

# VM CARIBE

Edición especial

LA REVISTA

SEPT. 2023 | EDICIÓN NO. 15



*Lily Díaz*  
*Una Mujer de Retos*

 dramarcelasierra

 +57 (350) 894-0483

amarsier@hotmail.com

Sistema Invisalign

Ortodoncia Digital

Ortodoncia Lingual

Ortodoncia Damon

Ortodoncia Estetica

*Dra.  
Marcela Sierra*

Odontóloga, Especialista en Ortodoncia  
& Ortopedia Maxilar



CERTIFICATION  
 **invisalign**<sup>®</sup>  
DOCTOR

# ATHENA

Lawyers & Consultants

- ▶ Consultoría laboral  
Corporativa
- ▶ Representación judicial
- ▶ Actuaciones  
Administrativas



**Dra. Arlet Figueroa**  
**Ceo Athena Lawyers**

*“Somos una firma de  
abogados, con amplia  
rayectoria y credibilidad  
en nuestros servicios”*

**¡CONTÁCTANOS!**

 **+57 3217551468**

 **@athenalawyers**

## Editorial

# Mujeres De Retos



Vanina Mejía

Al momento de hablar de Retos se me viene a la mente lo versátiles que somos las mujeres. Cualquier rol que cumplamos, nos impulsan a ser mujeres de proyección, de fuerza invaluable y espíritu arrollador.

Algo que sin alguna admiro es cuando una mujer asume retos de alto calibre. Es que no es solo ser hija del cantante y compositor más grande del vallenato, sino sostener el legado cumpliendo más allá: metas, proyectos y ser una mujer que se supera así misma teniendo en sí, un respaldo de figura paterna de por vida.

Este es el caso de nuestra invitada de portada, Lily Díaz, una joven profesional que ha venido construyendo su propio camino, preparándose para romper estigmas y barreras que deja la sombra de una figura pública.

Lily Díaz nació para ser estrella, su padre el gran Diomedes Díaz y su madre la doctora Betsy Liliana González creyeron en su potencial impulsándola a ser una mujer segura de sí misma. Y es que esto último, lo refleja en su auténtica personalidad. A su corta edad, es profesional, empresaria, madre y ahora es candidata al Concejo de su amada Barranquilla.

Nuestra invitada nos tiene mucho que contar en esta edición.

*Vanina Mejía*  
Directora General

Diseño y Diagramación  
Sebastián Perdomo

Gerencia de Redes  
VMCaribe

Portada  
Lily Díaz

Fotografía  
Gabriel Uribe



## Contenido

*Salud & Bienestar*

*Opinión*

*Publicidad*

*Actualidad*

*Entrevistas*

*Reconocimiento Caribe*

*Variedades*

*Entrevista Portada*

*Eventos*

---

*Una edición especial donde  
recapitulamos la historia de la  
empresaria Barranquillera: Lily Díaz.  
Una mujer madre y profesional que  
asume desde muy joven  
responsabilidades que la convierten  
en una persona madura y centrada.*



*Edición*  
**15**

---

  @vmcaribe

**VMCARIBE**

# INCLUSIÓN EDUCATIVA

# E

n 1990 la Declaración Mundial sobre Educación para Todos de la UNESCO, reconoció la necesidad de suprimir la disparidad educativa, particularmente en grupos vulnerables a la discriminación y la exclusión (incluyó niñas, los pobres, niños/as trabajadores y de la calle, población rural, minorías étnicas, población con discapacidad y otros grupos), con el fin de buscar la universalización de la educación.

A partir de esta Declaración se ha manejado el concepto de Educación para Todos (EFA- Education for All), desde la UNESCO y otras agencias de cooperación internacional, como el ideal de un mundo en el que todos los niños y las niñas tienen acceso y garantía de recibir una educación de calidad.

