

EMPODERATE Mujerhn



**MUJERES DE
ÉXITO
EN HONDURAS**



CRÉDITOS

EDICIÓN:

Kendra M. Ardón

DIAGRAMACIÓN:

Alexander M. Lara

DISEÑO PUBLICITARIO:

Mario Osorto

FOTOGRAFÍAS:

Empoderate Mujer HN

COLABORACIÓN ESPECIAL:

Ana Motiño

EDICIÓN 6
JULIO 2024

Empoderate Mujer HN

Te invitamos
a que nos sigas en:



/ EMPODERATEMUJERHN



(+504) 9741-5488

EDITORIAL

OCTUBRE

EL DÉCIMO MES DEL AÑO

Estamos en octubre décimo mes del año, pocos días para cerrar el 2024.

Mes dedicado al cáncer de mama en las mujeres y para nosotras es muy importante cuidarnos. Es un mes de análisis y de hacernos muchas preguntas. He logrado las metas ¿Que me había propuesto, ¿Cómo he manejado la presión este año? ¿Que cosas me gustaría cambiar? . En esta edición conocerás mujeres que después de los cuarenta incursionaron en la docencia, política, mujeres que se sienten orgullosas de su esencia y su presencia. Mujeres como la doctora Elena Cuellar, la periodista Yanina Romero, los detalles del homenaje que se realizó a la honorable Maritza Soto por parte de la municipalidad de San Pedro Sula y un reportaje especializado sobre el cáncer preparado por nuestra apreciada Ana Motiño.



KENDRA M. ARDON
EDITORA
EMPODERATE
MUJER

ELENA CUÉLLAR

UN MODELO DE DOCENCIA UNIVERSITARIA

Llegar a las cuatro décadas para muchas mujeres es el final de todo y consideran que deben seguir los patrones cotidianos pero esto no fue el caso de la apreciada catedrática universitaria Elena Cuéllar quien a sus 40 y tantos años ingreso al mundo de la docencia y en la actualidad es la directora de la carrera de recursos humanos, y decana de ciencias sociales en la Universidad Tecnológica de Honduras.

Ella es madre, abuela, bisabuela y mantiene una energía que

contagia a cualquier persona que está a su alrededor. Ella llegó al campus universitario con la idea de brindar una cátedra e iniciar en el mundo de la docencia. Lo que ella no imaginaba que la vida la sorprendería y al pasar de los años se convertiría en directora de carrera de Recursos Humanos, culminaría una maestría, obtendría un doctorado en administración gerencial y se convertiría en escritora. En Empoderate Mujer Hn nos sentimos orgullosos de contar la historia de motivación e inspiración de la doctora Elena Cuéllar.



ALCALDE ROBERTO CONTRERAS REALIZA II EDICIÓN DEL PREMIO ZORZAL DORADO EN SAN PEDRO SULA

ESTE AÑO RECONOCIÓ LA TRAYECTORIA SOCIAL DE MARITZA SOTO DE LARA Y JUAN BENDECK.



Maritza Soto de Lara y Juan Antonio Bendeck fueron los galardonados esta noche en la II edición del premio Zorzal Dorado, una iniciativa del alcalde Roberto Contreras para reconocer la trayectoria de hombres y mujeres que trabajan por las personas menos favorecidas.

Esta edición se llevó a cabo en las instalaciones de Plaza de las Banderas, donde las autoridades municipales entregaron el galardón a dos filántropos, que con su don de servicio han contribuido a mejorar la calidad de vida de muchas personas.

Por segundo año, el alcalde Roberto Contreras reconoce la desinteresada labor que realizan hombres y mujeres en beneficio de niños, jóvenes y adultos más vulnerables del país, en especial del municipio de San Pedro Sula.

En la I Edición, se galardonó a Julieta Kattán, de la Fundación Amigos de Guarderías Infantiles; Linda Coello, fundadora de Cepudo, y a Vivian Chahín, directora de Hogar Enmanuel.

Durante el evento, los homenajeados, en compañía de sus familiares y autoridades municipales, apreciaron un emotivo video proyectado en pantalla con su inspiradora trayectoria y el impacto que ha tenido entre la población más vulnerable.

El alcalde Roberto Contreras expresó que este galardón se otorgó a dos empresarios que se han dedicado a servir a los demás, en una sociedad donde se miden a las personas por cantidad de dinero que acumulan y no por la





proyección social que tienen, ni por la inspiración que dan a otros emprendedores.

"Hoy, dos personas honorables, Maritza Soto de Lara y Juan Bendeck, se hacen acreedoras de este reconocimiento, con el cual la ciudad les hace tributos a dos ciudadanos excelentes", manifestó el alcalde.

