



MANUAL DE SUPERVIVENCIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Por un resguardo domiciliario agradable

Han sido muchos los retos al sobrellevar la contingencia sanitaria, sobre todo cuando viene la cuestión emocional, por ello he creado para ti un breve manual con herramientas para darle la vuelta a esta situación donde al término de la misma salgas con un aprendizaje enriquecedor.

Lilibelula
lilibelula@turisticoscomodin.com.mx



AL DESPERTAR

Quizás ahora tengas horarios de sueño diferentes por el cambio de actividades y los posibles insomnios que se han hecho presentes debido a la situación y tal vez duermes a las 4:00am o más tarde, por el momento tu cuerpo está bien y aún no lo resiente, pero a la vuelta de un año, o menos, tendrás dolores de cabeza más fuerte que una cruda y en cualquier desvelada que tengas sentirás que al despertar el cuerpo tiembla y a la vez brinca por el cansancio extremo. Detente y cuídate.

Por ello te recomiendo que a partir de ahora empieces tu día con la rutina que tenías anteriormente, levántate (sí te cuesta hacerlo cuenta del 5 al 1, al llegar a uno levántate), haz la cama y cepilla tus dientes.

Aprovecha el tiempo que usualmente ocupas en traslados para realizar sencillas rutinas de estiramientos, el tiempo máximo es de 5 minutos.



Fuente:

<http://www.retode30diasfitness.com/2018/03/ejercicios-para-estirar-y-caleentar-musculos.html>

Disfruta tu ducha y arréglate como si fueras a tu lugar favorito, la entrevista deseada o esa cita ideal; esto es importante para no descuidar tu persona. Desayuna sanamente y **mentalízate para tener un grandioso día.** 😊

Ejercicio

Al estar en casa la actividad física disminuye considerablemente por ello te sugiero iniciar una rutina de ejercicio (la que más se adecue a ti); así mismo puedes programar intervalos de cada 4hr, o el tiempo que mejor te acomode, para refrescar tu mente y estirar el cuerpo, algunas sugerencias son:

Cuello, 5 min. <https://www.youtube.com/watch?v=stQ4yI44Law>

Espalda, 9 min. <https://www.youtube.com/watch?v=XcJ1zVXfTfQ>

Abdomen, 10 min. <https://www.youtube.com/watch?v=xnydhvvhAEM>

Piernas, 7 min. <https://www.youtube.com/watch?v=r8NwkYgkpKA> (no apto para principiantes).

Nutrición

Aprovechando el tiempo puedes mejorar tus hábitos alimenticios a través del [recetario saludable](#) o en [Instagram](#). Además cuentas con consultas en línea a un excelente precio con la Nutrióloga Abril Estrada a través de [Facebook](#) o [WhatsApp](#), recuerda visitar su canal de [YouTube](#).



Que tal unos tacos de alambre, receta [aquí](#).



¿Antojos? Da [clic aquí](#).



La pizza no está prohibida, receta [aquí](#).



Paletas para el calor en la siguiente [receta](#).



TIPS DE HOME OFFICE Y ESCUELA EN CASA

Muchos son nuevos con esta grandiosa y moderna manera de trabajar y estudiar, bueno, he recopilado las mejores estrategias de quienes ya tienen tiempo en este esquema de trabajo. Recuerda que ésta es una valiosa oportunidad para que en tu empleo permitan usar esta modalidad de manera más habitual y así te permitas ocupar los tiempos de traslado en lo que tu quieras.

Recomendaciones:

Crear un área específica para trabajar, evita hacerlo desde tu cama o el sofá, mejor adecua un espacio sólo para ti, que cuente con luz y cómodo para tu espalda y cuello.

Al establecer los horarios deben de ser con las horas que usualmente vas a la escuela o trabajo, para que el tiempo restante puedas disfrutar de tu compañía, o en su defecto la misma cantidad de horas, dependiendo de tu productividad ya que hay personas que tienen mejor desempeño desde las 7:00am y otras desde las 10:00am.

