUTIVO

Desarrollaremos de manera exponencial tus competencias directivas como la gestión de personas, resolución de conflictos, comunicación efectiva, etc.



FACILITACIÓN DE TALLERES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS

Co-construiremos herramientas para la formación de equipos de alto rendimiento desarrollando competencias como la empatía, trabajo en equipo, escucha activa, resolución de conflictos, etc.

¿Quieres ser parte
ESENCIAL de nuestra
comunidad?

Anúnciate en:

EL MENSAJERO

Esencial

Para que tu mensaje
llegue a todo el
Suroeste de la Florida

Llámanos: 239-200-2672



EL CBD PODRÍA AYUDAR A CONTROLAR CAMBIOS DE HUMOR ESTACIONALES



“La tristeza del otoño”, así describe Tamika Jeanty los cambios de humor estacionales que experimentó a finales de sus veinte años. Cada octubre, se sentía retraída, ansiosa y letárgica, y afrontaba la situación en silencio hasta que hablaba con su hermana, la Dra. Naomi Jeanty-Higgins.

La Dra. Jeanty-Higgins, psiquiatra en Pembroke Pines, identificó la causa como Trastorno Afectivo Estacional (TAE), una depresión relacionada con la reducción de la luz diurna que suele alcanzar su punto máximo durante las vacaciones, generando estrés y ansiedad que pueden eclipsar los momentos festivos.

En busca de alivio, Tamika probó el cannabis recreativo, que es legal en su estado de California, pero su componente de tetrahidrocannabinol (THC) empeoró sus síntomas y le provocó ansiedad.

La Dra. Jeanty-Higgins sugirió a su hermana que probara el cannabidiol (CBD), un compuesto de cannabis no psicoactivo que a menudo se usa para la ansiedad, el sueño y el dolor. Si bien el trastorno afectivo estacional (TAE) no es una condición que califique para el uso de marihuana medicinal en Florida, muchos pacientes



Este comentario es proporcionado por la Iniciativa de Investigación y Educación sobre Marihuana Medicinal (MMERI) de la Universidad Florida A&M.



CONTÁCTANOS

■ **VVisite bit.ly/MMERIDecember2025** para ver el Foro Virtual Conversaciones sobre Cannabis de MMERI con la Dra. Naomi Jeanty-Higgins y Tamika Jeanty discutiendo “Cómo manejar la tristeza navideña”.

encuentran útil el CBD. Para obtener más información sobre las condiciones de calificación, visite el sitio web de MMERI: <https://mmeri.famu.edu/educate>.

“Algunos de mis pacientes encuentran que el CBD les resul-

ta útil para controlar la ansiedad o simplemente como un efecto calmante”, afirma la Dra. Jeanty-Higgins.

Tamika comenzó a usar aceite de CBD en té o agua y notó una mejora significativa. “Realmente

me ayudó a calmarme”, explica.

La Dra. Jeanty-Higgins desaconseja el uso recreativo de la marihuana para afrontar problemas, alegando riesgos de dependencia y la calidad desconocida del producto.

Tamika enfatiza la importancia de enfrentar las propias luchas emocionales. “Mi terapeuta me dijo: ‘A veces, en nuestra cabeza, pensamos que este monstruo es del tamaño de Godzilla y le tenemos mucho miedo. Luego abrimos el armario y parecía un pequeño lagarto’, ella dice. “Te lo prometo, enfréntate al monstruo... sea lo que sea lo que te está causando ansiedad y depresión. Y simplemente debes saber que vas a superar esto, porque yo lo hice. Todo va a estar bien.”

La crisis oculta en las escuelas

Aprenda a las señales y cómo ayudar a detener el vapeo entre los jóvenes

Vea el foro virtual Conversaciones sobre el cannabis para escuchar a los expertos hablar sobre el aumento del vapeo entre los jóvenes, sus efectos nocivos y cómo ayudar a los niños a dejarlo.



FAMU FLORIDA A&M UNIVERSITY
MEDICAL MARIJUANA EDUCATION
AND RESEARCH INITIATIVE



Siga 'Conversations on Cannabis' en



@MMERIForumRadio

HACIENDO LA ATENCIÓN MÉDICA ACCESIBLE PARA TODOS

Con oficinas en todo el condado de Collier, Healthcare Network brinda servicios asequibles para usted y su familia.

- Atención para la familia
- Atención para la mujer
- Atención para niños
- Atención para personas mayores
- Atención pediátrica conveniente
- Farmacia
- Salud mental
- Atención dental
- Atención de infusión
- Optometría

¡PARA OBTENER EL NIVEL MÁS ALTO DE ATENCIÓN, INDEPENDIENTEMENTE DE SUS INGRESOS, SEGURO O EMPLEO, LLAME HOY!
239-920-7728 | HealthcareSWFL.org



healthcare
network



El uso de mascarillas nutritivas, aceites ligeros y protector térmico ayuda a combatir la resequeidad y el frizz que provoca el clima invernal.

