

**Sanar también es aprender a soltar**  
**Tanatología, espiritualidad y bienestar**  
**emocional en tiempos de transformación**  
**interior**

**Entrevista PYS**

**María de los Ángeles García Cortés**

**“Acompañar el alma también es una forma de  
sanar”**

**Actualidad en Salud y Bienestar**

**Tanatología: el arte de acompañar el dolor y  
reconstruir la vida**

**MUNDO INFANTIL**

**“CUANDO LOS NIÑOS TAMBIÉN SIENTEN PÉRDIDAS: ACOMPAÑAR SUS  
EMOCIONES CON AMOR Y COMPRENSIÓN”**

**PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS**

**RESPUESTAS REALES SOBRE ANSIEDAD, DUELO,  
ESPIRITUALIDAD Y SANACIÓN EMOCIONAL**

**DIRECTORIO PUBLICITARIO MULTIMEDICAPYS  
CONECTANDO PERSONAS CON SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR  
CONFIABLES**



**MAYO**

**UN MES PARA  
CRECER Y  
CONECTAR**

LLEGA A MILES DE PERSONAS Y  
PACIENTES POTENCIALES A TRAVÉS DE  
NUESTRA PLATAFORMA DIGITAL

**MULTIMEDICAPYS.COM**

CONTACTO VÍA WHATSAPP : 5529441432

## MULTIMÉDICA PYS TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

Publicación enfocada en la divulgación de temas de salud, nutrición, bienestar físico, emocional y estilo de vida saludable.

Año 1, Número 11

MAYO 2026

Periodicidad: Mensual

Director General y Editor Responsable:

Leobardo Ramírez Paz

Diseño y Coordinación Visual y Comercial:

Orlando Ramírez Trejo

Número de Reserva de Derechos al Uso

Exclusivo: 04-2025-061813490300-102

(INDAUTOR).

Dirección editorial:

Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos,

Alcaldía Xochimilco

C.P. 16050, Ciudad de México, México.

Email: [revistamultimedicapys@gmail.com](mailto:revistamultimedicapys@gmail.com)

Sitio web: [www.multimedicapys.com](http://www.multimedicapys.com)

### Aviso Legal:

Todas las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente el criterio de la revista.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta publicación por cualquier medio, sin la autorización previa y por escrito de Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o representante legal.

© 2025 Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar. Todos los derechos reservados.

# Contenido

## EDITORIAL

"APRENDER A SOLTAR TAMBIÉN ES UNA FORMA DE SANAR" 04

## ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

TANATOLOGÍA: EL ARTE DE ACOMPAÑAR EL DOLOR Y RECONSTRUIR LA VIDA 05

## ENTREVISTA PYS

"ACOMPAÑAR EL ALMA: CUANDO SANAR TAMBIÉN SIGNIFICA APRENDER A VIVIR DISTINTO"  
MARÍA DE LOS ÁNGELES GARCÍA CORTÉS TANATÓLOGA 08

## MUNDO INFANTIL

"CUANDO LOS NIÑOS TAMBIÉN SIENTEN PÉRDIDAS:  
ACOMPAÑAR SUS EMOCIONES CON AMOR Y COMPRENSIÓN" 13

## PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

"EMOCIONES QUE NECESITAN SER ESCUCHADAS" 18

## SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS

CONECTANDO PERSONAS CON SERVICIOS QUE CUIDAN CUERPO,  
MENTE Y ALMA 23

# Editorial

## **“Aprender a soltar también es una forma de sanar”**

Vivimos en una sociedad que nos enseña constantemente a avanzar, producir y mantenernos fuertes, pero pocas veces nos enseña a enfrentar las pérdidas, los cambios o el dolor emocional. Nos acostumbramos a hablar del éxito, del crecimiento y de las metas, mientras evitamos conversaciones profundas sobre el duelo, la tristeza y la necesidad humana de sanar.

Sin embargo, la vida inevitablemente nos confronta con procesos que transforman nuestra manera de ver el mundo: despedidas, enfermedades, rupturas, cambios inesperados o incluso la pérdida de versiones de nosotros mismos que ya no volverán. Y aunque cada experiencia es distinta, todas comparten algo en común: la necesidad de aprender a soltar.

Soltar no significa olvidar, rendirse o dejar de amar. Significa aceptar que existen procesos que no podemos controlar y comprender que sanar también implica permitirnos sentir. En muchas ocasiones, el sufrimiento no proviene únicamente de la pérdida, sino de la resistencia a aceptar que algo cambió.

La tanatología nos recuerda precisamente eso: que acompañar el dolor humano es también acompañar la vida. Hablar de duelo no es hablar únicamente de muerte; es hablar de transformación, adaptación y reconstrucción emocional. Es reconocer que detrás de cada pérdida existe una oportunidad de resignificar nuestra historia y fortalecer nuestra capacidad de resiliencia.

Por otro lado, la espiritualidad —más allá de cualquier religión— representa ese espacio interno donde buscamos sentido, calma y conexión con nosotros mismos. En medio de un mundo acelerado y saturado de estímulos, detenernos a escuchar nuestras emociones se ha convertido en una necesidad urgente para preservar nuestra salud mental y emocional.