Estrategias:

- ✓ Liberar pendientes personales antes del horario laboral o clase virtual
- ✓ Establecer un horario y respetarlo
- ✓ Tener una lista de tareas diarias
- ✓ Utilizar notas para apuntar datos relevantes
- ✓ Al final del día programar las actividades del día siguiente
- ✓ Cerrar tu horario laboral o de escuela con algo completamente diferente como ver Netflix, bailar, cantar tu canción favorita, o preparar una deliciosa cena.
- ✓ Tomar descansos programados
 - La sugerencia aquí es apagar la computadora y hacer otra actividad como leer un libro o comic, escuchar música, lavar trastes y/o hacer estiramientos.

Herramientas:

 **PomoDoneApp** <https://pomodoneapp.com/>
Sistema de gestión de tareas.

 **Trello** <https://trello.com/>
Trabajo en equipo para proyectos escolares o en la oficina.

 **RescueTime** <https://www.rescuetime.com/>
Te ayuda a optimizar tus tiempos, así como saber en qué los has usado, puede ser para trabajos individuales o en equipo, perfecto para la escuela y el trabajo.

 **Notion** <https://www.notion.so/product>
Creado para organizar tu día de manera individual o en equipo, perfecto para tareas y proyectos, también incluye hojas de cálculo y bases de datos.

Tip:

- *Te dejamos un breve manual de trabajo en remoto en el siguiente [enlace](#).
- *Haz el Test de Inteligencias Múltiples [aquí](#), te servirá para conocer las estrategias de aprendizaje para ti.
- *Si eres de los que prefieren escuchar podcast, te dejo uno que habla sobre el trabajo en remoto haz [clic aquí](#).



LIBROS

Tal vez te encuentras en un mar de emociones y, ¿Sabes qué?, es parte del proceso de adaptación a la situación actual, puedes encontrar algunas respuestas viajando a través de las letras. Ahora tienes la oportunidad de reanudar las lecturas que tenías pendientes, o mejor aún, ampliar tu lista y leer sobre otros temas.

➤ **Crecimiento Personal**

- El monje que perdió su Ferrari, Robin S. Sharma
- Los cuatro acuerdos, Don Miguel Ruiz
- La actitud mental positiva, Napoleón Hill y W. Clement Stone
- El sutil arte de que te importe un carajo, Mark Manson
- El poder de los hábitos, Charles Duhigg

➤ **Finanzas**

- Padre rico, padre pobre, Robert T. Kiyosaki
- Piense y hágase rico, Napoleón Hill
- El cuadrante de flujo de dinero, Robert T. Kiyosaki
- 21 secretos para mejorar sus finanzas, Bryan Tracy
- El hombre más rico de babilonia, George S. Clason

➤ **Emprendimiento**

- Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, Stephen R. Covey
- El arte de empezar, Guy Kawasaki
- Sigue tu pasión, Derek Silvers
- Cómo ganar amigos e influir sobre las personas, Dale Carnegie
- Misión emprender, Sergio Fernández y Raimon Samsó

➤ **Libros digitales gratis**

Debido a la situación actual, diferentes plataformas han dado acceso gratuito a gran variedad de libros, tales como:

- *Librerías Porrua* <https://www.porrua.mx/lista/cuarentena-ebook-gratis>
- *Amazon* <https://www.amazon.com.mx/s?k=libros+grtis>
- *Editorial "Errata Naturae"* <http://erratanaturae.com/8805-2/>

➤ **Audiolibros y podcast:**

Si eres de los que aprovechan el tiempo escuchando, te recomendamos las siguientes opciones:



<https://www.storytel.com/mx/es/>

Gran variedad de audiolibros, prueba gratuita de 14 días.



<https://www.audible.com/ep/audible/>

Audio libros por parte de Amazon.



