

COSMOPOLITAN

ChatGPT NO puede ser tu terapeuta

Está bien que le
platiques, pero no
dejes la terapia

Adiós a los
10,000 pasos
Te contamos del
método que hará
tus caminatas
más eficientes

Lipsticks
rojos que no
decepcionarán
Probados y
aprobados
por expertas



¿Tus notificaciones de
Whatsapp te hacen
sentir ansiosa?
El *burnout* digital
es real

Quiero comprar
un coche,
¿qué hago?
Lo que debes
saber de este
proceso que
puede ser tan
abrumador

Ela Velden

“APRENDÍ QUE
AMAR NO
DEBERÍA DOLER
NI APAGAR
QUIEN ERES”.

\$ 89 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE. UU.

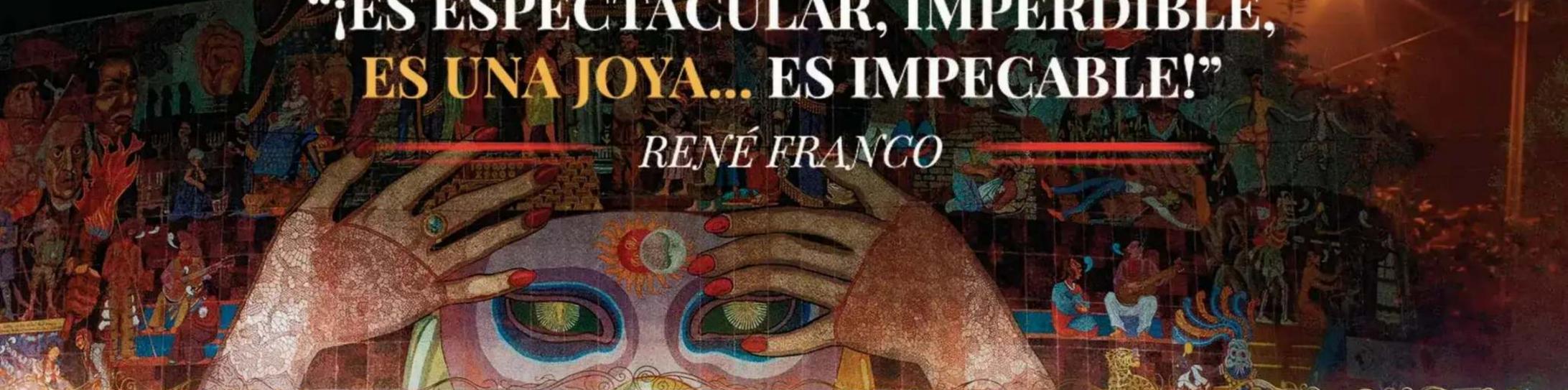
FEBRERO 2026
Solo para mayores de edad



★ ★ ★ ★ ★

“¡ES ESPECTACULAR, IMPERDIBLE,
ES UNA JOYA... ES IMPECABLE!”

RENÉ FRANCO



ANDREW
LLOYD
WEBBER

EL FANTASMA DE LA ÓPERA

TEATRO DE LOS INSURGENTES
Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

 **TEATRO DE LOS INSURGENTES**

**ORQUESTA
EN VIVO**

FUNCIONES:
MIER, JUE, VIER: 20:00 HRS.
SÁB: 17:00 Y 20:30 HRS.
DOM: 13:00 Y 17:30 HRS.

**TEMPORADA
ESTRICTAMENTE
LIMITADA**

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

Contenido



(Lab) Diamonds are a Girl's Best Friends
Pág. 22



Haz match con tu nuevo perfume
Pág. 28

Tu agenda del mes **05**

Descubre cuál es tu *love language* **11**

Acne diaries **38**

Marcha japonesa **48**

Razones por las que ChatGPT no debe ser tu terapeuta **50**

Lo que debes saber antes de comprar tu primer coche **54**

Ela Velden **56**

¿Eres *bad texter*? **64**

Destinos para parejas **70**

Restaurantes para tu *date* **74**



ON TREND: Bows everywhere!
Pág. 12

FOTOS DE PORTADA: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES
STYLING: BRENDA MIRANDA
MAKEUP: ALEXIS RODRÍGUEZ
PELO: ALEJANDRO IÑIGUEZ

LOOK DE PORTADA:
Camisa, Levi's. Falda, Lorena Saravia x H&M. Botas, Montserrat Messeguer. Anillo, Mestiza Joyas. Mascada, Boho.

COSMOPOLITAN



COSMOPOLITAN MÉXICO
EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOGER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN
SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS.
COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
HISTORIAS QUE ILUSTRAN.



DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

Si buscas el accesorio clave
para tu *date* de San Valentín,
¡aquí termina! Unos tacones
rojos, como estos de la colección
SS26 de Fendi, serán el
elemento que le dará a tu *look*
ese toque perfecto: muy *sexy*,
pero divertido.

**VENTA DE
SUSCRIPCIONES**
55-9085-9000

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN

Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este,
Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 54 N° 02. Fecha de impresión: 12-01-2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656, con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tlihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Litográfica INGRAMEX, S.A. de C.V., con domicilio en calle Centeno N° 195, Col. Valle Sur, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09819, Ciudad de México. Tel. 55-5445-0800. EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEvisa, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958



FOTOS: CORTESÍA.



Suscríbete

Y recibe 12 ejemplares en la comodidad de tu hogar

POR SÓLO \$859

(Pago único por suscripción anual)

20% OFF



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$859
Promoción válida al 15 de marzo de 2026 | Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.



Conexiones reales

Vivimos en un mundo que está más conectado que nunca: puedes comunicarte en cuestión de segundos con alguien del otro lado del mundo a través de un mensaje o videollamada, transmitir algo en vivo desde tus redes sociales con solo dar un *click* o te enteras de noticias en cualquier parte del planeta en segundos, por mencionar algunos ejemplos; pero aun así, de cierta forma estamos también más desconectados que nunca. Pasamos tanto tiempo en nuestros celulares y redes sociales que a veces se nos olvida disfrutar el momento que vivimos y estar presentes en realidad.

Por eso estamos en constante búsqueda de conexiones de verdad profundas con otras personas, y cada vez veo que más personas se preocupan por conectar con los demás, más allá de lo superficial. Así que no creo que haya mejor momento que el mes de febrero, cuando celebramos el amor y la amistad, para dedicar nuestra edición a las conexiones de todo tipo: con nuestra pareja, amigos, familia y sí, también a veces las digitales, porque tampoco hay que olvidarlas del todo, pues muchas veces son una herramienta superútil para mantenernos en contacto con quien está lejos y conservar esas conexiones, pero es importante recordarlo y no dejarnos ir por una falsa conexión

como, por ejemplo, hablar tanto con ChatGPT que olvidamos que hablamos con una inteligencia artificial y no un ser humano. De eso trata nuestra sección de *Wellness*, ya que se hizo tendencia que las personas le cuenten sus problemas y este les responda, pero nunca hay que sustituir la ayuda de un experto con esta tecnología, por más que nos dé las respuestas que queremos escuchar.

Hablando de conexiones, en su entrevista de portada Ela Velden nos cuenta cómo conecta con los personajes que interpreta y nos revela algunos avances del nuevo proyecto que estrenará el próximo mes.

Esto es solo un pequeño *sneak peak* de lo que viene en las próximas páginas, pero estoy segura de que te encantarán el resto de los contenidos, así que dejo que disfrutes tu revista y nos vemos el próximo mes.

Los picks de Ela Velden

APP QUE MÁS USAS EN TU CELULAR:
Instagram.

LO PRIMERO EN LO QUE TE FIJAS DE UN HOMBRE:
Su energía.

PLAN DE DATE IDEAL:
Comida rica, buena conversación y risas.

ALGO QUE HAGAS PARA RECONECTAR CONTIGO MISMA:
Meditar es uno de mis lugares favoritos.

LO QUE MÁS DISFRUTAS HACER CON AMIGAS:
Reír sin filtros.

ÚLTIMO LIBRO QUE LEÍSTE:
Wicked, es muy especial porque me lo regaló un nuevo mejor amigo que acabo de conocer en *Mi rival*.

ROM-COM FAVORITA:
Notting Hill.

Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Tu *kit* para febrero

Es el mes de celebrar conexiones, consentirte sin culpa y encontrar pretextos para compartir contigo, con tus amigas o con esa persona especial. Entre planes románticos (y no tanto), estrenos y experiencias, esta es tu guía para vivir el amor a tu manera.

POR ANDREA SIERRA

Pantalla grande

Wuthering Heights

La nueva adaptación del clásico de Emily Brontë llega dirigida por Emerald Fennell y protagonizada por Margot Robbie como Catherine Earnshaw y Jacob Elordi como Heathcliff. Un amor tan apasionado como destructivo que termina por convertirse en venganza.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. PICTURES.



Música

Doja Cat

La cantante llega con esa energía camaleónica, divertida y con su mezcla de pop y rap. Sus *shows* son una explosión de *looks*, coreografías virales y canciones que se te quedan pegadas desde el primer *beat*. ¿Te convencimos?

18 de febrero, Palacio de los Deportes, CDMX.
ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



Pantalla grande

Scream 7

Sidney Prescott se ve obligada a enfrentar un nuevo ataque de Ghostface cuando el peligro alcanza lo más importante de su vida: su hija. Para protegerla, volverá a mirar de frente los traumas del pasado y tratará de poner fin, de una vez por todas, al ciclo de violencia que la ha perseguido.

FOTO: CORTESÍA DE PARAMOUNT PICTURES.



Streaming

Como agua para chocolate, temporada 2

En la temporada final, Tita se debate entre la promesa de una nueva vida junto al Dr. Brown y el regreso de Pedro, que reaviva una pasión imposible de ignorar. En un México atravesado por cambios, violencia y secretos familiares, cada decisión pesa más que nunca. **A partir del 15 de febrero, HBO Max.**

FOTO: CORTESÍA DE HBO MAX.



Streaming

Las leonas

Cinco mujeres disfrazadas de hombres roban un banco para salir de sus problemas económicos y desatan una persecución en la que políticos, criminales y policías las buscan sin saber que detrás del golpe hay un grupo de mujeres comunes. **Solo por Netflix a partir del 5 de febrero.**

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.



Streaming

The Last Thing He Told Me, temporada 2

Cinco años después de desaparecer, Owen reaparece y obliga a Hannah y a su hijastra Bailey a enfrentar preguntas que nunca tuvieron respuestas. Lo que sigue es una carrera contrarreloj para intentar reconstruir su familia. **Apple TV+ a partir del 20 de febrero.**

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.



Música

My Chemical Romance

La banda que marcó a toda una generación vuelve para recordarnos por qué sus canciones aún son himnos. Entre sus guitarras, letras y la energía inconfundible de Gerard Way al frente, este concierto promete ser una noche única. **13 y 14 de febrero, Estadio GNP, CDMX.**

ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencias

Myst Rapsodia

Un viaje musical *nonstop* que celebra los grandes himnos del rock y el pop, en inglés y en español, con una energía que no baja ni un segundo. Voces potentes, coreografías *top* y una producción visual espectacular se combinan para crear una experiencia intensa y llena de nostalgia.

Diferentes fechas. Foro Totalplay, CDMX. feverup.com

FOTO: CORTESÍA DE MÚSICA ESENCIAL.



Experiencias

Enlightenment

Un viaje inmersivo donde la música de "Las Cuatro Estaciones" de Vivaldi cobra vida a través de luz, sonido y proyecciones espectaculares que envuelven por completo el espacio. Creada por el colectivo suizo PROJEKTIL, la experiencia te transporta por las estaciones del año con una narrativa visual increíble.

Parroquia de la Sagrada Familia, Roma Norte, CDMX.

feverup.com

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Arte y diseño

Moda hoy! Diseño Latinoamericanx y latinx contemporáneo:

Una *expo* que pone el reflector en el talento latino que hoy redefine la moda global. La muestra reúne a 47 diseñadorxs para mostrar diseño con impacto.

Hasta el 12 de abril, Museo Franz Mayer, CDMX. franzmayer.org.mx

FOTO: CORTESÍA MUSEO FRANZ MAYER.



Música

Kali Uchis

Su sonido mezcla R&B, pop y raíces latinas con una actitud *effortless*, pero no por eso menos poderosa. En vivo, todo fluye: *beats*, estética y una presencia que se siente natural, segura y muy ella. Es el tipo de concierto al que vas para bailar, sentir la vibra y salir con nuevas canciones favoritas *on repeat*.

21 de febrero, Auditorio Banamex MTY; 22 de febrero, Auditorio Telmex GDL; 25 de febrero, Palacio de los Deportes, CDMX. ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

Star Wars Sinfónico

Más de 130 músicos en escena interpretan en vivo las partituras legendarias de John Williams. El gran *highlight*: la participación especial de Anthony Daniels, el eterno C-3PO, como narrador oficial, sumando un toque auténtico y muy *fan-approved*.

7 de febrero, Pepsi Center WTC, CDMX. ticketmaster.com.mx

FOTO: STAR WARS SINFÓNICO.

Get lit



Para leer

MI AÑO DE DESCANSO Y RELAJACIÓN, DE OTTESSA MOSHFEGH

Una joven aparentemente privilegiada, bonita, rica, recién graduada y viviendo en Nueva York decide desaparecer del mundo durante un año entero. Con la ayuda de una psiquiatra tan cuestionable como inolvidable y una peligrosa combinación de medicamentos se entrega a una hibernación autoimpuesta como forma de escapar del vacío, el duelo y la presión silenciosa de una vida que "debería" ser perfecta.

FOTO: CORTESÍA PENGUIN BOOKS.



Para escuchar

THE MEL ROBBINS PODCAST

Mel Robbins mezcla ciencia, honestidad y consejos superprácticos para ayudarte a cambiar hábitos, tomar mejores decisiones y avanzar sin tanto drama. Cada episodio se siente como esa plática directa que necesitas para dejar de postergar, confiar más en ti y empezar a construir la vida que quieres.

Escúchalo en diferentes plataformas.

FOTO: CORTESÍA DE SPOTIFY.

Daniela Álvarez

A punto de estrenar *Memorias de un sinvergüenza* en ViX, Daniela nos habla sobre sus inicios, la perseverancia, la autoestima y la versión de sí misma que está lista para descubrir.

POR ANDREA SIERRA

¿En qué momento decidiste que querías dedicarte a la actuación?

Cuando me quedé con un personaje y me emocioné muchísimo. Ahí entendí que lo que llevaba haciendo desde hacía un tiempo, por suerte, era algo que quería probar en serio, con todo mi corazón.

¿Qué aprendizajes de tu carrera siguen siendo claves hoy en tu vida?

Que las oportunidades hay que aprovecharlas. Hay que tomarlas incluso con miedo, escuchando tu intuición. Nada puede salir mal.

Estás por estrenar *Memorias de un sinvergüenza* en ViX.

¿Qué puedes adelantarnos de la serie y de tu personaje?

No mucho, aunque quisiera contarles todo, porque es un proyecto y un personaje que me emocionan muchísimo. Pero sí puedo decirles que se van a divertir con las locuras de mi personaje, que hará de todo por hacerle la vida imposible a los protagonistas, Carolina Miranda y Manolo Cardona. El elenco es espectacular y la historia..., ya la descubrirán cuando se estrene, pronto.

¿Algún momento en tu carrera te obligó a replantearte tu autoestima o la forma en la

que te hablas a ti misma?

Sí. Creo que todos tenemos inseguridades y dedicarte a la actuación implica recibir muchos rechazos. Intento no

tomar esos "no" de manera personal, aunque a veces cuesta. Pero siendo honesta, haber estado en un certamen de belleza internacional fue

un momento muy duro para mi autoestima. Venir de ahí me hizo trabajar muchísimo en cómo me hablo y me siento para que ningún comentario me derrumbe.

Cuando la duda o la inseguridad llegan, ¿qué herramientas usas para volver a tu centro?

Pasa seguido. Con cada "no" aparecen dudas e inseguridades. Lo que hago es no engancharme con ese diálogo interno del terrorista, esa vocecita que te dice que no eres suficiente. Me recuerdo todo lo que sí soy y lo que he logrado, por qué me gusta esta carrera y también hablo mucho con mi gente de confianza. El diálogo sana.

¿Qué versión de Daniela te emociona descubrir en los próximos años, dentro y fuera de la pantalla?

Me emociona la infinidad de posibilidades que me quedan por descubrir y cómo cada experiencia me va a transformar a nivel personal. Toda la gente que aún me falta por conocer y que dejará su granito de arena. Y cómo todo eso, a nivel profesional, va a enriquecer mi carrera y los personajes que me toque interpretar.

Síguela en IG:
@daniela__alvarezrey





**MILES DE CONFESIONES
ENTRE AMIGAS,
UNA QUE ME
HACE AMARME MÁS.**

COSMOPOLITAN

 **Media**

**EL PODER DE
CONTAR Y CONECTAR**

Giulia Be

Cantautora, actriz y orgullosamente brasileña.

POR LEILANI AVILÉS

Descubrí que quería dedicarme a la música cuando tenía seis años, al ver el primer episodio de *Hannah Montana*. Desde ese momento supe que quería hacer eso con mi vida, aunque no entendía aún cómo funcionaba el mundo de los sueños.

El mejor consejo que me han dado es que no existe sueño sin sacrificio. Si no estás dispuesta a dar más, no vas a llegar nunca al máximo potencial de ese sueño. Es una frase que me acompaña siempre, sobre todo cuando las cosas se ponen difíciles.

Lo primero que hago al despertar —aunque me gustaría dar otra respuesta— es ver el celular. No es lo más inspirador, pero es real.

Si tuviera que definirme en tres palabras, diría que soy una contadora de historias. Todo lo que hago, desde la música hasta la actuación, parte de ahí.

Uno de mis mayores miedos es quedarme demasiado cómoda donde estoy y un día darme cuenta de que el tiempo ya pasó. Por eso tengo un tatuaje que me recuerda con frecuencia salir de mi zona de confort.

La película que puedo ver mil veces es *Soul*, de Disney. Es profunda, también es para

adultos y me conecta directo con mi propósito musical.

Mi talento oculto es: escribir guiones. Estoy desarrollando algunas ideas para series, una de ellas mezcla el drama de *Gossip Girl* con la intensidad de *Game of Thrones*. Ojalá algún día lo lleve a la pantalla.

La canción que más escucho en la regadera es “*Me rehúso*”, de Danny Ocean. Es un clásico personal.

Si mi vida tuviera un soundtrack, sin duda sería de Adele. Ella es atemporal, clásica y tiene canciones para todos los estados emocionales posibles.

Mi sueño más grande en la vida es hacer una gira mundial y, después, tener hijos. Quiero vivir ambas cosas con la misma intensidad.

Encuentro mi inspiración en lo espiritual. Creo profundamente que muchas ideas llegan del cielo, así que diría que mi mayor fuente de inspiración es Dios.

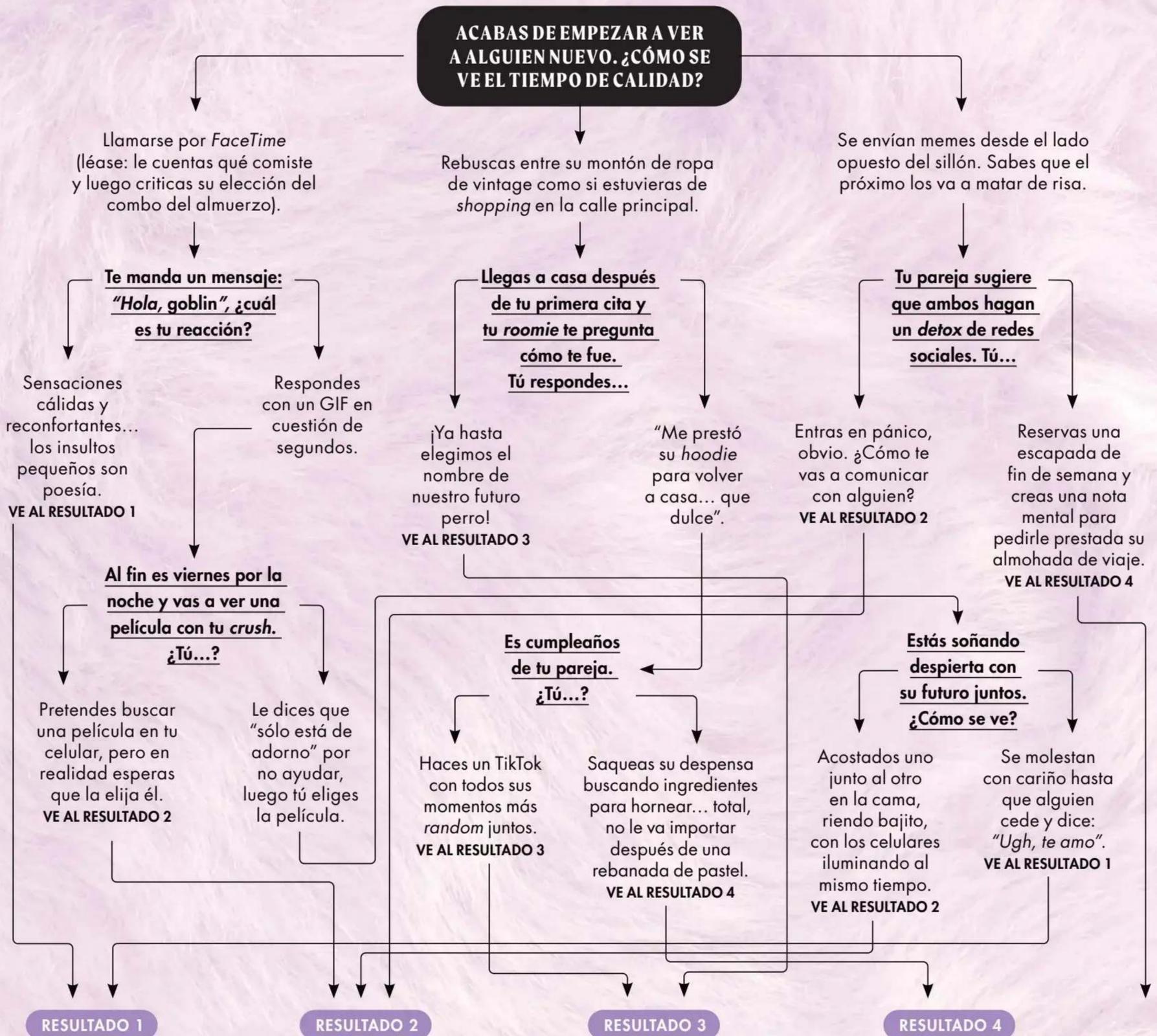
Síguela en IG:
@giulia



¿Cuál es tu lenguaje del amor en la era moderna?

