

RENACE MUJER

RENACE MUJER

Una historia de raíces panameñas, valentía y el poder de comenzar de nuevo. Porque rendirse nunca fue una opción.

A story of Panamanian roots, courage, and the power of starting over. Because giving up was never an option.

🌸 FLOR DEL ESPÍRITU SANTO FLOWER OF THE HOLY SPIRIT

🇵🇦 PANAMÁ · UNITED STATES

Mis raíces: donde todo comenzó My Roots: Where It All Began

Nací y crecí en Panamá, rodeada de una cultura vibrante, una familia llena de vida y raíces que marcaron para siempre quién soy. El calor del trópico, el olor a lluvia sobre el asfalto, el canal que cruza el mundo... todo eso está en mí. I was born and raised in Panama, surrounded by a vibrant culture, a family full of life, and roots that forever shaped who I am. The tropical heat, the smell of rain on asphalt, the canal that crosses the world... all of that is in me.

La flor del Espíritu Santo — la *Peristeria elata* — es la flor nacional de Panamá. Blanca, pura y resistente, crece en medio de la selva, en terrenos difíciles, en lugares donde pocos creerían posible. Para mí, siempre ha sido más que un símbolo de mi país. Es un espejo de lo que soy: algo que florece incluso cuando el terreno no es perfecto. The Flower of the Holy Spirit — the *Peristeria elata* — is Panama's national flower. White, pure, and resilient, it grows in the middle of the jungle, in difficult terrain, in places where few would believe it possible. For me, it has always been more than a symbol of my country. It is a mirror of who I am: something that blooms even when the ground is not perfect.

Dentro de mí, desde muy joven, existía una sensación difícil de poner en palabras. Como si algo más me estuviera esperando. Como si la historia que vivía fuera solo el prólogo de algo mucho más grande. Panamá me dio mis cimientos, mi identidad, mi alma. Y también me enseñó que las raíces no te detienen... te sostienen mientras vuelas. Inside me, from a very young age, there was a feeling that was hard to put into words. As if something more was waiting for me. As if the story I was living was only the prologue of something much greater. Panama gave me my foundation, my identity, my soul. And it also taught me that roots don't hold you back... they hold you up while you fly.



Mi bandera / My Flag

Rojo, azul y blanco. Los colores de mi identidad, mi orgullo y mi historia. Panamá siempre conmigo. Red, blue and white. The colors of my identity, my pride and my history. Panama always with me.



Mi flor / My Flower

La Flor del Espíritu Santo. Símbolo de pureza, fortaleza y espiritualidad. Florece donde otros no se atreven. The Flower of the Holy Spirit. Symbol of purity, strength and spirituality. It blooms where others dare not.



Mis raíces / My Roots

Lo que me formó no me encadenó. Me dio la fuerza necesaria para dar el salto más grande de mi vida. What shaped me did not chain me. It gave me the strength needed to take the biggest leap of my life.

Mi Panamá / My Panama

La ciudad que me vio nacer, la tierra que llevo en el alma. The city that saw me born, the land I carry in my soul.

 CASCO VIEJO · CIUDAD DE PANAMÁ

 FLOR DEL ESPÍRITU SANTO

 CANAL DE PANAMÁ



El Canal que cruza el mundo / The Canal That Crosses the World

El Canal de Panamá no es solo una maravilla de ingeniería. Para mí, siempre fue un símbolo: el lugar donde dos mundos se encuentran, donde lo imposible se vuelve posible, donde el agua abre camino entre continentes.

The Panama Canal is not just an engineering marvel. For me, it was always a symbol: the place where two worlds meet, where the impossible becomes possible, where water opens a path between continents.

Así me sentí yo cuando decidí cruzar mis propias fronteras. Como un barco que entra al canal sin saber exactamente qué hay del otro lado — pero confiando en el proceso.

That is how I felt when I decided to cross my own borders. Like a ship entering the canal without knowing exactly what is on the other side — but trusting the process.

La Flor del Espíritu Santo / The Flower of the Holy Spirit

La Peristeria elata es la flor nacional de Panamá. Dentro de sus pétalos blancos se esconde una figura que parece una paloma — el Espíritu Santo — lista para volar. Crece en terrenos difíciles, en la selva profunda, donde nadie esperaría encontrar tanta belleza.

