

VM CARIBE

Edición #3

TENDENCIA

Lo que deja el 2020
y lo que impone el 2021

La importancia de la
salud mental

UN ENCUENTRO CON ...
Alberto Linero

Dra. Lily Belmonte
Dermatóloga destacada

Silvia
de Fernández



”SOBREVIVIENDO AL COVID - 19”



MELQUICEDETH
MAESTRE
CIRUJANO PLÁSTICO

Especialista

en Cirugía Plástica,
Estética y Reconstructiva.

Síguenos



@drmelmaestre



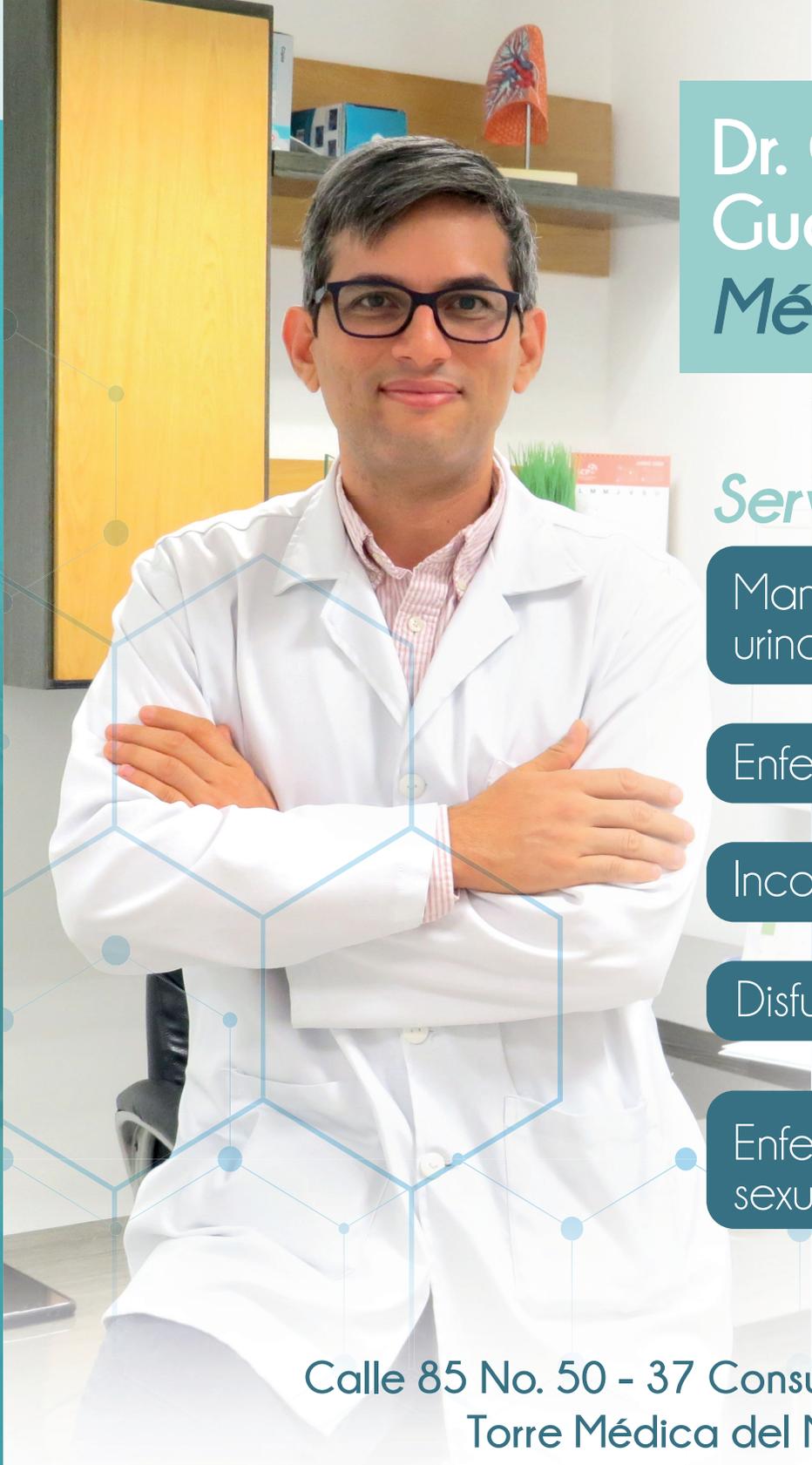
Melquicedeth Maestre
Plastic Surgery



310 413 3613
312 805 4962
310 525 6176
301 776 2472

Ed. Ocean Tower
Cons. 209 Cra. No. 53 - 82
melmaestre@hotmail.com
Barranquilla - Colombia

— drmelmaestre.bcardsweb.com —



**Dr. Carlos
Guarín Cervantes**
Médico Urólogo

Servicios:

Manejo integral de litiasis
urinaria (cálculos - riñón)

Enfermedades de próstata.

Incontinencia urinaria

Disfunción sexual.

Enfermedades de transmisión
sexual.

Calle 85 No. 50 - 37 Consultorio 401
Torre Médica del Mar
Contacto: 3116821410
Barranquilla - Colombia

VMCARIBE

Directora general
VANINA MEJÍA

Editor
TITO MEJÍA

Consejo de redacción
PEDRO CONTRADO
TITO MEJÍA

Diseño y diagramación
MELISSA CONTRADO

Asesor comercial
PAOLA VEGA

Gerencia en redes
VM CARIBE
LA MARCA MC

Portada
SILVIA DE FERNÁNDEZ

Fotografía:
ALEX RIQUETT

Maquillaje
STETIK CLUB

Vestuario:
STETIK BOUTIQUE



UN 2020 INOLVIDABLE



A raíz de la pandemia muchos sucesos inesperados y dolorosos llegaron a nuestras vidas dejando un claro mensaje de que nada en la vida del ser humano es seguro ni perfecto.

Estábamos cómodos y tranquilos con la "felicidad ideal" que nos brindan las redes o el confort de empleos estables. Nadie se imaginó recibir "las crisis" en toda su extensión. Esta palabra no es muy bien recibida en nuestra mente y vida. Creo que como padres, adultos y guías tenemos una responsa-

bilidad al momento de transmitir o enseñar frente a esta palabra. Hay personas que le huyen, saltándose su etapa para evadir el dolor o todo lo que desencadena y representa.

Sin embargo con el aislamiento y el efecto colateral del Covid 19 se pudo percibir un mundo frágil, con miedos y retos; Retos que implicaban la capacidad de adaptación. Este último aspecto muy complejo para algunos.

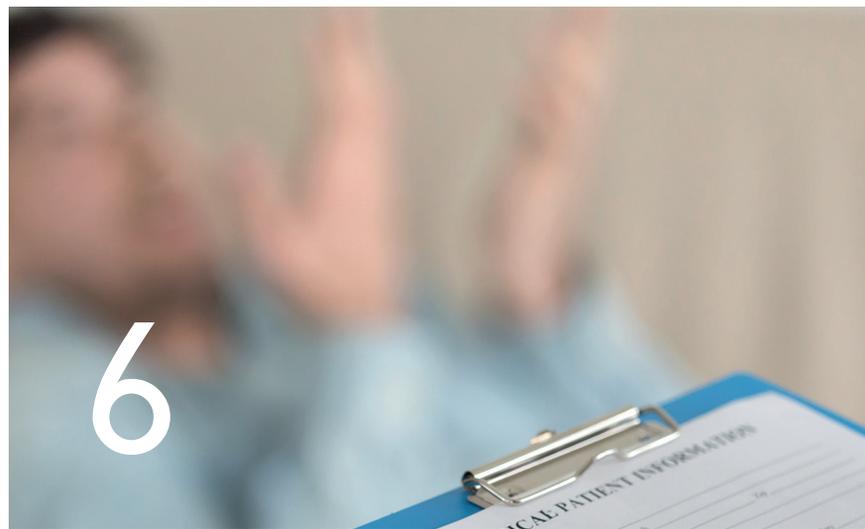
De alguna forma las crisis nos dejan mensajes donde se ven para algunos con visión real y asertiva como OPORTUNIDADES.

Recibámosla con regocijo y miremos que podemos extraer de ella para nuevas prácticas en nuestras vidas.