## ¿Qué significa inclusión educativa?

La revisión de la literatura muestra como el término de " Educación Inclusiva " no significa lo mismo para todos los que lo utilizan y, dependiendo del significado que los diversos grupos le otorgan, se diferencian las políticas, la cultura y las prácticas educativas que generan

La educación inclusiva es una aproximación estratégica diseñada para facilitar el aprendizaje exitoso para todos los niños, niñas y jóvenes. Hace referencia a metas comunes para disminuir y superar todo tipo de exclusión desde una perspectiva del derecho humano a la educación; tiene que ver con acceso, participación y aprendizaje exitoso en una educación de calidad para todos.

La educación tiene además una razón social. Es ella la que permite acceder al conocimiento, aprender técnicas y desarrollar las habilidades y la confianza para moldear y transformar las comunidades.

La inclusión social hace referencia a ciudadanía; derechos civiles y políticos; contribución positiva a la sociedad por parte de todos sus miembros; tener oportunidades; y acceso al trabajo, pues este se considera el contexto donde debe darse la oportunidad. Así mismo, se orienta a considerar el trabajo como vital para la autoestima y el nivel de vida; y a considerar la educación como fundamental para lograr la inclusión social, reconociendo que tiene además una función económica.

## Amor & Amistad



### ¿Cuándo es el Día del Amigo Secreto en Colombia?

Los detalles que más se dan en A&A:

- Flores
- Tecnología
- Cena especial
- Tarjeta Regalo
- Viajes

#### ¿Quién fue San Valentín?

Según la leyenda, se remonta al Imperio romano cuando Claudio II publicó una prohibición para que los soldados no se casaran porque estos hombres que se enamoraban no tenían el mismo rendimiento en la batalla.

*Una fecha donde los enamorados y los amigos se unen para celebrarlo.*

En muchas partes del mundo el Día del Amor y la Amistad, lo llaman San Valentín o Día de los enamorados y se celebra en febrero, pero en Colombia desde 1969 se celebra en septiembre. Desde ese año, se declaró que dejaría de festejarse el 14 del segundo mes de cada año.

De esta manera, los colombianos tendrán la oportunidad de celebrarlo el tercer fin de semana de septiembre, por lo que este año cae el sábado 16, por lo que parejas, amigos o familias podrán salir a restaurantes y comprar detalles con ofertas especiales.

Ahora, la fecha se cambió para que no hubiera entrecruzamiento con el inicio de la temporada comercial escolar del Calendario A y porque no se chocarán con las exportaciones de la industria florística que depende Colombia para la llegada de las flores. Pero hay varias personas que lo celebran las dos fechas.

Con el paso del tiempo, las formas de celebrar con la pareja o amigos se han transformado y es cuando las personas buscan nuevas ideas para sorprender a los seres que más quieren.

#### ¿Cómo juegan Amigo Secreto en Colombia?

Es una tradición que cada año juegan en familia, en empresas o con amigos; consiste en introducir papeles pequeños con el nombre de las personas que van a participar. Luego, cada uno va sacando el papel y el sujeto que salga será su amigo secreto.

Después de hacer la repartición, eligen una fecha para la entrega de regalos, pero mientras llega el día anónimamente se tendrán que dar la endulzada, como de dulces, chocolates o gomas. Cuando llega el momento de romper lo secreto, cada individuo sabrá quién lo tenía.

# Perfiles

**Cinthya Mejía**



*Cinthya Mejía es la pionera e impulsora de los Picnics en los parques y empresas en la ciudad de Barranquilla.*



*Su gestión, motivó a las familias, parejas niños y a empresarios a celebrar los eventos en espacios abiertos, respaldados con una organización y decoración de impacto.*

## ¿Qué es WORLD PICNIC?

World Picnic es una empresa de decoración y recreación infantil de la Región Caribe donde su temática la enfocan es en los servicios DIDÁCTICOS DE PICNIC.

Bajo un concepto maravilloso y único, su objetivo es prevalecer momentos únicos e inolvidables para niños.



