

Q|MODE

WOMEN **POWER**

ENTREVISTA EXCLUSIVA

**ABRIL
SCHREIBER**

FOTOGRAFIADA POR

**ALFONSO
ZAPATA**

+

**FRIDA
KAHLO**

**NOTICIAS
POSITIVAS**

**REGALOS CON
CONCIENCIA**

¿QUÉ HAY
DETRÁS DE
TU MARCA FAV?

MODA+ESTILO

VISTE ELEGANTE
Y SENCILLA
POR ROSA VIRGINIA

¿ERES FEMINISTA?

FEMINISMO

HISTORIAS DE
MICROMACHISMOS

VENECIA

VIVE EL MOMENTO
POR MONIKA

VIAJES

BOGOTÁ

MALÚ RESTAURANTE
POR EVA CLAIRE



¡Síguenos!



ÍNDICE

Q|MODE



Portada:
Abril Schreiber
Fotos:
Alfonso Zapata
Vestuario:
Ifigenia Martínez
Makeup & Hair:
Rey Sandoval

4/News

Noticias Positivas

8/Feminismo

Eres feminista si...

16/Moda

Viste sencilla y elegante

18/Moda

¿Qué hay detrás de una marca?

22/Opinión

De lo material a lo intangible

26/Editorial+Entrevista

Abril Schreiber

36/Mujeres

Frida Kahlo

38/Viajes

Venecia

44/Viajes II

Malú · Bogotá

47/Micromachismos

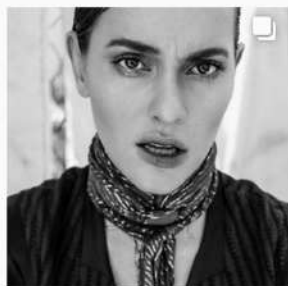
Anna & Raúl



Recuerda que
QMode
es interactiva

Han colaborado en este número

· Eva Vigouroux · Oguz Karaesmen · Alfonso Zapata · Vero Babka ·
Daniela Rojas Castillo · Abril Schreiber · Ifigenia Martínez ·
Rey Sandoval · Monika Krampf · Jhuatxel Cabrera ·
Elise Vigouroux · Eli Pufi · Rosa Virginia Gubaira · Lore Monteiro



xmas time

Descubre en nuestro blog los regalos con más significado para esta Navidad



Opinión

Jhuatxel Cabrera

22



16

Rosa Virginia y su estilo

#WOMENPOWER

Monika y sus viajes

38



Positive News



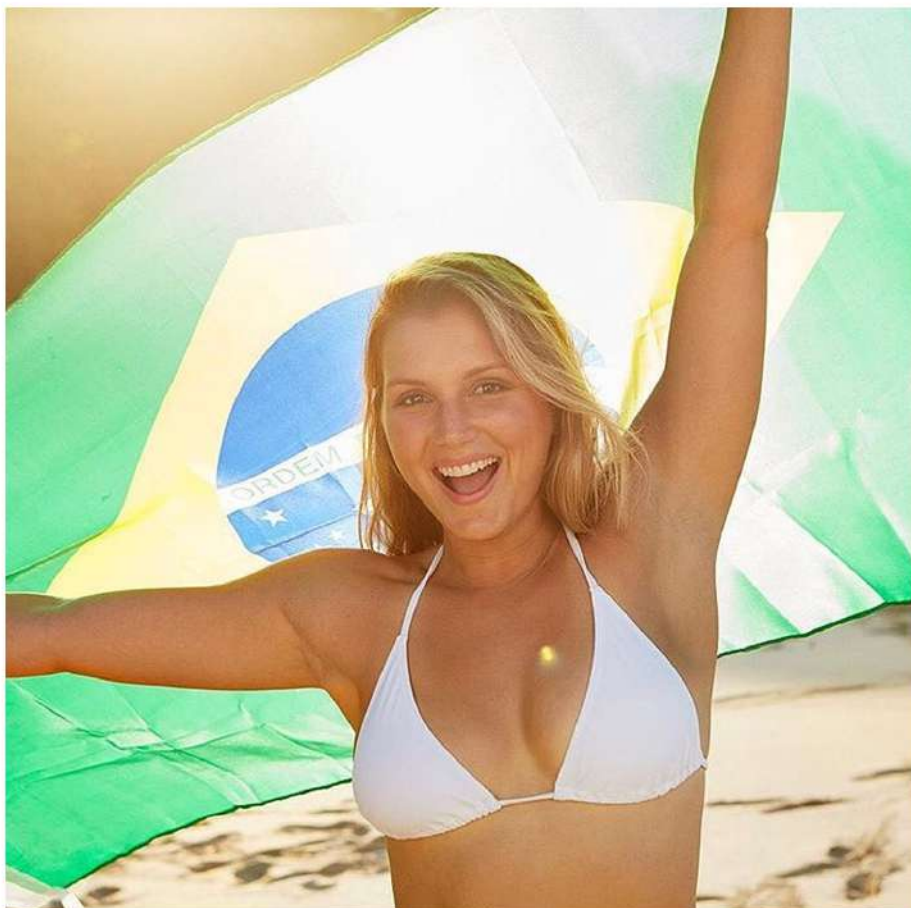
BYE BYE TASA ROSA

El gobierno español ha aprobado el pasado octubre la eliminación de la tasa rosa. Una tasa que debíamos pagar las mujeres cuando comprábamos por ejemplo nuestros artículos de higiene femenina.

Los tampones y compresas pasarán de tener 10% de IVA a 4%. Es decir que se consideran artículos de primera necesidad.

Nos parece muy bien y un paso más en la lucha por nuestros derechos.

Positive News



MAYA GABEIRA RÉCORD EN SURF

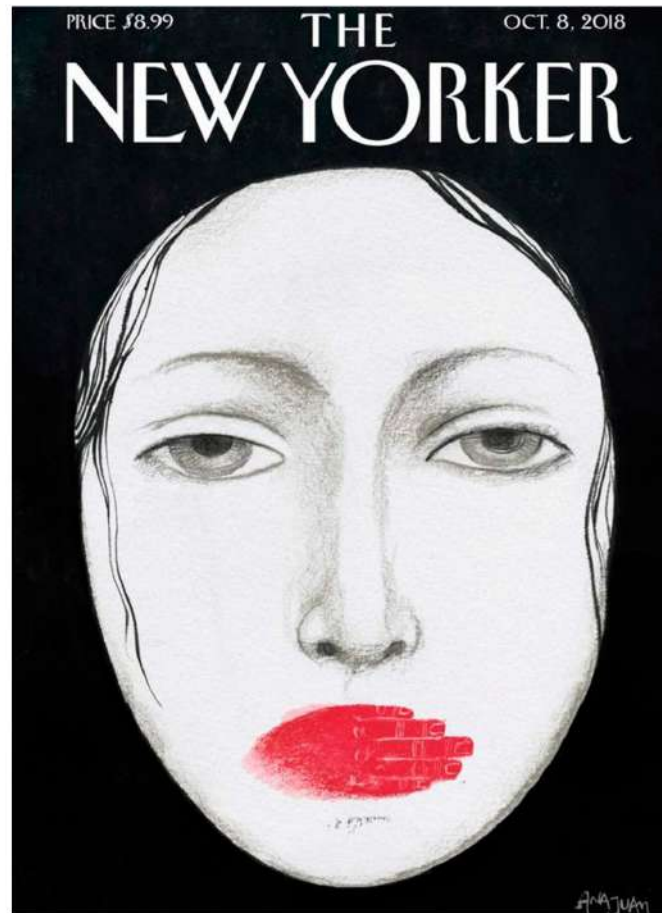
En enero la surfista Maya Gabeira surfeó la ola más grande surfeada por una mujer. Una ola de 20,72 metros y que ha logrado que los Récord Guinness certificara su hazaña.

