

# Q | M | D | E

II ANIVERSARIO

by quickielab



## Feminismo

JUNTAS SOMOS  
**+FUERTES**

## Música

ANIVERSARIOS  
MUSICALES

POR NICA ESTRADA

## BUDAPEST

POR MONIKA KRAMPF

## Moda

WOMEN  
**POWER**

POR DANIELA R. CASTILLO

LA MODA  
**EMPODERA**

POR EDANITH NATHAN

entrevista exclusiva

# ARANTXA CAÑADAS

a través de la lente de Pablo Urba

+mujeres qmode

MARIANA  
**ÁLVAREZ**  
VIVIAN  
**SLEIMAN**  
KARINA  
**FERNÁNDEZ**



¡Recibe Qmode gratis!



# ÍNDICE

Q|MODE



Portada:  
Arantxa Cañadas  
fotografiada por  
Pabl Urba.

4/Moda · La moda empodera.

8/Editorial · Retro Madrid.

18/Moda · Women Power.

23/Hoy · ¿Qué es el feminismo?

26/Portada · Arantxa Cañadas.

34/ Feminismo · Todas somos un squad.

38/Viajes · Budapest

42/Mujeres · Vivian Sleiman.

46/Mujeres · Karina Fernández.

50/Mujeres · Mariana Álvarez.

54/Música · Aniversarios musicales.

58/Colaboradoras · 3 preguntas a nuestras colaboradoras.



Recuerda que  
**QMode**  
es interactiva

*Han colaborado en este número*

- Eva Vigouroux · Arantxa Cañadas · Vero Babka ·
- Edanith Nathan · Pablo Urba · Oguz Karaesmen ·
- Elise Vigouroux · Caro Omaña · Andreina Sosa ·
- Daniela R. Castillo · Andrea Mendoza · Alvaro Camacho ·
- Divina Providencia · Cereal Monkeys · Rosa V. Gubaira ·
- Mariana Álvarez Meade · Rodrigo Álvarez Meade ·

# QMODE tu magazine

by quickielab

**INSTAQMODE**  
INSPIRACIÓN & LOVE @QMODEES



## Madrid

Encontrarás una versión retro de Madrid en nuestra páginas.



Suscríbete a QMode haciendo click aquí



#Feminismo  
Todas somos un squad.



¿Quieres escribirnos? Nuestro correo es: [hello@qmode.es](mailto:hello@qmode.es)

# La moda como herramienta del empoderamiento femenino

por Edanit Nathan

El término empoderamiento deriva de la palabra poder y se define como “Un proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo como grupo social para impulsar cambios positivos en las situaciones que viven” esto según Pérez de Armiño, Marlen Eizaguirre y Clara Murguialday.

El mundo de la moda muchas veces es visto como un mundo frívolo y algo banal, no muchas personas logran entenderlo.

La moda está presente en nuestras vidas en distintas formas, muchas veces pasando desapercibida en pequeños detalles como los colores que vestimos, el estilo que usamos, o en otras formas más evidentes como a través del impacto que causa una prenda en las pasarelas, alfombras rojas o en su presencia constante en redes sociales. Expresiones como “Mujeres inspiradoras”, “Sé fuerte”, “El Futuro es Femenino”, “Nosotras podemos”, “No hay nada más



atractivo que la confianza”, son algunas de las frases que han elegido las diferentes firmas como manifiesto. Tal vez para algunos sea solo una tendencia, pero creo que debemos ver más allá y pensar en el trasfondo. Lo que realmente se busca es generar conciencia e inspirar a que las mujeres se empoderen y que incluso los mismos hombres respeten eso. A la fecha, más y más diseñadores de todas partes del mundo se han unido a esta tendencia mostrando sus distintas y creativas formas de apoyo confirmando como el poder femenino ha incursionado fuertemente en terrenos

como la moda y la belleza. Para el 2017, la casa Dior puso en sus t-shirts “We should all be feminist” en su colección de primavera. El éxito fue rotundo y de repente, todo el mundo comenzó a colocarse la bandera del feminismo.

Prada para el Fashion Week Milan SS18 recalcó, una vez más, su discurso feminista con dibujos estilo cómic y manga creados por ocho artistas internacionales incluyendo elementos gráficos del cómic en prendas como abrigos, camisas, vestidos y sudaderas.



Los diseños son atemporales y hasta un tanto andróginos; no se había visto nada parecido en las demás colecciones. ¿La intención? Era mostrar el poder que está ejerciendo la mujer actualmente. Muchas personas podrán pensar que este fenómeno es algo actual, pero si nos remontamos a la historia, la mujer ya daba señales de su empoderamiento a través de lo que tanto le ha apasionado y siempre ha sido el complemento para sentirnos increíblemente fabulosas. Cuando mencionamos el

el término empoderamiento femenino, es imposible no mencionar a una mujer que fue y seguirá siendo ícono de todos los tiempos: Coco Chanel. Ella es el primer eslabón de esta revolución, siendo una visionaria para su época. Con su pasión consiguió romper esquemas logrando una hermosa fusión entre líneas masculinas y la silueta femenina.





Impuso propuestas como el famoso traje sastre con camisas de cuello y puño blanco.

Todo esto logró un cambio de mentalidad haciendo que las mujeres se sintieran cómodas, libres y confiadas, por ende más poderosas. Sentirte bien por dentro y poderlo proyectar con un outfit, es la clave.

Ella decía: “las mujeres deben gustarse primero a sí mismas y luego a terceros”. Al final del día todos esperamos que esto no quede en sólo una moda, sino que todos sean conscientes de lo que realmente se pretende.

**“LA MODA NO SOLO EXISTE EN LOS VESTIDOS, LA MODA ESTÁ EN EL CIELO, EN LAS CALLES, TIENE QUE VER CON LAS IDEAS, CON LA FORMA EN QUE VIVIMOS, CON LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO”**

**COCO CHANEL**



QMODE · EDITORIAL

# retro

# MADRID

*Fotógrafo: Alvaro Camacho @alvarocamachophoto*

*Estilismo: Carolina Omaña @caro\_omana*

*Modelo: Andrea Mendoza @andreadmendoza*

*Vestuario: Divina Providencia @divinaprovidencia*

*Locación: Cereal Monkeys @cerealmonkeys*



**DIVINA PROVIDENCIA**

es una marca afincada en la ciudad de Madrid que potencia la originalidad a la hora de vestir.





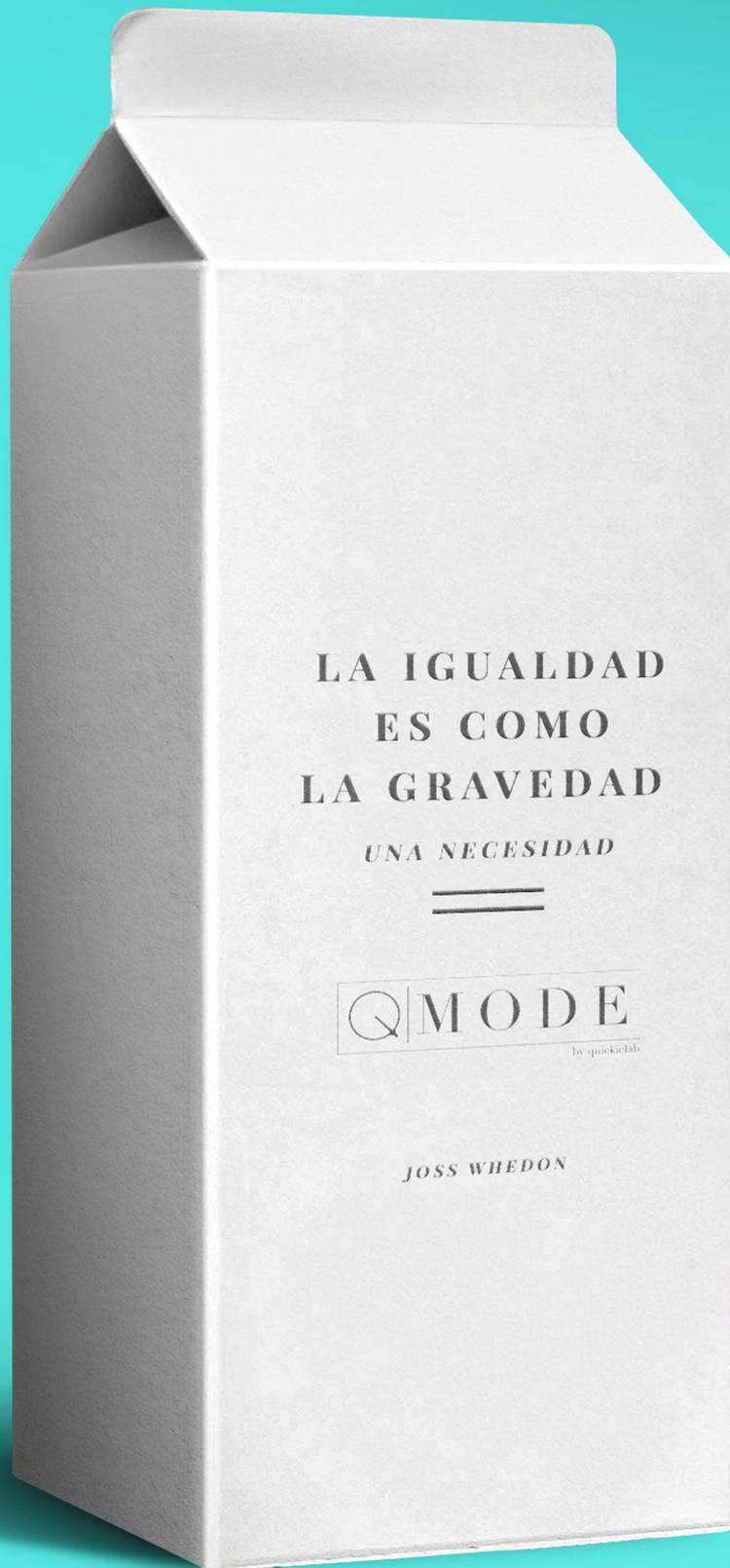


## CEREAL MONKEYS

Ubicado en el número 27 de la Calle Guzman El Bueno en Madrid, este local propone un oferta única, fresca y diferente.