<https://es.player.fm/>

Aplicación gratuita para escuchar podcast.



<https://open.spotify.com/genre/podcasts-page>

Aplicación gratuita para escuchar podcast.



<https://podcasts.google.com/>

Reproductor de podcast para Android.

Tip: Podcast favoritos, [Libros para Emprendedores](#) y [La Plasta](#). También puedes solicitar libros [aquí](#).



IDIOMAS

Sí hay algo que podría decirle a mi yo de hace diez años, -allá por los 16-, es –“aprende un idioma”, el que más te llame la atención, no importa si aún no sabes qué camino tomar con respecto a tu vida profesional, pero te abrirá muchas puertas y ampliara tu panorama, te recomiendo el inglés y el mandarín, aunque en cuestiones personales prefiero el francés. Es más, ya me vi en París.

Para que logres ese objetivo de aprender y/o perfeccionar otro idioma, existe una variedad de opciones, como son:



<https://www.duolingo.com/>

Variedad de idiomas, método de repetición dividido en lecciones breves y metas diarias. Útil como para pasatiempos. Te invito a aprender de manera divertida, haz clic [aquí](#).



<https://es.babbel.com/>

Plataforma completa, con ejercicios para reforzar las prácticas de diferentes idiomas, versión gratis limitada. Ideal para reforzar el aprendizaje de cualquier idioma.



<https://www.busuu.com/es>

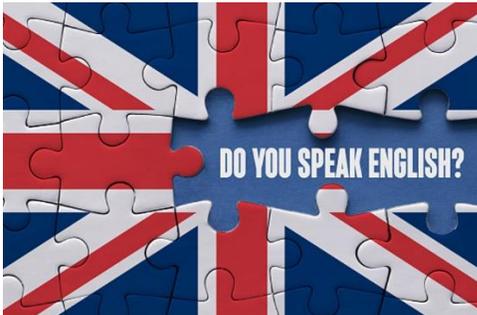
Cuenta con diversos idiomas, te explica de manera precisa y también es interactivo. Te regalo un cupón para periodo de prueba gratuito, [clic aquí](#).



DILO EN SEÑAS https://play.google.com/store/apps/details?id=com.jaguarlabs.lsm&hl=es_MX

Sí alguna vez deseaste aprender la **Lengua de Señas Mexicana**, esta aplicación te enseñara el vocabulario básico de tan increíble lengua. Otros recursos los encuentras en: Edutin Academy como Lengua de Señas Mexicana en el siguiente [enlace](#), con *EduLine MX* en [YouTube](#) y el diccionario de Lengua de Señas Mexicana “*Manos con Voz*”, encuéntralo [aquí](#). (Todos gratuitos).

Sí eres de los que necesitan de un profesor(a) para mejorar el aprendizaje te recomiendo dos grandes opciones:



Recuperado de <https://cerebrodigital.org/post/Mejora-tus-habilidades-en-el-idioma-ingles>

Serendipia English Online

- ✓ Clases en línea a un costo accesible
- ✓ Regularización
- ✓ Sin materiales costosos
- ✓ Clases grupales o individuales

Encuéntrala en [Facebook](#)

Habla con [Marieli](#)

Tip:

Para acreditar la certificación de francés vea películas de Disney en francés y subtítulos en el mismo idioma y, lo complementaba con los ejercicios de los libros.



Recuperado de <https://culturizando.com/la-historia-de-los-idiomas-el-frances/>

Clases de francés desde casa

- ✓ Maestra certificada
- ✓ Clases en línea vía [Skype](#)
- ✓ Elige tus horarios
- ✓ Incluye antología

Contáctala en [Facebook](#)

Parla con [Evelyn](#)



CURSOS

Te has de preguntar –“¿Cursos? La realidad actual es bastante difícil, varios han perdido su trabajo”. Lo sé, yo también lo he perdido y está todo parado, la verdad ha costado mucho, sobre todo, cuando apenas lo tenía otra vez, fue una recaída que le acompaño de ataques de ansiedad.