Maya practica surf desde los 14 años, ha roto ya récords en Sudáfrica y es una de las surfistas más reconocidas del mundo.

¡Puro #WomenPower!

Síguela en su Instagram [@maya](https://www.instagram.com/maya)

Positive News



LA PORTADA DEL NEW YORKER

La publicación nos tiene acostumbrados a ingeniosas portadas que no solo expresan el imaginario neoyorkino también la realidad mundial.

La portada de la ilustradora española Ana Juan está dando mucho de que hablar. Según como ha explicado la misma publicación, es una portada que da "Una voz para las mujeres que no la tienen".

Un gran trabajo que tiene detrás dedicación, esfuerzo y feminismo.

Puedes seguir a la publicación [aquí](#).

Positive News



GRETA THUNBERG Y EL CAMBIO CLIMÁTICO

Greta tiene solo 15 años pero intenta cambiar el mundo luchando activamente contra el cambio climático. Ella misma afirma "Estoy haciendo esto porque ustedes, los adultos, se están cargando mi futuro".

Ha llevado su lucha hasta el parlamento sueco donde pretende presionar a los políticos y hacer ver a la gente de calle lo importante de cuidar el planeta. Muchos se han unido a su campaña.

¿Quieres unirte? Sigue a Greta en su Instagram y entérate de lo último respecto a su importante lucha [@gretathunberg](https://www.instagram.com/gretathunberg)

MUCHO SE HABLA DEL
FEMINISMO LOS
ÚLTIMOS DÍAS.

DEBIDO A ESO VAMOS
A ENUMERAR ALGUNAS
ACTITUDES, ACCIONES
O PENSAMIENTOS QUE
TE CONVIERTEN EN
FEMINISTA.



eres feminista si
WWW.QMODE.ES



igualdad



1. ESTAR CONSCIENTE QUE EL FEMINISMO ES IGUALDAD. NO ES SER MÁS QUE LOS HOMBRES, ES LUCHAR POR LOS MISMOS DERECHOS.



ser
diferente
ES PRECIOSO



2. AMARTE TAL Y COMO ERES. NO BUSCAR
PARECERTE A NADIE, NI LA APROBACIÓN DE
NADIE.

eres
genial



3. SABER QUE CADA MUJER (SEA COMO SEA) ES FEMININA. PODRÁS USAR TACONES, FALDA, VESTIDO O MAQUILLAJE SI QUIERES...SI NO QUIERES TAMPOCO PASA NADA.

DE IGUAL FORMA ERES MUJER Y DEBES SENTIRTE ORGULLOSA DE SERLO.

sororidad



4. APOYAR A LAS DEMÁS MUJERES, NO CRITICAR Y ENJUICIAR A UNA MUJER PORQUE SEA DIFERENTE O PIENSE DISTINTO.

LA SORORIDAD ES ALGO QUE DEBEMOS APLICAR SIEMPRE. RECUERDA QUE JUNTAS SOMOS MÁS.

juntos es mejor



5. SABER QUE LOS HOMBRES TAMBIÉN PUEDEN
SER FEMINISTAS Y UNIRSE A LA LUCHA POR LA
IGUALDAD.

luchemos por



nuestros derechos



TODAS Y CADA
UNA DE USTEDES
pueden ser líderes
Y APOYAR A OTRAS
PARA LOGRARLO

Michelle Obama

Q|MODE

by epickidz

TIPS PARA VESTIR ELEGANTE Y SENCILLA



rosa virginia gabaina

rvg

contenidos con propósito

Sin importar tu estilo, vestir elegante y sencilla nada tiene que ver con opciones costosas, atuendos difíciles de encontrar, o sentirte disfrazada.

Al contrario; vestir elegante y sencilla es una forma de sentirte cómoda en tu piel, de encontrar aquello que realza tu figura, y que hará multiplicar tus ganas de comerte el mundo.

En el siguiente vídeo comparto unos tips muy fáciles y útiles, que espero los uses para tu día a día.



Y recuerda; tu estilo es una forma de expresar quien eres, solo hay que expresarlo de la forma correcta y favorecedora.

A continuación algunas opciones mencionadas en el video que puedes comprar ¡Haciendo CLICK en la prenda!

Camiseta rayas.

Pendientes llamativos.

Camisa blanca.

Americana.

¡Si aún no lo has hecho, estás invitad@ a suscribirte a mi canal!

¿Tienes dudas? ¡Contáctanos! Me encantará saber de ti!



¿Qué hay detrás de esa
marca de *moda* que usas?

El *feminismo* es uno de los tópicos
más populares en las reuniones con
amigos, aulas, tertulias televisivas y
ahora parece que llegó a las
estanterías de moda para quedarse.



Nosotros pensamos que no hay problema en que una marca exprese a través de sus productos su filosofía, pero ¿Qué pasa cuando una marca que solo quiere beneficios se aprovecha de la ola feminista para ganar dinero? ¿Qué pasa cuando sus formas de hacer las cosas son completamente dispares al movimiento feminista?

Allí es donde nos parece está todo mal.

Hay muchas cosas que se deben considerar, no solo cuando compras ropa, también cuando compras alimentos, cosas para tu casa o consumes en general.

Te contaremos algunos casos.

En verano el CEO de Feminist Apparel, Alan Martofel vivió un episodio en donde la marca favorita de muchas feministas quedó expuesta.

En junio una asociación que lucha en contra de las violaciones denunció que Martofel había publicado en 2013 un texto que decía: *"He acercado mi paquete por detrás a mujeres en autobuses y conciertos sin su consentimiento. Me he enrollado con la tía borracha de la fiesta porque era la fácil. He cogido la mano de una mujer mientras dormía y la he puesto en mis parte intimas"*.

Ya imaginaran como se sintieron las colaboradoras de la marca, empleadas y público en general con esta noticia.

Feminist Apparel no ha sido la única marca que se ha visto envuelta en escándalos de esa índole, la propia Sophia Amoruso, adorada por muchas por su *#GirlBoss*, se vió envuelta en un escándalo cuando una gran empresa compró la marca Nasty Gal y se destaparon prácticas nada feministas durante su gestión, como por ejemplo despidos a embarazadas. Así que hay que tener mucho cuidado con aquellas marcas de moda que se autoproclaman feministas.

Las grandes empresas no se quedan atrás, pero si hablamos de los grandes grupos de moda, necesitaríamos una revista entera para contar las despreciables condiciones en que trabajan empleados en los países más desfavorecidos para poder hacer frente a la demanda de una industria que hace ropa cada vez más desechable.



Puedes saber más sobre la industria de la moda en el informe de Greenpeace titulado "Timeout for fast fashion".

¿Qué pretendemos contando esto? Hacerte ver que hay muchas marcas, de las cuales no sabemos ni la tercera parte y que aprovechan cada ocasión para vender y obtener grandes beneficios.

