

Descubre las historias de mujeres únicas e inspiradoras que comparten sus experiencias, logros y desafíos.

1000 900 800 700 600 500 400 300 200 100 0



ISAÍAS *Sigona*



Photoshoots en estudio & locación

Agenda tu photoshoot:



Más que unas fotos, quiero que
celebrems la *magia* que hay en ti.

618-105-51-04
@Isaias.Sigona



ANA FRANCISCA VEGA

LUNAVIER 7 PM

98.9 FM



La que le gusta a USTED!



Este 8 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Mujer, una fecha que nos recuerda la lucha incansable y la visibilización de mujeres por la igualdad, la justicia y sus derechos.

En Click! y El Siglo de Durango reconocemos a todas las mujeres por sus logros y por su contribución invaluable a la sociedad.

En mi función como editora de esta revista, he tenido la oportunidad de trabajar con muchas colaboradoras que han hecho posible que este suplemento siga en preferencia de nuestros lectores desde hace 17 años. El trabajo de mujeres creativas, dinámicas y trabajadoras, ha quedado plasmado en los artículos, entrevistas o reportajes que nutren nuestra edición.

De igual manera, varias duranguenses nos han brindado la confianza de ser parte de nuestra historia gracias a su participación en estas páginas.

Es por ello, que este año lanzamos esta segunda edición especial donde nos sumergimos en las historias de mujeres excepcionales que inspiran, sueñan y rompen barreras para avanzar todas juntas.

Desde líderes empresariales hasta activistas sociales, nos comparten sus experiencias de vida, los desafíos a los que se han enfrentado y desde luego, sus logros.

A través de estas páginas descubriremos la fuerza y resiliencia de 16 mujeres que han logrado sus metas gracias a su determinación.

Falta mucho camino para alcanzar la igualdad de género, pero las mujeres siguen luchando, trabajando y demostrando lo que pueden hacer. En la última década hemos visto notables avances para mujeres que han llegado a la política, la economía, la ciencia, el transporte o la minería, por mencionar algunos sectores, donde han demostrado su capacidad y talento.

Sin embargo, nos seguimos enfrentado a los estereotipos de género, la violencia laboral o la segregación profesional que dificulta los objetivos de la equidad de género.

Te invito a conocer a las mujeres que nos acompañan en este número y descubras sus historias que inspiran y empoderan.

Dinora G. Solís
Editora de Click!

DIRECTORIO

Jorge Pérez Arellano
Director Gerente

Dinora G. Solís
Editora Click!

Colaboradores

Foto
Víctor Izcabaleta
Isaías Sigoña
Ana Carrillo
Andrea Navarro

Texto
Daniela Lomas A.
Fernanda Calderón
Valentina Almaraz
Emilio Barrientos

Síguenos en



Click siglo

Judith Rosales
Gerente Comercial

Verónica Félix Díaz
Administración y circulación

Erick Mijares Mendívil
Jesús Espinoza Lerma
Diseño Gráfico

VENTAS
618 813-70-80 al 87, lada sin costo 800 711-91-88
o consulta nuestra página: www.elsiglodedurango.com.mx



BRUNÉ

ARTE • LIBROS • CAFÉ



618 270 0119



Café Bruné



cafe_brune

BRUNO MARTÍNEZ #200 ESQUINA CON NEGRETE
ZONA CENTRO, DURANGO, DGO.

KARELY SOLIS TAVIZÓN

PRESIDENTA
DE MUJERES
WIM DISTRITO
DURANGO

PERFIL

Gerente legal de Pan American
Silver México

Socia fundadora de Sahb Legal
Services

Presidenta de Mujeres WIM
Distrito Durango



@karely_soltav



Karely Solis



Texto: **Valentina Almaraz**

Fotos: **Víctor Izcabaleta**

Desde hace casi dos décadas, Karely Solís Tavizón ha trabajado incansablemente para abrir camino en un sector históricamente dominado por hombres: la minería. Como gerente legal de Pan American Silver México, socia fundadora de Sahab Legal Services y presidenta de Mujeres WIM de México Distrito Durango, ha demostrado que la tenacidad, el liderazgo y la pasión pueden transformar una industria.

Karely se define como una mujer perfeccionista, apasionada y con una inclinación natural hacia el trabajo duro. Sin embargo, también cree en la importancia del equilibrio entre el desarrollo profesional y el bienestar personal. “Detrás de una mujer exitosa, además del esfuerzo, la disciplina y una red de apoyo, está una mujer que no se olvida de sí misma por desarrollarse profesionalmente”, afirma.

Cuando inició en el gremio minero-metalúrgico hace 18 años, las mujeres eran una minoría en las operaciones. Existía incluso la creencia de que su presencia en las minas traería mala suerte. “Nos ha costado mucho trabajo figurar a lo largo del tiempo en esta industria, pero actualmente somos el 18% de toda la plantilla laboral”, explica.

EL CAMINO POR RECORRER

Uno de los mayores retos que enfrentan las mujeres en la minería es la falta de oportunidades en puestos directivos. Enfatiza en que aún existen muchos desafíos en cuanto a los estereotipos de género. “Si bien el porcentaje de la mujer en la industria está aumentando, el porcentaje de mujeres que estamos en puestos gerenciales aún es muy bajo”, señala Karely.

Desde su experiencia, asegura que faltan más oportunidades de liderazgo, así como la creación de políticas que les permitan lidiar entre trabajo y familia, “ya que es muy triste que algunas mujeres tengan que decidir entre tener familia o desarrollarse profesionalmente por que no existen los medios para poder llevar ambos

roles de manera favorable y exitosa”, enfatiza la Presidenta de Mujeres WIM Distrito Durango.

Desde su posición, ha trabajado en programas que mejoren las condiciones laborales de las mujeres en las unidades mineras. Para ella, el sector privado tiene una gran responsabilidad en cerrar la brecha de género sin esperar a que el gobierno implemente políticas públicas.

Karely también es una firme creyente en la sororidad y el impacto del trabajo en equipo. Su experiencia personal la llevó a unirse a Mujeres WIM de México, donde impulsa iniciativas para que las nuevas generaciones de mujeres mineras no tengan que luchar por lo que hoy aún se considera una excepción: “Si una mujer avanza, avanzamos todas. Quiero que las nuevas generaciones no tengan que luchar por aumentar un porcentaje de posiciones en la industria”.

“Estoy segura de que si una mujer avanza, avanzamos todas”.

UN FUTURO MÁS EQUITATIVO

Para promover la igualdad de género, Karely enfatiza la importancia de implementar estrategias clave dentro de las empresas: “Hay muchas estrategias para lograr esos objetivos, por ejemplo realizar políticas de contratación inclusivas, programas de mentoría y desarrollo profesional y ambientes de trabajo seguros”.





Su experiencia en abogacía y liderazgo le ha permitido fortalecer a Mujeres WIM de México como una red de apoyo efectiva dentro de la industria. Mirando hacia el futuro, Karely visualiza una minería más incluyente y sostenible, con un impacto positivo en las comunidades donde se opera.

Con una visión clara, un compromiso inquebrantable y un liderazgo firme, Karely Solís Tavizón continúa abriendo caminos para que más mujeres se sumen, prosperen y transformen la industria minera en México.



GABY VÁZQUEZ CHACÓN

DIPUTADA
LOCAL
ELECTA DE
MAYORÍA

 GabyVazquezChacon
 Gabyvazquezch
 Gabyvazquezch
 TikTok: Gabyvchacon

DESTACADA

Cercana con la gente

Trabajadora, siempre buscando
cumplir a los ciudadanos

Tiene dos licenciaturas: Derecho
y Ciencias Políticas por la UJED



Texto: **Fernada Calderón**
Fotos: **Andrea Navarro**



Tenaz, sincera, auténtica, resiliente y trabajadora es como se autodefine Gaby Vázquez, diputada local en Durango, quien afirmó que su mayor motivación para incursionar en la política es “estar cerca de la gente”, expresó “que las personas que están y se quedan a tu lado, pueden ser determinantes para vencer obstáculos que la misma vida te presenta o bien, celebrar esas victorias que también la vida te ofrece”.

Para Gaby ser diputada local es el logro más importante en su carrera política, aunque asegura que “el poder regresarle algo a la gente, de ayudarlo, de estar con ellas, poderles ver directo a la cara y que sean ellos los que también te regresen el saludo o te inviten un vaso con agua” es lo más significativo.

PROMOVER SENSIBILIZACIÓN

Tras verse involucrada en un accidente automovilístico cuando era muy joven, compartió que esta situación le dejó como enseñanza ser empática consigo misma y con los demás. Puntualizó que, “practicar la empatía no requiere grandes gestos; a veces, basta con un silencio que escucha, una mirada que comprende o una palabra que consuela”.

En temas de inclusión la diputada enfatizó que las leyes deben ser pensadas para todas y todos con la intención de igualar oportunidades en lo privado y en la vida pública. Aseveró que “hace falta aumentar y promover la sensibilización” de la igualdad de género en la política y la sociedad en general para “fomentar un cambio de conducta”.