LA IGUALDAD  
ES COMO  
LA GRAVEDAD

UNA NECESIDAD



Q|MODE

by quickiebab

JOSS WHEDON

PON #GIRLPOWER A TU DÍA A DÍA

# WOMEN POWER

*por Daniela R. Castillo*

En el mundo 2.0 son muchas las cosas que se viralizan rápidamente. Las Kardashians, el supuesto embarazo de Kylie Jenner, influencers y youtubers por todos lados, entre otros, llenan día a día las pantallas de nuestros teléfonos móviles, computadoras y tabletas. Las modas no escapan de esta realidad. Hoy en día, las tendencias corren como pólvora gracias a la influencia que tiene Instagram en nuestras vidas. Es por eso que conseguir un estilo único, que te diferencie del resto, se termina complicando bastante.

Me encantan las mujeres fuertes, que no aparentan tener vidas fáciles -porque sabemos que todas tenemos problemas- y que dejan que esas situaciones las motiven a ser mejores, e incluso utilizan su vestimenta como una forma de expresión. Aquí van alguna de las que tienen historias más inspiradoras para mí.





## **Leandra Medine**

La creadora de The Man Repeller, es para mí, una persona muy exitosa dentro de la industria de la moda. Su mantra para vestirse, deja un mensaje súper positivo. Escritora, y una de las fashion bloggers pioneras. Su mantra, vestirse para ella misma, y para otras mujeres, la ha catapultado a la fama. Leandra, es mi favorita, su estilo característico es súper divertido, por lo que yo misma a veces me atrevo a incluir looks manrepelling en mi día a día. Siento honesta, este es la única web de moda que leo constantemente, a excepción de revistas especializados.



## Donatella Versace

Diseñadora de moda y una súper empresaria, ha sido la cabeza de la mítica casa de moda Versace luego del asesinato de Gianni, su hermano. Actualmente es la vice presidenta de Versace y la creativa #1 dentro de la casa. Su capacidad de levantar a la marca, luego de la partida de su hermano, fue impresionante. Su actividad en las Relaciones Públicas de la marca y su visión de incluir a famosos en anuncios y pasarelas, hizo que muchísima gente hablara de Versace. Actualmente, Penélope Cruz la interpreta en *The Assassination of Gianni Versace*, una serie producida para FX, en donde se pasearán por la vida de la mítica familia italiana.



# Maria Grazia Chiuri

Fue directora creativa de Valentino junto a Pierpaolo Piccioli luego de que Valentino Garavani se retirara como diseñador de su propia empresa. Tras la partida de Raf Simons en 2015, Chiuri ha sido la encargada de darle una nueva identidad a una casa que se ha reinventado muchas veces. Gracias a ella, ahora es muy fácil asociar a Dior con una voz feminista, además que no es realmente común encontrarse con mujeres dentro de una industria con la que fácilmente asocias a nuestro género. Además, es la creadora de tshirt más famoso de las últimas temporadas.

We should all be feminist.



# Chiara Ferragni

Mi historia con ella tiene una fase de amor y odio. Ahora estoy en la de amor total. Sí, lo acepto. Sigo a Chiara desde los inicios de su blog pero casi que con puro morbo. Su estilo de vida, muy italiano, muy lujoso, y un novio que se me hacía increíblemente guapo -Riccardo Pozzoli-, con quien además fundó su enorme blog en 2009. Con el paso de los años, su fama creció como espuma y es ahora la blogger de moda más conocida del mundo entero. El caso de The Blonde Salad se estudia en la Escuela de Negocios de Harvard. Un par de años después, fundó su marca de zapatos Chiara Ferragni Collection y ha obtenido millonarias ganancias. Ahora, con 8 meses de embarazo, acaba de asumir como CEO de su propia compañía.



# Victoria Beckham

No se conformó solo con ser una de las cinco caras de la girl ground más conocida de la historia - a ver, ¿quién no ha escuchado Wannabe en una noche con sus amigas? -.

Estar en el ojo público por varios años, y ser una mujer muy guapa, años más tarde, la llevó a conocer a uno de los jugadores de fútbol más afamados del mundo, David Beckham -con quien hoy tiene cuatro hijos-. Hoy, tiene su propia marca de ropa "Victoria Beckham", que es una de las más vendidas en todo el mundo. Actualmente, luce un estilo mucho más minimalista, que a mí en especial me encanta, que también se debe a que es una mujer súper trabajadora, que le gusta mostrarse cómo es.



## Anna Dello Russo

Con estilo explosivo, y con una vida que muchas matarían por tener, Anna es una de las mujeres más influyentes de la industria. A sus 55 años, es fiel a su pasión por lo barroco y los excesos a la hora de vestir. Es editora de Vogue Japón, además de haber lanzado una colaboración con H&M en la que hizo un divertido video "Fashion shower". Dueña de un closet alucinante, 4.000 pares de zapatos, pronto protagonizará una venta de muchas de las piezas que le hemos visto a lo largo de los street styles de las mejores pasarelas del mundo. Algunas piezas se venderán a precios accesibles, y las ganancias de todo el resto, se utilizarán para costear las colegiaturas de alumnos de la Central Saint Martins, de Londres. No solo tiene un gran estilo, sino grandes ganas de ayudar al resto.

# ¿QUÉ ES FEMINISMO?

Mucho hemos hablado en esta publicación sobre el feminismo y en este número queremos hablar sobre el concepto. Primero que todos debemos aclarar. El feminismo no es el antónimo de machismo, aunque muchos se empeñen en creelo así. La Real Academia Española lo define así:

*Del fr. féminisme, y este del lat. femīna 'mujer' e -isme '-ismo'.*

*m. Ideología que defiende que las mujeres deben tener los mismos derechos que los hombres.*

*m. Movimiento que se apoya en el feminismo.*

El feminismo es la lucha por la igualdad, por tener las mismas oportunidades, derechos y seguridad. No consiste en la supremacía de la mujer frente al hombre, más bien en una lucha que beneficia a todos por igual.



## EL MOVIMIENTO FEMINISTA

Los últimos años el movimiento feminista ha estado trabajando no solo por lograr la igualdad en el ámbito social, cultural y económico, también tiene como meta construir una sociedad donde los más pequeños se eduquen bajo premisas de igualdad y no se nos catalogue como mujeres u hombres, más bien como iguales.

### ¿SOY MACHISTA? ¿SOY FEMINISTA?

Muchas de nosotras crecimos bajo una educación patriarcal y aunque no nos demos cuenta tenemos comportamientos machistas en nuestro día a día. Lo positivo del crecimiento del movimiento feminista en los últimos años, es que muchas mujeres comenzamos a detectar ese tipo de comportamiento y corregirlos, nos solo en nosotras mismas, también en nuestros familiares.

¿Quieres ser parte del movimiento feminista de QMode? Escribe un correo a [hello@qmode.es](mailto:hello@qmode.es) explicando cómo el feminismo ha cambiado tu vida. Entre todas las historias elegiremos cinco y les regalaremos un kit de pines feministas. Las historias seleccionadas serán publicadas en nuestro siguiente número sin revelar el nombre.

Comenta y defiende el feminismo. Juntas somos más.





PON #GIRLPOWER A TU DÍA A DÍA



Arantxa Cañadas fue fotografiada por Pablo Urba en la ciudad de Madrid.

Puedes descubrir el trabajo de Pablo en las siguientes páginas. ¡Le hemos entrevistado!



# ARANTXA

# CAÑADAS

por QMODE TEAM

**Arantxa** es una chica 100% inspiradora. Además de subir videos a su canal de YouTube semanalmente e inspirar a cientos de personas con su contenido, Arantxa es diseñadora de moda y tiene su propia marca: Tulle Rouge.  
Descubre con nosotros su mundo.

QMode: Nosotros seguimos tu trabajo desde hace años, pero es posible que algunas lectoras no te conozcan todavía. Así que cuéntanos ¿Quién es Arantxa?

Arantxa: ¡Hola a todos! Soy diseñadora de moda y youtuber, pero sobre todo una persona a la que le apasiona expresarse a través de la moda, conectar con personas alrededor del mundo para aportarles un



poquito de felicidad. Hace tres años abrí Tulle Rouge junto a mi madre, una marca de ropa destinada a la mujer y que se centra en la calidad, personalidad y personalización de las prendas.