No solo es feminismo

Pero ¿Qué debes considerar de una marca?

No solo debes considerar si una marca que parece feminista ofrece productos que vayan acorde con su filosofía y forma de trabajar.

También tienes que investigar un poco quienes están detrás de la marca, cómo producen, si son ecofriendly o si sus materiales son de primera calidad.

Puede parecer agotador, pero verás que una vez lo haces, te sentirás mejor contigo misma.

Tenemos que comenzar a ver a quién le dejamos nuestro dinero y ya que hay tantas opciones en el mercado, debemos aprender a elegir.

Un consumo más responsable es posible y tu eres parte del cambio.





LA IMPERFECCIÓN

es bella

Marilyn Monroe

Q|MODE

by opulencia

A lo largo de la vida nos vamos llenando de cosas, cosas, y más cosas. Viajamos y compramos recuerdos, adornos, ropa, etc...Cumplimos años y nos regalan cosas. Pareciera que todo girara alrededor de lo tangible, que no concebimos una celebración o un logro sin un bien material a cambio.

Esperamos que sea navidad por los regalos, esperamos nuestro cumpleaños por la misma razón. Pasan los años y comenzamos a darnos cuenta, al mirar a nuestro alrededor, que lo que hemos hecho es acumular cosas. Una repisa llena de medallas, un estante repleto de adornos que muchas veces no nos gustan. La nevera llena de imanes de diferentes lugares, el armario lleno de cualquier cantidad de cosas (que te aseguro no usas ni la mitad).

Nos encanta acumular, creo que por un lado nos hace llenar instantáneamente un vacío que tenemos dentro de nosotros y que desde que somos pequeños hemos aprendido a llenar con cosas materiales.

Cuando nos pasaba algo malo de pequeños, muchas veces venía nuestro abuelo o algún familiar y nos compraba una muñeca. Y en esa muñeca drenábamos toda nuestra tristeza y dolor. Pero era un alivio temporal y efímero.

Es como esa felicidad que sentimos cuando nos compramos un par de zapatos nuevos que tanto habíamos deseado. Por un momento se nos olvidan todos nuestros problemas y sentimos una felicidad inmediata por el hecho de haber adquirido algo. Cuántas personas cuando están deprimidas van a un centro comercial a comprarse cualquier cosa, como buscando recrear esa felicidad de la muñeca.



De lo material a lo intangible

por Jhuatxel Cabrera

Quieren que creamos que con ese pantalón seremos la sensación

Ocultamos nuestras emociones, somos expertos en evadir lo que realmente sentimos. La mayoría de las veces preferimos taparlo con un helado, o comprándonos una linda cartera. Y si alguien insiste en hablar sobre ello se activa nuestro sistema escapista y terminamos dándole la vuelta al problema hacia la otra persona.

Somos expertos en evadir lo que es realmente importante, porque simplemente la crianza de nuestra sociedad nos ha enseñado a hacerlo. Nos ha enseñado a no enfrentar nada, a irnos por la tangente y buscar alguna distracción momentánea que nos ayude a dispersar nuestra mente.

Y finalmente esta actitud escapista hace que vivamos llenos de estímulos, y esos mismos estímulos nos invitan a tener, a comprar.

Las marcas nos relacionan productos con sensaciones, sentimientos y status social.

Nos quieren hacer creer, o nosotros mismos queremos creer, que con ese pantalón vamos a ser la sensación y todos nuestros problemas de autoestima se van a ir.

Y esto se vuelve mucho más complicado, porque aunque les coloco ejemplos banales, esta situación se puede convertir en algo mucho más denso.

Podemos pensar muy profundamente que nuestro valor se fundamenta en las cosas que tenemos: el auto, la casa, el tamaño del televisor, la ropa de marca, etc...Y enfocar todos nuestros esfuerzos en tener, pero ¿y el ser?.

El ser, termina quedando en un segundo plano y por eso existen tantas personas que tienen millones y son infelices.

Pero bueno, no nos desviemos del tema porque si nos ponemos a hablar muy a fondo del ser podemos quedarnos filosofando muchas hojas más. Quedo tranquila con decirles que cultivar el ser va mucho más allá de un tema “místico” como suele relacionarse. Yo lo veo sencillamente como todas esas cosas que realizamos que nos llenan de paz y nos mueven por dentro de alguna manera.

Y no quiero sonar como satanista de lo material porque me parece que es algo totalmente normal querer tener cosas buenas y bonitas, pero mi tema es hasta que punto lo material se vuelve parte fundamental de nuestra felicidad. Hasta que punto yo relaciono mi felicidad con poseer más que con ser. Hasta muchas veces parece que tener unos zapatos de marca nos coloca en un status diferente, a pesar que dentro de mi lo que haya es puro vacío. Hasta que punto este afán de tener se puede volver una obsesión, y hasta donde nos puede hacer llegar.

Creo que para entender todo este juego de tener, poseer, ser, existir... tenemos que conversar de algo importante como lo es el apego. El apego a lo material es un concepto que quizás pensemos: “Pero yo no tengo eso”. Pero, si nos ponemos a profundizar todos tenemos apego a algo. Por ejemplo a nuestros móviles, creo que sería el apego más fuerte en la actualidad.

Y esto se puede extender a muchos objetos. Obviamente así como tenemos apego a cosas materiales, que muchas cumplen una función afectiva llenando vacíos, este también se deriva en apego a personas, situaciones o emociones.

Ese dolor que sentimos al terminar una relación, o tras la muerte de un familiar, son episodios fuertes donde

De lo material a lo intangible



Propongo un ejercicio para conocernos más y alejarnos de apegos materiales

experimentamos en carne propia el real apego. El apego tanto emocional como material, aunado a la dependencia que esto crea, es lo que nos termina formando como personas llenas de miedo. A fin de cuentas todo está conectado y si comenzamos a entender como funciona uno (apego material) podremos rápidamente descifrar el otro (apego emocional).

Por esto les traigo un ejercicio que yo también haré, para trabajar este tema del apego. El ejercicio es muy sencillo, lo único que tenemos que hacer es buscar entre nuestras cosas algo que nos guste mucho, no se engañen de verdad tiene que gustarles mucho. Luego vamos a buscar a una persona que pensemos que pueda gustarle y se lo vamos a regalar.

Ajá y aquí es cuando se preguntan: ¿Y qué gano yo con eso? ¿Si es algo que me gusta mucho porque tengo que regalarlo?

La idea con esto es hacer un experimento con nosotras mismas. Es hacer algo que normalmente nadie hace, es salirse un poco del molde y ver qué pasa. Qué me hace sentir eso que estoy haciendo, empezar a vernos un poco más.

Es cuestionarnos, es dudar de lo que nos han enseñado, es sacarnos del lugar cómodo donde siempre nos movemos y atrevernos a hacer las cosas diferentes. Estoy segura de que el aprendizaje que va a llegar a nosotros a través de este tipo de experimentos nos va a ayudar a entendernos mucho mejor.

Y crearemos una nueva perspectiva de las cosas, una nueva manera de observar el mundo material, el mundo de las relaciones personales, y lo más importante, una forma diferente de relacionarnos con nosotros mismos.