En esta edición de la Revista Multimédica PYS, queremos abrir un espacio humano, sensible y reflexivo para hablar de aquello que muchas veces callamos: el miedo a perder, el cansancio emocional, la necesidad de sanar y la importancia de acompañarnos unos a otros con empatía.

Porque sanar no siempre significa volver a ser quienes éramos antes. A veces, sanar significa aprender a reconstruirnos desde una nueva versión de nosotros mismos.

Aprender a soltar también es una forma de amor propio.

Y, muchas veces, es el primer paso para volver a encontrar paz.

Leobardo Ramírez Paz

Fundador — Multimédica PYS

A photograph of two women sitting on a light-colored sofa. The woman on the left has voluminous curly hair and is wearing a blue top and a light grey blazer. She is looking towards the woman on the right. The woman on the right has long dark hair and is wearing a blue and white striped shirt. She is touching the curly-haired woman's shoulder with her right hand. In the foreground, the woman on the right is holding a clipboard with a yellow cover and a blue pen. The background is a blurred indoor setting with a window showing greenery outside.

**SECCIÓN: ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR**

# TANATOLOGÍA: EL ARTE DE ACOMPAÑAR EL DOLOR Y RECONSTRUIR LA VIDA

TANATOLOGA: MARÍA DE LOS ÁNGELES GARCÍA CORTÉS.

Hablar de pérdida nunca ha sido sencillo. Culturalmente, muchas personas crecieron aprendiendo a callar el dolor, a “ser fuertes” o a continuar sin detenerse a procesar emocionalmente aquello que cambió su vida. Sin embargo, tarde o temprano, todos enfrentamos algún tipo de duelo: la muerte de un ser querido, una ruptura afectiva, una enfermedad, la pérdida de estabilidad, de identidad o incluso de una etapa de vida que jamás volverá.

En medio de esta realidad humana surge una disciplina profundamente necesaria y cada vez más relevante: la tanatología.

Lejos de limitarse únicamente al acompañamiento de la muerte, la tanatología representa un enfoque integral que ayuda a las personas a comprender, transitar y resignificar los procesos de pérdida. Su propósito no es borrar el dolor, sino ayudar a transformarlo en una experiencia de adaptación, conciencia y reconstrucción emocional.

**Comprender la tanatología: más allá de la muerte**

La palabra tanatología proviene del griego thanatos (muerte) y logos (estudio). Sin embargo, especialistas modernos la definen de manera mucho más amplia: el estudio de la vida que incluye a la muerte y a las pérdidas significativas como parte natural de la existencia.

La tanatología integra dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales del ser humano, entendiendo que el dolor emocional no afecta únicamente la mente, sino toda la experiencia de vida de una persona. Por ello, el acompañamiento tanatológico busca brindar herramientas para enfrentar el sufrimiento desde una perspectiva humana, empática y consciente.

Actualmente, la tanatología no solo acompaña a pacientes con enfermedades terminales y a sus familias; también interviene en procesos derivados de:

- divorcios o separaciones
- pérdida de empleo
- cambios drásticos de vida
- enfermedades crónicas
- pérdidas económicas
- migración
- crisis emocionales
- duelos posteriores a la pandemia

Porque toda pérdida significativa implica un proceso de transformación interior.

**El duelo: un proceso natural, no una debilidad**

Uno de los mayores errores sociales ha sido considerar el duelo como algo que debe superarse rápidamente. En realidad, el duelo es una respuesta emocional completamente natural ante una pérdida importante.

El proceso puede incluir emociones intensas como:

- tristeza
- enojo
- culpa
- ansiedad
- negación
- nostalgia
- miedo
- sensación de vacío

Y aunque cada persona lo vive de manera distinta, el duelo representa un mecanismo adaptativo mediante el cual el ser humano aprende gradualmente a reorganizar su vida frente a una nueva realidad.

La tanatología nos recuerda que sentir dolor no significa debilidad; significa que algo importante tuvo valor en nuestra vida.

Los distintos rostros del duelo

Contrario a lo que muchas personas creen, no existe un solo tipo de duelo. Cada experiencia emocional posee características particulares y tiempos distintos de adaptación.

Entre los tipos de duelo más reconocidos se encuentran:

◆ **Duelo normal**

Es la respuesta emocional esperada ante una pérdida significativa y suele atravesar diversas etapas emocionales.

◆ **Duelo anticipado**

Ocurre cuando una persona sabe que la pérdida se aproxima, como en enfermedades terminales. La mente comienza a prepararse emocionalmente antes del desenlace.

◆ **Duelo desautorizado**

Se presenta cuando el entorno minimiza el dolor de una persona o no le permite expresarlo libremente.

◆ **Duelo crónico o patológico**

Cuando el sufrimiento se prolonga intensamente durante largos periodos, afectando seriamente la vida cotidiana.

◆ **Duelo retardado o inhibido**

Sucedee cuando las emociones son reprimidas inicialmente y aparecen mucho tiempo después de manera intensa.

