

**SOBREVIVE A LAS
REUNIONES
FAMILIARES EN
PAREJA**

**¿POR QUÉ
SIEMPRE LAS
PAREJAS
TERMINAN
PELEANDO POR
LO MISMO?**

**DESCUBRE
CÓMO SANAR
DESPUÉS DE
UNA RUPTURA**

**¿CUENTA
CONJUNTA,
SEPARADA O
LAS DOS?**

¿POR QUÉ NO...

**Nos elegimos el
uno al otro todos
los días?**

**VOL
6**

CONOCE A JACKY Y LUIS / @MIFAMILIA_OFICIAL



NOTA DEL EDITOR

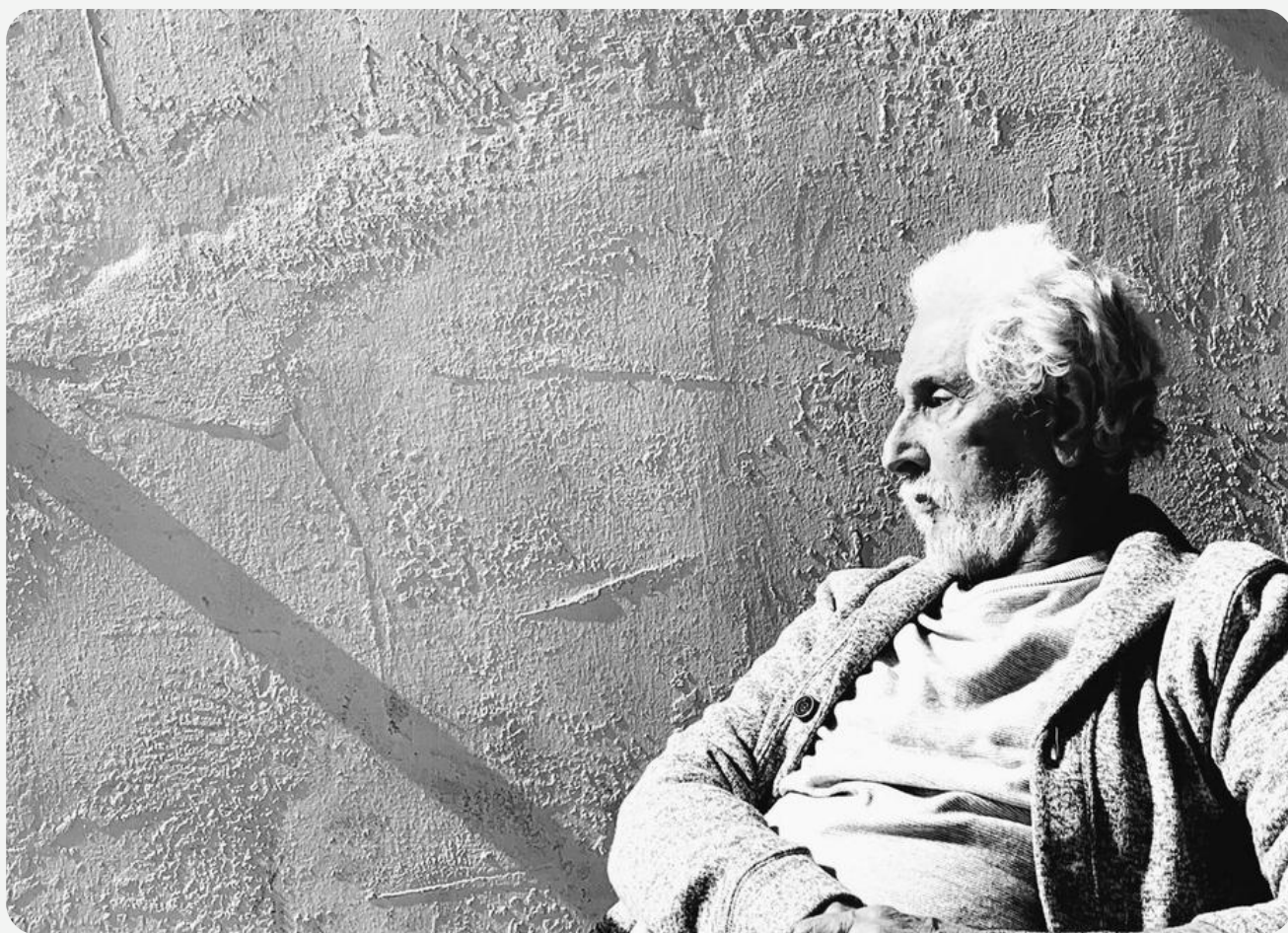
Tu problema, su problema o nuestro problema:
Una perspectiva que cambia todo

Una de las lecciones más valiosas que he aprendido vino del papá de Daniel. Mientras compartía una historia sobre un reto que vivió en su relación con la mamá de Daniel, mencionó un marco simple pero profundo que me ha guiado desde entonces.

Cada vez que enfrentaba un conflicto, se preguntaba: ¿Es mi problema?, ¿Es su problema? o ¿Es nuestro problema?

Este enfoque ha sido un parteaguas para navegar las relaciones, el trabajo y hasta los encuentros del día a día. Te explico por qué:

¿Es mi problema? Esta pregunta invita a la autorreflexión. Si el problema viene de adentro, es una oportunidad de crecimiento. Al entender por qué algo te molesta, puedes aprender a manejarlo mejor y convertirte en una versión más fuerte de ti mismo.



En memoria de: Alfonso Henao

¿Es su problema? Esta es liberadora. Cuando el problema es completamente del otro, puedes soltar la responsabilidad y evitar tomarlo personal. No se trata de ignorar lo que pasa, sino de entender que no te corresponde resolverlo. Eso me ayuda a dejarlo ir y seguir adelante.

¿Es nuestro problema? Los problemas compartidos piden trabajo en equipo. Cuando los dos contribuyen a un conflicto, es una oportunidad para comunicarse, colaborar y fortalecer el vínculo resolviéndolo juntos. En lugar de buscar culpables, esta mentalidad te invita a enfrentar la situación como equipo, algo esencial en cualquier relación sana.

¿Por qué funciona? Este método me ha enseñado a soltar lo que no me corresponde y a crecer haciéndome cargo de lo que sí. Simplifica los problemas, reduce el estrés y mantiene la vida en movimiento con menos drama.

La próxima vez que enfrentes un reto, pregúntate: ¿es mi problema, su problema o nuestro problema? Encontrarás claridad, paz y un camino a seguir.

With love...
Daniel & Daniella

Contenido



1 **Nota del editor**

5 **Tips y trucos**
Cómo sobrevivir a las
reuniones familiares
en pareja

7 **Coach de Relaciones**
Sanar después de
una ruptura

9 **Psicología**
¿Por qué siempre las
parejas terminan
peleando por lo
mismo?

12 **Parejas reales,
historias reales**
La historia de Jacky y
Luis

19 **Hablemos de sexo**
El verdadero secreto
para disfrutar más

21 **Outfit para citas**
Suéteres oversize

23 **Parejas que inspiran**
Memo Ochoa y Karla
Mora

25 **Finanzas para parejas**
Cuenta conjunta,
separada o las dos

28 **¿Y si tenemos una cita?**
Conoce Laugh Together +
Mezcalita de Jamaica

31 **¿Por qué no cuidarnos?**
Hormonas, piel y su
relación

33 **Horoscouple**
Lo que el animal de tu
signo dice de ti (y de tu
pareja)

Sobrevivir a las reuniones familiares en pareja

Pocas situaciones en pareja generan tanta ansiedad como conocer a la familia del otro. No importa cuánto tiempo lleven juntos: ese primer encuentro tiene una tensión especial que no se parece a ninguna otra. La buena noticia: con un poco de preparación (y mucho sentido del humor), se puede sobrevivir. Así que, esta es la guía que necesitas.

Antes de llegar: la sesión de briefing

No lleguen a ciegas. Antes del encuentro, dense tiempo para hablar, no para ensayar respuestas, sino para tener contexto real de lo que se va a encontrar.

Cuéntale lo importante:

- Quiénes estarán: nombres, parentescos y, si es relevante, edades.
- Cómo es la dinámica familiar: ¿son ruidosos y relajados o más formales y reservados? ¿Tienen tradiciones o costumbres particulares?
- Quién suele hacer las preguntas incómodas: porque casi siempre hay uno.
- Qué temas conviene evitar: política, exparejas, dinero, conflictos familiares o ese primo del que nadie habla.

No se trata de preparar un guión, sino de evitar que tu pareja llegue a terreno desconocido sin contexto. Acuerden una señal: una mirada, una palabra clave o una excusa para tomar aire. Tener un código entre ustedes crea complicidad y hace más fácil manejar los momentos incómodos.

Al final del día, tu familia no está buscando la perfección. Está buscando ver si tu pareja te trata bien, si se interesa en conocerlos y si son felices.



El día del encuentro: los primeros minutos son los que más pesan

Para quien presenta: Haz las presentaciones con calma; basta con mencionar los nombres y parentescos. Procura quedarte cerca de tu pareja, ya que agradecerá tenerte a su lado, especialmente al principio. Si surge alguna pregunta incómoda, intervién cuando sea necesario y redirige la conversación con naturalidad.

Para quien llega: Lleva un detalle, como flores, galletas o una botella de vino; el gesto importa más que el precio. También puedes aprender algunos nombres, ya que recordar el nombre de la mamá o del hermano siempre suma puntos. Por último, haz preguntas y muestra interés, pues esto ayudará a romper el hielo y hará que la conversación fluya con mayor naturalidad.