  @worldpicnic

**VMCARIBE**



# 3 EJERCICIOS

## *Para tener relaciones sexuales increíbles*

*La práctica habitual de ejercicios nos ayuda a tener un mejor fondo físico, que se verá traducido en unas relaciones sexuales más satisfactorias.*

*¿Sabías que, en cierta medida, es recomendable realizar ciertos ejercicios para tener relaciones sexuales increíbles? Pues sí. Al igual que es recomendable hacer ejercicio para mantener una buena salud en líneas generales, también lo es para tener un buen desempeño sexual y, por consiguiente, lograr un mayor disfrute.*





## *Ejercita el músculo rotador*

- Siéntate sobre un rodillo de espuma con las rodillas dobladas y los pies sobre el suelo.
- Echa la espalda hacia atrás, con la mano derecha sobre el suelo y desplaza tu peso sobre la cadera derecha, mientras cruzas el tobillo derecho sobre el muslo izquierdo.
- Coloca la mano izquierda sobre el muslo izquierdo.
- Utiliza el pie y la mano con los que te apoyas sobre el suelo para **iniciar un movimiento rodante**, desde la base de los glúteos hasta el hueso pélvico.
- Repite este ejercicio para arriba y abajo entre 30 y 60 segundos.

## *Ejercita los tobillos*

- Siéntate sobre el suelo con las piernas extendidas hacia delante.
- Coloca el rodillo de espuma debajo del muslo, justo por encima de la rodilla derecha, y cruza la pierna izquierda sobre el tobillo derecho.
- Coloca las manos planas sobre el suelo, a modo de apoyo, y mantén tu espalda en posición natural. Ten cuidado, porque si haces un mal movimiento podrías sufrir una contractura con el correspondiente dolor lumbar.



## *Ejercicios para fortalecer la zona abdominal*

- **Recuéstate sobre una esterilla con las rodillas dobladas** y la planta de los pies apoyados en el suelo.
- Coloca las manos detrás de la cabeza, de modo que esta se apoye ligeramente sobre ellas, con la punta de los dedos más o menos a la altura de las orejas y los codos mirando hacia fuera.
- Inclina tu mentón hacia el pecho.
- **Contrae los abdominales hacia dentro** y muévete hacia arriba y hacia abajo de tal modo que la cabeza, el cuello y los hombros se eleven del suelo.

Portada




Fotografía: Gabriel Uribe

*Lily Díaz*

*Una Mujer de Retos*

THE COOL  
KIDS  
IB  
STE

LET ME  
WHO ARE YOU



*La empresaria barranquillera, Lily Díaz es una mujer de proyección, convicción y de fe.*

*Al escucharla se percibe madurez, sencillez y un carisma que recuerda la calidez de su padre: Diomedes Díaz.*

*A su edad, Lily como cariñosamente le dicen, se ha venido preparando firmemente para cumplir los objetivos tanto personales, académicos, laborales y familiares.*

*Es una apasionada de su ciudad, por eso en la actualidad es candidata al Concejo donde está gestionando unos proyectos interesantes que impulsan el desarrollo y crecimiento de la capital del Caribe.*

*Lily, nos abrió las puertas de su casa para contarnos mucho más de las facetas que muestra en sus exitosas redes sociales.*



**L**ily Díaz la encantadora mujer que impacta cada día por sus redes sociales, nos cuenta en esta edición a que se debe su éxito a tan corta edad, y por supuesto que hay detrás de esa mujer joven, profesional, hija, madre y empresaria.

Estas facetas anteriormente mencionadas, son evidentemente la convierten en una **MUJER DE RETOS.**



*Aquí compartiendo con su adorado hijo: Enmanuel*

Su faceta como mamá, con su encantador hijo Enmanuel, la lleva a ser una persona no solo sensible, sino más humana y más madura.

## **VMCARIBE**

¿Cómo te sientes en el nuevo rol de madre?