El jefe edilicio aseveró que "estamos reconociendo su proyección social y cómo han transformado muchas vidas, dejando sus huellas en la ciudad". Por su parte, Maritza Soto de Lara, en un emotivo discurso, agradeció al alcalde Roberto Contreras y su esposa Zoila de Contreras por el reconocimiento brindado con el Zorzal Dorado, que le impulsa a seguir apoyando iniciativas que promuevan el desarrollo de la ciudad. Soto de Lara indicó que "me siento muy honrada y agradecida con este galardón; el Zorzal Dorado, que representa para mí un reconocimiento a mi trayectoria por ser empresaria y por la proyección social".

"Este premio lo recibo con agradecimiento y con mucho compromiso y la inspiración que nos genera la municipalidad al reconocer a las personas que contribuimos al desarrollo económico y social", concluyó Soto de Lara.

Entre tanto, Don Juan Bendeck manifestó estar agradecido por ser uno de los galardonados de la noche, "cuando me llegó la invitación me sentí sorprendido, pero conociendo a Roberto Contreras, que es mi amigo, me sentí comprometido".

GALARDONADOS

Maritza Soto de Lara: Sampe-drana, presidenta y fundadora



del Grupo MacDel, un pilar en el sector de servicios de limpieza en Honduras. Soto es una mujer perseverante, madre de familia y servicial, que inspira a otros emprendedores a lograr el éxito de sus negocios a base de esfuerzo y dedicación.

Gracias a sus logros empresariales y siguiendo el legado altruista de su madre, su mayor fuente de inspiración, se ha convertido en

una mano amiga para instituciones dedicadas al servicio del más necesitado, entre ellas el Despacho de la Esposa del Alcalde, Eco-Social.

Juan Antonio Bendeck: Palestino de nacimiento, hondureño de corazón; filántropo y fundador de TelePaís Honduras "El Canal de Nuestra Identidad".

Don Juan Bendeck es un ejemplo de amor al prójimo, servicio, com-

promiso y con una importante trayectoria social y empresarial en Honduras que inspira a generaciones.

Cada día, además de dar a conocer las riquezas del país cinco estrellas que atrapó su atención desde que llegó a sus tierras, también demuestra su cercanía y calidez con los menos favorecidos, extendiéndoles una mano amiga cuando tocan su puerta.

OCTUBRE =

MES ROSA

Cada segundo cuenta: abramos el diálogo sobre el cáncer de mama

POR: ANNA CECILIA MOTIÑO

Octubre, el mes rosa, nos recuerda la importancia de la lucha contra el cáncer de mama. En Honduras, esta enfermedad afecta a una de cada ocho mujeres, según datos de swissinfo.ch cientos de hondureñas pierden la vida cada año a causa de este padecimiento. Cada segundo cuenta en esta batalla, y es por eso que Empodérate Mujer Hn abre un espacio para hablar abiertamente sobre esta realidad y empoderar a nuestras lectoras con información clave para prevenir y detectar a tiempo está adversidad.

¿Conoces a alguien que haya luchado contra el cáncer de mama? Este mes rosa, te brindamos las herramientas necesarias para tomar el control de tu salud y empoderarte frente al cáncer.

El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres. Este dato alarmante subraya la importancia de la detección temprana y la sensibilización sobre esta enfermedad. El mes de Octubre, comúnmente denominado como 'Mes Rosa', simboliza la lucha contra el cáncer de mama y la importancia de generar conciencia sobre la enfermedad.

Se eligió esta fecha porque fue el período en el que se lanzó la primera campaña de concientización en el año de 1985. Es por esto que a medida que va transcurriendo octubre logramos observar cómo se realizan innumerables actividades que promueven la educación sobre la

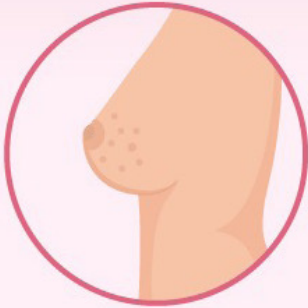
detección temprana y la prevención, cruciales para salvar vidas, al rededor del mundo. La Doctora Silvia Motiño, opino que "La detección temprana es la clave para ganar la batalla contra el cáncer de mama..." Gracias a los avances en la medicina y a las técnicas de diagnóstico cada vez más precisas, es posible identificar la enfermedad en su etapa inicial, cuando el tratamiento es más efectivo. Sin embargo, muchas mujeres desconocen los signos y síntomas del cáncer de mama o sienten temor de realizar los exámenes necesarios.

