

Q | M O D E

ekielab

Feel SLOVENIA
viajes

entrevista exclusiva
Ivana
Leiva Vivas
#GirlPower

TIPS
¿Quieres un
tatuaje?

#AdoptaUnCivil
Margot Benacerraf
#Venezuela

PAREJAS · GET THE LOOK · MASCOTAS

¿CÓMO EXPRESARTE EN PÚBLICO?

SÉ TU MISMA, SIEMPRE



¡Recibe Qmode
gratis cada mes!

Q|M O D E

mayo

Mayo ¡Ya está aquí!
Como cada mes
traemos contenido
especial para todas
nuestras lectoras.

Durante las últimas
semanas no hemos
podido sacarnos a
Venezuela de la cabeza
y por eso dedicamos
unas cuantas páginas a
#AdoptaUnCivil, una
campana que nos
ayuda a rescatar lo
mejor de la sociedad
venezolana y
promocionarlo.

Te invitamos a que no
solo disfrutes nuestro
contenido, también
que compartas la
situación de Venezuela
en tus redes sociales y
te intereses por la
lucha de todos los
venezolanos.

Elise Vigouroux
Editora Quickielab



Margot Benacerraf **12**

#AdoptaUnCivil



*Hablar en
público*
14 lifestyle



Slovenia
22 viajes

recibe qmode
en tu correo
gratis

haz click aquí



26 Diario, mi vida con un gato

Fotos artículo portada

Guillermo Ley · Edson Smitter · TeeOna Lane ·
Tasula Mia

Han colaborado en este número:

@evavigouroux @rosavirginiagubaira
@vero_babka @ogomogo @rocast
@malenalena @moniquek23



8

Portada
Ivana

Get the look

Miriam Giovanelli

Miriam Giovanelli es una de las chicas más originales del panorama actual.

Su estilo y su visión del mundo la convierten en un ejemplo a seguir para muchas chicas que no consiguen un modelo cercano y original. Una chica que defiende el feminismo a capa y espada. Su estilo retro es lo más.

¡Nos encanta Miriam!

kat von d



adidas

mango



zara

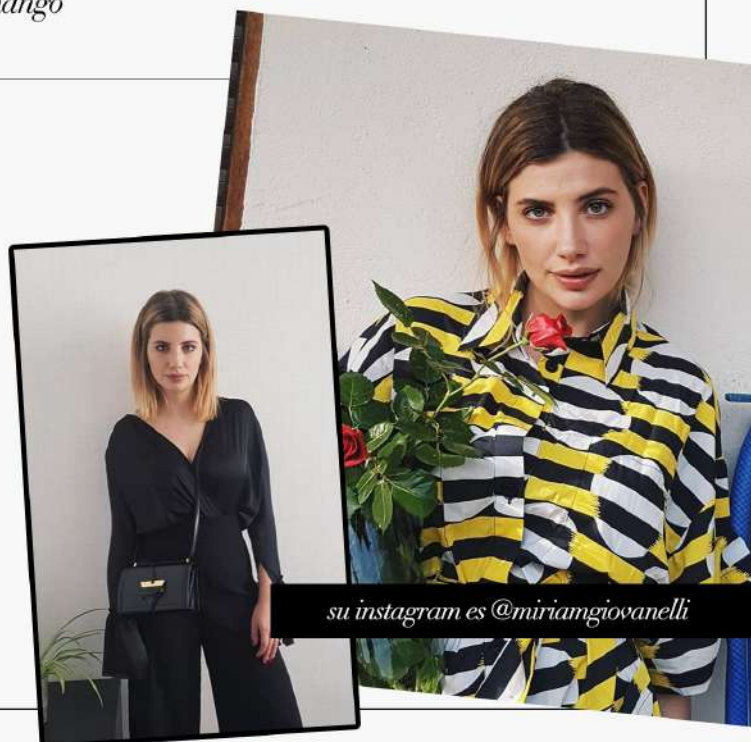


h&m



mango

*Miriam es el ejemplo de chica QMode,
original y única.*



su instagram es @miriamgiovanelli

A vibrant, colorful doodle background filled with various beauty-related items such as hairbrushes, mirrors, perfume bottles, flowers, and abstract swirls. The colors are primarily orange, pink, green, and yellow.

La Belleza es relativa

www.qmode.es



UN TATUAJE

aquí algunas cosas
que debes considerar

por Veronika Babka

...
¿Estás pensando hacerte un tatuaje? Esa expresión artística que ha usado el ser humano a través de los siglos para adorar dioses, conmemorar batallas o adornar su cuerpo. Antes de decidirte a dar este paso, te damos unos consejos que debes tener en cuenta antes de hacerte un tatuaje.

Comienza con algo pequeño

Si es tu primer tatuaje te recomendamos hacerte algo pequeño, así vas asimilando el tener algo nuevo en tu cuerpo y ver como tu piel reacciona a la tinta. Al escoger un tatuaje pequeño también nos damos la oportunidad de saber que tanta tolerancia tienes al dolor, trata de evitar las zonas de las costillas, codos, rodillas, ingle y pies.

Investiga a tu artista y no te dejes llevar por lo barato

Todos los tatuadores tienen página web, cuenta de Instagram y Facebook, búscalos y ve fotos de sus trabajos, busca uno que se especialice en el estilo que piensas tatuarte.

Si es muy barato para ser verdad, de seguro no lo es, recuerda que es algo que va estar en tu cuerpo toda la vida y vale la pena pagar por algo bueno.