PORTADA

Abril Schreiber

Fotógrafo:

Alfonso Zapata

[@alfonsozapata](#)

Vestuario:

Ifigenia Martínez

[@lfithesstylist](#)

Maquillaje:

Rey Sandoval

[@reybeautyart](#)

Coordinación:

Lorena Monteiro

[@lore04](#)

Agradecimientos:

[@lماشchicha](#)

Tuvimos la oportunidad de entrevistar en Ciudad de México a la actriz Abril Schreiber. Sus respuestas, su energía, pero sobre todo su buena vibra -súper contagiosa- nos conquistó.

Una mujer que desprende ¡100% Women Power!



QMode: ¿Cómo decidiste dedicarte a la actuación?

Abril: No sé si fue una decisión muy consciente. Crecí en las tablas, no actuando, sino observando a mis padres crear en los teatros.

Mi mamá actriz y mi papá músico, ambos me regalaron la posibilidad de



de crecer rodeada de arte y vivirlo desde siempre. Creo que era actriz antes de decidirlo.

QMode: ¿Qué estás haciendo en este momento? Háblanos sobre tus proyectos en Ciudad de México.

Abril: Bueno este año ha sido una maravilla, de cambios y crecimiento desde todo punto de vista. Me mudé a Ciudad de México y en pleno cambio de país estuve rodando “Bolívar una lucha

admirable” en Colombia y aquí “Tinta Roja”.

Ahora como en cualquier inicio, aprendiendo y conociendo el país en el que decidí vivir y que desde ya me ha recibido de brazos abiertos.

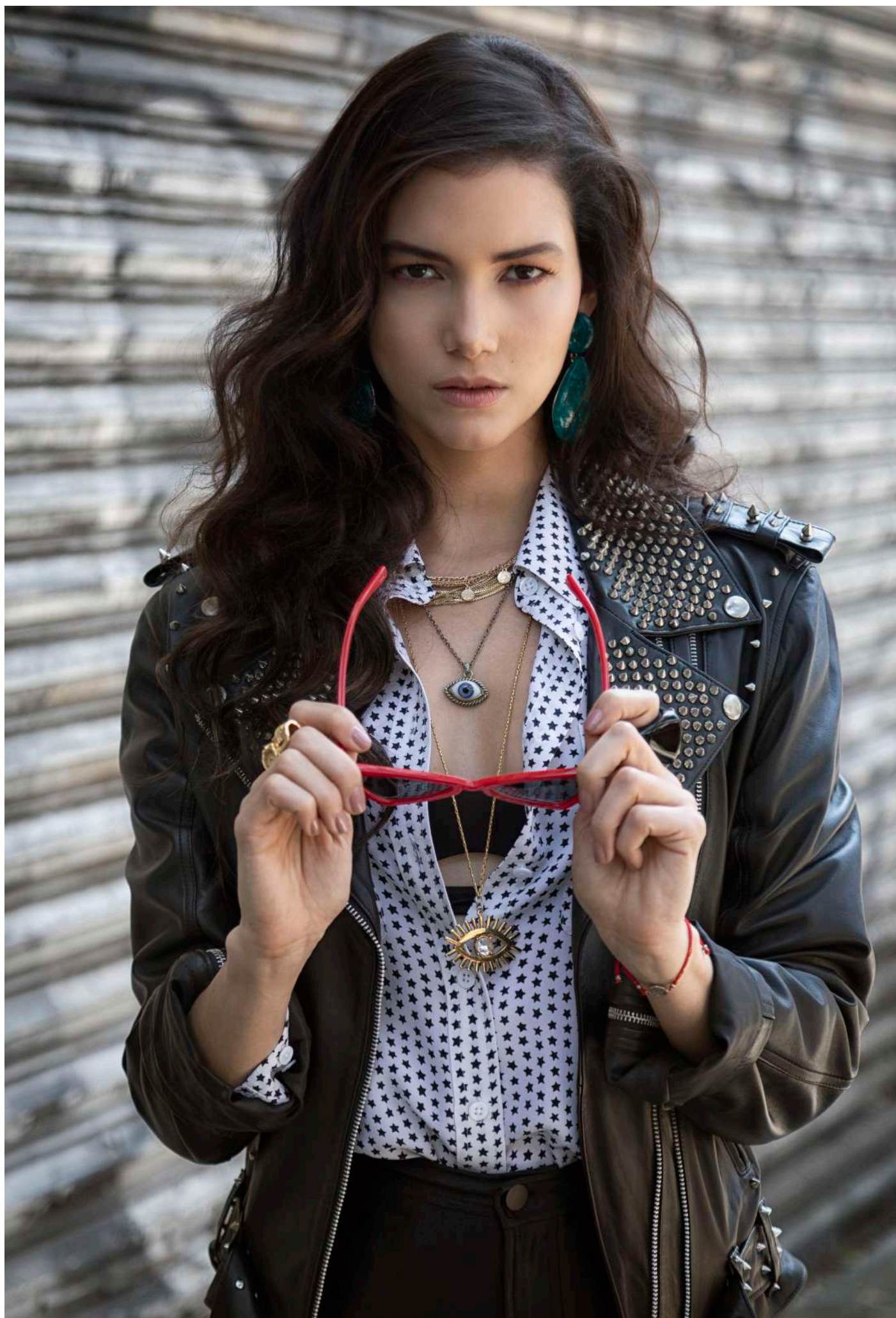
QMode: ¿Cómo te preparas para interpretar un personaje?

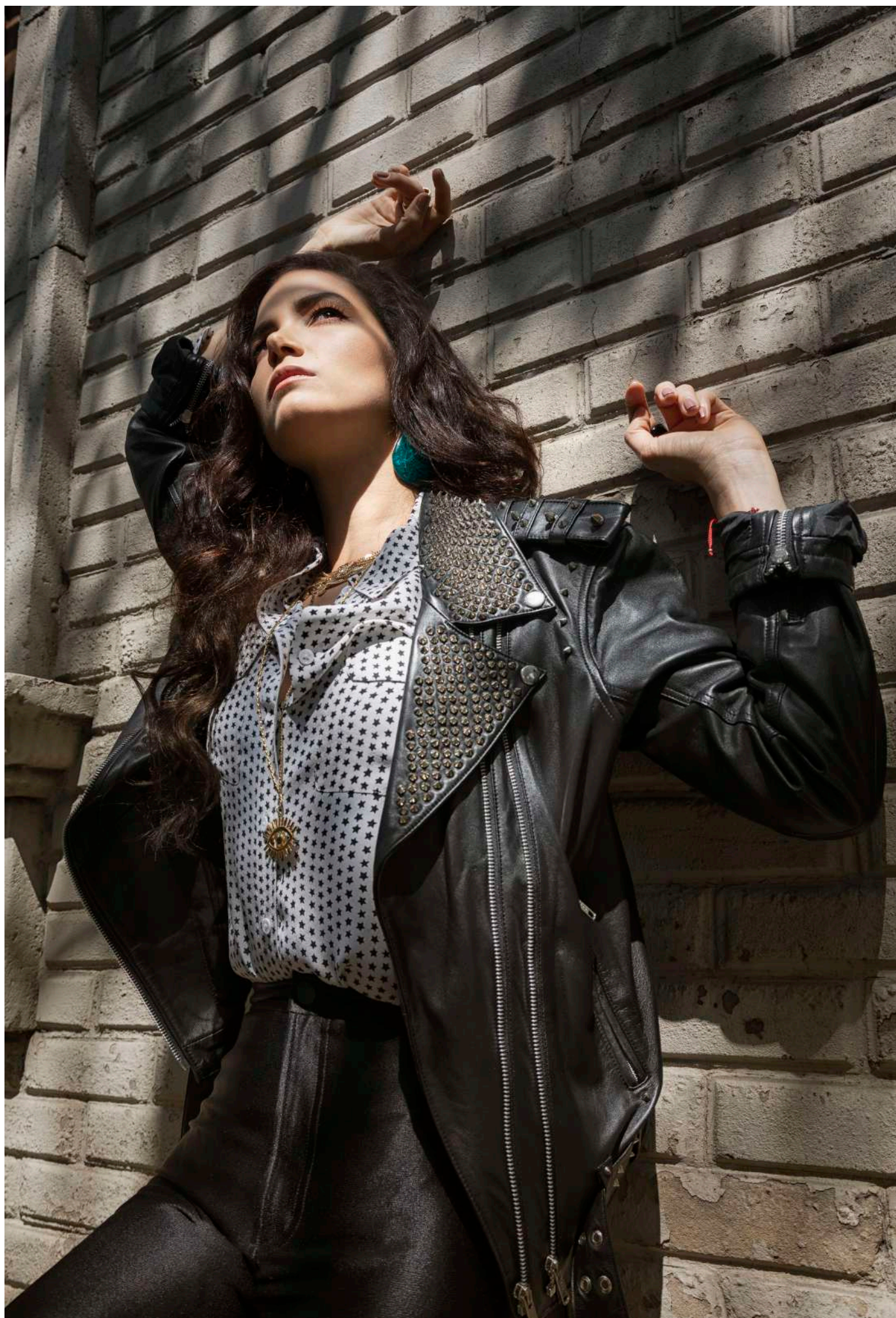
Abril: Cada personaje requiere diferentes atenciones, no tengo un método, no creo en fórmulas, dejo que me hablen y que sucedan dentro de mí.