Vanina Mejía
VANINA MEJÍA
DIRECTORA

Booking 3014777443 email vmconsultas@hotmail.com Medios digitales vmcaribe Impresión Hector Publicidad

Los artículos son de la plena responsabilidad de sus autores.



Salud & Bienestar

La importancia de la SALUD MENTAL

La Covid- 19, no solo dejó estragos a nivel socio - económico, sino también psicológico. El índice de Depresión, crisis nerviosas, ataques de pánico y demás, se hicieron presente cuando nadie se lo imaginaba.



Reconocimiento Caribe

MÉDICOS & PSICÓLOGOS

En esta edición queremos hacerle un reconocimiento y homenaje a los profesionales de la salud: Médicos y Psicólogos.

24

Variedades

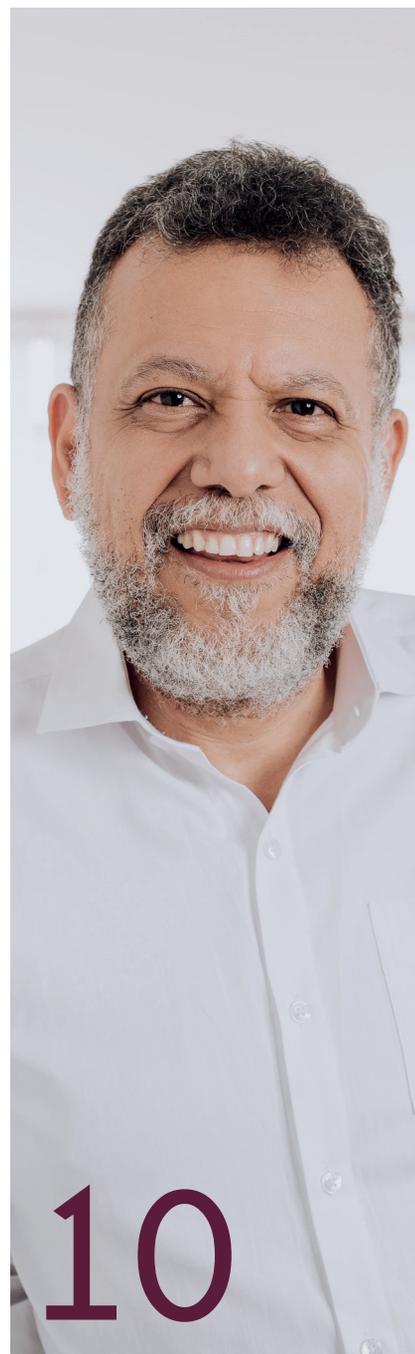
Casa

Alguien tocó a la puerta.
Alguien abrió.
Todos se fueron,
menos la eternidad de mis viejos.

La sonrisa

¡No, no me mates!

El arma se detuvo peligrosamente
en el aire. El floriculturista observó
la sonrisa de la orquídea.



Un encuentro con...

ALBERTO LINERO

Desde Bogotá, donde reside actualmente, el samario abrió sus puertas para contarnos detalles de su vida.

Tendencia

Por: Sharon Jiménez Herazo

Empresaria e influencer barranquillera Comunicadora social. CEO de la boutique Mon Amour & Casa de alquiler Diluzzo. Apasionada de la moda y referente del Fashion Industry.

A raíz de la pandemia, ciertos elementos relacionados con la moda se convirtieron en nuestros acompañantes en el modo de vivir y vestir.

1 El tapabocas

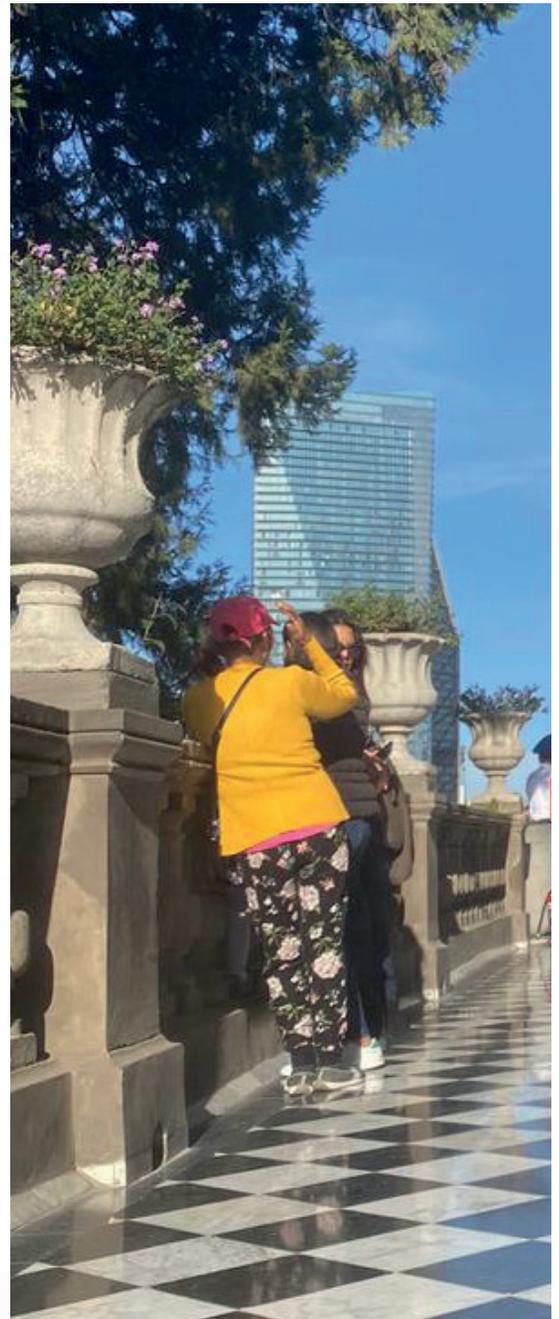
Éste llegó para quedarse por mucho tiempo y ser, un accesorio en nuestras prendas y por ende para cuidar de nuestra salud.

2 Los jeans

Nunca pasan de moda; pero para esta época están en su rotundo furor los "Mom Jeans" que son altos anchos y que se pueden utilizar de forma casual o elegante.

3 La cuerina

Es lo que está en todo su esplendor. Los pantalones cortos, leggings, bota anchas, rectas, y entubados.



Lo que
y lo que

TIPS SOBRE LA MODA

• La moda es algo que va variando y que se repite como un ciclo, cada temporada tiene cierta moda que vuelve, dependiendo del estilo de la persona. ¡Toda la ropa es MODA! El estilo es el que cambia; todo es como cada quien la combine y según la personalidad. Ante todo es clave tener en cuenta la comodidad para vestirse y sentirse bien.

• Conocerse bien así mismo es otro punto que recomiendo. El tipo de cuerpo que uno tiene, lo llevan a uno a saber que cosas favorecen y que no. La moda es una cosa, y el estilo es otra; hay cosas que no se nos va a ver bien y eso no sería motivo para sentirnos mal, por el contrario si algo se está usando y a mí no me luce entonces tengo que buscar la manera de adaptarlo o buscar algo diferente que me quede bien. El estilo es que lo que predomina. También es clave arriesgarnos; muchas veces expresamos que hay cosas que no nos pondríamos jamás, sin embargo la usamos ... Y nos damos cuenta que... ¡Nos vemos lindas y diferentes! Ser arriesgados y probar cosas nuevas nos hace sentir únicas, pero ¡Ojo! Siendo conscientes qué prendas nos quedan bien y cuáles no.

Finalmente les digo, "Menos es más", hay muchas marcas en el mercado reconocidas como "Gucchi", "Louis Vuitton" entre otras, muy buenas y costosas pero pienso que la moda es algo que va más allá de una marca o nombre. Todo es como combinas las prendas, como las llevas, lo más importante es la actitud.



deja el 2020
e impone el 2021

La importancia de la SALUD MENTAL

Por: Vanina Mejía

La Covid- 19, no solo dejó estragos a nivel socio - económico, sino también psicológico. El índice de Depresión, crisis nerviosas, ataques de pánico y demás, se hicieron presente cuando nadie se lo imaginaba.