Elige prudentemente y con la cabeza, no con el corazón

Sabemos lo mucho que amas a tu novio, pero ponerte su nombre es una decisión muy arriesgada. Si quieres hacerte algo, escoge más bien algún elemento que te lo recuerde. Remover un tatuaje es muy doloroso y siempre el láser deja una leve cicatriz.

Relájate y lleva a alguien contigo

Respira y trata de disfrutar la experiencia, si te sientes un poco nerviosa no tienes porque ir sola, dile a un@ amig@ que te acompañe ese día, quizás alguno que ya tenga tatuajes y que sea muy fan de ellos. Tus padres también son una buena compañía. Recuerda que su permiso es esencial si eres menor de edad.

Haz todas las preguntas que quieras

No sientas vergüenza en ese momento, pregunta todo lo que quieras. ¿Dónde compró la tinta? ¿Cuántos años tiene tatuando? ¿Durmió bien anoche?...Al final eres el cliente y el debe darte un buen servicio, y este incluye responder todas tus preguntas.

Ahora por último, debes recordar que un tatuaje es para toda la vida, no es una moda y por eso debes reflexionar mucho al respecto antes de hacértelo.





Entrevistamos a la guapísima e inspiradora modelo de 20 años **Ivana Leiva Vivas**, hija de la increíble Jessica Vivas (*Directora de la reconocida agencia Bookings International Models*) y ejemplo para muchas chicas que hoy están luchando en contra de alguna enfermedad.

Ivana ha luchado contra un tumor y ¡ha ganado la batalla!
su historia es 100% inspiradora.

QMode: Sabemos que pasaste una difícil experiencia, queremos que nos expliques un poco cómo fue, en qué (o quienes) te apoyaste en esta lucha y cómo ha marcado tu vida.

Ivana: He estado consciente de esta enfermedad desde los 16 años cuando empecé a mostrar síntomas. En Enero del 2016 comencé a tener dolores de



cabeza, los doctores pensaron eran solo migrañas. Con el pasar de los días el dolor fue empeorando, comencé a tener alucinaciones y tuvieron que adelantar mi chequeo médico para descubrir que estaba pasando conmigo. Cuando llegamos a Houston me operaron de emergencia para remover un tumor. Desde ese momento fue muy difícil, y aunque me recuperaba, comencé a perder amistades...las únicas personas con las que podía contar era mi familia.

Q: A todas las chicas que nos leen y que puedan estar pasando una situación similar ¿Qué les aconsejarías?.

I: Les aconsejaría que sean pacientes, porque al principio parece que tu mundo se desmorona y te puedes llegar a sentir muy sola, pero todo es pasajero y luego de la tormenta siempre llega un arco iris .

Q: Sabemos que estas metida de lleno en mundo de la moda ¿Qué opinas de los estándares de belleza actuales? Esos que inundan pasarelas, revistas y anuncios hoy en día.

I: He visto que hay mucho afán en las jóvenes de hoy en día...por alcanzar la perfección. Las chicas que vemos en redes sociales están perfectas en todas sus fotos -de los pies a la cabeza- y lo triste es que esa no es la realidad de ▶



“Deberíamos
apreciar la
belleza de los
demás sin
cuestionar la
nuestra”
Ivana



de ningún ser humano. Están haciendo que las generaciones futuras quieran perseguir esta ideología. Todos (hombres y mujeres) deberíamos apreciar la belleza de los demás sin cuestionar la nuestra, porque la belleza verdadera es la diversidad.

Q: ¿Qué te hace sentir bella?

I: No siento que hay algo que me haga “sentir bella”, yo diría que hay cosas que me hacen sentir llena, como estar con mi familia, bañarme en el mar, una tarde de películas con mis amigas y viajar, las cosas que me llenan el alma son las que me hacen sentir “bella”.

Q: ¿Con qué look te sientes más cómoda?

I: Jeans, crop top, bambas y lipstick (me siento un poco desnuda sin lipstick)

Q: Dinos esa canción que no deja de sonar en tu cabeza estos días.

I: Stray Way To Heaven (Led Zeppelin)

Q: Vivimos en épocas en donde el mundo se ve envuelto en una ola de intolerancia ¿Qué crees que podríamos hacer para cambiar un poco nuestro entorno?

I: Preocuparse por uno mismo y no esperar a que la otra persona sea como quieres que sea ●



SIGUE A IVANA EN INSTAGRAM >

VISITA NUESTRO BLOG HOY >

#AdoptaUnCivil

Margot Benacerraf

biografía por
Daniela Rojas Castillo

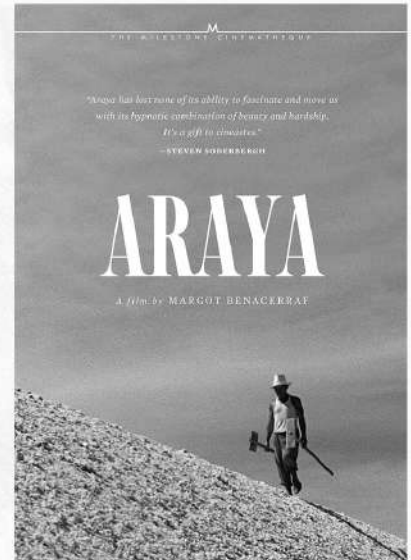
Fotos: Archivo Cinemateca Nacional

Venezuela está viviendo uno de los momentos más oscuros de su historia reciente. Las redes sociales se han convertido en el medio de comunicación más potente y accesible del país. Esta campaña, difundida por @lobachevski se asoma en RRSS e invita a los venezolanos a citar a aquellos civiles venezolanos que construyeron el país.