The Peristeria elata is Panama's national flower. Inside its white petals hides a figure that looks like a dove — the Holy Spirit — ready to fly. It grows in difficult terrain, deep in the jungle, where no one would expect to find such beauty.

Esa flor soy yo. Esa flor eres tú. Capaces de florecer en los lugares más inesperados, en los momentos más difíciles, con una gracia que solo viene de adentro.

That flower is me. That flower is you. Capable of blooming in the most unexpected places, in the most difficult moments, with a grace that only comes from within.

🌸 Florece donde estás plantada. / Bloom where you are planted.



La Pollera: mi alma hecha vestido / The Pollera: My Soul Made Into a Dress

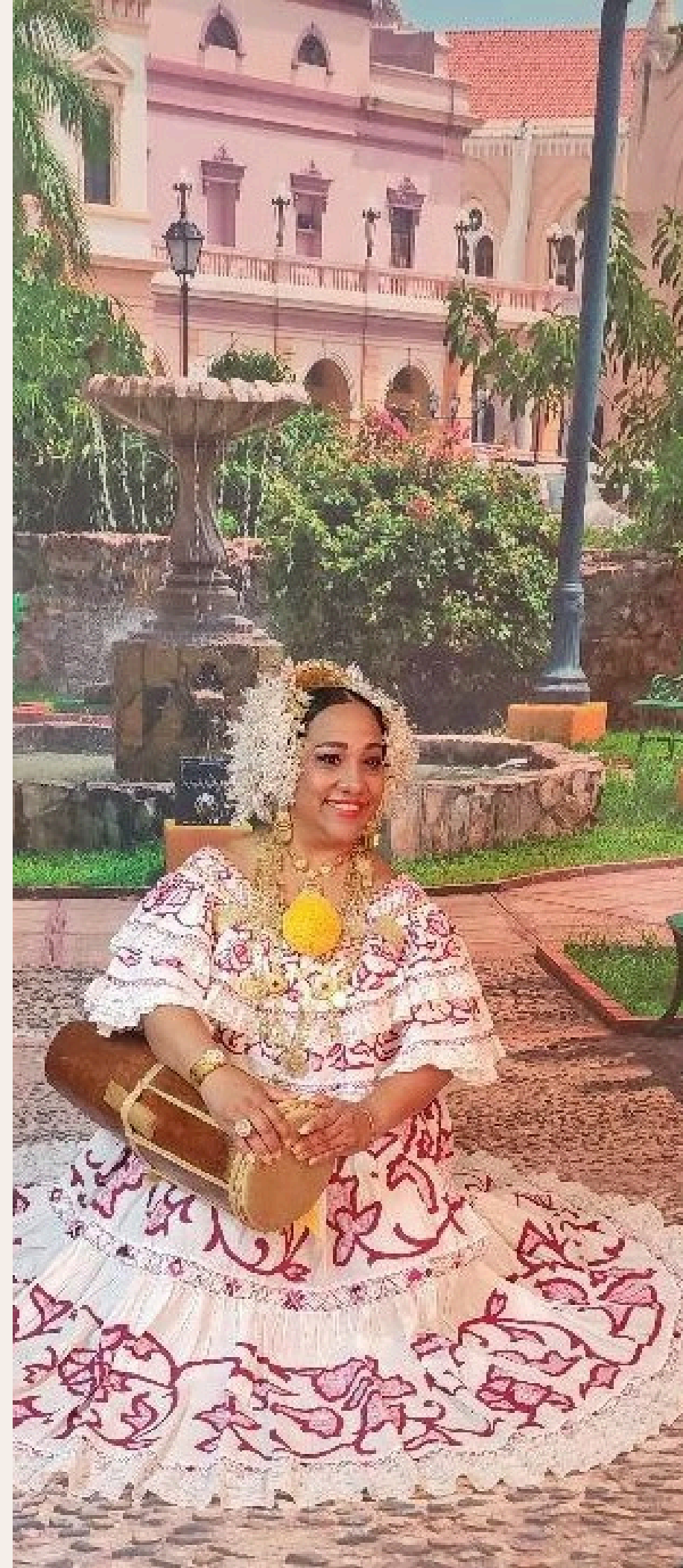
Desde niña, la pollera me robó el corazón. No es solo un vestido — es una obra de arte viva, tejida con paciencia, amor y la identidad de todo un pueblo. Cada punto, cada flor bordada en rojo, cuenta una historia que viene de generaciones atrás.