QM: Inspiras a través de tu canal de Youtube y redes sociales a muchas chicas diariamente con tu contenido, pero ¿Qué mueve a Arantxa?

A: Me mueve la ilusión de luchar por los sueños, dar lo mejor de ti cada día y

convertirte en tu mejor versión. Pero sobre todo poder transmitir esto a muchas otras personas que lo necesitan, que se sienten perdidas o con poca fuerza para buscar aquello que realmente les apasiona. Cada uno tiene que encontrar su camino, porque aunque yo lo he encontrado a través de la moda, el tuyo será diferente y está ahí esperándote para que aportes a este mundo lo que has venido a hacer.

QM: Muchas chicas sueñan con seguir tus pasos ¿Qué les recomendarías?

A: Sobre todo les diría que intenten tener sus ideas claras, que no se desanimen y lo intenten una y otra vez. En redes sociales vemos las vidas “perfectas” de los demás y muchas veces nos comparamos con ellas, pero detrás de cada persona hay una historia y un camino recorrido, con sus luces y sus sombras. Por lo que si quieres algo fija tus metas y ve hacia ello, sin



comparaciones, y venciendo tus miedos.

**QM:** ¿Qué consejo te hubiese gustado recibir de pequeña? Eso que le dirías a la Arantxa del pasado

**A:** La frase literal que diría sería: Arantxa, ¡Espabila! (risas) Confía en ti, en tus posibilidades y no seas tan insegura porque lo conseguirás. Desde pequeña fui muy vergonzosa y lo pasaba fatal, dejaba de hacer muchas cosas que quería simplemente por mi inseguridad y las limitaciones que yo misma me ponía.

**QM:** Tienes much@s fans que adoran tu contenido, pero también hay much@s haters ¿Cómo lidias con este tipo de cosas?

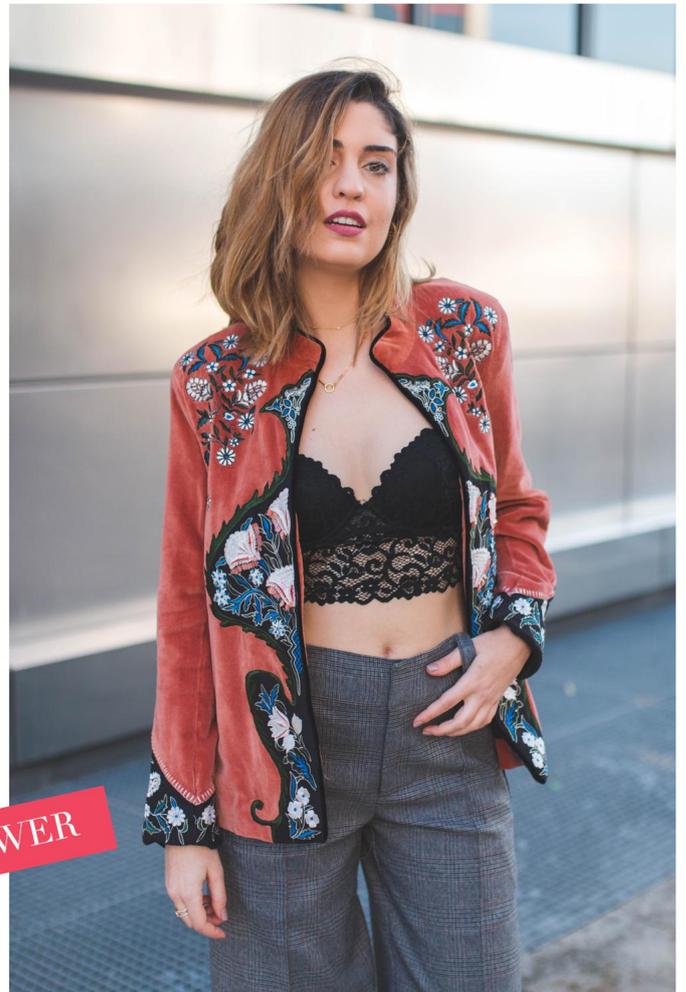
**A:** Al principio me afectaba porque no entendía que hubiese personas que solamente quisieran hacer daño con sus palabras. Pero con el tiempo aprendí que es algo insignificante porque llego con

con mi contenido a muchas personas con un corazón precioso y enorme, por lo que no merece la pena fijarse en aquellas que pagan sus inseguridades contigo. Prefiero alejar esa “nube negra” de mi y enfocarme en todo lo bueno, cuanto menos caso les hagas, mejor.

**QM:** Tienes una vida muy movida ¿Cómo te organizas?

**A:** Mi agenda personal es una una extensión de mi, necesito tener todo bien anotado para cumplirlo de la mejor manera posible.

Es complicado llevar tantas cosas a la vez: tener tu empresa y marca de ropa, estudiar en la Universidad, hacer vídeos para youtube y fotos para redes sociales...Por suerte tengo personas increíbles a mi lado que están haciendo que todo esto sea posible, formando el mejor equipo de todos y dándome mucha fuerza a diario.



**QM: Cuéntanos tus planes para este 2018.**

A: Este año espero acabar la universidad y graduarme como diseñadora de moda, cuando empecé veía tan lejos este momento que lo estoy deseando. Además estoy trabajando para dar un giro radical a mi marca, y por supuesto una vez que acabe la universidad, dar el 100% en mi empresa para poder llegar a conseguir



todo lo que nos estamos proponiendo. Es un concepto nuevo y necesario dentro de la moda, una forma de vivir y de compartir, de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos. No puedo adelantar más, pero... ¡En unos meses lo veréis!

**QM. ¿Qué no puede faltar en tu día a día?**

A: Las personas a las que quiero, para mí es fundamental agradecer que estén a mi

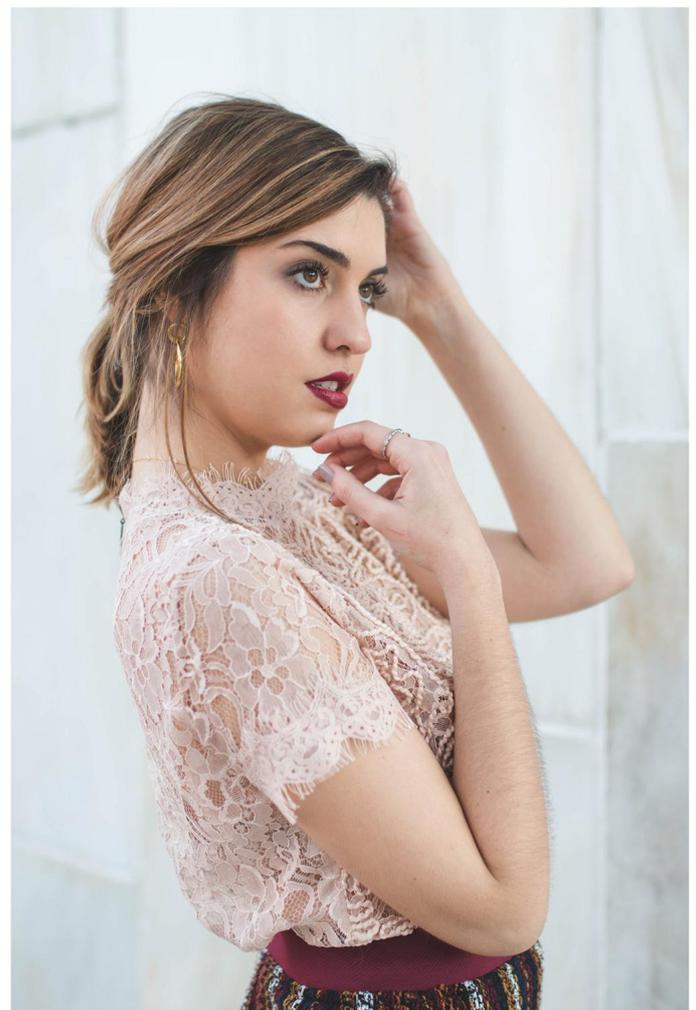
lado a diario. También doy mucha importancia a hacer deporte, a alimentarme bien y dedicar un poquito de tiempo para mí leyendo o viendo alguna serie. He llegado a un punto en mi vida que me he dado cuenta que trabajar está muy bien, pero que necesitamos parar y mirar a nuestro alrededor, estar más presentes en lo que hacemos y sobre todo amarnos a nosotras mismas.

**QM: Tu look perfecto es:**

A: Jeans, camisa blanca, zapatos llamativos (si son dorados o plateados mejor) y labios rojos. Un look muy sencillo, pero a su vez con algún toque especial para expresar mi personalidad.

**QM: Si abrimos tu bolso ¿Qué podemos encontrar?**

A: Mi agenda y una botella de agua de



cristal, eso no falta jamás porque tengo sed todo el rato y necesito saber que estoy cumpliendo con las metas de ese día. Bueno y a parte de eso creo que lo típico: cartera, llaves y algún bálsamo labial.

**QM: ¿Qué canción es la que más escuchas estos días?**

A: Últimamente estoy escuchando en bucle la versión de Russian Red de la canción "Girl just wanna have fun". Me da mucha energía y Russian Red es mi cantante favorita, transmite tanto con su voz.