QMode: Cuéntanos alguna anécdota que hayas vivido en el set.

Abril: ¿En cual set? ¡Debe existir miles! (risas). Siempre hay, desde caídas, ataques de risas, que se olvida la letra, llantos incontrolables, etc...







En “Bolívar una lucha admirable” el día de mi última escena, Luis Gerónimo Abreu (Bolívar), en una escena seria y dramática me hizo reír porque tenía las manos heladas, y en plena escena (hacía muchísimo frío) me tocó el cuello y casi muero del frío (y de la risa, claro) aunque me aguante.

Recuerdo esa, quizás no es la mejor pero habla un poco que la complicidad que se crea en el set, de que somos amigos y compañeros a la vez, hay respeto y juegos, que siempre hay espacio para la risas.

QMode: ¿Con quién te encantaría trabajar?

Abril: ¿Sería mucho pedir Tim Burton o Woody Allen?

QMode: Si no fueses actriz ¿Qué harías?

Abril: Sería actor.

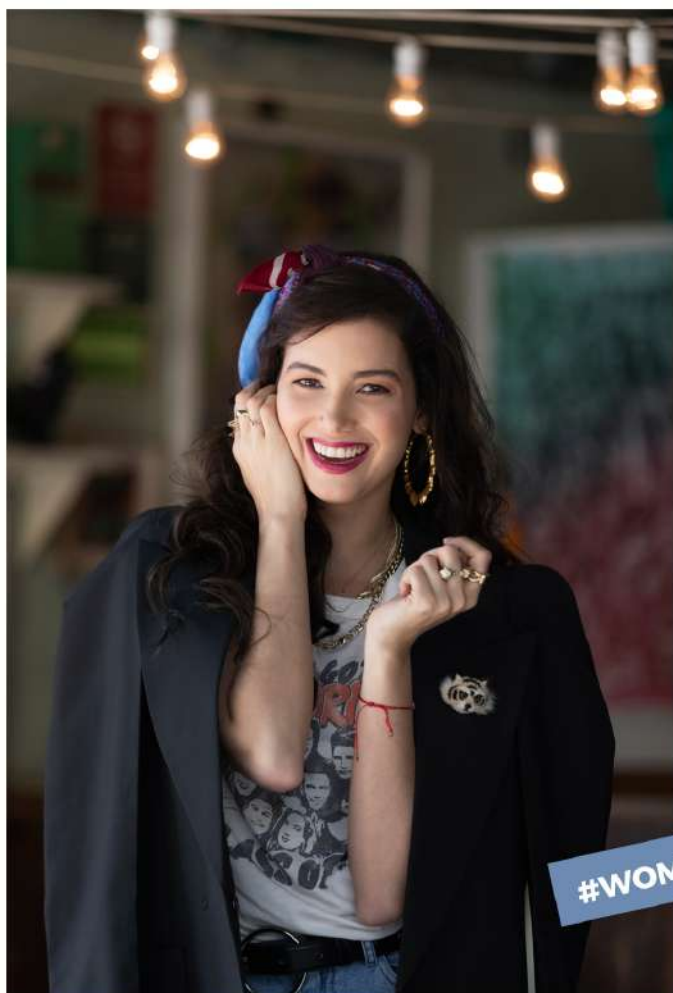
QMode: ¿Qué es para ti el feminismo?

Abril: Creo que se ha desfigurado el concepto de feminismo. No creo que sea luchar porque que las mujeres tengamos el control absoluto del mundo, porque sería jugar a lo mismo que juegan los machistas.

Creo en el poder de la mujer como iguales, iguales en derechos, en oportunidades, en libertad y respeto.

Creo que el feminismo es la unión de las mujeres, no ir en contra de los hombres, sino a nuestro favor, creo que sin duda unidas somos más fuertes, creo que debemos criar a nuestros hijos para ser mejores hombres y que ellos también apoyen el eterno movimiento de la igualdad de género.

Leí hace poco un artículo de un amigo que se titula “El feminismo es cosa de hombres”. La conclusión es: para lograr



hacer la diferencia necesitamos el apoyo de los hombres, no es pelear contra ellos es aliarnos como HUMANOS que somos y entender que la diferencia sexual no es nada más que eso, no nos hace mas ni menos.

Pueden leer el artículo [haciendo click aquí](#)



QMode: Menciona tres referentes femeninos que te inspiren.

Abril: Teresa de la Parra, Meryl Streep, Virginia Woolf, Alice Guy, Natalie Portman, Chavela Vargas, Indira Gandhi...

¡No pueden ser solo tres!

QMode: ¿Qué crees que pueden hacer nuestras lectoras para unirse activamente a la lucha feminista?

