

# INSPIRA



Día de La Paz y la Democracia

Día Mundial de la Arepa:  
¿Que opinan los extranjeros de ella?

¿Que se siente ser gemelo, mellizo o trillizo? Conoce historias de venezolanos

Día del Turismo: Los 7 lugares más extraños del mundo

¡Se acerca el 1er aniversario!

Día de Prevención al Suicidio con @aixagabriella

## *¿Que se siente tener un Doble?*

Conoce más de las Hermanas Duque, Braun y Cochesa

# ÍNDICE

**Agradecimientos**

**PAG: 03**

**¿Que opinan los extranjeros de la Arepa?**

**PAG: 04-05**

**¡Ser famoso y tener un doble! Conoce más de las hermanas Duque, Braun y Cochese**

**PAG: 07-09**

**Día del Turismo: 7 lugares extraños**

**PAG: 12**

**Día de Prevención al Suicidio con @aixagabriella**

**PAG: 13-14**

**Día de La Paz y la Democracia**

**PAG:15**

**¿Que se siente ser gemelo, mellizo o trillizo? Conoce historias de venezolanos**

**PAG: 17-19**

## AGRADECIMIENTOS

¡Esta edición me encanta! Hay tantas fechas, tantos temas, que ya quiero que todo el mundo la lea. Ya casi cumplimos un año y hemos crecido y subido de nivel. Más que hablarles de que tratará esta edición, les quiero agradecer, pronto estaremos celebrando ese primer año. Las personalidades de la portada son personas que admiro como cualquier venezolano, desde que pensé en crear la revista pensé en María Antonieta Duque, mi tocaya, la primera actriz que entrevisté en la radio, también en Alexandra Braun que se volvió cercana igualmente, ahora que vino el día de los nacimientos múltiples fue ideal para hacerles un honor a ellas y sus hermanas, después conocí lo que hacen las hermanas Cochesa y me encantó la idea de incluirlas a todas.

También fue una oportunidad para dar a conocer historias de otras personas que son gemelos, “morochos” (mellizos), o trillizos en Valencia y Caracas. Ahora también nos vamos a lo internacional, que opinan los extranjeros de la Arepa, estos que coloque son especiales para mí. Hablamos de un tema sin tabú; el suicidio con la psicóloga Aixa López. También es el Día de La Paz y la Democracia así como el del Turismo. Se unió a nosotros el instituto Alpha Learning donde me gradué hace años. Sigue con nosotros El Armario de Andrea y Diego Da Silva Makeup. En estos últimos meses del año vienen cosas buenas además que celebraré los nuevos años de vida de mi familia más cercana. Gracias a todos por ser parte de nosotros, gracias a los que han construido la revista junto a mí, Javier, Valeria, Jenifer, Alejandro, Humberto, Maye, Antonio y Gabriel. A todas las marcas, profesionales y lectores



Viene el 1er aniversario que será súper especial... estén atentos

**¡Ahora también somos agencia! Hacemos web, logos, redes sociales, portafolios y más.**

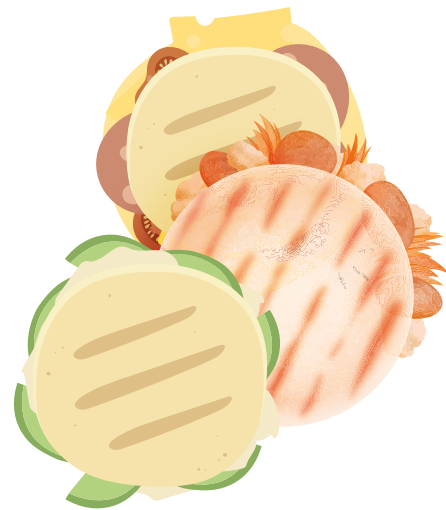
Seguimos trabajando por Venezuela  
Gracias a Dios por tanto

# ¡La Arepa

## alrededor del mundo!

¿Que opinan los extranjeros

Por @mariantomarco



Arepa... Arepa... Una palabra que significa tanto con tan pocas letras. Para los venezolanos es más que una comida, es un símbolo, es parte de nosotros, de nuestras raíces, está en nuestro ADN quererla y en nuestro deber compartirla en la buena mesa. Según CNN, se ha estudiado que "La arepa data de hace 900 años aprox". De hecho, en 2017, la Unesco la nombró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Además, el reconocido portal Taste Atlas la posicionó entre los primeros 30 lugares de los "100 mejores sándwiches del mundo".

La arepa venezolana es única, redonda, crujiente, suave por dentro con el relleno que prefieras. Miles de historias se han contado alrededor de la arepa, pero esta vez ella es la protagonista. Les hablaremos de cómo esta creación ha llegado a paladares internacionales, como Inglaterra, Holanda, España, Italia y Estados Unidos, con la experiencia de aquellos que se han casado con venezolanos y la han probado.