MUJERES PARTÍCIPIES DEL CAMBIO

Compartió que, como muchas mujeres en Durango, en el país y en el mundo, los desafíos son constantes, declaró que “los obstáculos que se te presentan por el simple hecho de ser mujer desde la infancia, son infinitos”, sin embargo, considera que es la determinación lo que te permite enfrentar este tipo de adversidades.

Vázquez Chacón opinó que lo más importante para fomentar la participación de las mujeres en la políti-

ca en Durango es siendo “partícipes de la toma de decisiones de lo que nos afecta y beneficia en el entorno social”. Manifestó que “cumplirle a los ciudadanos” y trabajar por ellos es su principal objetivo como diputada.

El mensaje que Gaby expresa para todas las mujeres en el marco del Día Internacional de la Mujer es que se celebre la fuerza, la valentía y la belleza de todas. “Somos inspiración, somos cambio, somos luz. Que este día se nos recuerde lo valiosas que somos, lo lejos que hemos llegado y todo lo que aún podemos conquistar”.

Invitó a las mujeres a seguir soñando, creciendo y brillando con su propia esencia. “A ti, que luchas, que amas, que creas, que construyes... ¡Nunca dejes de creer en tu poder!” concluyó.

*“A ti, que luchas, que amas, que creas, que construyes...
¡Nunca dejes de creer en tu poder!”*



VALERIA GUTIÉRREZ VELASCO

DIRECTORA DE
FOMENTO ECONÓMICO
Y TURISMO

DESTACADO

Mujer responsable y trabajadora.

Busca inspiración en demás
compañeras y en su linaje.

Impulsa las causas para las mujeres
en temas económicos.



Valeria Gutiérrez



@valeriagtzv



Texto: **Emilio Barrientos**
Fotos: **Isaías Sigoña**

Wonómico y Turismo, Valeria Gutiérrez ha enfocado su trayectoria en impulsar el crecimiento de las mujeres dentro del ámbito empresarial y económico. Su interés por la información y el aprendizaje continuo la han llevado a convertirse en una figura clave en la promoción de oportunidades para el sector femenino.

Su inspiración proviene de una fuerte red de mujeres que la han acompañado a lo largo de su vida: “honro a las mujeres de mi familia, desde mis abuelas y bisabuelas hasta mi madre y mi hermana, así como a mis amigas y colegas que han sido referentes en el ámbito político y empresarial”. Este legado ha fortalecido su convicción de que la equidad de género es esencial para el progreso económico y social, aunado a darle la motivación necesaria para salir adelante.

ESPACIOS PARA MUJERES

En el contexto empresarial de Durango, Gutiérrez destaca el papel creciente de las mujeres en espacios de liderazgo: “la mujer ha venido ganando espacios importantes a nivel político y empresarial, que es algo muy importante, y que se lo debemos a las pasadas generaciones que estuvieron en una lucha constante y que aún seguimos, y no me refiero a un enfrentamiento sino que sea demostrar que también las mujeres tenemos ciertas capacidades y que nos complementamos al mismo tiempo con los hombres y que hacemos un muy buen equipo”, afirma. Bajo este mismo contexto, Valeria cree que las mujeres: “tienen una sensibilidad que el hombre no podía tener y por eso creo que somos excelentes complementos”.

Al haber encabezado varios puestos y cargos, Valeria se ha dado cuenta de la participación de la mujer en el sector empresarial: “creo que la participación en igualdad de género es muy importante para la toma de decisiones de cualquier empresa, de cualquier hogar y claro en temas de la administración pública”.



“La participación en igualdad de género es muy importante para la toma de decisiones de cualquier empresa”.



La también Maestra en Finanzas, visualiza un entorno en el que la mujer tenga mayor representación en diversas áreas y mejores condiciones laborales: “todavía enfrentamos desigualdades salariales, pero confío en que esto cambiará con el tiempo y con el trabajo constante de quienes seguimos abriendo camino”, expresa con optimismo.

Antes de ser la directora de Fomento Económico y Turismo, pudo vivir en carne propia el puesto de empresaria, por lo que conoce el lazo entre el sector empresarial y las autoridades del estado: “aquí hay una estadística de lo que se necesita, siempre buscar las oportunidades de empleo, la vocación de turismo que tiene Durango y generando economía. Antes de estar como funcionaria pública, estuve en varias empresas nacionales y multinacionales, entonces creo que esta experiencia me ha hecho la mujer que soy; pero cada día hay que seguir aprendiendo hay que seguir escuchando sobre todo a la gente para ver lo que se necesita y en la medida de lo posible poder resolver esas inquietudes”.

Siendo una mujer con un puesto importante en el Gobierno, Valeria es consciente de la presión que conlleva este cargo y por lo mismo siempre ha mantenido estándares altos conforme al trabajo que debe realizar: “creo que el éxito no se ha logrado, pienso que hemos trabajado conforme a lo que la sociedad duranguense nos exige y nos pide para que las condiciones cada día sean mejores y la calidad de vida de las y los de Durango vaya mejorando... en la parte que me toca estar de Fomento Económico y Turismo, hacer lo que me corresponde con el liderazgo del presidente municipal siempre viendo lo que Durango necesita”.

Tres valores la definen: determinación, empatía e integridad. “Siempre busco soluciones, entiendo los desafíos de los demás y actúa con base en los principios que me han formado”, concluye. Su compromiso con el desarrollo económico de Durango sigue firme, con el objetivo de construir un futuro más justo e incluyente para todas las mujeres.



PAOLA SALAS VILLAR

PEDIATRA

DESTACADA

Se integró a la mesa directiva del Colegio de Pediatría Durango en su gestión 2025-2026.

Realizará actividades de educación médica continua y sociales con los niños del Estado.



DRA PAOLA SALAS PEDIATRA



DRA. PAOLA SALAS PEDIA



Texto: **Fernanda Calderón**
Fotos: **Ana Carrillo/Baby Gaga**



Inspirada en la labor de sus padres quienes de desempeñaban en el área de la salud, además de descubrir su interés por las áreas sociales, la Dra. Paola Salas Villar decidió estudiar medicina. Más tarde, su conexión genuina con los niños, como ella lo describe, la llevo a especializarse en Pediatría. “Es una especialidad completa ya que abarca muchas ramas de la medicina, pero enfocada en los niños, bonita ya que los pacientes pediátricos son los más divertidos, ocurentes y sinceros” declaró.

Dar una atención integral que no solo incluya la resolución de una patología o enfermedad, sino el apoyo y acompañamiento del niño y sus familias durante sus diferentes etapas de crecimiento es su principal filosofía como pediatra. Además, de mantenerse actualizada para ofrecer una atención de calidad a sus pacientes.

Entender que “los pediatras somos esa persona a la que ellos le confían lo más preciado para ellos que es la salud de sus hijos” es como ella se asegura de brindar una atención personalizada y compasiva a cada familiar de sus pacientes. En beneficio de ayudar a las familias a mantener una buena salud y bienestar “la prevención y la educación deben ser las piedras angulares en el enfoque de la salud con miras al futuro” argumentó. También señaló que en el área de pediatría se pone especial atención a la puericultura, nutrición, estilo de vida saludable y controles de niño sano.

LA IMPORTANCIA DE ORIENTAR

El tema de lactancia materna es de suma importancia para ella, al poder orientar, acompañar y aconsejar a las mamás en esta etapa tan importante para ellas y la salud de los niños a corto y largo plazo. “Tanto en la práctica pública como privada doy acompañamiento y asesoría, tanto en el momento inmediato fomentando el contacto piel a piel y la alimentación al seno materno la primera hora de vida, conocida como la HORA DE ORO y posteriormente

en las primeras etapas en hospital y en casa.” explicó.

Gracias a su experiencia en el área de la lactancia, la atención prenatal, así como el apoyo, asesoría y acompañamiento durante el proceso de lactancia durante las diferentes etapas del binomio mamá-bebe, son algunos de los servicios que actualmente ofrece.

Su estancia como pediatra en el Hospital Ángeles Torreón la recuerda como “una experiencia bonita y enriquecedora en la que se trabaja en equipo, con innovación y educación médica continua”. Ahí, tuvo la oportunidad de tomar capacitaciones en la utilización de diferentes equipos utilizados en la atención neonatal, actualización en urgencias pediátricas y neonatales y organizar los eventos conmemorativos de la semana mundial de la lactancia materna en el hospital.

VISIBILIZACIÓN DE LA MUJER

Tras estar varios años fuera de Durango aseguró que se siente contenta de regresar a su casa, de tener la cercanía de su familia y amigos. “Ha sido una bonita experiencia regresar como especialista y tener la oportunidad de atender a los hijos de mis amigos, familia y personas queridas que se acercan dándome la confianza de atender la salud de sus pequeños...Estoy feliz de poder regresar a mi ciudad y ejercer mi

profesión, además de integrarme a algunas otras actividades con algunas fundaciones que trabajan con niños” compartió.

Respecto al papel profesional de las mujeres en la actualidad consideró que ha habido un avance en la participación y visibilizarían de la mujer en distintas áreas, incluyendo el de la salud. “Esto debe ser un trabajo diario y continuo, en el que se busque la equidad en todos los niveles y en la que todos participemos desde el lugar en donde nos encontremos” puntualizó.