**QM: Dinos tres cuentas de Instagram que debemos seguir ¡HOY!**

A: Estoy aficionada al Instagram de [@jeannedamas](#), una chica francesa con un estilo parisino impresionante, es pura personalidad, sencillez y fuerza. También [@mirandamakaroff](#) porque me parece divertidísima y una explosión de color en todos los sentidos. Y por último [@plantifulsoul](#), Claire vive en Hawaii y transmite unos valores de conexión con la naturaleza y búsqueda de tu propósito vital, brutales.

**QM: ¿Qué crees podemos hacer para mejorar el mundo en el que vivimos?**

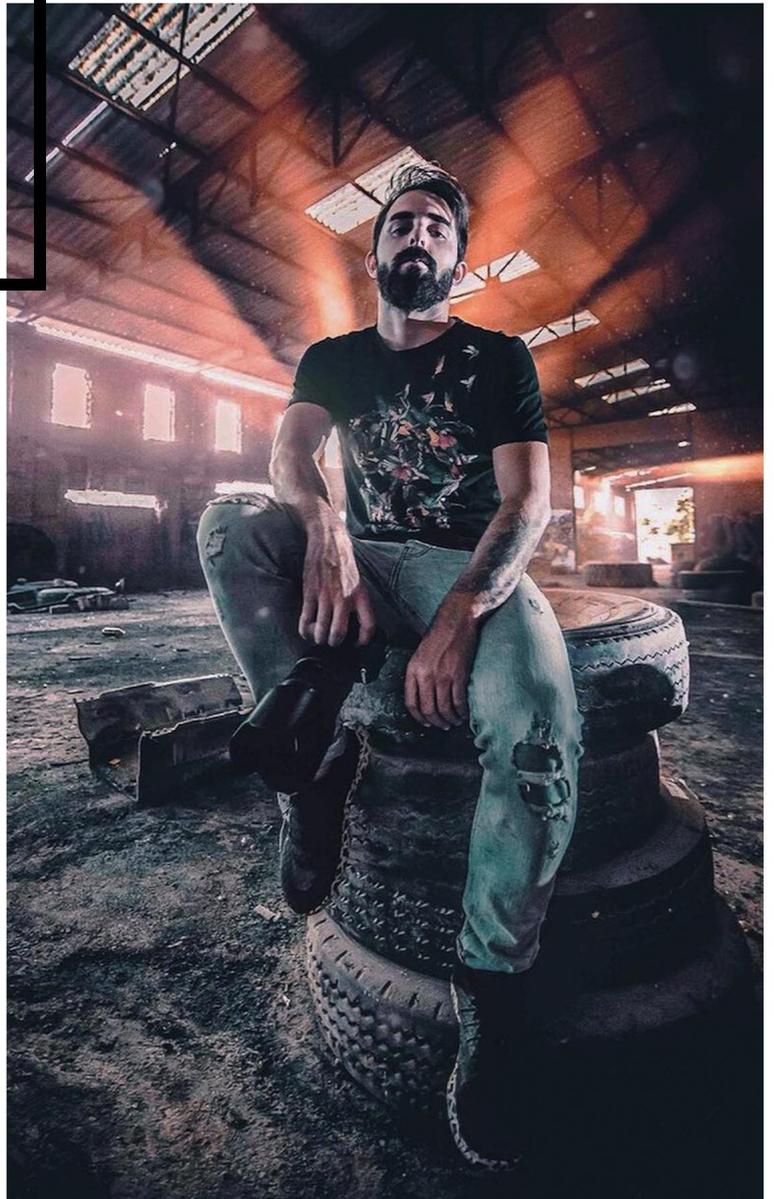
A: Podemos ser el ejemplo de lo que queremos en el mundo. Es muy fácil dejarse llevar por la negatividad que nos rodea, por la constante crítica y el juicio hacia los demás. Pero cada uno de nosotros elige que quiere transmitir a este maravilloso mundo, tenemos el gran poder de dar amor a diario y aportar cosas buenas y bonitas a lo que nos rodean. Además creo que como mujeres deberíamos unirnos y luchar por todo aquello que merecemos, porque juntas somos mucho más fuertes y porque no sirve de nada intentar destruir a las demás. Podríamos conseguir tanto si uniéramos fuerzas juntas.

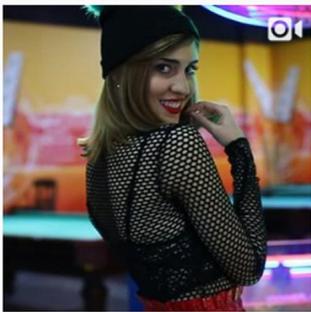


# Pablo Urba

CREATIVIDAD A  
FLOR DE PIEL

Para el artículo de nuestra portada contamos con el talento del fotógrafo **Pablo Urba**, un chico que poco a poco se abre camino en el mundo de la fotografía, proponiendo imágenes originales y llenas de creatividad.





**QMode:** ¿Por qué decidiste dedicarte a la fotografía?

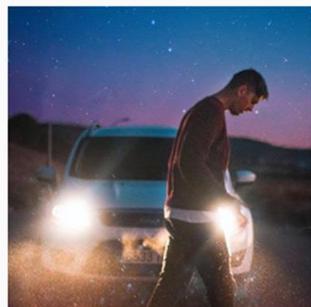
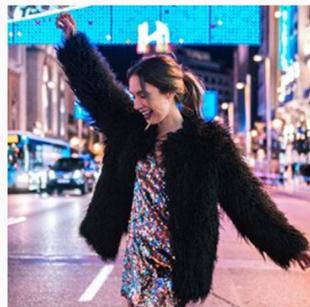
**Pablo:** Mi pasión por la fotografía surge cuando Arantxa empieza con su blog allá por el 2011. Ella posteaba cada semana y, como buen novio, a mi me tocaba hacerle las fotos.

Tengo que admitir que al principio no me gustaba nada y ella me obligaba porque necesitaba material para poder subirlo. Al cabo de un par de años, yo veía que sin saber utilizar una cámara no se me daba nada mal y el blog iba creciendo poco a poco gracias al trabajo que realizamos los dos. Durante todo este tiempo fue creciendo mi gusto por la fotografía, el poder transmitir sensaciones a través de una imagen, gracias a esto tomé la decisión de dedicarme a la fotografía.

**QM:** ¿Cómo te preparas para una sesión?

**P:** Lo primero que hago antes de una sesión es elegir la localización. Esto lo hago en función de los looks del/la modelo para que todo vaya en consonancia.

También es importante conocer un poco mejor a quién se va a fotografiar para intentar ganar confianza mutua, esto ayudará a que las fotos sean mucho más naturales. Y creo que no necesito más, mi cámara, muchas ganas y sobre todo disfrutar de lo que hago.



QM: ¿A quién te gustaría fotografiar?

P: Realmente es una pregunta que nunca me había planteado y ahora mientras lo pensaba me ha pasado una cosa muy curiosa: he leído la pregunta y la primera persona que se me ha venido a la cabeza ha sido Messi.

QM: Cuéntanos una anécdota que recuerdes de alguna sesión.

P: Pff pues es algo que me suele pasar bastante a menudo y es que me echen de los sitios. Al principio era muy frustrante pero ya me lo tomo a risa. Sobre todo recuerdo una vez que subí la azotea de un hotel desde la cual se veían las 4 torres de Madrid. Conseguimos colarnos sin que nadie nos dijera nada, todo parecía ir sobre ruedas. Teníamos una localización impresionante y sólo teníamos que esperar una hora más hasta la 'golden hour'. Cuando sólo quedaban 15 minutos para la puesta de sol, aparece el encargado de mantenimiento que se había dejado la gorra por allí y ya se iba a casa. Nos pidió amablemente que nos marcháramos ya que era peligroso estar allí y tuvimos que resignarnos a marcharnos con unas cuantas fotos de pruebas de luz.

[Web de Pablo Urba](#)

[Canal de Youtube](#)

[Instagram @pablo\\_urba](#)



...

Hay un término que está sonando últimamente con mucha fuerza: Sororidad. Muchas de nosotras nos preguntamos ¿Qué es? ¿Qué tiene que ver con nosotras? ¡Pues mucho!.

**UNIDAS**  
**¡SOMOS UN**  
**SQUAD!**

¡Todas debemos luchar juntas, ayudarnos y apoyarnos! Por eso la sororidad se ha convertido en un término tan importante en la evolución del feminismo contemporáneo.

La sororidad cuestiona la rivalidad entre las mujeres, una rivalidad que la mayoría de las veces nace de una sociedad patriarcal que nos prefiere enfrentadas. Debemos reivindicar la complicidad femenina, pero no esa complicidad de “te escondo algo que hiciste mal”, más bien la complicidad que logra cambios a nivel social y nos une. Siempre lo decimos, juntas somos más y los movimientos feministas de los últimos años así lo demuestran, solo juntas lograremos cambios sociales que nos beneficiarán a todas.



¿Por dónde podemos empezar? Es muy fácil, te vamos a dar algunos consejos para comenzar a vivir una vida positiva, donde sumes a la lucha feminista.

*-Las otras mujeres no son tu competencia:* Debemos apoyarnos, no somos enemigas, pensar que el simple hecho de ser mujer te coloca en una posición de rivalidad frente a otras mujeres es una tontería. Como seres humanos todas tenemos algo que aportar, distinto y válido.