La pregunta inevitable: "¿Y para cuándo la boda?"

Sonríe. Responde algo vago pero amable: "estamos disfrutando esta etapa" funciona bien y cambia el tema. No hay que dar explicaciones, no hay que ponerse a la defensiva y definitivamente no hay que pelearse con el tío que preguntó.

El familiar que examina

En toda familia hay alguien que claramente está evaluando. Pregunta de más, hace comparaciones en voz alta, etc. La mejor estrategia: no competir ni demostrar nada.

El silencio incómodo

Pasa. Tener a la mano un par de temas seguros como un viaje reciente, una película o algo de la actualidad ayuda a salir de esos momentos sin que nadie sienta que se está esforzando demasiado.



Cuando tu pareja dice algo que te sorprende

Puede pasar que tu pareja comparta algo que no esperabas, o que reaccione diferente a como imaginabas. No lo corrijas en público, no hagas cara. Ya habrá tiempo para hablar después.

El tema del alcohol: un apunte rápido

Si en la reunión se sirven bebidas, ni muy poco ni de más. Un par de copas pueden ayudar a relajar la tensión, demasiadas pueden arruinar todo lo que salió bien hasta ese momento. No es el día para experimentos.

Al despedirse: cómo cerrar bien

La despedida también importa. Un "mucho gusto, gracias por recibirme" dicho con genuina calidez puede borrar cualquier momento incómodo que haya habido durante la tarde.

Si hubo alguien que fue particularmente amable o que hizo sentir bien a tu pareja, mencionarlo vale mucho: "tu mamá fue increíblemente cariñosa" le dice a tu pareja que prestaste atención y que aprecias lo que su familia aportó.

Después: la conversación que no pueden saltarse

Cuando estén solos, hablen de cómo se sintió cada uno: qué fue difícil, qué salió mejor de lo esperado y qué harían diferente la próxima vez.

Sin reproches, esta conversación puede transformar un momento incómodo en una oportunidad para acercarse. Y la próxima vez, llegarán mucho más preparados.

Al final del día tu pareja no está buscando caerle bien a todos. Está buscando entender el mundo del que vienes y sentirse apoyada por ti en ese proceso.

Sanar después de una ruptura

Cómo seguir adelante con resiliencia

Permítete sentir

Por qué importa: una ruptura duele, y es completamente normal sentir de todo: tristeza, enojo, confusión. En lugar de suprimir lo que sientes, permítete vivirlo. La sanación empieza con la aceptación.

Qué hacer: date espacio para procesar, ya sea escribiendo en un diario, hablando con alguien de confianza o simplemente dejándote llorar cuando lo necesites. Honra tus emociones sabiendo que con el tiempo van a ir cediendo.

Ponte como prioridad

Por qué importa: cuando estamos en medio de una ruptura, el autocuidado suele quedarse al último. Pero cuidar tu cuerpo, tu mente y tus emociones es esencial para recuperarte.

Qué hacer: arma una rutina de autocuidado con actividades que disfrutes como hacer ejercicio, meditar, leer o salir a caminar. Enfócate en lo que te hace sentir bien tanto físicamente como emocionalmente.

Redirige la atención hacia ti

Por qué importa: después de una ruptura es fácil quedarse dando vueltas a lo que salió mal o a pensar en la otra persona. Cuando cambias el enfoque hacia ti mismo, empiezas a redescubrir quién eres y qué necesitas.

Qué hacer: reconecta contigo con tus pasiones, tus intereses y tus valores. Establece metas personales que no tengan nada que ver con una relación y usa este tiempo para reencontrarte.

Una ruptura es una de las experiencias más difíciles que podemos vivir, pero también es una oportunidad para crecer y sanar. Ya sea que estés procesando el final de una relación larga o de un romance breve, recuperarse toma tiempo, paciencia y mucha compasión contigo mismo. Aquí te comparto algunas estrategias para que puedas avanzar con resiliencia y reconstruirte después de una separación.



Apóyate en tu red

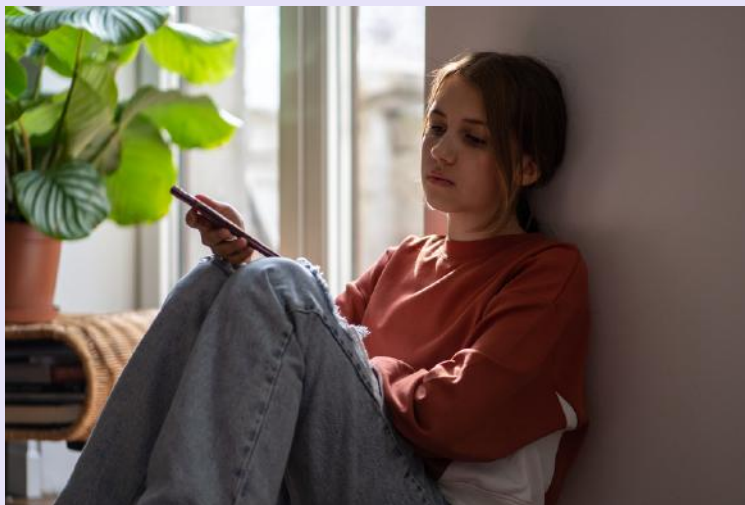
Por qué importa: una ruptura puede sentirse muy solitaria, pero no tienes que vivirla solo. Tus amigos, tu familia y la gente que te quiere pueden darte apoyo, perspectiva y un recordatorio de lo amado que eres.

Qué hacer: acércate a las personas en las que confías, comparte lo que sientes con quienes se preocupan por ti y permítete recibir apoyo. A veces hablar con alguien que te entiende sana más de lo que imaginas.

No te lances a una relación nueva de inmediato

Por qué importa: empezar una nueva relación demasiado pronto puede posponer tu sanación y dejar emociones sin resolver flotando ahí. La recuperación real viene de enfrentar lo que sientes, no de escapar de ello.

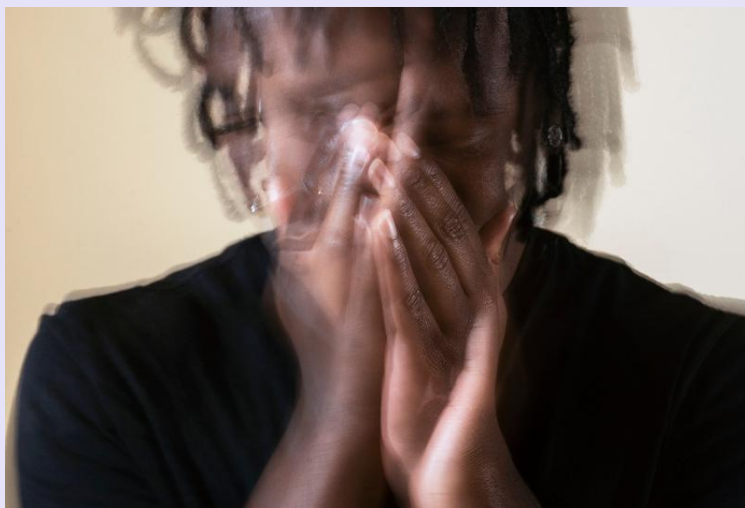
Qué hacer: date tiempo antes de involucrarte con alguien más. Usa este período para reflexionar y crecer, asegurándote de que, al avanzar, sea por las razones correctas y no solo por distracciones.



Practica el perdón

Por qué importa: aferrarte al enojo o al resentimiento solo prolonga el dolor. El perdón, ya sea hacia la otra persona o hacia ti mismo, es una herramienta poderosa para liberarte emocionalmente.

Qué hacer: perdonar no significa justificar lo que te lastimó, significa soltar la amargura. Practica la compasión contigo y reconoce que tanto tú como la otra persona son humanos e imperfectos. Soltar te permite seguir adelante con el corazón más ligero.



Pon los ojos en el futuro

Por qué importa: una ruptura puede dificultar imaginarte una vida sin esa relación, pero sanar te permite avanzar más fuerte y con más resiliencia.

Qué hacer: visualiza la vida que quieres construir a partir de ahora. Establece nuevas metas ya sea en tu vida personal, en tu carrera o en lo que tú quieras. Confía en que, con el tiempo, la sanación llegará y estarás listo/a para volver a abrir tu corazón cuando sea el momento.

Sanar después de una ruptura no es fácil, pero es un camino que puede llevarte a un conocimiento profundo de ti mismo y a un crecimiento real. Cuando te permites sentir, te cuidas y te enfocas en tu propia resiliencia, puedes reconstruirte y salir más fuerte que antes.



Recuerda: una ruptura no te define. Lo que te define es cómo sanas y creces a partir de ella.

¿Por qué siempre las parejas terminan peleando por lo mismo?

Mtro. Ulises Zamora

Existen en las parejas algunas discusiones que pueden comenzar por una pequeña situación actual y terminan recordando experiencias de hace cinco años. Otras empiezan porque alguien llegó tarde y sin saber exactamente cómo ocurrió, terminan cuestionando toda la relación.

Cuando finalmente pasa la discusión, ambos tienen la sensación de haber hablado mucho, pero de no haberse entendido lo suficiente.

Si alguna vez te ha pasado, probablemente hayas pensado lo mismo que muchas personas: **"Siempre peleamos por lo mismo."** Pero tal vez esta no sea la pregunta más importante.





Tal vez la pregunta sea otra; ¿Realmente discuten por lo mismo o siempre terminan atrapados en la misma forma de discutir?