Su mensaje para todas las mujeres en el marco del Día Internacional de la Mujer es que las mujeres tienen que visibilizarse “dejando un impacto positivo en donde nos estemos desarrollando o liderando” concluyó.

“La participación de la mujer debe ser un trabajo diario y continuo en el que se busque la equidad en todos los niveles”



MAGDALENA SANTOYO

PRESIDENTA
DE AMMJE

DESTACADO

Magdalena Santoyo, 30 años como empresaria.

AMMJE, asociación líder con 24 años en Durango y 60 años en México.

Prevalece entre las socias el mismo espíritu y valores de innovación.



AMMJE Durango.

Texto: **Dinora G. Solís**
Fotos: **Ana Carrillo/Baby Gaga**

Con una trayectoria destacada por su determinación, innovación, empatía y resiliencia, Alicia Magdalena Santoyo Favela, se ha consolidado como una líder ejemplar en su cargo como presidenta de la Asociación Mexicana de Mujeres Jefas de Empresa (AMMJE), representación Durango.

En entrevista destaca que AMMJE es una plataforma que empodera a las mujeres, permitiéndoles crecer en diversos ámbitos como el empresarial y el político. Para ella, es gratificante rodearse de mujeres inteligentes, líderes independientes y exitosas.

Estar al frente de esta asociación, representa para ella una gran responsabilidad y un compromiso que la impulsa todos los días para buscar beneficios que como presidenta, asume con responsabilidad.

Destaca que a nivel nacional, son casi 5000 socias y en Durango, “queremos rebasar para este año, las 200 integrantes con todos los beneficios y el empoderamiento que una empresaria debe tener”.

La Presidenta de AMMJE, tiene claro que la misión principal de esta asociación es trabajar con las mujeres, empresarias, así como la innovación, el empoderamiento y la capacitación.

Al representar a las socias de esta asociación, destaca la necesidad de profesionalizar permanentemente a las mujeres jefas de empresa y a sus colaboradoras. “Es importante que la mujer empresaria no nada más se enfoque en trabajar, tiene que enfocarse en tener finanzas sanas y también salud emocional, por ello, nos capacitamos para tener un equilibrio integral”, comenta. Por ello, trabajan en todos los sentidos para empoderar a la mujer. Magda Santoyo enfatiza en que no dejan de lado el compromiso social que siempre han tenido en la ciudad, pues “es una parte fundamental, porque como empresarias, también aportamos a la sociedad, no sólo económicamente, sino socialmente”, explica.

El trabajo es continuo, por lo que promueven a través de networking entre las socias y la comunidad, el empoderamiento económico de las mujeres. “Realizamos

convenios para ofertar nuestros productos y servicios, así como convenios de colaboración para capacitaciones. estamos visitando los municipios enseñando a la mujer a unirse”, menciona.

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Como parte de su agenda en 2024 y haciendo alianzas comerciales por medio del Centro Coordinador Empresarial Nacional, viajaron a Marruecos donde visitaron varias ciudades como: Casablanca, Marrakesh, Rabat, que les permitió conocer y aprender cómo hacen negocios las mujeres en otros países. Santoyo Favela dijo que para promover el empoderamiento económico de las mujeres en Durango “es fundamental ese incentivo económico, para abrir más emprendimientos o para seguir produciendo en cantidades más grandes, y así ofertar a otra parte del país”, expuso.

“La misión principal de AMMJE es trabajar en las mujeres empresarias, la innovación, el empoderamiento y la capacitación”

Como empresaria reconoce que entre los desafíos que enfrentan se puede mencionar el hecho de que no existe movilidad en cuanto a tecnología e innovación, como sucede en otros estados. Además, “no tenemos una identidad en nuestros pueblos mágicos, Durango es una ciudad que lo tiene todo, pero no tenemos un nivel alto en promoción”. Por último, la Presidenta de AMMJE, enfatiza que la organización se esfuerza diariamente por preparar a las empresarias para aprovechar nuevas oportunidades a nivel nacional y estatal. Su visión, señala, se centra en promover la igualdad salarial, erradicar la violencia de género, aumentar la representación femenina en la toma de decisiones y fomentar la educación como herramienta clave para el empoderamiento y crecimiento de las mujeres. Además, destaca la importancia de la salud integral y el valor de unir fuerzas con mujeres que compartan valores y objetivos comunes para fortalecer el liderazgo empresarial.



MARIANA VERDUGA

COORDINADORA
MUNICIPAL
DE MC

DESTACADA

Defensora del liderazgo juvenil y femenino.

Ajedrecista, empresaria y política.

Comprometida con la transformación de Durango.

 Mariana Verduga Palencia

 mariana_verduga

 mariana_verduga



Texto: **Dinora G. Solís**
Foto: **Víctor Izcabaleta**

Se define como una mujer apasionada por la política y el servicio público, comprometida con el liderazgo femenino y el impulso de una sociedad más justa e igualitaria.

Actualmente, Mariana Isabel Verduga Palencia es Coordinadora Municipal de Durango de Movimiento Ciudadano (MC), un reto que ha sabido afrontar con responsabilidad, ya que “hemos fortalecido la estructura del partido, sumado nuevos liderazgos y visibilizado causas fundamentales, como la participación de mujeres y jóvenes en la política”, señaló.

Mariana quien ha ocupado diversos cargos políticos, destacó que con el tiempo ha entendido que el liderazgo debe ser genuino y cercano. “Los jóvenes y las mujeres tienen un papel clave en la transformación política, pero aún enfrentamos muchas barreras que debemos seguir derribando con trabajo y unidad”.

LIDERAZGO

Explicó que para fortalecer el liderazgo femenino es fundamental promover políticas con perspectivas de género y garantizar espacios para las mujeres en la toma de decisiones, por ello “como coordinadora, he impulsado capacitación, acompañamiento y visibilización de nuestras causas”, detalló Verduga Palencia.

También como defensora del liderazgo juvenil, dijo que el papel de los jóvenes en la transformación del estado es sumamente importante, ya que afirmó, son el motor del cambio. Sostuvo que “su energía, creatividad y compromiso son clave para impulsar nuevas ideas y transformar la política con una visión más fresca e incluyente”.

En este mes en el que se conmemora el Día Internacional de la Mujer, le preguntamos cómo se puede promover la igualdad de género y empoderar a las mujeres, a lo que respondió la también política y empresaria que “con educación, espacios de participación y leyes que garanticen equidad. Es fundamental que las mujeres creamos en nuestra capacidad de liderazgo y contemos con redes de apoyo”.

Aunque cada vez hay más espacios ocupados por mujeres, la Coordinadora Municipal de MC, aseguró que entre los principales retos que enfrentan las mujeres en la política están la discriminación, la violencia política y los estereotipos. Situación que ha enfrentado “con preparación, perseverancia y apoyándome en otras mujeres que han abierto camino”, reconoció.

MUJER, EMPRESARIA, POLÍTICA...

Más allá del ámbito político, Mariana tiene una amplia trayectoria como ajedrecista que le ha brindado no solo reconocimiento, sino múltiples competencias y premios. Esas experiencias, como ajedrecista le han enseñado estrategia, paciencia y anticipación, habilidades que ha podido replicar en su vida, y que

“Sigamos luchando por nuestros derechos, apoyándonos entre nosotras y demostrando que tenemos la capacidad y la fuerza para transformar el mundo”

“resultan esenciales en la política para tomar decisiones acertadas y mantener el enfoque en los objetivos”, apuntó. Sin embargo, también está su experiencia como empresaria que le ha brindado visión y disciplina. Por lo que equilibrar su vida personal, empresarial y política, todo ha sido un desafío, pero reconoció que “con organización y pasión por lo que hago, he logrado avanzar en cada ámbito de mi vida”.



A semanas de convertirse en mamá por primera vez, afirmó que la maternidad le está permitiendo ver con más empatía los retos que enfrentan las mujeres y las familias, y sobre todo, refuerza su compromiso por impulsar políticas que mejoren su calidad de vida.

Con ocasión del Día Internacional de la Mujer, invitó a todas las duranguenses a seguir luchando por sus derechos, “apoyándonos entre nosotras y demostrando que las mujeres tenemos la capacidad y la fuerza para transformar el mundo”, finalizó.



CECILIA LECHUGA

MÉDICA
ESTÉTICA

 Centro de
Longevidad Durango
 @longevidad_estetica

16

DESTACA

Su compromiso con la ética, la calidad y el respeto en todos los tratamientos.

Especialización en técnicas no invasivas y resultados naturales.

Más de 8 años de experiencia y reconocida clínica en Durango.

CLICK!

Texto: **Valentina Almaraz**
Fotos: **Andrea Navarro**

En el competitivo mundo de la medicina estética, ella ha logrado consolidarse gracias a su ética profesional, excelencia y visión innovadora. Cecilia Lechuga, Médico Cirujano con maestría en Medicina Estética y Longevidad, ha construido un espacio donde la ciencia y la belleza se entrelazan con un compromiso genuino hacia el bienestar de sus pacientes.