*-No al HATE en redes sociales:* Es increíble como muchas mujeres se dedican a criticar desde la comodidad que da el anonimato de las redes sociales. Piensa antes de escribir algo negativo, no importa si conoces o no a la persona. No sabes el daño que

puedes hacer a esa mujer a la que insultas o atacas. Si no te gusta el contenido que publica en redes otra mujer ¡No la sigas! ¿No crees?

*-¡Apoya!:* ¿Sabes lo difícil que es emprender? ¿Atreverse a hacer algo nuevo? o ¿Cambiar algo de tu vida? Si conoces a una mujer que lucha por vivir su vida de la forma que quiere, que emprende con un proyecto nuevo o simplemente decidió dar ese paso difícil ¡Debes apoyarla!. Unas palabras de aliento siempre son necesarias.

Te siempre presente:

**¡TODAS SOMOS UN SQUAD!**





*qpin*



Otra vuelta al sol se cumplió y nuevo número de QMode se estrenó ¡Qué ilusión!

Para acabar el año sumergida en la belleza, decidí de celebrar mi cumpleaños junto con mi hermana visitando la emblemática Budapest. Nada más pisar el suelo de la estación de buses en Nepliget, nos dimos cuenta que nos encontrábamos en un lugar donde el idioma era tan diferente a nuestros entornos

VIAJES

## Conociendo BUDAPEST

*por Monika Krampf*



cotidianos que ya supimos que iba a ser el principio de una gran aventura. El primer viaje en metro fue como retroceder en el tiempo y desde aquel primer instante empecé a respirar la historia de Budapest y darme cuenta de que nos encontrábamos en un lugar mágico.

Una vez alcanzado nuestro hospedaje, dejamos las maletas y con ilusión salimos al descubrimiento de Buda y Pest: dos ciudades divididas por el río Danubio y unidas por una serie de puentes encantadores.

Seguramente el más elegante y destacable por su historia y su estructura es el Puente de las

Cadenas (Széchenyi) así que sin alguna duda, lo cruzamos con el fin de llegar al otro lado de la orilla y saborear las vistas sobre el majestuoso Parlamento iluminado de noche. Desde luego una de las mejores vistas de toda la ciudad.

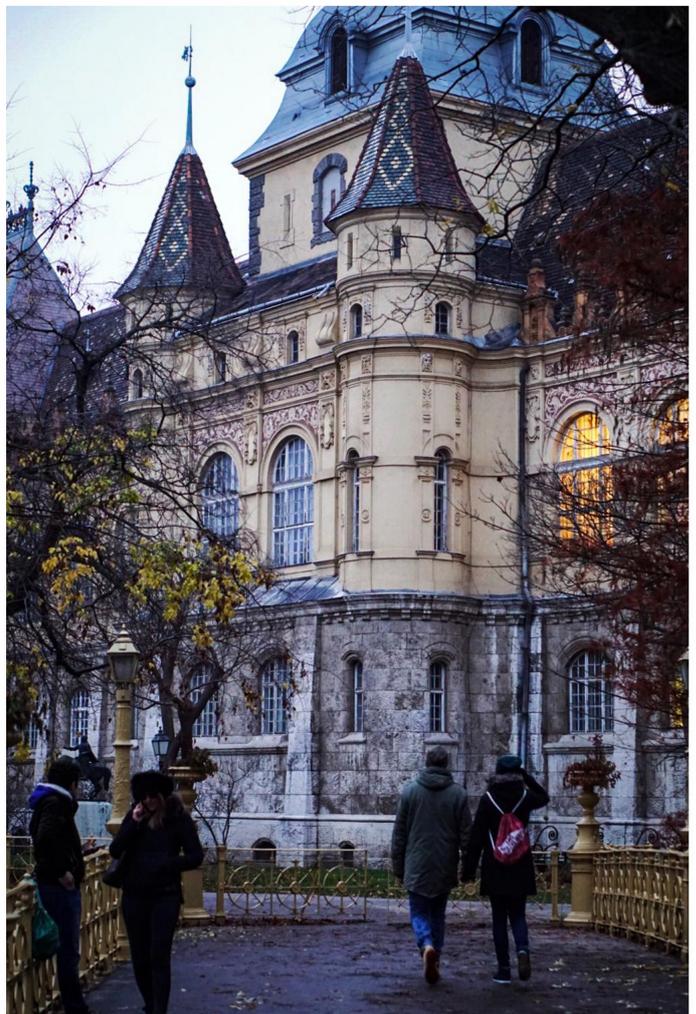
En el día de mi cumpleaños decidimos de cruzar el Danubio por el puente de Elisabeta y aventurarnos en la parte más alta de la ciudad; Buda. Tras echar un vistazo al famoso Hotel Gellert decidimos subir hasta el mirador de la Ciudadela para poder saborear las vistas desde el alto. Largo el camino de vuelta, decidimos que para celebrar mi gran día iríamos a en uno de los famosos “ruins pubs” que tanto se pusieron de moda en los últimos

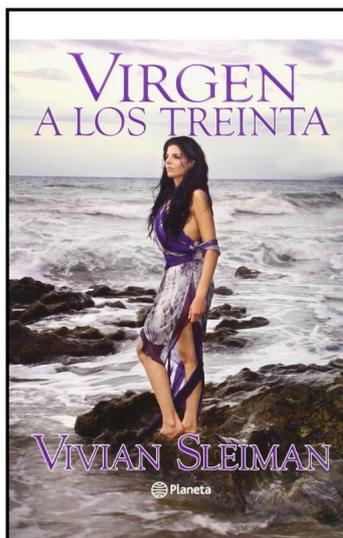


años. Tras la recomendación de un amigo fuimos a la búsqueda de uno en concreto en la zona más “cool” y fue toda una sorpresa ya que nos encontramos en un edificio aparentemente en ruinas y que nada más al entrar descubrimos que era compuesto por 5 bares – cada uno decorado con mobiliario “retro” y música distinta, creando ambientes coloridos y divertidos. Los días pasaron rápidos y cada vez estábamos descubriendo edificios con arquitecturas imponentes y otros con colores llamativos, como el amarillo, edificios que ponen color a los días más grises del año. Desde el Castillo de Buda, recorriendo los puentes para poder cruzar la ciudad y llegar hasta el famoso parque Varosliget, cruzando el jardín Castillo Vajdahunyad, también se puede encontrar el famoso balneario Széchenyi.

Uno de los balnearios más grande de Europa que con sus 18 piscinas, 3 de ellas exteriores, puede ser el escenario perfecto de una experiencia divertida, pues bañarte en pleno invierno en una piscina con 37°C y viendo como anochece en Budapest es algo que hay que vivirlo por lo menos una vez en la vida.

(Tomar nota que una vez fuera del agua hay que correr rápido al interior porque el aire exterior suele rozar los 5°C ). Después de 4 días era el tiempo de volver a casa y que mejor forma que cumpliendo otro sueño de mi corazón nómada.





Su primer libro "Virgen a los treinta" ha logrado vender miles de copias en su país, este genial libro ha sido editado por Planeta.



# CONOCE A VIVIAN SLEIMAN

por QMODE TEAM

Entrevistamos a la escritora **Vivian Sleiman**, una chica que tenía un sueño, se atrevió, lo plasmó en papel y llegó a tener un best seller en su país.

**QMode: ¿Quién es Vivian? ¿Qué tipo de mujer?**

Vivian: Aún me es difícil hablar de mi porque le daría mucho espacio al ego. Soy una mujer que aunque tenga los pies en la tierra, tengo sueños que se elevan. Definitivamente soy una mujer alfa independiente, con mucho carácter pero con una sensibilidad precisa y suficiente para seguir viviendo con pasión y con amor.

**QM: ¿Qué te empujó a escribir tu primer libro? Cuéntanos tu experiencia.**

V: Desde que tenía 9 años de edad recuerdo que mi mejor amiga, después de mi madre, era mi libreta y lápiz. Tengo una pila de diarios escritos a puño y letra. A mis 20 años sabía que tenía que escribir un libro, a mis 25 me sentí frustrada porque aún no había escrito nada y a mis 29 simplemente sabía que era el momento de escribirlo, sentía esa fuerza interior, ese instinto e intuición que te lleva a hacerlo. No era solo escribir un libro, quería gritarle al mundo muchas cosas. "Virgen a los 30" es un libro basado en hechos reales, inspirado en mi vida, un libro que expresaba libertad, donde hablé de lo que callan las mujeres por temor a la sociedad, quería reivindicar el valor de la mujer y de que sus elecciones -sean las que sean- deben respetarse. Me tuve que enfrentar a muchos miedos, quería ver mi libro en todas las librerías de mi país. Para mi sorpresa a los tres meses se convirtió en best seller.

**QM: Muchas chicas que nos leen quieren ser escritoras ¿Cómo comienzas a escribir un libro?**

V: A todas las chicas les digo, si quieren escribir para ser famosas o por dinero de antemano les digo ¡No pierdan el tiempo! para escribir un libro tienes que hacerlo con pasión, entrega, de tal manera que

de tal manera que puedas mover las emociones de tus lectores y dejar un aprendizaje en quien te lea. deben escribir sin pensar en el éxito.