Durante mucho tiempo hemos aprendido a pensar que los problemas de pareja aparecen porque dos personas tienen personalidades incompatibles, necesidades distintas o formas opuestas de ver la vida. Sin embargo, la experiencia en Terapia de Pareja suele mostrar algo diferente.

Con frecuencia, el problema no es únicamente el tema de la discusión. Es el patrón que poco a poco la pareja ha ido construyendo.

Imaginemos una escena común; una persona insiste que necesita sentirse escuchada. La otra guarda silencio porque teme que la conversación termine en una pelea. Mientras una interpreta el silencio como indiferencia, la otra vive la insistencia como presión. Es ahí donde ocurre algo curioso, cuanto más insiste uno, más se aleja el otro. Y cuanto más se aleja, más fuerte intenta hacerse escuchar quien persigue. “En ocasiones, los intentos que hacemos para solucionar un problema terminan manteniendo o incluso agravando el mismo problema (Watzlawick, Weakland, & Fisch, 2012).”

Ninguno busca dañar la relación, los dos intentan protegerla. Sólo que sin darse cuenta, ambos alimentan el mismo círculo.

Por eso muchas parejas tienen la sensación de estar discutiendo por asuntos distintos cuando, en realidad, llevan tiempo enfrentándose al mismo patrón.

No significa que el conflicto sea deseable ni que todo pueda justificarse. Existen formas de discutir que deterioran profundamente una relación, especialmente cuando aparecen la descalificación, la intimidación o cualquier forma de violencia.



Tal vez una relación sana no sea aquella donde nunca aparecen conflictos, sino aquella donde ambas partes pueden sentirse seguras.



Sobre el autor:

Mtro. Ulises Zamora

Soy **Maestro en Psicología** con Residencia en Terapia Familiar por la **Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)**. Cuento con **17 años de experiencia** en psicoterapia, docencia y supervisión clínica.

Cuento con formación especializada en **Psicoterapia Breve en Parejas, Hipnosis Clínica Ericksoniana, así como especialidades en Psicoterapia Narrativa** e Intervención en crisis con jóvenes con ideación suicida por la FES Iztacala, UNAM. Además, formación en **Estudios de Género de los Hombres y las Masculinidades** por la Academia Mexicana de Estudios de Género de los Hombres A.C.

Sin embargo, también conviene cuestionar otra idea muy extendida: creer que una buena relación es aquella donde nunca existen desacuerdos. Las diferencias serán inevitables, pero lo valioso será la manera en que las personas buscan volver a encontrarse después de ellas asumiendo responsabilidad afectiva respecto al otro.

Tal vez una relación sana no sea aquella donde nunca aparecen conflictos, sino aquella donde ambas partes pueden sentirse seguras, escuchadas y respetadas a pesar de las diferencias (Gottman & Silver, 2012).

La próxima vez que una discusión parezca repetirse, antes de preguntarte quién tiene la razón, vale la pena detenerse un momento y hacerse otra pregunta: ¿Qué estamos haciendo los dos que hace que esta misma discusión vuelva una y otra vez? En ocasiones, cambiar el problema comienza por cambiar la manera de mirarlo.

Referencias

Gottman, J. M., & Silver, N. (2012). *Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*.

Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (2012). *Cambio: Formación y solución de los problemas humanos*. Herder





¿POR QUÉ NO...

NOS ELEGIMOS EL UNO AL OTRO TODOS LOS DÍAS?



CONOCE A JACKY & LUIS

HAY PAREJAS QUE ENAMORAN POR LO QUE MUESTRAN EN REDES Y HAY PAREJAS QUE ENAMORAN POR LO QUE REPRESENTAN. JACQUELINE Y LUIS SON DE LAS SEGUNDAS.

@MIFAMILIA_OFICIAL



PREGUNTAS RÁPIDAS

10 AÑOS JUNTOS – ESTRENAMOS 10 AÑOS DE CASADOS ESTE ENERO 2026. EL MISMO DÍA DE NUESTRA BODA!

HIJOS: DOS NIÑAS, LEONOR DE 9 AÑOS Y LORENZA DE 3 AÑOS

PROFESIÓN: LUIS ES EMPRESARIO DESDE HACE 9 AÑOS, Y JACKY SE DEDICA AL HOGAR Y A LA CREACIÓN DE CONTENIDO.

DATO DIVERTIDO: TENEMOS UNA DINÁMICA QUE PARA NOSOTROS ES DIVERTIDA, TOMAMOS COMO EJEMPLO EL “PROBLEMA” DE PAREJA DE ALGUIEN EXTERNO A NOSOTROS (PUEDE SER ALGÚN TEMA VIRAL DE INTERNET) Y DAMOS NUESTROS PUNTOS DE VISTA, DE CÓMO LO RESOLVERÍAMOS NOSOTROS, O ¡QUIÉN TUVO MÁS CULPA QUE QUIÉN JAJA!

RITUAL: CUANDO SOÑAMOS CON ALGO, TRATAMOS DE VIVIRLO ANTES DE QUE OCURRA.

SU MANTRA: NO PUEDES EXTRAÑAR LO QUE NUNCA HAS TENIDO.

TOTAL: AMOR VERDADERO

INSTAGRAM: @MIFAMILIA_OFICIAL

TIKTOK: @MIFAMILIA_OFICIAL

YOUTUBE: @MIFAMILIA_OFICIAL



MAKING HAPPY COUPLES

Hay parejas que enamoran por lo que muestran en redes, y parejas que enamoran por lo que representan. Jacqueline y Luis son de las segundas.

Ella es "La Jacky" en redes: diseñadora gráfica de formación, mamá desde los 21 años y hoy creadora de contenido apasionada por el matrimonio y el impacto de un hogar sano en las futuras generaciones.

Él es Luis Gámez, ingeniero mecatrónico y empresario en la industria de exploración submarina, quien a los 23 años perdió a su padre y, un año después, se convirtió en papá — dos golpes que transformaron por completo su manera de ver la vida.

Diez años de matrimonio, dos hijas y una certeza que comparten por igual: que un matrimonio sólido no se construye encontrando a la persona perfecta, sino eligiéndose mutuamente una y otra vez, incluso cuando las circunstancias no acompañan.

Conversamos con ellos sobre amor, familia, propósito y las cosas que no siempre se dicen — y esto fue lo que nos contaron.





Nuestra filosofía ha sido enfocarnos en los retos que cada etapa nos presenta, asumir el rol que nos corresponde y hacer nuestro mejor esfuerzo para salir adelante.

Hace diez años comenzó una historia que muchos pensaban que no duraría. ¿Por qué creen que la gente dudaba de ustedes?

Porque estábamos estadísticamente destinados a fracasar. La línea del tiempo en nuestra historia como pareja fue todo lo contrario a lo que la sociedad percibe como un "caso de futuro éxito", éramos jóvenes, empezamos sin tener nada resuelto, enfrentamos cambios constantes, viajes, largas ausencias por trabajo y muchos sueños que parecían demasiado grandes para nuestra edad. Desde afuera no parecía la fórmula perfecta para una relación duradera.

Jacqueline aún no terminaba su carrera, apenas teníamos 1 año de novios y aparte de eso Luis trabajaba 2 a 3 meses en el extranjero y cuando llegaba se dedicaba a su emprendimiento hasta 15 horas al día mientras estudiaba en Guadalajara, entonces era mínimo el tiempo que compartíamos en persona.

Cuando nos embarazamos de Leonor, nuestra primera hija, Luis tenía 6 meses de haber perdido a su papá de manera repentina, entonces, todos los factores apuntaban a que nada llegaba en el momento perfecto. Afortunadamente, nosotros nunca nos guiamos por lo que dicen los demás. Mientras otros veían obstáculos, nosotros veíamos proyectos. Diez años después seguimos aquí, demostrando que cuando dos personas crecen en la misma dirección, lo que digan los demás no tiene peso.

Mirando hacia atrás, ¿hubo algún momento en el que ustedes mismos llegaron a preguntarse si lo lograrían?

Creo que la incertidumbre es natural y el miedo es inevitable. Sabemos que nadie tiene el futuro comprado, pero también estábamos seguros de que nuestra ya bastante comunicación, al ser una relación a distancia, nos había hecho conocernos lo suficiente para apostarle a un fin que ambos teníamos en común: tener una familia. Creo que muchas veces las personas se preocupan demasiado por lo que debería estar pasando en sus vidas y muy poco por resolver lo que tienen enfrente.

Muchas personas hablan de la emoción de enamorarse. Ustedes hablan de decidir quedarse. ¿Qué significa realmente elegir a la misma persona una y otra vez?

Entender que el tiempo sí pasa y las mismas adversidades de la vida te llevan a hacer cambios en ti, tus pensamientos y hasta tu manera de actuar, saber que los errores del otro no tienen nada que ver contigo y que estamos ante un trauma no detectado para reaccionar de una manera en la que pueda haber daño irreparable.

También significa entender que habrá días buenos, días difíciles y etapas en las que uno tendrá que sostener al otro. Elegirse todos los días no es ignorar los problemas, sino decidir que la relación merece el esfuerzo de resolverlos juntos. Después de diez años, más que una emoción, el amor se ha convertido en una decisión consciente y en un compromiso que renovamos día a día. Creo que eso transmitimos en nuestra boda: que, después de 10 años juntos y 2 hijas, tomamos la decisión de caminar hacia el altar.

¿Cuál ha sido una de las lecciones más difíciles que han aprendido sobre el matrimonio?

Una de las lecciones más difíciles que hemos aprendido es que un matrimonio pleno no puede construirse sobre dos personas que esperan que la otra las complete. Con el tiempo entendimos que cada uno es responsable de su propia felicidad, crecimiento y propósito.