Seguro, los "actos de servicio" están bien, pero son taaaan de hace tres décadas... Ya sea que estés felizmente en pareja o deslizando para encontrar a "la persona", es momento de descifrar qué significa el "romance" para ti.

POR JADE BIGGS



RESULTADO 1

Apodos insultantes
Olvidate de "las palabras de afirmación". Para ti, entre más cruel sea el apodo, más profundo es el amor.

RESULTADO 2

Scroll simultáneo
Pasar la noche en silencio, enviándose TikToks, para ti es la forma más alta de intimidad.

RESULTADO 3

Delulu mutuo
¿Buscar salones de boda después de la segunda cita? Claro, eso es buena planeación.

RESULTADO 4

Inventario compartido
Desde las playeras oversized hasta compartir los AirPods en el camión. Lo mío es tuyo, ¿cierto?

FOTO: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN: ANDREA SIERRA

style

THE BOW MOMENT

Los moños se alejan de lo clásico para volverse el toque más divertido de tu *outfit*.

POR ANDREA SIERRA

SIN NOSTALGIA
Hoy, los moños funcionan como un gesto de estilo. Los vemos en telas ligeras, en proporciones inesperadas o aplicados de forma casi espontánea. No buscan perfección ni simetría; su encanto está en lo relajado, en ese aire despreocupado que transforma el *look* sin volverlo infantil.

A SUMAR

Con actitud

Un moño bien puesto puede cambiar por completo la narrativa de un *outfit*. Aporta movimiento, suaviza siluetas estructuradas y añade un punto de humor que rompe con lo predecible. La clave está en llevarlo como un acento, no como protagonista absoluto: que se sienta natural, casi accidental.



Cárdigan, Allude en Farfetch.



Blazer, Viktor & Rolf.



Blazer, Valentino Garavani.



Falda, Saint Laurent.



Pantalón, Self-Portrait.



Aretes, Balenciaga.



Bolsa, Marc Jacobs.



Collar, Dolce & Gabbana.



Lentes de sol, Valentino.

Zapatos

Aquí se alejan de lo delicado para adoptar una actitud más *cool* como un detalle que suma carácter.



Tenis, Miu Miu.



Zapatos, Gucci.



Zapatos, Aquazzura.



Zapatos, Ferragamo.

ANTE TODO

Los moños actuales se llevan sueltos, con movimiento y cierta despreocupación. Aparecen en telas suaves, lazos largos o acabados que acompañan el cuerpo en lugar de imponer una forma.



1

2

3

9

8

4

5

7

6

ACCESORIOS

Dancing in the Clouds

Cloud Dancer es el color del año según Pantone, porque tiene justo lo que buscamos: luz, calma y sofisticación sin esfuerzo. Este blanco suave y etéreo funciona como un neutro que no es rígido ni aburrido y es fácil de llevar. ¿Te apuntas?

- 1. Brazaletes, Jacquie Aiche. 2. Gorra, Jacquemus. 3. Bolsa, Bottega Veneta.
- 4. Gorro, Moncler. 5. Zapatos, Tory Burch. 6. Mascada, Maje. 7. Cartera, Valentino Garavani. 8. Bolsa, Bimba y Lola. 9. Lentes de sol, Valentino.

La mente detrás de los tacones más sexys

Los diseños de Giuseppe Zanotti se han vuelto icónicos y platiqué con él para conocer un poco más sobre su inspiración y proceso creativo.

POR CONSTANZA ALCOGER

Al hablar de zapatos de lujo es imposible no mencionar el nombre de Giuseppe Zanotti, pues el diseñador italiano se ha posicionado como uno de los más importantes jugadores en el mercado, haciendo de sus diseños un objeto de deseo entre las mujeres. Recientemente presentó un nuevo modelo, el Slim 2.0, y como parte de este lanzamiento visitó la CdMx, donde lo presentó de la mano de Gran Vía, el lugar donde se pueden encontrar sus diseños en México y, claro, no dejé pasar la oportunidad para platicar con el creador y que me contara un poco más sobre sus diseños, su proceso creativo, sus antecedentes como DJ y como este se conectan con sus diseños.

¿Cómo crees que tu pasado como DJ influncia tus diseños y cómo se conecta la música a tu proceso creativo?

Cuando era joven, era DJ en algunas estaciones de radio gratuitas y varios clubes, me encantaba y

me fascinaban las portadas coloridas de los álbumes, aún me inspiran, ya que, para mí, diseñar una colección es como crear una *playlist*. Los distintos estilos que diseño crean una colección, al igual que distintas canciones crean una *playlist*. Siempre escucho música cuando trabajo, me pone en *mood* creativo, ninguno de mis diseños existiría sin música. Esta siempre ha sido parte de mi vida y mi trabajo, y creo que la música le da vida a la energía de creación. Al hacer una colección, al igual que con una *playlist*, necesitas balance, armonía y la secuencia correcta.

Si tuvieras que describir tu estilo en tres palabras, ¿cuáles serían?

Atemporal, sensual y elegante.

¿Cómo es tu proceso creativo?

Comienza con escribir, anoto ideas y pensamientos que van tomando la forma de un dibujo. De ahí paso al color y dejo que la magia suceda.



¿Qué crees que hace a tus diseños distintos de otras marcas?

Hay reglas precisas que seguir en el diseño de zapatos para asegurar que sean cómodos y eso debe encajar a la perfección con la creatividad. Mis diseños son el balance exacto entre comodidad, diseño y función.

Comenzaste tu marca en 1994, ¿cómo mantienes su esencia al mismo tiempo que sigues innovando?

Una vez que encuentras la fórmula correcta, creo que la puedes mantener por siempre. Cuando empecé, hace 30 años, tenía mi propio método y aún funciona. Tomo inspiración

del día a día, de la música que escucho, fotos que veo, lo que me rodea y todos mis sentimientos se unen con elementos del pasado: para mí, esto es el futuro. Cuando mezclas nuevos materiales con líneas y estilos fuertes logras resultados inesperados... y de repente se crea un nuevo balance.

¿De qué diseño estás más orgulloso?

¡Del que sigue!

¿Cómo describes a la mujer Giuseppe Zanotti de hoy?

Cualquier mujer puede ser una mujer Giuseppe Zanotti, mis creaciones las ayudan a sentirse femeninas y seductoras al usar

un zapato.

Tus creaciones han estado en muchas red carpets, si pudieran hablar, ¿qué crees que dirían?

¡Que lo que sucede en la red carpet se queda en la red carpet!

¿Qué superpoder crees que tus zapatos le dan a quien los usa?

El de la confianza.

¿Qué te gustó más de tu visita a México con Gran Vía?

En definitiva, lo que más me llamó la atención, fuera de la calidez de la gente, es el gusto y autocuidado que tienen las mujeres mexicanas, le dan mucha atención al detalle. Gran Vía ha sido nuestro socio exclusivo en este mercado durante muchos años y es un lugar donde mis creaciones encuentran su alma.



ELEVA EL LOOK
 Con accesorios que hablen por sí solos: un sombrero cool o piezas en tonos dorados que le den ese *sparkle* irresistible.

¿CÓMO USAR? Abrigo con flecos

Si tu estilo se va más por lo *boho chic*, prepárate, porque esta temporada llega con la pieza que lo cambia todo: un abrigo tipo capa con flecos. Levanta cualquier *look* en segundos y, lo mejor, funciona para todo plan sin que nadie note que repetiste (tu secreto está a salvo con nosotras).

POR ANDREA SIERRA



Abrigo, Maje.

Golden route

Para planes en la ciudad o una escapada de fin de semana, este *outfit* es el combo ganador. Ideal para cuando el clima está indeciso y no sabes si hará calor o todavía se sentirán los últimos días de invierno, pero eso sí, sabes que quieres verte increíble.

- 1. Collar, Bizarro. 2. Sombrero, Borsalino en Farfetch. 3. Lentes de sol, Ray-Ban. 4. Suéter, H&M. 5. Shorts, Stradivarius. 6. Botas, Bala Di Gala. 7. Bolsa, Longchamp. 8. Anillo, Carmela Mía. 9. Brazaletes, Pilgrim. 10. Reloj, Victorinox. 11. Aretes, Carmela Mía.



MANTÉN
 el maquillaje y
 peinado en *mood
 clean look* para
 que toda la
 atención caiga
 en tu *outfit*.

On point

Este es de esos *looks* que se usan cuando quieres impactar sin pensarlo demasiado. Perfecto para una salida nocturna, un vino con amigas o una *date* donde buscas verte poderosa y natural al mismo tiempo. La mezcla de los flecos con los pantalones de piel crea un contraste *sexy* y sofisticado que nunca falla.

1. Collar, Ferragamo. 2. Lentes de sol, ALAÏA. 3. Aretes, Lanvin. 4. Pulsera, María Caldera en Farfetch. 5. Pantalón, American Eagle. 6. Bolsa, Kurt Geiger. 7. Reloj, GUESS. 8. Blusa, American Eagle.



COMBÍNALA
 con una falda de
 flecos para
 mantener la
 estructura y
 llevar el *look*
 a otro nivel.

You better work

¿Y por qué no llevar el abrigo a la oficina? Si quieres salir de lo común y darle un *twist chic* a tu *look* de trabajo, esta pieza se convierte en tu mejor aliada, pues es la prenda que transforma tu *look* a lo *fashion-forward* sin perder lo profesional.

1. Blusa, Massimo Dutti. 2. Lentes de sol, Saint Laurent. 3. Pulsera, ISABEL MARANT en Farfetch. 4. Pulsera, Rabanne. 5. Anillo, Van Cleef & Arpels. 6. Aretes, ISABEL MARANT en Farfetch. 7. Bolsa, Dior. 8. Falda, Zara. 9. Reloj, Patek Philippe.

Glam ^{*}news

Este mes, las novedades llegan entre joyas, fragancias y lanzamientos pensados para brillar.

POR PALOMA PACHECO



Hello, you

liverpool.com.mx

Burberry Beauty aterriza oficialmente con su colección de maquillaje en Liverpool y trae consigo ese sello de sofisticación británica sin esfuerzo que amamos. La línea mezcla estilo, innovación y cuidado activo con fórmulas de larga duración y protección contra el clima, pensadas para acompañarte todo el día. Amámos la familia *Beyond Wear*, inspirada en el *trench coat* de la casa, con la base *Perfecting Matte Foundation* en 38 tonos, polvo y corrector, además del *Outdoor Blush* de acabado modulable que se adapta a cada *mood*. Labios y ojos se suman con texturas y colores que elevan cualquier *look*, confirmando que el lujo también puede ser parte de tu rutina diaria.



Herencia y movimiento

pomellato.com/mx_es

Pomellato redefine la Alta Joyería al unir herencia y rebeldía en un lenguaje de innovación constante. Su emblemática cabeza de caballo simboliza libertad, originalidad y una nueva forma de entender la belleza. Hoy, ese espíritu vive en cada cadena: piezas donde lo rígido se vuelve fluido, el oro fluye y la maestría artesanal conecta generaciones. Desde diseños icónicos de los años 70 hasta colecciones como *Catene* e *Iconica*, estas joyas son declaraciones de fuerza, independencia y elegancia.

Un nuevo comienzo

tiffany.com.mx

Tiffany & Co. celebra el Año Nuevo Chino con el lanzamiento del nuevo collar de llave *Tiffany Knot*, una pieza en oro rosa de 18 quilates engastada con un zafiro rosa que reinterpreta el motivo del nudo desde una silueta elegante y simbólica. Inspirado en una joya del archivo histórico de la *maison* de 1889, el diseño representa los lazos duraderos del amor, la promesa de nuevos comienzos y la fortaleza de las conexiones significativas.



Un amuleto para llevar con elegancia.



Rompiendo las reglas

ferrioni.com

Ferrioni reinterpreta el ADN de su línea *Terrier* con *Terrier Bright* y *Terrier Black*, dos nuevas fragancias que marcan una evolución más vibrante, libre e intensa del legado de la marca. *Bright*: floral, frutal y amaderada, irradia feminidad y energía con notas de frambuesa, grosella negra y bergamota, un corazón floral luminoso y un fondo cálido que deja una estela dulce y memorable. *Black*: un *fougère* oriental aromático, apuesta por el misterio con cítricos especiados, lavanda y un fondo envolvente de vainilla, haba tonka y cedro. Dos aromas encapsulados en el frasco *Terrier*, ahora en versiones brillante y negro profundo, pensados para expresar actitud y personalidad propia.

Energía que se transforma

chopard.com/en-intl

Chopard se une a la celebración del Año del Caballo de Fuego con dos piezas de su colección *Ice Cube* que mezclan lujo y actitud: un colgante y una pulsera en oro rosa ético de 18 quilates con toques de HyCeram rojo intenso. Diseñadas en filas de cubos, evocan energía, libertad y éxito, mientras su acabado pulido, el colgante móvil y la pulsera flexible las hacen tan modernas como versátiles, perfectas para empezar el año con poder y estilo.



Mirada hacia el futuro

safilogroup.com

La nueva colección *Eyewear Primavera/Verano 2026* de Victoria Beckham marca una etapa clave al ser la primera creada y distribuida en colaboración con Safilo. La propuesta equilibra sofisticación sin esfuerzo y diseño preciso en lentes de sol y armazones ópticos que combinan fuerza y elegancia. Siluetas femeninas y atemporales se presentan en negro, gris, habana y metálicos pulidos, acompañadas de lentes en tonos marrón, gris, burdeos, verde y azul. El logotipo V-cut aparece como sello gráfico distintivo, reafirmando la estética depurada de Victoria, mientras que la línea *ADV* apuesta por formas grandes y llamativas, pensadas para una mujer que domina cualquier espacio con confianza.



Cuando tu mirada lo dice todo.

Piel perfecta sin esfuerzo

kissmexico.mx/pages/ruby-kisses



La *cushion foundation* viral de Ruby Kisses confirma su estatus de *must* con más tonos. Ofrece cobertura alta en una sola aplicación, difumina manchas, imperfecciones, enrojecimiento y deja un acabado radiante que se ve natural y luminoso. Su fórmula ligera y de larga duración está enriquecida con ácido hialurónico para una hidratación intensa y baku-chiol para suavizar líneas finas. A prueba de transferencia, sin oxidación y fiel al tono de la piel, está disponible en 16 tonos y es ideal para quienes buscan *glow* real, comodidad y piel uniforme todo el día.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

Leather codes

El vestido de cuero demuestra que el poder también se lleva puesto.

POR ANDREA SIERRA

1. DE REINA A REBELDE

El vestido de cuero evolucionó de un material funcional a símbolo de poder y sensualidad. Desde su llegada al guardarropa femenino en el siglo XX se convirtió en una forma de expresión que la moda refinó con el tiempo, llevándolo a siluetas elegantes que demuestran que la fuerza también puede ser sofisticada.

2. ELEGANCIA LETAL

Esta pieza se presenta en versiones estructuradas o con cortes *drop waisty* y se convirtió en la forma más fresca y actual de reinterpretar siglos de moda demostrando que el vestido, sin importar la época, siempre encuentra la manera de reclamar su lugar como protagonista.



ADÁPTALO
Al llevarlo, todo está en el balance: de día se suaviza con piezas relajadas y de noche se eleva con accesorios, confirmando que el vestido de cuero no solo viste, sino que proyecta actitud.



- 1. Lentes de sol, Bottega Veneta. 2. Aretes, Olga Prieto.
- 3. Anillo, Cartier. 4. Pulsera, Kurt Geiger. 5. Vestido, JW Anderson. 6. Reloj, GUESS. 7. Bolsa, Gucci. 8. Zapatos, ALDO. 9. Pantalón, Massimo Dutti. 10. Collar, Olga Prieto.
- 11. Aretes, Suárez. 12. Collar, Pandora. 13. Lentes, Gucci.
- 14. Vestido, Cinq à Sept. 15. Pulsera, Ferragamo.
- 16. Reloj, Tissot. 17. Zapatos, Manolo Blahnik. 18. Bolsa, Louis Vuitton. 19. Gabardina, Balmain. 20. Anillo, Cartier.

3. DE IMPACTO

Los cortes minimalistas transmiten una estética moderna y las versiones entalladas resaltan una feminidad poderosa, mientras que los diseños drapeados aportan movimiento y sensualidad.

Diamantes: naturales vs. *lab grown*

Los diamantes de laboratorio tienen cada vez más presencia en el mercado, así que decidí investigar qué los diferencia de los naturales.

POR CONSTANZA ALCOGER

Desde hace un par de años he notado que muchas marcas comenzaron a lanzar líneas de joyería con diamantes creados en laboratorio. Al principio me parecían algo “fake”, pero conforme ganaban popularidad, despertaron mi curiosidad. Al investigar más a fondo descubrí que, de falsos, no tienen nada: son tan reales como los diamantes naturales; la única diferencia está en su origen. Aquí te cuento lo que aprendí.

¿Cuál es la diferencia entre un diamante natural y uno de laboratorio?

Esta suele ser la gran pregunta. La realidad es que ambos son en esencia lo mismo, solo que se forman de maneras distintas. Así lo explica Ana Caro Martínez P., *Diamond Grader* del *International Gemological Institute* (IGI): “Un diamante de laboratorio es real, creado por el ser humano en condiciones controladas que replican el proceso natural. Está compuesto por carbono cristalizado en estructura cúbica, tal como un diamante natural”.

Daniel en las Rocas, cofundador de Didiamant CDMX y de su submarca Bornmine by Didiamant, lo resume así: “La diferencia está en su origen, no en su esencia. Lo que cambia es la historia detrás de cada uno”.

A nivel físico y óptico, ambos comparten dureza, brillo, índice de refracción y composición química. Las diferencias —como patrones de crecimiento interno, trazas de elementos o tipos de

inclusiones— solo se identifican con instrumentos gemológicos avanzados, no a simple vista.

¿Cómo se hace un diamante de laboratorio?

Existen dos métodos principales, me explica Ana Caro: HPHT (*High Pressure High Temperature*): reproduce las condiciones extremas del manto terrestre.

CVD (*Chemical Vapor Deposition*): el diamante crece a partir de una semilla en una cámara de vapor con gases como hidrógeno y metano.

El interés por los *labgrown* crece

Ya sea por el contexto económico global o por la búsqueda de alternativas más responsables, lo cierto es que el interés en los diamantes de laboratorio aumenta rápido. Esto se refleja en marcas como Swarovski, que lanzó su línea *Swarovski Created Diamonds*. “La innovación siempre ha sido parte de nuestra identidad de marca, así que expandirnos a los diamantes *labgrown* fue una evolución natural para nosotros” cuenta Carla Assumpção, *General Manager* de Swarovski Latam. “Entrar en este mundo nos permite acercar

la belleza, el brillo y la expresión emocional a un público más amplio y adoptar una tecnología que se alinea con las expectativas del consumidor actual: valora la transparencia, la innovación y la artesanía responsable”.

El factor ambiental

“Los diamantes de laboratorio suelen percibirse como una alternativa con menor impacto ambiental y mayor trazabilidad”, me cuenta Ana Caro, debido al impacto ambiental de la minería, el uso de recursos naturales y energía, las condiciones laborales y los conflictos armados que rodean a la extracción de diamantes naturales; aunque recalca que la huella energética depende del proceso de producción.