En esta edición quisimos hacer una mención a una mujer venezolana que sirve de inspiración para muchas de nosotras, Margot Benacerraf.

¿Quieres conocer qué pasa en Venezuela? Busca en RRSS el HT #SOSVenezuela.





Margot Benacerraf es una mítica ciudadana de Caracas y del mundo. Directora de cine, guionista y productora de cine, se formó en París, donde estudió en el Instituto de Altos Estudios Cinematográficos y debutó en el año 1958. Fue la única venezolana que ha ganado el Premio de la Crítica del Festival de Cannes, el mismo año que Hiroshima Mon Amour de Alain Resnais se proyectaba en el famoso festival. Siendo una mujer latina y de origen judío sefardí, Margot Benacerraf se adentra en el apasionante mundo del cine sin importar las limitaciones de la época. Presenció la fundación de la legendaria Cinemateca de París, trayendo a su lugar de nacimiento la misma organización.

El impacto de esta mujer que rompió las barreras sociales que implicaban ser practicante de la fe judía durante la época, y el mismo hecho de ser mujer, hacen que Margot entre en el abecedario de mujeres increíbles que todos deben conocer. No solo por su labor como cineasta, sino como una de las colaboradoras más fuertes del séptimo arte del continente Latinoamericano.

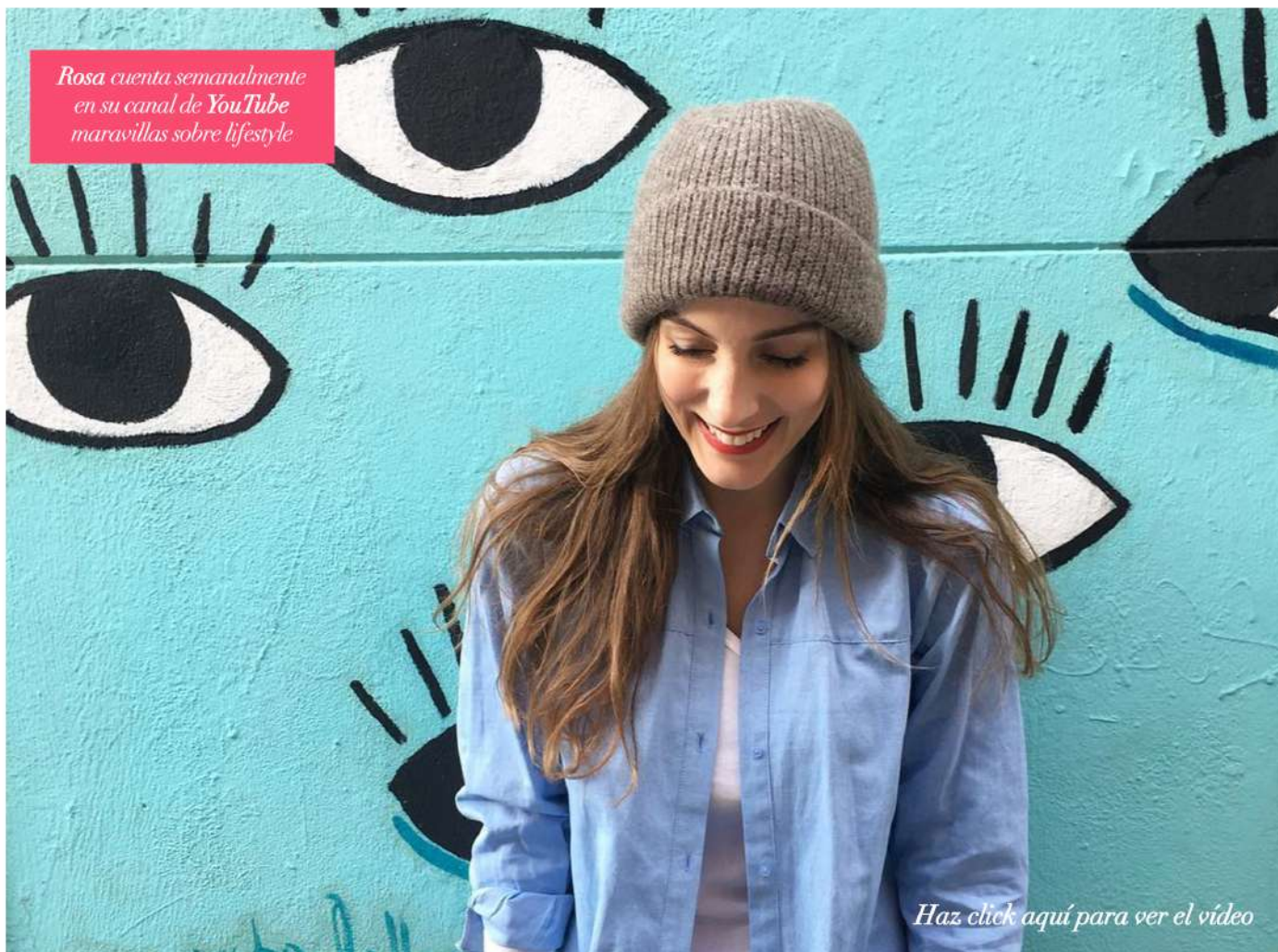
Destacó como documentalista. Sus trabajos más llamativos y laureados son Araya y Reverón. La primera pieza retrata la realidad de los trabajadores de las salinas de Araya, una ciudad de Venezuela, película con la que consiguió el Premio de la Crítica en el XVII Festival de Cannes en 1959; uniendo el arte y el cine. Trabajó con Armando Reverón, uno de los más importantes pintores venezolanos del siglo XX para crear Reverón. Así como años más tarde lo hizo con el mismísimo Pablo Picasso, aunque las cintas se hayan perdido y no se haya visto su trabajo.