**QM: Nombre tres mujeres que admires y debemos googlear ya.**

V: Mi madre por ser guerrera de vida y mi columna vertebral (pero no sale en Google), La Madre Teresa de Calcuta y Oprah Winfrey.

**QM: Además de tus libros ¿Qué otros libros recomendarías como lectura obligada?**

V: Brian Weiss "Los Mensajes de Los Sabios" un libro que marcó un antes y un después en mi vida, Gandhi "Propuestas de Medicina y Meditación" y Agatha Christie (cualquiera de su colección).

**QM. Que no falta en tu bolso?**

V: Una libreta, un lápiz, maquillaje y mi perfume preferido.

**QM: Dinos un tema musical que no deja de sonar en tu cabeza en estos días.**

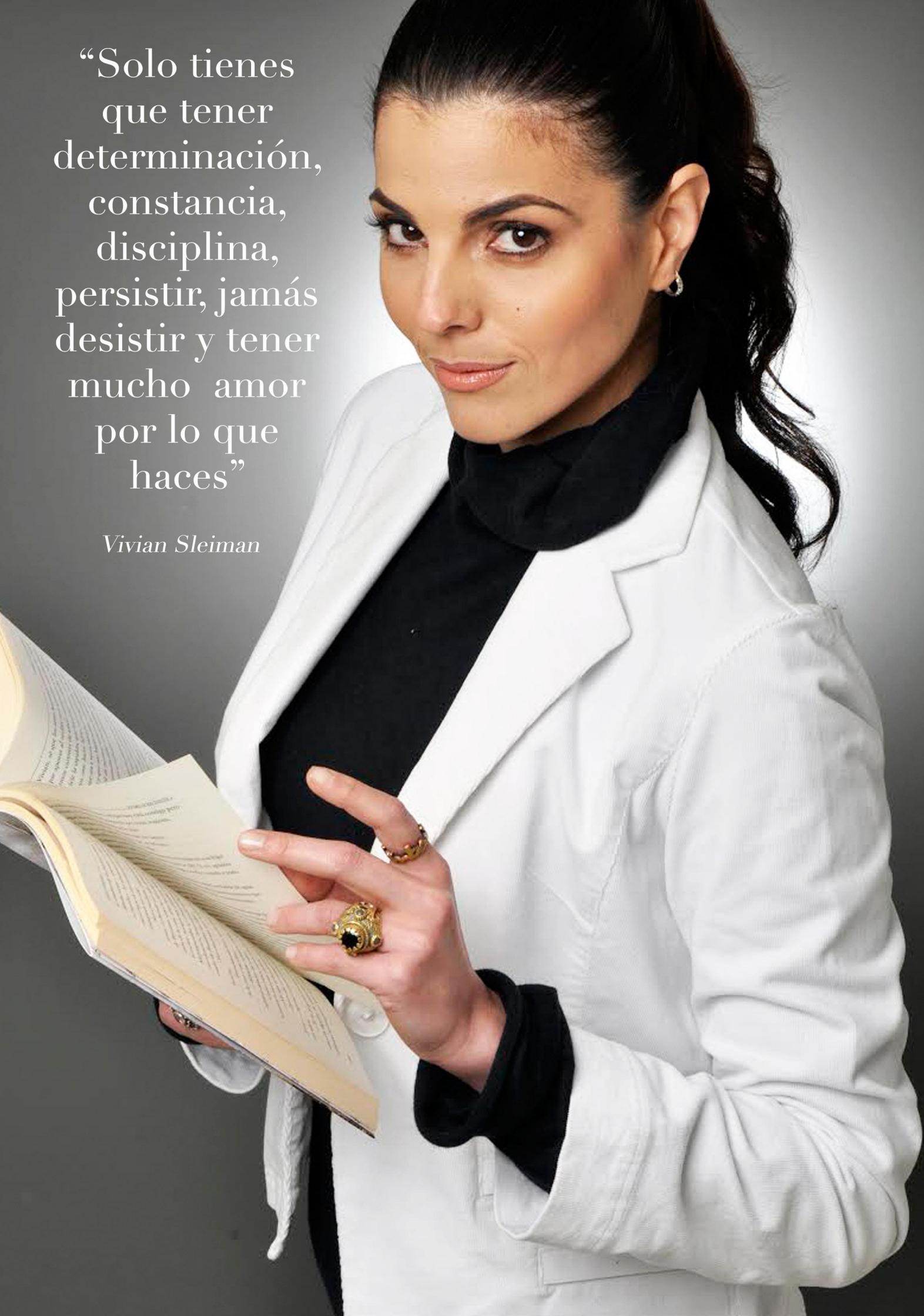
V: Earth Song de Michael Jackson.

**QM: En esta época de intolerancia y violencia ¿Qué puedes recomendar a la generación más joven?**

V: Que estudien y se formen. No importa si no vas a una Universidad, devora cada libro que se cruce en tu camino. Somos del tamaño de nuestros sueños. Solo tienes que tener determinación, constancia, disciplina, persistir, jamás desistir y tener mucho amor por lo que haces. La vida no es fácil, crecer no es fácil, pero de eso se trata la vida. Enfrenta siempre tus miedos y no permitas que el miedo te paralice.

“Solo tienes  
que tener  
determinación,  
constancia,  
disciplina,  
persistir, jamás  
desistir y tener  
mucho amor  
por lo que  
haces”

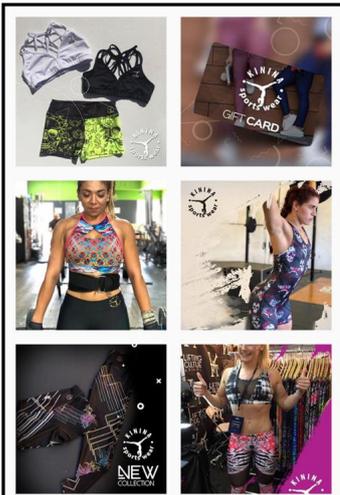
*Vivian Sleiman*





PON #GIRLPOWER A TU DÍA A DÍA

# MUJERES QMODE



Sigue a  
@KininaSportsWear  
en Instagram y  
contágate de todo el  
poder femenino que  
trasmite la marca con  
cada foto.

**KININA SPORTS WEAR**

**POR KARINA FERNÁNDEZ**

por QMODE TEAM



**Karina Fernández** es la fundadora de [@KininaSportsWear](https://www.instagram.com/KininaSportsWear), una marca única y divertida que llena de color, diversión y empoderamiento a mujeres deportistas de todo el mundo.

**QMode:** Muchas de nuestras lectoras sueñan con tener su propia marca, así que nos encantaría saber un poco más sobre @KininaSportsWear ¿Cómo comenzó? ¿A qué retos te enfrentaste?.

**Karina:** Estaba recién mudada a un nuevo país, había montado un negocio que no había funcionado, estaba haciendo mucho deporte para distraerme



de una complicada situación emocional y comencé a vender ropa de otras marcas a mis amigas en el gimnasio. Un día pensé "¿por qué no saco yo mi propia línea de ropa de deporte y la vendo en lugar de vender otras marcas?" Me costó dar el paso pero siempre tuve gente a mi alrededor que me ayudó a no dejar de creer en mí.

**QM:** ¿En qué te inspiras para diseñar los modelos de @KininaSportsWear?

**K:** Mi inspiración son sin duda los comentarios de agradecimiento de mis clientes. Mi marca es muy cercana a la clienta que me compra (aunque también me compran chicos). Es muy común y sobretodo muy gratificante que después de una compra una de mis clientas me etiquete en sus redes sociales y le cuente a todos lo feliz que es con su ropa. Ellas son las que me inspiran. Todas ellas son mujeres que usan mi ropa para sentirse mejor, para estar más fuertes, más saludables. No hay nada que me haga más feliz.

**QM:** Todas tus prendas son geniales, pero ¿Tienes algún modelo favorito?

**K:** Le tengo mucho cariño a la primera colección que saqué que fue la de superhéroes. A mis hijos les encantaba y la opinión de ellos siempre ha sido muy importante para mí. De hecho mi hijo pequeño no sabía decir mi nombre (Karina) y me decía Kinina y así llamé a mi marca.

**QM:** Si queremos alguna prenda de @KininaSportsWear ¿Dónde podemos comprarla?

**K:** Toda la colección está disponible en nuestra website, pero hay veces que el mundo va tan rápido que subimos fotos de una nueva colección a nuestras redes sociales y se vende completa antes de que nos de tiempo de subirla a la web. Así que siempre les decimos a nuestras clientes que estén atentos a [Instagram](#) y [Facebook](#).

**QM:** Una vida en movimiento es esencial para tener una buena salud, pero obsesionarse es muy negativo ¿Qué recomiendas a las chicas de hoy respecto al ejercicio?

**K:** El ejercicio me salvó en un momento muy difícil de mi vida, me dio la oportunidad de vivir de una de mis

pasiones, pero también me llevó a una operación de prótesis de columna. Todo tiene que tener límites y no se puede ir más allá porque puede ser contraproducente.

Los excesos siempre son peligrosos.

**QM: Nombra tres mujeres famosas que te inspiren.**

**K:** Michael Obama, es una mujer increíble. Me encanta su fortaleza y su saber hacer.

Shakira como latina siempre me ha inspirado. Ella es emprendedora, creativa, femenina, fuerte y con un corazón solidario.