Cada duelo tiene tiempos y necesidades diferentes; por eso el acompañamiento profesional resulta tan importante.

no es solo vivir más años, sino vivir mejor en todas las dimensiones de la vida.

El papel del tanatólogo: acompañar sin juzgar

El tanatólogo no busca imponer respuestas ni acelerar procesos emocionales. Su función principal es acompañar a las personas desde la escucha activa, la empatía y el respeto por el dolor individual.

A través del acompañamiento terapéutico, el especialista ayuda a:

- comprender emociones complejas
- validar el sufrimiento
- resignificar experiencias
- fortalecer recursos emocionales
- reconstruir sentido de vida

La tanatología parte de una idea profundamente humana: el dolor necesita ser escuchado para poder transformarse.

### Después de la pandemia: una sociedad emocionalmente distinta

La pandemia por COVID-19 dejó mucho más que consecuencias físicas. También transformó emocionalmente a millones de personas alrededor del mundo. Muchas vivieron pérdidas familiares, económicas, sociales y psicológicas que aún continúan procesándose silenciosamente.

Tal como ocurre con una oruga que atraviesa una metamorfosis para convertirse en mariposa, los procesos de duelo también modifican profundamente la identidad humana. Después de ciertas experiencias, simplemente dejamos de ser quienes éramos antes.

Reconocer esta transformación es parte esencial de la sanación.

Sanar no significa olvidar

Uno de los aprendizajes más importantes de la tanatología es comprender que sanar no implica borrar recuerdos ni dejar de sentir. Significa aprender a convivir con aquello que cambió nuestra historia sin permitir que el dolor destruya nuestra capacidad de vivir plenamente.

El duelo no desaparece de un día para otro; se transforma con el tiempo, el acompañamiento adecuado y la capacidad de reconstruir significado.

Porque al final, el verdadero propósito de sanar no es volver al pasado...

sino aprender a continuar con una nueva versión de nosotros mismos.

Reflexión PYS

**“Las pérdidas cambian nuestra vida, pero también pueden enseñarnos a valorar profundamente nuestra existencia.”**



**SECCIÓN:  
ENTREVISTA  
PYS**

# “ACOMPañAR EL ALMA: CUANDO SANAR TAMBIÉN SIGNIFICA APRENDER A VIVIR DISTINTO”

MARÍA DE LOS ÁNGELES GARCÍA CORTÉS  
TANATÓLOGA

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

## Introducción

Hablar de pérdida nunca es sencillo. A lo largo de la vida, todas las personas enfrentamos cambios, despedidas y procesos que transforman profundamente nuestra manera de sentir, pensar y vivir. Sin embargo, en una sociedad acostumbrada a correr y aparentar fortaleza, pocas veces aprendemos a mirar el dolor con empatía y comprensión.

La tanatología surge precisamente como una disciplina humana que acompaña esos procesos emocionales, ayudando a resignificar las pérdidas y encontrar nuevas formas de continuar.

En esta edición de la Revista MultiméDica PYS, conversamos con la tanatóloga María de los Ángeles García Cortés, quien nos comparte una visión profunda y sensible sobre el duelo, la espiritualidad y la importancia de aprender a sanar emocionalmente en un mundo que constantemente nos exige seguir adelante sin detenernos a sentir.

## Arranque de la entrevista

1. María de los Ángeles, para quienes aún no conocen esta disciplina, ¿qué es realmente la tanatología?

Respuesta:

La tanatología es una disciplina que ayuda a las personas a comprender y afrontar procesos de pérdida. Aunque muchas personas la relacionan únicamente con la muerte, en realidad también acompaña duelos emocionales derivados de separaciones, enfermedades, cambios de vida o pérdidas importantes. Yo la describo como el estudio de la vida que incluye la muerte y las transformaciones humanas.

2. ¿Por qué consideras que actualmente es tan importante hablar de duelo y salud emocional?

Respuesta:

Porque vivimos en una sociedad que muchas veces nos enseña a reprimir emociones. Se nos pide ser fuertes y continuar rápido, pero el dolor necesita ser escuchado y procesado. Cuando no atendemos nuestras emociones, el sufrimiento puede permanecer durante mucho tiempo y afectar distintas áreas de la vida.

3. Muchas personas creen que el duelo solo ocurre cuando alguien fallece. ¿Qué otras pérdidas pueden generar un proceso de duelo?

Respuesta:

Existen muchos tipos de pérdidas: divorcios, rupturas afectivas, pérdida de empleo, enfermedades, cambios importantes o incluso etapas de vida que terminan. Todo aquello que representa una ruptura emocional significativa puede generar un duelo.

4. ¿Cómo podemos identificar que una persona necesita acompañamiento tanatológico?

Respuesta:

Cuando el dolor comienza a impedir que la persona continúe con sus actividades normales, cuando existe aislamiento, culpa constante, ansiedad intensa o emociones que permanecen sin disminuir durante mucho tiempo. También cuando alguien siente que no puede expresar libremente lo que está viviendo.