### Ahora bien ¿Qué opinan los extranjeros de la arepa?

**Taylor – estadounidense casada con Ruben, de hace 11 años. Viven en EE. UU, padres de Alexander, Valentina y Victoria.**

1- ¿Qué significa la arepa para ti y que sentiste al probarla?

Es la elección de comida distintiva de Venezuela. La comida une a la gente y la arepa une a todos los venezolanos, mi favorita es la Reina Pepiada. Lo admito, al principio no me encantaba, pero he llegado a amar la arepa. Siempre me recuerda de dónde vino Rubén.

2 - ¿Qué es lo que más te gusta de Venezuela y cual sería tu mensaje para nuestro país?

Ésa es una pregunta difícil. ¡Me gustan demasiadas cosas! Creo que la música es mi favorita. También me encanta el idioma, el baile, las fiestas y la gente. El pueblo venezolano es resiliente e inquebrantable. Mantengan una fe fuerte en Dios. Porque lo que hacemos no debe ser para la aprobación del hombre, sino para la aprobación de Dios.

**Marnix, holandés, pareja de Ifigenia, desde hace 6 años. Viven en Bélgica, padres de Oliver.**

1- ¿Qué significa la arepa para ti y que sentiste al probarla?

La arepa es: mi nuevo hogar. Me pareció que la textura del interior era extraña, como si no estuviese suficientemente cocinada, pero al probarla y saber que es así me gustó mucho, mi favorita es la de pabellón y "Reina Pepiada".

2- ¿Qué es lo que más te gusta de Venezuela y cual sería tu mensaje para nuestro país?

El humor de la gente, casi todo lo que digas puede tener doble sentido y puede ser usado en tu contra. También la comida, en especial la del mar en la playa, cachapas, cocadas, coco frío, empanadas, pero con mucha salsa, y por supuesto mi maravillosa mujer que me dio lo mejor de mi vida; mi hijo. Esperemos que las próximas generaciones puedan disfrutar del hermoso paraíso que es Venezuela.

**Ángelo, italiano, casado con Glireida hace 7 años, viven en Portugal. Le dieron una nueva oportunidad al amor siendo adultos mayores.**

1- ¿Qué significa la arepa para ti y que sentiste al probarla?:

Un día mi prometida me hizo arepas en la mañana y se convirtió en mi desayuno favorito. Me gusta con jamón y queso, caraotas o carne mechada. La arepa ideal es delgada o gordita con su relleno, picante y con buen desempeño, prometedoras como una venezolana: ¡es una combinación buena y hermosa!

2- ¿Qué es lo que más te gusta de Venezuela y cual sería tu mensaje para nuestro país?:

De Venezuela me gusta muchísimo el clima, la naturaleza, y por supuesto la gente. Hemos ido con frecuencia. Me gustan los lugares como la Península de Paraguaná, las Cumaraguas, Los Médanos, Patanemo, entre otros. Mis mejores deseos para Venezuela para que podamos disfrutarla cada vez más

**Emilio, español, casado con Estefanía, tienen 7 años juntos, viven en España, padres de Máximo.**

1- ¿Qué significa la arepa para ti y qué sentiste al probarla?:

Para mí es una comida típica, cuando digo esa palabra pienso en Venezuela, mi mujer la cocina a menudo. Tengo que decirles que no soy el fan número uno de las arepas. Pero me encanta el pabellón y la chicha, por ejemplo.

2- ¿Qué es lo que más te gusta de Venezuela y cual sería tu mensaje para nuestro país?:

Aún no he tenido el placer de ir. Lo que más me gusta es su gente, amable, dispuesta, educada y conversadora. Espero que pronto Venezuela brille con todo su esplendor, porque es un país que vale la pena conocer y querer.



**Becca, inglesa, casada con Alejandro hace 5 años, viven en Inglaterra, padres de Gabriella.**

1- ¿Qué significa la arepa para ti y qué sentiste al probarla?:

La Arepa para mí significa familia alrededor de la mesa, es lindo ver a todos disfrutando de su arepita rellena favorita.

Cuando probé la arepa sentí que por mucho tiempo me había perdido algo tan bueno. ¡Es deliciosa y tan diversa que puedes rellenarla con casi cualquier cosa! Mi relleno favorito de la arepa es el queso con “perico” (huevo revuelto con tomate y cebolla).

2- ¿Qué es lo que más te gusta de Venezuela y cual sería tu mensaje para nuestro país?:

Creo que Venezuela es un país hermoso con una comida increíble. Lo que más me gusta es la gente de Venezuela, son personas acogedoras, felices y amables con un gran corazón. Me gustaría enviar un mensaje a todos los venezolanos para que sigan sus sueños y nunca se rindan.