Sol Fernandez: mi mamá, que me enseñó que hay que luchar para hacer los sueños realidad y siempre ha estado a mi lado diciéndome que sí puedo. Si le preguntas a mis hijos es la mejor de todas aunque sólo sea famosa en nuestra familia.

**QM: ¿Qué canción no puedes sacar de tu cabeza estos días?**

**K.** Soy venezolana y vivo en Miami y me encanta la música latina. Perro Fiel de Shakira es la canción que no me saca de la cabeza.

**QM: 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?**

**K:** Enseñar a nuestros hijos a ser buenas personas. A respetar a los demás, a ser honestos y solidarios. Yo tengo dos niños a los que les intento enseñar cada día a ser mejores personas.





¡Recibe QMode gratis en tu correo!



Denise Bidot (Portada QMode Abril 2017)



# MARIANA

# ÁLVAREZ MEADE

por QMODE TEAM



**Mariana** es una de nuestras colaboradoras, acostumbrada siempre a estar detrás de cámara, la traemos frente a ella y el resultado ¡No puede molar más!

## QMode: ¿Quién es Mariana?

Mariana: Mariana es un ser humano que trata de aprender cada día y disfrutar al máximo de la vida, de sus pasiones y sus seres queridos. Siempre ha estado cerca del arte y lucha por lo que piensa. Ama su trabajo y poder ser parte del universo y hacer algo por él.

## QM: ¿Cómo comenzaste tu carrera como bailarina?

M: Desde los 3 años me metieron a clases



de baile hawaiano y de ahí seguí con ballet, jazz, gimnasia, patinaje artístico sobre hielo, etc...Me la pasaba bailando todo el día. La cocina era mi lugar favorito para bailar mientras mi mamá preparaba la comida, pues ese piso donde vivíamos era sensacional (risas). Cuando me llevaron a ver la primera obra musical, pensé que quería sentir lo que los bailarines y actores estaban

sintiendo en el escenario, que me encantaría poder hacerle sentir al público lo que yo estaba sintiendo. Y así gracias al apoyo de mi familia logré cumplir uno de mis más grandes y hermosos sueños ¡Ser bailarina! . Me fui a estudiar Nueva York y además de ser una experiencia única, tuve la oportunidad de bailar en escenarios con artistas como Gloria Trevi, Paulina Rubio, Juan Gabriel, Thalia, María José, Carlos Rivera o Pitbull.

## QM: ¿Qué rutina diaria tiene una bailarina?

M: Tu cuerpo es tu herramienta básica, por lo que hay que cuidarlo mucho. Empezando por el desayuno para tener energía, ir a tu entrenamiento de por lo menos a una clase, tratar de calentar muy bien y estirar . Depende en el proyecto en el que estés requiere de ir a ensayos , muchas veces de largas horas. No debe uno descuidar su alimentación ya que también es muy importante. Los shows son por la tarde o noche y es muy divertido alistarse para el show, peinarse, maquillarse, vestirse. Muchas veces estas de gira y terminando el show solo tienes tiempo de bañarte, cenar algo y al siguiente lugar, así casi todos los días mientras dure el proyecto.

## QM: ¿Cómo compaginas tu carrera de fotógrafa y bailarina?

M: ¡Poder hacerlo es una experiencia hermosa! Ser bailarina me ha ayudado mucho a poder admirar la belleza del ser humano, de los rostros, los cuerpos, la naturaleza, estando siempre en contacto con el arte y el movimiento, siendo así más consciente de este. Poder estar del otro lado del ojo y darle a las personas un poco de lo que ves o observar plasmado algo que te imaginaste o viste es hermoso. La luz es algo muy importante tanto en la danza como en la fotografía y es increíble



poder explorarlo. Poder combinar las dos cosas que amo sin dejar de hacer una u otra me ha complementado mucho y me siento muy afortunada.

**QM: Háblanos un poco de cómo es la vida de una bailarina y una fotógrafa en Ciudad de México.**

M: Son unas profesiones que exigen mucha entrega y al final dependen mucho de lo que el público busca en ese momento. Son muy competidas en este país y hay que estar siempre a la vanguardia. Siempre hay que estar entrenando como bailarín y tomando cursos o experimentando nuevas cosas como fotógrafo para dar lo mejor de ti. Por otro lado la ciudad tiene hermosos teatros e increíbles paisajes para inspirarse.

**QM: Nombra tres personas que son inspiración para ti.**

M. Mi hermano Rodrigo Alvarez Meade, que desde niña me ha inspirado a ser mejor persona, a disfrutar de la vida y a seguir mis sueños. Él me ayuda a ser también mejor fotógrafa. Howard Schatz, me inspira mucho su trabajo como fotógrafo, especialmente como ve el cuerpo humano y Misty Copeland, que me inspira a luchar por mis sueños como bailarina.

**QM: En esta época de intolerancia y violencia ¿Qué puedes recomendar a la generación más joven?**

M: Que se amen por sobre todas las cosas tal y como son para que puedan dar amor a los demás y que no olviden el respeto tanto a sí mismas como al universo. No callar cuando haya cualquier tipo de ofensa hacia tu persona. Creo que si empezamos desde dentro al menos de poquito en poquito podemos ir extendiendo nuestro sentir y nuestros derechos.





girls just  
wanna have  
fun *fundamental*  
*human*  
*rights*

# CELEBREMOS

# ANIVERSARIOS

por Nica Estrada

Aprovechamos la celebración de nuestro aniversario para recordar algunos discos emblemáticos que durante el 2018 cumplirán 40, 20 y 15 años.

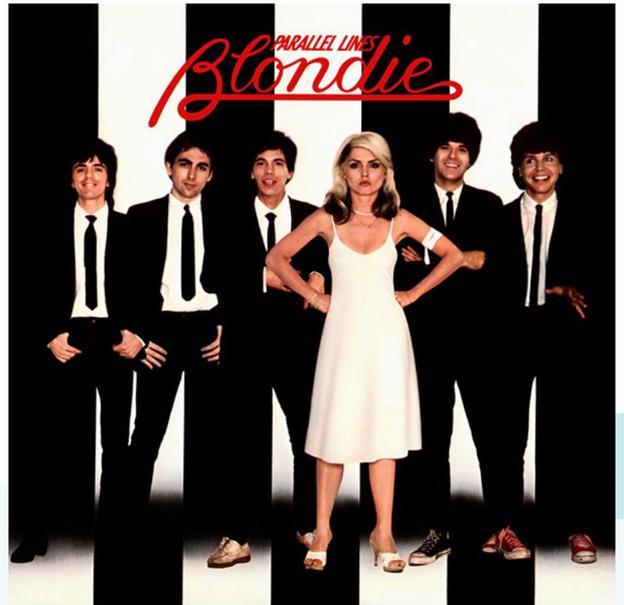
Se dice rápido, pero hemos hecho una selección de álbumes que en su momento rompieron el molde de lo que se esperaba de las artistas femeninas y sirvieron para inspirar a nuevas generaciones.



# 40 años

*Blondie- Parallel Lines (Chrysalis Records, 1978)*

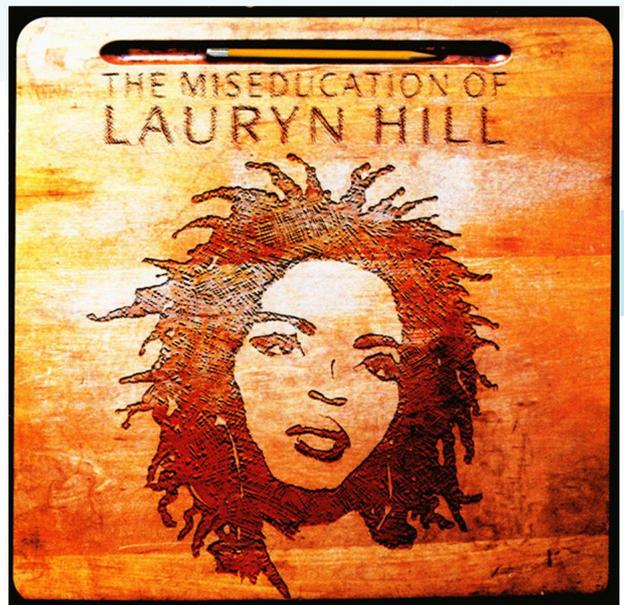
Es el tercer disco de la banda liderada por la siempre rebelde Debbie Harry, y fue el que los catapultó a la cima de las carteleras mundiales. Pasaron del punk al pop-rock con temas muy conocidos a día de hoy como "Hanging on the telephone" y "One way or another". También se dieron la licencia de coquetear con la música disco y gracias a ello siempre podremos bailar al ritmo de "Heart of glass".



# 20 años

*Lauren Hill - The Miseducation of Lauryn Hill (Columbia Records, 1998)*

Álbum debut de la rapera y cantante norteamericana que le sirvió para estar nominada a los premios Grammy 10 veces y ganar 5 de las estatuillas. Hecho que la convirtió en la primera mujer en recibir tal cantidad de nominaciones y premios en una sola noche. Su visión de la vida, el amor y su embarazo fueron la inspiración para las letras. La perfecta combinación del soul, R&B, hip hop, y reggae hacen que hoy en día podamos seguir disfrutando de temas tan bonitos y frescos como "Doo Wop (That thing)" y "Everything is everything".