Su profundo interés en la autoestima y la confianza personal la llevó a especializarse en medicina estética. “Quise especializarme en este campo para ofrecer soluciones que no solo mejoraran la apariencia, sino que también impactaran positivamente en la calidad de vida de mis pacientes”, explica.

Con más de ocho años de experiencia, la doctora Cecilia construyó el Centro de Longevidad, reconocido por su excelencia y atención personalizada.

Su enfoque profesional se basa en la personalización y la excelencia, por ello, cada tratamiento que realiza está diseñado específicamente para las necesidades y objetivos de cada paciente.

Su práctica se rige por principios inquebrantables: ética, respeto, lealtad y calidad, especializándose en técnicas no invasivas y resultados naturales.

“Creo firmemente en la importancia de ser transparente con mis pacientes, explicando claramente los procedimientos, los resultados esperados y cualquier riesgo potencial”, destaca.

LIDERAZGO FEMENINO

El sector de la medicina estética ha evolucionado notablemente en Durango, y Cecilia ha sido testigo de estos cambios. La creciente demanda de procedimientos no invasivos y resultados sutiles ha llevado a una mayor sofisticación de las técnicas. La toxina botulínica, el ácido hialurónico y las tecnologías como el láser y la radiofrecuencia han revolucionado el campo, y el Centro de Longevidad se mantiene a la vanguardia invirtiendo en formación continua y en tecnología de punta.

“Cada vez somos más mujeres profesionales que lideramos este campo, aportando no solo conocimientos técnicos, sino también sensibilidad y empatía”.

Pero no todo ha sido fácil. Como empresaria, uno de los mayores desafíos es mantenerse al día con las últimas tecnologías y tendencias en un mercado tan competitivo. Además, equilibrar la gestión de un negocio con la atención personalizada de sus pacientes ha requerido mucha

organización y dedicación. Que ha superado “gracias a mi compromiso con la formación continua y ser parte de un equipo de profesionales altamente capacitados que

comparten mis valores, como lo es el Colegio de Medicina Estética del Guadiana” (COMEG).

Además de ser una profesional destacada, Cecilia Lechuga es una firme defensora del papel de la mujer en la Medicina Estética. “Cada vez somos más las profesionales que lideramos este campo, aportando no solo conocimientos técnicos, sino también sensibilidad y empatía que son clave para entender las necesidades de nuestros pacientes”, afirma. Para ella, “las mujeres tenemos una capacidad innata para conectar con las personas y ofrecer soluciones que van más allá de lo físico”, añade.

EL FUTURO DE LA MEDICINA ESTÉTICA

Reconoce que le gustaría contribuir a la formación de nuevas generaciones de profesionales en medicina estética, transmitiendo mis valores y experiencia. Con una visión clara del futuro, la doctora plantea seguir creciendo y expandiendo su clínica para llegar a más personas. Su compromiso es inquebrantable: ofrecer tratamientos de la más alta calidad mientras transforma vidas desde la confianza y el bienestar.

Cecilia Maiella Lechuga es el rostro de una nueva era en la medicina estética en Durango. Una era en la que la belleza va de la mano con la ética, la ciencia y, sobre todo, el respeto profundo por la autenticidad de cada persona.



CLICK!



Miguel de Cervantes Saavedra 323A Zona Centro.

Fotografía especializada en familias y bebés.

  **Baby Gaga Photowork**  **618 158 6660**

PASEO | DURANGO

COMPRAS, SABOR
Y DIVERSIÓN
AL

MÁXIMO



Blvd. Felipe Pescador 1401, Col. Esperanza, Durango, México



@paseo_durango



/plazapaseodurango

ALI GAMBOA

SÍNDICO
MUNICIPAL

QUIÉN ES

Fundadora de SUMA Durango

Mamá de tres hijos

Amante de los animales



Ali Gamboa



@AlyGamboa



Texto: **Emilio Barrientos**
Fotos: **Isaías Sigöña**

Definir a Ali Gamboa no es tarea sencilla, pero ella misma lo resume con claridad: “una mujer comprometida con las causas sociales”. Desde sus inicios en la política ha enfrentado diversos desafíos, pero destaca uno en particular: el hecho de ser mujer en un entorno donde la mayoría son hombres.

“Desde que comencé mi carrera, uno de los grandes retos ha sido ser mujer y enfrentar procesos políticos dominados por hombres, pero con perseverancia y convicción, todo se puede lograr”, afirma.

Su pasión por la política nació del contacto directo con la gente, del trabajo en territorio y, sobre todo, de la posibilidad de ayudar a la gente: “es una satisfacción personal, como mujer, como mamá y como persona”, comparte.

SUMA, APOYO

Ali es la fundadora de SUMA, un proyecto que inició con la finalidad de ayudar a los menos beneficiados, si bien en su comienzo el programa consistía en apoyar a madres solteras, ahora apoyan a familias enteras para tener una mejor condición de vida: “mira hace 15 años que estoy en el mismo edificio, empecé con un

programa de madres solteras, ahora es un programa para familias y estoy convencida en que la mayor satisfacción personal y como mujer es ayudar a quien más lo necesita y SUMA es la suma de voluntades de muchos duranguenses y es un gran proyecto que suma familias para ayudar a quien más lo necesita”, destaca con orgullo.

“Debemos ser solidarias, empoderarnos unas a otras y entender que solo así construiremos una sociedad más justa”.

MUJER PERSEVERANTE

Al igual que en el mundo de la política, Gamboa también tuvo que enfrentar varios retos y obstáculos para construir el gran proyecto que hoy por hoy es SUMA: “son muchísimos, el día a día, el ir contracorriente sobre todo en el aspecto político pero ahí vamos, creo que poco a poco se llega lejos. La perseverancia, la constancia y el creer en ti misma es lo que te hace alcanzar un objetivo”, argumenta Ali con seguridad.

Dentro de la historia de SUMA se han podido formar alianzas importantes con diversas instituciones para el progreso y expansión del proyecto, pero aún más importante para aumentar la ayuda a los menos afortunados del estado, ella nos da la clave para

generar estas conexiones: “hablando y platicando del gran proyecto que es, sobre todo de la gran satisfacción que es ayudar a un duranguense que ocupa de ti. Muchos empresarios y muchos duranguenses se han sumado para apoyar a más duranguenses, y SUMA ha sido ese vínculo”, responde Gamboa mientras se dice estar contenta sobre el desarrollo y éxito que ha tenido este programa.

Para la experimentada política, la clave para construir un Durango más equitativo está en la sororidad y la colaboración entre mujeres,

dejando de lado pensamientos que en vez de sumar restan: “Haciéndolo una realidad que se quite el estigma de que una mujer afecta a otra mujer, que podamos ser solidarias y que podamos de verdad tener una ayuda mutua, empoderándonos unas a otras y entendiendo que solo así vamos a tener un mundo más justo y una mejor sociedad”, enfatiza.

Respecto al legado que le gustaría dejar, lo tiene claro: ser recordada como una mujer cercana a la gente.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, comparte con las lectoras: “el objetivo en la vida lo defines tú, tú decides si te quedas donde estás o si caminas hacia adelante. Siempre busquen una meta, un objetivo y el bienestar propio y de quienes las rodean”.

ADRIANA PORRAS ZUBIRIA

PRESIDENTA
DE CANIRAC



NUESTRA INDUSTRIA

Es líder en la generación de empleo y predominante auto-empleadora.

Genera 2.1 millones de empleos directos.

Representa el 12.2% de todos los negocios del país.

La cocina tradicional duranguense ha sido declarada Patrimonio Cultural Intangible del Estado de Durango.



Canirac Durango



caniracdurango

Texto: Dinora G. Solís
Fotos: Ana Carrillo/Baby Gaga

Valiente, comprometida, responsable, sensible, positiva, disciplinada, son algunas de las palabras que la describen. Una mujer de retos y que con esfuerzo ha logrado ser independiente y sentirse bien, consigo misma.

Ella es la CP. Adriana Isabel Porras Zubiría, Presidenta de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC) Durango.

Al hablar acerca de su segundo año al frente de este organismo, destacó este tiempo le ha permitido identificar la situación de la industria restaurantera y de alimentos en Durango, las necesidades, las expectativas, la visión para después generar una estructura que resuelva. Y desde luego, utilizando las gestiones, herramientas y acciones que se necesitan para lograr que este gremio, se sostenga y crezca.

La Presidenta de CANIRAC reconoció que uno de los desafíos que ha enfrentado fue el venir de una pandemia que reestructuró todas las dinámicas anteriores, lo que implicó retomar las actividades presenciales, generar sentido de pertenencia al gremio, señaló Porras Zubiría.

Teniendo claro el propósito de impulsar la industria, han desarrollado “iniciativas que apoyan al crecimiento integral de las empresas, convenios para agilizar trámites, descuentos en pagos de permisos y obligaciones, créditos, capacitaciones y profesionalización, activaciones para aumentar ventas, involucrarnos en labor social”, explicó.