Ahora la parte creativa

Con toda esta información, elegir entre un diamante natural o uno de laboratorio se vuelve una decisión personal. “Quien busca tradición o legado quizás prefiera uno natural”, dice Daniel. “Pero si se buscan características casi perfectas o procesos más amigables con el medioambiente, el de laboratorio es una gran opción”.

Además, los *labgrown* abren nuevas posibilidades de diseño: cortes poco convencionales, piezas más grandes o propuestas

Cómo evaluarlos

Tanto los diamantes de laboratorio como los naturales se evalúan bajo los mismos criterios, conocidos como las 4C (por sus nombres en inglés):

1. **Carat** (quilates, es su peso).
2. **Color**.
3. **Clarity** (claridad).
4. **Cut** (corte).

“Adicional a esto, siempre se especifica su origen (*laboratory grown*, si es el caso) en el reporte gemológico”, recalca Ana Caro Martínez P.

“Para eso está el IGI, uno de los principales laboratorios gemológicos a nivel mundial en la certificación de diamantes de laboratorio, certificando la mayoría de las producciones de diamantes *labgrown* en el mundo”, concluye.

tas más atrevidas, como el nuevo corte octagonal que Swarovski introdujo al mercado con su colección. “Son una herramienta que amplía el lenguaje creativo sin sacrificar elegancia ni sofisticación”, termina Daniel.

Aretes
y collar,
Swarovski
Created
Diamonds.

Página
opuesta:
anillo,
pulsera,
earcuff
y aretes,
Tous.

FOTOS:
CHRISTOPHER
ARMENTA

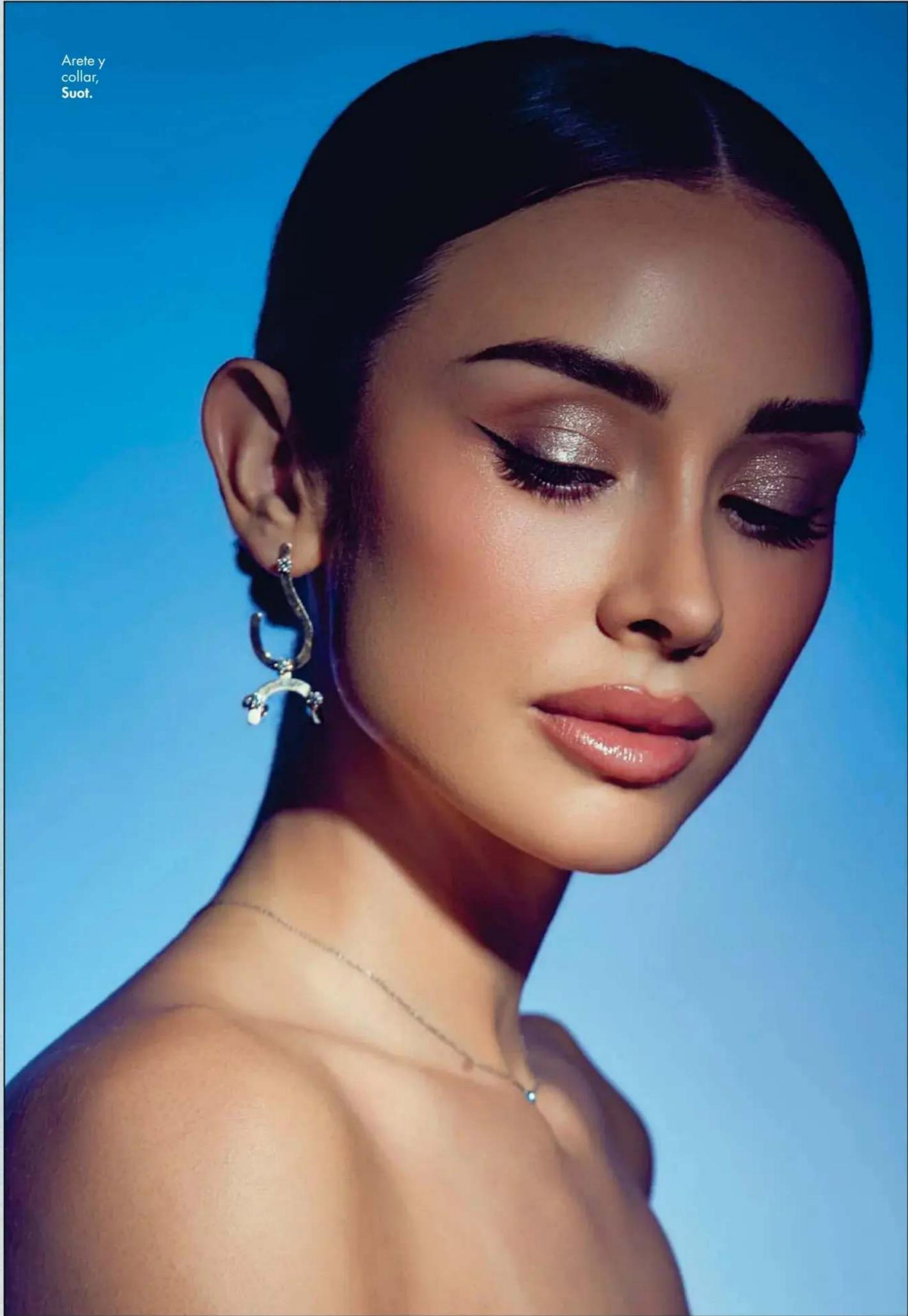
STYLING Y TEXTO:
CONSTANZA
ALCOCER

(Lab) Diamonds Area



Girl's Best Friends

No importa que tan sencillo o extra sea tu estilo: si buscas accesorios de impacto, entre los diamantes de laboratorio encontrarás una infinidad de opciones para brillar. La actriz, Claudia Bouza, lo demuestra en estas páginas.



Arete y
collar,
Suot.

Anillos y collares, Bornmine by Didiamant.



Aretes y
Anillos,
Näas
Jewelry.



Collar, aretes
y pulsera,
H. Moissan.

Makeup: Natalia Sosa.
Pelo: Jessica Marlene Chaboya Díaz
por IDIP para Ruby Kisses.
Producción: Andrea Sierra.
Asistente de estilismo: Paloma Pacheco.

Bienvenida al club

Olvídate de ir a lugares en los que es demasiado ruidoso platicar o de los planes de siempre.

Este año, la forma más bonita de celebrar la amistad es juntarte con tus mejores amigas, poner buena música, abrir una botella de vino y pasar la tarde tejiendo juntas. Inspirado en esos momentos donde todo fluye entre risas, café, chisme y estambre, el tejido se convierte en la actividad perfecta para crear, relajarse y conectar de verdad.

Lo mejor de este plan es que mezcla todo lo que amamos hacer con nuestras mejores amigas: platicar sin prisa, crear algo con las manos y compartir un espacio lindo y sin presión. Cada una puede diseñar su propio suéter o *top*, elegir su color favorito y su estilo. Algunas irán por piezas holgadas y calientitas otras por *tops* tejidos más ajustados o sets de dos piezas que luego se vuelven básicos de su clóset. No hay reglas, solo creatividad y diversión.

Scrolling:
hilosomega.com.mx
IG: @hilosomega



Lo que necesitas para armar

tu propio club de tejido

Un par de agujas, estambres en los tonos que más te gusten, una *playlist* que ponga el ambiente, una botella de vino o *mocktails*, *snacks* y un espacio donde todas se sientan cómodas. El resto sucede solo. Entre puntadas y risas, el tiempo pasa sin que lo noten y al final cada una se va con una prenda única y un recuerdo que vale por mil más. ¿Te animas?

FOTO: GETTY IMAGES.



OMEGA ESTAMBRES 100% ACRÍLICO

De venta en las mejores Mercerías
y Tiendas de Estambres.

OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio
Abad No. 23, Col. Tránsito, Cd. de México, 06820, Tels: 55 55 22 86 60 al 64
Lada: 800 70 25 100 e-mail: pedidos@hilosomega.com.mx
www.hilosomega.com.mx Hecho en México





Con estambres nuevos de OMEGA 100% acrílico
crearás lindas y modernas prendas

Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 1991

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**

glow



Kaos,
Tous.



Confidently
You, Mary
Kay.

Aromas que

Encontrar el perfume ideal para ti se trata de probar hasta descubrir la mezcla de notas con la que conectas y te identificas. En esta temporada, nosotras hicimos *match* con estos.

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA
DISEÑO DE SET: DAPHNE VÁZQUEZ AVILÉS • CHEF PASTELERA: PAULINA FRAGOSO

Her,
Burberry.

La Bomba,
Carolina
Herrera.

Miss Dior
Essence,
Dior.



enamoran



Gaultier
Divine
Elixir,
Jean Paul
Gaultier.

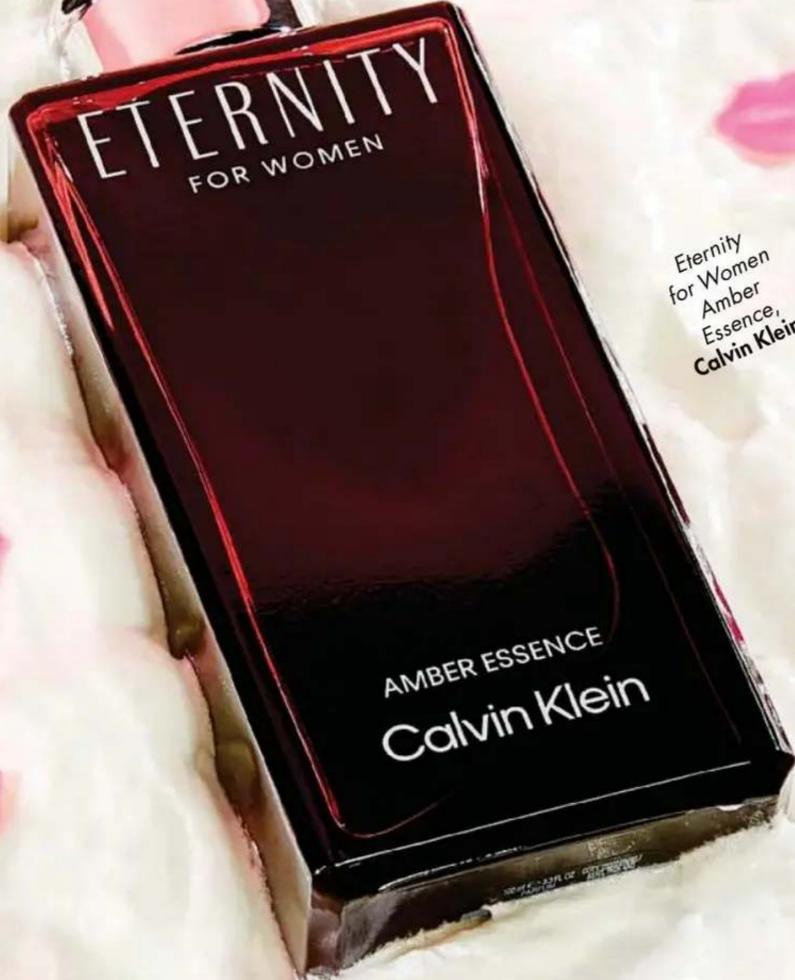


L'Interdit
Parfum,
Givenchy.

Angels'
Share
On the
Rocks,
Kilian.



Vénus,
Nina
Ricci.



Eternity
for Women
Amber
Essence,
Calvin Klein.



Flora
Gorgeous
Gardenia
Intense,
Gucci.



Perfect
Absolute,
Marc
Jacobs.



Black
Orchid
Reserve,
Tom Ford.

Signorina
Romantica,
Ferragamo.

TOM FORD
BLACK ORCHID
RESERVE
100 ML

Signorina
Romantica
FERRAGAMO



Fleur
de Peau,
Diptyque.

Fleuriste,
COS.

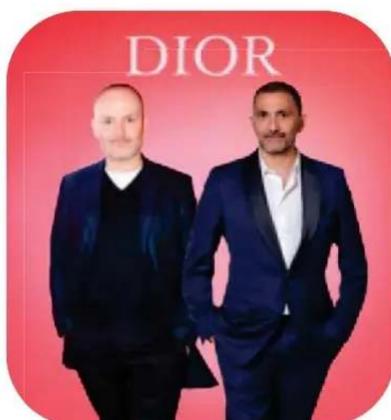
Glow Obsession: la nueva era de *Dior Addict*

Platiqué con sus creadores para conocer todo lo que hay que saber de esta nueva colección que nos vuelve adictas.

POR VICTORIA ALCOGER

Por primera vez,
la colección *Dior Addict* une el mundo del maquillaje y el de las fragancias en una experiencia que despierta los sentidos.

Color, aroma y actitud se entrelazan para darle un nuevo significado a la palabra *glow*: más que un efecto, es un sentimiento de energía, confianza y diversión.



Los creadores

Peter Philips, director creativo e imagen del maquillaje Dior, y Francis Kurkdjian, maestro perfumista de la *maison*, unen fuerzas para crear una colección donde labios luminosos y perfumes irresistibles se complementan a la perfección. Juntos, reinventan el universo de *Dior Addict* con una propuesta que celebra la armonía entre color y aroma, inspirada en las frutas más dulces y la libertad de jugar con la belleza sin reglas ni edad. Con esta colección invitan a las mujeres a transformarse y divertirse.



Las fragancias

Tres perfumes luminosos, cremosos y adictivos:
Rosy Glow, *Peachy Glow* y *Purple Glow*.



Rosy Glow

Esencia de rosa damascena y lichi.



Peachy Glow

Absoluto de jazmín grandiflorum y durazno.



Purple Glow

Manteca de iris pálido toscano y frambuesa.

Cada uno reinterpreta las flores emblemáticas de Dior—rosa, jazmín e iris—, combinadas con un toque frutal para crear fragancias que no solo huelen bien: irradian energía y contagian el increíble efecto *Glow*.

Los lip glow oils

El icónico producto viral se reinventa. Los *Dior Addict Lip Glow Oils* regresan con una fórmula mejorada y tres acabados irresistibles:



Juicy

Brillo jugoso con efecto suavizante, inspirado en la dulzura de un durazno.



Sparkly

Brillos tornasolados tipo azúcar cristalizada para un toque *fun* y luminoso.



Glaze

Cobertura intensa tipo glaseado que deja los labios llenos de color y brillo espejo.

Ingredientes clave

Tecnología pH-reactiva: ajusta el color al tono natural de tus labios para un efecto personalizado.

Aceite de cereza rico en ácidos grasos omega 6 y 9, nutre y protege mientras hidrata hasta por 24 horas.



EL GLOW!

Más que un *look*, es una actitud. Esta colección nace para una generación que celebra la libertad, la alegría y el placer inmediato. Para Philips y Kurkdjian, el *glow* es un estado mental para sentirte cómoda y segura en tu propia piel. Con un toque de color en los labios y un aroma delicioso, Dior crea el *effortless look* a la francesa, sensual y lleno de personalidad.



Vestido, **Gucci**.
Aretes, **Isabel**
Marant.



Los Diarios de Acné de

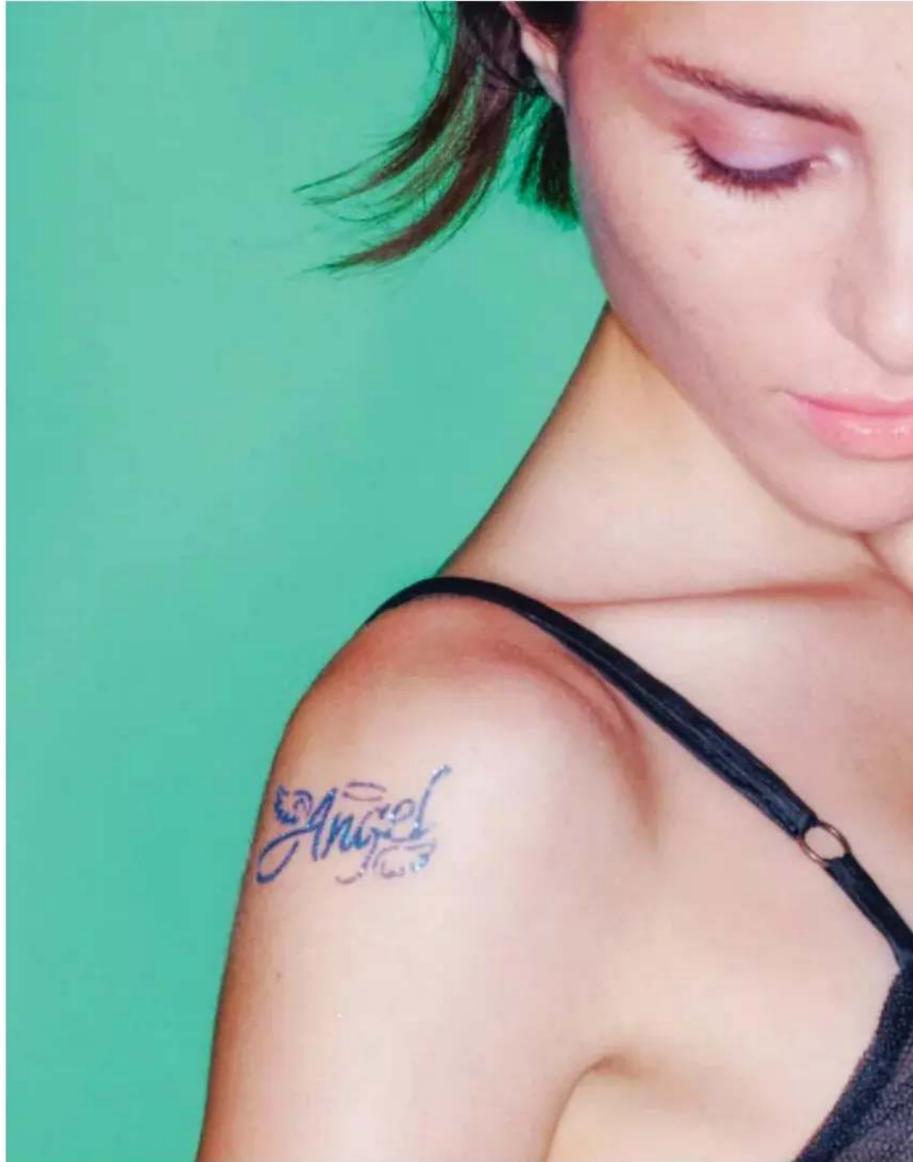
Madeline

Argy

La *oversharer* profesional y conductora del *podcast* *Pretty Lonesome* reescribe la narrativa de la belleza sobre la "piel perfecta".

FOTOS: ANAIRAM
ESTILISMO: JESSICA NEISES
ENTREVISTA: JASMINE HYMAN





Has sido muy abierta sobre tu acné en redes sociales, algo que tus millones de seguidores aprecian mucho. ¿Cuándo empezaron tus brotes?

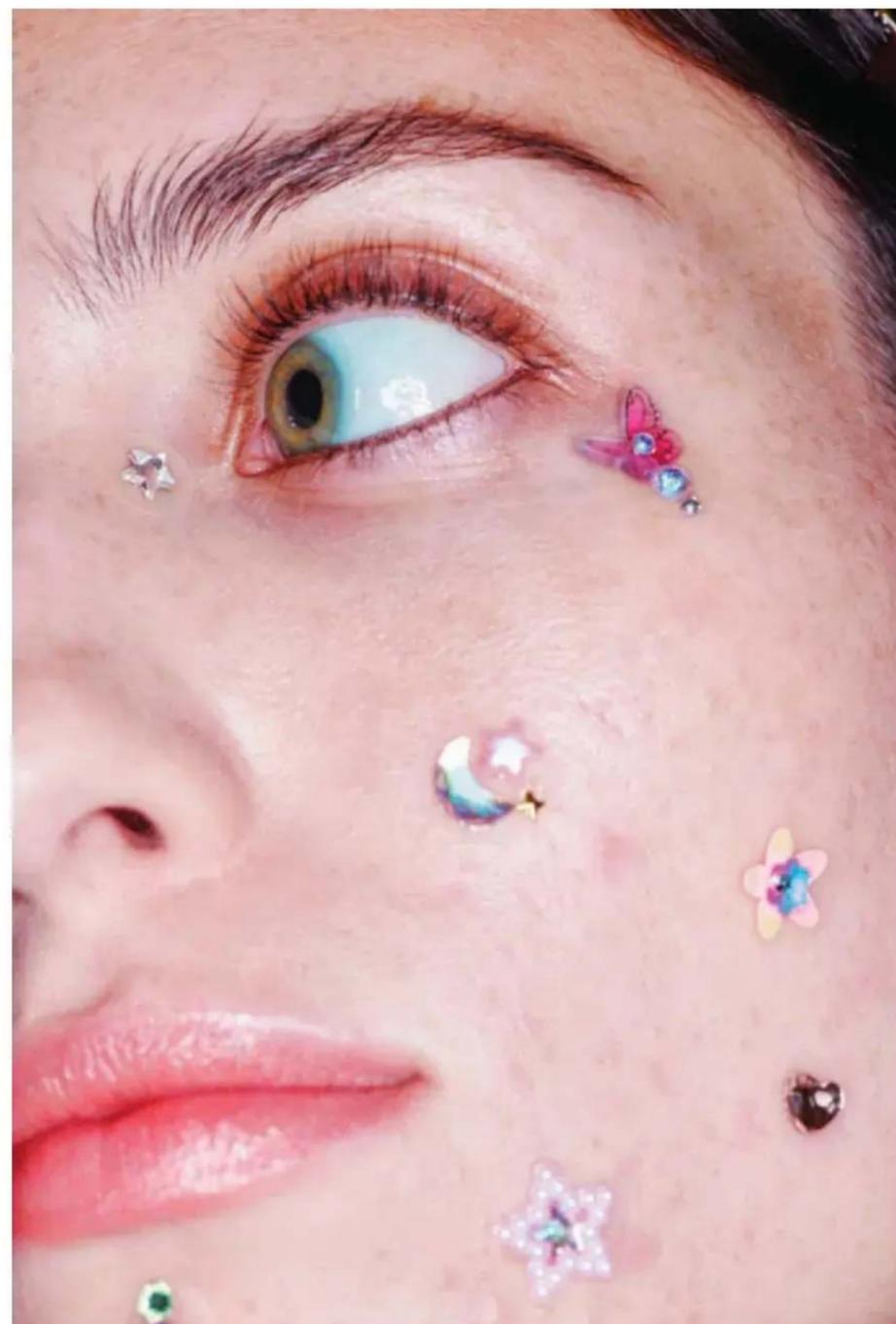
Tuve mi primera menstruación a los 14 años y eso resultó en acné quístico severo. Logré controlarlo al empezar a tomar anticonceptivos, pero cuando dejé por completo los anticonceptivos a los 24, el acné quístico regresó y no he podido deshacerme de él desde entonces. Probé de todo: desde faciales sofisticados hasta tratamientos láser carísimos y muchísimos productos, pero con los años aprendí que mi piel está más feliz cuando mantengo las cosas simples.