5. En tu experiencia, ¿cuáles son los tipos de duelo más frecuentes actualmente?

Respuesta:

Después de la pandemia observamos muchos casos de duelo retardado, duelo crónico y duelos relacionados con cambios de vida. Muchas personas tuvieron que adaptarse a pérdidas emocionales, económicas y familiares que aún siguen procesando.

6. El duelo es un proceso adaptativo. ¿Qué significa esto?

Respuesta:

Significa que el duelo transforma a la persona. Así como una oruga se convierte en mariposa, las experiencias difíciles cambian nuestra forma de ver la vida. No volvemos a ser exactamente quienes éramos antes, pero podemos reconstruirnos desde una nueva comprensión de nosotros mismos.

7. ¿Qué papel juega la espiritualidad dentro de los procesos de sanación emocional?

Respuesta:

La espiritualidad ayuda a encontrar sentido, esperanza y conexión interior. No necesariamente se relaciona con una religión; muchas veces tiene que ver con la paz interior, la reflexión y la capacidad de comprender que incluso en el dolor podemos aprender y crecer emocionalmente.

8. ¿Qué hace exactamente un tanatólogo durante el acompañamiento emocional?

Respuesta:

El tanatólogo escucha, acompaña y brinda herramientas adaptadas a cada persona. No se trata de decirle al paciente qué sentir, sino de ayudarlo a comprender sus emociones y atravesar el proceso de manera más saludable y consciente.

9. ¿Cuáles son los errores más comunes que cometemos al intentar ayudar a alguien que vive un duelo?

Respuesta:

Minimizar el dolor o querer apresurar la recuperación. Frases como "ya supéralo" o "todo pasa por algo" pueden lastimar más. A veces lo más valioso es simplemente escuchar, acompañar y permitir que la persona exprese lo que siente sin sentirse juzgada.

10. ¿Es posible sanar completamente después de una pérdida importante?

Respuesta:

Sí, aunque sanar no significa olvidar. Significa aprender a vivir con esa experiencia sin que el dolor controle completamente nuestra vida. El recuerdo permanece, pero la persona aprende poco a poco a resignificarlo.

11. ¿Qué mensaje le darías a quienes hoy están atravesando un momento emocional difícil?

Respuesta:

Que no se obliguen a aparentar fortaleza todo el tiempo. Sentir tristeza, miedo o enojo es humano. Buscar ayuda no es debilidad; al contrario, es un acto de amor propio y valentía emocional.

12. Finalmente, María de los Ángeles, ¿qué representa para ti acompañar procesos humanos tan sensibles?

Respuesta:

Representa una gran responsabilidad y también un privilegio. Acompañar a alguien en su dolor es recordarle que no está solo y que incluso en medio de la pérdida todavía puede encontrar esperanza, sentido y nuevas razones para continuar.

Cierre de la entrevista

La conversación con María de los Ángeles García Cortés nos recuerda que sanar emocionalmente no significa ignorar el dolor, sino aprender a mirarlo con humanidad, paciencia y compasión.

En tiempos donde las emociones suelen ocultarse detrás de la rutina y la prisa cotidiana, la tanatología nos invita a detenernos, escuchar y reconocer que cada pérdida transforma nuestra historia de alguna manera. Porque detrás de cada duelo existe también la posibilidad de reconstruirse y encontrar una nueva forma de vivir.

Hablar de salud integral implica también hablar del alma, de las emociones y de la necesidad humana de acompañarnos unos a otros en los momentos más difíciles.

Porque sanar no siempre es volver a ser quienes éramos antes...

a veces, sanar es descubrir quiénes podemos llegar a ser después del dolor.

Agradecemos profundamente a la tanatóloga María de los Ángeles García Cortés por compartir con sensibilidad, empatía y profesionalismo una visión humana sobre el duelo, la espiritualidad y el proceso de sanar emocionalmente. Su experiencia y reflexión enriquecen esta edición dedicada al bienestar del alma y la reconstrucción interior.



# ¿TE ESTAMOS BUSCANDO!

## ÚNETE A UN PROYECTO QUE TRANSFORMA VIDAS

Buscamos personas comprometidas, con visión y ganas de crecer junto a nosotros.



**BUSCAMOS  
DISTRIBUIDORES DE**



## ÚNETE AL EQUIPO

Creciendo juntos, llevando bienestar a más personas.

## ¿POR QUÉ SER DISTRIBUIDOR DE UNUS?



### PRODUCTOS DE CALIDAD

Respaldados por altos estándares.



### NEGOCIO CON RESPALDO

Compañía sólida y en constante crecimiento.



### CRECIMIENTO PERSONAL

Desarrolla tu potencial y alcanza tus metas.



### IMPACTO POSITIVO

Lleva bienestar y mejora la calidad de vida.



## ¡CONTÁCTANOS!

Estamos listos para crecer contigo.



**+52 55 4892 0647**

Escríbenos y forma parte del equipo **UNUS**.



## SÉ PARTE DE ALGO GRANDE

Tu esfuerzo puede cambiar vidas.