FOTO TOMADA DE LA WEB

Desde hace siglos la salud mental ha sido el foco de muchos investigadores que han trabajado para despertar el interés del mundo.

Sin embargo en algunos contextos, ésta misma ha sido subvalorada y quizás desprestigiada cuando de la práctica misma se refiere. Honestamente considero que la Covid- 19, no solo dejó estragos a nivel socio - económico, sino también psicológico. El índice de Depresión, crisis nerviosas, ataques de pánico y demás, se hicieron presente cuando nadie se lo imaginaba.

Me surgen las siguientes dudas ¿Estamos preparados para recibir una crisis?; ¿Por qué tanto miedo a estar encerrados, cuando estamos con nuestro principal núcleo? Me siguen surgiendo muchas dudas, no obstante es importante resaltar que debemos apostarle a invertir en nuestra salud mental. Así como desintoxicamos el cuerpo, nuestra mente necesita ser valorada para nuestro bienestar. Evidentemente con la covid – 19, nos quedó claro que no estamos preparados para las crisis, analizándolas en toda la extensión de la palabra. Más allá de vivirlas es también comprender y aceptar que hacen parte del proceso de la vida y por supuesto de nuestras experiencias humanas. ¡Valora tu salud mental, es necesaria para tu bienestar!

FOTO TOMADA DE LA WEB

CARTA A LOS NIÑOS DEL FUTURO

Por: Pedro Conrado Cúdriz

“Los sueños se marchaban de viaje. Helena iba hasta la estación del ferrocarril. Desde el andén, les decía adiós con un pañuelo.” Eduardo Galeano, El adiós de los sueños. El libro de los abrazos.

No sé cómo decirlo, pero quizás cuando vengan al mundo los niños con su carga de adversidades y animales salvajes, el mundo será tan pobre y desigual que alguien podrá observar que todo fue una obra de cálculos como en las matemáticas. Y a mansalva. Habrá Estado, fronteras, pero no habrá País. Una turba de hombres venidos del inconcluso y caótico presente - que arrasó con lo que la tradición llamó institucionalidad, que no es otra cosa que la decencia de hombres y servidores públicos apreciados -, harán añicos los sueños de todas las generaciones contemporáneas que nacieron hoy y están por nacer mañana. En esas realidades del pasado figuraban todavía mal que bien la delicadeza, la honorabilidad y la vergüenza. Apellidos históricos como los Vargas Lleras, Los Ospina, los Santos, los Pastranas, los Gavirias, los Uribe... bestializaron la poca decencia que

quedaba del país, y han sido tan traumáticos y dramáticos y arrolladores todos estos gobiernos, que ustedes, niños y niñas del mañana, no podrán sobreponerse a la muerte del hombre, de Dios y a la quebrantada esperanza.

Van a crecer en medio de las ruinas físicas y espirituales de las ciudades a pesar de la opulencia, los rascacielos, el cemento y el oro y los hermosos centros comerciales, porque cada hombre será un espejo dramático de sí mismo y campeará el cinismo, el individualismo, la pasión egoísta, el narcisismo, la violencia y la sociopatía. Nadie será espejo de otro y de aquel mundo ruin saldrán los hombres a devorarse como supremos enemigos. Sobrevendrá el caos, la distopía, como la marca de los tiempos. Y solo sobrevivirán los más adaptados. Es decir, los más malos.

Entonces verán crecer en la multipli-

cación de los panes, la envidia, la pasividad, la estupidez y el crimen organizado. Nadie podrá entonces controvertir al gobernante de turno. Y los medios de prensa y el gobierno estarán definitivamente al servicio del capital y los capitalistas. Estarán y vivirán alineados a las mafias y a los capos que los gobiernan. Los políticos ya no serán más nunca políticos sino burócratas alquilados al capital, ciudadanos genuflexos y mandaderos ciegos del poder mafioso. Los criminales reemplazarán a los tecnócratas y conjuntamente con los banqueros organizarán un régimen plutocrático y cleptócrata. Este será el presente que les espera a los niños en el porvenir. Si no hacemos nada hoy y aprovechamos el movimiento de rebeldía contra el racismo mundial en época de Covid-19, no habrá otra oportunidad sobre la tierra para amansar esta soledad que nos agobia y nos gobierna.



DERMATOLOGÍA CLÍNICA Y ESTÉTICA

ESPECIALISTA

EN DERMATOLOGÍA
CLÍNICA Y COSMEATRÍA

Médico de la universidad Libre Seccional B/quilla, Especialista en Dermatología Clínica y Cosmeatría del Instituto de Pós-Graduação Médica Carlos Chagas / Policlínica Geral Do Rio De Janeiro.

Te invito a conocer la más novedosa e innovadora tecnología para limpieza facial. El **Hydrash** limpia la piel de impurezas y puntos negros, extrae células muertas, hidrata, oxigena y minimiza líneas de expresión suaves de tu piel.

Ideal para:



Acné.



Deshidratación.



Reduce la inflamación.



Piel grasa.



Mejora el tono de la piel.



Antes



Después

Servicios

• Biorevitalización facial y capilar

• Tratamientos para el acné

• Skin Booster

• Tratamientos para la celulitis

• Hilos de Bioestimulación

• Toxina Botulínica

• Ácido hialurónico

• Coolifting

• Nanopore

• Sculptra

• Radiesse

• Fraclight

• Armonización facial con ácido hialurónico

• Plasma celular matrix

Encuétranos en

Cra. 44 # 84 - 178 Baq.

301 473 0572

Redes Sociales



@dralilybelmonte

DRA. LILY BELMONTE

Dra. Lily Belmonte, una de las dermatólogas del Caribe más influyentes a nivel nacional.

Lily Belmonte Castañeda es una de las especialistas más reconocidas a nivel nacional puesto que ofrece un servicio íntegro y profesional en el área de Dermatología Clínica y Cosmiatría.

Su calidez humana, amabilidad y responsabilidad la ubican como una de las profesionales más recomendadas, debido a la satisfacción de sus pacientes en los procesos.

Su amplia trayectoria la ha venido posicionando como la especialista que utiliza las técnicas más innovadoras de la Medicina Dermatológica y Área Clínica en cuanto a la Dermatología Cosmética y Estética.

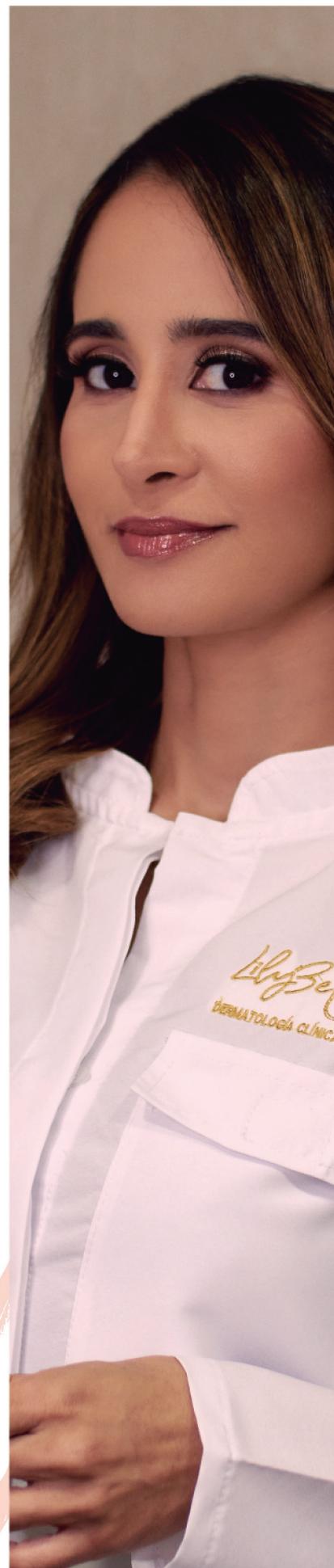
Es una mujer de valores y carismática. Está casada con el reconocido Cirujano Plástico Carlos Cala; tiene 3 hijos: Victoria, Emiliano y Paulina. En sus tiempos libres, le gusta compartir en familia, hacer ejercicios y actualizarse de forma constante.