TIEMPO DE MUJERES

A propósito del Día Internacional de la Mujer, reconoció que es el tiempo de las mujeres, cada vez más presentes en diversos sectores. “Pero no se trata de ganar alguna guerra, con el tiempo se ha dado más importancia al papel de la mujer en el ámbito profesional con el respaldo de un marco jurídico, garantizando así la igualdad, equidad y la no discriminación hacia las mujeres”, aseveró.

Además, subrayó que “la competencia es alcanzar nuestras metas particulares como consecuencia de nuestras aptitudes, actitudes, preparación, perseverancia, capacidad, responsabilidad y compromiso”.

En la industria restaurantera, informó que las mujeres representan el 60% y buscan seguir creciendo este



“... se ha dado más importancia a la mujer en el ámbito profesional con el respaldo de un marco jurídico, garantizando así la igualdad, equidad y la no discriminación”.

porcentaje con estudio y preparación involucrándose en toda la industria de alimentos.

“En la CANIRAC también hemos implementado protocolos en nuestros restaurantes como Puntos Violeta y Vivas” destacó Adriana Porras.

INDUSTRIA RESTAURANTERA

El turismo gastronómico es fundamental para el desarrollo económico y cultural de Durango, por ello, desde la CANIRAC, promueven la cocina tradicional y contemporánea de la región a través de eventos, alianzas y estrategias de difusión, destacando productos locales y recetas tradicionales para atraer turistas en busca de experiencias auténticas.

Inmersa en las tendencias actuales de la industria restaurantera, la Presidenta de CANIRAC, señaló que la digitalización y la personalización de la experiencia del cliente han cobrado gran relevancia, por ello, explicó que en Durango, cada vez más restaurantes están adoptando estas tendencias responder a las expectativas del mercado.

Convencidos en CANIRAC de que la sostenibilidad no solo es una responsabilidad, sino una oportunidad para fortalecer sus restaurantes, dijo que uno de sus principales enfoques son las prácticas sostenibles. “En coordinación con CANIRAC Nacional, hemos implementado programas de capacitación para educar a los operadores en el manejo correcto de residuos y en la implementación de pequeñas acciones con un impacto positivo en el medio ambiente, como el reciclaje de vidrio y la correcta separación de residuos”, detalló.

Respecto al futuro de la industria restaurantera en Durango comentó que su visión es trabajar para que “Durango sea conocido también como un destino gastronómico, con una industria restaurantera innovadora, sostenible y competitiva”.

Por lo que seguirán trabajando en “la profesionalización del sector, el fortalecimiento de la cadena de valor gastronómica y la promoción de políticas públicas que benefician a los empresarios restauranteros”, finalizó.

ERIKA DE LEÓN

Empresaria

DESTACADO

Estudio Decora tiene 13 años en el mercado.

Ofrece diseño de interiores.

Venta de muebles y accesorios para decoración.

www.Decoraestudio.mx



Estudio Decora



Estudio Decora Durango



Texto: **Fernanda Calderón**
Fotos: **Víctor Izcabaleta**



Trabajadora, auténtica y apasionada en todo lo que realiza es como se describe Erika de León Valdez, quien se considera una mujer agradecida por cada día y por dedicarse a hacer lo que le gusta que es la decoración de interiores. Declaró que, como empresaria su mayor responsabilidad es lograr que Estudio Decora sea una empresa líder de decoración de interiores que ofrece la mejor atención y servicio al cliente.

Estudio Decora nació hace 13 años como una tienda pequeña en el centro de la ciudad, siendo una opción donde las personas pudieran encontrar accesorios y decoración para sus hogares. Actualmente se ofrece un servicio de asesoría a quienes desean resaltar los espacios de sus casas, negocios y oficinas, siempre buscando estar a la vanguardia en las últimas tendencias de decoración de interiores.

PROFESIONALISMO

La constante capacitación es lo que caracteriza al equipo que conforma Decora, quienes toman los mejores cursos nacionales e internacionales para ofrecer a los clientes las ideas más novedosas en diseño y decoración. Además de ofrecer la mejor calidad en muebles, iluminación y accesorios para el hogar.

Destacó que Estudio Decora está conformado por un gran equipo “compuesto por arquitectas, arquitectos, diseñadoras de interiores, publicirrelacionistas, administradoras, carpinteros, instaladores que cada día demuestran su habilidad para ser parte fundamental de la empresa”.



CLICK!

“Las mujeres somos ejemplo de determinación, innovación y lideazgo; cada vez contribuimos más al mundo empresarial creando empresas exitosas”.

Erika compartió que su empresa tiene retos muy importantes, entre ellos superar las expectativas específicas de los clientes de acuerdo a sus gustos y necesidades. Agradeció la confianza de sus clientes y reconoció que el principal objetivo es lograr su satisfacción al ver sus proyectos terminados.

Además, dijo que “las mujeres somos las que convertimos una casa en hogar. Nos preocupamos en decorar los espacios de nuestra casa para vivir los mejores momentos y hacer grandes historias en familia”.

ÉXITO EMPRESARIAL

Aseveró que la constancia, la disciplina, contar con un buen equipo y la mejor actitud es lo más importante para tener éxito como empresaria. “Las mujeres estamos disfrutando una etapa donde las oportunidades cada día mayores, donde tenemos la libertad de expresar nuestras ideas y de llevar a cabo actividades que nos llevan a lograr retos”, afirmó.

El consejo que comparte con las mujeres que desean abrirse paso como empresarias es “empezar lo antes posible y analizar tus ideas de emprendimiento, hacer estudios de mercado para valorar las opciones de negocio y lo más importante no tener miedo” enfatizó.

JENNIFER DE LA TORRE DELTÍN

Defensora de
espacios libres
de violencia



DESTACADA

Feminista

Activista

Defensora de los Derechos Humanos
y las Causas Sociales.



Jennifer de la Torre



@jennifrdelatorre



@JenniferDLTD

Texto: **Dinora G. Solís**
Fotos: **Andrea Navarro**

Siempre ha estado comprometida con la lucha colectiva. Es una mujer consciente de que las estructuras perpetúan desigualdad y violencia, por ello, está dispuesta a ser incómoda para quienes se benefician de éstas y también, "me identifico con aquellas que ven en la sororidad un acto de resistencia, donde la lucha no es individual, sino colectiva, orientada a la emancipación de todas".

Ella es Jennifer Josefina de la Torre Delfín, defensora de espacios libres de violencia a quien le apasiona la idea de que el feminismo no es sea solo una lucha, sino una re imaginación del mundo. "Creo que el verdadero poder está en el reconocimiento de nuestra humanidad compartida, en el entendimiento de que nuestras vidas no son aisladas, sino colectivas. Mis ancestras, mis raíces, mi familia y mis compañeras", reconoció.

LA URGENCIA DE ACTUAR

Se involucró en el activismo social cuando su historia era la de muchas, cuando entendió que no podía ignorar la violencia que atraviesan muchas mujeres, ni aceptar la normalización de la injusticia. "Como académica entendí la importancia de cuestionar las estructuras de poder, y como madre y hermana, sentí la urgencia de actuar", explicó.

Su inspiración es la fuerza colectiva de todas las mujeres que han luchado desde hace mucho. Por ello, dijo tiene la firme convicción de que "solo organizándonos, exigiendo, podremos transformar la realidad".

Como activista sus objetivos no se reducen a equilibrar cifras o números. Para Jennifer, se trata de una reconstrucción profunda que implica transformar espacios y acciones. Y como explicó, "en donde la esperanza y resistencia, sea autonomía y poder".

En esta lucha no está sola. Para amplificar el impacto social, Jennifer crea redes de apoyo entre mujeres, para que "juntas nos prestemos un megáfono y nuestros cuerpos, como principal arma de defensa y conciencia, en donde no solo podamos usar nuestra voz, sino lograr que también sea escuchada".

TRABAJAR EN COLECTIVO

Al cuestionarle qué cambios conside-



"Todo lo hago con amor, en colectividad y con conciencia".



raba que se deben hacer para lograr una mayor igualdad de género, la activista afirmó que "no aceptando lo que no se puede cambiar, sino cambiar lo que no se puede aceptar". Porque para Jennifer, la verdadera igualdad "se logrará cuando nos neguemos a aceptar las injusticias y trabajemos colectivamente para reconfigurar la sociedad".

Sin embargo, reconoció que en este camino se ha enfrentado a desafíos de las estructuras de poder profundamente tradicionales, que intentan, aseguró, deslegitimar sus demandas. Por ello, ha visto "la criminalización de nuestras luchas, el anonimato impuesto por el miedo a represalias y la revictimización de las mujeres que alzan la voz", añadió.

Respecto al papel de la mujer actual, la activista social, dijo que es clave en la construcción de una sociedad justa. Sin embargo, señaló que a pesar de los avances legales, persisten desigualdades que requieren acción constante.

Para finalizar destacó que la violencia de género en Durango debe abordarse desde un enfoque integral, con políticas públicas que garanticen el acceso a la justicia y la protección de las víctimas. "Como ciudadanos, podemos alzar la voz, exigir leyes no solo punitivas, también transformar nuestra conciencia colectiva, educando en comunidad. La justicia no solo se construye en tribunales, sino en cada acción que hace visible y rechaza la violencia".