Cómo evitar que el cabello se reseque en invierno

Por Malena Ballón

Aunque el invierno en el sur de Florida no sea extremo, muchas notamos que nuestro cabello pierde brillo, se siente más áspero y aparece más frizz. Como latinas, nuestra hebra capilar es distinta, y tiende a researse como mayor facilidad si no ajustamos nuestra rutina en esta temporada.

Ya sea debido a la presencia de aire más frío y seco, procesos químicos que tenemos como coloración, keratina o alisados, te dejamos algunos tips sobre cómo recuperar tu cabello.

1- Cambia tu shampoo a

Ajustar la rutina capilar con productos hidratantes, aceites ligeros y menor uso de herramientas térmicas puede marcar la diferencia brillo y opacidad

uno hidratante y de nutrición. Recuerda que en el mercado encontramos infinitas opciones, enfócate en aquellos que aporten agua y retención de nutrientes a la hebra.

2- Ingredientes como el Aloe Vera, Pantenol y Glicerina natural son tus mejores aliados en este invierno.

3- Aumenta tu mascarilla semana a 2 veces por semana, busca que contengan aceites de Argán y ceramidas que ayudan a

reconstruir la membrana,

4- Luego del lavado, usa aceites ligeros en el cabello húmedo o seco para sellar la hidratación en el cabello. Solo 2 o 3 gotas para todo el cabello, de medios a puntas ayudará a reducir el frizz y aportar brillo. Aceites como el de Jojoba son excelentes para esta finalidad.

5- En invierno usamos más la secadora, tratemos de reducir el uso o temperatura de nuestras herramientas. Usemos protector

térmico siempre antes y evitemos el uso de la plancha alisadora en el día a día.

6- No olvidemos el cuero cabelludo, evitemos descamación y resequeidad con tónicos capilares, masajes con óleos ligeros antes del lavado y una limpieza semanal con un shampoo desintoxicante que elimine todo el exceso de productos que hemos colocado y que tienden a acumularse en la cabeza.

¿Cuál es nuestra recomenda-

ción? Shampoo 2 – 3 veces por semana, mascarilla 2 veces por semana, aceite ligero de medios a puntas todos los días, protector térmico siempre.

Nuestro cabello siente los cambios ambientales siempre, ajustar pequeños detalles puede marcar la diferencia entre un cabello opaco y uno saludable, brillante y manejable. El invierno es una excelente oportunidad para recuperar la salud capilar y prepararlo para la temporada de primavera.

TEMOR AL ABANDONO

SEÑALES, RAÍCES EMOCIONALES Y CLAVES PARA CONSTRUIR VÍNCULOS MÁS SEGUROS CON LA PAREJA

PALOMA DÍAZ
EL MENSAJERO

El miedo al abandono es una experiencia emocional común, pero cuando se instala de forma persistente puede condicionar de manera profunda la dinámica de pareja. Este temor —a veces silencioso y sutil— impacta en la forma de relacionarnos, comunicarnos y construir intimidad. Entender sus raíces y sus efectos puede marcar una diferencia enorme en la calidad de nuestras relaciones.

Sentir inseguridad en una relación no es extraño. Todos queremos ser valorados, aceptados y sostenidos. Pero el temor al abandono tiene un matiz particular: suele surgir de experiencias tempranas —en la infancia— donde el cuidado, la atención o el apego no fueron consistentes. Muchas veces se manifiesta como: Necesidad constante de aprobación. Hipervigilancia ante señales ambiguas. Reacciones desproporcionadas ante pequeños conflictos. Dificultad para confiar plenamente. Ansiedad intensa.

CLAVES PARA PREVENIR Y TRANSFORMAR ESTE PATRÓN

La buena noticia es que no estamos condenados a repetirlo para siempre. La psicología contemporánea ha identificado estrategias para transformar el miedo al abandono en seguridad emocional y relaciones más saludables:

1. Reconocer y nombrar la emoción. El primer paso siempre es la consciencia. Identificar que lo que se siente no es “capricho” o “dramita”, sino una respuesta emocional arraigada te permite observarla sin auto juicio.

Decir mentalmente: “Esto es

¿De dónde viene este miedo?