Verás, en el aislamiento la mente suele irse por caminos bastante turbios, es una cabrona que debes dirigir y, lo puedes lograr teniéndola ocupada en cosas positivas como las mencionadas con anterioridad.

Además, es bien sabido que uno debe seguir aprendiendo en todo momento; tengo conocidos que no fueron a la escuela, pero estudiaron a su propio ritmo a través de libros, cursos y actualizaciones, hoy, son dueños de sus propios sueños y, sinceramente son los mejores en su área.

Ellos siguen formándose, por eso te recomiendo cursos, de lo que tú más quieras, desde un instrumento, manualidades (aprender papiroflexia me ayudo a mantener en calma mis ideas en una etapa difícil mientras estaba en la universidad), fotografía, canto, marketing, crecimiento profesional, etcétera. Tengo para ti las siguientes sugerencias:



<https://www.udemy.com/>

Es una plataforma online de formación creada por profesores, formadores y coaches; tiene con una gran variedad de cursos gratis, promociones a tu ritmo.



<https://platzi.com/>

Cuenta con cursos gratuitos, así como la suscripción mensual o anual, diploma de certificación, disponibles 24/7 que son ideales para que manejes tus tiempos. Sí te animas a adquirir cualquier plan de suscripción, te obsequio un mes adicional a tu compra, [clic aquí](#).



<https://www.nikonevents.com/us/live/nikon-school-online/>

Si eres apasionado de la fotografía, por todo el mes de abril **Nikon** abrió de manera gratuita una serie de cursos con valor de 250USD, es tu momento de aprovechar esta gran oportunidad. Debes crear un perfil, iniciar sesión, suscribirte y disfrutar de este curso para principiantes y profesionales (creado en idioma [inglés](#)).



códigofacilito

<https://codigofacilito.com/>

Siempre puede haber espacio para aprender algo completamente nuevo como lo es la Programación. Al crear tu cuenta puedes elegir la opción gratuita que contiene gran variedad de cursos, si deseas contratar plan ahora tienen promoción de 8USD por tres meses.



<https://www.packtpub.com/free-learning>

Si el inglés no es un problema para ti, te recomiendo esta página que tiene ebooks y videos gratuitos sobre programación y desarrollo web.



<https://www.unadmexico.mx/>

Si eres un poco más paciente y ambicioso, puedes atreverte a estudiar una licenciatura, TSU o posgrados en línea a través de la *Universidad Abierta y a Distancia de México*, su oferta educativa es completamente gratuita. La convocatoria sigue abierta para su registro hasta el día 15 de abril.



<https://www.youtube.com/channel/UCSSleKSYRoyQo8uQGHvq4qQ/featured>

Aprende con YouTube Edu, desde la comodidad de tu casa en temas como Ciencias Físico-Matemáticas, Ciencias Naturales, Uso de la lengua y redacción entre otros.

Tip: Google también ha liberado varios cursos gratuitos en el siguiente [enlace](#).



TOUR VIRTUAL

Si no te sientes en la disposición para hacer algo de lo anterior, no te preocupes, está bien; puedes hacerlo diferente, como viajar a través de la web y ver de manera virtual en distintos museos, zonas arqueológicas o lugares turísticos, quizás más adelante te animes a visitarlos en persona, mientras tanto te dejo las ligas. ¡Diviértete!

Museos

- Museo Nacional de Antropología, ver [aquí](#).
- Palacio de Bellas Artes, ver recorrido virtual [aquí](#).
- Museo Nacional de Arte, visítalo [aquí](#).
- Museo San Carlos, haz clic [aquí](#).
- Antiguo Colegio de San Idelfonso, toma el tour virtual [aquí](#).
- Museo Nacional de Historia, Castillo de Chapultepec, recórrelo [aquí](#).
- Museo de las Culturas del Norte, Chihuahua, encuéntralo en el siguiente [enlace](#).
- Museo Arte Indígena Contemporáneo, Morelos, visita [aquí](#).
- Museo Regional del Guadalajara, entra [aquí](#).