El 19 de octubre de cada año se conmemora el Día Internacional de la Lucha y Concientización del Cáncer de Mama. Es un momento para unir fuerzas, compartir información y fortalecer a las mujeres para que "tomen el control de su salud". No obstante, como mujeres tendemos a estremecernos inmediatamente al escuchar la palabra cáncer, incluso de forma desmesurada si en añadidura el médico menciona la palabra mama. Es necesario preguntarnos. Realmente, ¿Que sabemos del cáncer de mama? y ¿Cuáles son las dudas más comunes alrededor del mismo?

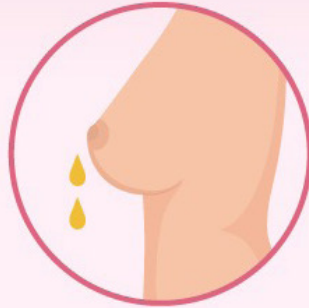
El cáncer de mama es una enfermedad que afecta a las células del seno, provocando un crecimiento descontrolado. Aunque a menudo asociado con las mujeres mayores, puede presentarse a cualquier edad. Sin embargo, es fundamental que las mujeres a partir de los 40 años en adelante estemos informadas y atendamos las señales que nuestro cuerpo nos envía.



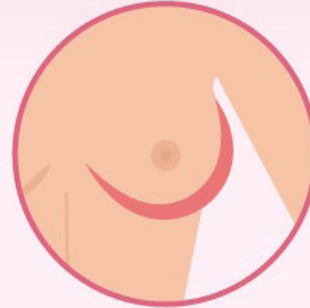
Síntomas a simple vista que pueden ayudar a **detectar el cáncer de mama**



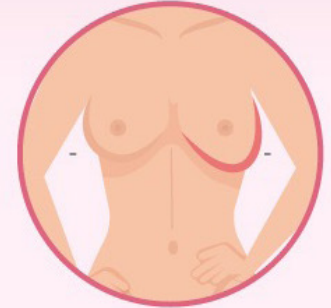
Cambios en la piel



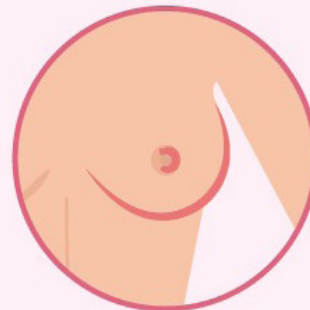
Secreción del pezón



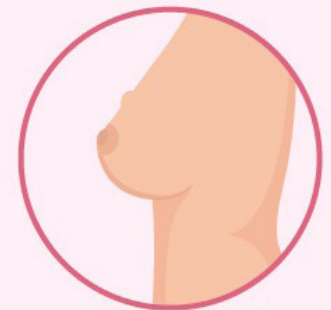
Dolor general



Cambios de forma



Cambios en el pezón



Bultos o ganglios



Existen diversos tipos de cáncer de mama, los más comunes son el carcinoma in situ, que se limita a los conductos mamarrios, y el carcinoma invasivo, que se extiende a otros tejidos. En adición, encontramos el carcinoma lobular que se origina en los lóbulos de la glándula mamaria, la enfermedad inflamatoria de mama que causa enrojecimiento, hinchazón y calor en el seno (imitando una infección) y la enfermedad de Paget que afecta el pezón y la areola. Cada uno con características particulares y tratamientos específicos. Aunque no existe una causa única, diversos factores pue-

den aumentar el riesgo de desarrollarlo. El cáncer de mama es una realidad que afecta a muchas mujeres en todo el mundo. La edad, un factor determinante. A partir de los 50 años, el riesgo se eleva considerablemente. Sin embargo, no es el único. La genética juega un papel crucial, si existen antecedentes familiares de cáncer de mama, especialmente cuando se presentó a temprana edad. Es importante prestar atención a cualquier signo de alerta si es una enfermedad recurrente en la familia. Del mismo modo las mutaciones en ciertos genes, como BRCA1 y BRCA2, aumentan también significativamente

el riesgo.

Cómo si fuera poco, es de conocimiento que tanto la genética, cómo la edad y la historia familiar son factores que escapan a nuestro control. Sin embargo, podemos influir en otros como la obesidad, el consumo de alcohol y un estilo de vida sedentario. Adoptar hábitos saludables es clave para reducir el riesgo de contraerlo, puesto que contrarió a lo que se asume nuestro estilo de vida también influye.