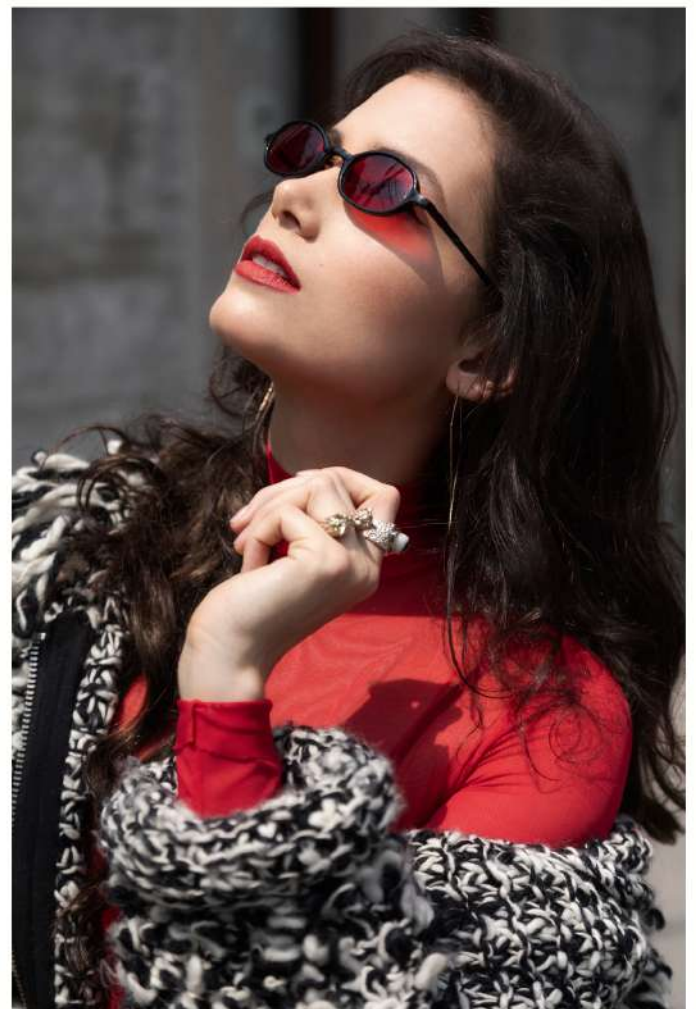
Abril: Sobre todo hacerlo desde el amor y el respeto, ser mujer nos hace ya feministas, solo que la desinformación nos confunde. Leer e informarse, cada apoyo a otra mujer hace la diferencia. Apoyarnos siempre sin dudarlo un segundo.

QMode: ¿Qué es para ti la belleza?

Abril: Esta respuesta la he dejado de última, me cuesta contestar. Para contestar les voy a contar algo muy mío...

De pequeña, durante mi infancia, muy a pesar de los constantes “eres la más hermosa del mundo” de mi madre o los “debería ser Miss” de las abuelas, me sentía fea, fea en todo sentido, no me sentía femenina, era la más bajita, la más flaca, la menor de edad del curso.

Me desarrollé después que todas, por lo







"CREO EN EL PODER DE LA MUJER COMO IGUALES,
IGUALES EN DERECHOS, EN OPORTUNIDADES,
EN LIBERTAD Y RESPETO"

que, obviamente, todas las niñas del salón tenían curvas y yo... ceeeero. Al interiorizar esto opté entonces por ser la buena onda, la inteligente, la que contaba los chistes, es decir, prepárame para tener otras fortalezas, ya que había descubierto que la belleza no sería mi herramienta de vida.



Era amiga de los chicos y me subía a árboles, era la que oía música diferente, pintaba o estaba en el coro.

Pensando que las cosas no iban a ser tan sencillas, ya que no era bonita, me armé de TODO lo demás para poder “encajar”. Crecí y no resulté ser tan fea, iba descubriendo que mi cabello rizado me encantaba, más adelante abracé la idea de no ser ni tratar de ser 90-60-90, empecé a sonreír a pesar de mis dientes “imperfectos”... y resultó que era otra herramienta... aceptarme.

Pero no desde la resignación sino desde el amor absoluto y agradecimiento con cada dedo, cada poro, cada todo eso que soy. Creo que eso es la belleza. Verme y ver a los demás como SON, como son realmente, no como se “ven” sino como son. La belleza es que cuando te miro a los ojos, me brillan los ojos porque me pasa algo, porque le pasa algo al otro. La belleza es infinita porque solo le pertenece al que la “ve”. Y cuando vemos de verdad, hay belleza en cada uno, en cada cosa, en todo.

QMode: Descríbete en tres palabras

Abril: Abril Schreiber Abinadé (risas) ¡Como me cuestan estas de tres palabras! A ver ahora en serio: exigente, sonriente y sensible.

QMode: ¿Cuál es tu rutina favorita?

Abril: Odio, con mayúsculas ODIO las rutinas. Procuro no tener ninguna más que respirar y sonreír cada día. Y deben ser mis favoritas (risas)

QMode: Último libro que leíste.

Abril: Estoy leyendo, finalmente, “Rayuela” de Cortázar y terminé hace un par de meses “El Salvaje” de Guillermo Arriaga. (Recomendado 100%)

QMode: Canción que no deja de sonar en tu cabeza estos días.

Abril: ¡Ay! Me da...lo voy a asumir, la canción es “Celoso” de Lele Pons (risas) ¡Es que es muy pegajosa!

QMode: ¿Qué le dirías a tu yo del pasado?

Abril: “Dale que no vienen carros” (risas) le diría que la frase “te arrepientes más de lo que no haces que de lo que haces” es cierta y que deje de

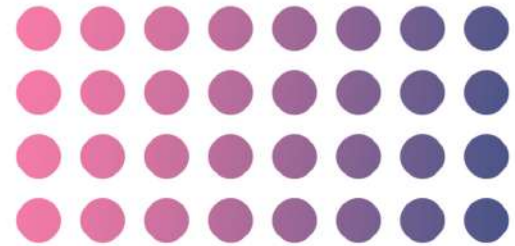
importarle tanto lo que digan los demás. Le diría que lo está haciendo muy bien, que vamos a estar bien. Se lo prometería.

QMode: Y por último. En estos tiempos llenos de intolerancia, violencia y falta de amor ¿Qué crees podemos hacer para mejorar el mundo en el que vivimos?.

Abril: Tolerar, amar, y sonreír. Creo en el amor sobre todas las cosas, no pertenezco a ninguna religión, pero tengo una fe enorme en la humanidad.

Creo que los buenos somos más, y la vida me lo demuestra cada día.

Somos humanos, es normal a veces no tolerar cosas, a veces salirnos de nuestras casillas, pero ¿falta de amor? No, hay que amarse y amar a quienes nos rodean y nos dan amor. No hay excusa para la violencia jamás y si, el amor lo cura todo.



Follow her

@abrilschreiber

Conoce al crew

Lo pasamos tan bien en Ciudad de México haciendo las fotos de Abril para este número que te dejamos las coordenadas del crew para que los sigas.



Ifigenia Martínez es una diseñadora de vestuario y consultora de imagen especialista en street style, editoriales de moda y diseño de personajes. Cuando se mudó a Ciudad de México comenzó su carrera como vestuarista y fue por algún tiempo Visual Merchandising en H&M. Ahí fue que descubrió su pasión por el street style.

Ha trabajado en New York, Los Ángeles, Las Vegas, Miami y México con marcas como Nike, Sony, YOUTUBE, E! Entertainment, MTV, Nickelodeon y HUAWEI.

¿Quieres descubrir el trabajo de Ifigenia? [Síguela en Instagram](#)



Alfonso Zapata es un fotógrafo venezolano que vive en Ciudad de México desde hace algunos años. Su pasión por la fotografía lo ha llevado a trabajar con algunas de las estrellas más destacadas de la industria del entretenimiento. Para él la belleza es: "Un estímulo que te mueve sensorialmente de forma positiva, es una experiencia compleja, abstracta y muy personal. Para mí hay belleza en una chica que tiene personalidad, es espontánea, humana, inteligente, luchadora, características que van más allá del físico. La belleza tiene fecha de caducidad."