De esta manera, hemos comprobado que la invención de la arepa ha sido un éxito total, pues no sólo se ha mantenido por muchísimos años, sino que ha traspasado fronteras y ha ganado reconocimientos. Cada quien tiene una percepción y preferencia distinta de la arepa, pero todos coinciden en su textura entre crujiente y suave con relleno variado la hace deliciosa, pero realmente lo que la hace única en el mundo es su ingrediente principal: el amor de las manos que la hacen; las manos venezolanas.

Coméntanos en @inspirarevista si tienes alguna anécdota interesante sobre la arepa, seas venezolano de nacimiento o extranjero “venezolanizado” como estos ejemplos que te compartimos.





## *¡Felicidades a Miriam Camino!*

**“La española más venezolana”**

¡Por ganar el 2do lugar en el concurso de arepas de  
Harina P.A.N con el chef venezolano Sumito Estévez!

Con su creación “Reina Tuneada” con atún y aguacate

¡Gracias por tu amor a Venezuela!

@miriamcamino

# ¿VES DOBLE?

¡Conoce más de las hermanas Duque, Braun y Cochesa!

Si a los gemelos suelen confundirlos muchas veces... ¿Cómo sería tener un gemelo famoso? Que te pidan fotos en la calle pensando que es tu hermano... ¿O qué pasa si ambos son famosos? En este caso los dos viven lo mismo, con personas desconocidas.

Esto es lo que les sucede a los tres pares de estrellas que les presentamos hoy, son casos diferentes pero parecidos. Comenzaremos con las Gemelas Duque, la María Antonieta fue quien se dedicó a la actuación durante la época de novelas venezolanas, con trayectoria en teatro, cine y televisión. Son gemelas idénticas y fitness. A Mariana le ha tocado vivir la fama también, han aparecido juntas en redes sociales, entrevistas y medios. Mariana también comparte vida en sus redes sociales y la conocen en Margarita.

Por otro lado, tenemos a las mellizas Braun, es un caso similar, Alexandra tiene una carrera artística principalmente en el cine, últimamente más en teatro, fue Miss Tierra 2005 y es animadora de eventos. Su melliza (o morocha como decimos en Venezuela) Karina, se ha dedicado a ser mamá y empresaria, trabaja en bienes raíces @realtorkarinabraun. Sin embargo, Karina ha tenido exposición con las redes sociales. Ambas comenzaron en los medios, en la radio en "Por Partida Doble" por 95.5 Play FM Network, en televisión en Canal 7. También tienen años con la marca Di Braun y el evento "Encuentro Glam" un bazar benéfico en el asisten alrededor de 3.000 personas.

Adicionalmente, les hablaremos de las "Hermanas Cochesa" se han dado a conocer por ser fitness, ambas se muestran en su cuenta @hermanascochesa, son gemelas idénticas, se graduaron como Médicos Veterinarios en la Universidad del Zulia, tienen alrededor de 8 certificaciones en temas de Nutrición y Deporte, como Personal Fitness Training.

**A continuación, lo que piensan estas personalidades sobre**

**“¿Qué se siente tener una doble?”:  
Gemelas Duque:**

**María Antonieta Duque - actriz de teatro,  
cine y televisión:**

Ser gemelas fue una sorpresa para la familia, nacimos a los seis meses y no sabían del embarazo doble, pesamos 1,10 kg y duramos un mes en la incubadora. Siempre nos confunden, yo la ayudaba presentando sus exámenes en el colegio, por otro lado, ella hacía travesuras haciéndose pasar por mí. Pero ser gemela es una fortuna. Una vez compartimos esta anécdota, yo usé mi cara para desbloquear su teléfono, claro, tenemos la misma cara, pero no pensé que funcionaría así. Una vez me benefició mucho tener una "doble", cuando tuve un viaje y de pronto agendaron las fotos de una novela, mi hermana fue hasta a Caracas y se tomó las fotos por mí. Siempre hemos querido actuar en algo juntas, pero mi hermana dice eso no es lo suyo.



**Mariana Duque – mamá de dos y empresaria, dedicada a los bienes raíces:**

Miles de veces me han confundido con mi hermana que es actriz, la gente me pide una foto, yo digo que no soy, y me dicen "no importa, es lo mismo" se toman la foto y se van felices.

Hemos tenido presentimientos o dolor por la otra, yo sentí una inyección que le hicieron. Aun a distancia ella siente ansiedad o angustia cuando a mí me pasa algo. Ella sintió las náuseas y antojos de mis dos embarazos y yo no sentí nada. Hace unos años creamos un proyecto, el de "Rulos Mágicos", con una crema de cuidado del cabello y el "Pulpo Mágico", queremos retomarlo.

**Aunque Mariano dice que a Mariana no le gusta mucho actuar, al preguntarle por este tema, Mariana respondió:** "Claro que nos encantaría estar juntas en un proyecto de actuación, vamos a ver si se da". ¿Te gustaría ver a las gemelas Duque actuando juntas? Déjanos tu comentario en @inspirarevista.