Zonas Arqueológicas (Para más recorridos entra en <https://www.inah.gob.mx/inah/510-paseos-virtuales>)

- Z.A. Bonampak, Chiapas <https://www.inah.gob.mx/paseos/Bonampak/tour.html>
- Z.A. Calakmul, Campeche <https://www.inah.gob.mx/paseos/Calakmul/tour.html>
- Z.A. Teotihuacán, EdoMéx <https://www.inah.gob.mx/paseos/sitioteotihuacan/>
- Z.A. Tajín, Veracruz <https://www.inah.gob.mx/paseos/Tajin/tour.html>
- Z.A. Malinalco, EdoMéx <https://www.inah.gob.mx/paseos/malinalco/>

Maravillas del Mundo Moderno



Chichén Itzá, México.
Visita [aquí](#), [aquí](#) y [aquí](#).



El Coliseo Romano, Italia.
Conócelo [aquí](#).



Petra, Jordania.
Visualiza [aquí](#).



Cristo Redentor, Brasil.
Recórrelo [aquí](#) y [aquí](#).



La Gran Muralla, China.
Disfrútala [aquí](#).



Taj Majal, India.
Descúbrela [aquí](#) y [aquí](#).



Machupichu, Perú.
Toma el tour virtual [aquí](#).

Las imágenes fueron sacadas de internet respectivamente [MEX](#), [BRA](#), [PER](#), [ITA](#), [CHN](#), [JOR](#), [IND](#).

Tip:

*Entra en el siguiente [enlace](#) para más recorridos virtuales.

*Sí más adelante deseas visitar las maravillas del mundo moderno, te dejo el [Cupón Digital MMM](#) para que viajes con nosotros. (Vigencia hasta el 07/04/2021).

SUEÑOS

Tan grandes y bellos, que nos ayudan a mantener la esperanza en algo. Que no te quepa duda, arriégate y has todo aquello que alguna vez deseaste, evoluciona y trasciende, disfruta de la vida que no te pide más que la goces.

Aférrate a aquello que te mantiene alegre.

Hazte la promesa de cumplir todos tus sueños y hacerlos realidad, empieza por escribir tu lista de deseos, haz que valga la pena cada batalla ganada y cada experiencia aprendida. No te quedes con las ganas de nada y **¡Ve a por ello!**

Toda esta fuerte situación nos enseña que la vida puede cambiar en cualquier momento, imagina dar un giro a tu vida e irte a otro país, sí, pasando esto, el próximo año o cuando mejor lo prefieras, pero, suena genial, ¿verdad?

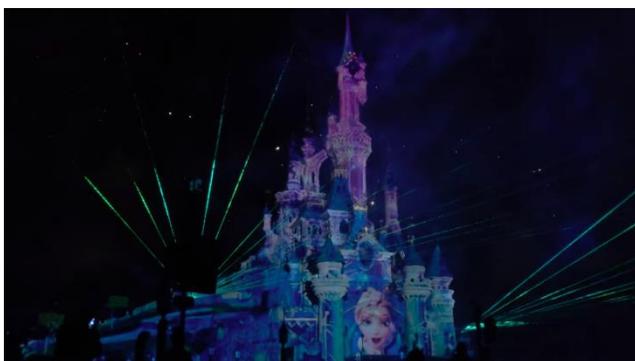


Imagen extraída del vídeo de David rg, te dejo el enlace [aquí](#), ¡Gózalo!

*(Yo, Lilibelula, **ya me vi** en DISNEYLAND Paris con mis orejitas de Minnie Mouse viendo el espectáculo nocturno de luz sobre el castillo, escuchando Libéréé - Délivréé de Frozen).*

Es más, suena bastante loco, muy loco, es cierto, pero eso no significa que sea imposible, al contrario, puedes hacerlo realidad.

