

Día de/
Amor y la
amistad

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**



Día del Amor y la amistad

El Amor que Nos Enseña a Amar

El amor es un sentimiento que nos mueve, nos transforma y nos da sentido. En el Día del Cariño, celebramos el amor en todas sus formas: el amor de pareja, el amor por los hijos, el amor entre amigos. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre el amor que lo hace posible: el amor propio.

Somos seres integrales: mente, cuerpo y espíritu. Cuando uno de estos aspectos se descuida, inevitablemente afecta a los demás. No basta con cuidar solo lo externo si nuestra mente está agotada, ni esforzarnos en nuestra vida diaria si nuestro espíritu se siente vacío.



SUPLEMENTO
ESPECIAL

Día de/ Amor y la amistad

El amor propio no es solo un acto de autocuidado físico, sino también un proceso de sanación interior, de alimentar la mente con pensamientos positivos y de fortalecer nuestra espiritualidad, que es el pilar del equilibrio emocional y del amor verdadero.

En una sociedad donde la mujer ha aprendido a priorizar las necesidades de los demás, el autocuidado a menudo se ve como un lujo, cuando en realidad es una necesidad. No se trata de egoísmo ni de dejar de lado a quienes amamos, sino de reconocer que solo cuando estamos bien con nosotras mismas podemos dar lo mejor a nuestra familia, a nuestra pareja y a quienes nos rodean.



Día de/ Amor y la amistad

Pero el amor no solo se queda en nosotras, sino que se expande en la forma en que servimos a los demás. El servicio es una de las expresiones más puras del amor. Cuando damos nuestro tiempo, nuestra ayuda y nuestro apoyo sin esperar nada a cambio, encontramos un bienestar que trasciende lo personal y se convierte en una fuente de felicidad compartida. Servir no significa sacrificarse al punto del agotamiento, sino encontrar alegría en ayudar desde el equilibrio, desde un corazón lleno y no vacío.



**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

Día del Amor y la amistad

Cuando una mujer cuida su cuerpo, alimenta su mente y fortalece su espíritu, se convierte en una fuente de amor y armonía para quienes la rodean. La espiritualidad, en cualquier forma en que se viva, nos conecta con la gratitud, la paz y el propósito, permitiéndonos ver el amor no solo como un sentimiento, sino como una forma de vida.

El amor no es solo lo que damos, sino también lo que nos permitimos recibir. Este 14 de febrero, más allá de esperar una muestra de cariño de alguien más, regalémonos a nosotras mismas el amor que tanto merecemos. Y desde esa plenitud, compartamos ese amor con quienes nos rodean, porque una mujer que se ama, se cuida y sirve con alegría, inevitablemente, transforma su entorno con amor.

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

Día de/ Amor y la amistad

El anterior artículo basado en el amor propio fue escrito por la profesional en salud mental, Ana Ingrid Bernat Cofiño de Palomo, quien tiene formación en mercadeo, educación y salud mental, ha dedicado su trayectoria a la promoción de políticas en favor de la mujer, la niñez y la juventud en la región. Como madre y esposa, cree en el equilibrio entre el bienestar personal, la familia y el servicio a los demás como pilares fundamentales del amor.



Actualmente, Ana Ingrid es diputada del Parlamento Centroamericano (PARLACEN), presidenta de la Comisión de la Mujer, Niñez, Juventud y Familia (2025-2026) y líder del Grupo Unidad Democrática Integracionista.

SUPLEMENTO
ESPECIAL



BUENAS *Nuevas* **gt**

SUPLEMENTO
ESPECIAL

RECETA LUNCH CON AMOR Y ROSAL



Muffins de Brócoli y queso



Ingredientes: (para cuatro muffins)

- 1-2 brócoli en trozos con todo y tallo
- Sal
- 1/3 de taza de leche
- 1/4 de taza de queso mozzarella
- 3 huevos

 Rosal®

SUPLEMENTO
ESPECIAL



RECETA LUNCH CON AMOR Y

Preparación: **ROSAL**

Cortar y desinfectar el brócoli, cocinarlo hasta que esté al dente. Reservar y dejar enfriar

En un tazón colocar los huevos, leche y sazonar con sal y pimienta, mezclar e incorporar el brócoli, agregar queso y llevar esta mezcla a un molde para muffins o moldes individuales, estos últimos quedan perfectos para la lonchera.

Hornear en horno o Air Fryer a 180 grados por 20 minutos o hasta que esté dorado y en el punto de cocción del huevo que más les guste.

Acompañar de salsa natural, o dip de queso ricotta y ajonjolí.



**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

Día del Amor y la amistad

Un detalle especial para este 14 de febrero, y un apoyo para la producción local



**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

SUPLEMENTO ESPECIAL

Innovation & Technology

I&T

2025
Expo Congreso

27.02 2025

Hotel Westin Camino Real
CIUDAD DE GUATEMALA
08:00 a 18:00 h.



ORGANIZADO POR



— # MEDIA PARTNER # —

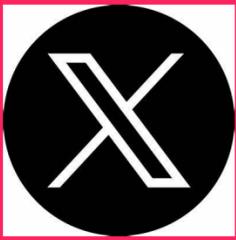


Contáctenos:

<https://www.liberalgt.com>



liberal_gt



@GtLiberal

hp@liberalgt.com

redaccion@liberalgt.com