La Doctora Belmonte es profesional en Medicina, egresada de la Universidad Libre y especialista en Dermatología y Medicina Estética de la Policlínica Geral Do Rio de Janeiro y la Asime International Association of Aesthetic Medicine (IAAM).

Los tratamientos que utiliza son los más efectivos en todo lo relacionado con el cuidado y el bienestar de la piel. Además, la doctora Lily interviene en ponencias de talla nacional e internacional y muchos medios de comunicación constantemente la invitan para que exponga sus sabios conocimientos y posturas profesionales.

IG: @drallilybelmonte.



Un encuentro con...

ALBERTO LINERO

Desde Bogotá, donde reside actualmente, el samario abrió sus puertas para contarnos detalles de su vida.



1. ¿Cómo es el presente de Alberto Linero?

Es un presente bonito, como dice el vallenato. Disfruto mucho lo que estoy viviendo y haciendo. Gastar las horas del día entre los medios de comunicación, las redes sociales, mis hobbies, mi trabajo y las personas que amo, me hacen muy feliz. Intento encontrar todos los días motivos para agradecer, y creo que esa misma dinámica espiritual del agradecimiento, me permite darme cuenta de todas las cosas buenas que tengo hoy en las manos, como dice la salsa, y que sin duda son para mí motivo de dicha.

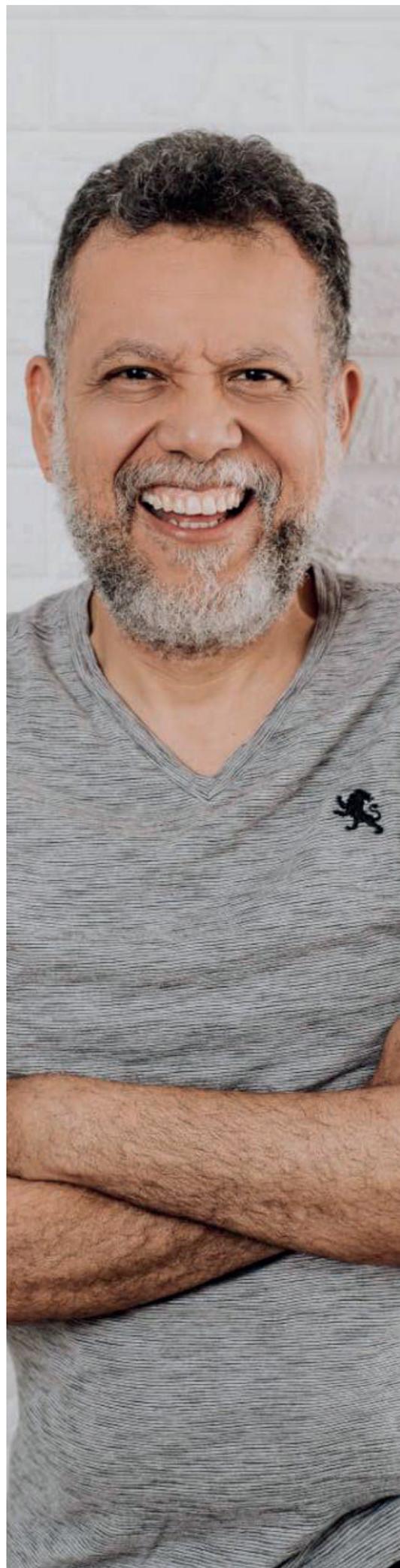
Como todo, hay momentos difíciles que uno preferiría no pasar, pero toca enfrentarlos y confiar que siempre se puede salir adelante. A pesar de eso creo que en gran parte el presente es como me gusta, tranquilo, con sueños en el horizonte, pero consciente de que todo eso se construye aquí y ahora.

2. ¿Cuál es la clave por la cual #MVM se ha vuelto referencia en redes y sus reflexiones?

Yo creo que se debe un poco a la necesidad de libertad que tiene nuestra sociedad. Por mucho tiempo nos han enseñado, casi que obligado, a guardarnos las cosas, a aguantar lo inaguantable, y el #MVM al ser un grito de libertad interior, sirve para que aquellos que necesitan esa libertad, sean capaces de animarse a dejar un lado los miedos impuestos. Es más que una grosería, como muchos creen, y su fuerza no se agota allí, hay todo un proceso para intentar soltarnos de las esclavitudes impuestas en la cotidianidad, que en parte fue lo quise plasmar en el libro Vive y déjame vivir #MVM.

3. Hoy día usted muestra una apariencia física diferente. ¿A qué se debió ese cambio?

Se debe precisamente a que los seres humanos estamos condenados al cambio, para bien o para mal. Uno no puede ser siempre igual, el tiempo se encarga de que eso no pase.



En parte, mi contextura física es consecuencia de una disciplina asumida con el fin de cuidar mi salud, después de un fuerte suceso que viví y que puso en peligro mi vida, allí dije que no podía seguir permitiéndome algunos hábitos que están normalizados, pero que hacen daño. Y si lo preguntas por mi cabello, ya he contado que fue una apuesta que hice conmigo mismo de no cortármelo hasta que acabara la cuarentena. Sin embargo, lo principal es que hay que dejar bien claro, que no me preocupo mucho por cómo me veo, aunque intento verme bien, y menos me preocupan los cambios que voy asumiendo, menos si ellos son para mi beneficio.

4. ¿Qué visión tiene de la vida ahora que no es Padre?

Mi visión no cambió mucho luego de la dispensa, porque más allá de ejercer o no el sacerdocio, siempre tuve claro que lo importante en mi vida era el servicio. Siempre quise ser una persona dispuesta a poner al servicio de los demás lo poco o mucho que tuviera, y creo que aún hoy esa es mi visión, vivir acompañando a la mayor cantidad de personas que se pueda, poder tener una palabra, un mensaje que le toque la vida a la gente, pero sobre todo que la lleve a la acción.

Sigo creyendo que la vida es un regalo de Dios, y que la invitación es a ser plenamente felices; que de nosotros depende asumir el rumbo que le damos y que en ese proceso Dios nos acompaña, pero no decide por nosotros. No entiendo la vida como un guion escrito inalterable, sino como una historia en construcción, por eso me quedo con la afirmación de Teilhard de Chardin que decía que la creación no ha terminado, y que nosotros hacemos parte del proceso.

5. ¿Salsa o Vallenato?

Uffff, me la pones difícil. Me gusta la salsa, porque entre otras cosas me trae muchos recuerdos de niño, pero si hay que responder, me quedo con el vallenato. Creo que es una de las maneras más bonitas en las que se expresa el sentimiento de lo sublime a

partir de versos contruidos desde la cotidianidad. Así que, con dolor y todo, pero me quedo con el vallenato.

6. Lo vimos muy activo durante la pandemia; ¿Qué ha aprendido de ella?

Ufff, todos los aprendizajes que ha dejado este tiempo daría para escribir un libro y hasta un tomo completo. Pero quizá de las cosas más sencillas pero importantes que he aprendido, es a valorar el trabajo de las personas que nos apoyan en las tareas de la casa. No contar con el apoyo de estas personas, me llevó a hacer cosas que a veces parecen insignificantes, pero que tienen un valor grandísimo.

Otro de los aprendizajes más marcados, sin duda ha sido el hecho de entender que la solidaridad puede ser la única forma de salvarnos de una pandemia, y que aunque lastimosamente le falte mucho a las instituciones entenderlo, si somos capaces de comprenderlo nosotros desde nuestra cotidianidad, podremos hacer transformaciones significativas.

7. Como figura influyente, ¿qué mensaje le regala a las nuevas generaciones?

Creo que el mejor mensaje que les puedo dejar es una invitación a que luchen por ser buenas personas. Quizá a lo largo de la historia las cosas no han salido bien porque nos dejamos ganar del mal, del egoísmo y de muchos otros flagelos que por años fueron motivo de marginación. Y creo que cada nueva generación tiene la posibilidad de dejar atrás todo eso y de recordarlo solamente para saber cómo no hacer las cosas. Creo firmemente en las nuevas generaciones, a mí personalmente me llenan de esperanza, pero mientras siga siendo lo negativo lo que tome nuestras sociedades, difícilmente podrá haber un cambio.