¿Quieres ver más del trabajo de Alfonso? [Síguelo en Instagram](#)



Un apasionado del arte, pero sobre todo de la belleza. Rey Sandoval es uno Hairstylist/ Makeupartist más destacados del mundo del entretenimiento.

Dice que su misión es: conquistar la industria de la belleza con educación conceptual y estimular la creatividad a través de percepciones y del entorno, donde el arte sea el principio y fin de todo.

Ha trabajado para marcas y publicaciones reconocidas a nivel mundial.

¿Quieres ver el trabajo de Rey? [Síguelo en Instagram](#)



Por QMode estuvo Lorena Monteiro · Como locación tuvimos no solo los preciosos espacios de la ciudad, también los espacios de [@lamaschicha](#)



*Deseo un mundo
en el que pueda llevar
lo que quiera,*

**decir lo que quiera
y expresar un deseo
sin temer por mi seguridad
física o reputación**

Natalie Portman

Q|MODE

by sparknotes

Frida Kahlo

Frida fue una artista mexicana que hoy en día sigue siendo inspiración para muchas generaciones, no solo por su forma de vivir el arte, también por los adelantada que era para su época.

Sufrió polio de pequeña y cuando era adolescente tuvo un accidente de autobús, que la obligó a estar convaleciente mucho tiempo.

Debido a esta convalecencia comenzó a concentrarse en la pintura para aliviar su dolor, transmitiéndolo a través de sus obras, donde claramente se puede observar su gran padecimiento.

De sus 143 pinturas, 55 son autorretratos, y aunque realizaba otro tipo de cuadros siempre volvía a ellos, como Van Gogh a sus girasoles y Monet a sus lirios.





Hoy en día sus obras se venden a precios muy altos, su autorretrato *Roots* se vendió en el 2006 en la subasta Sotheby's de New York por 5.62 millones de dólares, consiguiendo el récord para un artista latinoamericano y para una artista mujer.

Frida muere de apenas 47 años en la casa donde nació y creció, la casa azul en el barrio de Coyoacán en Ciudad de México.

Su vida y su arte inspiraron e inspiran a muchos hoy en día de diferentes maneras, y estamos seguros que lo seguirán haciendo en el futuro.

*Pinto autorretratos porque a menudo
estoy sola porque soy la persona que
mejor me conozco*

Frida Kahlo

Venecia

por Monika Krampf

Llevo 11 años volando hasta (o desde) Venecia para visitar a mi familia y tenía mucho tiempo sin visitar la ciudad pues siempre tengo prisa entre el aeropuerto y la estación de trenes.

La distancia entre casa y Venecia en realidad no alcanza ni las dos horas y media de trayecto, así que aprovechando las vacaciones veraniegas, junto a una de mis mejores amigas de la infancia, decidimos de pasar un día por la laguna véneta en ¡Plan romántico! (*risas*)





"Vuelve a redescubrir lugares ya visitados, ya que de esta forma puedes revivir recuerdos"

Nada más al salir de la estación, y con la felicidad estampada en la cara, optamos para desviarnos un poco del centro histórico y así empezamos la excursión desde el lado menos ajetreado.

Lea, gran mujer y experta en arte, quiso enseñarme a distancia una de las tantas islas (en concreto la de San Miguel) que adornan la laguna. Dicha isla hospeda desde hace más de dos siglos uno de los cementerios de la ciudad y con un gran número de sepulturas ilustres. ¿Un ejemplo? El gran compositor ruso Igor Stravinski está enterrado allí.

Fascinada con descubrir rincones nuevos, seguimos el camino hasta que llegamos a Cannaregio, uno de los barrios judíos más antiguos del mundo, que junto a sus altas edificaciones, logra fusionarse con el resto de la arquitectura veneciana.

Durante el paseo, compuesto por muchas risas y buenas vibraciones,

Lea siguió sorprendiéndome con una parada improvisada en un lugar llamado Fondaco dei Tedeschi. El centro comercial está ambientado con estilo renacentista, que gracias a su preciosa terraza y sus vistas privilegiadas, definen a base de imágenes lo que es Venecia en pocas

palabras: Canal Grande, Ponte di Rialto y Piazza San Marco.

Una vez finalizada la visita (totalmente gratuita, pero hay que reservar online) seguimos con nuestra gira alternativa y no paramos hasta cuando nos quedamos hechizadas por la belleza de un gato y así, sin quererlo, encontramos a lo que se considera a una de las librerías más pintorescas del mundo; la librería Acqua Alta.

Aquí no solo encontrarás gatos en la entrada que están esperando a que les acaricies, también miles de libros apilados al costado de las paredes, dentro de varias bañeras o hasta dentro de una góndola.

Con esta exposición tan estratégica se evita a que se mojen, sobre todo cuando el agua supera los niveles del mar.

Sin darnos cuenta el tiempo volaba así que decidimos que era el momento de aventurarnos hasta el corazón de la ciudad y visitar uno de los “salones” más bellos de Europa, la Piazza San Marco y sus alrededores.

Alguna foto por aquí y turista esquivado por allí, seguimos el camino hasta alcanzar el segundo puente más fotografiado de Venecia; el



Venecia te sorprenderá





el puente de los suspiros. El mismo puente que une el majestuoso Palacio Ducal con la antigua prisión de La Inquisición, y que debe su nombre a los suspiros de los prisioneros que, desde aquí, veían por última vez el cielo y el mar antes de ser encarcelados para siempre.

¡Por cierto, hablando de puentes! Como verán, uno de los encantos de Venecia es que, sin darte cuenta, puedes tranquilamente perderte y por momentos ser incapaz de encontrar un puente de conexión para alcanzar tu

meta. Esto nos ocurrió siguiendo las indicaciones del Sr Google Maps y fuimos incapaces de alcanzar por ejemplo La Basílica de Santa Maria de la Salud.

Sin muchas opciones decidimos de contemplarla sentadas sobre un embarcadero y así aprovechando del momento de relax, nos prometimos que la siguiente escapada a Venecia sería destinada a un evento cultural, porque como algunos sostienen, la palabra VENETIA significa VENI ETIAM, algo como:



“Vuelve otra vez, y otra vez, porque por muchas veces que vengas, siempre verás nuevas cosas y nuevas bellezas.”

Nosotras fuimos nada más que a pasar un día pero os prometo que Venecia y sus islas como Murano o Burano valen la pena de ser visitadas por más tiempo, por eso aunque sea una escapada con tu pareja, o una aventura con tus amigos o sola, podrás siempre vivir una experiencia única e inolvidable.

Como suelo aconsejar; viaja siempre y ¡sin miedos! Vuelve a redescubrir lugares ya visitados porque solamente de esta forma puedes revivir recuerdos, que por una cuestión de tiempo se convirtieron lejanos, pero no menos importantes y recordad: tempus fugit sic carpe diem*

**El tiempo vuela, vive el momento.*



por Eva Vigouroux

Desde hace más de veinte años que conozco a María Luisa Flores, por lo que al escuchar hace tiempo que sería Chef y CoFundadora de su propio restaurante no me sorprendió para nada.