Since I was a little girl, the pollera stole my heart. It is not just a dress — it is a living work of art, woven with patience, love, and the identity of an entire people. Every stitch, every flower embroidered in red, tells a story that comes from generations past.

El folklore panameño es mi raíz más profunda. Cuando escucho el tamborito, cuando veo a una mujer vestida de pollera moverse con gracia, siento que Panamá entera baila dentro de mí. Esa conexión con mi cultura es algo que llevo conmigo a donde quiera que voy — desde las calles de Panamá hasta los Estados Unidos.

Panamanian folklore is my deepest root. When I hear the tamborito, when I see a woman dressed in a pollera move with grace, I feel all of Panama dancing inside me. That connection to my culture is something I carry with me wherever I go — from the streets of Panama to the United States.

🌸 La pollera no se hereda. Se gana. Se siente. Se vive. / The pollera is not inherited. It is earned. It is felt. It is lived.





A los 19 años: la decisión que lo cambió todo / At 19 Years Old: The Decision That Changed Everything

Me fui. / I left.

No solo dejé un país. Dejé una versión de mí. Dejé la comodidad de lo conocido, el abrazo familiar, la certeza de saber dónde estaba parada. / I didn't just leave a country. I left a version of myself. I left the comfort of the familiar, my family's embrace, the certainty of knowing where I stood.

A los 19 años, con la valentía que solo tiene quien todavía no sabe bien lo que le espera, tomé una decisión que partiría mi vida en dos: antes y después. / At 19, with the kind of courage only someone who doesn't yet fully know what lies ahead can have, I made a decision that would split my life in two: before and after.

No fue una salida fácil. No fue una llegada bonita. Fue real. Fue dura. Fue transformadora. / It wasn't an easy departure. It wasn't a beautiful arrival. It was real. It was hard. It was transformative.



Llegar a Estados Unidos no fue el sueño que muchos imaginan. Fue un proceso de crecer rápido, de aprender a sostenerse, de enfrentar la vida sin manual, sin red de seguridad, sin un mapa claro hacia adelante. / Arriving in the United States was not the dream many imagine. It was a process of growing up fast, learning to stand on my own, and facing life without a manual, without a safety net, without a clear map forward.

Aprender a sostenerme sola / Learning to Hold Myself Up Alone

Con el tiempo me convertí en muchas cosas para los demás. Amiga incondicional. Apoyo en momentos de crisis. Consejera sin título. La que siempre está, sin importar la hora ni el momento. Aprendí a anticipar las necesidades de quienes me rodeaban antes de reconocer las mías propias. / Over time, I became many things for others. An unconditional friend. Support in moments of crisis. An untitled counselor. The one who is always there, no matter the hour or the moment. I learned to anticipate the needs of those around me before recognizing my own.

Pero había algo que nadie veía. Yo también estaba pasando por mi propio proceso. Un proceso silencioso, interior, a veces agotador. Había momentos donde me sentía fuerte por fuera... pero profundamente cansada por dentro. Momentos donde sonreía en medio de conversaciones sin poder explicar la tormenta que cargaba. / But there was something no one saw. I was also going through my own process. A silent, inner process, sometimes exhausting. There were moments when I felt strong on the outside... but deeply tired on the inside. Moments when I smiled in the middle of conversations without being able to explain the storm I was carrying.

La mujer que todos veían / The woman everyone saw

Siempre disponible. Siempre sonriendo. Siempre con una respuesta. Siempre en pie. / Always available. Always smiling. Always with an answer. Always standing.

La mujer que nadie veía / The woman no one saw

Cansada por dentro. Buscando respuestas. Aprendiendo a sobrevivir... pero deseando aprender a vivir de verdad. / Tired on the inside. Searching for answers. Learning to survive... but wanting to learn how to truly live.

El punto de quiebre / The breaking point

El momento en que decidí parar. Mirarme. Reconocerme. Y preguntarme: ¿qué necesito yo? / The moment I decided to stop. Look at myself. Recognize myself. And ask: what do I need?