Sean buenas personas, a pesar de lo duro que toque dar la lucha y de todo lo que cueste salir adelante; a pesar de que ser malo parezca ser más rentable, sean buenas personas y amen mucho que, eso al final es lo que valdrá la pena.

Fundación Promagdalena: La IPS que trabaja en calidad y **en pro** de la vida

Una de las instituciones prestadoras de salud del departamento del Magdalena que está siendo reconocida e identificada por su calidad en la atención e integralidad con las familias del Caribe, es **la Fundación Promagdalena IPS**

La fundación es una IPS de carácter privado que posee una amplia experiencia en la ciudad de Santa Marta; Es reconocida por sus altos estándares de calidad, tecnología, interés científico, integralidad en la atención, talento humano cálido y competente, logrando así satisfacer las expectativas de sus clientes y demás grupos de interés, generando impacto social y evolución acorde a la norma.

Con su slogan “**Calidad en pro de la vida**” esta IPS trabaja por mejorar las condiciones de vida de la sociedad teniendo en cuenta las necesidades y expectativas de la comunidad con un alto sentido de responsabilidad.





Con un equipo humano competente e instalaciones locativas óptimas, seguras y confiables, la Fundación Promagdalena IPS abre sus puertas en las diferentes sedes, ofreciendo los servicios integrales que potencializan la salud de los afiliados y sus familias con el fin de mejorar sus hábitos para que puedan disfrutar de una vida saludable y así puedan mantenerse sanos.

Dentro de sus servicios se destacan: **Medicina General, Consulta Médica Especializada, Promoción y Prevención** (Atención en alteraciones del adulto mayor, atención programa prenatal, atención de detección temprana de cáncer de seno, vacunación, entre otras), **Consultas de apoyo integral** (Nutricionistas, citologías, salud ocupacional y riesgos profesionales, psicología & Odontología).



A raíz de la pandemia Covid – 19, este año implementaron estrategias y medidas de Bioseguridad en cada una de sus sedes ubicadas en: Santa Marta, Plato, San Sebastián, Ciénaga, Nueva Granada, Santa Ana & El Banco, Magdalena.

Del mismo modo, esta maravillosa IPS ofrece unos canales de comunicación muy efectivos donde permite que sus usuarios y el mundo conozcan sobre ellos, además que promueven los valores como el respeto a la dignidad humana y por supuesto la integralidad.

En su página web www.fundacionpromagdalenaiips.com, podrán encontrar información más detallada de sus servicios, actividades y novedades semanales y mensuales. Al mismo tiempo en las redes sociales, donde mantienen una interacción activa con los seguidores.

IG: @promagdalenaiips.

Destacados

HENSER DELGADO

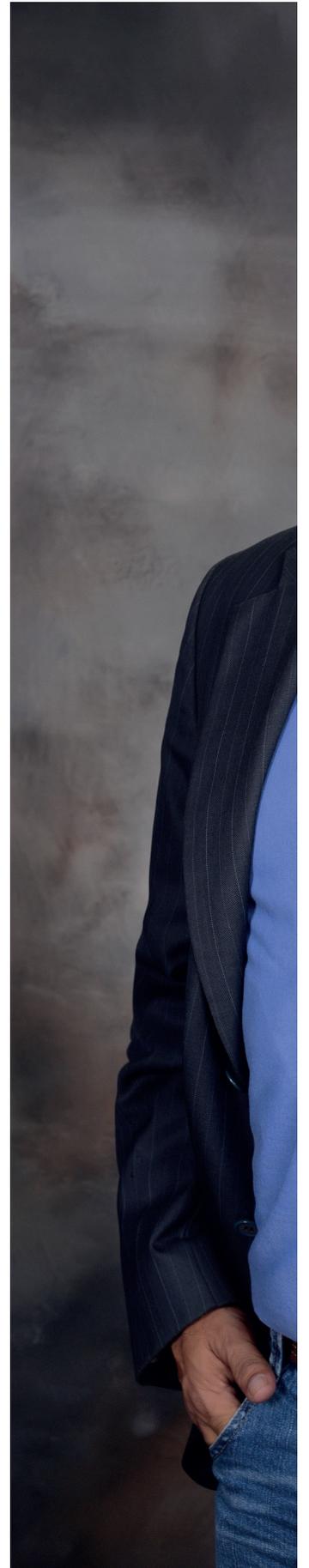
*El empresario destacado
en el mundo del Derecho
laboral & la Docencia
universitaria*

En el mundo empresarial y la educación, Henser Delgado es uno de los profesionales que se destaca por mantener vigente sus inicios. Esto lo hace merecedor de un recorrido impecable y de buenas referencias.

Al iniciar este diálogo con Henser Delgado, una de las cosas que nos llamó poderosamente la atención fue su manera de hablar; Al escucharlo, denota sencillez, nobleza y ante todo integralidad en sus palabras.

Este empresario del Caribe, es oriundo de la provincia; Es amante de Dios, de su familia, de sus amigos y por supuesto de su trabajo y el campo. Tiene una historia admirable ya que desde sus inicios tenía claro hacia dónde iba a proyectarse.

IG: @henserdr





Hoy, Henser tiene presente sus inicios que son prácticamente su principal foco para seguir cumpliendo sus objetivos.

Director Jurídico de la firma Pensionamos S.A.S., de la cual es socio mayoritario, Delgado trabaja y asesora a diferentes empresas públicas y privadas desde hace muchos años. Además, defiende y representa a los trabajadores; Por ello considera que su ejercicio está más inclinado al litigio y derecho laboral.

Delgado es egresado de la Universidad Libre, seccional Barranquilla; Especialista y Magister en Derecho Laboral y Seguridad Social y ejerce, además, la docencia con alto grado de responsabilidad y tenacidad en postgrados de diferentes entidades académicas del Caribe. Uno de los logros más enriquecedores que tiene como docente es que ha contado con alumnos que son jueces, magistrados, con experiencia superior de 40 años. Algo verdaderamente retante y dinámico dentro de su ejercicio académico.

En el rol de docente pretende siempre dejar enseñanzas sobre la comunidad tomando como base la frase de Ángel Osorio- "El derecho es el noble y áspero ejercicio de pedir justicia". Y por supuesto la de la palabra de Dios: "Ser justos"

Evidentemente, Henser es un hombre familiar, es espiritual que le gusta compartir y hablar siempre de su familia. Es casado y tiene 3 hijos.

En sus ratos libres le gusta escuchar música, la pesca, ir a la finca, ver el ganado, visitar su pueblo – "Sitio Nuevo, Magdalena", y por supuesto leer, sobre lo jurídico, lo recreativo y de vez en cuando escribir poesías.

Es un hombre de puertas abiertas que siempre está dispuesto a extender su mano a quién la necesite, de ahí que sea reconocido como uno de los más acreditados abogados en el Caribe Colombiano.

Entrevista

*Silvia
de Fernández*

“SOBREVIVIENDO AL COVID-19”

A professional portrait of Silvia de Fernández, a woman with long dark hair, wearing a blue turtleneck top. She is smiling and has her hand near her face. The background is dark and out of focus.

Una de las empresarias barranquilleras que viene trabajando firmemente con su marca y que hoy es referente de disciplina, constancia y perseverancia es sin duda alguna Silvia de Fernández. Detrás de su imagen exitosa, hay una mujer espiritual, positiva y ante todo luchadora de sus sueños los cuales ha venido alcanzando de manera imparable.

En diálogo muy cercano, Silvia atendió muy gentilmente al equipo de VM CARIBE para contar su historia, su vida, su relación con Dios y por supuesto la fe que mantiene al sobrevivir al covid - 19. Es una mujer apasionada de la vida, de su familia principalmente, y lucha a diario para equilibrar sus roles como esposa, madre, hija, hermana y por supuesto empresaria.

Sus grandes esfuerzos personales y empresariales se ven reflejados en Stetik Club, una de las marcas más exitosas y consolidadas del Caribe.