Margot Benacerraf nunca se casó, y tampoco tuvo hijos, dedicó su vida a lo que quería, sin más.

Una rebelde de corazón, fue en contra de lo estipulado en la época para las mujeres, estudiando bachillerato y graduándose de la universidad.

Hoy en día disfruta la tranquilidad de su vida en Caracas mientras espera el estreno de Madame Cinema, un documental que trata de ella, firmado por Jonathan Reverón, un joven cineasta caraqueño.

*Rosa cuenta semanalmente
en su canal de YouTube
maravillas sobre lifestyle*

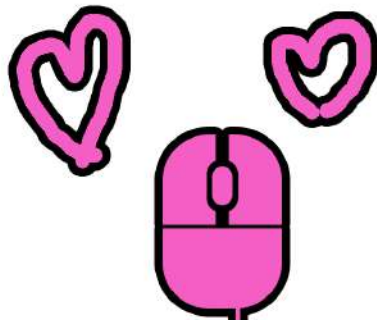


Es tan importante expresar lo que queremos decir de forma segura, clara y concreta. Lograrás que tu mensaje llegue de forma directa y positiva. Sentirse escuchados es una necesidad básica. Luego de la experiencia de dar una conferencia a chicas -y para mi sorpresa muchos chicos- tenía que compartir mi experiencia con todos ustedes. ¡Quería dar lo mejor de mí y lo más importante que se entendiera mi mensaje! Así que en mi último video te muestro los tips que me han servido, y que pongo en práctica, no solo cuando se trata de hablar delante de una audiencia, también en la vida diaria.

Dato curioso: Hace un año cuando empecé el canal, lo hice queriendo transmitir un mensaje que empoderara a chicas y chicos. Para mi sorpresa, un año después, estaba parada en un escenario explicando lo que pensaba delante de un público genial. ¿Qué nos dice esto? ¡Trázate metas y trabaja por ellas!

Cómo hablar en público

por @rosavirginia



Visita nuestro blog ¡HOY!

www.qmode.es



tu primer PERIODO

por QMode Team

...

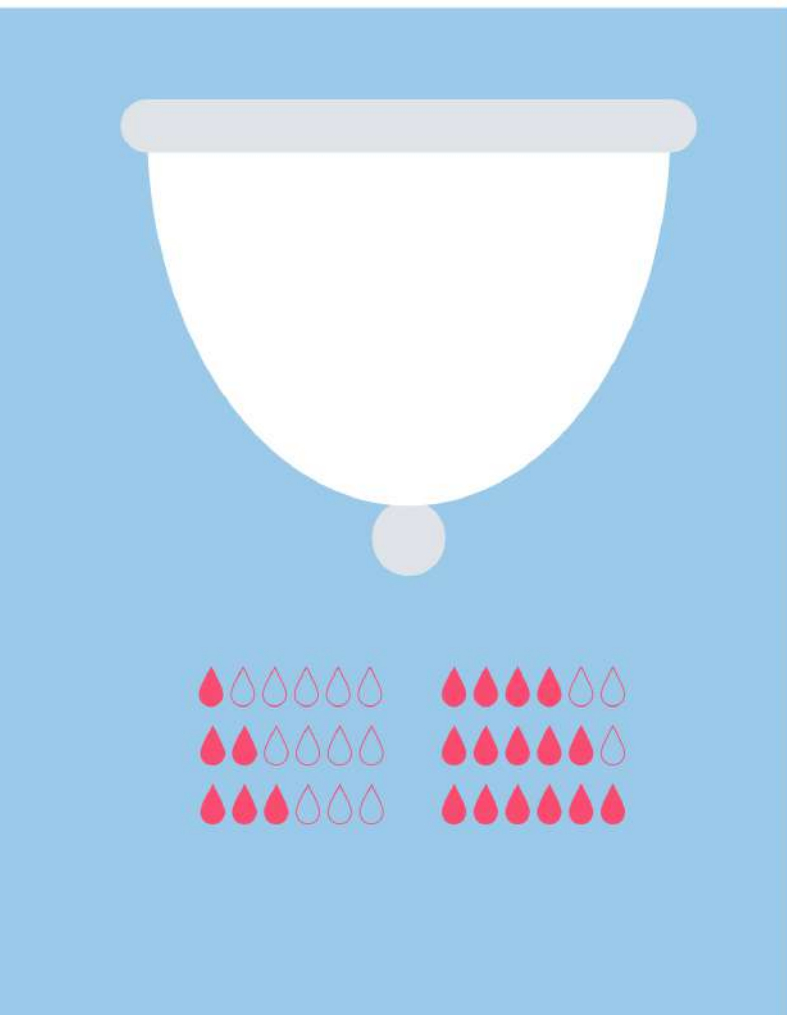
Llega ese momento en la vida de cada chica donde tu cuerpo comienza a experimentar cambios y nos sentimos confundidas. Para muchas chicas esos cambios son un misterio, algunas ya saben un poco de que van y otras simplemente por vergüenza no se atreven a preguntar. Este mes decidimos estrenar una sección en QMode donde te ayudaremos con temas como este y resolveremos juntas las dudas.