Una de las cosas que más aman tus fans es lo segura que te muestras enseñando tu piel real. ¿Siempre te has sentido cómoda haciéndolo o es algo más reciente?

Si hubiera hecho redes sociales a los 16, sin duda habría escondido mi acné, pero en este punto de mi vida, a los 25 años, genuinamente no me importa. Además, soy un poco floja para cubrir mis brotes con maquillaje. No creo que le haga daño a nadie verme con granitos en la cara. Si acaso, creo que hará que las personas se sientan mejor con su propia piel. No hay ningún daño en ser vista como alguien con acné.

Hablas mucho sobre salud mental en TikTok y en tu podcast. ¿Tu salud mental impacta tu acné o viceversa?

Sin duda, creo que están entrelazados. El estrés es el mayor detonante de mi acné. Si no me cuido, mi cuerpo tiene que trabajar horas extra y mi piel siempre empeora. Cuando hay mucha inflamación en mi sistema me salen esos brotes dolorosos que son horribles de verdad.



Arriba: Top, **Coach**.

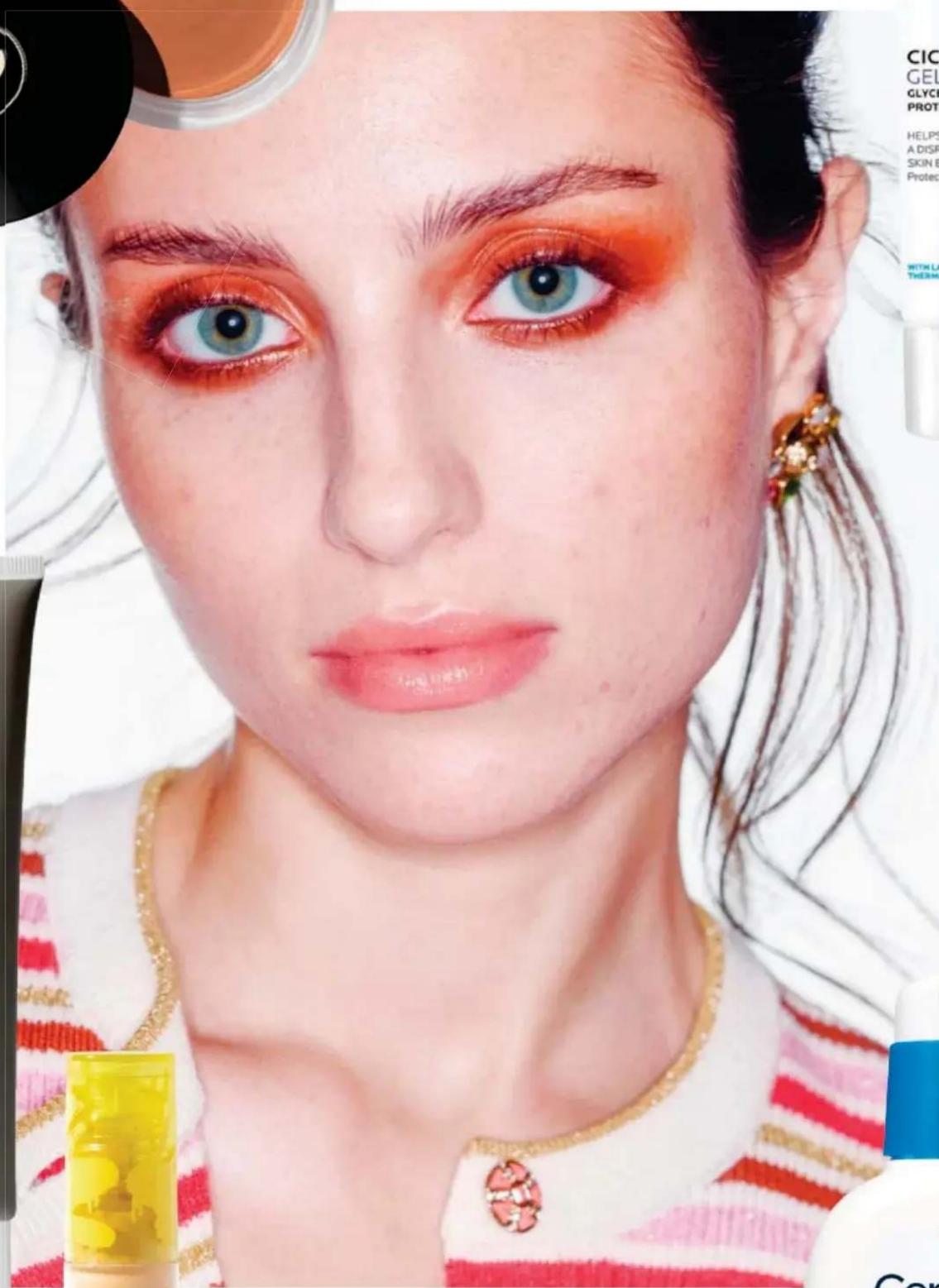
Derecha: Top **Rabanne**. Diadema, **Gil Rodriguez**. Aretes, **Dinosaur Designs**.

Pelo: **Akihisa Yamaguchi** para **Oribe Hair Care**.

Makeup: **Rommy Najor** para **Kiko Milano**.

Manicure: **Yukie Miyakawa** en **See Management**.

Los favoritos de Madeline



“La textura de este bronzer se integra perfectamente en la piel y crea un brillo besado por el sol”.
Les Beiges Healthy Glow Bronzing Cream, Chanel.



“Uso esto para reparar y calmar mi piel después de un brote. Es muy ligero y no es grasoso”.
Cicaplast Gel B5 Skin Protectant Repair Gel, La Roche-Posay.



“Derrite el maquillaje y limpia mi piel a fondo sin reseca ni causar sequedad”.
Squalane Cleanser Hydrating Makeup Remover, The Ordinary.



“Este corrector se ve natural por completo; además, tiene niacinamida para ayudar a nutrir mi piel mientras lo uso”.
Revealer Super Creamy + Brightening Concealer con cafeína y ácido hialurónico, Kosas.



“Estos son un salvavidas. Son lo bastante discretos para usarlos durante el día y evitan que me toque los brotes mientras los protegen”.
Blemish Barrier Patches, CeraVe.



“Me encanta este SPF para el uso diario. Es ligero y se aplica muy fácil debajo del maquillaje sin hacerse bolitas”.
AM Facial Moisturizing Lotion SPF 50, CeraVe.

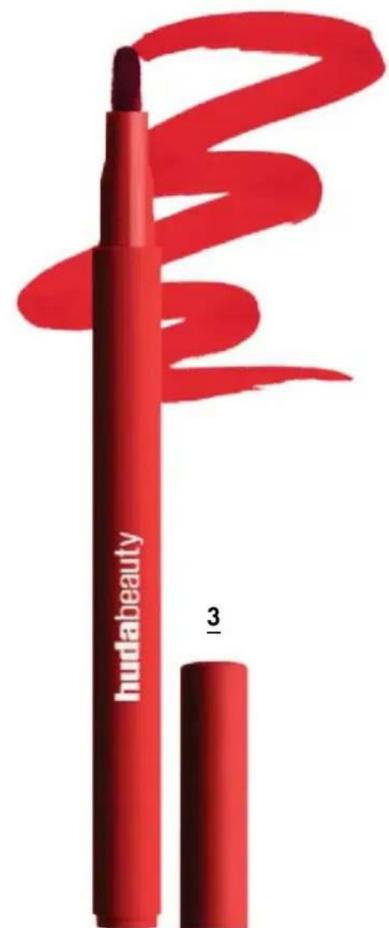
Top y aretes, Chanel.

Beauty Lab

Lipsticks rojos

Hola: sí, necesitas un labial rojo esta temporada y probamos seis de los mejores.

POR LIA MAPPOURA



El panel



Keeks Reid

Directora de belleza de Cosmo UK



Lia Mappoura

Redactora de belleza de Cosmo UK



Jennifer Savin

Editora senior de features de Cosmo UK



Kiera Egan

Manager de redes sociales de Cosmo UK



Izzy Trood

Submanager de redes sociales de Cosmo UK



Sophie Leen

Directora de bookings de Cosmo UK

1. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP LIP IV HYDRATING GLOSS STAIN EN CRANBERRY SPLASH:**

Nueve horas y muchos *snacks* después, mi labial rojo (aunque con un retoque), ¡sigue fuerte! *Lip IV* es un *gloss-a-tinte*, así que se aplica con un brillo húmedo instantáneo, pero una vez que se desvanece, queda pigmento saturado en los labios. Combinar el color también es muy fácil gracias a la experiencia de prueba virtual en el sitio *web* de NYX.

Lia Mappoura.

4. **L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE MATTE RESISTANCE LIPSTICK EN 420:**

Presumida humilde, pero puedo aplicar mi rojo favorito a la perfección sin un espejo. Esta fórmula de L'Oréal Paris (un rojo clásico e intenso) fue más difícil de dominar: se aplica como un líquido y se seca rápido, así que estás contrarreloj... pero después de quitar el exceso y perfilar los bordes se veía impecable y se mantuvo perfecto durante una comida de tres tiempos.

Jennifer Savin.

2. **GLOSSIER G SUIT SOFT TOUCH LIP CRÈME EN JET:**

Esponjoso. Esa es la única palabra que me viene a la mente para describir la textura del *G Suit Lip Crème*. Soy muy *fan* de lo movibles que se sienten mis labios, en especial al finalizar una temporada en la que trabajaron duro mientras comí y bebí cada canapé y coctel que vea. Esto en definitiva no es a prueba de transferencia, pero dura la mayor parte del día antes de necesitar un retoque.

Keeks Reid.

5. **MAC RETRO MATTE LIPSTICK EN RUBY WOO:**

Hay mucho *hype* alrededor de este labial y ahora lo entiendo. Los subtonos azules iluminan tus dientes en serio (ganancia al instante), mientras que el acabado *matte* es atrevido, pero sorprendentemente cómodo: sin resequedad ni escamas a la vista. Lo usé todo el día, desde pendientes en la mañana hasta comida y cocteles con amigas, y no necesité reaplicar ni una vez. Este se ganó un lugar en mi cosmetiquera para eventos.

Izzy Trood.

3. **HUDA BEAUTY LIP CONTOUR STAIN EN CHERRY RED:**

Con los labios secos tiendo a evitar las tintas, pero esta funcionó. Combinado con un *gloss* no se sintió deshidratante y la tinta duró todo el día, ¡incluso durante comidas y café! El aplicador pequeño es excelente para la precisión, pero algo complicado para una cobertura uniforme. Por lo general elijo rojos más del tipo camión de bomberos, aunque el tono *cherry* me conquistó: se veía superfavorecedor contra mi tono de piel.

Kiera Egan.

6. **PAT MCGRATH LABS LIQUILUST LEGENDARY WEAR MATTE LIPSTICK EN ELSON:**

Nunca he sido *fan* de los labiales de larga duración, prefiriendo estilos de brillo satinado que se sienten más hidratantes, pero si es lo bastante bueno para T. Swift... Probé el rojo característico de Tay, una fórmula líquida que termina *matte* sin dejar mis labios secos o pegajosos, y aunque no tiene la duración para sobrevivir una comida grande, aún así se veía digno del *Eras Tour*.

Sophie Leen.



Labios rojos asegurados

La maquillista Joy Adenuga comparte sus mejores *tips*.

La formulación es clave:

“La fórmula importa mucho si se trata de cuánto tiempo se mantendrá en su lugar tu labial rojo. ¿Quieres duración con mantenimiento mínimo? Opta por un *matte* líquido. ¿Prefieres comodidad y un toque de brillo, pero no te molesta reaplicar? Elige una barra satinada”.

Conoce tu subtono:

“El secreto para encontrar tu rojo perfecto está en comprender tu complejión, tu subtono y el tono del labial en sí. Elige rojos con base azul si tienes un subtono frío o rojos con base naranja si eres más cálida. Quienes tienen subtonos neutros... ¡ustedes pueden elegir de todo!”.

Prepara y perfila:

“Prepara tus labios exfoliándolos e hidratándolos. Los tonos rojos muestran todo: resequedad, escamas, textura desigual... Luego perfila los bordes con un delineador; es esencial para la definición y la simetría, y para evitar que se corra”.



PROTECCIÓN TOTAL

Este nuevo hidratante labial es de esos productos que se vuelven básicos sin pensarlo. Viene en formato barra, es fácil de usar y combina ácido hialurónico, escualano, manteca de karité y vitamina E para mantener los labios hidratados y suaves. Tiene FPS 50 con protección alta contra rayos UVA y UVB, no aporta color y deja un acabado natural con *glow*. Perfecto para entrenar, estar al aire libre o reaplicar después de comer y seguir protegida sin esfuerzo.

Hidratante labial FPS 50, Ollie.

Picks Cosmo

POR PALOMA PACHECO



COLOR CON ACTITUD

Este labial de Tom Ford es para romper las reglas. Su gama de 10 tonos va del *nude* frío al vino intenso, pasando por rosas suaves, *berries* profundos y un *mocha* noventero que se siente *ultra cool*. El estuche negro mate es compacto y elegante, ideal para traerlo siempre contigo. La fórmula se desliza fácil, deja color intenso en una sola pasada y tiene un acabado semimate luminoso que se siente cómodo y nada pesado en los labios.

Fucking Fabulous Lip, Tom Ford.



ELEGANCIA QUE ATRAPA

La nueva joya de Kilian Paris y su primera fragancia *chypre*. Una mezcla envolvente donde la semilla de *ambrette* y un almizcle suave se encuentran con la rosa, el cedro y notas de cipriol con musgo de roble, está inspirada en Japón y en los contrastes que se sienten delicados, pero poderosos, con un *twist* fresco gracias a notas acuáticas y un toque sutil de melocotón. Creada junto a la perfumista Caroline Dumur, se suma a la familia *Narcotics* como un perfume elegante, femenino y adictivo.

Her Majesty, Kilian Paris.



Esta espuma corporal convierte el baño en un momento delicioso.

VANILLA CLOUD

Su textura ligera se siente como crema batida sobre la piel, limpia sin resecar y deja una sensación suave desde el primer uso. Su aroma envuelve el cuerpo en algo cálido y reconfortante, fácil de amar y perfecta para usar todos los días. Es ideal como base para tu rutina o para combinar con otros aromas de la marca y crear tu propio *layering*.

Foaming Body Wash Vanilla Whip, DAISE.



Ese elemento que convierte el inicio (o fin) de tu día en un apapacho.

GLOW SIN ESFUERZO

Empieza como un *mousse* ligero y en segundos se transforma en un aceite ultraligero que hidrata por horas sin dejar sensación grasosa. Se absorbe rápido, deja un *glow* natural y la piel suave y flexible desde la primera aplicación. Con niacinamida, extractos botánicos que ayudan a mejorar la elasticidad y una fragancia fresca con notas de melón y acordes marinos, es perfecto para regalarte un ritual corporal solo para ti.

Find Comfort Hydrating Body Mousse To Oil - Feel Seen, Rare Beauty.

¿Eres *team cushion foundation* o base clásica?

Probamos y de una vez por todas damos nuestro veredicto sobre este producto tan viral.



Les di una oportunidad, pero el veredicto fue un NO rotundo.

Constanza Alcocer, editora en jefe.

Creo que podría nombrar al *k-beauty* como responsable de la creciente popularidad de las bases de maquillaje estilo *cushion* y, aunque por lo general me declaro absoluta fanática de los productos de belleza coreanos, en esta ocasión tengo que pasar. Realmente les he dado oportunidad: me compré la base superviral de TirTir y quería (aunque no pude) personalizar la mía en la *flagship* de Laneige cuando fui a Seúl, pero lo cierto es que este tipo de fórmulas no me convencen. Me parece que quedan con un acabado muy parchoso, no muy difuminado y son difíciles de trabajar; en definitiva no es un producto para principiantes y no es que precisamente me considere principiante, pero la verdad es que me quedo con las tradicionales fórmulas líquidas o formatos en *stick*.

Ahora entiendo por qué todo el mundo habla de ellas.

Andrea Sierra, coordinadora editorial.

A mí me encantan porque no se sienten como una base pesada, sino como tu piel en su mejor versión: es superligera, se ve natural y deja ese *glow* de piel hidratada y no de maquillaje cargado. Además, la mayoría de las *cushions* están formuladas con texturas ligeras a medias e ingredientes de *skincare*, lo que hace que no solo unifiquen el tono, sino que también ayuden a hidratar y proteger la piel en un solo paso, literalmente maquillaje y cuidado al mismo tiempo. El formato es lo máximo porque solo presionas la esponjita, das toquecitos y listo, sin brochas, sin desastre y sin miedo a pasarte, y lo mejor es que puedes retocarte donde sea, manteniendo la piel fresca, luminosa y bonita durante todo el día sin que se vea acartonada.



The bob

Cortar el pelo nunca es solo cortar.

POR ANDREA SIERRA

Es cerrar capítulos, afinar la mirada y redefinir cómo te presentas ante el mundo. En ese gesto simple en apariencia, el *bob* se convierte en el protagonista absoluto. Preciso, moderno y con una elegancia que no requiere explicación, este corte retoma fuerza porque entiende algo clave: el estilo no está en el exceso, sino en la intención.

Variaciones

Si quieres sumarte a esta era del *bob*, empieza por identificar tu *vibe*. El *classic bob*, a la altura

de la mandíbula, es ideal para quienes buscan estructura y elegancia inmediata. El *long bob* o *lob*, que cae entre clavícula y hombros, es la opción más versátil y favorecedora para casi todos los tipos de rostro. ¿Buscas algo con más movimiento? El *soft bob* o *textured bob* apuesta por capas sutiles que aportan ligereza y un efecto *effortless*. Para las más atrevidas, el *micro bob* eleva cualquier *look* con un aire editorial. La clave está en el acabado: pulido para un *look* sofisticado o con ondas suaves para un resultado más relajado.

Frame it

Una de las grandes razones por las que el *bob* domina las tendencias es su capacidad de adaptarse al rostro. Con o sin fleco, este corte funciona como un marco que resalta pómulos, mandíbula y cuello. El *blunt bob* potencia líneas fuertes y minimalistas, mientras que el *bob* con fleco cortina suaviza y equilibra las facciones. ¿Tip? Ajusta la longitud milimétricamente según tu cuello y hombros para que el corte estilice aún más tu silueta. Pequeños detalles hacen toda la diferencia.



EFFORTLESS

Este corte también conquista por lo fácil que es de peinar. Un cepillo redondo y un poco de aire caliente bastan para un acabado pulido. Para un *look* más natural suma una espuma texturizante y trabaja con los dedos. Juega con la raya al centro para un efecto *chic* o cámbiala apenas de lado para un *vibe* más relajado. Es un corte que se adapta a tu ritmo, no al revés.

Get the beauty look



1. Glaze Drops aceite para pelo, Kérastase. 2. Replenish Rich Cream Mask, Authentic Beauty Concept. 3. Oi Soufflé, Davines. 4. Blow Dry Cream, Alfaparf Milano. 5. Botanical Repair Strengthening Conditioner, Aveda. 6. Botanical Repair Strengthening Shampoo, Aveda. 7. Protector térmico Defensa Perfecta, Moroccanoil. 8. All-Inclusive Air + Active Heat 8-in-1 Multi-Styler, Drybar.