Eso nos llevó a hacer algo que no siempre es cómodo: conocernos a nosotros mismos, hacernos preguntas difíciles y ser honestos sobre quiénes somos, qué queremos de la vida y hacia dónde queremos ir. Quizá la lección más importante ha sido entender que la compatibilidad no se trata de pensar igual en todo, sino de compartir una dirección. Cuando dos personas tienen claridad sobre sus metas individuales y encuentran una manera de alinearlas con un proyecto de vida común, el matrimonio deja de ser una simple relación y se convierte en una verdadera alianza.



Quando dos personas tienen claridad sobre sus metas individuales y encuentran una manera de alinearlas dentro de un proyecto de vida común.

Después de una década juntos, ¿qué definición de amor tienen hoy que jamás habrían entendido cuando empezaron?

Definitivamente sería que el amor libre es el mejor de todos; el saber que día a día nos elegimos tiene más valor que sabernos atados por algo externo a nosotros. Saber que ambos podríamos tomar caminos distintos, pero que seguimos eligiendo caminar juntos cada día, le da a nuestro compromiso mucho más valor que cualquier obligación externa.



En estos diez años, ¿qué papel han jugado el perdón y la reconciliación en la construcción de su relación?

El perdón hasta ahorita ha sido propio y personal. Desde el inicio de la relación, creamos dinámicas de cero faltas de respeto, conceder el espacio y la privacidad que el otro necesite antes de hablar sobre un conflicto. Y la reconciliación creemos que la hemos vivido al reencaminar la relación después de algún suceso incómodo para alguno de los dos.

¿Hubo alguna etapa en la que sintieron que estaban creciendo a ritmos diferentes? ¿Cómo lograron seguir caminando en la misma dirección?

Hay etapas en las que uno va caminando y el otro parece ir volando; etapas donde uno está enfocado en construir, emprender o resolver, mientras el otro está viviendo otro proceso interno, familiar o personal.

Creo que la clave está en no confundir ritmos distintos con caminos distintos. Para nosotros ha sido muy importante entender que no siempre vamos a avanzar igual, pero sí debemos procurar no perdernos de vista. Si uno acelera demasiado, también tiene la responsabilidad de mirar hacia atrás, tender la mano y asegurarse de que la otra persona siga siendo parte del viaje.

Convertirse en papás cambia muchas dinámicas. ¿Qué transformó la llegada de los hijos en su relación como pareja?

¡Uy! Nuestras hijas llegaron a ser unos espejos limpios y claros ante nosotros! Jajajaja. Nos exigieron una sanación urgente. Definitivamente nos tomamos muy en serio el tema de sanar patrones, definir qué sí y qué no queríamos repetir con ellas.



Cuando la rutina, el cansancio o las responsabilidades aparecen, ¿cómo protegen el vínculo que existe entre ustedes más allá de ser mamá y papá?

Nos damos espacio, acortamos las pláticas y aumentamos la presencia pasiva, "si me necesitas aquí estoy, si quieres estar sol@ esta perfecto, pero jamas te sientas abandonad@". La verdad es que ambos somos muy equitativos al cuidado o necesidades de las niñas, y cuando vemos al otro agobiado, entre todos incluyendo a las niñas, le damos su espacio.

Tener un espacio en pareja es primordial para tener una familia feliz, si estan bien las vacaciones familiares o las salidas en familia, pero también se vale ir al cine en pareja, viajar en pareja incluso a un hotel en la misma ciudad donde vives pero simplemente estar solos.

¿Qué es algo que admiran de su pareja hoy que quizás no valoraban lo suficiente hace diez años?

Jacky: Luis me ha enseñado tanto! Y no solo a través de su ejemplo como persona, esposo, hijo, papá. Algo que siempre he admirado de mi esposo es su manera de ayudar a las personas, y no solo hablo del “más necesitado”, sino que él siempre está ahí para darte un buen consejo. Es una persona muy pero muy compartida con el prójimo. Mi esposo es una persona sumamente determinante y que sabe redirigir el rumbo en tiempo récord; es el verdadero maestro de no perder la cabeza cuando algo sale distinto al plan.

Luis: Admiro la tenacidad y el temple que tiene Jacky para resolver sus problemas. Ya sean temas personales, familiares o emocionales, nunca ha sido una persona que se esconda de las cosas difíciles. En estos diez años la he visto hacer algo que no todo el mundo está dispuesto a hacer: cuestionarse a sí misma. La he visto romper vínculos, desaprender patrones con los que creció, cambiar formas de pensar que ya no le servían y reconstruirse poco a poco. Hoy admiro mucho más el trabajo que ha hecho para convertirse en la mujer que es. Y honestamente, me encanta la mujer en la que se ha convertido.



La fe parece ser una parte importante de su historia. ¿Cómo ha influido en los momentos más difíciles y en las decisiones más importantes que han tomado juntos?

Somos fieles creyentes de que los problemas se superan mucho más rápido confiando en la voluntad de Dios, nos hace desgastarnos menos mentalmente, nos ayuda a dejar de buscar “por qué”, el consuelo es divino y creemos que la fe es una herramienta excelente cuando se trata de confiar en procesos, o esperar el resultado de una decisión.

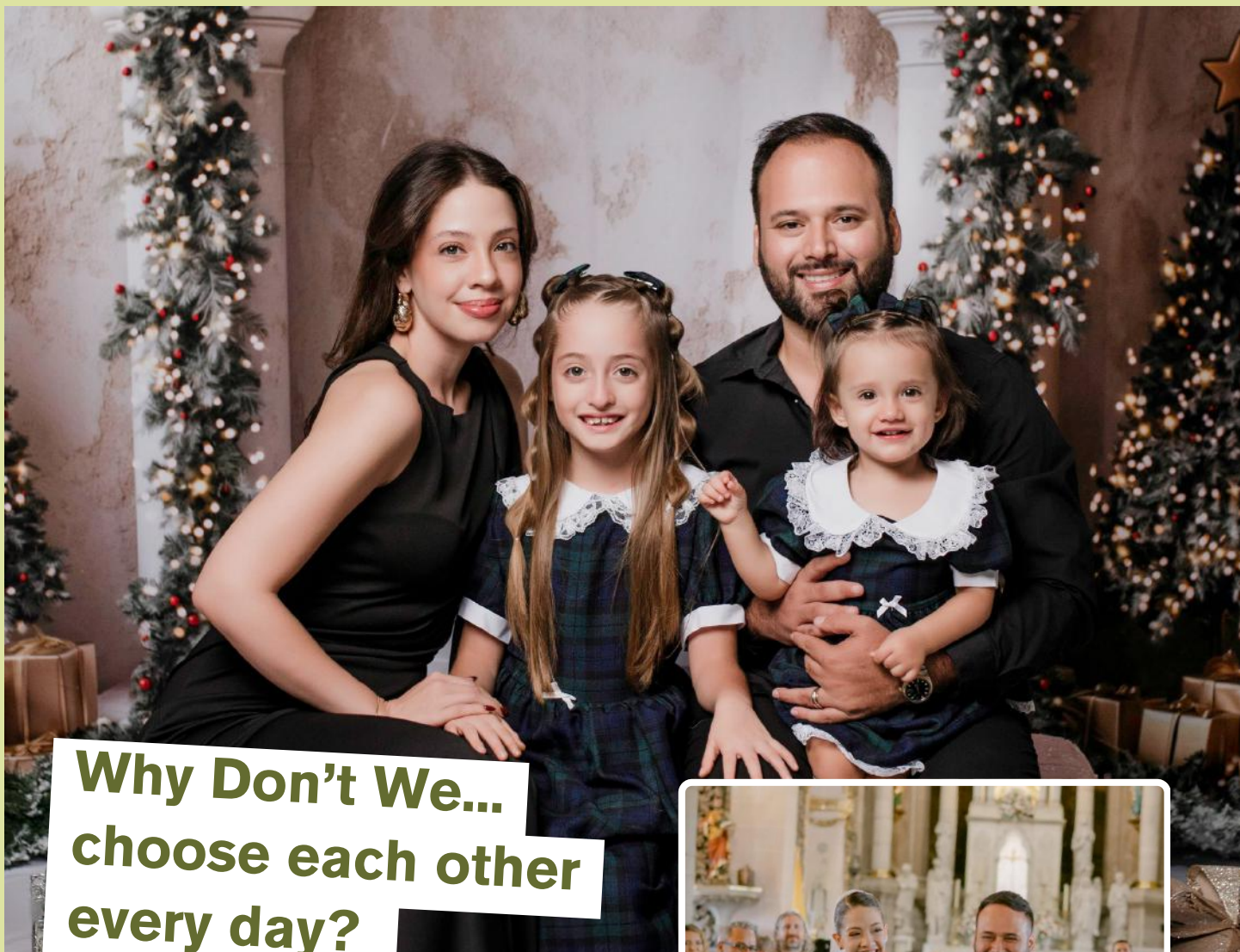
¿Cuál es una conversación incómoda que toda pareja debería atreverse a tener antes de que se convierta en un problema?

Creo que los temas que requieren más transparencia y comunicación constante son: las finanzas y el sexo.

En redes sociales solemos ver relaciones perfectas. ¿Qué creen que la gente necesita entender sobre el amor real?

Para mí, las redes sociales son perfectas para inspirarte, como buscar un outfit en Pinterest. El problema radica en que crees que ver momentos pequeños en internet significa que es una verdad absoluta. Nosotros siempre tomamos las referencias de las redes como inspiración: un viaje, una cita, etc. Cuando todo comienza a sentirse incómodo, es cuando esa inspiración se confunde con comparación y se transforma en envidia o frustración.