PATRICIA REYES RUIZ

ODONTOPEDIATRA

ESPECIALIDAD

Especialista certificada.

Atención personalizada a embarazadas, bebés, niños y pacientes con necesidades especiales.

 Dra. Patty Reyes Odontopediatra

 @dra.pattyreyes



Texto: **Daniela Almager**
Fotos: **Isaías Sigoña**

En el mundo de la odontología pediátrica, la vocación y la empatía juegan un papel fundamental. La Dra. Patricia Elizabeth Reyes Ruiz, especialista en odontopediatría, comparte su visión sobre la profesión, su compromiso con la salud infantil y el impacto de las mujeres en este campo.

Desde pequeña, Patricia creció en un ambiente donde la salud era una prioridad. Hija de doctores, encontró en la Odontología su verdadera pasión, enamorándose de los detalles que esta profesión implica. Posteriormente, se especializó en el cuidado dental infantil, descubriendo en los niños una fuente inagotable de gratitud y satisfacción.

Para ella, la educación en salud es clave. "Creo firmemente que cuando se educa a los niños y sus familias en el cuidado de la salud de manera integral, podemos fomentar buenos hábitos y formar adultos sanos con calidad de vida", señaló.

Su enfoque va más allá del tratamiento, pues busca inculcar una cultura preventiva desde los primeros años de vida, un camino que tomó gracias a los valores que rigen su vida, como lo son servicio, honestidad, lealtad y amor por su trabajo, cualidades le permiten generar confianza en sus pequeños pacientes y sus familias, convirtiendo cada consulta en una experiencia positiva.

INNOVACIÓN EN ATENCIÓN INFANTIL

Es precisamente por esto último que Patty emplea técnicas de confianza y acompañamiento, para que las visitas al dentista sean más cómodas y libres de miedo para sus pequeños pacientes.

"Buscamos crear confianza al explicar paso a paso lo que se va a realizar durante su visita para que se familiarice con todo e involucrarlos, para que ellos se sientan más cómodos y parte de lo que vamos a realizar", dijo.

Su interés en brindar el mejor y más integral servicio es lo que la ha llevado a capacitarse constantemente, sobre en un campo que evoluciona constantemente, la actualización es esencial. Es por ello que participa en cursos, congresos y certificaciones para estar al día con los últimos avances.

"Para mí es muy importante, ya que me da la seguridad para poder



"A lo largo de los años las mujeres han demostrado una gran capacidad para liderar, innovar y transformar..."

brindar las mejores opciones de tratamiento a mis pacientes y también para mis alumnos, que serán los futuros odontólogos", afirmó.

RETOS EN LA SALUD BUCAL

En la actualidad, existen cada vez más retos a enfrentar si de la salud bucal infantil se habla. Sin embargo, las caries siguen siendo uno de los principales problemas de salud en los niños.

"Existen diversas enfermedades bucodentales, la caries es uno de los problemas más graves que pueden ocasionar dolor, alteraciones en la formación de los dientes y su posición, además de accidentes que son sumamente importantes atender para permitir un sano desarrollo. Podemos prevenirlos al acudir a consultas periódicas de control al menos cada 6 meses, desde la erupción de los primeros dientes", enfatizó.

MUJERES EN ODONTOLOGIA

El papel de la mujer en la Odontología ha evolucionado significativamente, pues son precisamente ellas quienes

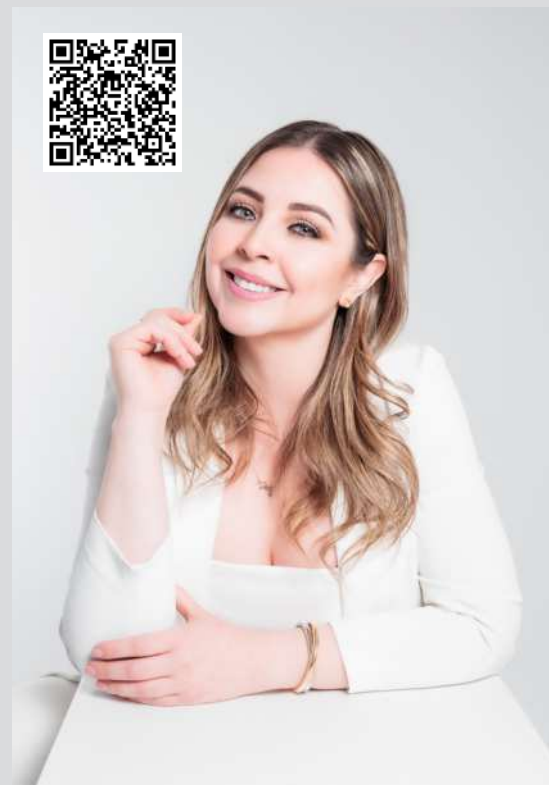
desempeñan un rol fundamental en la salud, la ciencia y la educación.

Al respecto, Patty confesó que las mujeres tienen un don o talento nato para estar al frente de cualquier proyecto.

"A lo largo de los años las mujeres han demostrado una gran capacidad para liderar, innovar y transformar no sólo en el ámbito clínico sino también en la investigación. Considero que se ha avanzado mucho especialmente en cuanto la equidad de género. Sin embargo, todavía hay mucho por hacer, seguir luchando por un entorno de trabajo más inclusivo y justo", mencionó.

En ese mismo sentido y en el marco del 8 de marzo, la especialista envió un mensaje a las duranguenses. "Las mujeres tenemos la oportunidad de crecer día a día en todas las áreas que nos desarrollamos. Creer en el potencial que tenemos con compromiso y perseverancia podemos alcanzar todos nuestros sueños, transformando no solo nuestras vidas sino también las de quienes nos rodean. Juntas podemos lograr cosas grandes", concluyó.

Con un enfoque basado en la educación, el servicio y la actualización constante, Patty Reyes Ruiz sigue construyendo sonrisas saludables y marcando la diferencia en la vida de sus pacientes.



SOMOS LAS MUJERES QUE RESISTEN Y SUEÑAN



Por: **Fernanda Galarza Figueroa**
Periodista en la revista La Desvelada

X: **@_laferje**

Desde que tengo memoria, mis sueños y deseos han sido demasiados, unos más grandes y posibles que otros, fuera y dentro de donde estoy, pero llenos de mucha fe por ser logrados.

Uno de ellos siempre ha sido contar historias. En los últimos años he pensado mucho en todo lo que tuvo que pasar para que hoy este texto llegara a ti, en cómo se construyó un camino para permitir que una mujer escribiera sobre lo que siente y quiere, pero también para alzar la voz por las demás y contar esas historias.

Sé que he sido afortunada, porque a mi abuela y a mi mamá les tocó una época dura, donde todo lo que tenían que hacer era “cuidar la casa y a los hijos”, aunque a mi mamá no tanto, sé que hubiera querido cambiar el panorama un poco más.

Nací en una época donde las mujeres ya teníamos algunos derechos: el voto, estudiar una carrera, trabajar en una gran empresa y ser reconocidas por nuestros logros, pero conforme crecía, me di cuenta que eso era lo mínimo y ni siquiera estábamos cerca de la meta.

Cuando supe lo que quería estudiar, no me centré en ser la voz de todas esas mujeres que aún no son “libres”, pero por circunstancias de la vida y varios comentarios como “eres mujer y no deberías hacer esto...” decidí que la misión tenía que cambiar y ser esa: hablar de las que resisten.

Específicamente me refiero a aquellas que han decidido no hacer todo lo que hoy hacemos para que nosotras lo podamos tener.

Hablo de mi bisabuela y mis abuelas, a quienes -en palabras de ellas- les hubiera gustado terminar la escuela para “ser alguien en la vida” y cumplir esos sueños que desde pequeñas tenían, a todas esas mujeres que han pasado por mucho para poder liberarse -después de tiempo- de eso que las acompañaba, pero sobre todo que no las hacía sentir que merecían demasiado.

También, me refiero a las que persisten y luchan por sus sueños, porque soñar no cuesta, pero llegar a la meta en un mundo como el nuestro sí.

Me uno a las que resisten, que aunque no tengo claro si podría pasar algún día, quiero que mis hijas, sobrinas, primas y todas aquellas mujeres que vienen después de mí, puedan obtener más de lo que yo he tenido hasta hoy.

Quiero verlas siendo la cabeza de un proyecto y no permitir que nadie les diga que no pueden por su género o por sus conocimientos.

Me siento dichosa, porque a mi corta edad, he compartido espacio con mujeres increíbles y que su historia seguramente cambiará la visión de muchas más.

Existo porque resisto, esa es la lucha de las mujeres que seguimos soñando.



Andrea **AN** Navarro

Tres años capturando tu esencia



Misión Santa Lucía #107 Fracc. Tres Misiones Country, Durango, Dgo.

☎ 618.133.7337 @andreaandz.fotografia /Andrea Navarro Fotografía

SANDRA AMIAYA

Legisladora

DESTACADA

Su prioridad, su familia: David, su esposo y sus hijos: Óscar Noé y Diego Noé.

Tuvo el honor de servir como diputada local en tres ocasiones.