Proveniente del barrio “La ciudadela” un sector popular de la ciudad de Barranquilla, Silvia aprendió a valorar y a forjar cada esfuerzo y necesidad que acompañaban su realidad en familia.

ejemplo: las secretarías, las amas de casas... Entonces yo decía hay una gran población queriéndose arreglar y no pueden porque no está a su alcance económico. Desde ahí comprendí que como Cosmetóloga podría hacer algo más. Inmediatamente pensé en comprarme un equipo; busco una colega - amiga para que me colabore. Ahí comencé; con ese solo equipo, compré los productos y como me sé los protocolos manuales pensé en darles una opción a mis amigas. En esos momentos no lo hice para ofertarlo a nadie, sino a mis propias amigas. Entonces les decía cada sesión te vale \$10.000 no tienes que pagar el paquete sino ven y paga la sesión que te vayas a hacer. Con esa estrategia les recordaba a ellas, que no tenían que pagarme nada. Mi intención era que se empezara a promover lo que ya habíamos iniciado. Efectivamente, se fueron dando los resultados; y de un paciente diario, pasamos a 10 y es ahí cuando empiezo a comprar otros equipos. Así surge todo para empezar a ayudar a otras mujeres.

Stetik Club es un negocio creado para estratos 1, 2, y 3 porque realmente es la población más vulnerable económicamente hablando y aunque tengan un trabajo, evidentemente estos no superan el monto para que tú puedas invertir en un “ballayage” para el cabello, o en un maquillaje, que hoy día resulta costoso. De esta forma surge la opción de ofrecer por ejemplo un maquillaje a menor valor, pero de calidad. Seguidamente le aposté al tema de las instalaciones, el servicio y con precios súper accesibles para hacer de la belleza parte de la canasta fa-

VM CARIBE: *¿Quién es Silvia de Fernández?*

SDF: Soy una mujer súper trabajadora, madre de dos preciosos hijos y una nueva bendición que viene en camino. Soy la mayor de tres hermanas: María Claudia y Daniela. Con ellas también ejercí la labor de mamá, debido a los años de diferencia que les llevo y en el tiempo que nuestra madre se iba de viaje; Soy proactiva, emprendedora, echada pa'lante, guerrera noble. Me encanta el trabajo social; me enriquece mucho ayudar a las personas.

VMC: *¿De dónde nace Stetik Club?*

SDF: Stetik Club nace porque un día me voy para una estética de una colega, debido a una celulitis que me salió. Fui allá con la intención de hacerme un tratamiento para mejorar parte de las piernas y glúteos. Mi colega muy ama-

ble me dice... “por ser tú te lo voy a dejar en \$700.000”. Yo quedé en shock porque cuando escuché eso, dije ¡No lo puedo creer!

Te estoy hablando del 2015. Esa cifra me pareció altísima e inclusive hoy día me sigue pareciendo muy alta. Si analizamos este caso y lo comparamos con la canasta familiar o el salario mínimo acá en Colombia, un tratamiento estético está casi al mismo valor de éstos. En ese entonces yo era una mujer asalariada, con un sueldo superior al mínimo y sin embargo sacar \$700.000 de mi sueldo, sentía que era un “hueco muy grande”. Recuerdo tanto, que en ese año no tenía carro, y desde ese mismo lugar me puse a caminar 10 cuadras para coger el transporte y pensé en aquellas personas que no pueden hacer esa inversión porque tienen otras necesidades, como, por

miliar y creo que hoy tenemos los resultados en esas personas que nos dicen: "en mi quincena ya coloco que hay que pagar la luz, el agua, y Stetik club, es decir los \$30.000 del blower, etc; todo eso me hace feliz porque yo vengo de estrato 2 y también pasé por todas esas circunstancias de no poder acceder a tratamientos después de tener un bebé por ejemplo.

Finalmente quiero decirte que Stetik Club llegó para acabar con el mito que todo lo barato, sale caro, realmente nosotros pretendemos ofrecer un excelente servicio al alcance de todos los estratos sociales. Es un lugar para todos, y todos en un mismo lugar.

VMC: *¿En qué radica el éxito de Stetik Club?*

SDF: Primeramente, el éxito es de Dios. Con él, todas las mañanas tengo una intimidad, (se entrecorta su voz), donde le pido su bendición para este lugar, le pido por las personas que trabajan en esta gran familia, por los clientes que llegan, para que siempre salgan satisfechos y por supuesto pido por el trabajo de cada uno de ellos, porque a través de sus empleos ellos pueden llegar a esta casa. La clave está en la bendición de Dios. Honestamente siento que cuando eres una persona en bendición... ¡Ni que te quiten!, porque han intentado hacerme daño de mil maneras. Me han echado Min. Salud, DistriSalud Migración, todo lo que han querido y a todos hemos respondido y a los que no, nos hemos preparado y hemos certificado. Tenemos certificación de DistriSalud; hasta las paredes de Stetik Club cumplen con la normativa exigida por el gobierno. Frente a la pandemia lo que nos tocó hacer fue poco. Ya veníamos desde antes implementando normativas y protocolos en nuestras sedes.

Por eso siempre le agradecí a Dios, porque a pesar que muchos me atacaban, me lanzaban piedras, y yo me preguntaba ¿por qué a mí?, Dios siempre tuvo una respuesta positiva; al momento de la apertura en la pandemia, los entes distritales y gubernamentales nos felicitaban porque cumplíamos con todos los protocolos de Bioseguri-



"Stetik Club llegó para acabar con el mito que todo lo barato sale caro. Ofrecemos un excelente servicio al alcance de todos los estratos sociales"

dad. Hicimos reuniones con el alcalde, tuvimos visita de los medios de comunicación de nuestro país y siempre fuimos referencia en la ciudad y eso me llena de mucho orgullo.

En Stetik club pensamos que la disciplina y organización es lo que permite seguir vigentes. Le aprendimos mucho a la pandemia y a los entes que nos ayudaron a seguir forjando esta fórmula que también es de Dios.

VMC: *¿Cómo enfrentó Silvia la pandemia?*

SDF: Yo creo que nadie se esperaba esto. Cuando llega la pandemia no tenía recursos guardados, porque inclusive estaba armando otra peluquería, entonces sigo reinvertiendo las ganancias. Llega la pandemia y si, tendría algo para sobrevivir, pero es que Silvia no era sola. Se trata que yo tenía 300 personas conmigo, que creen en mí,

que estaban conmigo y abandonarlos no era opción. En esos momentos, de mis propios recursos logré hacer mercados y regalarles a quienes más necesitaban. También se les liquidó y se les entregó todo lo que se les debía, para que pudiesen abastecerse, pero evidentemente tampoco les iba a alcanzar, sobre todo porque no alcanzaron a trabajar una quincena completa. Fue duro. Pero me llenó el corazón porque los ayudé y lo más lindo fue que recibí apoyo de mis clientes. Fueron mis momentos muy emotivos porque esos clientes tenían la disposición e iniciativa de colaborarnos. Es más, hasta un empresario que vio las publicaciones en las redes que estábamos necesitando y se ofreció a donar los otros 150 mercados que hacían falta. A mi equipo de trabajo nunca lo dejé solo, no los abandoné durante la pan-

demia, siempre les daba una palabra de aliento. Luego cuando retornamos las cosas no fueron iguales, porque cuando retomamos en junio, mucha gente de la cual yo ayudé me dio la espalda, que se fue, que se bajó del barco, pero es entendible porque no todo el mundo tiene que soportar tu historia. De verdad que ha sido una época de mucho aprendizaje, de mucha unión familiar y apoyo en mi casa, mi mamá y mis hermanas.

Le doy gracias a Dios porque nos permitió vivir este tiempo. Yo era trabajadora 24/7 y aprendí a distribuir más el tiempo; aprendí a ahorrar; aprendí a no invertirlo todo, aprendí que soy una mujer fuerte porque nunca sentí temor, pero a través de su amor me hizo ver que eso era algo pasajero.

Frente a todos los momentos de angustias y preocupación, Dios me daba una respuesta.

Por ejemplo, no pude matricular a mis hijos en la universidad porque los costos no me daban, pero lo tomamos como un tiempo para esperar, y recibirlo con amor. Lo más importante de esto, es que nosotros venimos de nada, aprendimos a vivir en la escasez y aprendimos a vivir en abundancia.

Solo le pido a Dios que lo que él me tenga para mi vida es perfecto y será justo a mi medida.