El amor real es el que estás construyendo en tu realidad, con la familia que estás creando, con la pareja que elegiste y en el entorno en el que actualmente vives.



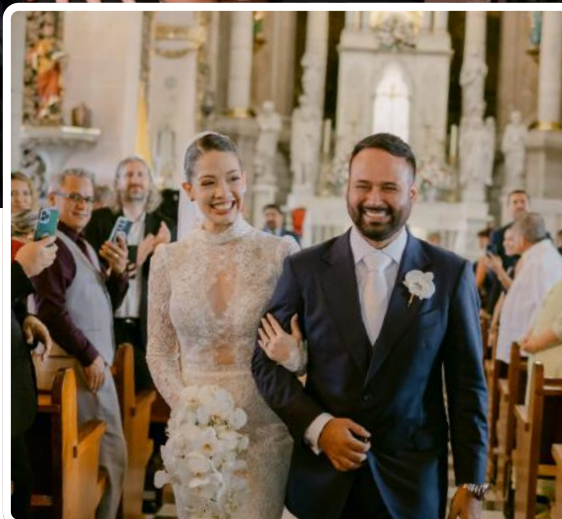
Why Don't We... choose each other every day?

Si pudieran hablar con la versión de ustedes mismos que recién comenzaba esta historia, ¿qué consejo le darían?

No necesitas quedar bien con nadie, incluyendo papás, mamás, hermanos, tíos, etc. No debes cargar con todo solo; la gente que te ama está dispuesta a ayudarte. Todo pasa... lo bueno y lo malo.

Después de diez años de aprendizajes, errores, crecimiento y amor, ¿qué esperan que las personas recuerden cuando piensen en la historia de Jacky y Luis?

Definitivamente, nuestra misión es un legado que apenas comienza; queremos ser referentes en temas de familia y queremos ser siempre recordados como "los que siempre caminaron de la mano hacia el mismo propósito".



Y para cerrar: si pudieran cambiar el mundo una pareja feliz a la vez, ¿cómo completarían esta frase?:

Why Don't We... choose each other every day?

Porque el amor más valioso no es el que nace de la obligación, sino el que se construye cuando dos personas tienen la libertad de irse, pero deciden quedar

El verdadero secreto para disfrutar más

Hay una pregunta que pocas parejas se hacen en voz alta, pero que muchas sienten en silencio: ¿Cuándo fue la última vez que realmente disfrutamos juntos?

Y no hablamos solo de sexo. Hablamos de ese placer más amplio: estar presentes, sentir conexión y disfrutar de compartir la vida, en lugar de sentir que pasar tiempo juntos es simplemente otra cosa que "toca hacer".

Porque en las relaciones largas, el placer, en todas sus formas, también puede convertirse en rutina.

El placer que casi nadie menciona:

Cuando pensamos en placer dentro de una relación, solemos pensar primero en la intimidad física. Y sí, importa. Pero el placer en pareja también está en reírse sin esfuerzo, sentirse en confianza, hacer algo que ambos disfrutan y poder ser ustedes mismos sin expectativas.

¿Por qué dejamos de disfrutar sin darnos cuenta?

No significa necesariamente que ya no te guste tu pareja. A veces, simplemente, la vida cotidiana se va comiendo el espacio para disfrutar. Es normal que suceda, pero el problema aparece cuando esa se convierte en la única forma de relacionarse.



Existe una idea muy arraigada alrededor del deseo y el placer: primero debo tener ganas y después hago algo. Pero muchas veces funciona al revés.

El placer necesita espacio para aparecer. Surge cuando creamos las condiciones para disfrutar, probamos algo diferente y dejamos de esperar ese “momento perfecto” que, entre trabajo, responsabilidades y cansancio, probablemente nunca llegue solo.

Lo que sí puede despertar el placer en pareja

Hacer cosas nuevas juntos: La novedad rompe el piloto automático, genera conversación y abre espacio para la curiosidad. Y la curiosidad puede alimentar nuevamente las ganas de compartir.

Tocarse más: Un abrazo largo, tomarse de la mano o un masaje pueden fortalecer la sensación de cercanía. El contacto afectuoso también puede ayudar a reducir el estrés y favorecer la conexión.

El placer sexual también necesita intención.

Al perder la conexión cotidiana, la intimidad física suele ser una de las primeras cosas que lo resiente. Y también funciona al revés: una vida sexual rutinaria o inexistente puede aumentar la distancia emocional. No son dos mundos separados. Se alimentan mutuamente.

Cuando el sexo se vuelve predecible, mecánico o simplemente escaso, no siempre significa que haya menos atracción. A veces significa que falta conversación. **Saber qué necesita el otro hoy, no hace tres años.**

Algunas preguntas que pueden hacerse:

- ¿Qué disfrutábamos antes y hemos dejado de hacer?
- ¿Hay algo que me gustaría explorar y todavía no he dicho?
- ¿Nos estamos dando suficiente tiempo para disfrutar?
- ¿Cuándo fue la última vez que hicimos algo solo porque nos divertía?



No existe una técnica secreta ni una fórmula para garantizar el placer.

El verdadero secreto

No existe una técnica secreta ni una fórmula para garantizar el placer.

El verdadero secreto es mucho más sencillo: decidir, de manera consciente, que su relación no solo merece funcionar. También merece disfrutarse.

Porque las parejas que disfrutan su relación no son las que nunca tienen problemas. Son las que, incluso en medio del caos de la vida, siguen encontrando razones para reír, tocarse, sorprenderse y pasarla bien juntos.

Suéteres oversize

La prenda que comparten mejor que cualquier otra



Hay una escena que todas las parejas conocen: ella abre el clóset, saca un suéter que claramente no es suyo, se lo pone, y él no dice nada porque en el fondo sabe que ya no va a recuperarlo. Y tampoco le molesta tanto.

El suéter oversize es, sin que nadie lo haya declarado oficialmente, la prenda más compartida de cualquier relación. No el perfume, no los tenis, no la sudadera. El suéter. Grande, cómodo, cálido y con un olor que lo dice todo.

Por qué el oversize funciona para los dos

La magia del suéter oversize es que no está diseñado para un cuerpo específico, está diseñado para la comodidad y eso lo hace naturalmente unisex. Para los dos funciona con lo mismo: jeans, joggers, botas, tenis. No requiere mucho esfuerzo y siempre se ve bien. Eso, en moda de pareja, es un regalo.

Los estilos que más se prestan para compartir

No todos los suéteres oversize son iguales. Estos son los que mejor viajan entre clósets: **El tejido grueso de punto (chunky knit)** El más otoñal de todos. Textura visible, caída estructurada, abriga de verdad. En tonos neutros (crema, gris, café) es prácticamente universal. Ella lo lleva con leggings y botas over the knee; él con jeans oscuros y sneakers. El mismo suéter, dos looks completamente distintos.



El suéter de cuello alto (turtleneck) Elegante sin esfuerzo. Es el que más sube de nivel cualquier outfit, con él puesto, hasta los jeans más básicos se ven intencionales. Funciona para los dos en colores como negro, verde olivo o borgoña.

El suéter con textura (bouclé o mohair) Más suave, más ligero, con ese acabado esponjoso que se ve lujoso, aunque no lo sea. Ella lo lleva suelto con falda midi o pantalón de vestir; él lo puede usar encima de una camisa de botones para un look más pulido.

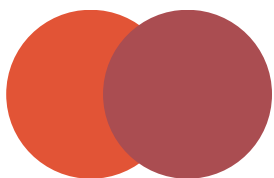
El clásico universitario (college sweater) Rayas, letras, colores bloqueados. Tiene un aire noventero que sigue siendo tendencia y que en pareja se ve muy bien coordinado, sin necesitar ser exactamente igual. Ella con el suéter oversize y minifalda; él con el mismo modelo en una versión más ajustada o con el mismo color en una pieza distinta.

Cómo coordinarlo sin verse disfrazados

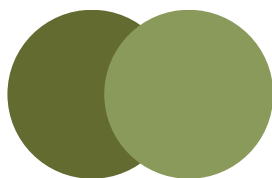
La regla es la misma que con cualquier look de pareja: complementar, no clonar.

Familia de tonos, distintas personalidades:

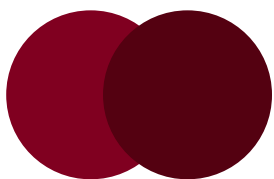
Los colores de otoño que más se llevan este año
Si van a renovar el clóset esta temporada, aquí van los tonos que más verán (y que mejor funcionan para compartir):



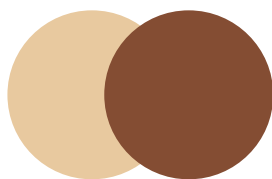
Terracota y ladrillo



Verde olivo y musgo



Borgoña y vinol



Camel y café



Misma paleta, distintas texturas: Él en un suéter de punto grueso color arena; ella en un suéter mohair color crema.

No es la prenda que usan para impresionar, es la que usan cuando ya no tienen que impresionar a nadie. Y eso, de alguna forma, lo hace la más especial de todas.