El momento que todo cambió / The Moment Everything Changed

Hay un instante en la vida de muchas mujeres que es difícil de describir, pero imposible de olvidar. No es dramático. No es una gran revelación. Es más bien un silencio. Un instante donde te miras al espejo — o simplemente te miras por dentro — y algo dentro de ti dice: *"Hasta aquí. Es hora de cambiar."* / There is a moment in many women's lives that is hard to describe, but impossible to forget. It is not dramatic. It is not a big revelation. It is more like a silence. A moment when you look in the mirror — or simply look inside yourself — and something within you says: *"Enough. It's time to change."*

Para mí, ese momento llegó cuando entendí algo que transformó mi vida por completo: **no era la única.** / For me, that moment came when I understood something that completely transformed my life: **I was not the only one.**

Había muchas mujeres como yo. Mujeres que siguen adelante... pero por dentro están luchando. Mujeres que aparentan estar bien... pero necesitan sanar. Mujeres que han aprendido a sobrevivir... pero todavía no saben cómo vivir. / There were many women like me. Women who keep going... but are fighting on the inside. Women who seem fine... but need healing. Women who have learned how to survive... but still do not know how to live.

Ese descubrimiento fue liberador. Entender que el peso que cargaba no era solo mío, que había otras mujeres caminando el mismo sendero en silencio, fue lo que encendió en mí una misión que no podía ignorar. No podía quedarme callada. No podía seguir como si nada. Tenía que crear algo. / That discovery was liberating. Understanding that the weight I was carrying was not mine alone, that there were other women walking the same path in silence, was what ignited a mission in me that I could not ignore. I could not stay silent. I could not go on as if nothing had happened. I had to create something.

Así nació RENACE / This Is How RENACE Was Born

RENACE no nació como una estrategia de negocio. No nació en una reunión de planificación ni en un cuaderno de ideas. Nació en el momento más honesto y vulnerable de mi proceso personal. / RENACE was not born as a business strategy. It was not born in a planning meeting or in an idea notebook. It was born in the most honest and vulnerable moment of my personal journey.

Nació como una necesidad. La necesidad de crear un espacio real, auténtico y seguro — un lugar donde una mujer pudiera decir, sin vergüenza y sin miedo: *"No estoy bien... pero quiero estarlo."* / It was born out of a need. The need to create a real, authentic, and safe space — a place where a woman could say, without shame and without fear: *"I'm not okay... but I want to be."*

Porque ese tipo de espacios no abundan. En nuestra cultura, aprendemos desde pequeñas a ser fuertes, a no quejarnos, a seguir adelante pase lo que pase. Y esa fortaleza es hermosa. Pero también puede convertirse en una trampa cuando no nos permite pedir ayuda, cuando nos enseña a esconder el dolor en lugar de sanarlo. / Because spaces like that are not common. In our culture, we learn from a young age to be strong, to not complain, to keep going no matter what. And that strength is beautiful. But it can also become a trap when it keeps us from asking for help, when it teaches us to hide pain instead of healing it.

RENACE nació para romper eso. Para decirle a cada mujer que su proceso importa, que su historia importa, que ella importa — no por lo que produce, no por lo que da, sino por quién es. / RENACE was born to break that pattern. To tell every woman that her process matters, her story matters, she matters — not for what she produces, not for what she gives, but for who she is.



Hoy tengo 46 años y soy más yo que nunca / Today I Am 46 Years Old and More Myself Than Ever

Han pasado casi tres décadas desde aquella joven de 19 años que tomó una maleta y se lanzó al mundo con más valentía que certezas. Y si pudiera hablarle a esa chica hoy, le diría algo muy sencillo: *"Todo lo que atravesaste tenía un propósito que aún no podías ver."* / Almost three decades have passed since that 19-year-old girl took a suitcase and launched herself into the world with more courage than certainty. And if I could speak to that girl today, I would tell her something very simple: *"Everything you went through had a purpose you still could not see."*

Hoy, a mis 46 años, no soy la misma. Soy más. Soy más consciente, más honesta conmigo misma, más compasiva con mis procesos y más comprometida con mi misión. He aprendido que la madurez no se mide en años, sino en la capacidad de mirarte al espejo sin esconderte de lo que ves. / Today, at 46, I am not the same. I am more. I am more aware, more honest with myself, more compassionate with my process, and more committed to my mission. I have learned that maturity is not measured in years, but in the ability to look at yourself in the mirror without hiding from what you see.

19

Años al emigrar / Years When I Emigrated

La edad en que dejé Panamá y comenzó mi mayor aventura. / The age when I left Panama and my greatest adventure began.