FOTOS: GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESIA.



Little Black Beauty Book de India Amarteifio

La actriz de *Queen Charlotte* se abre sobre todo lo que la hace en verdad única.

POR LIA MAPPOURA

¿Qué significa para ti la belleza de una mujer de tez oscura?

Para mí, se trata de disolver la eurocentricidad como el único estándar de belleza, y en realidad observar las fortalezas que vienen con ser una persona negra o morena –sobre todo en la sociedad actual–. Las fortalezas no son cosas que deban temerse o volverse coloquiales, sino lo que nos hace ser “nosotras” y deberíamos estar orgullosas de ellas.

¿Tratamiento de belleza favorito?

Me encanta un masaje tailandés de cuerpo completo. Ahora me doy uno al mes, porque me estaban dando dolores de cabeza. ¡Y ha ayudado! Me siento zen y muy conectada con mi cuerpo después.

¿Alguna recomendación de lugares para procedimientos estéticos?

Adonia Clinic en Londres. Es un gran sitio para todos y es inclusivo para pieles negras y morenas. Tener piel más oscura significa

que algunos tratamientos pueden causar cicatrices o dañar la pigmentación, pero ellas sí que saben lo que hacen.

¿Aroma favorito?

Depende de mi estado de ánimo. *Grapefruit Cologne*, de Jo Malone London, es bastante estimulante y amplifica mi humor; pero si me siento un poco más sombría en la noche usaré *English Oak and Hazelnut* de la misma marca, que es más masculino.

¿Cuál es tu rutina de “día de lavado”?

En este momento tengo mi pelo en microtrenzas, así que de principio a fin son unos 40 minutos. Si tengo el pelo suelto en afro es un proceso de unas seis horas. Peinar toma alrededor de media hora, luego viene lavar, acondicionar, cepillar el producto, enjuagar y más. Es un proceso largo y, aunque me encanta llevar mi pelo suelto, también disfruto este tiempo reducido manteniendo las trenzas.

¿Salón o estilista de pelo favorito?

Nia en The Curl Bar London. Es increíble para cualquier tipo de pelo rizado, del más grueso al más rizado. Es bonito estar entre personas que se ven como tú: se siente como un espacio seguro.

¿Has tenido experiencias malas con tu pelo?

Más malas que buenas, porque viví en comunidades sin acceso a personas que supieran cómo tratar pelo texturizado. Lo mismo pasa en los sets de cine: no hay suficientes personas que sepan cómo peinarlo y eso te hace sentir diferente y cohibida. Lo último de lo que quieres preocuparte cuando filmas o trabajas, es de tu pelo. Todo debería ser sin esfuerzo; sin embargo, va mejorando, porque la gente está hablando de ello.

¿Producto de skincare sin el que no puedes vivir?

Me encanta el suero *Hydr8 B5* de Medik8. ¡Mi piel seca se lo bebe! También uso una máquina de terapia de luz roja dos veces por semana que es excelente para el acné y ha transformado mi piel.

¿Tu mayor gasto de belleza?

Mi pelo. Hacérmelo es caro, pero solo lo hago dos veces al año.

¿Obsesión de belleza más barata?

¡Beber agua!

¿Recuerdos de maquillajes desastrosos?

Tuve una audición una vez cuando tenía como 13 años y la noche anterior decidí que sería una gran idea depilarme todas las cejas. ¡Mi mamá tuvo que dibujármelas con Sharpie! Tomó años para que volvieran a crecer. Nunca lo haría de nuevo.

Tu cosmetiquera no sería la misma sin...

El perfume *Pomegranate Noir*, de Jo Malone London, en tamaño viaje. Es genial para llevar conmigo a donde vaya.

wellness



Marcha japonesa

Probé la marcha japonesa y entendí por qué está desbancando a los 10,000 pasos.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Se trata de una caminata por intervalos que promete más beneficios en menos tiempo y que, para mi sorpresa, me enseñó que caminar puede sentirse completamente distinto.

La primera vez que probé la marcha japonesa no tenía ninguna expectativa, más que haberla visto funcionar en TikTok. Así que solo salí a caminar después de un día infinito frente a la computadora.

Al llegar al parque recordé el video que vi esa mañana: “tres minutos rápido, tres lento, repítelo hasta llegar a media hora”. Así, sin más, decidí intentarlo. A los pocos minutos ya estaba respirando más fuerte, pero no agotada; solo sentía esa mezcla de energía y control que no obtenía desde hacía tiempo con mis caminatas rutinarias. Fue ahí cuando entendí por qué todo el mundo hablaba de esto.

Durante años seguí la regla de los 10,000 pasos al día como si fuera un mandamiento. Si un día no los lograba me sentía como si mi cuerpo hubiera rendido menos. Y sí, caminar siempre me ha gustado, pero convertirlo en un número lo volvió una obligación. Por eso, esta técnica japonesa —que en realidad nació hace dos décadas en un estudio del fisiólogo Hiroshi Nose— llamó mi atención desde el principio: no busca sumar más, sino caminar distinto.

Qué hago exactamente cuando “marcho” como japonés

El método es simple: caminas tres minutos a ritmo rápido, casi como si tuvieras prisa; luego tres minutos más suaves, sin detenerte. Eso se repite hasta llegar a la media hora. Armando Castro, entrenador en *Energy Fitness*, me explicó que en los intervalos intensos trabajo entre un 70% y un 85% de mi frecuencia cardíaca máxima, y en los suaves bajo a un 40%-50%. Suena técnico, pero en la práctica basta con sentirlo: en el tramo rápido puedo hablar, pero con dificultad; en el lento me estabilizo lo suficiente como para seguir.

Lo curioso es lo eficiente que resulta. Castro insiste en que este juego de intensidades “eleva la frecuencia cardíaca, activa más grupos musculares y mejora la resistencia” sin necesidad de correr. Y sí, lo noté desde el

primer día al terminar cansada, pero no exhausta, con esa sensación de “hice algo de verdad” que no siempre aparece tras caminar durante una hora.

¿Caminar para producir o caminar para sentir?

Otra cosa que me sorprendió es cómo esta tendencia atrae a gente muy distinta. Desde los *tech-bros* que caminan para aumentar la productividad hasta creadores de contenido que lo venden como el truco que “multiplica por diez” los beneficios de los 10,000 pasos. A lo que Castro me dijo que quizás no sea tanto así, pero sí es cierto que media hora bien estructurada puede superar un paseo largo y plano.

No, no es power walking

Un detalle importante es que desde afuera puede parecer que hago *power walking*, pero la marcha japonesa es otra cosa. No exagero el movimiento de los brazos ni avanzo como si compitiera en una carrera. Lo que cambia es la intensidad interna. En los minutos rápidos noto la respiración más densa y en los lentos siento cómo vuelvo a tierra sin perder ritmo. Es un equilibrio delicado y por eso engancha. Esta tendencia funciona muy bien, pero necesitas un complemento, como hacer dos días entrenamiento de fuerza más algo de equilibrio y movilidad, tal como recomienda Castro, quien me dijo que para las mujeres es aún más importante, sobre todo a partir de los 30, cuando la masa muscular comienza a disminuir. Entendí entonces que

la marcha japonesa no viene a reemplazar todo, sino a encajar como una pieza muy eficiente en una rutina completa que puedes sumar a tu pilates, por ejemplo.

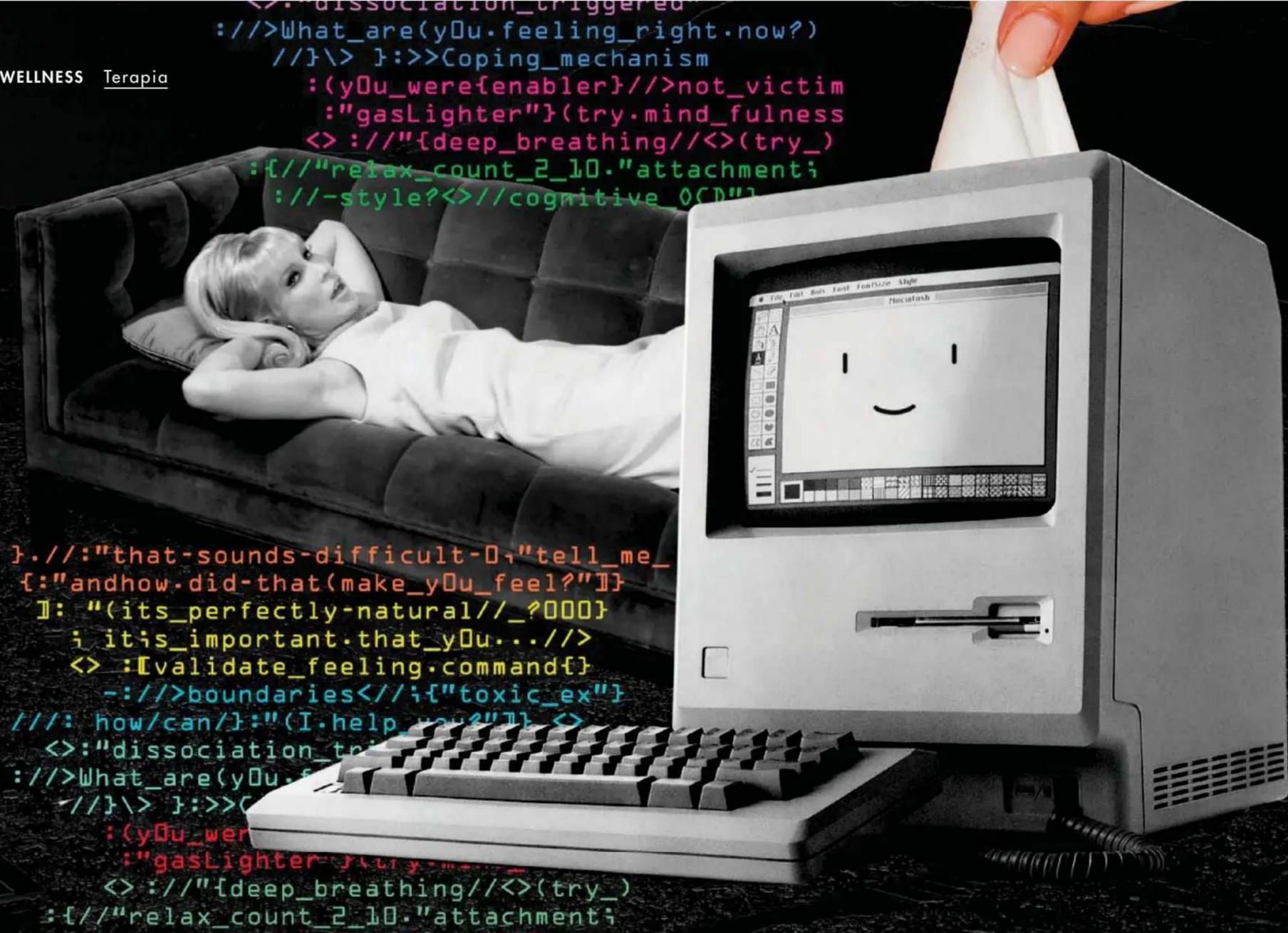
Por qué sigo haciéndolo

Creo que lo que más me gusta de esta técnica es que se puede hacer cualquier día. Media hora es casi nada, pero el efecto es notable. No necesito nada: ni gimnasio ni una gran planificación. Solo mis tenis, mis audífonos y un camino. Lo he hecho incluso en las vacaciones o después de la oficina y siempre termino con la sensación de que mi cuerpo entiende algo que mi mente tarda más en asumir: que a veces, avanzar no es cuestión de llegar lejos, sino de hacerlo al ritmo correcto. ¿Te animas a probarlo?



Tips para potenciar la marcha

- 1 Calienta y enfría: 3–5 minutos suaves antes y después evitan lesiones.
- 2 Terreno liso: parques, banquetas o caminadora reducen impacto en articulaciones.
- 3 Empieza poco a poco: si eres principiante, prueba 1–2 minutos rápidos y ve subiendo.
- 4 Intensidad adecuada: debes poder hablar, pero con dificultad.
- 5 Escucha tu cuerpo: ajusta el ritmo o intervalos si sientes molestias.
- 6 Constancia ante todo: 3–4 sesiones por semana para ver cambios reales.



ChatGPT no puede ser tu terapeuta

Desahogarte con la IA puede sentirse seguro e incluso reconfortante, pero eso no significa que deba aconsejarte.

POR MEAGHAN WRAY

La inteligencia artificial es todo lo que la terapia no es: accesible, de bajo costo o sin costo, no intimidante y, lo más importante, instantánea. “ChatGPT me mantiene motivada cuando estoy triste o desanimada”, dice Melissa, quien trabaja de forma remota y lo usa para sentirse menos sola. Unas cuantas veces al mes escribe indicaciones como: “Dame un discurso motivacional”. Las respuestas que recibe —“Tú puedes con esto”, “Eres más fuerte de lo que crees”— son justo el aliento que necesita.

Melissa entiende que no habla con una persona real que muestre empatía real, pero eso es parte del atractivo. “No necesito una amiga falsa... eso me daría escalofríos”, comenta. “Es conveniente usar la plataforma en cualquier momento y en cualquier lugar, y es imparcial

porque no me conoce en realidad”. En EUA, casi la mitad de los adultos con una enfermedad mental no recibe tratamiento, según la National Alliance on Mental Illness. “La mayoría de los terapeutas no aceptan seguros y no hay suficientes terapeutas o líneas de ayuda para apoyar la cantidad de personas que requieren atención”, explica Katy Cook, doctora, terapeuta y autora que estudia nuestra relación con la tecnología.

Para quienes han crecido con Google respondiendo todas sus preguntas, los *chatbots* se sienten como una solución obvia. El 55% de las personas de entre 18 y 29 años dicen que se sentirían cómodas hablando con una IA en lugar de un terapeuta humano, según una encuesta de YouGov de 2024. Casi 1 de cada 3 admite que ya la ha tratado como si fuera un terapeuta. “La IA quizás se siente como un salvavidas cuando parece que no hay a dónde más acudir”, detalla Cook, pero combinar una crisis nacional de

salud mental con IA como caja de resonancia de una generación es una receta para el desastre.

Hay problemas obvios con hacer que una entidad no humana analice las luchas diarias de personas reales. Tal vez escuchaste cómo, en febrero de 2025, Sophie Rottenberg, de 29 años, se suicidó después de meses de confiar en un terapeuta basado en ChatGPT llamado Harry. Su madre encontró los registros de Sophie después: el *bot* fue reconfortante y alentador, pero no tenía obligación ni capacidad de intervenir como lo haría un profesional de salud mental con licencia. La trágica historia sirve como un recordatorio claro de que, aunque la IA sí brinda muchas de las cosas que las personas jóvenes necesitan, no es capaz de ofrecer diagnósticos o realizar terapia validada o impactante, si no es que salvadora. “El regalo de una terapeuta capacitada es ayudarte a atravesar de forma segura terreno emocional nuevo y a veces desconocido”, considera Jenna Bennett, doctora y psicóloga clínica certificada que se especializa en psicoterapia para identidad y trauma con experiencia en manejo de crisis (Bennett es cuñada de la editora en jefe de *Cosmopolitan US*, Willa Bennett).

Un *chatbot* suele responder a indicaciones de manera servil, lo que significa que refleja lo que dices o crees sin cuestionarlo. “Hay una ausencia casi garantizada de juicio”, subraya Cook, “lo cual se siente bien”. Un terapeuta, por otro lado, te desafía: puede detenerte a mitad de una frase, señalar un patrón destructivo o cuestionar tu perspectiva con suavidad. Esto conduce al tipo de incomodidad vulnerable que, en última instancia, te ayuda a sanar y crecer, un proceso que la IA no puede replicar.

“Sin esa fricción no aprendes a navegar la disidencia, tener conversaciones difíciles o reparar después de errores”, agrega Cook. “La suavidad de la relación humano-IA quizás disminuirá nuestra capacidad para la complejidad de las relaciones humanas”. En otras palabras, la IA puede hacerte sentir menos sola en el momento, pero con el tiempo te entrenará para evitar las dinámicas reales de relaciones —con amigas, parejas o familiares— que emocionalmente nos sostienen a todas. Allie, quien comenzó usando ChatGPT como un espacio para desahogarse sin apoyarse demasiado en su círculo, admite que a veces recurre a él justo

por esa razón. Para ella, un *chatbot* significa nunca tener que preocuparse por ser “demasiado”. “Es liberador no sentir que seré una carga para mis amigas”, admite. “Tiende a que yo necesite procesar las cosas varias veces y eso puede ser agotador para los humanos”. Además, ChatGPT le da en automático el tipo de tranquilidad sin críticas que no puede obtener en persona. “También es una sensación liberadora saber que no habrá juicio en lo que comparto”, confiesa. Para las personas que han quedado desencantadas con la terapia —ya sea por un proveedor poco competente, costos o falta de disponibilidad en momentos de estrés—, este “tratamiento” puede sentirse como puro alivio. “Hablar con otro ser humano requiere confianza”, añade Cook. “Las apuestas son mucho más bajas al confiar en un *chatbot* de IA”.

La verdad es que ese alivio podría venir con más tipos de consecuencias. Profesionales de salud mental con licencia pasan años de entre-



“Hablar con otro humano requiere confianza. Las apuestas son mucho más bajas cuando confías en la IA”.

—KATY COOK

namiento y cumplen con estrictos códigos de conducta, incluyendo, crucialmente, aquellos relacionados con la confidencialidad entre proveedor y paciente. Con la IA no está claro si las empresas matrices de los *chatbots* en realidad protegen tus datos personales, y aun si lo hacen, siempre pueden cambiar sus configuraciones en cualquier momento: al final del día, son productos que generan dinero y que son dueños de tu información. Esta realidad puede perderse entre muchos consumidores, sobre todo a medida que los *bots* (y las compañías) continúan difuminando las líneas entre intimidad y prácticas corporativas. Allie se recuerda con frecuencia que “ChatGPT es una conglomera-

ción de código, no una persona real”, pero al mismo tiempo, divulgarle cosas a la IA en lugar de a un humano “se siente más privado” para ella. “Tengo más control sobre la “conversación” porque no tengo que considerar sus sentimientos... porque no los tiene”, explica.

Es claro que la IA no va a ninguna parte y que la gente seguirá pidiéndole ayuda para la salud mental. Si eres de esas personas, Bennett te insta a también “acercarte al menos a una persona real en tu vida y decirle con qué estás luchando”. Si eso no es opción, tu mejor apuesta siempre será un terapeuta humano. Cuidadosamente es un buen punto de partida: una plataforma de terapia *online* especialista en brindar apoyo psicoemocional.

Los centros de salud comunitarios y las clínicas de entrenamiento universitario son otra puerta hacia un cuidado más accesible, pues a menudo ajustan sus tarifas a tus ingresos y los programas de posgrado suelen manejar clínicas de bajo costo. “La terapia existe en muchos rangos de precio”, recuerda Bennett. “Y si tienes un amigo o pareja que ama a su terapeuta, pregunta si pueden recomendarte a alguien”. Considera esto tu recordatorio para también revisar dos veces tus beneficios de seguro médico y los programas de asistencia para empleados en tu trabajo. Una llamada rápida puede revelar beneficios que no sabías que tenías, pues muchos planes cubren en silencio un número determinado de sesiones de terapia y los programas para empleados a menudo incluyen consejería prepagada. Estas no son soluciones perfectas y no resolverán los problemas sistémicos de salud mental, pero son buenos puntos de partida para encontrar ayuda humana.

En última instancia, la terapia no se supone que sea como envoltura de burbujas emocional. Es más como entrenamiento de fuerza. El punto es aprender a sentarse con la incomodidad, construir resiliencia y a veces recibir un llamado de atención cariñoso sobre tus propias tonterías: procesos que pueden ser lentos, incómodos y profundamente humanos. Los modelos de comodidad bajo demanda de la IA no son capaces hoy en día de replicar nada de ello, dejando a la gente sin diagnóstico y en riesgo de olvidar cómo se sienten la sanación y conexión verdaderas.

Por qué los adaptógenos se han colado en nuestras citas y cenas

Aquí te decimos qué son ante tanta información y cómo pueden ayudarte a sostener tu energía, la calma y la presencia en distintos momentos de tu día y vida social.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Salir, quedar, socializar. Lo que antes desconectaba hoy despierta una pregunta: ¿tengo energía? Entre jornadas intensas y cansancio acumulado, muchas buscamos disfrutar sin acabar drenadas. En ese cuidado del sistema nervioso, los adaptógenos se cuelan en cenas y rituales: acompañan, bajan el ruido interno y sostienen la energía. Para entender por qué estos ingredientes están ganando protagonismo en nuestra vida social, hablamos con expertas en nutrición y bienestar y analizamos qué adaptógenos encajan mejor según tu plan o necesidad.