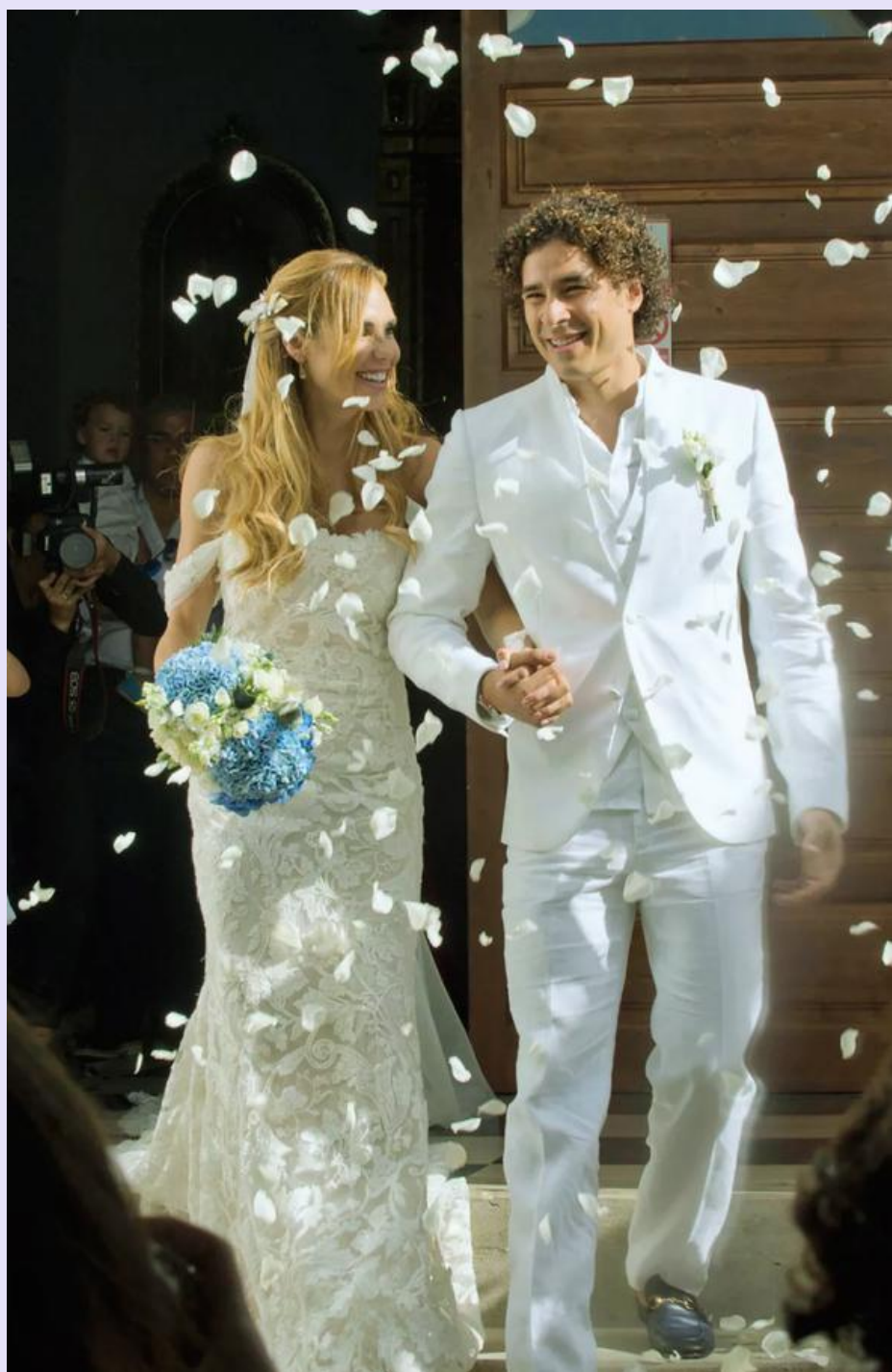
Memo Ochoa y Karla Mora

El amor que siempre estuvo en la primera fila

Detrás de cada atajada histórica, detrás de cada Mundial, detrás de cada momento en que un país entero contuvo la respiración esperando lo que haría el guardameta más querido de México, había algo que las cámaras casi nunca alcanzaban a capturar: una mujer y tres hijos que eran, como él mismo dijo, su primer equipo.

La historia de Guillermo "Memo" Ochoa y Karla Mora no es la más mediática del medio. Es algo más valioso: una historia que se construyó en silencio, lejos del ruido, mientras él defendía arcos en cinco países distintos y ella sostenía el hogar con la misma firmeza con que él detenía penales.

Aunque ambos nacieron en Guadalajara, no fue en su ciudad natal donde se conocieron. Fue en 2009, a través de Regina Padilla, esposa del exfutbolista Gerardo Torrado, quien los presentó en el ambiente del fútbol mexicano. La química fue inmediata y desde ese primer encuentro, Karla entró a la vida de Ochoa para quedarse



Lo que nadie te dice sobre ser pareja de un futbolista profesional de élite es lo que implica en términos reales: maletas siempre listas, colegios nuevos, idiomas distintos, amistades que se quedan atrás con cada transferencia.

Karla, que había construido una carrera propia en el modelaje y el diseño, tomó una decisión consciente: acompañar. No por obligación, sino por elección. Siguió a Memo a Francia, a Bélgica, a España, a Italia y en cada país, construyó un hogar donde sus hijos tuvieran raíces, aunque el suelo cambiara constantemente.

En 2013, mientras Memo jugaba en Francia, nació Lucciana, su hija mayor. En 2015, en Málaga, llegó Guillermo Jr. Y en 2019, en Bélgica, nació Karla, la pequeña de la familia. Tres hijos nacidos en tres países distintos. Una familia con pasaporte múltiple y corazón tapatío.

Fuera de los reflectores, Karla construyó algo igualmente importante: una vida propia y una familia con identidad, en medio de la constante movilidad que implica la carrera de su esposo.

Una de sus prioridades ha sido mantener a sus hijos conectados con México, a través de viajes frecuentes a Guadalajara y Ciudad de México, así como de tradiciones y raíces.

Crecer en Europa nunca significó crecer lejos de su identidad. También enfrentó las amenazas que recibió tras algunos partidos difíciles de Memo. Cuando el fútbol no salía como la afición esperaba, las críticas llegaron hasta ella, y las enfrentó con la misma discreción que ha mantenido a lo largo de los años.

En julio de 2026, con el Mundial en casa, en el mítico Estadio Azteca donde su historia también comenzó, Memo Ochoa disputó su sexto Mundial y entregó los guantes de forma definitiva.

Al terminar el partido, la familia entera entró a la cancha.

Lo que podemos aprender de ellos:

El amor también es logístico. Amar a alguien cuya carrera lo lleva por el mundo exige adaptación, renuncia y mucha comunicación. Karla eligió acompañar sin borrarse y eso requiere una fortaleza que no siempre se reconoce.

El silencio también es una forma de proteger lo que importa. En un mundo que exige exponer todo, esta pareja eligió guardar lo más valioso para ellos.

Memo Ochoa y Karla Mora no representan el amor perfecto de revista. Representan algo más real y más difícil: una relación que eligió crecer en silencio, sostenerse en la distancia y celebrar los grandes momentos con los pies en la tierra.



**Al final, no importa cuántos mundiales
hayas jugado. Lo que queda es con quién
estás cuando las cámaras se apagan.**

Cuenta conjunta, separada o las dos

Qué funciona para cada pareja

Pocas conversaciones generan tanta tensión en una pareja como hablar de dinero. Y dentro de este tema, pocas decisiones son tan personales y están tan cargadas de expectativas no dichas como elegir cómo van a manejar sus finanzas juntos.

¿Una sola cuenta compartida? ¿Cuentas separadas? ¿Una combinación de ambas? La realidad es que no existe una fórmula perfecta para todas las parejas. Lo importante es encontrar un sistema que se adapte a su relación, a sus ingresos, a sus metas y, sobre todo, a la manera en que ambos se sienten más cómodos y seguros.

La forma en que una pareja maneja el dinero habla mucho más que de números. También revela cómo se comunican, cómo toman decisiones, qué entienden por libertad, qué tan cómodos se sienten con la transparencia y cuánto confían el uno en el otro.

El problema es que muchas parejas esperan hasta que aparece un conflicto para hablar del tema. Una compra que no estaba contemplada, una deuda que no se había mencionado, la sensación de que uno aporta más que el otro o simplemente no tener claro quién paga qué pueden convertirse poco a poco en pequeñas grietas que terminan acumulando frustración y resentimiento.



Por eso, hablar de dinero no debería ser una conversación que ocurre solo cuando hay un problema. También puede ser una oportunidad para ponerse de acuerdo, entenderse mejor y construir juntos la vida que quieren.

Todo junto: la cuenta conjunta

Ambos depositan sus ingresos en una sola cuenta y de ahí salen todos los gastos: renta, comida, servicios, salidas, vacaciones, todo.

Para quién funciona: parejas con ingresos similares, metas financieras muy alineadas y mucha comunicación sobre el dinero. También puede funcionar bien cuando uno de los dos no trabaja o trabaja de forma intermitente, ya que evita la sensación de "pedir permiso" para gastar.

El reto: requiere total transparencia. Si uno de los dos tiene hábitos de gasto muy distintos al otro, o si alguno valora mucho su independencia financiera, puede generar fricciones.



Cada uno lo suyo: cuentas separadas

Cada uno mantiene sus propias cuentas y se ponen de acuerdo en cómo dividir los gastos compartidos, ya sea mitad y mitad, o de forma proporcional a sus ingresos.

Para quién funciona: parejas donde ambos trabajan, tienen ingresos propios y valoran su autonomía financiera. Es común en parejas que se juntaron siendo ya financieramente independientes y no quieren mezclar lo que construyeron por separado.