**Mellizas Braun:**

**Alexandra Braun – Miss Tierra (internacional) 2005, animadora y actriz de cine, teatro y televisión. Vive en Caracas:**

Al trabajar en el medio juntas siempre nos confundían, uno pierde la identidad. Hemos sentido el dolor de la otra, recuerdo una vez cuando ella tuvo un accidente de auto a las 3:00 am, y yo me desperté con mucha ansiedad. Y luego cuando le descubrieron síndrome de Guillan Barré, sentí una necesidad de llamarla urgentemente. Hemos trabajado juntas en radio y TV, desfilábamos en la semana de la moda, fue una buena época, pero hoy en día cada quien tiene rumbos y carreras diferentes.



**Karina Braun – Mamá de una niña y empresaria, dedicada a los bienes raíces, vive en Florida:**

Ser gemelas reconocidas es emocionante y, a veces, un poco complicado. Yo lo tomo con humor y cuando me piden una foto creyendo que soy Alexa les digo: no soy, pero si te quieres la foto conmigo, súper.

Ser gemela de una actriz tiene sus beneficios, una vez estaba de viaje, me iban a revisar las maletas y una trabajadora me dijo: "Alexandra, ven, no hagas la cola" yo le dije que era la hermana, pero aun así me dejó pasar. Hemos sentido cuando algo no está bien en la otra, hay una intuición que nos une.

Sobre actuar juntas, a Alexandra le encanta, pero no es lo mío. Sin embargo, hemos trabajado televisión, radio, animaciones, tenemos nuestro evento "Encuentro Glam".

Trabajamos muy bien como equipo. Cada proyecto refleja nuestra creatividad y cómo nos complementamos. Nos encanta explorar ideas y compartir pasiones.



## Gemelas Cochesa:

**Adriana Cochesa – mamá de tres, médico veterinario, con certificaciones de Nutrición y Deporte, ganadora en fisicoculturismo, vive en Venezuela:**

Pareciera que la gente en la calle aún no se acostumbra a ver gemelos idénticos, se quedan viendo muy sorprendidos, siempre nos confunden, solo los más cercanos nos reconocen. En el colegio y en la universidad, nos intercambiábamos para presentar exámenes. También hemos hecho diligencias por la otra. No hemos sentido lo del dolor, pero si nos conectamos en pensamientos, a veces decimos lo mismo casi a la misma vez.

Estuvimos toda la infancia en ballet, a los 19 años fuimos a un gimnasio, nos enamoramos del mundo fitness, ayudábamos a nuestras amigas a verse mejor y en el 2017 creamos el proyecto "Hermanas Cochesa", con 4.000 testimonios de cambios de vida. Tenemos nuestra proteína HC Whey Protein, vamos a lanzar HC Plus para menopáusicas.



**Elena Cochesa, mamá de dos, médico veterinario, con certificaciones de Nutrición y Deporte, vive en Houston:**

¿Que si nos confunden? Es el pan nuestro de cada día, ha pasado tanto que a veces nos hacemos pasar por la otra para no dar explicaciones. Cuando lo hacemos, luego nos avisamos. Cuando las personas dudan, yo sigo con el show diciendo que soy ella (porque me sé su vida) menos mal nadie se enteró. Nos encantaría una producción juntas, cuando salió la novela "La Usurpadora" nos imaginamos en eso.

Ciertamente, ser gemelo o mellizo es algo fortuito como emocionante, aunque tiene sus retos y complejidades, nuestras entrevistadas confirman que es una experiencia maravillosa, algo que a pocos les toca y es para siempre.

La conclusión que podemos sacar de todas es: Lo más bonito no llegar al mundo sola, tener una cómplice, amiga y compañera de vida, la conexión es indescriptible. Lo difícil es la comparación constante, como si se perdiera la identidad. Pero en general, es único, los hermanos son un regalo de los padres, y nada como tener uno que camine a tu lado siempre y vaya dejando huella a la par.

**Sigue a nuestras estrellas:**

@mariantoduque @marianaduque88  
@alexandrabraunoficial @braunkarina  
@hermanascochesa



## ¡AHORA TAMBIÉN SOMOS AGENCIA DE CONTENIDO INTERNACIONAL!

¡Inspirando en tus proyectos!. Porque lo bueno, se expande...