# fortalece tu sistema inmune



¿Quieres fortalecer tu sistema inmunológico y empezar el año con más salud y energía? ¡No busques más! Nuestro producto está diseñado para hacer exactamente eso, pregunta a los expertos en que te puede ayudar al :

**52 55 4892 0647**

ventas

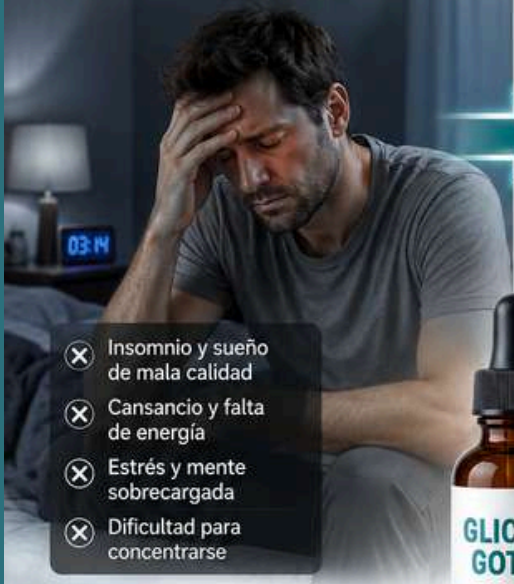


# DUERME MEJOR, VIVE MEJOR CON GLICINA GOTAS

RELÁJATE, DUERME PROFUNDAMENTE Y DESPIERTA RENOVADO.

ANTES

DESPUÉS



- ✗ Insomnio y sueño de mala calidad
- ✗ Cansancio y falta de energía
- ✗ Estrés y mente sobrecargada
- ✗ Dificultad para concentrarse



- ✓ Sueño profundo y reparador
- ✓ Más energía y vitalidad durante el día
- ✓ Mente tranquila y menos estrés
- ✓ Mayor concentración y claridad mental



La Glicina es un aminoácido natural que ayuda a calmar la mente, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.



FÓRMULA NATURAL



SEGURA Y CONFIABLE



SIN EFECTOS SECUNDARIOS

- ✓ Ideal para personas mayores, adultos con insomnio leve o días llenos de tensión
- ✓ Fórmula pura y segura, sin efectos secundarios ni dependencia
- ✓ Fácil de tomar

Presentación:  
Frasco gotero  
de 30 ml



**\$286**

PESOS MEXICANOS

- ✗ SIN AZÚCAR
- ✗ SIN QUÍMICOS AGRESIVOS

¡HAZ DE CADA NOCHE UN VERDADERO DESCANSO!

DISPONIBLE PARA ENTREGA INMEDIATA

(55) 55-54-33-05-42



**SECCIÓN:  
MUNDO INFANTIL**

# “CUANDO LOS NIÑOS TAMBIÉN SIENTEN PÉRDIDAS: ACOMPAÑAR SUS EMOCIONES CON AMOR Y COMPRENSIÓN”

MultimédicaPYS

Durante mucho tiempo se creyó que los niños “olvidaban rápido” o que no comprendían profundamente las pérdidas y los cambios emocionales. Sin embargo, hoy sabemos que la infancia también vive procesos de duelo, tristeza, miedo y ansiedad, aunque muchas veces los expresan de maneras distintas a los adultos.

La pérdida de un ser querido, una separación familiar, el cambio de escuela, una mudanza, la ausencia de una mascota o incluso cambios importantes en la dinámica del hogar pueden generar emociones intensas en los niños. Y aunque quizá no siempre tengan las palabras para explicarlo, su comportamiento suele hablar por ellos.

Por eso, acompañar emocionalmente a la infancia se ha convertido en una parte fundamental del bienestar integral.

### Los niños sí viven duelos

El duelo infantil no solo aparece ante la muerte. Para un niño, cualquier experiencia que represente una ruptura emocional importante puede generar sensación de pérdida.

Algunas situaciones frecuentes son:

- separación de los padres
- fallecimiento de un familiar o mascota
- llegada de una nueva dinámica familiar
- cambio de escuela o ciudad
- hospitalización
- ausencia prolongada de figuras afectivas
- pérdida de rutinas o estabilidad

Cada niño procesa estas experiencias de manera diferente según su edad, personalidad y entorno emocional.

### Cómo expresan los niños sus emociones

A diferencia de los adultos, los niños no siempre verbalizan lo que sienten. Muchas veces expresan su dolor a través de conductas, cambios emocionales o síntomas físicos.

Algunas señales que pueden indicar que un niño necesita acompañamiento emocional son:



- Alirritabilidad o enojo frecuente
- aislamiento
- dificultad para dormir
- cambios en el apetito
- miedo excesivo
- retrocesos conductuales
- bajo rendimiento escolar
- llanto constante o sensibilidad elevada

Estas reacciones no deben interpretarse como “mal comportamiento”, sino como formas de comunicar que algo emocionalmente les está afectando.

Hablar con honestidad y sensibilidad

Uno de los errores más comunes es evitar conversaciones difíciles pensando que “los niños no entenderán”. En realidad, ocultar información o minimizar emociones puede generar más ansiedad e inseguridad.