El sobrepeso y la obesidad, especialmente después de la menopausia, son factores de riesgo. Adicional el consumo excesivo de alcohol y el seden-

tarismo también pueden aumentar la probabilidad de desarrollar esta enfermedad. Colocar en cuadro de Texto La prevención primaria del cáncer de mama se basa en la modificación de estos factores de riesgo conocidos. En este sentido, el control del peso, la adopción de hábitos alimentarios saludables y la práctica regular de actividad física se presentan como medidas preventivas fundamentales. Los cambios hormonales, como la terapia hormonal postmenopáusica y el uso de anticonceptivos orales, se han asociado con un ligero incremento dentro del riesgo.

ENTREVISTA ANGÉLICA BANE GAS

1. ¿QUIÉN ES ANGÉLICA BANE GAS?

Soy Angélica Banegas, una mujer comprometida con mi comunidad y con mi país. Fundé la Fundación Martha García en honor a mi madre, quien me inspiró con su dedicación y solidaridad. Hoy, sigo ese legado, luchando por los derechos de las mujeres y niños de Villanueva y buscando nuevas oportunidades para mejorar nuestras vidas.

2. ¿CUÁLES SON SUS PASIONES?

Mis pasiones son el servicio a mi municipio y el empoderamiento de las mujeres. A través de la fundación que creé inspirada en mi madre, he trabajado incansablemente para apoyar a quienes más lo necesitan y para construir una sociedad más justa y solidaria.

3. ¿CÓMO INICIA EN EL MUNDO DEL VOLUNTARIADO?

"Desde muy joven, me inspiré en el ejemplo de mi madre, quien me enseñó la importancia de ayudar a los demás. Esa motivación me llevó a crear la Fundación Martha García, desde donde he podido dedicarme al voluntariado, enfocándome en mejorar la vida de las mujeres y los niños de mi comunidad."

4. ¿CUÁLES SON SUS METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO?

A corto plazo, quiero contribuir de manera inmediata al bienestar de Villanueva, especialmente ante los desafíos económicos que enfrentamos. A mediano y largo plazo, mi objetivo es consolidar un Villanueva más fuerte, con mejores oportunidades para todos, y seguir siendo un pilar de apoyo para quienes necesitan respaldo en nuestro municipio.

5. ¿POR QUÉ ASPIRA A SER



CANDIDATA A LA ALCALDÍA DE VILLANUEVA?

"Aspiro a la alcaldía de Villanueva porque quiero ver a mi municipio prosperar. Me preocupa el impacto económico que el cierre de empresas maquiladoras ha tenido en tantas familias, y creo que, desde la alcaldía, puedo trabajar para atraer inversión y empleo, asegurando un futuro mejor para todos."

6. ¿QUÉ PROYECTOS TIENE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS CIUDADANOS DE VILLANUEVA?

Mis proyectos se enfocan en atraer inversión y crear empleos para que las familias de Villanueva tengan oportunidades. También quiero mejorar la infraestructura vial, ya que el caos vial y la falta de pavimentación son problemas recurrentes en muchos sectores de nuestro municipio.

7. ¿SE CONSIDERA UNA MUJER EMPODERADA?

Sí, me considero una mujer empoderada. Cada paso que doy es para levantar mi voz y trabajar por mi comunidad. Creo firmemente en el potencial de las mujeres para liderar y en el impacto positivo que podemos tener en la sociedad.

8. ¿QUÉ OPINA DE LA EXTRADICCIÓN DEL CUÑADO DE LA PRESIDENTA XIOMARA CASTRO?

Este es un tema que compete a las autoridades judiciales y diplomáticas. Prefiero concentrarme en trabajar para Villanueva, en cómo puedo mejorar nuestra situación económica y social, que es donde creo que puedo hacer una verdadera diferencia.

9. ¿QUÉ LEGADO LE GUSTARÍA DEJAR EN HONDURAS?

Me gustaría que mi legado sea uno de esperanza y transformación. Quiero ser recordada como



alguien que trabajó para mejorar las condiciones de vida en Villanueva, como alguien que promovió la solidaridad y el respeto, y que se dedicó a servir a los demás con todo su corazón.

¿POR QUÉ DECIDIÓ RENUNCIAR AL PARTIDO LIBERTAD Y REFUNDACIÓN Y SUMARSE A LAS FILAS DEL PARTIDO LIBERAL DE HONDURAS?

Fue una decisión basada en mis convicciones. Mis ideales no coinciden con los del partido Libertad y Refundación, ya que creo que el socialismo no es la vía para el desarrollo de nuestra sociedad. Confío en los valores liberales, que impulsan la libertad individual y permiten a cada persona forjar su propio destino con el respaldo adecuado del Estado. Además, el Partido Liberal es parte de mis raíces: mi madre fue una orgullosa liberal, y crecí bajo esos principios, los mismos que ahora me inspiran a trabajar por el bienestar de Villanueva.