Cómo hablamos de adaptógenos hoy

“Los adaptógenos son sustancias naturales no tóxicas, presentes únicamente en ciertas plantas y hongos, que ayudan al organismo a adaptarse y equilibrarse frente al estrés físico, mental y ambiental. Su función principal es apoyar la capacidad natural del cuerpo para autorregularse sin forzar procesos ni generar dependencia”, nos dice Lorena Jaureguí, fundadora de Micelia Labs.

De hecho, revisiones científicas recientes sugieren que adaptógenos como la Rhodiola

podrían estar asociados con mejoras en resistencia al estrés y funciones cognitivas.

Adaptógenos sociales: cuándo tienen sentido

No se trata de “curar” ansiedad ni de reemplazar tratamientos, sino de acompañar contextos, como explica María López, coach en bienestar emocional: *“Algunas personas me cuentan que cuando se enfrentan a situaciones sociales que antes les generaban tensión, incorporar ciertos adaptógenos —siempre con supervisión profesional— les brinda una sensación de calma sin adormecer sus emociones”.*

Además, es importante recordar que cada cuerpo reacciona de manera distinta. *“Sus efectos no son inmediatos ni estimulantes artificiales: actúan de forma progresiva y hoy se integran como herramientas de prevención, no de corrección inmediata. Se utilizan como aliados cotidianos dentro de un enfoque de bienestar consciente, ayudando al cuerpo a mantenerse fuerte, equilibrado y resiliente antes de que aparezcan síntomas de enfermedad”,* concluye Lorena.



Guía práctica

Para pensar cuáles pueden encajar según tu plan y qué nos recomiendan Lorena y María:

1. ASHWAGANDHA

(para bajar defensas emocionales)

Qué aporta: percepción de menor tensión interna y más apertura para conectar.

Cuándo probarla: antes de una cena familiar o una reunión con gente que no ves hace tiempo.

Por qué funciona aquí: porque puede influir en marcadores de estrés y sensación de calma general.

2. REISHI

(para conversaciones más lentas y profundas)

Qué aporta: sensación de calma y presencia.

Cuándo probarlo: encuentros íntimos, sobremesas largas o citas donde quieres ir más allá del *small talk*.

Por qué funciona aquí: porque se asocia con apoyo a la respuesta al estrés y descanso.

3. RHODIOLA

(energía estable sin ansiedad)

Qué aporta: vitalidad sostenida y claridad mental sin picos nerviosos.

Cuándo probarla: eventos diurnos, *afterworks* extensos o salidas con amistades que requieren energía social.

Por qué funciona aquí: por su capacidad de reducir la fatiga y aumentar resistencia mental en situaciones exigentes.

4. CORDYCEPS

(rendimiento y *pure energy*)

Qué aporta: incrementan la energía física sin generar sobreestimulación.

Cuándo probarla: si tendrás varios eventos durante el día o te preparas para una maratón y estás entrenando mucho.

Por qué funciona aquí: mejora la resistencia y el rendimiento, y apoya las funciones cardiovascular y pulmonar.

El amor de tu vida

Aprendemos a amar de formas extrañas: a no incomodar, a no querer demasiado, a pedir perdón por sentir y jamás exigir.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Siempre dar sin esperar nada a cambio.

Estamos muy acostumbradas a agradecer cuando alguien se queda y te protege, como si no lo mereciéramos. Lo que debería ser lo mínimo esperable lo maximizamos como si nos hicieran el favor. Por ello, es obvio que tantas mujeres brillantes y exitosas nos conformamos con relaciones e individuos diminutos... pequeños, pequeños.

Contrario a las lecciones aprendidas, tendríamos que saber que no tenemos que reducirnos para encajar, y es ahí donde aparece el amor propio. Y no es arrogancia ni una moda. Casualmente, cuando vemos a una mujer que se mueve dentro del respeto a sí misma, la etiquetamos como engreída e inalcanzable, porque nos enseñaron a romantizar el sacrificio y el silencio.

¿Cómo se ve una relación cuando priorizas el amor propio? Es cuando no te traicionas para sostener el vínculo, cuando no te callas para evitar el conflicto, es saber irte de donde no te cuidan. El amor propio no tiene nada que ver con ser fría ni distante; solo te vuelve libre. Una mujer libre jamás acepta migajas emocionales con tal de no estar sola. Tampoco carga con procesos ajenos como prueba de compromiso ni convierte sus relaciones en proyectos de rescate. Y sí, todas hemos estado ahí, siendo la "novia buena", esa a la que dan por hecho y no valoran en el fondo.

Confundimos estabilidad con resignación y lealtad con soportar. Suponemos que si algo duele o cuesta trabajo es porque vale la pena, y que el amor verdadero requiere pruebas. ¿De dónde habremos aprendido tanta estupidez? La verdadera valentía y amor propio están en saber soltar, en cerrar puertas sin hacer ruido, en elegir la paz y dejar de victimizarnos y ser victimizadas.

Al momento de comenzar a priorizarnos el mundo entra en *shock*. Se siente esa incomodidad y un silencio que juzga. Una mujer que se respeta, desordena expectativas ajenas y no está disponible para todo, no da más explicaciones y no justifica lo injustificable. Deja de negociar su

tiempo y energía. Decide que ella es la prioridad y, desde esa transformación, elige al amor que le suma. No se achica ella misma nunca más.

Cuando dejamos de mendigar afecto cambia el tipo de personas que se nos acercan. Ya no atraemos desde la carencia, sino desde la congruencia. De inmediato, aquellos hombres que se relacionan con mujeres que dudan, esperan, aguantan y justifican, desaparecen. Pruébalo y verás.

Superar el hambre emocional nos obliga a preguntas incómodas, a revisar patrones y reconocer cuando normalizamos recibir menos de lo que damos.

Conseguir una relación que te acompaña sin competir, te

habita sin invadir y te hace crecer sin sentirte amenazada requiere de mucha claridad. El primer paso es sentirte entera y clara, sin hambre emocional o complejos de salvadora.

Repitamos hasta el infinito: nadie llegará a salvarnos y nosotras no salvaremos a nadie. Las relaciones de pareja no son terapia psicológica o misiones altruistas sin drama, sin culpa y con mucha paz. Que el amor sea siempre una elección consciente y no una necesidad. Vale la pena.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*



money

Mi primer coche: una guía práctica (y honesta) para elegirlo sin miedo

Comprar tu primer coche puede sentirse tan emocionante como abrumador. ¿Seguridad? ¿Mantenimiento? ¿Gasolina, híbrido o eléctrico? Recopilamos los puntos esenciales con la ayuda de una experta para que tomes una decisión informada y 100% alineada con tu estilo de vida.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



Elegir el primer auto es una decisión que involucra emociones, presupuesto, estilo y, sobre todo, seguridad. Para entender qué importa de verdad — más allá del color—, hablé con Nallely Ortiz, líder de planeación y entrenamiento en Honda de México, quien resume el proceso en varios factores clave.

1. Seguridad primero (y sin negociar)

Según Ortiz, este debería ser el punto de partida. “Los elementos básicos que toda mujer debería buscar son frenos ABS, bolsas de aire, control de estabilidad y una buena estructura”, explica. Si además el coche incluye tecnologías de asistencia, como frenado automático, control crucero adaptativo o alertas de colisión, la conducción se vuelve mucho más intuitiva, incluso para quien apenas está tomando confianza en el volante.

2. El costo real de tener un coche

Sí, el precio importa... pero no es lo único. “Hay que pensar en combustible, seguro, servicios, depreciación y refacciones. Todo eso forma parte del costo total de propiedad”, señala Ortiz. Las diferencias entre tipos de motor también impactan esos gastos:

Gasolina: entrada accesible y mantenimiento sencillo, aunque con mayor consumo y emisiones.

Híbridos: eficientes y sin necesidad de instalar cargador; sus mantenimientos pueden ser más costosos.

Eléctricos: cero gasolina y cero emisiones, pero requieren cargador en casa, mejor planeación de rutas y seguros más altos. Sobre los eléctricos, Ortiz recomienda considerar tu rutina antes de enamorarte de ellos: “Solo si la autonomía se ajusta al uso diario vale la pena evaluarlos”.

3. Que encaje con tu vida (y te guste verlo todos los días)

Más allá de la ficha técnica, debe sentirse tuyo. “El auto tiene que adaptarse a tu rutina: espacio, conectividad, visibilidad, facilidad para estacionarse y comodidad”, comenta Ortiz.

No es superficial pensar en la imagen: si vas a pasar horas en él, debe gustarte por dentro y por fuera.

4. Las tecnologías que sí importan

No es necesario volverte experta, pero sí saber qué marcar como imprescindible:



CHECKLIST

Para antes de firmar

- Frenos ABS
- Control de estabilidad
- Seis bolsas de aire
- Cámara de reversa
- Historial de servicios
 - CAT y costo total del crédito
 - Costo real del seguro anual

QUÉ MOTOR TE CONVIENE según tu rutina.

Trayectos cortos, ciudad y poco estacionamiento: híbrido o gasolina eficiente.

Viajes largos o carretera: gasolina o híbrido con buen espacio.

Distancias diarias predecibles y estacionamiento propio: eléctrico (solo si puedes instalar cargador).

GASTOS ANUALES Aproximados de mantenimiento

Gasolina: \$2,000–\$4,000 MXN
Híbridos: \$3,000–\$6,000 MXN
Eléctricos: \$1,000–\$2,000 MXN

Seguridad activa y pasiva: ABS, control de estabilidad, cámara de reversa, sensores, seis bolsas de aire y estructura reforzada.

Conectividad intuitiva: Apple CarPlay o Android Auto, pantalla táctil clara y controles en el volante.

Comodidad real: transmisión automática, llave inteligente, sensores de estacionamiento. “Hoy ya no son lujos, sino herramientas que simplifican la conducción”, subraya Ortiz.

5. ¿Nuevo, seminuevo certificado o leasing?

Ortiz lo explica así:

Nuevo: cero riesgos y garantía completa, pero más costoso.

Seminuevo certificado: precio más accesible y confiabilidad similar a un nuevo.

Leasing: ideal si quieres cambiar de coche con frecuencia o necesitas deducciones; la desventaja es que no eres dueña al final.

6. ¿Cómo saber si un auto será confiable (incluso antes de manejarlo)?

La experta recomienda fijarte en la reputación de la marca, la disponibilidad de refacciones, la garantía incluida y las experiencias reales de otros usuarios. Mantener un historial de servicios en agencia también ayudará a conservar su valor si algún día decides venderlo.

7. Financiamiento sin sorpresas

Estas son las preguntas que Ortiz sugiere hacerle a cualquier vendedor antes de decidir comprar o no un auto:

¿Cuál es el enganche mínimo y el recomendado?

¿Cuál es la tasa de interés y el CAT anual?

¿Cuál será el costo total del crédito?

¿El seguro es obligatorio y qué incluye?

¿La mensualidad cubre algo más que el pago del crédito?

8. Gastos que casi ninguna principiante contempla

El precio del vehículo no es el cierre de la historia. Recuerda sumar el seguro anual, placas, alta vehicular, verificaciones, estacionamientos, mantenimiento, cambio de llantas, batería y pulidos ocasionales.

9. ¿Y la eficiencia energética?

Ortiz recuerda que el futuro es más eficiente, pero la infraestructura y los costos aún pesan: “La instalación eléctrica, los seguros y el precio de las baterías influirán en qué tan rápido avanzan estas tecnologías”.



Vestido, **Serenata**.
Cinturón, **Montserrat Messeguer**. Brazalete, **Tegodesign**. Anillo, **Mandorla**. Sombrero, **Stetson**. Botas, **Alejandra Cerecedo**.

Ela Velden: autenticidad sin filtros

La actriz nos habla sobre los retos que la han transformado y su nuevo proyecto, donde aún explora historias que inspiran, cuestionan y celebran a la mujer.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO ■ FOTOS: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES ■ STYLING: BRENDA MIRANDA



Ela Velden no es solo una cara conocida de la televisión mexicana: es una actriz que ha aprendido a escuchar su intuición y abrazar sus emociones. Desde sus primeros pasos en el modelaje hasta protagonizar telenovelas y series que rompen esquemas, cada personaje que interpreta es un espejo que refleja lo que todavía queda por explorar. Hoy, con su próximo proyecto en ViX, Ela vuelve a apostar por historias que desafían, transforman y celebran la fuerza de las mujeres, manteniéndose fiel a sí misma mientras encuentra equilibrio entre la fama y lo esencial.

¿En qué momento sentiste que dejaste de “probar” y empezaste a confiar a plenitud en tu voz como actriz?

Fue un proceso, no un momento específico. Durante mucho tiempo sentí que debía demostrar, adaptarme o encajar en ciertas expectativas. Con los años entendí que mi mayor fortaleza está en mi intuición y sensibilidad. El día que dejé de pedir permiso para ser quien soy frente a la cámara, empecé a confiar plenamente en mí y en mi voz.

Has transitado por telenovelas, series de *streaming* y personajes muy distintos. ¿Qué tipo de historias te emocionan más hoy?

Hoy me conmueven las historias que se atreven a ir más profundo. Me interesan aquellas que muestran mujeres reales, complejas, contradictorias, que no buscan agradar ni ser perfectas. Historias que cuestionan, incomodan e invitan a reflexionar, porque ahí es donde siento que el arte de verdad transforma.

Ser actriz en México ha cambiado mucho en los últimos años.

¿Cómo vives esa transformación?

Con esperanza y entusiasmo. Estamos en un momento donde las mujeres no solo ocupamos espacios frente a la cámara, sino también detrás de ella. Hoy podemos crear, producir y decidir nuestras propias narrativas. Esto abre enormes oportunidades para contar historias más honestas y diversas, y para construir una industria más equitativa.

¿Qué papel sientes que aún te falta por explorar?

Un personaje que me lleve al límite emocional, que me confronte y me obligue a soltar el control: alguien imperfecto, oscuro, vulnerable y profundamente humano. Quizás también probar algo en otro idioma o fuera del país sería un reto que me sacaría de mi zona de confort.

¿Qué has aprendido de ti misma a través de los personajes que más te han retado?

Que mi sensibilidad es una fortaleza, no una debilidad. Cada personaje retador me ha mostrado una parte de mí que no conocía y me ha enseñado a mirarme con más compasión.

Más allá de los reflectores, ¿qué cosas simples disfrutas y te ayudan a mantener los pies en la tierra?

Disfruto muchísimo los momentos sencillos: estar con mi familia, cocinar, caminar, meditar, conectar con la naturaleza y permitirme el silencio. En lo simple encuentro equilibrio y ahí recuerdo quién soy fuera del personaje.

Tu trabajo ya ha sido reconocido, Ela. ¿Cómo manejas la presión, las expectativas y la autoexigencia en esta etapa de tu vida?

Intento escucharme más y exigirme menos desde el juicio y más desde el amor. La presión existe, pero he aprendido que no todo tiene que doler para valer la pena. Me permito disfrutar mis procesos y entender que crecer también implica ser amable conmigo misma.

¿Y las derrotas?

Han sido grandes maestras en mi vida. Me han enseñado paciencia, humildad y resiliencia. Aunque duelen, siempre me han regalado claridad y me acercan más a lo que quiero en realidad.

Top y shorts, **Serenata**.
Aretes, **Esther**. Anillo,
Karizia. Botas, **Lorena**
Saravia x H&M.



Esta página:
Tank top, **Levi's**. Pantalón
y cinturón, **Montserrat
Messeguer**. Sombrero,
Bull Ranch. Pulseras,
Mordente.

Página opuesta:
Camisa, **Levi's**. Jeans,
Lorena Saravia x H&M.
Sombrero, **Tuluminati**.
Anillo, **Mordente**.

**“Mi mayor fortaleza está
en mi intuición y sensibilidad”.**



“El día que dejé de pedir permiso para ser quien soy frente a la cámara, empecé a confiar plenamente en mí y en mi voz”.

¿Qué consejo te hubiera gustado recibir cuando iniciaste?

Que confiara más en mí y que no tenía que ir tan rápido. Que cada etapa tiene su ritmo y que compararme con otros solo me iba a alejar de mi propio camino.

¿Qué viene para Ela en lo profesional y qué te tiene más ilusionada de lo que está por llegar?

Este año viene cargado de retos y de proyectos personales que me representan a profundidad. Mi nuevo proyecto para ViX, *Mi rival*, me emociona en especial porque marca una evolución en mi carrera y en la forma en la que quiero contar historias. Me siento muy ilusionada con lo que viene.

En *Mi rival*, el amor se convierte en competencia. ¿Qué te ha enseñado este proyecto sobre el amor propio y sobre no ponernos en contra de otras mujeres?

Me ha recordado que competir entre mujeres es una narrativa que ya no nos representa. El verdadero poder está en apoyarnos, reconocernos y elegirnos a nosotras mismas. Cuando una mujer se honra, abre espacio para que las demás también lo hagan.

¿Cómo definirías una relación sana y qué cosas ya no estarías dispuesta a negociar?

Para mí, una relación sana se construye desde el respeto, la comunicación y la libertad. Hoy no negocio la paz, la honestidad ni el amor propio. Aprendí que amar no debería doler ni apagar quien eres.

Si pudieras definir esta etapa de tu vida —personal y profesionalmente— en una palabra, ¿cuál sería y por qué?

Autenticidad, porque hoy me permito vivir y trabajar desde quien soy en realidad, sin máscaras ni expectativas ajenas.

¿Qué significa para ti el amor?

Presencia, cuidado y elección diaria. Es sentirte en casa con alguien, empezando por ti misma.

¿Y la amistad?

La amistad es refugio, risa y lealtad. Es ese espacio seguro donde puedes ser tú sin explicaciones.

¿Hasta dónde quieres llevar tu carrera?

Hasta donde siga retándome, creciendo y permitiéndome contar historias que conecten, inspiren y dejen huella.

Look de arriba: Camisa, Levi's. Falda, Lorena Saravia x H&M. Anillo, Mestiza Joyas. Mascada, Boho.

Look de abajo: Camisa, Montserrat Messeguer. Anillo, Karizia.



Total look, **Montserrat Messeguer**. Sombrero, **Lorena Saravia x H&M**. Anillo, **Mordente**. Botas, **Alejandra Cerecedo**.

Makeup:
Alexis Rodríguez
Pelo:
Alejandro Iñiguez
Asistente de foto:
Saúl Carvajal
Locación:
Horse House

love



¿Soy mala para textear

o

la gente espera demasiado de mí?

Escúchenme:

Los "buenos para textear"
son el verdadero problema.

POR BRIT DAWSON



Q W E R T Y U I O P

A S D F G H J K L

A cabo de enviar un escueto: “Perdón por no contestarte el mensaje” a una amiga después de, una vez más, dejarla en visto. Habíamos estado en un intercambio rápido de mensajes —algo raro de atraparme— cuando de pronto dejé de responder y no reaparecí durante 12 días.

Mi amiga, obvio, tiene razón al decirme que deje de disculparme si eso no viene acompañado de ningún cambio accionable. ¿De verdad siento que no le contesté si sigo... sin contestar? Bueno, sí y no. Durante esas dos semanas no hubo un solo día en el que no pensara en sus WhatsApps sin leer —los suyos y los de todos los demás—. Mi propio infierno de puntitos verdes lleno de culpa. Y aun así no hice nada al respecto. Mucho se ha escrito sobre personas como yo —los “malos para textear”—, normalmente por los propios culpables (¡hola!). Suelen ofrecer una disculpa débil, una defensa improvisada o una explicación muy genuina. Por mi parte, hay situaciones por las que, a decir verdad, sí me siento muy mal: la cena de cumpleaños a la que falté porque no abrí los mensajes que me invitaban; los dos amigos de la infancia a los que *ghosteé* durante cuatro meses; la nota de voz, ya de hace años, de un antiguo colega que todavía no escucho.

Y también hay explicaciones: un trabajo que me requiere siempre conectada, lo que hace que todo el tiempo frente a la pantalla se sienta como trabajo; un duelo que hizo imposible cualquier cosa que no fuera llorar; una obstinada insistencia en solo escribir por WhatsApp Desktop.

Y no estoy sola en este hábito lleno de vergüenza. Cada vez más personas a mi alrededor parecen referirse a sí mismas como “malas para textear”. Estar localizables 24/7 en múltiples plataformas, al parecer, está empezando a pasar factura. Con el tiempo que tenemos fuera del trabajo —y, si vivimos con pareja o *roomies*, el tiempo que pasamos a solas— sintiéndose cada vez más valioso, lo último que muchos queremos hacer es pasar ese tiempo escribiéndole a nombres en una pantalla.