...



PRODUCTOS DE CUIDADO FEMENINO





Sean tampones, compresas o la copa menstrual, debes elegir el producto que mejor se adapte a la cantidad de menstruación que tengas y claro, con el que te sientas más cómoda.

Cada mes un óvulo inicia su viaje hacia el útero.

Cuando está viajando, las paredes del útero se hacen más gruesas con sangre y tejido, haciendo una especie de colchón para dar soporte al óvulo fertilizado, esto es una simple explicación de uno de los pasos del proceso de la reproducción y debes estar muy atenta a tu cuerpo de ahora en adelante.

El sangramiento se debe a que el óvulo al llegar al útero y no estar fertilizado es expulsado por la vagina ¿Increíble verdad?

Algunos períodos duran 2 días, otros 7 días, algunas chicas tienen dolores menstruales, otras ni lo sienten, algunas sangran muy abundante y algunas no tanto. También tomará más o menos un año para que se normalice y sea regular, al principio se podrá saltar un mes, o venir en un mes dos veces.

El cuerpo se está ajustando a este nuevo proceso, no te preocupes y solo recuerda llevar contigo una compresa para un caso de emergencia, ya que algunas veces llegará sin avisar. Es normal estar ansiosa por tu primer período, recuerda que es algo totalmente natural y que la naturaleza es muy sabia, por lo que vendrá en el momento justo para ti.

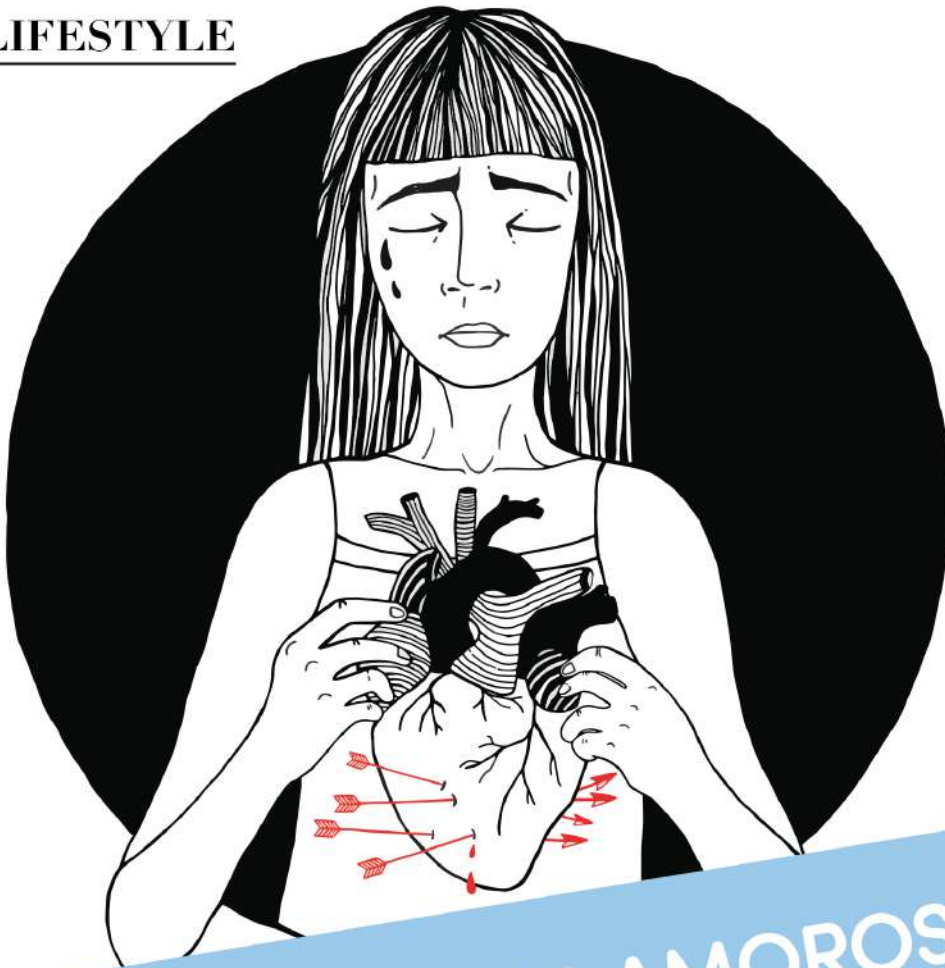
No sientas vergüenza de ningún cambio de tu cuerpo, ya que son pequeños pasos para convertirte en una mujer sana y hermosa. Si tienes dudas, háblalo con tu madre o escríbenos a hello@qmode.es ¡Intentaremos ayudarte! ●

En realidad no te podemos decir exactamente a qué edad será tu primer período, hay chicas que les viene a los 8 años, mientras otras no viven el momento hasta los 14 años. No creas que eres diferente si aún no te ha pasado y ya todas tus compañeras tienen la menstruación, cada quien va a su ritmo y es perfectamente normal. Lo que sí te podemos decir es que siempre sucede en la llamada pubertad, donde pasan todos estos cambios en tu cuerpo, tanto por dentro como por fuera y muchas veces son abrumadores.