Angélica Banegas
ALCALDESA

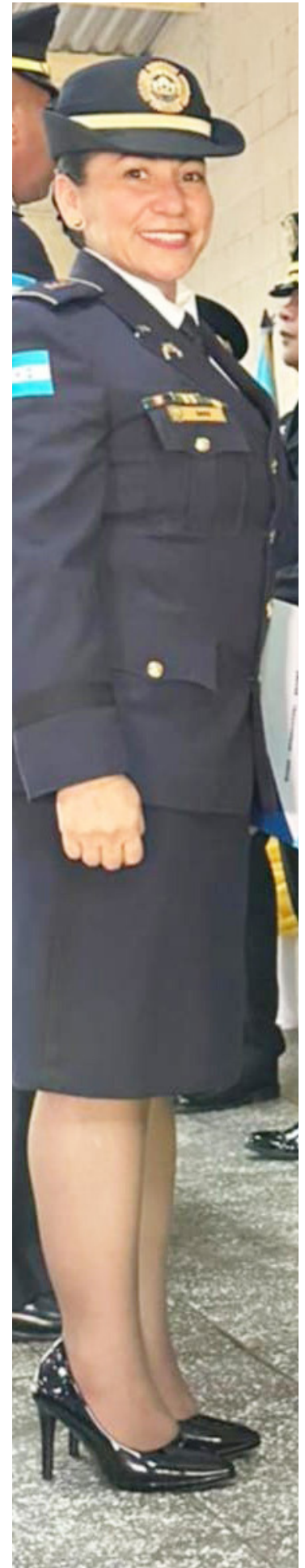


ESNA SUYAPA SÁNCHEZ DAVID UNA MUJER EMPODERADA

Esna Suyapa Sánchez David, es una mujer policía con 27 años de carrera dentro de la institución policial inicio en el año de 1998 como agente de policía, en la actualidad el cargo de subcomisaria de policía. Ha trabajado en las áreas metropolitanas de Tegucigalpa.

En el año 2008 se graduó de la Academia Nacional de Policía, a través de una oportunidad que se le pre-

sento para poder ascender. A lo largo de su carrera policial ha tenido una cantidad de asignaciones desde jefa de distrito, jefa de unidad administrativa y actualmente ha estado en área de jefa del área metropolitana. Ella ha sabido combinar su faceta profesional como subcomisaria de Policía y mujer empoderada. Para Empodérate Mujer Hn es un honor contar la historia de perseverancia de la subcomisaria de policía Edna Suyapa Sanchez David, una mujer empoderada.



1. ¿QUIEN ES JACKY?

Una hija de Dios, esposa de Nelson Fiallos, me considero una persona entusiasta, dinámica, proactiva, con mucha energía y creatividad, siempre debo estar haciendo algo jejeje. Apasionada por servir a los demás, orgullosa de sus raíces leccas – patepluma, amo la lectura, la música instrumental, el canto de las aves, viajar, conocer pueblitos, la fotografía, conocer personas maravillosas, soy dada a la relaciones humanas, me encanta el buen café, siento que nací para servir.

2. ¿COMO NACE LA IDEA DE CAPACITAR SOBRE EL USO DE LAS TARJETAS DE CRÉDITO Y EL ENDEUDAMIENTO EN EDUCACIÓN FINANCIERA?

Este llamado lo sentí, después de una vivencia personal, mi matrimonio tuvo una etapa de invierno, donde literal nos quebramos financieramente, por no tener educación financiera, esa rutina de vivir en la carrera de la rata, nos afectó otras áreas del matrimonio, pero hace unos 6 años comence a educarme en Finanzas Personales, logramos sanar las finanzas del hogar, gracias a ese duro proceso, logré adquirir nuevos conocimientos, cambiar mi mentalidad en relación al dinero, aprendí a utilizar herramientas que ahora me han ayudado vivir en "Tranquilidad Financiera" de hecho así se llama mi programa de educación financiera, todo lo que aprendí en este proceso, es lo que ahora enseño.

3. ¿QUE PROCESO LE HA TOCADO VIVIR EN SU VIDA?

Cuando eramos novios con mi esposo, nunca hablamos de temas tan cruciales como es "El Dinero", a eso le sumo que ninguno de los dos, tenía un Plan Financiero definido a mediano y largo plazo, desconocíamos las finanzas del otro, eso trajo repercusiones, ya que nuestros hábitos financieros eran tan malos, que llegamos a tener hasta 5 Tarjetas de Crédito, y prestamos de consumo, y eso trajo muchos problemas que solo fue cuestión de tiempo, para que explotará la bomba.