Fue la primera mujer en presidir la Junta de Gobierno y Coordinación Política del Congreso del Estado.



@sandra12Amaya



@sandalilia_



Sandra Amaya
@SandraAmayaR



@sandra_amayadgo



Texto: **Dinora G. Solís**
Fotos: **Isaías Sigoña**

Lo que más apasiona a Sandra Amaya del servicio público es la oportunidad de impactar positivamente en la vida de las personas, especialmente de las mujeres y grupos vulnerables. “Ser una voz que impulse cambios reales y significativos en nuestra sociedad es una responsabilidad que ella asume con compromiso y dedicación”, detalla.

Más allá del curul, la Legisladora es sensible a temas como la desigualdad y la injusticia que aún enfrentan muchas mujeres. Su compromiso con la justicia social es evidente en su lucha incansable contra la discriminación y la violencia hacia las mujeres. Su empatía y compasión la impulsan a trabajar arduamente “para crear un mundo más equitativo y seguro para todas”, destaca muy convencida.

LIDERAZGO FEMENINO

La Diputada, quien siempre busca la manera de influir positivamente en las personas, fue la primera mujer presidenta y la única en presidir en tres ocasiones la Junta de Gobierno y Coordinación Política del Congreso del Estado, representa “un honor e inmenso privilegio”, enfatiza.

Sandra explica que este logro es sin duda, “un avance significativo hacia la igualdad de género en espacios de toma de decisiones y demuestra que las mujeres estamos capacitadas para liderar y dirigir con

eficacia”.

A pesar de que el camino de las mujeres en la política ha tenido avances significativos, la Diputada reconoce que ha enfrentado desafíos como estereotipos de género y resistencia al liderazgo femenino. Sin embargo, señala convencida que “estos obstáculos me han fortalecido y reafirmado mi determinación de abrir camino para que más mujeres participen activamente en la vida pública”.

Preocupada por la igualdad de género, Sandra busca desde su posición, “promover iniciativas que erradiquen la violencia contra las mujeres y otras que garanticen la equidad de género, como la reciente propuesta para establecer la paridad en la asignación de patentes notariales en Durango. “Además, mantengo el trabajo continuo en políticas públicas que protejan los derechos de las mujeres y fomenten su empoderamiento en todos los ámbitos”, puntualiza.

PROMOVER IGUALDAD

Es consciente de que el papel de las mujeres en la política ha cobrado relevancia en los últimos años. Sin embargo, afirma que “es crucial seguir impulsando la participación

femenina y asegurar que nuestras voces sean escuchadas y valoradas en todos los niveles de gobierno”.

Sandra quien ha sido tres veces diputada local, expresa que uno de los principales desafíos que enfrenta “es consolidar reformas que promuevan la igualdad sustantiva y aseguren la implementación efectiva de las leyes existentes”, explica.

De tal manera que considera vital mantener un diálogo abierto con la ciudadanía para atender sus necesidades y demandas de manera oportuna.

Sandra Amaya les pide a las mujeres que desean entrar a la función pública que “confíen en sus capacidades y no permitan que nadie limite sus aspiraciones”, pues considera que “la Función Pública “necesita de su talento y perspectiva única”.

En medio de su vida ajetreada, Sandra fue repentinamente intervenida, por lo que ahora “mis prioridades se centran en equilibrar mi compromiso con el servicio público; cuidar de mi bienestar físico y emocional, y, lo más importante, vivir de momentos valiosos con mi familia, pues solo estando bien puedo disfrutar y servir mejor a mi comunidad”, concluye.

“Los obstáculos (en la política), me han fortalecido y reafirmado para abrir camino y que más mujeres participen activamente en la vida pública”.



CLICK!



33

ARLENE CONTRERAS


Coach en
Comunicación e
Imagen Pública

DESTACADA

A los 25 años de edad fue directora de Comunicación Social del Gobierno Municipal de Durango.

Fue la primera directora mujer de Comunicación Social del Gobierno Estatal de Durango.

Sus pilares e inspiración, Héctor, su esposo y sus hijos Paulina y Emiliano.

 @arlene_contreras_

 @arIncontreras

 Arlene Contreras Álvarez

 @arIncontreras



Texto: **Dinora G. Solís**

Fotos: **Isaías Sigoña**

“Ser yo”, dice, al preguntarle cuál es su mejor carta de presentación. Ciertamente así es.

Arlene Russell Contreras Álvarez es una mujer genuina, soñadora, amorosa, apasionada, imperfecta, pero sobre todo, movida por su fe y su familia.

Con la sencillez que la caracteriza, Arlene se dice orgullosa de “fortalecer mi fe y mi espíritu, que me ayudan a encontrar paz en medio de las tormentas”, expresa. Disfruta de los placeres simples de la vida que comparte con sus seres queridos, de quienes recibe el amor y apoyo que la mantienen fuerte.

A lo largo de su trayectoria se ha desarrollado en diferentes ámbitos del área de comunicación, espacios que le dejaron muchas enseñanzas. Para ella, “son espacios para hacer amigos y para verdaderamente servir a la gente, independientemente del área”.

La clave, señala, para superar los desafíos de la vida radica en la comunicación efectiva y la atención detallada. Estas dos habilidades destaca, son las “llaves maestras” que permiten resolver casi cualquier problema. Además, destaca la importancia de mantener conexiones significativas con seres humanos que brinden apoyo y ayuda.

COACHING POLÍTICO

Ese transitar por diferentes áreas de Comunicación Social, la docencia y la dirección académica en comunicación, la llevaron a especializarse en coaching político y la imagen pública, que hoy en día, le permiten “brindar herramientas a diferentes líderes para que comuniquen sus mensajes de manera auténtica y efectiva”, señala.

Enfatiza en que parte de su asesoramiento consiste en fortalecer la imagen interna para proyectar una comunicación externa auténtica y efectiva. A través de técnicas personalizadas, ayuda a las personas a alinear sus valores y convicciones con su mensaje, proyectando confianza y credibilidad ante su audiencia. Convencida de la importancia del mensaje, le apasiona ver el cambio interno que se logra en un personaje y que se proyecta en su imagen. “Hoy necesitamos líderes congruentes y transformadores, pues para ser y parecer un buen profesional, en

“Donde hay una mujer, hay fuerza, luz y transformación. Su presencia no solo impacta, sino que cambia el mundo.”



cualquier ámbito, hay que ser buena persona con un liderazgo real. El corazón se refleja en la imagen pública”, afirma.

Conocedora de estrategias para las campañas políticas, explica que han pasado de ser unidireccionales a interactuar directamente con el electorado, especialmente a través de plataformas digitales. Por lo que “la autenticidad y la conexión emocional se han vuelto pilares fundamentales en las estrategias actuales”.

ÁNGULO CONSULTORÍA Y ÁNGULO INFORMATIVO

Arlene Contreras es uno de los directivos que está al frente de Ángulo Informativo y Ángulo Consultoría, una agencia de noticias de Durango y Despacho de Consultoría, que explica, surgieron de la necesidad de “ofrecer servicios integrales en comuni-

cación e imagen pública, brindando una perspectiva fresca y adaptada a las demandas contemporáneas del mercado y la sociedad”.

Al ser Directora Operativa, revela que uno de los principales desafíos que enfrentan “es mantenernos a la vanguardia en un campo en constante evolución, asegurando que nuestro equipo esté siempre capacitado y que nuestras estrategias sean innovadoras y efectivas”.

Para finalizar, Arlene está convencida de que las mujeres en la actualidad están asumiendo roles protagónicos en diversos ámbitos, demostrando liderazgo y resiliencia. Sin embargo, recalca que “aún enfrentamos desafíos que requieren un compromiso colectivo para lograr una igualdad sustantiva, con base a la colaboración, en equipo, con los caballeros”, finalizó.

ADRIANA MOTA BOLÍVAR

LICENCIADA,
EMPRESARIA,
DEPORTISTA

ESENCIAL:

El taekwondo como herramienta de empoderamiento

Liderazgo con enfoque de género y ética

Resiliencia y superación personal



@adriana.mota.bolivar



adrymota12

Texto: **Fernanda Calderón**
Fotos: **Isaías Sigoña**

Mujer resiliente, apasionada y comprometida con sus valores es como se define Adriana Mota, Bolívar licenciada en Derecho, quien cree en el poder de la disciplina, la ética y el trabajo constante para alcanzar metas tanto personales como profesionales, buscando siempre dejar un impacto positivo en todo lo que hace.

Su pasión por la justicia y el poder de las leyes para transformar a la sociedad fue lo que la motivó a estudiar Derecho. Adriana se ha desempeñado como Asesora Jurídica de la COPRISED, lo que describió como una experiencia enriquecedora que le permitió desarrollar habilidades clave en el ámbito del Derecho Administrativo y Regulatorio. Además, de aprender habilidades como tomar decisiones estratégicas bajo presión, a trabajar en equipo con profesionales de diversas áreas y a entender la importancia de la transparencia y la ética en el servicio público.

Su gusto por el Derecho y el interés por el servicio público se fusionaron de manera satisfactoria cuando tuvo la oportunidad de estar al frente de la Dirección General del Registro Civil.