Las raíces del temor al abandono suelen estar en experiencias tempranas de desapego, pérdida o inseguridad emocional. Por ejemplo:

- Relaciones inestables con figuras cuidantes
- Duelo no resuelto por la ausencia (física o afectiva) de un progenitor
- Experiencias de rechazo reiteradas
- Modelos de apego inconsistente en la infancia

Círculo de ansiedad: cómo condiciona la relación

Quienes viven este temor suelen experimentar un patrón emocional repetitivo:

- Ante la lontananza (un silencio, una demora en responder):
- Surge ansiedad intensa
- Se interpretan señales neutras como rechazo
- Se actúa con defensiva o búsqueda compulsiva de seguridad
- La pareja puede sentirse presionada o abrumada
- Se intensifica el miedo interno a ser dejado

Señales que no siempre reconocemos

El miedo al abandono no siempre se expresa con llanto o desesperación. Algunas manifestaciones comunes son:

- Necesidad de constante contacto (mensajes, llamadas, revisiones)
- Interpretar el silencio como rechazo
- Compararse con otras personas
- Sacrificar límites personales por temor a perder a la pareja
- Sentir que la relación define tu valía personal

miedo, no una amenaza real” puede ayudar antes de reaccionar impulsivamente.

2. Diferenciar percepción de realidad. Pensar “si no responde, ya no me quiere” no es realista. La mente ansiosa tiende a saltar a conclusiones sin evidencia sólida. Una pregunta útil es: “¿Qué pruebas concretas tengo de que la otra persona desea irse?” Si la respuesta es “ninguna”, estás interpretando miedo como certeza.

3. Comunicar desde la vulnerabilidad, no desde la acusación.

En vez de decir: “Si no me respondes, significa que ya no te importo”; prueba decir: “Cuando no tengo noticias tuyas, siento ansiedad. ¿Podemos hablar de cómo me siento?”

Esto abre espacios de diálogo y evita activar defensas en la otra persona.

4. Establecer límites y cuidarte sin depender de la respuesta ajena. Si bien pedir seguridad es legítimo, depender exclusivamente de la otra persona para sentirte bien es un peso enorme para cualquier relación.

Practicar: Autocuidado regu-

lar. Actividades que te conecten con tu propio propósito. Red de amistades y vínculos fuera de la pareja favorece una identidad más sólida y menos reactiva.

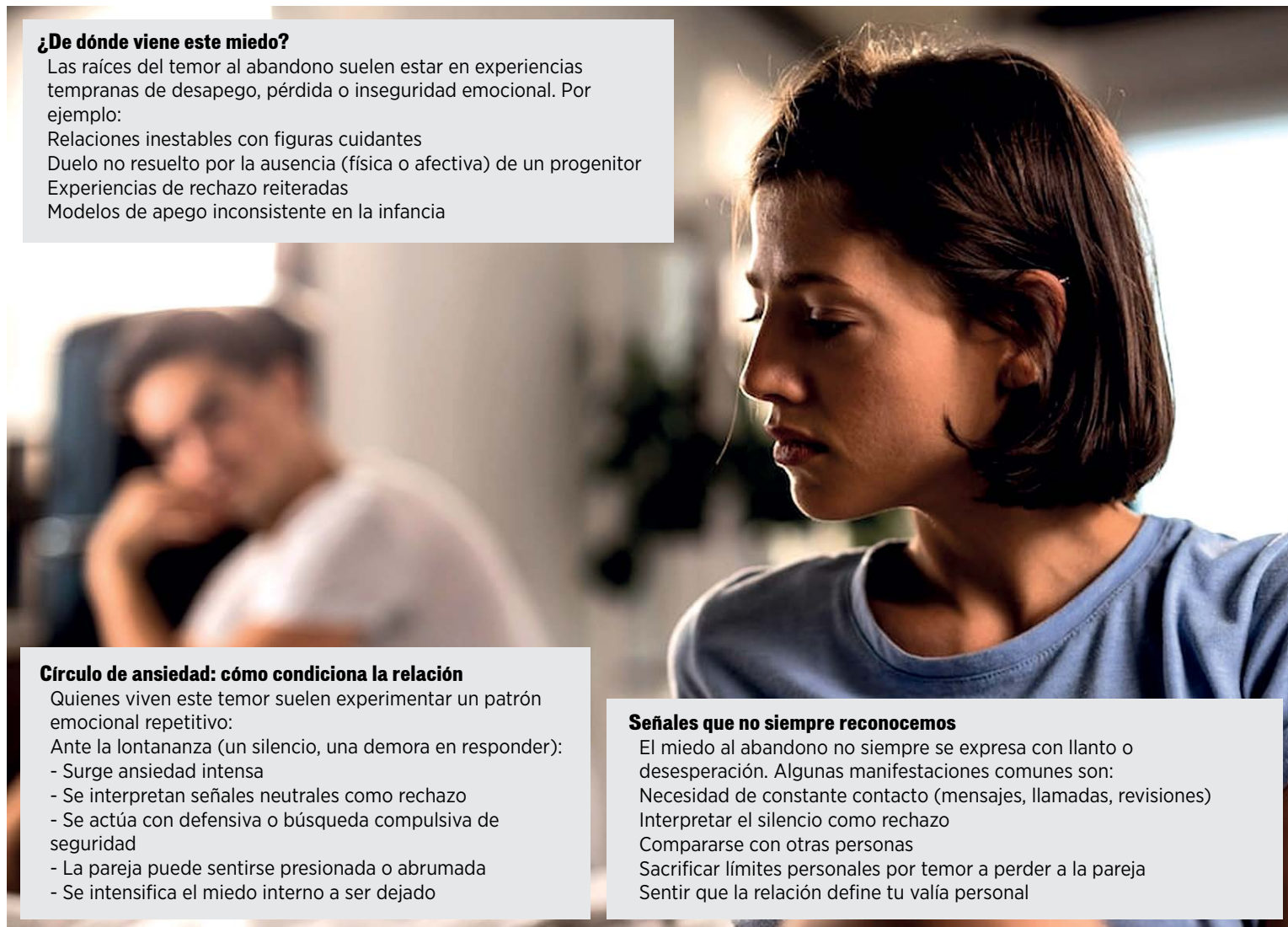
5. Buscar apoyo profesional si la ansiedad es muy intensa.