Los especialistas recomiendan:

- ✓ hablar con claridad y lenguaje adecuado para su edad
- ✓ permitir preguntas
- ✓ validar emociones sin juzgar
- ✓ evitar frases como “no llores” o “no pasa nada”
- ✓ ofrecer seguridad emocional y acompañamiento constante

Decir frases como:

“Entiendo que estés triste”

“Lo que sientes es importante”

“Estoy aquí contigo”

puede generar una enorme diferencia en el proceso emocional de un niño.

Enseñar resiliencia desde la infancia

La resiliencia no significa evitar el dolor, sino aprender a atravesarlo de manera saludable. Cuando un niño recibe apoyo emocional, escucha y contención, desarrolla herramientas internas para enfrentar futuras dificultades con mayor seguridad.



- Los niños necesitan saber que:
- sentir tristeza es normal
- pedir ayuda está bien
- las emociones no son peligrosas
- siempre habrá adultos dispuestos a acompañarlos
- Educar emocionalmente es tan importante como alimentar o cuidar la salud física.
- El poder del juego y la escucha
- El juego, el dibujo, la lectura y las actividades creativas son herramientas poderosas para que los niños expresen emociones que aún no saben explicar verbalmente.
- A veces, acompañar no significa tener todas las respuestas, sino estar presentes con paciencia, atención y amor.
- Porque en la infancia, sentirse escuchado puede convertirse en la base de una salud emocional más fuerte para toda la vida.
- Cuidar el corazón también es cuidar la infancia
- En una sociedad que avanza rápidamente, muchas veces olvidamos que los niños también necesitan espacios seguros para sentir, preguntar y sanar.
- Hablar de emociones con naturalidad no los hace más frágiles; al contrario, les ayuda a crecer con mayor inteligencia emocional, empatía y capacidad de adaptación.
- Porque un niño que aprende a reconocer y expresar lo que siente tendrá más herramientas para convertirse en un adulto emocionalmente saludable.
- Y quizás uno de los actos más importantes de amor sea precisamente ese: enseñarles que incluso en los momentos difíciles, nunca estarán solos.

## Tip PYS Infantil

- Cinco acciones simples para fortalecer la salud emocional infantil
- ✓ Escucha sin interrumpir
- ✓ Valida sus emociones
- ✓ Mantén rutinas estables
- ✓ Dedicar tiempo de calidad sin pantallas
- ✓ Enséñales que pedir ayuda es normal





## SE PARTE DE E-DUS

A screenshot of a web browser displaying the e-dus website. The browser's address bar shows "e-dus.com.nv". The website's navigation menu includes "Cursos", "Clases Magistrales", "Consultorías", "Tienda", and "Letter", along with a "Panel Estudiante" button. A red banner at the top of the page reads "DEMO E-DUS" and "Contenido mostrado con fines informativos y no lucrativos, no representa el contenido final." Below this, a large advertisement for "Publicidad" (Advertising) is displayed. The ad features a collage of images: a man in a suit and glasses, a woman in a blue shirt and black headband, and a man in a suit holding a glass. The text on the ad reads: "Aprende nuevas habilidades de los mejores en **Publicidad**" and "Sin importar donde te encuentres... Aprende en E-dus". A "Conoce E-dus" button is located at the bottom right of the ad area.

¿SABIAS QUE CON TU CONOCIMIENTO PUEDES GENERAR DINERO DIGITAL ?

HOY CON E-DUS ESO ES POSIBLE

**AXITO®**

**MUNDIALISTA  
LLEVALO CONTIGO**



**El ajolote más  
Axsuper**

**LLÉVAME CONTIGO ESTE  
2026  
DE VENTA AL : 5534527863**

# PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

*“Emociones que necesitan ser escuchadas”*

En esta edición de la Revista Multimédica PYS, abrimos un espacio para responder algunas de las dudas más frecuentes relacionadas con el duelo, la salud emocional, la espiritualidad y el bienestar interior. Porque hablar de nuestras emociones también es una forma de cuidarnos.

@multimedicapys

1. Laura Méndez, 38 años, Puebla, Puebla

¿Es normal seguir sintiendo tristeza mucho tiempo después de una pérdida?

Respuesta del experto:

Sí. Cada proceso de duelo tiene tiempos diferentes. No existe un plazo exacto para “superar” una pérdida. Lo importante es observar si la tristeza permite continuar con la vida cotidiana o si comienza a impedir el funcionamiento emocional y social.

2. Jorge Ramírez, 45 años, Monterrey, Nuevo León

¿Qué diferencia hay entre tristeza y depresión?

Respuesta del experto:

La tristeza es una emoción natural y temporal ante situaciones difíciles. La depresión implica síntomas más profundos y persistentes, como pérdida de interés, agotamiento constante, aislamiento y dificultad para realizar actividades diarias. Cuando estos síntomas duran varias semanas, es importante buscar ayuda profesional.

3. Daniela Cruz, 29 años, Toluca, Estado de México

¿Por qué algunas personas parecen recuperarse rápido de un duelo y otras no?