VMC: *¿Cómo están sobreviviendo al covid?*

SDF: Bueno, yo creo que al covid sobrevivimos. Más bien en estos momentos estamos aprendiendo a vivir la nueva vida. Yo estoy embarazada y ahora que mi bebé nazca para ella va a hacer normal el tapaboca y va a hacer parte de su vida, entonces pienso que nos estamos adaptando a esto. Estamos aprendiendo a ver el lado bonito de esto, por ejemplo, compartir en familia, valorar los momentos y mirarlos como bendición. Yo fui víctima del covid y lo experimenté de forma responsable, me costó mucho, pero a través de Dios he aprendido a ser obediente frente a las situaciones críticas.

VMC: *¿Cuál es el mensaje que quieres dejar como empresaria para aquellos*



que están empezando?

SDF: Yo pienso que lo más importante es ser tú misma la mejor versión. Si tú me preguntas Silvia & Stetik Club, no se parece a nadie, o sea yo no me fijé en los demás para hacer lo que quería, yo creo que lo que se hizo fue mejorar lo que era para mí. Si yo iba a un lugar y me gustaba el precio, más no el servicio entonces yo analizaba tengo que ofrecer un mejor servicio. Desde ahí empecé a mirar que a mí como cliente me satisfacía y yo dije ok, este es el listado de lo que necesito y yo voy a mejorar esto, que es lo que le gusta a Silvia. Pero a veces me da tristeza que, de repente alguien que viene a mi negocio, monta una peluquería basado en las imágenes que nosotros creamos o diseñamos. Es ahí donde pienso que no se toman el trabajo ni siquiera de crear, o preguntarse qué les gusta a ellos. Más bien debemos ser auténticos; Dios nos hizo únicos y con una propia bendición. Trabajar con pasión, disfrutar con pasión, ahí está la



clave. Yo disfruto hasta los problemas, porque eso hace parte del ejercicio, y es bonito cuando cada quien pueda ver lo suyo para mejorar, para crecer. Que tenga tu propio sello, lo que diga tu nombre, sea único. Que cada quien marque su esencia, su identidad en lo que hace, y de eso se trata Stetik Club, ya tiene su propia identidad en el Caribe Colombiano y eso me llena de orgullo.



@lasdeliciasdemamibq



*Más de 50 años de experiencia
en pastelería y repostería*



304 660 2599

Reconocimiento Caribe

MÉDICOS & PSICÓLOGOS

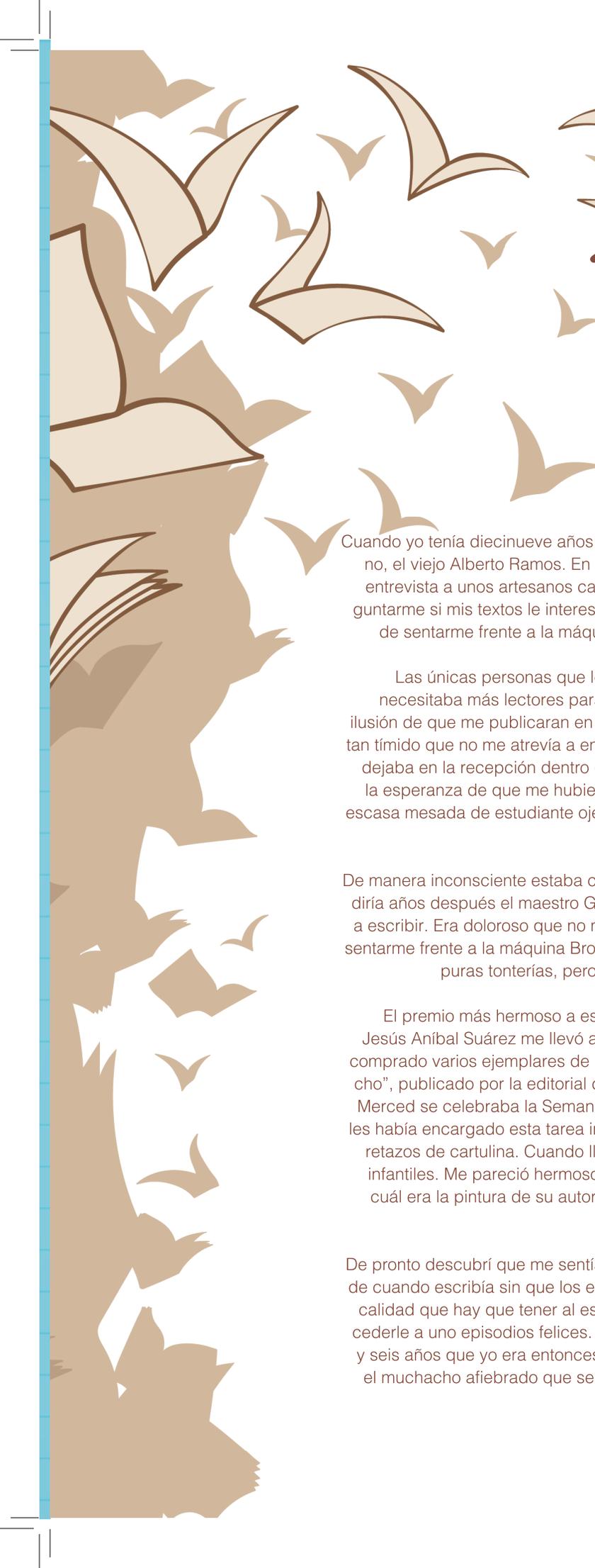
En esta edición queremos hacerle un reconocimiento y homenaje a los profesionales de la Salud: Médicos y Psicólogos.

Durante la pandemia hicieron una labor titánica, porque implementaron estrategias, excedieron su tiempo para atender a todas las personas que fueron víctimas de la Covid 19.

A los Médicos se les aplaude porque estuvieron 24/7 para cualquier caso que se presentara. Además que fueron sobrevivientes del bullying en diferentes partes del mundo y sin embargo alzaron bandera.

Del mismo modo los Psicólogos estuvieron atentos a través de las redes sociales para socializar los planes de contingencia que se vivieron en esta pandemia. Enfrentaron casos de depresión, ataques de pánico, angustias y diversas patologías que fueron desencadenadas a raíz de este inesperado suceso.

¡Se les admira y se les aprecia su labor!



Botellas de náufrago

Por: Alberto Salcedo Ramos

Cuando yo tenía diecinueve años amaba una máquina Brother que me regaló mi abuelo materno, el viejo Alberto Ramos. En ella escribía mis primeros textos: la reseña de una película, la entrevista a unos artesanos callejeros, el reportaje a un cantor. En principio escribía sin preguntarme si mis textos le interesarían a algún editor. Sólo le obedecía al instinto: sentía ganas de sentarme frente a la máquina Brother para borrar un párrafo tras otro. Eso era todo.

Las únicas personas que leían lo que escribía eran mi tío Gonzalo y mi primo Teoba. No necesitaba más lectores para sentir que aquello valía la pena. Un día empecé a cultivar la ilusión de que me publicaran en un pequeño diario de Barranquilla, la ciudad donde nació. Era tan tímido que no me atrevía a entregarle el texto, personalmente, a algún redactor: siempre lo dejaba en la recepción dentro de un sobre de manila. Los domingos compraba el diario con la esperanza de que me hubieran publicado la nota. Para hacer eso tenía que desangrar mi escasa mesada de estudiante ojoso. Sabía de antemano que no me habían publicado nada, pero insistía.

De manera inconsciente estaba construyendo una pedagogía de la decepción. Eso, según me diría años después el maestro Germán Vargas Cantillo, es algo necesario cuando se empieza a escribir. Era doloroso que no me publicaran, por supuesto. Sin embargo, al otro día volvía a sentarme frente a la máquina Brother. Sé perfectamente que todo lo que escribí entonces eran puras tonterías, pero hay que ver la fiebre con la cual las defendía ante mí mismo.