Cuando les preguntamos* a ustedes, queridas lectoras de *Cosmo*, sobre sentirse abrumadas por los mensajes, el 49% dijo que “a veces”, el 27% que “a menudo” y el 12% que “con frecuencia”. Un impresionante 88% de ustedes siente la carga de la comunicación

Deja de disculparte

Viene la respuesta

Estás abaratando el arte de la disculpa

“siempre activa” de manera bastante regular. Un nombre más adecuado para esta sensación sería “agotamiento digital”, un tipo de *burnout* —un estado de agotamiento emocional y físico debido a estrés prolongado, por lo general relacionado con el trabajo— provocado en específico por el uso excesivo de dispositivos digitales. Una encuesta de EY de 2025 encontró que el 38% de encuestados en el Reino Unido se preocupa por su tiempo frente a la pantalla y tiene ganas de hacer un “*detox digital*”, con el 47% de las personas entre 18 y 34 años viendo sus actividades *online* como más disruptivas que beneficiosas para su bienestar.

Y, según una encuesta de Deloitte de 2025, la gente empieza a actuar: el 29% de los encuestados de la Generación Z dijo que eliminó una *app* de redes sociales en el último año; el 50% de todos los encuestados apagó las notificaciones de una o más *apps* y el 18% estableció límites de tiempo de pantalla.

Este cansancio digital generalizado quizás sea una resaca de la pandemia, cuando las interacciones en la vida real fueron reemplazadas por videollamadas y *quizzes* de Zoom, y nuestros hogares se convirtieron en lugares de trabajo y terceros espacios. Nuestro tiempo frente a la pantalla se disparó y una encuesta de la Universidad de Leeds de 2022 encontró que 54% de los adultos británicos usa pantallas más que antes, acumulando un promedio de 11 horas o más al día.

Lo curioso es que los “malos para textear” no necesariamente pasan menos tiempo en el celular. Mi propio teléfono está casi siempre en mi mano: lo uso con regularidad para leer las noticias, *scrolllear* en Instagram o TikTok y hacer el crucigrama diario del *New York Times*. Es solo que hay muchos

momentos en los que no tengo ganas de hablar con nadie. “Nuestros teléfonos pueden llevar al agotamiento y a una sensación de estar abrumados por el constante tirón de atención”, dice la psicóloga clínica Lynsey Kelly. “El *burnout* por estar ‘siempre conectados’ es, por lo tanto, un riesgo real. No tenemos control sobre los mensajes entrantes y, a menudo, no tenemos una buena forma de seguir el ritmo del flujo de información además de nuestras vidas reales. Sabemos que valoramos pasar tiempo de calidad con amigos y familia en lugar de estar en el teléfono, y pese a ello terminamos haciendo esto (estar en el teléfono) para manejar la demanda”.

Aunque la mayoría de las personas puede empatizar con esta sensación, quienes rechazan el constante reclamo de atención suelen ser vistos como los que están mal. Así que aquí va mi argumento: tal vez los “buenos para textear” son el problema. Aunque concedo que el avance en la comunicación digital ha sido transformador de una manera sobre todo positiva —por ejemplo, me ha permitido mantenerme en contacto con mi hermana que vive al otro lado del mundo; que personas marginadas encuentren comunidades afines, ayudado a visibilizar atrocidades globales y la lista sigue—, los seres humanos no están hechos para ser contactables cada minuto de cada día. A falta de una frase menos infantil: a veces todos necesitamos que nos dejen por completo en paz. “Debemos recordar que este es un problema estructural que no es de nuestra propia creación”, agrega la Dra. Kelly. “Fue creado por la tecnología para intentar ganar dinero con nosotros. Es un problema nuevo para los humanos y aún no lo resolvemos del todo. No es tu culpa si te sientes abrumada; de hecho, es



una respuesta muy normal a este nuevo problema social. Nuestros cerebros no están diseñados para estar constantemente conectados. Recibir respuestas instantáneas cuando escribimos a nuestros seres queridos significa estar interrumpidos con frecuencia, algo con lo que nuestros cerebros no lidian muy bien", continúa. "Los intentos de multitarea reducen la productividad y aumentan el estrés; hay una sensación de estar siempre 'de guardia'". Esto también puede interrumpir

"Los seres humanos no están hechos para ser contactables cada minuto de cada día".

tus interacciones en la vida real. "Podemos confundir cantidad con calidad —sentir que estamos en contacto solo por estar escribiendo—", afirma la Dra. Kelly. "Esto también puede crear un estado de 'presencia ausente' donde la intrusión de los teléfonos afecta de forma negativa nuestras interacciones en la vida real, distrayéndonos de ese tiempo de calidad en persona".

Siendo honesta, esto no parece ser un problema tan grande para todos. En nuestra

encuesta, el 11% dijo que responde a sus amigos de inmediato, incluso si está ocupado, mientras que el 59% dijo que responde tan pronto como puede (el 20% dijo que tarda unos días, mientras que solo el 10% dijo que puede tardar una semana o más). Cuando les pregunto a mis amigos “buenos para textear” cómo hacen para ser tan buenos en eso, uno responde: “Tengo un impulso incontrolable de complacer a la gente, lo que incluye responderles si me necesitan”. Otro comenta: “No es tan difícil. Como ahora, solo agarré mi teléfono y había un mensaje de alguien que quiero, así que lo respondí. Y luego sigo con mi vida”. ¿Y cómo me soportan estos maravillosos amigos míos a mí, su Wario del *texting*? “Me adapté a que seas mala para textear sabiendo que no es personal”, me dice la primera amiga. “He aprendido a ser más comprensiva con que te resulte abrumador. Además, te tengo en *Find My Friends*, así que no necesito preocuparme frecuentemente de que te hayas muerto si no respondes por días”.

Una tercera amiga añade: “No creo que sea malo porque confío en nuestra amistad y sé que volveremos a escribirnos. Si me siento social, quiero que respondas de inmediato, pero en cuanto dejo de sentirme así ni siquiera pienso en eso. Aunque lo mejor es cuando las dos estamos respondiendo al mismo tiempo, eso es el cielo”. Me ha tomado un poco de tiempo —y muchas disculpas—, pero creo que estoy en un punto con la mayoría de mis amistades en el que, aunque les moleste, entienden que no es personal. Nuestra encuesta muestra que ustedes en gran medida también están de acuerdo, con el 70% diciendo que no cree que sea grosero si su amigo/a no responde en 24 horas.

Algunos de mis amigos incluso han aprendido cómo hacer que les responda de inmediato: por ejemplo, si dicen, como uno de ellos hace regularmente: “Deja de ignorarme”, parece sacudirme y hacerme reaccionar. Además, vale la pena señalar que, aunque no siento la necesidad de hablar con mis amistades todo el tiempo, sí les contesto cuando hacemos planes —y veo a esas personas (¡ja quienes amo!) con frecuencia—. Eso no quiere decir que mis malos hábitos no hayan frustrado o incluso lastimado a mis amigos —y, en algunos casos, que algunas amistades se distancien, lo cual lamento—. Todavía trato de poner mejores límites

conmigo misma, incluyendo no dejar a la gente en visto por dos semanas (está en proceso), responder rápido si el mensaje es urgente y organizar llamadas para ponernos al día con quienes viven lejos. Pero también trato de no ser tan dura conmigo misma —algo que ustedes, compañeros “malos para textear”, también deberían hacer—. “Al culparte, se vuelve más difícil resolver de fondo el problema”, explica la Dra. Kelly. “Intenta adoptar una perspectiva más realista y amable: si podemos reconocer esto como un problema social por el que todos tratamos de

navegar y darnos cuenta de que nunca vamos a responder de inmediato a todo el mundo sin sacrificar toda nuestra salud mental, entonces podemos sentirnos menos culpables por ello”.

Del mismo modo, si eres “bueno para textear”, pero en secreto desearías tomarte un descanso del desgaste de los mensajes, la Dra. Kelly sugiere que “es útil volver a lo que individualmente valoramos y nos importa más, y luego tratar de diseñar nuestro uso de la tecnología en torno a eso, en lugar de dejar que nuestros teléfonos dicten cómo vivimos”. Recuperar el control, concluye, puede ayudar a reducir los niveles de estrés para todos —tanto “buenos” como “malos” para textear—. En resumen: si no te contesto un mensaje, no lo tomes personal. Es tan solo que no quiero hablar contigo, ni con nadie, en este momento.

“La mayoría de mis amistades entienden que no es personal”.





Tu pareja es tu familia y tu familia tiene que entenderlo

En México y en gran parte de América Latina tenemos una narrativa que suena linda, pero que rara vez funciona en la vida adulta: “la familia siempre viene primero”.

POR ROBERTA WOODWORTH @THEROBERTAWOODWORTH

Lo que casi nunca se dice es que esa frase solo aplica hasta cierto punto, porque el día en que una persona decide formar un hogar con su pareja —sea un noviazgo serio, cohabitación o matrimonio—, la estructura familiar cambia. Y lo hace para siempre.

La pareja se convierte en familia nuclear y la familia de origen pasa a ser familia extendida. No importa si suena brusco, incómodo o poco romántico para algunos padres: esto no es una opinión, sino una realidad emocional, práctica y sociológica. La familia nuclear está formada por las personas con quienes compartes techo, finanzas, decisiones, rituales, acuerdos, intimidad, responsabilidades y planes de vida. Ese es el núcleo. Ese es el “nosotros”.

Lo que suele romperse —o tensarse— en muchas familias es que algunos padres no logran hacer el duelo



simbólico de aceptar que sus hijxs ya no son parte de su núcleo familiar, sino que están creando uno nuevo. Y que, como todo núcleo, requiere autonomía para tomar decisiones que no siempre coincidirán con sus expectativas.

Por eso vemos choques tan comunes como:

- 1. Quién decide dónde pasar la Navidad.**
- 2. A qué familia visitar primero.**
- 3. Qué gastos priorizar.**
- 4. Si un viaje incluye o no a los suegros.**
- 5. Si una decisión de pareja "se consulta" con los padres.**

Muchos padres desean que todo siga igual que cuando sus hijos vivían en su casa, pero pretender eso es exigir que un adulto mantenga su lealtad primaria con su sistema familiar de origen... ignorando al sistema que

eligió construir. Y cuando un hijx vive dividido entre cumplir con su pareja o cumplir con sus padres, lo que se fractura no es la familia extendida... es la relación.

Y esto no es teoría: los datos lo respaldan. En Estados Unidos —donde sí hay estudios formales sobre el tema—, el 6% de los adultos reporta haber estado o estar distanciado de su madre y alrededor del 26% de su padre, según la Ohio State University. Por otra parte, una encuesta de YouGov muestra que el 16% ha cortado todo contacto con uno de ellos o ambos y la revista *TIME* describe el fenómeno como "epidémico", ya que uno de cada dos adultos reporta estar distanciado de algún familiar cercano.

Las razones no son caprichos: abuso emocional o físico, conflictos de valores, invasión de límites, falta de aceptación de la identidad del hijx, dinámicas de control, negligencia emocional o interferencia constante en la vida adulta. Y aunque en México y Latinoamérica no tenemos estadísticas tan detalladas, sí hay indicadores claros: casi el 47% de los hogares reportan ausencia paterna, y este distanciamiento no aparece de la nada, pues por lo general se gesta en hogares donde nunca se respetaron los límites.

Por eso, las nuevas generaciones están siendo más firmes. No por rebeldía, sino por salud mental. Porque ya entendieron que, si la relación de pareja no se protege, se rompe. Y que hay decisiones que deben tomarse desde el hogar que están construyendo, no desde el hogar en el que crecieron.

Porque una relación adulta no funciona cuando cada conflicto, cada decisión o cada desacuerdo pasa por el filtro de la familia de origen. Mucho menos cuando los padres se sienten con derecho de opinar, intervenir o dictar cómo debe manejarse una casa donde ellos no viven. La pareja no es un invitado, no es un apéndice familiar, no es "la mala del cuento" o "el que llegó a cambiar la dinámica", sino la otra mitad del proyecto de vida.

Esto no significa dejar de querer a los padres ni cortar lazos, sino entender que las prioridades cambian porque la estructura cambia. Significa aceptar que la Navidad, los viajes o los domingos ya no se deciden en función de lo que desearían los padres, sino de lo que funciona para la familia nuclear que ese hijx está construyendo, en acuerdos justos para ambas partes de la pareja.

Y sí, también significa que habrá decisiones que a los padres no les gusten, pero eso es parte de la adultez: entender que los hijxs crecieron y están creando un hogar que responde a sus propias necesidades, no a los mandatos de su familia de origen.

En pocas palabras: no es deslealtad, es evolución.

Una pareja estable necesita priorizar su propia casa, su propio "nosotros", su propio proyecto. Y quien no entiende esto durante el noviazgo, difícilmente podrá sostener un matrimonio, porque el matrimonio —o la convivencia adulta— no es un noviazgo más largo, sino es construir un nuevo núcleo bajo acuerdos propios.

Las familias son diversas. No todas se ven igual ni todas se construyen igual, no todas nacen de la sangre ni crecen bajo el mismo techo. Lo importante no es la forma, sino la función: que sostengan, que acompañen, que hagan espacio para el crecimiento. Entender que los núcleos cambian no destruye a la familia: la expande. Y construir un hogar propio implica, a veces, incomodar a otros, pero siempre fortalecer lo más importante: la relación que tienes y, por ende, la familia que eliges cada día.

discover



Destinations OF love

Viajar en pareja es una increíble forma de conectar fuera de su rutina diaria, y no hay mejor forma de celebrar el mes del amor que en destinos que destapen tu lado más romántico.

POR CONSTANZA ALCOCER

FOTOS: GETTY IMAGES.



París, Francia

EL DESTINO ROMÁNTICO POR EXCELENCIA

Sugerir ir a París con tu pareja puede sonar algo *cliché*, pero la realidad es que se le llama la “ciudad del amor” por algo. Pocos destinos son tan bonitos y románticos como este, pero en esta ocasión te voy a sugerir salir un poco de lo típico turístico, como la **Torre Eiffel**, para pasar unos días distintos con tu SO. Para hospedarse, el barrio de **Saint-Germain-des-Prés** es perfecto para salir a caminar y recorrer sus pintorescas calles, visitar *boutiques* locales y comer los clásicos de la cocina francesa en sus *bistrots*. El **hotel Lutetia** es una excelente opción en la zona y está convenientemente ubicado a unos cuantos metros de la histórica tienda departamental **Le Bon Marché**, perfecto para darte una escapada de *shopping*. No dejen de dar un romántico paseo a la orilla del **río Sena**, puntos extras si es durante el atardecer y visitan el **Musée Rodin**, donde apreciarán las obras del famoso escultor y recorrerán sus jardines. De vuelta en **Saint-Germain**, **Freddy's** es un lugar con la vibra *cozy* perfecta para una noche romántica de tapas y vinos o pueden dirigirse al **Canal de Saint Martin** para una comida en **Early June**.



FOTOS: CORTESÍA, GETTY IMAGES.

Santo Domingo, República Dominicana

ESCAPE TRANQUILO EN EL CARIBE

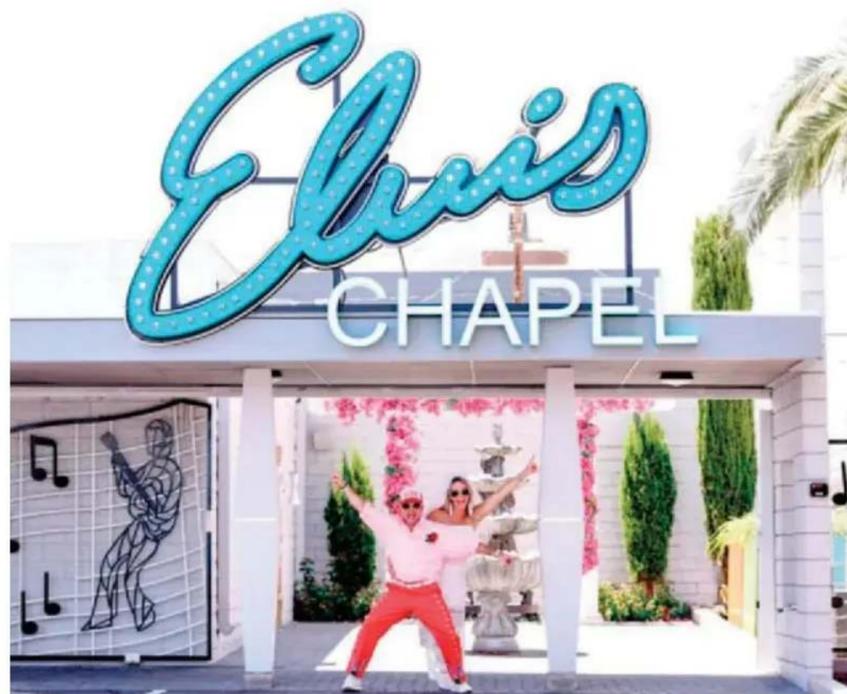
Un destino tan mágico que ya se unió a la selecta lista de los que tienen su propio libro de Assouline. Tan solo mencionar que está en el **Caribe** ya lo hace sonar como la opción perfecta para un escape en pareja, pero esta isla es por demás especial, pues combina cultura, tradición y experiencias memorables, y aunque es un excelente *spot* para una parada de crucero, merece la pena un viaje exclusivo porque tiene mucho que ofrecer. Piérdanse paseando por las calles de la **Zona Colonial**, que es patrimonio UNESCO, vayan a comprar artesanías locales en el **Mercado Modelo**, coman en alguno de los restaurantes del **Malecón** o disfruten de la naturaleza en el **Parque Nacional Los Tres Ojos**. Para días de playa, pasen a la icónica **Boca Chica**, a una corta distancia de la ciudad y que valdrá la pena para relajarse y tomar el sol. Y, por supuesto, no dejen de disfrutar la vida nocturna de la ciudad en bares con música en vivo, sobre todo en la **Zona Colonial**.



Vail, Colorado

VACACIONES ROMÁNTICAS DE ESQUÍ

Para parejas más activas no hay como una escapada a esquiar, y **Vail** es ideal: no está demasiado lejos de México y es uno de los *resorts* de ski más completos, además de que febrero es excelente temporada, ya que el frío disminuye, pero no la nieve. Tiene ese toque deportivo durante el día que se combina con la vibra *cozy* que aporta el *après-ski*. Tan solo piensa en tomar un *drink* junto a una fogata o una romántica cena de *fondue*. Hospédense en **The Hythe**, cómodamente situado junto a la montaña, y empiecen sus días con clases de *ski* en pareja y por la tarde disfruten del *spa* de clase mundial del hotel, que incluye el único **Himalayan Salt Therapy Room** de Colorado. Otro de los grandes atractivos de este destino es su oferta gastronómica, como el italiano **Tavernetta**, dentro del hotel **Four Seasons**, donde les recomiendo pasar un rato en la terraza con fogateros mientras disfrutan la vista de la montaña, y otra opción para una deliciosa cena japonesa es **Matsuhiza**.



Las Vegas, Nevada

RENUEVEN SUS VOTOS DE FORMA DIVERTIDA

Si su *vibe* como pareja es de diversión y espontaneidad, entonces **Las Vegas** es la opción obvia para ustedes. Pueden hospedarse en el **hotel Nobu**, ubicado bastante céntrico en el **Strip** dentro del complejo de **Ceasar's Palace** y partir de ahí. Desayunaen ahí mismo, en **Dominique Ansel** y prueben el sabor del mes de sus famosas *cronuts* para después dirigirse a una experiencia inmersiva en la atracción de **FlyOver Vegas** y a un par de casinos. Para cenar, un imperdible es **Casa Playa en el Wynn**, mexicano, pero costoso y con ambiente increíble; antes o después aprovechen una estancia en el **hotel Wynn** para disfrutar de **Awakening**, un *show* único que completará la noche. Otro día, diríjense a la icónica **Elvis Chapel** para una ceremonia de renovación de votos oficiada por el mismísimo Elvis... ¡nada más divertido para reforzar su amor que hacerlo al más puro estilo Vegas!