Creación de webs, logo, portafolio, redes sociales, videos publicitarios, diseño gráfico, relaciones públicas, asistente virtual Todo en [www.mediosinspira.com](http://www.mediosinspira.com) @inspirevista

Con María Antonieta Marco y su equipo

@mariantomarco Info al (+58) 04244627420)

*Agencia Inspira*

Síguenos en @inspirevista

Info al (+58) 04244627420  
[www.mediosinspira.com](http://www.mediosinspira.com)

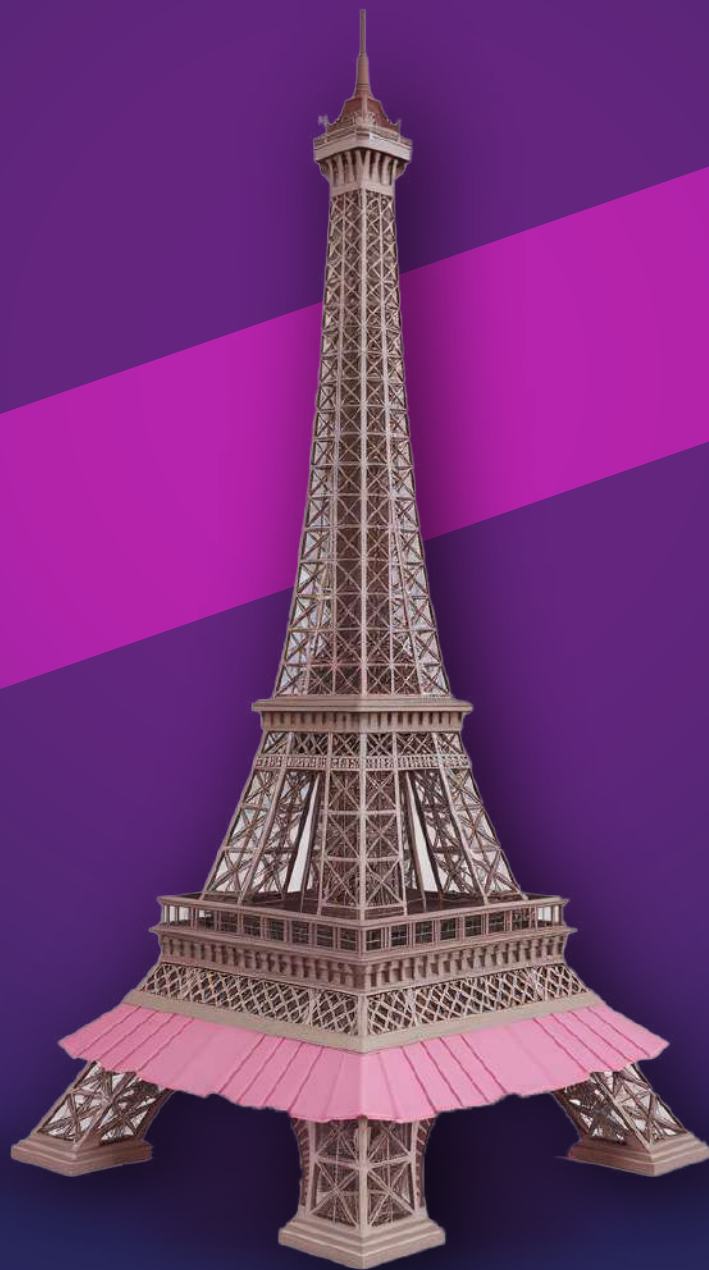


El Armario  
de  
*Andrea*

# VISTIENDO EMOCIONES

Luce increíble con sus piezas versátiles

C.C Shopping Center



El Armario de Andrea  
@armarioandrea



0412-5002320  
armarioandrea@gmail.com

# Por el Día del Turismo

## 27 de Septiembre

Te presentamos  
**6** lugares más extraños del *Mundo*

**1.** El Mar Muerto, Jordania  
• Tiene una alta concentración de sal, puedes flotar en él

**2.** El Salar de Uyuni, Bolivia  
• Mayor desierto de sal del mundo

**3.** El Parque Nacional Zhangye Danxia, China  
• Montañas de colores vibrantes y formas inusuales



**4.** El Desierto de Danakil, Etiopía  
• Fuentes termales de colores, lagos de lava y salares. Es uno de los lugares más calurosos del mundo

**5.** El Gran Agujero Azul, Belice  
• Es inmenso y tiene 124 metros de profundidad, un destino popular para los buceadores

**6.** El Bosque de Piedra Shilin, China  
• Formaciones de piedra caliza en forma de árboles, pilares y cuevas, resultado de la erosión





# ¿DESEO DE MORIR?

## PREVENCIÓN AL SUICIDIO

Por Aixa López @vidas.amarillas

Si la vida es una, es un milagro y es maravillosa... ¿Qué lleva a una persona a querer acabar con ella? Querer quitársela, querer terminar su propia vida... Es rudo, es fuerte, es difícil de comprender pero sucede, y con más frecuencia de la que parece.

¿Por qué ocurre esto? Evidentemente es resultado de algo que no está bien, sobre la percepción de las situaciones que estas personas no saben sobrellevar, pero hay muchos que lo sienten, que alguna vez lo han pensado o planeado, o que al menos se les ha pasado por la mente así sea unos segundos pero superan esto y deciden redireccionar su vida de manera maravillosa. Hablemos entonces detalladamente de este tema tabú: el Suicidio.