El reto: puede volverse complicado cuando los gastos no son fácilmente divisibles: ¿quién paga las vacaciones? ¿cómo se maneja una emergencia grande? Si no hay acuerdos claros, la informalidad puede crear resentimiento con el tiempo.

Lo mejor de los dos mundos: el modelo híbrido

Cada uno mantiene su cuenta personal y además tienen una cuenta conjunta a la que ambos aportan una cantidad fija o un porcentaje de sus ingresos para cubrir los gastos compartidos. Lo que sobra en cada cuenta personal es de libre uso, sin necesidad de justificarlo.

Para quién funciona: es el modelo que más adoptan las parejas jóvenes en México hoy en día, y con razón, combina responsabilidad compartida con autonomía individual. Funciona especialmente bien cuando hay diferencia de ingresos, porque la aportación puede ser proporcional en lugar de igualitaria.

El reto: requiere definir bien desde el principio cuánto aporta cada uno, qué gastos entran a la cuenta conjunta y qué pasa si los ingresos cambian. Sin esa claridad, el modelo híbrido puede generar confusión.

La pregunta que más importa: ¿cuánto aporta cada quién?

Si optan por una cuenta conjunta o un modelo híbrido, pueden dividir las aportaciones de dos maneras:

50/50: ambos aportan la misma cantidad. Es simple y funciona bien cuando sus ingresos son similares.

Proporcional: cada uno aporta el mismo porcentaje de sus ingresos. Por ejemplo, si ambos destinan el 40% de su sueldo, quien gana más aportará más, pero el esfuerzo será equivalente. La clave no es que sea idéntico, sino que se sienta justo para ambos.

Recuerda: La fórmula correcta es la que ambos acuerdan y puede cambiar.



Cómo hablar de dinero sin terminar peleando

El dinero puede despertar miedos, inseguridades y egos, pero para que la conversación sume en lugar de dividir.

Hablen de valores, no solo de números: ¿Qué representa el dinero para cada uno: seguridad, libertad, estabilidad? Entenderlo cambia la conversación.

Sean transparentes: hablen de ingresos, deudas y hábitos de gasto sin juicios. No se puede construir un plan juntos con información a medias.

Revisen sus acuerdos: las necesidades cambian, y su sistema financiero también debería hacerlo cuando cambian sus ingresos, proyectos o prioridades.

Conserven su autonomía: incluso con finanzas compartidas, es sano que cada persona tenga un monto para gastar libremente. No es secreto, es independencia.

**Sean transparentes:
hablen de ingresos,
deudas y hábitos de
gasto sin juicios. No se
puede construir un plan
juntos con información a
medias.**

Al final, el dinero no debería convertirse en una lucha de poder, sino en una herramienta para construir la vida que quieren juntos.

Y sí, quizá la conversación dé un poco de nervios. Pero vale mucho más hablar a tiempo que pelear después.

Noche de juegos

La mejor cita que han tenido en meses

Seamos honestos: a veces la mejor cita no es la del restaurante que tardaron tres semanas en reservar ni la del plan elaborado que requirió coordinación logística de cinco personas. A veces la mejor cita es la de pijamas, botana en el centro de la sala y un juego que los tiene riéndose hasta que les duele el estómago.



La noche de Laugh Together

Cómo armar el ambiente (sin exagerar)

No necesitan velas ni decoración elaborada. Pero sí hay algunas cosas pequeñas que hacen la diferencia entre "jugamos un rato" y "esa fue una de las mejores noches en mucho tiempo":

Luz tenue: Apaguen el foco del techo y usen una lámpara.

Playlist de fondo y celulares abajo: Algo suave que no compita con la conversación. Escuchen lo que les guste a los dos o lo que elija el que ganó la última ronda.

Laugh Together es exactamente lo que su nombre promete: reírse juntos. Y en una relación, eso vale mucho más de lo que parece.

El veredicto

La cita perfecta no siempre necesita reservación, outfit especial ni salir de casa. A veces solo hace falta quedarse, reírse hasta que duela la panza y recordar que, con la persona correcta, cualquier noche puede ser especial.

Consíguelo en makinghappycouples.mx

mezcalita para enamorar



Antes de abrir el juego, hay que preparar lo importante. Aquí va un sofisticado sin esfuerzo.

La jamaica le da un toque floral y ácido que combina perfecto con el ahumado del mezcal. Se prepara en menos de 15 minutos.

Mezcal con jamaica: el cóctel de la noche.

Ingredientes (2 porciones)

- 1/2 taza de flores de jamaica secas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de azúcar o miel de agave al gusto
- 60 ml de mezcal joven por persona (2 shots)
- 90 ml de agua de jamaica concentrada por persona
- Jugo de 1/2 limón por persona
- Hielo
- Sal de gusano o Tajín para el borde (opcional pero muy recomendado)
- Rodaja de naranja o limón para decorar

AGREGUEN UN SNACK

Pueden acompañar su mezcalita con algún snack como palomitas de maíz o un guacamole. Tardan menos de 10 minutos y es imposible de dejar de comer.

Ingredientes para el guacamole:

- 2 aguacates maduros
- Jugo de 1 limón
- 1/4 de cebolla blanca finamente picada
- 1 chile serrano o jalapeño (sin semillas si quieren menos picante)
- Un puño de cilantro picado
- Sal al gusto
- Opcional: 1 jitomate sin semillas picado en cubitos

Tip: pongan el hueso del aguacate dentro del tazón si no lo van a comer de inmediato, ayuda a que no se ponga negro tan rápido.

Preparación

- 1** Para el agua de jamaica: pongan las flores en el agua fría, lleven a hervor y dejen cocinar 5 minutos. Cuelen, endulcen al gusto y dejen enfriar. Para acelerar, disuelvan el azúcar en caliente y pongan el agua en el congelador 10 minutos.
- 2** Froten una rodaja de limón en el borde de un vaso y pasen el vaso por sal de gusano o Tajín. Este paso es opcional, pero hace toda la diferencia.
- 3** Llenen el vaso con hielo. Viertan el mezcal, el agua de jamaica y el jugo de limón. Mezclen suavemente con una cuchara. Decoren con la rodaja de naranja o limón y listo.

Preparación

- 1** Partan los aguacates a la mitad, quítenles el hueso y vacíen la pulpa en un tazón. Aplástenlo con un tenedor, no tiene que quedar perfectamente liso. La textura con grumos es mejor.
- 2** Agreguen el limón de inmediato para que no se oxide. Incorporen la cebolla, el chile, el cilantro y el jitomate, sal al gusto y listo.





Por: Itzel Vega

Hormonas, piel y su relación

Lo que tu cuerpo les está tratando de decir (a ti y a tu pareja)

Hay semanas en que tu piel simplemente está bien. Y hay otras en que aparece un brote justo antes de un evento, todo la irrita y nada funciona como debería. No es mala suerte ni descuido.

Tiene que ver con tus hormonas. Y si vives en pareja, esto también tiene que ver con tu relación.

El ciclo hormonal no es solo "cosa de mujeres"

Aunque el ciclo menstrual es el ejemplo más conocido, los hombres también tienen fluctuaciones hormonales. Pero las que más impactan la piel son las del ciclo femenino, así que empezamos por ahí, para que ambos lo entiendan.

Las cuatro fases y lo que le hacen a la piel

El ciclo menstrual tiene en promedio 28 días y se divide en cuatro fases. Cada una tiene un perfil hormonal distinto que se refleja directamente en la piel.

Fase menstrual (días 1-5): piel sensible y sin defensa

Los niveles de estrógeno y progesterona están en su punto más bajo. La piel suele sentirse más sensible, opaca y propensa a la irritación. Es común experimentar sequedad, palidez y una mayor reactividad a productos que normalmente se toleran bien. El dolor y el cansancio propios de este período también elevan el cortisol, lo que puede empeorar cualquier condición inflamatoria preexistente como el acné o la dermatitis.

Lo que la pareja puede hacer: si tu compañera está en esta fase, no es el mejor momento para probar un producto nuevo o para hacer un plan que implique maquillarse por horas. Un ambiente tranquilo, sin presiones, es lo que la piel y el cuerpo entero necesitan.

Fase folicular (días 6-13): la mejor semana para la piel

El estrógeno comienza a subir y, con él, llega una etapa de renovación. La piel puede verse más luminosa, firme y uniforme, mientras que algunas personas toleran mejores ingredientes activos como el retinol o los exfoliantes. Y así como la piel parece recuperar su ritmo, también puede ser un buen momento para recuperar el de ustedes.

Lo que pueden hacer en pareja: aprovechen esta etapa para retomar ese plan que han estado posponiendo, organizar una cena especial o tener esa conversación importante que necesita de la mejor disposición de ambos.

Fase ovulatoria (días 14-16): glow máximo, pero con matices

El estrógeno alcanza su pico, y la piel suele verse más luminosa, hidratada y con mejor circulación. Al mismo tiempo, el aumento de progesterona puede elevar la producción de sebo, especialmente en piel grasa o mixta. Así que, en algunas personas pueden aparecer pequeños brotes.

Lo que la pareja puede hacer: es un buen momento para actividades que impliquen más contacto social o físico, como una salida con amigos, un plan más animado o simplemente disfrutar de que la energía y la disposición están en su punto más alto.

Fase lútea (días 17-28): la semana más compleja para la piel y el humor

Aquí es donde suelen aparecer más cambios visibles. La progesterona aumenta y el estrógeno disminuye, lo que puede traducirse en más grasa, poros más visibles, brotes, especialmente en mentón y mandíbula, y cierta retención de líquidos. El estado de ánimo también puede cambiar: más irritabilidad, cansancio o sensibilidad emocional, y en algunas personas, síntomas del síndrome premenstrual (SPM).