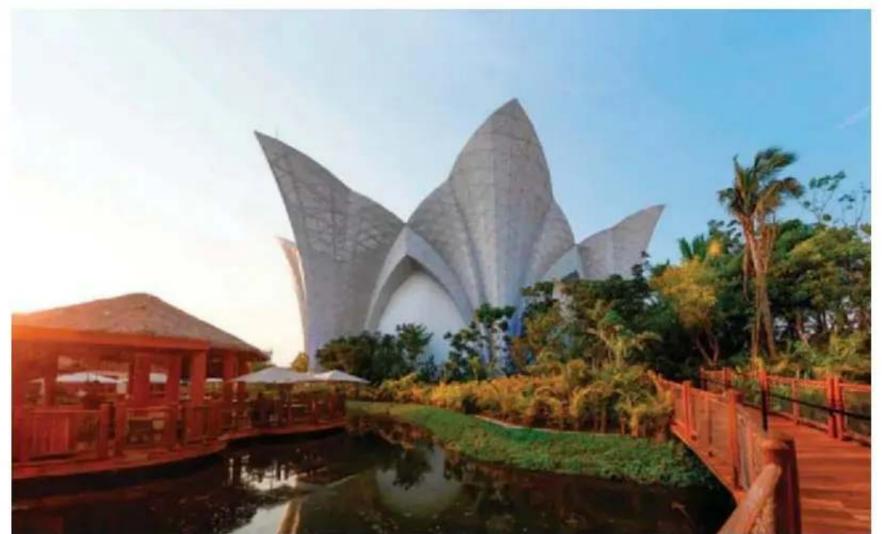


Nuevo Vallarta, Nayarit

UNA DATE NIGHT EN EL CIRCO

Un viaje a la playa siempre es una buena opción cuando se trata de vacaciones en pareja, pero ¿si te dijera que después de un relajante día bajo el sol pueden tener una *date night* en uno de los espectáculos más increíbles? Eso y más es lo que ofrece **Vidanta World en la Riviera Nayarit**, donde a finales del año pasado se estrenó **LUDŌ**, el nuevo **show de Cirque du Soleil** en su nuevo teatro en forma de flor de loto dedicado exclusivamente a este. Y decir que es un *show* es quedarse corto, porque es toda una experiencia inmersiva que vale la pena vivir. Existen varias opciones de boletos: para solo disfrutar el *show*, para hacerlo con una copa de *champagne* y algunas tapas o la opción de cena, que es la que recomiendo para disfrutar de su noche romántica con una experiencia sensorial incomparable. No te quiero *spoilear* demasiado, porque sorprenderte es parte de todo, pero al más puro estilo de **Cirque du Soleil**, combina acrobacias, un toque de humor y, en este caso, un elemento acuático que te mantendrá con la boca abierta en todo momento. ¿Te imaginas una mejor *date night* para San Valentín? Aunque si deciden celebrar en otra fecha, les recomiendo revisar el calendario de eventos del **Vidanta World Concert Series**, pues frecuentemente se presentan artistas de talla internacional en el recinto y pueden aprovechar para tener más de un plan increíble durante su escape romántico.

FOTOS: CORTESÍA.





Piazza Pasticcio

Un italiano perfecto para una celebración de *galentine's* con tus *besties*, pues desde que pongas el primer pie adentro sentirás su vibra acogedora y cero pretenciosa que te invita a quedarte durante horas en la sobremesa. Su menú se basa en cocina italiana moderna de calidad, con casi todo hecho desde cero en su cocina con un enfoque artesanal. Desde pastas hechas en casa (no te las puedes perder) hasta platillos como el crudo del día. Les recomiendo compartir un par de cosas para probar más de las delicias de este lugar, pero si se quedan con ganas de más, al salir pueden pasar a su tienda, donde encontrarán muchísimos productos italianos para llevar la experiencia a casa y preparar su propia versión de los platillos.

Praga 33, Col. Juárez, CDMX.
IG: @piazza.pasticcio

Dime el *vibe* de tu *date* y te diré a dónde ir

Este 14 de febrero, no importa si tu *date* es con tu pareja, tu *bestie*, tu hermana o contigo misma: tenemos lugares donde disfrutarás cualquier ocasión.

POR REDACCIÓN COSMO

Rita la Pizza Fritta

Este es el sitio perfecto para un plan sin *clichés*, ideal si buscas una cita casual con tu pareja o hasta contigo misma. Es el primer restaurante en la ciudad dedicado a la *pizza fritta* napolitana, una joya del *street food* del sur de Italia que aquí se disfruta en versión ligera, crujiente y cero grasosa. Todo está en la técnica: una *friggitrice*, una freidora artesanal traída directo de Nápoles y el uso de *Zero Acre*, un aceite innovador a base de fermentación de caña de azúcar que logra una cocción limpia, sin sabores pesados y con un enfoque claro en la sostenibilidad. El ambiente es relajado y acogedor, perfecto para sentarse a compartir, pedir varios platillos al centro, probar un spritz y descubrir sabores nuevos juntos. Además de sus pizzas fritas, el menú suma pastas, calamares y una buena selección de vinos, haciendo que la experiencia se sienta completa sin volverse formal. Si es tu primera vez, la pizza Montanara, frita y luego horneada con ingredientes de temporada, y la pizza Frita Media, rellena en forma de cornetto, son un gran punto de partida. Ideal para salir de lo típico y disfrutar una cita diferente y relajada.

Zamora 31, Condesa, CDMX.

IG: @rita_lapizzafritta



Saint Jacques Bistrot

Para una *date cosy* y romántica, no hay mejor *spot* que este restaurante francés. Tal cual, se sentirán como en un *bistrot* en París. Comiencen con un coctel mientras escuchan la música en vinilo que rodea el ambiente sin importar la hora del día, pues aquí la música es parte del concepto y la experiencia. Conforme empiecen a entrar en el *mood*, es hora de ver el menú, compuesto por clásicos platillos franceses, pero también con un toque mexicano. No se pueden perder la sopa de cebolla y filete a la pimienta; también tienen pastas del día, frescas y deliciosas, y para cerrar con broche de oro, el *crème brûlée*, que dará el fin perfecto a su noche romántica.

Lope de Vega 226, Polanco, CDMX.

IG: @stjacques.bistrot



Lavo

Este ícono de NY llegó hace poco más de un año a la CDMX para conquistarnos con su propuesta. Ideal para una *date* familiar, no querrás saltarte entradas como el delicioso carpaccio de wagyu con trufa o las flores de calabaza rellenas de ricotta, que son un imperdible. En cuanto a las pizzas, prueba la de Cacio e Pepe y, por supuesto, las pastas aquí no decepcionan. Pero eso sí, deja espacio para el postre, porque los verás pasar y querrás probarlos todos. No habrá elección incorrecta, pero nuestra recomendación es el *Lavo Cake*, un fondant de Biscoff que te hará dejar el plato completamente limpio.

Paseo de los Tamarindos 90, Bosques de las Lomas, CDMX.

IG: @lavomexicocity



La Buena Barra

Elegante, pero cálido: aquí es donde una cita se convierte en experiencia. Su cocina mexicana contemporánea mezcla ingredientes exóticos con técnicas tradicionales: tacos de jaiba suave, cortes cocidos sobre barras de sal, lechón dorado y la famosa "*barbachera*" —una joya que combina barbacoa y arrachera en su jugo—. Los cocteles y mocktails, como el de lychee con zarzamora, y su pastel de chocolate de 24 capas, son el cierre perfecto para compartir algo dulce.

Celebrar aquí es más que cenar: es disfrutar de un ambiente íntimo, sabores que sorprenden y detalles pensados para vivir el amor con todos los sentidos.

Aristóteles 124, Polanco IV Secc., CDMX.

IG: @labuenabarramx

Volver al origen

El refugio romántico en el bosque que no sabías que existía dentro de la CDMX.

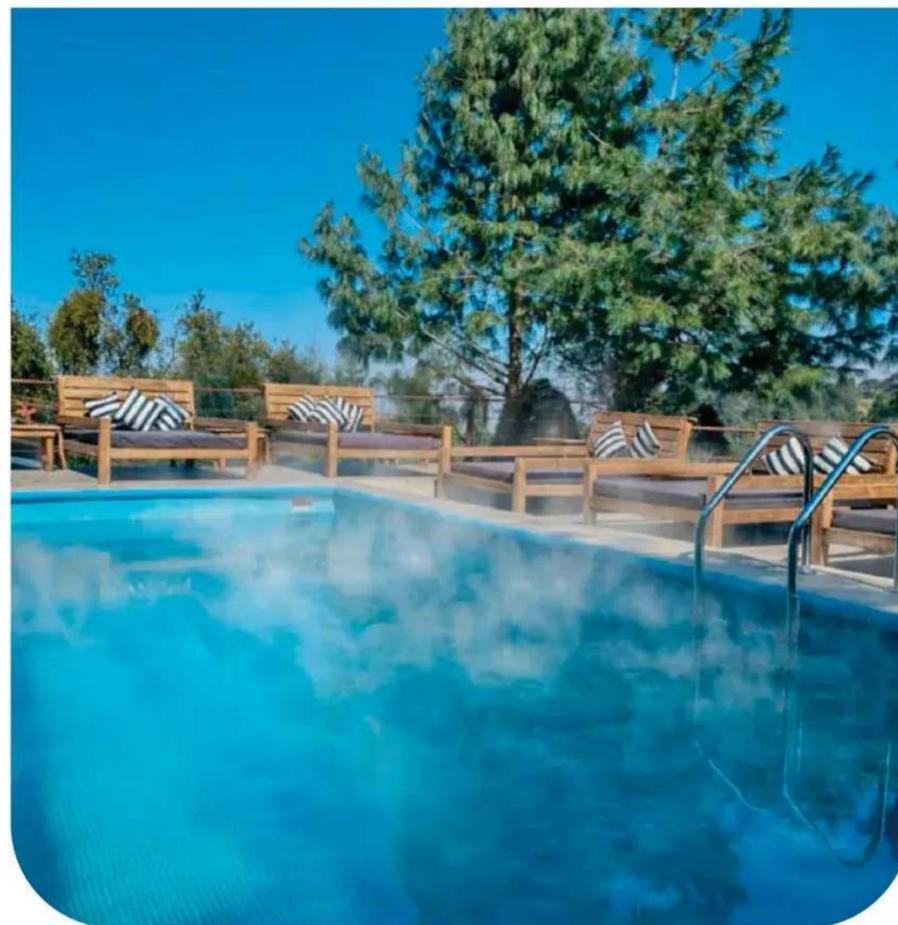
POR ANDREA SIERRA



A veces, el plan más romántico no es hacer más, sino hacer menos: menos ruido, menos pantallas, menos prisa. En el corazón del Ajusco, rodeado de bosque y aire limpio, Orgánico Hotel Boutique Ajusco es ese lugar al que llegas cuando lo único que quieres es desaparecer del mundo por un rato y volver a mirar a tu persona favorita sin distracciones. Un refugio de montaña dentro de la CDMX que convierte el silencio, la naturaleza y el bienestar en el mejor lujo para dos.

Orgánico es el único hotel *boutique* de montaña dentro de la Ciudad de México, pensado para combinar lujo, naturaleza y desconexión total sin tener que viajar horas. Aquí, el ritmo baja, el ruido se apaga y el bosque se convierte en escenario perfecto para compartir tiempo de calidad en pareja.

Con pocas habitaciones y una atención personalizada,



el ambiente es íntimo, privado y perfecto para escapadas románticas. Las mañanas empiezan con caminatas entre árboles y café caliente; las tardes siguen con picnics, senderismo o solo leyendo juntos frente a la ventana, y las noches

terminan con cenas especiales y fogatas bajo las estrellas, una de las experiencias más mágicas del lugar.

Algo que nos encanta de Orgánico es *Origen Centro Holístico & Spa*, un santuario dentro del hotel diseñado para

reconectar cuerpo, mente y espíritu en un entorno natural y privado. Desde masajes y terapias holísticas hasta rituales, meditación y yoga, cada experiencia está pensada para vivirse en pareja como una forma de cuidarse, escucharse y volver al equilibrio juntos.

LUJO QUE SE VIVE EN CALMA

El lujo aquí son los jardines, las vistas abiertas, la arquitectura integrada al paisaje y los espacios que invitan al silencio y a la contemplación. Es despertar con el canto de los pájaros, caminar descalza sobre el pasto y terminar el día con una copa de vino frente al fuego. Este *spot* demuestra que el verdadero romance no está en lo exagerado, sino en la pausa que compartes con aquellos que amas.

EN POCAS PALABRAS... ¿POR QUÉ SE VA A CONVERTIR EN SU NUEVO LUGAR FAVORITO?

Porque es el destino perfecto para parejas que quieren algo diferente: un refugio en el bosque dentro de la CDMX para desconectarse del mundo, reconectar entre ustedes y volver al origen acompañados por experiencias de bienestar, naturaleza y un lujo que se siente en cada experiencia. Guárdalo como tu señal para agendar ese tiempo juntos que tanto les hace falta.

¿Dónde?

IG: @organicohotelboutique
Website: <https://grupoorganico-hoteles.com/>



“Queremos que Zahui sea una elección consciente. Lo saludable también puede ser delicioso”.



Zahui

¿Y si tomar algo delicioso también fuera una elección consciente y saludable?

POR PALOMA PACHECO

LA ESENCIA

Zahui nació gracias a Perla y Valeria, dos cuñadas que buscaban emprender con un proyecto transformador. Después de un viaje a Estados Unidos en 2022, notaron el crecimiento de las bebidas gasificadas saludables y la falta de opciones similares en México. De inmediato vieron una oportunidad doble: crear una alternativa 100% mexicana y, al mismo tiempo, aportar a la disminución del consumo de azúcar en un país donde este problema afecta a millones de personas. Así surgió *“una bebida que pueden tomar todos, sin culpas y sin ingredientes innecesarios”*, disponible en dos sabores burbujeantes: toronja y

naranja, que se convierte en una pausa refrescante para cualquier momento del día.

EL CAMINO

Detrás hay una travesía llena de decisiones, pruebas y ajustes que nos enseña la importancia de disfrutar el camino y celebrar las primeras veces. Uno de los momentos más simbólicos para ellas fue ver las primeras latas ya terminadas. *“Después de tanto trabajo, tener Zahui físicamente en las manos fue muy simbólico”*, cuentan. Era confirmar que una idea nacida entre familia podía convertirse en una marca con propósito. *“Empezar, incluso sin tener todo resuelto, es nuestro mejor consejo. El momento*

perfecto no existe”, afirman. Lo importante es caminar, corregir, aprender y seguir.

Trabajar juntas también se convirtió en una lección constante. Rompieron el tabú de las malas relaciones entre cuñadas y descubrieron que sus diferencias, lejos de ser un obstáculo, eran justo lo que necesitaban de la otra. *“Cada una tiene una forma distinta de pensar y eso se convirtió en nuestra mayor fortaleza”*, consideran.

EL IMPACTO

Su intención es crear una comunidad más consciente del bienestar

y la salud, conectar y contar la historia detrás de cada lata: dedicación, esfuerzo y coherencia.

Zahui se adapta a tu ritmo: cuando necesitas energía, cuando buscas algo ligero o cuando solo quieres darte un momento de pausa.

Perla es *team toronja* y Valeria es *team naranja*, pero para ellas no se trata de elegir uno: depende del día, de tu antojo y de tu *mood*. Ambos sabores reflejan lo que es esta bebida única: natural, honesta y versátil.

¿Dónde?

IG: @zahui.mx

WEBSITE: zahui.mx

Te invito a mi fiesta

¿Te gustaría organizar en tu casa una velada inolvidable? Un tocadiscos retro, vajillas de colores o bolas disco son detalles que te harán ser recordada como la anfitriona más *top*.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ



SE VIENE BRUNCH

Monta una mesa de *selfies* con una colección para celebraciones modernas. Fuente, portavelas y taza con plato, todo de **IKEA x Gustaf Westman**.



UN TOCADISCOS

Retro y portátil que te sigue el ritmo. Este tiene altavoz estéreo incorporado. *Voyager*, **Crosley en Zalando**.

UN CUADRO LUMINOSO

Facilitará el *hashtag* de la noche a todos los invitados. Este funciona con pilas, **hõma**.



¿Y si el *dress code* de la noche lo marcara una cubitera? **Jonathan Adler**.



Lo necesitas, ¡y lo sabes! Un carrito camarera para organizar y presentar. De metal y con dos bandejas. **The Masie**.

EL BRINDIS

No solo de *champagne* vive el hombre. Monta un rincón para *bar lovers* (con cubitera, copas y accesorios de coctelería) y brinda con estilo. Mesa y cubitera, **Bloomingville**.





TRIBUTO A LOS 70

Las fiestas con un punto retro siempre resultan un éxito. Que no falte color, líneas curvas y carteles motivadores. Aparador *Globo* y cuadros, todo de **Jonathan Adler**.

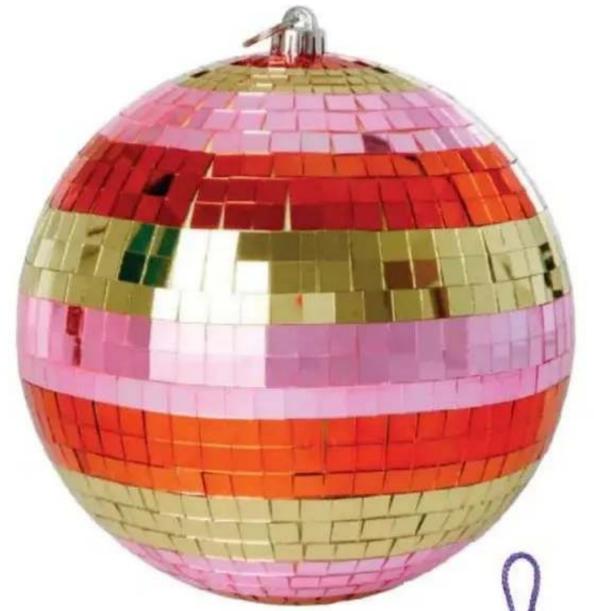
UN ASIENTO DE CINE

El sofá *Lounge* con la iconografía de *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, **Roche Bobois**.



"AGITADO, NO MEZCLADO"

Tiembra, James Bond. El martini ahora se sirve en copa de cristal de color, **El Corte Inglés**.



DALE GLITTER

a la noche con una *disco ball* en tres colores, **Rice**.

A esta bocina inalámbrica solo le hace falta tu *playlist*. Fonostar, **Leroy Merlin**.



Pon un guiño festivo en la vajilla. Plato de cristal, **Bitossi en Incasa**.

astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

¡Un mes ideal para buscar alianzas o asociaciones! Aprovecha que vendrán buenas oportunidades para crear y trabajar en equipo, aunque a veces prefieres hacer las cosas tu sola: trabajar con otros te traerá grandes recompensas y te hará ver las cosas desde otro punto de vista, Aries.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Buen momento para hacer cambios en tu hogar: limpiar, sacar cosas, organizar o re-decorar para que la energía se reacomode no solo en tu casa, sino en todas las áreas de tu vida. Es tiempo de tomar responsabilidad en áreas de tu vida que no has querido ver, tú sabes cuáles son.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Este mes te pide descanso de tantos proyectos e ideas que tienes y conectar más con tus seres queridos; aprender a balancear estos aspectos de tu vida será muy importante. ¡Planear vacaciones o tiempo de calidad traerá muchos beneficios a tu salud y a tus relaciones, Géminis!



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Las relaciones amorosas mejorarán, solo comunica y sé clara con tu pareja acerca de lo que quieres y sientes, es la clave para que todo funcione bien. Los astros te piden que seas más flexible y fluyas, adaptarte a los cambios sin tanta resistencia será un tema a trabajar también.

Tu horóscopo de febrero

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Enfocarte en tu camino espiritual y de autodescubrimiento será clave para ti esta temporada: traerá muchos cambios deseados y más claridad en las áreas de tu vida que todavía no descifras. Aprender nuevas herramientas de manejo emocional también será de gran ayuda.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Grandes aprendizajes en el amor; tendrás una nueva actitud y podrás ver tus relaciones desde otros ángulos, lo que te será de gran ayuda: otra visión mejorará mucho las cosas. Sanación y reinención serán también temas que te tocarán esta temporada.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

La energía de cambios y nuevos comienzos te ayuda a decirle adiós a una parte de ti que ya no te funciona, que ya caducó o que tan solo ya te quedó chica. ¡Pregúntate qué no te deja crecer y avanza hacia donde quieres llegar, Libra!



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Tu signo estará activo para conectar más con tu intuición, utilízalo junto con tu capacidad analítica y de profundizar para conectar con la parte de ti que traerá cosas increíbles a esta realidad. Llegan ideas y proyectos nuevos, así que mantente abierta.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Sal y diviértete, Sagi. Haz cosas que te apasionen y traigan felicidad, momento de divertirse, de reencontrar lo que te hace reír, conectar con hobbies y pasiones. Esto te dará el impulso que necesitas para crear e iniciar en otras áreas de tu vida, como la laboral y la amorosa.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Enfocarte en tu crecimiento laboral y personal será el tema para ti este mes: cursos, libros o aprendizajes de cualquier tipo te harán ampliar tu visión y expansión. ¡Ten a la mano tu pasaporte, que tu zona de viajes y extranjero también estará muy activa, Capri!



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

¡Feliz vuelta al sol, Acuario! Todos los ojos estarán sobre ti, no seas tímida y deja salir todos tus dones y talentos, salir de tu zona de confort será lo que te pidan los astros este mes. ¡Atrévete a ser tú, crear más, hacer lo que te haga feliz y lanzarte por lo que quieres!



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Puedes estar muy sensible y emocional, pero esto también te trae más intuición, recuerda sacar todas estas emociones para no ahogarte. ¡Escoger con quién compartes y pasas tiempo es muy importante: solo personas que sumen, Piscis!





MILES DE CONSEJOS
DE BELLEZA,
**UNO QUE ME HACE
SENTIR SEGURA.**

VANIDADES

 **Media**

EL PODER DE
CONTAR Y CONECTAR



Donde tu

belleza.
cobra **vida.**



DE VENTA EN: **SALLY** BEAUTY.

Síguenos en: @GD3MX @gd3mx @gd3mx www.gd3.mx