Existen muchas posibilidades, vete de viaje y recorre el mundo, vete de intercambio estudiantil, haz un curso de idiomas en otro país, vive la experiencia, que no te lo cuenten y viaja en [cruceros](#); visita los parques de [Disney](#), también podrás ver la magia de DISNEY en las transmisiones que se llevarán a cabo los miércoles y domingo a las 4:00pm desde tu celular en el siguiente [enlace](#); realiza voluntariados o entra a un programas de niñera(o) en el extranjero.

Te has de preguntar, ¿El programa de niñeras es para mí sí ya tengo más de 28 años? La respuesta es sí, dentro de todas las agencias que se dedican a esto, existe una, llamada [Au Pair Kali](#), quienes cuentan con programas con límite de edad de 35 años y con destinos como Francia, España o Alemania.

Con varias de estas alternativas podrás hacer realidad tus sueños, vivir nuevas experiencias, conocer otras culturas y hasta hacer amigos de otras nacionalidades.

No importa cuando lo hagas, pero escribir tus sueños, -aunque suenen locos y los cuales son los mejores-, te ayudará a sobrellevar esto. Tener metas, nos ayuda a tener dirección en la vida, hace que viva la motivación dentro de nosotros, nos hace vivir muchas y mejores aprendizajes que nutren el espíritu.

¿Cuáles son tus sueños y cuándo estás dispuesto a cumplirlos?



Fuente: <https://aupairkali.com/>



AUTO CUIDADO

Sí has llegado hasta aquí, déjame darte las Gracias por leer mis palabras. 😊

Volviendo a lo nuestro, la persona más importante en este mundo, eres tú, no es egoísmo, es amor propio. Recuerda, este viaje es interno, y, a veces es momento de renovarse. Te voy a contar los principios con los que salí del aislamiento, -al que llegué a causa de la depresión -, son tres, simples y realmente valiosos, en todo momento.

El primero, **Respirar**, sí, siempre respiras sino estarías muerto, pero ¿Sabes sí lo haces bien?, exacto. No entraremos a detalle, sólo aquello que me ayudo cuando venían los ataques de ansiedad, cuando la respiración se acelera y se entre corta al mismo tiempo, cuando sientes que se va el aire.

Bueno, no es tan difícil como parece, debes controlar tu mente, detenerla un momento y proceder a inhalar durante 4 segundos, retener 4 más, exhalar en 6, mantener la respiración 2 segundos y repetir, me funciono hacerlo en 8 tiempos. Anda, inténtalo y sentirás como se oxigena tu cuerpo, así como tu mente se calma de manera gradual.

Una de las cosas que más me ha gustado es la meditación, me ha ayudado a controlar más la mente; hace un tiempo encontré meditaciones guiadas en [Meditopia](#), es una app que incluye lecturas y la voz que se usa junto con la música hacen de la meditación una grata experiencia.

Segundo, **Comer**, sí, es muy importante comer, aunque no tengas hambre. Te confesaré que la situación que pase fue bastante pesada, no comía nada, sí acaso tomaba agua. Cuando no comía la depresión empeoraba, además de sentirte sin energía, tu mente se dispara a los peores escenarios, te nubla el juicio y te desmorona aún más la autoestima, por eso come, siempre come, hazlo y ponte horarios, consiéntete y cocina para ti. Por cierto, para recetas saludables te recomiendo [aquí](#).

Último y no menos importante, **Dormir**, sí, dormir bien es esencial para llevar una vida tranquila. Quizás en estos momentos al dejar de ir a la escuela o la oficina te hayas estado desvelando, es más estoy segura que duermes a las 5:00am y hasta te ha tocado ver la luz del día siguiente entrando por la ventana. Detente, eso afecta todo tu cuerpo y envejece de manera acelerada.