Estos cambios son tanto corporales, como mentales. Algunos de esos cambios son: tus senos comenzarán a aumentar de tamaño gradualmente, te crecerá vello en las axilas y genitales, tendrás cambios de humor inesperados, etc...

Ahora te explico lo que sucederá cada mes dentro de ti cuando te venga el período.

Cuando venga tu primer período y comienzas a menstruar, serás capaz de tener un bebé ¡Pero espera! ¡Eres muy joven aún!. Debes viajar, estudiar y desarrollarte como mujer para poder asumir la responsabilidad de ser madre.



¿UNA RUPTURA AMOROSA?

tips para superarla

A todos alguna vez nos han roto el corazón. Puede ser que ahora estés triste, pero el dolor pasará y verás que con el tiempo te sentirás mejor. No te podemos dar la fórmula mágica para borrar todo por lo que estás pasando, pero lo que sí podemos hacer es darte algunos tips para superarlo lo más pronto posible.

¡Muévete! Sal a caminar, montar bici o inscríbete en un gimnasio. Hacer deporte te hará liberar endorfinas y sentirte feliz.

¡Cambia tu look! Ya sea que decides cortarte o teñirte, en lo que recibas tu primer cumplido, o te veas al espejo, te sentirás mejor.

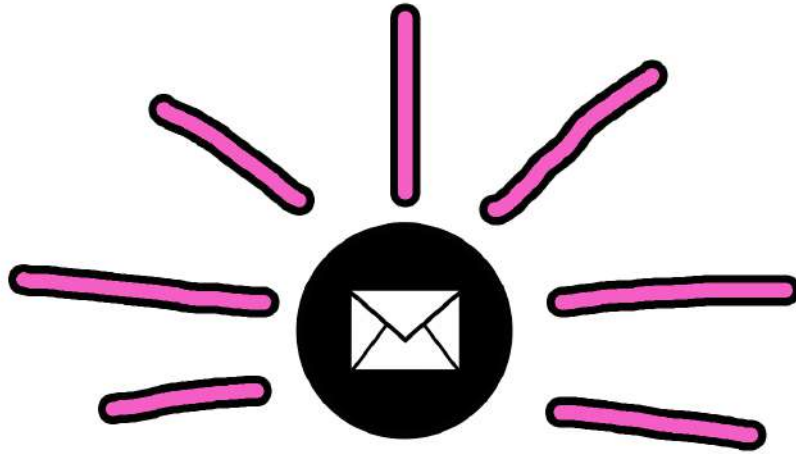
¡Al contenedor! Todos aquellos objetos y cosas que pertenecían a él o que te lo recuerden, ¡A la basura!

Tus amigos ¡El mayor tesoro! Los amigos son fuente de alegría, sal con ellos a tomar café, al parque o a caminar, trata de no estar tanto tiempo sola y distráete.

Escucha música alegre. Dile adiós a las baladas, toda canción que te haga llorar elimínala por el momento de tu repertorio. Pon música para bailar y divertirse, como si asistieras a una clase de Zumba

Conoce gente nueva. No es que comiences una relación inmediatamente, pero conoce nuevos amig@s, gente que no te hable de tu ex, no te pregunte cómo estás y no sepa la historia. Eso te ayudará a superar todo.

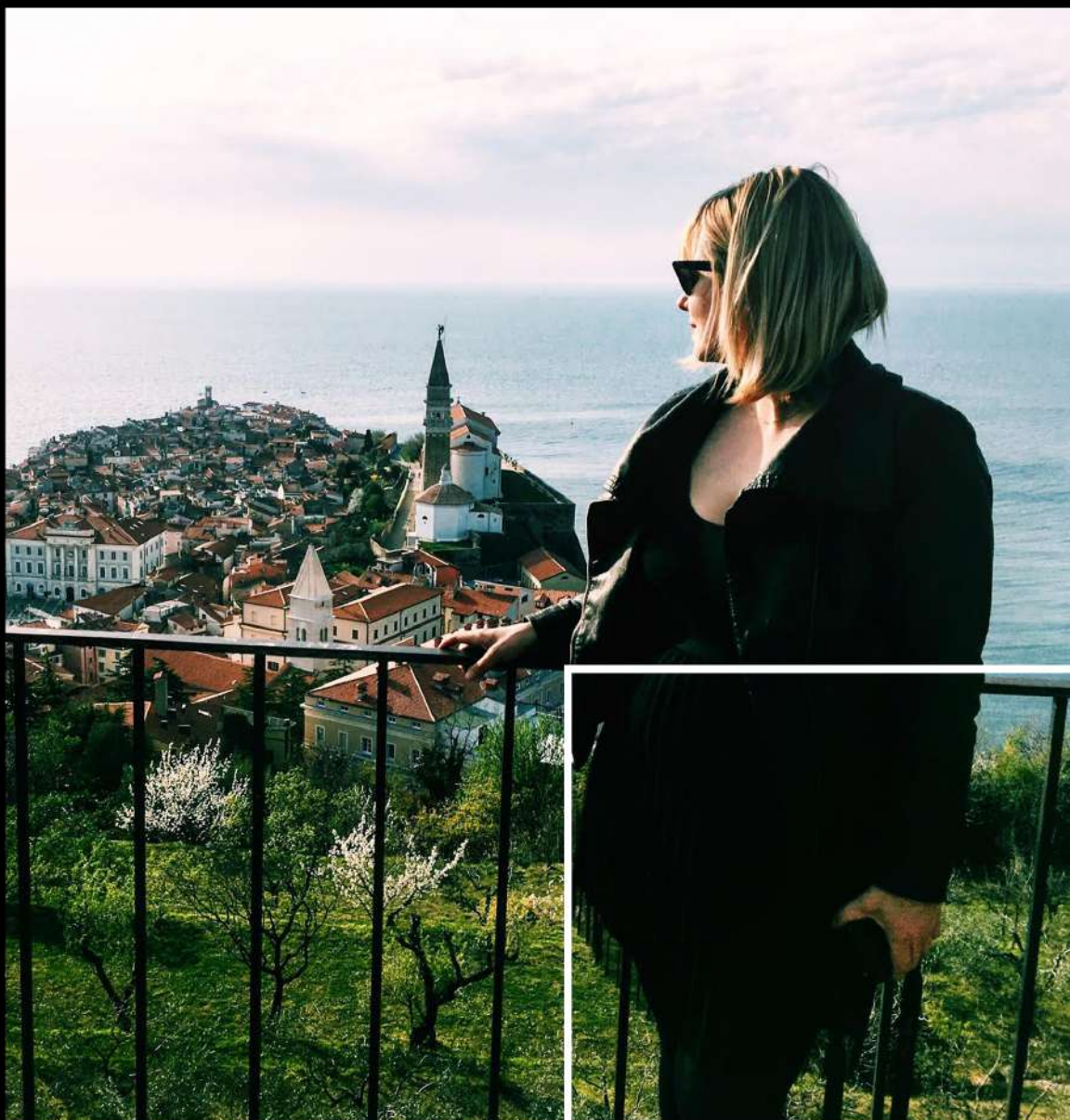
Aprende de tus errores. Analiza la situación, así cuando estés lista para entablar una nueva relación, lo harás con mayor madurez y esta vez será duradera ●