*Madonna - Ray of light (Maverick, 1998)*

Ya sabemos que Madonna cambia drásticamente de un disco a otro pero en éste, su séptima producción, fue



bastante representativo y logró grandes halagos en un momento donde muchos creían que su carrera iba en picada. Su inmersión en el Cábala hizo que sus letras fueran más espirituales y místicas. Se adueñó de varios géneros electrónicos como el trip hop, house, drum and bass y ambient para dar vida al que es considerado uno de sus trabajos más maduros.

*Garbage - Version 2.0 (BMG, 1998)*

En este disco Shirley Manson, figura esencial de la escena alternativa de los 90, se permitió escribir letras más introspectivas y oscuras. Temas como "Special", "Push it", "I think I'm paranoid" y "When I grow up" se encuentran en medio entre el rock y la electrónica, sonido muy popular para la época. Este año la banda dará dos conciertos en Londres para celebrar el aniversario de éste, su segundo álbum.

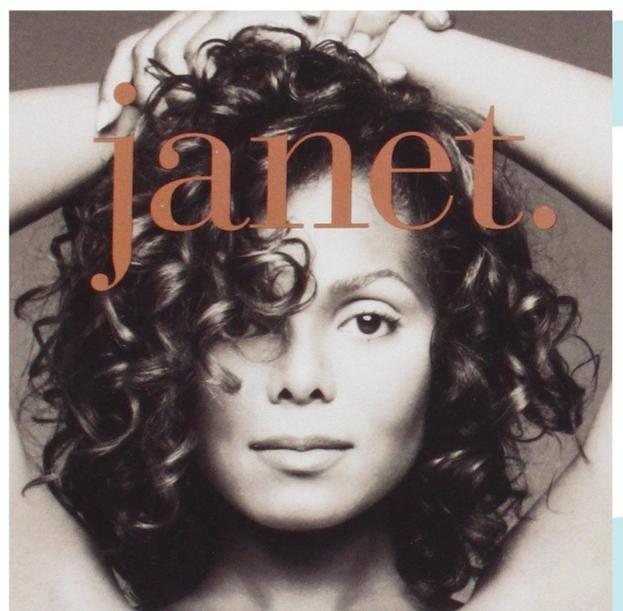
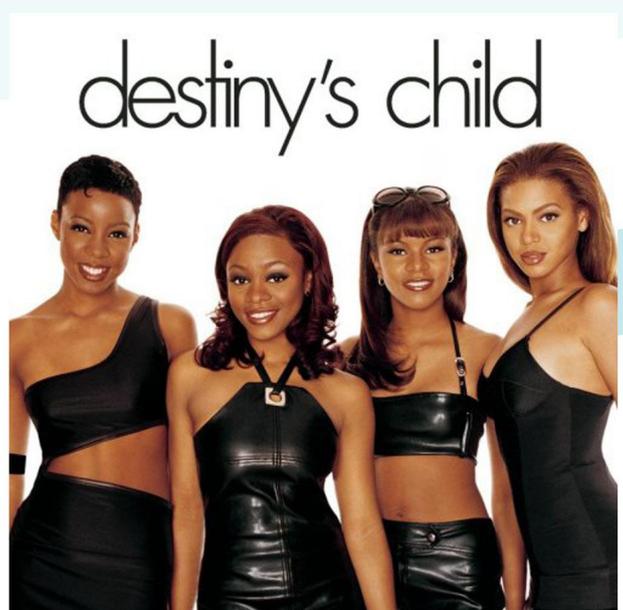
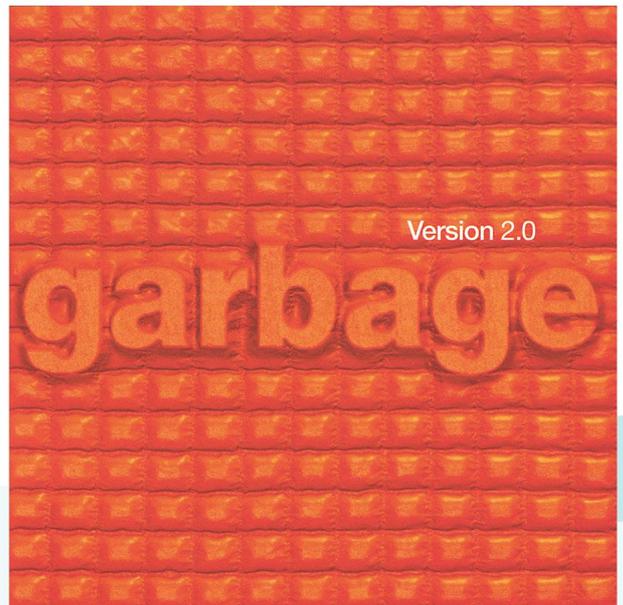
*Destiny's Child - Destiny's Child (Columbia Records, 1998)*

A pesar de no haber tenido ventas increíbles o críticas muy buenas en su momento, es la producción discográfica que nos presentó el talento de Beyoncé Knowles y Kelly Rowland. Es cierto que sus discos posteriores son los que tienen los grandes hits que las hicieron famosas, pero aquí ya apuntaban maneras.

## 15 años

*Janet Jackson - Janet. (Virgin, 1993)*

La cantante busca alejarse del lastre



que es llevar el apellido Jackson y sencillamente tituló su quinto disco con su nombre y un punto al final. Lo representativo de este disco es que la norteamérica deja atrás su imagen tradicional y hace énfasis en la sexualidad desde el punto de vista femenino, tanto en las letras de sus canciones como en el diseño del álbum.

*Björk - Debut (One Little Indian, 1993)*

Se puede considerar el primer lanzamiento internacional de la cantante como solista. Fue la producción discográfica que hizo que una generación se obsesionara con la voz, letras y estética de aquella islandesa peculiar. Desde este álbum y hasta el día de hoy ha ido ganando fanáticos que buscan sensaciones singulares. Uno de sus aportes fue introducir la música electrónica en la escena pop mundial.

*Mención especial al musical Grease que se estrenó en el cine hace 50 años y sus canciones y coreografías aún nos acompañan, sobretodo en los karaokes.*



# 3 preguntas

Hicimos tres preguntas a algunas de nuestras colaboradoras.

Aquí las respuestas.



## Eva Vigouroux

Tres libros:

La hora del vampiro - Stephen King  
Mafalda (cualquier ejemplar) - Quino  
Y Casas muertas - Miguel Otero Silva

Tres Canciones:

Don't stop me now: Queen  
Pop Goes The World: Men Without hats  
Change: David Bowie

Tres modelos a seguir:

Sophia Amoruso  
Janis Joplin  
Cualquier mujer que suba a un avión con más de dos niños es una superhéroe para mí



# Verónica Estrada

## Tres libros:

Viv Albertine: Clothes, Music, Boys  
Chimamanda Ngozi Adichie: We all should be feminist  
Anaïs Nin: Delta de Venus

## Tres canciones:

Vulk: Brazil.  
Lidia Damunt: Bolleras como tú  
The Zephy Bones: Weird summer

## Tres modelos a seguir:

Kathleen Hanna  
Mae Jeamison  
Floria Sigismondi



# Rosa V. Gubaira

## Tres libros:

Big Màgic  
Piensa, es gratis  
The Happiness Project

## Tres Canciones:

Fly me to the moon: Frank Sinatra  
Thinking out loud: Ed Sheeran  
Caí: Niña Pastori

## Tres modelos a seguir:

Audrey Hepburn  
Oprah  
Mi madre



# Edanith Nathan

## Tres libros:

Ask and it is given  
La casa de los espíritus  
Los 4 acuerdos

## Tres canciones:

Higher Love: James Vincent Mc Morrow  
Hold On, We're Going Home: Drake  
Childish Gambino: Redbone

## Tres modelos a seguir:

Sophia Amoruso  
Lady Di  
Mi mamá 100%



# Monika Krampf

## Tres libros:

Siddharta - Herman Hesse  
El Principito - Antoine de Saint-Exupéry  
Los niños de la estación del Zoo - Christiane F.

## Tres Canciones:

Friday I'm in Love: The Cure  
Skinny love: Bon Iver  
Charming man: The Smiths

## Tres modelos a seguir:

Frida Kahlo  
Simone de Beauvoir  
Virginia Woolf



# Daniela R. Castillo

## Tres libros:

Arturo y Clementina  
Empezar de nuevo de Danielle Steel  
La señora Ímber de Diego Arroyo Gil

## Tres canciones:

Dancing Queen: ABBA  
Africa: Toto  
Moon River: Frank Sinatra

## Tres modelos a seguir:

Mi mamá  
Mi tía Nora  
Sofía Ímber



# Andreina Sosa

## Tres sitios favoritos:

Cerro el Ávila, Caracas Venezuela  
Vieques, Viejo San Juan/Puerto Rico  
Andalucía, España

## Tres Canciones:

I knew you were waiting for Me: George Michael/ Aretha Franklin  
Mariposa Technicolor: Fito Páez  
De Musica Ligera: Soda Stereo

## Tres modelos a seguir:

Malala Yousafzai  
Frida Kahlo  
Cualquier mujer luchando por sus derechos

¡Gracias por leernos!



(descarga números pasados de forma gratuita haciendo click aquí)