Respuesta del experto:

Porque cada persona vive las pérdidas de manera distinta. Influyen factores emocionales, experiencias previas, redes de apoyo y personalidad. No existen duelos “correctos” o “incorrectos”; cada proceso es único.

4. Ricardo Sánchez, 51 años, Mérida, Yucatán

¿La espiritualidad realmente ayuda durante momentos difíciles?

Respuesta del experto:

Sí. La espiritualidad puede brindar esperanza, sentido y tranquilidad emocional. No necesariamente implica religión; también puede expresarse a través de la introspección, la meditación, la conexión con la naturaleza o el desarrollo interior.

5. Fernanda Gómez, 34 años, Guadalajara, Jalisco

¿Qué señales indican que necesito apoyo emocional profesional?

Respuesta del experto:

Cuando existe ansiedad constante, insomnio prolongado, sensación de vacío, pensamientos negativos frecuentes o dificultad para continuar con las actividades normales. Pedir ayuda a tiempo puede prevenir un desgaste emocional mayor.

6. Miguel Ángel Torres, 42 años, Veracruz, Veracruz

¿Es malo evitar hablar de lo que siento para no preocupar a mi familia?

Respuesta del experto:

Guardar emociones por largos periodos puede aumentar el desgaste emocional. Expresar lo que sentimos de manera saludable ayuda a liberar tensión y favorece procesos de adaptación emocional más sanos.

7. Paola Herrera, 26 años, León, Guanajuato

¿Cómo puedo ayudar a alguien que está pasando por un duelo?

Respuesta del experto:

Escuchando sin juzgar y evitando frases que minimicen el dolor. A veces, la mejor ayuda es acompañar con empatía y permitir que la persona exprese libremente sus emociones.

8. Ernesto Valdez, 48 años, Cancún, Quintana Roo

¿Es normal sentir culpa después de perder a alguien?

Respuesta del experto:

Sí. La culpa es una emoción frecuente durante el duelo. Muchas personas piensan en lo que pudieron haber hecho diferente. Lo importante es trabajar esas emociones y comprender que no todo estaba bajo su control.

9. Karla Jiménez, 31 años, Querétaro, Querétaro

¿Qué es el duelo silencioso?

Respuesta del experto:

Es aquel que la persona vive internamente sin expresar abiertamente sus emociones, muchas veces porque siente que su dolor no será comprendido o validado por los demás.

10. Roberto Díaz, 55 años, Ciudad de México

¿El estrés emocional puede afectar la salud física?

Respuesta del experto:

Definitivamente. El estrés prolongado puede generar alteraciones del sueño, tensión muscular, problemas digestivos, fatiga e incluso afectar el sistema inmunológico. La salud emocional y física están profundamente conectadas.

11. Sofía Martínez, 24 años, San Luis Potosí, San Luis Potosí

¿Cómo puedo empezar a practicar mindfulness si nunca lo he hecho?

Respuesta del experto:

Comenzando con ejercicios simples de respiración y atención plena durante unos minutos al día. El mindfulness consiste en aprender a observar el presente sin juzgar constantemente nuestros pensamientos o emociones.

12. Adrián López, 39 años, Tijuana, Baja California

¿Cuál sería el primer paso para comenzar un proceso de sanación emocional?

Respuesta del experto:

Aceptar que necesitamos atender nuestras emociones. Reconocer el dolor no nos hace débiles; al contrario, es el primer paso para comenzar a sanar de manera consciente y saludable.



¿Tienes dudas sobre tu salud, bienestar o nutrición?

¡Esta es tu oportunidad de preguntar directamente a nuestros expertos! Envíanos tu pregunta y podrá ser seleccionada para aparecer con su respuesta en nuestras próximas ediciones de la revista.

Escribe de forma clara y agrega tu nombre, edad y lugar de donde nos contactas.

No hay preguntas pequeñas cuando se trata de tu bienestar.

Participa escribiéndonos a:

✉ [revistamultimedicapys@gmail.com](mailto:revistamultimedicapys@gmail.com)

📱 o mándanos un WhatsApp al:  
[5529441432]

🔍 ¡Tu curiosidad puede ayudar a otros también!

# SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS



## Sección: Espacio Publicitario PYS

En Multimedica PYS, creemos firmemente en el poder de las alianzas comerciales para promover una vida saludable y equilibrada. En esta sección, reunimos a especialistas, emprendedores y profesionales comprometidos con el bienestar integral, ofreciéndote soluciones prácticas, innovadoras y seguras para mejorar tu calidad de vida.

A lo largo de cada edición, nuestros anunciantes destacados comparten sus servicios y productos, respaldados por su experiencia y dedicación en el ámbito de la salud y el bienestar. Gracias a estas colaboraciones, nuestros lectores pueden descubrir opciones efectivas y confiables que se ajustan a sus necesidades personales y familiares.

Te invitamos a conocer a los protagonistas de esta sección y a aprovechar las recomendaciones y promociones exclusivas que ponemos a tu alcance. Juntos, fortalecemos una comunidad informada y saludable.