Pero gracias a mi esposo que fue quien tomo la iniciativa de educarse en finanzas personales, buscó ayuda con unos amigos, para abordarme y me ayudaron a



JACKIE GUTIÉRREZ
UNA MUJER APASIONADA
POR LA ENSEÑANZA DE LA CULTURA DEL AHORRO



Aportando valor a sus vidas, transformando su "SER, para HACER y luego TENER".

¿Como podemos contactarnos con usted?

Contamos con Redes Sociales:
https://linktr.ee/jackie_gutierrez

que diera ese paso, tuvimos que hacer muchos cambios en la administración de nuestro dinero, pero estoy convencida que fue lo mejor que hice, Educarme Financieramente para desarrollar mi Inteligencia Financiera.

4. ¿ QUE LECCIONES APRENDIÓ DE ESOS PROCESOS?

Una de estas lecciones que me marcaron es que traía conmigo muchas heridas de mi infancia con relación al dinero, y no las había identificado, tuve que sanar para avanzar.

Otra lección eran mis creencias muy negativas y limitadas, tuve que expandir mi mentalidad y cambiar mi manera de pensar sobre el dinero.

Y una tercera lección es que aprendí administrar el dinero, a retenerlo, invertirlo para multiplicarlo.

Ahora puedo decir que no importa el país o la ciudad donde vivamos, si es posible lograr vivir en "Tranquilidad Financiera", disfrutando del fruto de nuestro trabajo.

5. ¿QUE LEGADO QUIERE DEJAR EN LAS PERSONAS QUE ASISTEN A SUS SEMINARIOS?

Mi mayor anhelo es empoderar a las personas que necesitan hacer un cambio de 180 grados en sus vidas financieras, que aprendan administrarse financieramente y vivan sin limitaciones pero asegurando su "Yo del Futuro".

PERFIL

NOMBRE: Jackie Gutiérrez

EDAD: 37 Años

PROFESIÓN: Lic. En gerencia de Negocios con Maestría en Dirección Financiera

ESTADO CIVIL: Casada

ESTUDIOS REALIZADOS:

Actualmente cursando la Certificación en "Proveedores de Servicios de Desarrollo Empresarial con Enfoque de Genero", cuenta con Certificación como Asesora Internacional en el Modelo SBDC de San Antonio Texas, especialista en Emprendimientos por Oportunidad y Tradicionales, Metodologías CEFE, Técnicas Lúdicas, Nexts Links, Creciendo con su Negocio del PNUD, Catalizador por AGORA, Emprendimientos e Innovación, Finanzas Personales entre otras etc.

CONOCE A BLANCA MELENDEZ

1. ¿QUIEN ES BLANCA IVETH MELÉNDEZ?

Me defino como una mujer con visión y propósito, soñadora pero que sabe que, para ver los sueños materializados, hay que establecer metas, ponerlas en manos de Dios y poner acción.

Mi mayor esfuerzo está enfocado en encontrar oportunidad de realizar lo que parece imposible, contra cualquier obstáculo, sabiendo que tengo a Dios como guía. Ver con optimismo toda circunstancia por muy mala que sea, sabiendo que sobre cualquier noche gris habrá siempre un amanecer.

Me gustan los retos, profesionalmente hablando realizar cosas que otros no se atreven. Creo que todos tenemos la responsabilidad de trabajar los talentos que el creador nos ha dotado, es por eso por lo que desde niña he ido tras la búsqueda de la excelencia en el servicio que hago a Dios, cantando. Desde la edad de 4 años he experimentado lo sublime de cantar una canción y poder llevar a otros a sentir lo que estoy cantando y a ser tocados por ello, también a emplear la disciplina y la dedicación que requiere el mejorar día a día para realizarlo de la mejor manera.

2. ¿COMO HACE PARA COMBINAR SU FACETA PROFESIONAL CON SU FACETA ARTÍSTICA?

Me ayuda el tener en claro que son dos roles diferentes y que para cada uno debo dedicar tiempo. Y sí, también requiere de decir si lo haré cuando en realidad el cuerpo desea descansar.

Tengo marcados en mi calendario los días que tengo ensayos, que tengo que asistir a alguna invitación especial, la hora que debo dedicar para invertir tiempo en mi voz, así como también las actividades más importantes en mi trabajo.

3. ¿QUÉ PROYECTOS ESTÁ TRABAJANDO ACTUALMENTE?