## **LILY DÍAZ**

Creo que el mejor título que he podido tener en mi vida es, ser MADRE. Ser madre te prepara para muchas cosas en la vida, te da resiliencia, dedicación y disciplina. Siento que es un motor que me mueve a diario para ser ejemplo para mi hijo.



**VMC:** Es admirable verte que siendo tan joven, lideres proyectos sociales, como por ejemplo: “La fundación Diomedes Díaz”; Cuéntanos acerca de eso.

**LILY DÍAZ** Este proyecto era un plan en el que veníamos trabajando progresivamente, hasta que pudimos decirle al mundo que Diomedes Díaz, ¡Tiene fundación!. Fui elegida entre todos mis hermanos para poder representar, honrar y dedicarme a trabajar en la imagen y talento que inspira Diomedes Díaz.

**VMC:** Nos enteramos que eres una de las aspirantes al Concejo más jóvenes de Barranquilla. ¿Qué es lo que te motiva a trabajar por tu ciudad?

**LILY DÍAZ:** He vivido situaciones muy difíciles en mi vida las cuales me han llevado a ser una mujer madura a mi corta edad. Ver a un papá que amaba ayudar a la gente, me inspiró a trabajar por mi vocación para poder ayudar a las personas. Mi liderazgo inició por medio de redes sociales ( Instagram) y hoy tengo un público de más de 800 mil personas. Hoy quiero materializar ese trabajo en la calles de Barranquilla, concientizar a los jóvenes de mi ciudad que debemos apoyar caras nuevas para que podamos ser un verdadero cambio.

*“He vivido situaciones muy difíciles en mi vida las cuales me han llevado a ser una mujer madura a mi corta edad. Ver a un papá que amaba ayudar a la gente, me inspiró a trabajar por mi vocación de ayudar a las personas.”*





*!Motivar, inspirar y actuar son los 3 pilares que te van a ser una mujer poderosa. Ser instrumento para que otras mujeres que puedan sentirse capaces, lo es todo. Por esto mi focus siempre va a hacer mi prioridad en muchos aspectos*

*“La maternidad es lo más lindo que me ha pasado en la vida, pero que rico poder vivir con responsabilidad siendo un ejemplo para esos niños que son el futuro de Colombia”.*

**VMC:** ¿Qué legado sientes que te dejó tu papá y cómo lo plasmarías en esta nueva etapa como líder social?

**LD:** Mi papá ha sido de gran ejemplo de superación para todos. Creo que cuando naces con un talento y luchas para poder cumplir tu objetivo es de gente grande!

De mi papá me llevo la persistencia, humildad y su amor por la música. A cada lugar que llego hay una historia de mi papá y digo ¡Woww qué gran trabajo en las calles!

**VMC:** ¿Cómo madre, cómo contribuirás en otras mujeres para que se motiven en sus proyectos de vida?

**LD:** Motivar, inspirar y actuar son los 3 pilares que te van a ser una mujer poderosa. Ser instrumento para que otras mujeres que puedan sentirse capaces, lo es todo. Por esto mi focus siempre va a hacer mi prioridad en muchos aspectos. La maternidad es lo más lindo que me ha pasado en la vida, pero que rico poder vivir con responsabilidad siendo un ejemplo para esos niños que son el futuro de Colombia.

**VMC:** ¿Crees que con 26 años lo has logrado todo?

**LD:** Apenas es el comienzo de las metas que quiero lograr en mi vida, pero si me preguntas, si me siento satisfecha con todo lo que he obtenido hasta el día de hoy, mi respuesta sería ¡SI! Dios ha sido muy bueno y él es quien dirige mi vida.