El premio más hermoso a esa terquedad apareció, por fin, una mañana de 1999. El editor Jesús Aníbal Suárez me llevó al Colegio San Bartolomé de la Merced, en Bogotá. Allí habían comprado varios ejemplares de mi libro "De un hombre obligado a levantarse con el pie derecho", publicado por la editorial de Suárez, Ediciones Aurora. Como en el San Bartolomé de la Merced se celebraba la Semana Cultural, me invitaron a charlar con los niños. Una profesora les había encargado esta tarea inesperada: leer mi libro y luego proponer nuevas portadas en retazos de cartulina. Cuando llegué al colegio vi las paredes invadidas de aquellos cuadros infantiles. Me pareció hermoso. Algunos niños se me acercaban para contarme, orgullosos, cuál era la pintura de su autoría; otros me hacían preguntas, otros más me contaban lo que sintieron al leer algunas crónicas.

De pronto descubrí que me sentía conmovido, como con ganas de llorar. Entonces me acordé de cuando escribía sin que los editores me pusieran atención. Esta no es una historia sobre la calidad que hay que tener al escribir, repito, sino sobre cómo a veces, al resistir, pueden sucederle a uno episodios felices. Aquella emoción profunda no le pertenecía al autor de treinta y seis años que yo era entonces, sino al muchacho de diecinueve que había sido años atrás, el muchacho afiebrado que seguía arrojando al mar sus botellas de náufrago, aunque nadie las encontrara.

Mi madre

Dicen que, con los años,
se ha vuelto grosera mi madre.
"Un tanto desconsiderada",
atestigua mi hermana.
¿Quién no lo sería a los noventa años?
A veces creo que hay otra persona,
entre inocente y sorprendida, usurpando su quebradiza memoria.
Yo asisto a sus transformaciones diarias,
que es como ver recomponerse un espejo
que ha copiado muchas caras.
Unas veces es un montón de sabiduría desperdiciada; otras,
la Úrsula de García Márquez buscando el anillo de Fernanda.
"¿De quién es esta casa?", me pregunta.
"De Nadie", le respondo, como la trampa
a Polifemo, tratando de cogerla fuera de base.
"Se parece mucho a una que construí junto a tu padre", rememora.
La recuerdo de joven, con una artesa repleta de maíz acunada
en los brazos, rodeada de gallinas.
Si las gallinas exigieran justicia,
mi madre sería considerada criminal de guerra: el Hitler de las gallinas criollas.
Comimos tantas que debieron crecernos alas.
Recoge las tuyas cuando se pierde en ese laberinto de cuartos deshabitados que abre,
una tras otra, buscando luz en su memoria.
Papá está en uno de ellos, igual que José Arcadio.
Mi madre desconfía cuando lo ve alargarle la mano.
Se sorprende al descubrirme a su regreso:
"Aún estás aquí", me dice, recogiendo su delgado hilo de Ariadna.
Yo no tengo a donde ir, no sé estar en otra parte,
excepto en este viejo puerto de Minos,
viendo arribar los barcos con sus velas desplegadas.

Adolfo Ariza Navarro

El mago con mala ortografía

Escribió ola, sin h, y cuando la carta fue abierta...el mar.

Por: Iván Darío Fontalvo
Ganador del Concurso Nacional de MicroRelatos "ALTAZOR 2020"

Casa

Alguien tocó a la puerta.
Alguien abrió.
Todos se fueron,
menos la eternidad de mis viejos.

Tito Mejía S.

En busca de una luz que invente mis recuerdos

Mi padre, el hombre de cuerpo menudo y mirada ausente, el de la voz taciturna y los pasos cansados, cada día abre su corazón al canto de las evocaciones en el despertar de cualquier mañana.

Mi padre tal vez hable por dentro y para sí mismo mientras la lluvia y el sol alimentan las calles de esta ciudad.

Él, ese hombre forjador del último paisaje bajo un cielo poblado de nubes mansas como pájaros sin rumbo, regresa tarde a casa con el aliento de la noche acuesta, con el pedaleo continuo de su sonrisa, con sus manos llenas de cualquier clase de promesas.

Mi padre, Quijote y Teseo de esta realidad herida y voraz, nunca ha proferido una queja, su figura está fraguada al horizonte, en todos sus caminos un bolero es su mejor compañía.

Mi padre se ha hecho luz y silencio, tiempo y costumbre en el cuerpo inerme de los días, porque ninguna deserción podrá detener la frágil materia de las evocaciones.

Mi padre, ese ángel huérfano y desvaído, aún reposa sus pesares en una esquina, mientras yo, a lo lejos, lleno mis palabras con respuestas sin respuestas en cada hora que se despide.

Robinson Quintero Ruíz

Cuento

Golpe de inspiración

El poeta, después de tanto tiempo de desesperación, de silencio literario, fue sorprendido por un golpe repentino de la musa: fue un golpe tan fuerte - y en toda la cabeza - que lo dejó muerto en el acto.

Aurelio Pizarro

La sonrisa

¡No, no me mates!

El arma se detuvo peligrosamente en el aire. El floriculturista observó la sonrisa de la orquídea.

Pedro Conrado



Sin nada que mascar

Por: Ramón Molinares Sarmiento

“ El crimen ocurrió en la lluviosa mañana del domingo 15 de noviembre, dos días después de que un extraño y persistente ventarrón caribeño se convirtiera en una borrasca de fin de mundo”. No lo olvido, no puedo olvidarlo, pero no fue un asunto pasional como dice la prensa.

Las paredes de plásticos y cartones de mi vivienda amanecieron heladas; mi mujer y mis dos hijos no soportaban el frío de las colchonetas tendidas sobre el piso de tierra húmeda; y no teníamos nada que comer para calentar los cuerpos hambrientos porque la noche anterior no había conseguido nada.

Salí a buscar algo bajo la llovizna. En un barrio elegante vi venir a un muchacho vestido con una camisola y un pantalón de algodón, como para dormir con aire acondicionado. Traía la cabeza cubierta con un sombrero amplio; con la mano derecha sujetaba un manubrio y con la izquierda apretaba un celular pegado a la oreja.

Rabiosa, rencorosa, fue la patada voladora que le di a la llanta trasera de la bicicleta. El joven se desequilibró, cayó como un bulto sobre el pavimento mojado y me apresuré a recoger el celular y el sombrero.

Tanto como la rapidez con que se levantó me atemorizaron su enorme estatura y corpulencia; pero cuando se lanzó sobre mí ya yo tenía empuñado el puñal que ocultaba en la pretina. La puñalada fue brusca, repentina, inesperada para él y para mí. Lo vi desmayarse con el pecho ensangrentado después de perseguirme una media cuadra en la desierta calle de domingo lluvioso.

No quise matar al pobre muchacho, no pensé quitarle la vida, tan preciosa para los que duermen tranquilos, con el estómago lleno.

Mi mujer se lo imagina, pero mis hijos no sabrán jamás cómo conseguí el dinero para comprar la leche y las arepas calientes que comimos esa mañana.

Dios siempre ha estado en cada paso de nuestras vidas.

*Es el momento de agradecer, comprender
y perdonar por todo lo vivido y aprendido.*

Nanina Mejía
Equipo VM Caribe.





Psicología & Comunicaciones

Programa PROYECCIÓN PROFESIONAL VM

- *Valoración y diseño de hojas de vidas.*
- *Preparación de entrevistas y pruebas psicotécnicas*
- *Asesorías individuales o grupales para imagen e identidad laboral*
- *Asesorías para marca personal y networking.*
- *Habilidades y estrategias comunicativas para proyección laboral.*

VANINA MEJÍA

Psicóloga & Consultora en comunicaciones.

Booking: 3016161889 - 3014477443

✉ vmconsultas@hotmail.com

🌐 www.vaninamejia.com



“Nuestra pasión es
DARTE VALOR”



Marketing &
Comunicación

¿Quieres llevar **tus redes sociales a otro nivel** e identificar estrategias que te ayuden a **vender más**?

¡CUENTA CON NOSOTROS!

Te enseñamos a evaluar tus acciones y diseñar una nueva estrategia para que logres tener

UNA MARCA PODEROSA.

Encuentra más información en:

  @lamarcamc



www.lamarca.com.co

Dr. Carlos Cala

PLASTIC SURGERY

ES MOMENTO DE HACER
UN CAMBIO

**AGENDA TU
VALORACIÓN**

BARRANQUILLA

**Cra. 44 No. 84 - 178
+57 300 2187718**

Instagram o Facebook: @drcarloscala