Parte de mi rutina para dormir es ponerme mi pijama más cómoda, preparar leche caliente o té, el té de hierbas de San Juan me ha ayudado a conciliar el sueño porque el resguardo voluntario me ha ocasionado algo de ansiedad, y no ocupo celular mínimo media hora antes de dormir. Es importante no usarlo ya que le da a el cerebro la indicación de que es de día, por ello se complica la conciliación del sueño. También no uso celular en las mañanas, a menos que ponga música para la ducha.

Cuando es más difícil dormir pongo [música relajante](#), [meditaciones](#) guiadas para dormir, [mantras](#) y, la que me ha calmado es contar de manera regresiva del 100 al 1 mientras inhalo y exhalo. En fin, son varias las alternativas, confió en que hallarás la mejor para ti.

Adicionalmente de los tres principios que te he compartido, puedes sacar provecho de esto y cuidar de ti, disfruta de tu compañía y de tu familia, mantente en contacto con tus amigos, has algo de lo que te gusta; dibuja, aunque no sepas, tendrás oportunidad para mejorar; escucha música y sí la tuya ya te aburrió escoge nuevos y diferentes ritmos o bandas, tal vez te sorprendas de las nuevas letras. Sí quieres dormir, hazlo, escucha a tu cuerpo, es sabio.

Sí te gusta estar en FB intégrate a grupos de lo que más te agrada, como viajes, fotografía, lectura, hasta existen de ortografía, hay infinidad de ellos, no te encierres, mantén tu interacción con los demás, eso siempre ayuda a no perderte de la realidad. O al menos a mí me funcionó.



Ayuda Psicológica

Como ya se ha mencionado, esta situación no es fácil para nadie y para algunos es bastante complicado, recuerda, es normal hablar con objetos inanimados, llama solo cuando estos te respondan o los mareos, falta de aire, dolor, sudoración o algún otro síntoma de ataque de ansiedad se haga presente, ahí pide ayuda.

Te dejo información que puede ser útil:

- Línea de Atención Psicológica al 5622 2288 (Horario de atención de lunes a viernes, de 8:00hr a 18:00hr, cuentan con 6 líneas).
- Centros de Atención Juvenil al 55 52 12 12 12 o [WhatsApp](#). (Horario de lunes a viernes, de 8:00hr a 22:00hr). Más información [aquí](#).
- Línea de la Vida al 800 911 2000.

Debes saber que también acudo a terapia psicológica, en algún momento de la vida necesitamos de ello y no tiene nada de malo. Recuerda, **cuida tu salud mental**.

Todo lo que aquí está escrito es a manera de sugerencia, si tu no sales con un libro o actividad nueva, ¡ESTA BIEN!, recuerda que estamos en tiempos de supervivencia, la situación puede ser bastante abrumadora para algunos, no todos van a responder igual, entiende que cada uno avanza a su ritmo.

Por último, te invito a que disfrutes de la soledad, no es tan mala como la pintan, en realidad es el descubrirte a ti mismo, el detalle es que, para llegar ella, el camino es algo incierto, oscuro y pesado. Habrá momentos donde te encontrarás triste, enojado, derrotado, abrumado, en otros muy feliz, con energía y ánimo para levantarte de la cama sin problema, a veces sin saber por qué, tranquilo, déjalo que todo fluya y averigua de dónde viene, por qué surge y qué viene a enseñarte, no olvides, es un día a la vez, paso a paso saldremos de esto.

Al final de todo, estamos en tiempos de un viaje interno, donde los momentos difíciles nos enseñan quiénes somos y hacia dónde vamos, llevándote a la transición de una versión de ti mismo hacia otra mejor. Has pasado cosas más difíciles, cree siempre en ti. Ten fe en ti mismo.

Recuerda eres bien pinche hermosa, sí eres hombre, también, eres bien pinche hermoso. ❤️