**VMC:** ¿Qué otro proyecto te gustaría cumplir como mujer y profesional?

**LD:** Seguir capacitándome para ayudar e inspirar a más mujeres.

*En la actualidad Lily es Comunicadora Social y Periodista, cursa Alta Gerencia. Posee conocimientos en Comunicación Investigativa y es apasionada del Marketing Digital. Además es la Directora de la Fundación “Diomedes Díaz”*

*Seguidamente, es candidata al Concejo de su amada barranquilla, a través del Partido Conservador: C5. y su eslogan es: ¡Ganamos Todos!.*

*Su proyecto político está conformado por un grupo de profesionales y gestores creativos, donde contribuyen a la imagen y agenda de Lily.*

*A través de sus redes Díaz muestra las diferentes facetas que ejecuta como Madre, hija, mujer, hermana, tía, amiga e Inspiradora de una comunidad de más de 800 mil seguidores.*



**LD**  
**LILY DÍAZ**  
**GANAMOS TODOS**







# En busca DE LA MISS TEEN MUNDO *Colombia 2023*



*William Knight, Director y Fundador del evento*

La puerta de oro de Colombia sigue conquistando con su encanto, posición estratégica y el auge en la realización de congresos y eventos de talla nacional e internacional. Este año Barranquilla vuelve a ser la ciudad escogida como sede oficial del certamen de belleza, talento y responsabilidad social **Miss Teen Mundo Colombia** que se llevará a cabo del 22 al 26 de noviembre de 2023.

“Es un certamen que se viene realizando desde 2021 en la ciudad, con participación de adolescentes de diferentes departamentos, ciudades y distritos especiales. Tenemos como propósito resaltar a través de la belleza, el talento y un trabajo social dentro de sus comunidades los valores, y la esencia de nuestra juventud

. Además que el mismo concurso se convierta en una plataforma para formar e impulsar a las participantes en la industria de la moda, la cultura y el entretenimiento”: Expresó William Knight fundador y director del evento.

## **MISS TEEN MUNDO** *Colombia 2023*



“Logramos para Colombia la primera corona mundial con la araucana Luna Velandia en Ecuador. Nuestra actual soberana la Nortesantandereana Isabel Romero se prepara y dispone a viajar en octubre a Punta Cana, república Dominicana para representarnos en el concurso Nuestra Belleza Internacional donde esperamos traer nuestra segunda corona como organización a casa. Esta tercera edición contamos con 21 aspirantes al título de diferentes partes del país, la idea es trabajar fuerte para posicionar nuestra marca; además brindarles a ellas, sus familiares, patrocinadores, aliados y público general un espectáculo de lujo”.

*Las expectativas del reinado cada día son más altas y se espera sea un éxito total.*

# Reconocimiento Caribe

  
**Instafest**  
AWARDS



**TANIA PAEZ MARRIAGA**

EMBAJADORA  
DE MARCA

@instafest\_oficial

## EMPRESARIA

### *Inspiradora*

La destacada empresaria Tania Paéz, es una mujer inspiradora que impulsa al crecimiento y desarrollo de la ciudad.

Páez, es Ceo de la Casa de Belleza Tania Paéz y creadora de la línea de productos capilares: LUXXURYLISS y faciales LUXXURYSKIN.

Ahora decidió desarrollarse en el mundo de los eventos, impulsando por ejemplo la organización de clases deportivas en diferentes lugares y modalidades como: Kangoo Jumps, baile, Combat, Dansika, entre otros.

Tania lo que busca tener un portafolio amplio de servicios en temas de salud, bienestar y belleza. Sumado a eso, tiene un planes de asesorías nutricionales para mejorar la productividad de los equipos de trabajos.

Es una mujer tan multifacética en su trabajo. que decidió abanderar la producción de la rueda de prensa en Barranquilla de los premios más importantes de latinoamérica de creadores de contenido, que se realizará el 08 de septiembre en la discoteca ELVIS de la ciudad. En el evento se realizará una puesta en escena disruptiva y sensacional con artistas locales y cantantes.

Paéz  
Tania



TENDENCIA

# VMCARIBE

La Revista + leída en Barranquilla.