Recibe QMODE gratis en tu
correo cada mes.

¡Suscríbete!





Mirando el paisaje desde el tren, dejó atrás las tierras en las que me crié para volver a mi querida Barcelona. Tierras que desde siglos y siglos fueron un cruce de culturas orientales mezcladas con el mundo occidental, tierras que marcaron la vida y personalidad de mucha gente. La mía incluida.

Yo misma soy un ejemplo de esta mezcla un poco rara:

Feel sLOVEnia

por Monika Krampf

madre bosniaca, padre esloveno de ascendencia alemana y a la vez parte de la minoría italiana de mi país. Debido a todo eso no siempre es fácil definirse con una identidad nacional concreta, porque te sientes un poco de todo y nada a la vez, aunque sé exactamente algo: ¡Mi corazón gitano pertenece al mundo!

Regreso desde Eslovenia -ese país que para muchos siempre suena a unas tierras lejanas y para otros de fácil confusión con otros países del este de Europa- cuando en realidad es más cercano de lo que se puede llegar a imaginar: ¡Está nada más que a 2 horas en coche desde Venecia!

Cuando me preguntan cómo es Eslovenia, me encanta poder describirla como la otra Suiza, debido a su composición geográfica natural, pero con una pequeña diferencia respecto al país helvético:

Eslovenia es besada por el mar Adriático. ¿No es romántico? Ese mar que me acompañó durante toda mi despreocupada infancia.

Es un país de formación política muy joven. Idóneo para poder pasar unas vacaciones tranquilas sumergidos entre el verde de la naturaleza, las montañas nevadas en invierno o las playas de roca con mar cristalino en verano.

Tras casi 10 años viviendo en el extranjero, sigue habiendo un tramo del recorrido que me acelera el corazón cada vez que voy a casa: acercándome a Trieste estampo mi nariz en la ventanilla para poderme sumergir a las vistas sobre el mar y saber que en nada estaré rodeada de amor.

Necesito redescubrir mis raíces: volver a conectar con mi familia, con los amigos de toda la vida y con los lugares en que me crié ►





Nada más dejar Trieste, ciudad fronteriza, con ambiente “mitteleuropeo” y cuna literaria para muchos escritores, nos empezamos a adentrar en pequeños pueblos cincelados por ruinas romanas, palacios venecianos y otros de reminiscencias austriacas, donde la cultura latina se fusiona perfectamente con la balcánica.

Por eso me gusta aventurarme en mi tierra como si fuese la primera vez, para poder volver a recargarme las pilas y seguir con las ganas de descubrir más lugares, porque el mundo es demasiado grande y la vida demasiado corta para dejarla escapar sin viajar.

¡Viajen lo máximo que puedan! ●



BELLEZA

Navegando por la red nos conseguimos con este proyecto tan chulo: TuMaqui. Una tienda online de maquillaje pero con un diferencial muy divertido ¡Recibes mensualmente una cajita muy mona con 5 productos diferentes!

TuMaqui hace que descubras nuevos productos, colores y marcas sin tener que gastar un montón de dinero y tiempo en ello. ¡Te envían mensualmente una cajita con productos fullsize y es una pasada!

Nosotras en QMode decidimos probar la BeautyBox de Mayo. Recibimos en ella una crema exfoliadora -muy útil para nuestro ritual de belleza semanal- una paleta de colores de sombras en colores tierra de KleanColor y un precioso lipstick en rosa ¡Perfecto para un look muy natural! Como el de nuestra colaboradora Malena.