Como cantante, este año la grabación culminará de 2 sencillos que dejé a medias durante pandemia. Una canción habla acerca de una no-



PERFIL

NOMBRE: Blanca Iveth Meléndez Travanino
EDAD: 37 años
ESTADO CIVIL: Soltera
PROFESIÓN: Cantante de música cristiana. Gerente de Mercadeo Estudios realizados: Máster en mercadeo (UTH, Honduras) y Máster en Comunicación y reputación corporativa (Escuela Internacional de Comunicación, España). Especialización en Habilidades Directivas (George Washington School of Business)

via en espera (la iglesia) por la venida de su amado y la otra que habla sobre la seguridad que podemos tener en las manos de nuestro guardador. Como Gerente, puede decir que, cada mes tengo un reto nuevo que afrontar.

4. ¿SE CONSIDERA USTED UNA MUJER EMPODERADA?

Me considero una mujer emporada desde el momento que invité a Cristo a ser parte de mi vida, Él dio a la mujer el empoderamiento para poder incluso, dirigir ejércitos, como el caso de Débora. Sin embargo, la sabiduría y el conocimiento que he adquirido a través de diferentes estudios me

empoderan para tener el criterio de saber que estrategia se puede ejecutar en comunicación o mercadeo. Me gusta desde la libertad que tengo hacer cosas nuevas, escribir canciones que no se han escrito, artículos de temas que no son tan comunes. Desde mi capacidad también me siento privilegiada al poder ayudar a otras mujeres a crecer, aconsejarles cuando inician en el canto o en el mercadeo cuando inician un negocio propio.

5. ¿COMO HA SIDO SU VIDA DESPUÉS DE LA PANDEMIA COVID 19?

Ha sido mucho mejor. Tomé conciencia de lo importante que es tener



una oportunidad más, vivir desde el agradecimiento. Enfocarme en recuperar mi salud y ahora en tener una mejor calidad de vida.

6. ¿QUÉ MENSAJE LE GUSTARÍA COMPARTIR CON NUESTRAS LECTORAS?

Toda mujer tiene una fragancia diferente, porque ha nacido con un propósito diferente. Y que lo más importante independientemente de los roles que llevamos cabo es conducir nuestras actividades al logro de eso que nos hemos puesto como meta, como visión.

Disfrutar con agradecimiento de los que tienen, porque la vida es un suspiro y no vale la pena lamentar lo que no se tiene. Aprovechar la sabiduría que Dios nos puede dar para conducir a nuestras familias y las personas que tenemos a cargo. Tomando en cuenta las oportunidades con las que hayas nacido, no olvidar a aquellas que necesitan de una mano para confiar en ellas, que carecen de una palabra de ánimo o de escuchar tu experiencia, para ser inspiradas y saber que sí pueden lograr todo lo que se han propuesto, tenido al mejor aliado: Dios y la confianza en sus talentos y en ti misma.



Familia Faraj inaugurando nueva tienda en el Paraíso.

Diunsa inaugura su tienda Diunsa ElectroHogar en Danlí, El Paraíso, como parte de su plan de expansión en el país.

Esta nueva tienda, que representa una inversión de 90 millones de lempiras, ha generado 50 empleos directos y 250 indirectos, ofreciendo un ambiente de compra único con departamentos de hogar, tecnología, línea blanca y más. Además, cuenta con servicios como CrediDiunsa, Ahorro Más y Súper Garantía.

En su 48 aniversario, Diunsa reafirma su compromiso con Honduras, invirtiendo en infraestructura sustentable y amigable con el medio ambiente, con sistemas de alta eficiencia energética y energía solar. Como empresa reconocida por FUNDAHRSE como "Empresa Socialmente Responsable," Diunsa sigue apoyando el bienestar de las familias hondureñas con productos y servicios de calidad.



Asistentes a la inauguración.

ENTREVISTA YANINA ROMERO

1. ¿QUIEN ES YANINA ROMERO?

Soy una mujer que logro luchar por sus sueños e ideas.

2. ¿COMO FUE SU INFANCIA?

Dolorosa, debido a la pobreza y la desintegración familiar, que trajo consigo la violencia infantil.

3. ¿PORQUE DECIDE ESTUDIAR PERIODISMO?

Sonaba entrevistar personas

4. ¿SE SIENTE ORGULLOSA DE SER AFRODESCENDIENTE?

Claro, mis ancestros eras oriundas de Limón, Colon .



PERFIL

NOMBRE: Yanina Romero

EDAD: 50 años

PROFESIÓN: Licenciada en Periodismo

ESTUDIOS REALIZADOS: Universitarios

ESTADO CIVIL: Casada

HIJOS: Dos

5. USTED ES UNA MUJER FEMINISTA ¿CÓMO PERCIBE EL EMPODERAMIENTO FEMENINO EN HONDURAS?

El feminismo me salvo la vida y ahora me permite ser defensora de derechos humanos.