Hay que recordar que el 10 de septiembre es el "Día Mundial de la Prevención al Suicidio" es un día para informar, crear campaña, reflexionar sobre esto, hablar de las maneras de prevenirlo, recordar a quienes han partido por esto, y reconocer el esfuerzo de personas que han pensado o planeado hacerlo pero han decidido continuar con su vida, salir adelante y enfocarse en su "Propósito de Vida".

Un dato interesante pero preocupante es que el suicidio es una de las causas de muerte más frecuentes en el mundo, según la OMS en el 2021, anualmente mueren más personas por suicidio que por enfermedades como Cáncer de mama, VIH, incluso por guerras y homicidios. Es decir, hay un grupo de personas que fallece por causa externa, y otros por una causa interna, que está dentro de su mente.

También es relevante mencionar que una gran parte de población se encuentra entre los 15 a los 29 años de edad, porque a veces algunos jóvenes que sienten que se les acaba el tiempo para cumplir sus metas, se frustran y deprimen e intentan hacerlo porque se comparan con otros, pero realmente les quedaría toda una vida por delante. Por ello es tan importante hablar y cuidar la salud mental. Además, hay que agregar que según un estudio de Wagner: "a través de palabras o acciones, la mayoría de las personas que se quitaron la vida habían expresado con anticipación sus intenciones a otras personas", por lo tanto estar alertas y brindar apoyo es fundamental.



Por esto, una persona que habla y busca ayuda puede tener más herramientas para sentirse bien en general y menos probabilidad de deprimirse o llegar a estos pensamientos. Pero no es tan sencillo como parece, es un tema profundo, por eso la Psicóloga Aixa López @aixagabriella de @vidas.amarillas quien se ha dedicado a crear campañas sobre esto, nos habla esta vez de cómo prevenirlo:

¿Cómo cuidarnos del Suicidio? Según Aixa López:

El suicidio es un fenómeno multicausal. Por ende, se da bajo la suma de diferentes aspectos, entre los que suele destacar el proceso de un duelo, algún trastorno del estado del ánimo, el aislamiento y especialmente la desesperanza.

¿Qué tan común es? Si lo es. Sin embargo, no todas las personas han pensado en el suicidio alguna vez en su vida, aunque todos hemos pensando en la muerte.

Una pregunta frecuente es si el suicidio está directamente relacionado con la depresión y aunque si lo está, no del todo. Una persona que está atravesando un trastorno del estado del ánimo, como depresión u otro, puede tener más posibilidades de pensar en suicidio pero esto no quiere decir que se excluye a quienes no lo están. Alguien puede pensar en suicidio sin estar deprimido y por otro lado alguien puede estar deprimido sin plantearse el suicidio. Pero de todas formas; ¿quien ha estado deprimido anteriormente está más expuesto a tener estos pensamientos? En efecto, podemos tomarlo como un factor de riesgo para prestar atención.

Por supuesto que hay factores que pueden afectar más los pensamientos y agravar la situación para que una persona empiece a pensar en hacer esto, el consumo excesivo de alcohol, las drogas, la sobredosis de los medicamentos, problemas alimenticios, de insomnio, situación económica difícil, problemas de violencia o abuso, traumas muy severos, tragedias, ansiedad, estrés, sueños frustrados o sensación de improductividad, la soledad frecuente, falta de enfoque en la vida, desánimo y más puede influir. Pero principalmente lo que más lo ocasiona son los trastornos del estado de ánimo y de personalidad.

Sobre mi experiencia profesional, puedo decirles que "los esfuerzos en mi consulta siempre serán para que las personas puedan contemplar, construir y vivir vidas mucho más amables, vidas que igual tienen sus desafíos y en dónde muchos de nuestros dolores no desaparecen, pero en donde si nos sentimos lo suficientemente acompañados, validados y dignificados para vivir".

No puedo garantizar que mis pacientes nunca más volvieran a pensar en la muerte, pero sin duda, hemos trabajado muy duro y como equipo, para que la muerte no vuelva a verse como la única opción posible.

Algunos me preguntan por que me dediqué a este tema. Este es un viaje personal que se hizo colectivo. He experimentado en primera persona lo desolador y frío que puede sentirse pensar en la muerte como única alternativa y por ello, decidí dedicarme a acompañar a todas las personas que creen que están solas en el mundo.

Por eso, cada jornada de divulgación sobre este tema, es mi mayor reflejo de esperanza. Porque en un mundo agitado, complicado y doloroso, algunas personas hacemos el espacio y los recursos para acompañarnos en un lugar y un momento, con la esperanza de entendernos mejor y salvar vidas. En la solidaridad y la empatía de las personas, que a diario conozco en mi consulta, en mis compañeros de Protección Civil y con el activismo, están puestas mis esperanzas.