Te dejamos las coordenadas del proyecto. ¡Vive la belleza natural con TuMaqui!



TUMAQUI

www.tumaqui.com



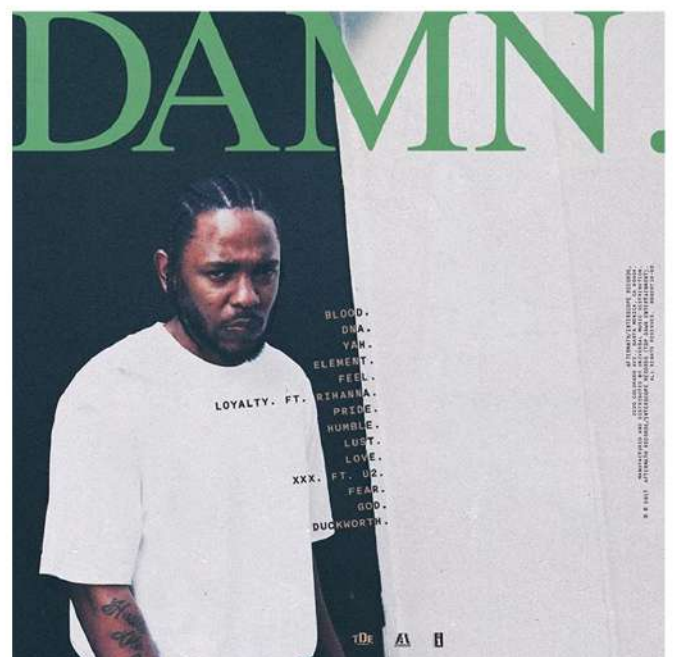
Sigue a Malena en Instagram @malenalena

KENDRICK LAMAR

Este rapero estadounidense nació el 17 de Junio de 1987 en L.A. y es considerado el fundador de lo que se llama “la nueva era del rap”. Llamó la atención del público cuando lanzó su mixtape “Overly Dedicated” en el 2010. Ahora su último álbum “DAMN” es el más esperado, álbum en el cual tiene temas junto con U2 o Rihanna y promete ser un éxito total, su primer sencillo “Humble” ocupó directamente el puesto dos de las listas Billboard.

"Vivimos un tiempo en el que excluimos un elemento clave de todo esto que llamamos vida: Dios. Nadie habla de él porque está casi en conflicto con lo que está ocurriendo en el mundo cuando nos referimos a la política, los gobiernos y el sistema", declaró Kendrick Lamar a la revista del New York Times, sobre los argumentos que toca su álbum "DAMN".

KENDRICK LAMAR
KENDRICK LAMAR
KENDRICK LAMAR



Este chico tiene una trayectoria increíble y ha trabajado con infinidad de artistas como Drake, 50 Cent, Eminem, Snoop Dogg, Chris Brown, Dr. Dre, Snoop Dogg, o Jay-Z.

Se ha declarado fan de la vida sana, no fuma, bebe y no está metido en escándalos. Un ejemplo para las generaciones futuras.

Su vida privada siempre ha sido eso ¡privada!. Muy poco se sabe sobre su relación con Whitney Alford, lo único que se sabe es que son muy felices lejos de los focos. Este chico es un ejemplo de perseverancia y de buscar hacer lo que te gusta con un propósito, Kendrick piensa que su música puede cambiar al mundo para bien.

Escucha **HUMBLE**



fotos: redes de Kendrick Lamar

DIARIO, MI VIDA CON UN GATO

por QMode Team

Los gatos, esos adorables animalitos que son los protagonistas de millones de videos en las redes sociales y nos hacen la vida más feliz.

Si te decides a vivir con ellos, tienes que darles mucho amor y estar consciente de que los gatos son seres especiales.

Te dejamos algunas cosas que debes considerar de tu vida con un gato ►



Son glotones: Ellos siempre tratarán de robar comida de la mesa, y por ser unos animales tan ágiles se les hará muy fácil. Esta es una costumbre que se puede eliminar alimentándolos bien, si ellos no tienen hambre, no sentirán la necesidad de robar de tu comida y es mejor para su salud, ya que, el alimento para gatos tiene nutrientes y vitaminas especiales para ellos.

Arañar muebles y cortinas: Es algo tan natural para ellos como respirar, pues necesitan afilar sus uñas. En vez de regañarlo y prohibírselo, búscale una superficie que puedan arañar.

Cazando pájaros: Cuando cazan roedores los felicitamos, pero si cazan un pájaro los regañamos, ellos no entienden esta diferencia, son dos piezas de caza exactamente iguales y lo único que harás

es confundirlo. ¡No lo regañes, es su instinto básico!

El arenero: Colócalo en el área de lavado de ropa de la casa o en un lugar lejos de la cocina, ¡Ellos necesitan privacidad también! Trata de mantenerlo limpio y cambia la arena regularmente.

De igual forma, un gato siempre es un animal muy fácil de cuidar, muchos lo llaman la mascota del futuro, pues es muy independiente.

Además aprenden muy rápido sin necesidad de entrenamiento, ir al baño, su sitio para arañar y qué cosas pueden hacer en casa, porque entienden comandos sencillos. Su ronroneo nos ayuda a reducir el estrés y estar más felices ¡Eso sí, acostúmbrate a que se suba a tu cama siempre que pueda!



¡Gracias por leernos!



(descarga números pasados de forma gratuita haciendo click aquí)