UNA MUJER EMPODERADA, ES UNA MUJER LIBRE.

6. ¿QUE CAMBIOS DEBE HACER LAS MUJERES EN HONDURAS?

Las mujeres ningunas, lo que debe cambiar es el sistema patriarcal y darles más oportunidades a las mujeres.

7. ¿QUE MENSAJE LE ENVÍA A NUESTRAS LECTORAS?

Debemos seguir formándonos y hacer conciencia que la visión de las mujeres es más humanista, solidaria y honesta.





Sua Martínez es nombrada Embajadora de la Paz y Defensora de Derechos Humanos en el IV Congreso Mundial por la Paz en México

Ciudad de México –

En el marco del IV Congreso Mundial por la Paz, celebrado en la Academia Nacional de Geografía e Historia de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Sua Martínez, presidenta de la Coalición Regional contra la Trata de Personas y el Tráfico Ilícito de Migrantes (CORETT) y secretaria ejecutiva de la Comisión Interinstitucional contra la Explotación Sexual Comercial y Trata de Personas (CICESCT) participó como expositora ofreciendo una conferencia magistral sobre la prevención y atención a víctimas de trata de personas, dirigida a estudiantes, académicos y representantes de 15 países. En el evento de clausura de este congreso celebrado en el histórico Castillo de Chapultepec, el

Príncipe de Camerún, Jean Louis Bingna, le entregó un reconocimiento como Embajadora de la Paz y Defensora de los Derechos Humanos.

Este prestigioso nombramiento representa un merecido reconocimiento al liderazgo de Martínez en la lucha contra la trata de personas, el tráfico ilícito de migrantes y la defensa de los derechos humanos, reforzando las políticas y acciones que promueve CORETT y CICESCT – Honduras en colaboración con organismos internacionales.

Al recibir este honor, la licenciada Sua Martínez expresó que "este reconocimiento es una inspiración para continuar con la misión de proteger y defender a los más vulnerables".

"Doy gracias a Dios, por este reconocimiento, es un honor para mí en estar en esta ceremonia,

representar a la mujer hondureña y a las mujeres que alrededor del mundo, defendemos los Derechos Humanos y las que promovemos y trabajamos para lograr la paz. Se lo dedico a mi Padre, que es mi orgullo y mi ejemplo quien me enseñó que la paz del mundo solo se logrará cuando pasemos de la tolerancia al respeto absoluto. Agradezco a la academia a la academia Nacional de Geografía e historia d la Universidad Autónoma de México, a la Academia de poesía, a Mundo Digital, por la invitación especial al IV congreso mundial de la Paz; en especial al Príncipe de Camerún, Jean Louis Bingna, a mis compañeros y compañeras, mi esposo e hijos por estar siempre a mi lado y a mi equipo de trabajo", expresó la presidenta CORETT y secretaria ejecutiva de la CICESCT - Honduras, Sua Martínez.

El evento contó con la asistencia de diversas personalidades del ámbito internacional, quienes han reconocido la importante labor de Martínez Ibarra en la región latinoamericana, un área duramente afectada por estos delitos.

La presencia de la presidenta de la Coalición Regional en el Congreso Mundial por la Paz y en la Universidad Nacional Autónoma de México no solo representa un reconocimiento a su ardua labor, sino que también abre nuevas puertas para fortalecer alianzas que permitan combatir este grave flagelo y asegurar la protección de los derechos humanos en Honduras, incrementando los esfuerzos del Gobierno de la Presidenta, Xiomara Castro en la prevención y protección de las víctimas de los delitos de Trata de Personas y el Tráfico Ilícito de Migrantes.



En conmemoración del **Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama**, concientizamos sobre la importancia de prevenir y diagnosticar a tiempo esta enfermedad.

La municipalidad de San Pedro Sula ofrece servicios de atención médica a la mujer sampedrana. En el mes dedicado al cáncer de mama, la municipalidad a través de sus macro distritos ubicados en Las Palmas, Rivera Hernandez y Cofradía y los centros médicos de Padre Claret, Sabillon Cruz y el Ocotillo

ofrece atención médica a la mujer a la mujer sampedrana. En esta área de atención pueden realizarse citologías, colocación de métodos anticonceptivos. La corporación municipal que dirige Roberto Contreras se preocupa por la salud de la mujer todo el año.

19
OCTUBRE



LA CIUDAD QUE MÁS AVANZA

SAN PEDRO SULA

★ ★ ★ ★
ROBERTO CONTRERAS