En su rol como CEO compartió que, el desafío más significativo al que se ha enfrentado, ha sido liderar en momentos de incertidumbre, especialmente durante crisis económicas o cambios disruptivos en el mercado, sin embargo, mantener una visión clara, fomentar la innovación de su equipo y tomar decisiones basadas en datos y análisis le han permitido superar este tipo de dificultades.

PASIÓN POR EL TKD

En el ámbito deportivo Mota Bolívar empezó a practicar Taekwondo desde muy joven, afirmó que la disciplina, el enfoque mental y la fortaleza física que esta arte marcial promueve siempre le atrajo. Afirmó que esta actividad se convirtió en una parte fundamental de su vida, “no solo como un deporte, sino como una filosofía que ha influido en mi forma de ver el mundo”, puntualizó.

Su pasión por el Taekwondo la llevó a abrir su propia escuela: “Instituto Monarca de Taekwondo Gunju”, lo que representa para ella un sueño hecho realidad, teniendo un espacio donde no solo se enseñan técnicas sino valores como el respeto, la integridad y el autocontrol, inspirando a nuevas generaciones a

crecer tanto física como mentalmente. Señaló que la disciplina y la filosofía adquirida con la práctica de este deporte, han sido fundamentales en su desarrollo como profesionalista, “me ha enseñado a ser perseverante, a no rendirme ante los obstáculos y a mantener la calma bajo presión” enfatizó.

Para ella la disciplina y la óptima organización de tiempo son la clave para lograr equilibrar su trabajo en otras empresas con su rol como maestra y dueña de Doyang de Taekwondo. “Para mí, el taekwondo no es solo un negocio, sino una pasión y una herramienta para transformar vidas, y eso me motiva a dar lo mejor de mí en ambos frentes”, declaró.

Afirmó que a través de su escuela quiere dejar un legado de disciplina, respeto y empoderamiento para las niñas, niños y adolescentes, resaltó que “el taekwondo no solo es un arte marcial, sino una herramienta para construir confianza, fortaleza física y mental, y valores como la perseverancia y el trabajo en equipo”.

“El Derecho es una herramienta para proteger los derechos de las personas, resolver conflictos y construir un mundo más equitativo”.



CLARA FRAGOSO

CONDUCTORA DE
TRACTOCAMIÓN



DESTACADO

Clara fue inspiración y protagonista del documental "Nómadas de la 57", que retrata la vida y las condiciones laborales de auto transportistas en México.

La BBC de Londres la incluyó en su lista de 100 mujeres inspiradoras e influyentes de todo el mundo en el 2023.

Texto: **Fernanda Calderón**

Fotos: **Cortesía**

Originaria de Durango, Clara Elizabeth Frago, se describió como una mujer de carácter fuerte y decidido, que trabaja todos los días en desarrollar nuevas habilidades que le permitan ir alcanzando los proyectos que tiene como persona, con su familia y pareja.

En sus casi 20 años como operadora de tractocamión comentó que lo más difícil de ejercer este oficio fue el rechazo, la discriminación, la burla y la falta de oportunidades por ser mujer. “Me decían que no podía, que eso no era para mujeres, que era un trabajo rudo” puntualizó. Pero no se enfrentó a una persona sino a una sociedad completa, recordó, pues convertirse en conductora de tráiler no fue sencillo.

La violencia en su matrimonio la obligó a dejar su estado para llegar a la ciudad de Nuevo Laredo, donde conoció el trabajo de los transportistas de carga, “con la necesidad económica de salir adelante, de iniciar desde ceros con mis hijos, veo en el transporte la manera más viable y más digna de salir adelante y de generar un ingreso”, declaró.

OPCIÓN DE VIDA

Para ella la conducción cambió su vida, aunque reconoció que al inicio se enfrentó a mucha discriminación, pero estar tras el volante le permitió descubrir su capacidad de trabajar, “descubrí que las mujeres también tenemos otra opción de vida, me dio el poder de tomar las decisiones sobre mi vida, ya no depender de una persona”. “No es que quieras ser la 4x4, sino el descubrir tus capacidades de autonomía, de auto suficiencia, de poder llevar tu vida y guiar la de tus hijos sin necesidad de estar en una mala situación” argumentó.

Completar sus recorridos, librando todo tipo de adversidades como robos, accidentes, cansancio, sueño y hambre es una de las cosas más gratificantes de realizar su trabajo, sumado a la satisfacción de desempeñarse “en un gremio en donde no nos creían a las mujeres capaces” señaló.

Todos los días en cada viaje “encuentro a personas que le da gusto ver a una mujer trabajando, que le emociona ver a una mujer manejando un tráiler porque la sociedad no la creíamos, teníamos la idea de que la mujer se había hecho solo para estar en la casa”, expresó.



“(mujeres) rompan con los mitos, rompan con las creencias...si una mujer hoy tiene ganas de ser mecánica o de ser bombera, lo puede hacer, no hay un límite”.

“APRENDÍ A ENFRENTAR MIS MIEDOS”

La soledad puede convertirse en un copiloto cautivo para los conductores como Clara, “son horas, semanas, solos manejando en la carretera de aquí para allá, a veces tardas un poquito más en ir a casa”, comentó. Sin embargo, ella misma enfatizó en que se debe aprender a vivir con uno mismo, “yo aprendí a enfrentarme a mis miedos, a mis tristezas, a mi nostalgia, a mis recuerdos y que eso no me llevara a ser cosas que no eran necesarias para sobrellevar esos momentos de tristeza y de soledad”, confesó.

“Extrañaba a mis hijos y me ponía a llorar, me quedaba en la cama del camarote del camión y lloraba”, compartió. Hacer ejercicio, escuchar música, meditar, preparar sus propios alimentos son algunas de las actividades que Clara realiza como parte de sus rutinas entre recorridos y que le permiten sentirse plena. “Arriba de un camión tienes la vida en un hilo... Nunca sabes cuantos kilómetros vas a seguir conduciendo o si ya no vas a avanzar más.” puntualizó.

Tras ser víctima de un accidente

carretero hace nueve años aproximadamente, donde explotó un tanque de Diesel, y se vio afectada con quemaduras, aseguró que el incidente le dio una lección muy grande “fue una experiencia en la que yo entendí que no todo es trabajo, tenemos que llegar al equilibrio, darnos nuestros tiempos para compartir con nuestra familia, con nuestra pareja...porque nunca sabes si vas a regresar a verlos”, afirmó.

El mensaje que ella le comparte a las mujeres que quieren dedicarse a un oficio o profesión catalogada para el sector masculino es “que lo hagan, que rompan con los mitos, que rompan con las creencias...si una mujer hoy tiene ganas de ser mecánica, ganas de ser bombera, lo puede hacer, no hay un límite, una restricción para que lo haga, eran creencias solamente, vayan por ello, no lo dejen para después”.

La duranguense invitó a las mujeres a no dejar sus sueños, “no dejen sus sueños, no dejen de cumplir sus metas, porque ya lo estamos demostrando no solamente las operadoras de camión, sino muchísimas otras mujeres” concluyó.

VACÚNATE



Noel Zaragoza Cruz
Cirugía oncológica, cirugía general y laparoscopia

**Especialista en
cirugía oncológica.**

**VACÚNATE
CONTRA
EL VPH**

Agenda tu cita al:

📞 618 827 27.44

📞 +52 56 2523 18.50

#YoLuchoContraElCaCu

📍 Dr. Noel Zaragoza Cruz

📍 Pereyra #404, Zona Centro.
3er Piso Consultorio 304, AMCCI.

Ced. Prof. 8187593
Ced. Esp. 11496191
Ced. Esp. 11624074
URSE / UJED / UNAM

Sesiones de
fotografía
en estudio

Contactame

📞 618 351 5100

📷 @indi.mediamkt



@INDI.MEDIAMKT



CENTRO NEUROQUIRURGICO
NEURO-SPINE

DR. JESÚS EMMANUEL DÍAZ VÁZQUEZ

Especialista en Neurocirugía, Columna Vertebral y
Medicina Regenerativa

Ced. Prof. 7468822 Ced. Esp. 13682509

Neurocirugía

- Cirugía de cerebro y columna vertebral.
- Trauma craneoencefálico y raquimedular.
- Neurocirugía oncológica (tumores cerebrales y de columna).
- Hernias discales, lumbares y cervicales.
- Hidrocefalia.
- Epilepsia.
- Manejo del dolor de columna vertebral.
- Discolisis intradiscal y peridural sacra con ozonoterapia.
- Cirugía de nervios periféricos (túnel del carpo).
- Neuralgia del trigémino.
- Neurocirugía vascular.
- Patologías de columna degenerativa.

Medicina Regenerativa

- Hernia de disco.
- Ciático.
- Dolor de rodillas.
- Hombro y espalda.
- Artritis reumatoide.
- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Alergias, sinusitis, asma.
- Várices.
- Pie diabético.
- Gastritis y colitis.

**Evite cirugía
¡No sufra más!**



Calle José del Campo #248
Col. Nueva Vizcaya



618.804.20.00



neurospinedgo



**Centro Neuroquirúrgico
Neuro-Spine**