Siempre le gusto cocinar, dejaba su corazón en cada cosa que hacía, recuerdo cenas increíbles en casa un miércoles por la noche -sin ser un día en especial- simplemente porque era su pasión.





Siento que ella siempre quiso cuidar a la gente a su alrededor con comida, por eso al leer el slogan de su restaurante Malú **·Comida para el Alma·** pensé: *“¡Le cuadra perfecto! Es lo que ella viene haciendo desde hace mucho tiempo, alimentar el alma de los que tenemos la dicha de conocerla”*

Su restaurante queda en Bogotá y es realmente un lujo visitarlo. Cada plato del menú es creado con ingredientes responsables con el medio ambiente.

Por ejemplo, los huevos son de granja o el pollo es criado en pastoreo libre. Al igual que las frutas y vegetales que son de

proveedores seleccionados con certificados de productos orgánicos. También apoyan a productores locales y grupos pequeños siendo Malú un restaurant donde no solo comes delicioso, también te unes a un consumo responsable.

A pesar de todos estos atributos la comida tiene un precio bastante accesible, lo que es genial porque no solo cuidas tu salud a un precio genial, también te conviertes automáticamente en un eco consumidor.

El único problema en Malú es no poder decidir que comer, ya que tendrás que escoger entre



un menú delicioso, hecho con mucho cariño.

Tanto María Luisa como Felipe Baptiste están apostando por llevar a otro nivel el ir a comer y que sea toda una experiencia que engloba bienestar mental y físico, junto con responsabilidad social.

¿Qué más podemos pedir?

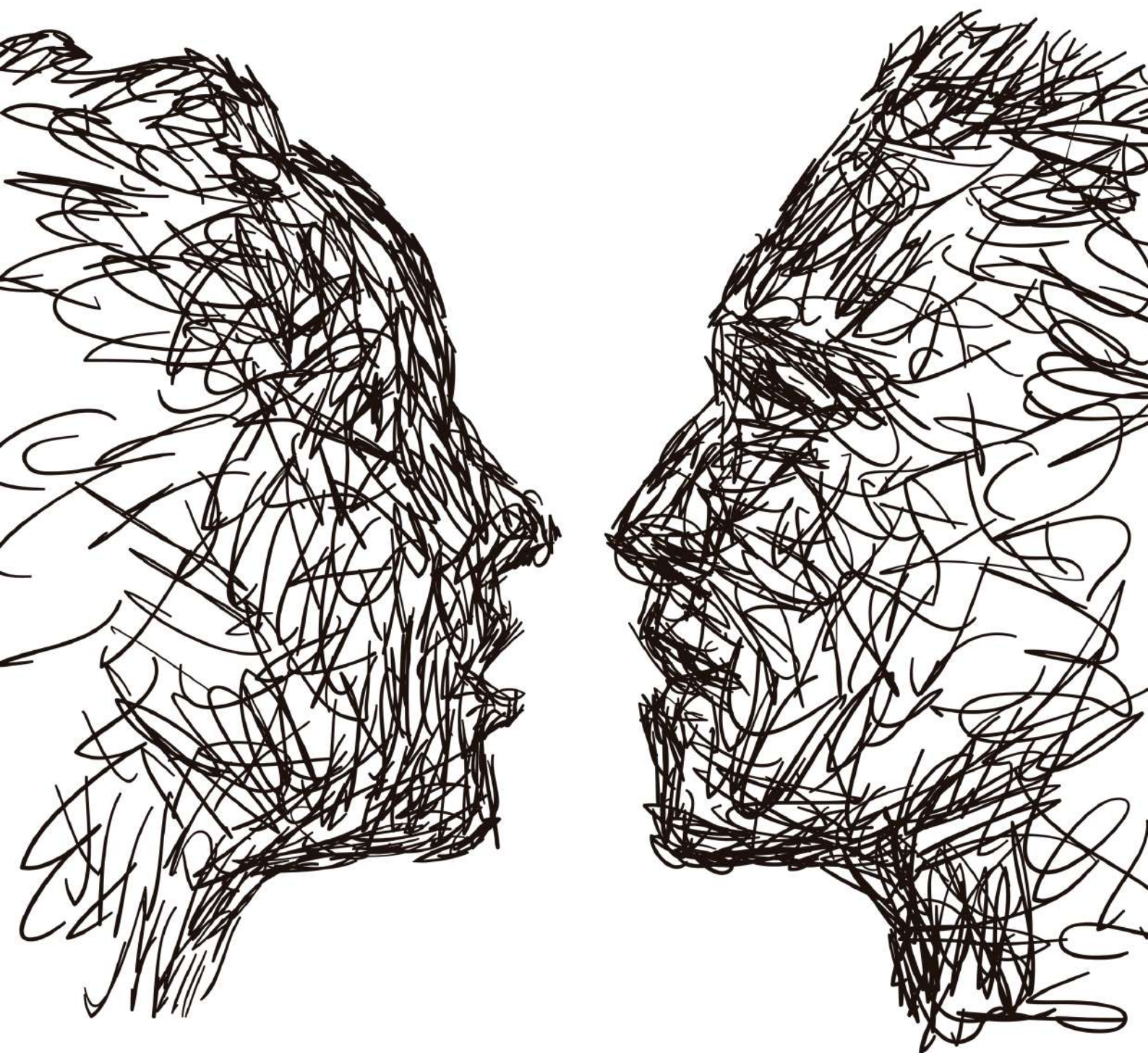
Aquí les dejamos sus coordenadas:

Teléfono:
+57 1 4329025

Dirección:
Calle 104 # 18a - 52, Local 2
Bogotá, Colombia.

MICROMACHISMOS

Historia #1 Anna & Raúl



Comenzamos a contar en nuestro blog aquellas historias que no tienen nombre, que hemos escuchado a lo largo de nuestra vida en el escuela, trabajo o en las reuniones con amigas.

Historias que deben ser contadas, historias sobre micromachismos.

Raúl se fuma un cigarro, yo me pruebo algunas prendas que me han llegado a casa esta mañana.

Es un viernes normal, los dos libramos y Raúl -como siempre- ha insistido en venir a dormir a casa.

Mientras él está con la mirada perdida en el movimiento de las hojas a través de la ventana, yo voy probando las combinaciones más alocadas que se me ocurren frente al espejo.

Uno de los paquetes trae una preciosa falda escocesa, se la había visto a una Instagramer y la quería con locura.

-¡Por favor! Es preciosa!- exclamé mientras me veía en el espejo.

Raúl se voltea lentamente y me dice:

-Demasiado provocativa Anna- mientras volvía a la posición original -Conmigo no vas a salir con esa falda tan corta-

Lo miré con desinterés y pensé: -Pues mi falda y yo si vamos a salir, te guste o no.

Esta es una historia ficticia. Nunca debes permitir nadie te diga cómo debes vestirme, la decisión de cómo te vistes es solo tuya, debes estar cómoda contigo misma y punto.

Si algún día están en esta situación deja claro a tu pareja que no permitirás te controlen y que eres libre de decidir qué usar. Ahora, si a pesar de eso tu pareja está constantemente repitiendo como debes vestirme o quiere controlarte ¡Aléjate!

Debemos detectar los micromachismos y combatirlos. Puedes leer más historias haciendo [click aquí](#).



womenpower

GRACIAS POR LEERNOS

VISITA QMODE.ES PARA MÁS ARTÍCULOS GENIALES