Cuando el miedo está muy arraigado, la ayuda de un psicólogo o terapeuta puede ser transformadora. A través de enfoques como la terapia centrada en emociones o terapia de pareja, es posible revisar las creencias internas y trabajar patrones que se repiten.

6. Amor con seguridad: el camino hacia relaciones sanas.

El temor al abandono no es un defecto moral. Es una respuesta humana a experiencias de fragilidad afectiva. Pero tampoco es un destino fijo. Aprender a reconocerlo, nombrarlo y gestionarlo desde la consciencia emocional es posible, y puede transformar no solo tu vida en pareja, sino tu relación contigo.

Como dicen los expertos, la seguridad emocional no se construye en un día, pero se cultiva en cada gesto de cuidado, escucha y presencia consciente.





La verdadera competencia ocurre dentro

ISMAEL CALA - @CALA

Hay algo profundamente espiritual en el instante previo a una competencia olímpica y no me refiero a la euforia del estadio ni al orgullo de representar una bandera, sino al silencio interior que antecede al movimiento. Ese segundo íntimo en el que el atleta respira, cierra los ojos y decide confiar en todo lo que ha cultivado durante años y es, precisamente allí, en esa pausa invisible, en donde se revela el verdadero nivel de conciencia desde el cual esa persona vive.

Los Juegos Olímpicos de Invierno Milán-Cortina 2026 nos recuerdan por estos días que la grandeza no se improvisa, sino que se construye en la conversación interna que nadie aplaude y mientras el mundo ve el salto perfecto, no alcanza a percibir las dudas vencidas. Podríamos decir que la medalla es visible y el proceso, profundamente íntimo.

En las distintas ediciones de nuestro encuentro de Conciencia Divina que se avecina en abril, he sido testigo de algo similar, aunque lejos de las pistas nevadas y son personas enfrentarse a sus propias competencias internas: culpas acumuladas, heridas familiares no resueltas, decisiones del pasado que todavía pesan. Y he visto también cómo, al cultivar atención plena y presencia, algo comienza a

ordenarse dentro y la vida deja de sentirse como una lucha constante.

Los atletas olímpicos entrenan sus músculos, pero también su capacidad de permanecer enfocados, fieles a su propósito cuando todo alrededor es ruido. Esa es una lección que trasciende el deporte. Esto mismo ocurre en nuestra cotidianidad, en donde enfrentamos presiones distintas, pero igual de desafiantes como la incertidumbre económica, la necesidad de demostrar o el temor a equivocarnos otra vez.

La conciencia no elimina la presión, pero transforma nuestra relación con ella. Nos enseña a

hacer desde el ser, a actuar sin perder el centro, a tratarnos con más compasión cuando fallamos.

Tal vez por eso la llama olímpica me conmueve tanto. No es solo fuego ceremonial, sino un símbolo de una luz interior que todos poseemos y que, cuando se enciende, nos recuerda que somos más que nuestras circunstancias, porque cada atleta que se atreve a competir encarna una decisión espiritual y es la de superar sus propios límites antes que a sus adversarios.

Mientras el mundo observa récords y estadísticas, la invitación es más profunda y personal: preguntarnos si estamos viviendo

desde el miedo o desde la conciencia o si nuestras decisiones nacen del impulso o de la claridad. Porque al final, más allá del podio, lo que verdaderamente transforma es ese instante silencioso en el que elegimos confiar. Y cuando esa elección surge del amor y la presencia, descubrimos que la mayor victoria no se celebra con aplausos, sino con paz.

Dios es amor, hágase el milagro.

www.IsmaelCala.com

Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala

Facebook: Ismael Cala