Lo que la pareja puede hacer: entender que, si hay más irritabilidad o sensibilidad emocional en estos días, no es "exageración", es bioquímica. No tomarlo personal es el primer paso. El segundo es preguntar qué necesita, en lugar de asumir.

Adapten el skincare a cada etapa:

Durante la fase lútea, pueden priorizar hidratación y productos calmantes, como niacinamida, centella asiática o aloe, y evitar rutinas demasiado agresivas. En la fase folicular, si quieren probar nuevos activos, puede ser un buen momento para hacerlo.



SKIN1001
Serum Centella

The Ordinary
Niacinamida 10%

TOCOBO
Serum
calmante

Lo que los hombres también deben saber de sus propias hormonas

Testosterona y piel: niveles altos de testosterona estimulan las glándulas sebáceas, de ahí que la piel masculina tiende a ser más grasa y propensa al acné que la femenina. En épocas de estrés alto, la testosterona puede bajar y el cortisol subir, lo que debilita la barrera cutánea y puede causar sequedad o sensibilidad inusual.

El cortisol como enemigo común: tanto hombres como mujeres producen cortisol en respuesta al estrés. Y el cortisol es, de todos los factores hormonales, el que más daño hace a la piel: rompe el colágeno, debilita la barrera cutánea, activa la inflamación y dispara el acné. Una relación con mucho conflicto no resuelto, o una etapa de mucho estrés laboral, se verá en la piel de los dos.



El zodiaco al descubierto

Lo que el animal de tu signo dice de ti (y de tu pareja)



Los signos zodiacales están representados por cinco elementos clave: un animal, una parte del cuerpo, un elemento, una motivación o interés y una forma particular de relacionarse con los demás. Comprender el animal asociado a cada signo nos ofrece una perspectiva simbólica sobre su personalidad, sus comportamientos y la manera en que expresa sus emociones.

Más allá de ser una simple representación, estos animales funcionan como metáforas de los instintos, fortalezas y desafíos que caracterizan a cada signo.

Al explorar estas representaciones, podemos:

Entender sus motivaciones: descubrir qué mueve a cada signo en esencia, desde la necesidad de reconocimiento de Leo hasta la sensibilidad e intuición de Piscis.

Explorar la compatibilidad: observar cómo los instintos y comportamientos asociados a cada animal pueden complementarse o entrar en conflicto con los de otro signo dentro de una relación.

Desarrollar autoconocimiento: identificar qué aspectos de la naturaleza de ese animal pueden reflejar nuestra propia personalidad, reconocer nuestras fortalezas y prestar atención a aquello que podemos mejorar.

Comprender mejor nuestras relaciones: utilizar esta mirada simbólica para reconocer las tendencias naturales de nuestra pareja y encontrar nuevas formas de conectar, comunicarnos y crear armonía.



Aries - El Carnero

Espíritu aventurero: Los carneros buscan nuevos retos y experiencias, aportando emoción a la relación.

Liderazgo: Tienden a tomar el control, aunque a veces actúan de forma impulsiva.

Resolución directa de conflictos: Honestos y directos

Autosuficiencia: Se sienten cómodos con la independencia dentro de la relación.

Impaciencia: Pueden tener dificultad para adaptarse al ritmo de su pareja.

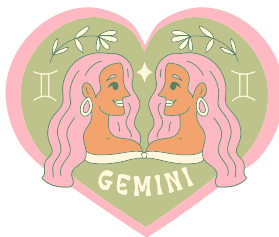
Tauro – El Toro

Firme y con los pies en la tierra: leal y estable cuando se sienten seguros.

Paciente pero explosivo: tranquilos hasta que los llevan al límite.

Metódico: prefiere la rutina y la consistencia en el amor.

Enfocado en el presente: vive el momento y valora los placeres simples. Necesita tiempo para procesar emociones y compromisos.



Géminis – El mono

Juguetón y curioso: Mantiene la relación activa con humor y exploración.

Flexible y espontáneo: Prefiere la variedad a la rutina en pareja.

Aprende rápido: Observador y adaptable a las necesidades de su pareja.

Social por naturaleza: Le da importancia a las amistades y grupos.

Dependiente del estímulo: Necesita motivación constante.

Cancer – El cangrejo

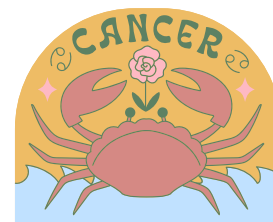
Sensible pero resiliente: Suave por dentro pero capaz de adaptarse a los retos.

Protector y cariñoso: Valora profundamente la familia y los espacios compartidos.

Creativo y hogareño: Disfruta embellecer su entorno junto a su pareja.

Territorial: Necesita seguridad emocional en la relación.

Tenaz: Trabaja duro para mantener el vínculo y proteger a quienes quiere.





Leo - El León

Líder generoso: le encanta organizar y proveer para su pareja.

Valiente y protector: defiende la relación con mucha intensidad.

Asume roles definidos en el amor: (proveedor, cuidador, etc.).

Orgulloso pero afectuoso: Puede necesitar reconocimiento, pero a cambio ofrece mucho cariño.

Puede depender demasiado del esfuerzo de su pareja.



Virgo – El Roedor

Detallista y estratégico: Muy atento a las necesidades prácticas de la relación.

Autocrítico: Puede ser exigente consigo mismo y con su pareja.

Ingenioso: Hábil para sacar el máximo provecho de lo que tienen juntos.

Enfocado en la estabilidad: trabaja duro para garantizar seguridad a largo plazo.

Sensible a las pérdidas: Muy preocupado por la sostenibilidad de la relación.



Acuario – El Adolescente

Pensador innovador: Aporta creatividad e ideas no convencionales a la relación.

Guiado por valores: Prioriza los principios compartidos y la conexión intelectual.

Independiente: Necesita espacio para crecer e innovar.

Espíritu joven: Mantiene la relación vibrante y con visión de futuro.

Rebelde pero optimista: Cuestiona las normas, pero sueña con una relación mejor.



Escorpio – Los Arácnidos y el Águila

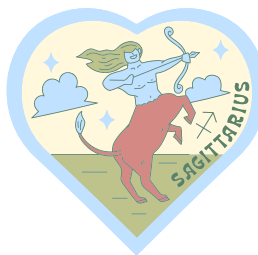
Misterioso y astuto: Aporta intensidad y profundidad a la relación.

Resiliente: Se reconstruye tras las dificultades e inspira perseverancia en el amor.

Cazador estratégico: Observa con cuidado antes de comprometerse.

Enfocado en el largo plazo: Valora la transformación y el crecimiento.

Protector pero reservado: Cuida la relación con firmeza, pero mantiene sus emociones guardadas.



Sagitario – El Caballo

Amante de la libertad: Necesita espacio personal, pero se mantiene leal.

Aventurero: Disfruta viajar y vivir experiencias nuevas en pareja.

Espíritu rebelde: Prefiere una relación flexible a una con reglas rígidas.

Orientado al futuro: Enfocado en las metas y los sueños compartidos.

Leal cuando confía: Una vez construida la confianza, se entrega profundamente.



Capricornio – La Cabra

Autosuficiente y práctico: busca productividad mutua y estabilidad.

Determinado: supera los obstáculos para construir un futuro sólido.

Equilibrado bajo presión: mantiene la calma y el enfoque durante los conflictos.

Simple pero valioso: Prefiere expresiones de amor funcionales a las extravagantes.

Vulnerable con cautela: Se abre emocionalmente de forma gradual.



Libra – La Mariposa y el Colibrí

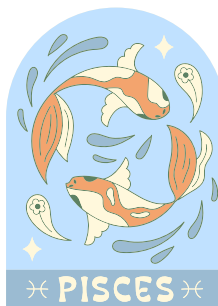
Encantador y estético: Valora la armonía y la belleza en la relación.

Social y curioso: Disfruta conocer gente nueva y explorar intereses compartidos.

Indeciso: Le cuesta tomar decisiones importantes o comprometerse.

Energético pero frágil: Necesita equilibrio entre la actividad y el descanso en pareja.

Atraído por lo amable: Se inclina hacia la dulzura y los ambientes positivos.



Piscis – El Pez

Adaptable e intuitivo: Se sintoniza fácilmente con las necesidades de su pareja.

Emocionalmente profundo: Valora la conexión genuina y la intimidad espiritual.

En equipo: Encuentra su fuerza en la cooperación mutua y en fluir juntos.

Orientado al servicio: Disfruta cuidar y apoyar a su pareja.

Perseverante (como el Salmón): Lucha por lo que es significativo en el amor.

Directorio

Héctor Ulises Zamora

Maestro en Psicología Clínica
Ced. 10958980
psicoulises@gmail.com

Mariamely Leoni

Coach de Conciencia Certificada
en Lectura de Carta Natal
@masquemama.club

Itzel Vega

MUA
@Itzelvmua

Sabrina Visconti

Coach de relaciones
www.visecure.net

Si quieres aparecer o colaborar, contáctanos en:
info@makinghappycouples.com



BY



makinghappycouples.com

Aviso

Si bien nos esforzamos por ofrecer contenido útil y perspicaz, es importante destacar que "Making Happy Couples" no pretende sustituir el asesoramiento profesional. Los artículos, consejos y recomendaciones que presentamos en nuestra revista se basan en experiencias personales, investigaciones y opiniones de expertos, pero no deben interpretarse como asesoramiento profesional ni terapéutico.