Por lo tanto, yo, Aixa López les digo que mi mensaje final para los lectores de @inspirarevista es: "Sé que ahí donde estás puede sentirse imposible. Pero aquí, a solo una mirada de ti, te estamos esperando. Espero poder ser tu red de apoyo, si lo necesitas".

Evidentemente es un tema que no se supera de la noche a la mañana y del que poco se habla, pero cada vez se está teniendo más consciencia de ello y creando estos espacios. Finalmente nuestra directora de la revista Inspira, María Antonieta Marco, quiere agregar lo siguiente: "Quiero que sepas que lo que haya pasado en tu vida no es necesariamente tu culpa, pero si es tu responsabilidad como te lo tomas, como dice la frase de Bajo la Misma Estrella <no puedes elegir si van a hacerte daño en este mundo, pero si puedes decidir quien te lo hace>.

Así que si te sientes mal, desanimado, sin ganas de nada, es más común de lo que crees, que no te de pena hablarlo y expresarlo, busca ayuda profesional pero también de amigos y familiares, estar en grupos de apoyo, actividades que te gusten, talleres y cursos de crecimiento personal, meditación, caminar, dedicarte a un proyecto o tener ilusión de algo son herramientas que pueden ayudar mucho. Lo primero es reconocer cuando estás empezando a desanimarte y si ya llegaste a la nube de la depresión, aún puedes salir de ella, incluso aún cuando estás en los pensamientos o planes suicidas, puedes salir de ahí y después tener una vida extraordinaria. Recuerda que el libro de tu vida está escrito desde el momento en el que naciste y Dios tiene planes maravillosos para ti".

Puedes dejar tu comentario de este tema en @inspirarevista y @mariantomarco en el video que publicamos en esta fecha del "Día Mundial de la Prevención al Suicidio".



**Sigue a nuestra especialista:**

**Aixa López @aixagabriella**  
**Psicólogo Clínico**  
**Creadora de @vidas.amarillas**

*En Revista* **INSPIRA**  
*Commemoramos*

El Día Internacional de la Paz, 21 de Septiembre  
El Día Mundial de la Democracia, 15 de Septiembre

*Con este Poema:*

La blanca paloma  
Nos quiere enseñar  
Que un mundo sin guerra  
Debemos alcanzar  
Nos trae la alegría  
La paz y el amor  
Y quiere que todos  
Vivamos mejor





# Alrededor de 30 años de experiencia con recorrido nacional

¿Te gustaría aprender inglés desde  
la comodidad de un sofá?™

Somos los únicos con el “**MÉTODO ALPHA**”  
para aprender inglés desde el subconsciente,  
método estudiado y garantizado.



@alphalearningoficial  
04244101495

Valencia

CC Prebo Nivel 2

<http://www.alphalearningoficial.com/>



# ¿Gemelos o trillizos diferentes? ¿Dos pares en una familia?

Conoce casos peculiares:

Ya hablamos de gemelas reconocidas, ahora hablemos de otras historias...

¿Qué se siente tener un doble? ¿qué se siente compartir el cumpleaños con una o más personas? ¿qué se siente pensar que miras al espejo en 3D? Todo esto lo sienten los gemelos, los morochos (o mellizos) y los trillizos, en su mayoría, debido a que hay unos que se parecen, otros idénticos y otros casi no se parecen. Esta vez conmemoramos el Día Mundial de los Nacimientos Múltiples (26 de septiembre). Es por eso que compartimos historias de casos de nacimientos múltiples en Valencia y Caracas:

**Comenzamos con la familia Hidalgo.** Si mencionas "las gemelas Hidalgo de Valencia" algunos pensarán en Verónica y Vanessa, y otros en Valeria y Valentina. Porque son cuatro. Sí, son dos pares de gemelas en el mismo núcleo familiar, cada par son idénticas entre sí, todas las hijas son mujeres, incluyendo la mayor, que no tiene gemela: ¡Que familia tan numerosa! Lo curioso es que no fue por tratamientos de fertilidad y no saben de otros gemelos en la familia. En esta ocasión hablaremos de Verónica y Vanessa, creadora de VH Studio, quien nos habló de su experiencia:



## Vanessa Hidalgo:

Lo más bonito es que nunca estás sola y siempre tendrás a alguien que te entienda porque prácticamente piensa igual que tú lo más difícil es siempre ser comparada. No hemos sentido dolor por la otra, pero nos pasa que hacemos las mismas preguntas a los demás. Algo divertido que pasó una vez fue que alguien con quien mi hermana estaba saliendo me dio un beso a mi pensando que era ella.