# productos



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075



de venta al 5548659075



de venta al 5548659075

# productos



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075

28

Legenda de No Responsabilidad:

"Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o sus editores NO se hace responsable de la veracidad, calidad o efectividad de los productos y servicios anunciados en esta revista. Las opiniones expresadas y las promociones presentadas son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Recomendamos a nuestros lectores verificar la información directamente con los proveedores antes de tomar decisiones de compra o contratación."

# servicios

ODONTOLOGÍA

INTEGRAL

AGENDÁ TU

**CITA**

C.D. TERESA GONZÁLEZ  
SANDOVAL

5513200967

L-V 9-11 AM SÁBADOS 11-15 HRS  
DE LA NORIA ESQUINA CON PROL  
ALDAMA NO 27 COL PASEOS DEL  
SUR, XOCHIMILCO, CDMX  
(TIMBRE 2)

EL DISEÑO DE CEJAS: MÁS QUE DEPILACIÓN,  
ES ARTE Y CUIDADO

¿Lista para transformar tu mirada  
y regalarte un tiempo solo para ti?


**NUESTRO SERVICIO DE DISEÑO DE  
CEJAS INCLUYE:**

- **ASESORÍA PERSONALIZADA:**  
ESTUDIAMOS LA FORMA ÚNICA  
DE TU ROSTRO Y TUS  
PREFERENCIAS PARA  
ENCONTRAR EL DISEÑO IDEAL  
PARA TI
- **TÉCNICAS DE PRECISIÓN:**  
UTILIZAMOS MÉTODOS  
PROFESIONALES.
- **RELAJACIÓN TOTAL:**  
SUMERGETE EN LA ATMÓSFERA  
TRANQUILA DE NUESTRO SPA  
MIENTRAS NUESTROS EXPERTOS  
REALZAN TU BELLEZA NATURAL.

¡Convierte la rutina en  
un ritual de bienestar!



 [aesthetics\\_spa](#)

 (55) 3717-3028



AGENCIA DE MARKETING Y PUBLICIDAD

**MIA**  
MARKETING WITH CONNECTION

Miá Conecta  
Cuenta de empresas de Marketing

¡LLEGA A MÁS CLIENTES CON EL PODER DE LA IA

SERVICIOS AL +52 56 3776 9757

Legenda de No Responsabilidad:

"Multiméica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o sus editores NO se hace responsable de la veracidad, calidad o efectividad de los productos y servicios anunciados en esta revista. Las opiniones expresadas y las promociones presentadas son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Recomendamos a nuestros lectores verificar la información directamente con los proveedores antes de tomar decisiones de compra o contratación."



únete hoy y llega a miles de  
pacientes en todo México

[multimedicapys.com](http://multimedicapys.com)

30



[b-utstore.com](http://b-utstore.com)

31

# MIA IA

CREACIÓN DE

# CAMPAÑAS QUE TRANSFORMAN TU NEGOCIO

SECTOR

## SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR

Más visibilidad. Más clientes.  
Más crecimiento.



### FACEBOOK ADS

Llega a tu audiencia ideal  
y genera resultados reales.



### INSTAGRAM ADS

Impacta, conecta y convierte  
con contenido que enamora.



### TIK TOK ADS

Creatividad que destaca  
y genera acciones inmediatas.



### GOOGLE ADS

Aparece cuando te buscan  
y convierte tu solución en  
su mejor elección.



### ESTRATEGIA A MEDIDA

Campañas diseñadas  
para tus objetivos.



### AUDIENCIAS INTELIGENTES

Conectamos con las  
personas correctas.



### RESULTADOS COMPROBABLES

Optimizamos cada  
inversión al máximo.



### SECTOR SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR

Entendemos tu mercado,  
potenciamos tu marca.



¿LISTO PARA LLEVAR TU MARCA  
AL SIGUIENTE NIVEL?




ESCRÍBEME AL

## 554 821 9515

Y CREEMOS JUNTOS CAMPAÑAS  
QUE IMPULSAN TU NEGOCIO.

# ROCK BAKERY

REPOSTERÍA PARA REBELDES

 @Rock bakery  @rockbakery\_mx  55 5930-0356

## LOS SABORES MÁS REBELDES



33

ROCK BAKERY  
REPOSTERÍA REBELDE

 @Rock bakery |  @rockbakery\_mx  55 5930-0356

RB 



2F

FITNESS-FUSION

# PONTE FIT CON 2F



ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL



RESULTADOS  
VISIBLES



SALUD Y  
BIENESTAR



COMUNIDAD  
MOTIVADORA

¡ES TU  
MOMENTO!



ESCRÍBENOS POR WHATSAPP  
**5578408814**

TRANSFORMA TU CUERPO, **TRANSFORMA TU VIDA.**



CLÍNICA & SPA<sup>®</sup>  
"Tu Salud y Bienestar en un solo  
lugar"

SERVICIOS

- 1 Medicina General
- 2 Especialidades
- 3 Spa & Bienestar
- 4 Procedimientos
- 5 Laboratorio
- 6 Tempest

UNUS  
CLÍNICA & SPA