**Ahora vamos con un caso opuesto al anterior, el de los hermanos Marval** conocidos como **"Beto y Teto"**: José Alberto y José Andrés que son "Gemelos Univitelinos No Idénticos". Es un caso poco común, sabemos que los morochos se parecen un poco, pero los gemelos suelen ser idénticos o muy parecidos. Ellos son diferentes, apenas parecen hermanos, sus diferencias también están en la personalidad, sus equipos de béisbol y futbol favoritos son los opuestos, aquí nos cuentan:

### **José Alberto (Betto):**

Lo mejor de ser gemelo es saber que siempre tendrás ese apoyo incondicional, a alguien que va a cuidar de ti. Aunque somos distintos en personalidades, nos la llevamos bien y quisiéramos trabajar juntos, deseamos crear una ferretería y un gimnasio. No hemos confundido a la gente porque no somos idénticos, pero como otros gemelos, compartir el cumpleaños es genial, es bonito estar siempre en la misma etapa, crecer juntos y ver como cumplimos lo que deseamos.



### **José Andrés (Tetto):**

Lo mejor de ser gemelos es tener a alguien que ha crecido conmigo desde el embarazo, ver cómo pasan los años y estamos siempre uno para el otro. Lo difícil es que tenemos el carácter opuesto y a veces diferimos. Pero ha sido una gran experiencia crecer juntos, nos mudamos a Mérida juntos, estudiamos lo mismo y tenemos planes en conjunto.



**Teníamos que mencionar también la perspectiva de una madre, pues a ella también le ha tocado vivir una experiencia única:**



### **Verónica (la madre de Betto y Tetto):**

Me siento bendecida por Dios, al ser madre de dos hijos a la vez, ser madre es amor, dulzura, una entrega sin límites, solo se vive para ellos. Una anécdota es que al principio amamantaba dos veces al mismo bebé, porque se parecían más, también me pasó que uno se enfermaba y el otro lloraba. A veces es difícil complacerlos a los dos, son distintos, trato de no compararlos. Cuando supe que venían dos a este mundo no lo podía creer, no lo esperaba, fue una emoción indescriptible.

**Continuemos con otro caso interesante, unos trillizos que son diferentes**, incluso en el tono de piel y en las personalidades, pero además pareciera tener diferentes edades, uno parece físicamente y se comporta como mayor, sus amigos también lo son, otro parece de su edad y otro aparenta ser menor y sus amistades son menores que él. **Ellos son los trillizos Sivira**, Edgar José, Juan José y José Gregorio, su embarazo fue muy esperado ya que sus padres tenían problemas para tener hijos, aquí van sus experiencias:

### Juan José:

Ser trillizos es una experiencia incomparable, también tiene sus matices, lo máximo son las experiencias compartidas, el vínculo inquebrantable y la confianza, puedo contar con ellos y viceversa. Lo difícil sería en la infancia por la atención dividida de mis padres, tener que compartir todo, debió ser un desafío para ellos. No hemos tenido presentimientos entre los tres, es gracioso compartir el cumpleaños, tener tres grupos de amigos y algunos en común, que vaya gente que no conoces a tu cumpleaños o que se olviden de felicitarte porque van de parte de tu hermano y se les pasó, entre otras historias.



Ahora hablaremos de otro caso en el que los morochos no se parecen, ni siquiera es tan obvio que sean hermanos, son diferentes en estatura, contextura y personalidad, luego de otras generaciones de morochos nacieron ellos, hablamos de los **morochos Canelón**: Gabriel y Miguel, conozcamos más de ellos.

### Gabriel:

Nuestro parto fue el quinto de mi madre, fue natural y tuvo complicaciones, pero gracias a Dios aquí estamos. Lo más bonito es tener a alguien con el que compartiste desde la barriga, es bueno celebrar tu nuevo año de vida en conjunto, pero a veces había un regalo para los dos. Él siempre ha sido el más guapo y yo el más tremendo y más querido. No hemos sentido dolor por el otro, sólo una vez yo me golpeé y él dice que sintió el dolor, aunque quizá nos engañó. No quisiéramos trabajar juntos, creo que "negocios entre familia no caminan", los dos somos difíciles, aunque nos la llevamos bien, preferimos armar fiestas que trabajar juntos.

Definitivamente, cada caso de gemelos, morochos (mellizos) o trillizos son historias que vale la pena conocer, investigar y compartir. El hecho de que ocurran ya es un milagro, la historia comienza desde los embarazos, existe una carga genética o un tratamiento que los produjo, o a veces de desconoce la razón. Algunas de estas personas viven toda su vida siendo confundidos, comparados, o causando asombro para los demás, porque estamos seguros de que existen tantas anécdotas como nacimientos múltiples en el mundo





# ¡GRACIAS

por leernos y ser parte de nosotros!

Por estar aquí.. por leernos..  
por formar parte de nosotros

Seguimos creando y creciendo

¡No te quedes por fuera! Anuncia tu marca con nosotros

**(Si viste este anuncio obtienes un 15% de descuento en cualquier paquete publicitario y/o un video storie recomendándote)**

@mariantomarco @inspirarevista www.mediosinspira.com