27

Años de proceso / Years of Growth

Casi tres décadas de crecer, caer, aprender y renacer. / Almost three decades of growing, falling, learning, and rising again.

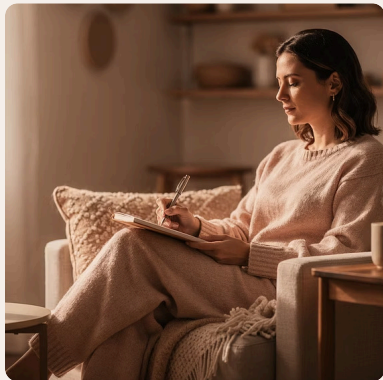
46

Años hoy / Years Today

La versión más auténtica, más libre y más poderosa de mí misma. / The most authentic, freer, and more powerful version of myself.

¿Qué es RENACE MUJER? / What Is RENACE MUJER?

RENACE MUJER es un espacio creado con el corazón para mujeres que sienten que algo dentro de ellas necesita cambiar. Es para la mujer que se despierta con ganas de más, pero no sabe cómo empezar. Para la que sonrío hacia afuera mientras por dentro carga un peso que ya no sabe cómo nombrar. Para la inmigrante que reconstruyó su vida en tierra extraña y se olvidó de reconstruirse a sí misma. / RENACE MUJER is a space created with heart for women who feel that something inside them needs to change. It is for the woman who wakes up wanting more but does not know how to begin. For the one who smiles on the outside while inside she carries a weight she no longer knows how to name. For the immigrant who rebuilt her life in a foreign land and forgot to rebuild herself.



Un espacio para sanar / A space to heal

Un lugar donde puedes soltar lo que cargas y empezar a sanar desde adentro, sin juicios ni presiones. / A place where you can release what you carry and begin to heal from within, without judgment or pressure.



Una comunidad real / A real community

No estás sola en tu proceso. Aquí encontrarás mujeres que entienden exactamente lo que estás viviendo. / You are not alone in your process. Here you will find women who understand exactly what you are going through.



Un nuevo comienzo / A new beginning

Porque nunca es tarde para comenzar de nuevo. No desde la perfección, sino desde la verdad de quien eres. / Because it is never too late to begin again. Not from perfection, but from the truth of who you are.

RENACE MUJER no es una solución rápida ni una promesa vacía. Es un compromiso real de acompañamiento, de proceso, de transformación auténtica. Porque creemos profundamente que toda mujer — sin excepción — merece vivir una vida que se sienta como suya. / RENACE MUJER is not a quick fix or an empty promise. It is a real commitment to support, to process, and to authentic transformation. Because we deeply believe that every woman — without exception — deserves to live a life that feels like her own.

Lo que RENACE MUJER ofrece / What RENACE MUJER Offers



Coaching Personal / Personal Coaching

Sesiones individuales para descubrir quién eres y hacia dónde vas.
/ Individual sessions to discover who you are and where you're going.



Comunidad de Mujeres / Women's Community

Un espacio seguro donde no estás sola.
Mujeres que se sostienen mutuamente.
/ A safe space where you are not alone.
Women who hold each other up.



Talleres y Programas / Workshops & Programs

Herramientas prácticas para sanar, crecer y renacer con propósito.
/ Practical tools to heal, grow, and be reborn with purpose.



Acompañamiento Integral / Holistic Support

Mente, cuerpo y espíritu. Un proceso completo de transformación real.
/ Mind, body and spirit. A complete process of real transformation.

No necesitas tener todo resuelto. Solo necesitas dar el primer paso. RENACE MUJER está aquí para caminar contigo. / You don't need to have everything figured out. You just need to take the first step. RENACE MUJER is here to walk with you.

🌀 ¡ÚNETE HOY! / JOIN TODAY!



Mujeres que ya renacieron / Women Who Have Already Been Reborn

“

"RENACE MUJER me devolvió la voz que había perdido. Hoy me reconozco en el espejo y me sonrío." — María, 38 años / "RENACE MUJER gave me back the voice I had lost. Today I recognize myself in the mirror and smile at myself." — María, 38

“

"Llegué rota y encontré una comunidad que me sostuvo mientras aprendía a sostenerme sola." — Carmen, 44 años / "I arrived broken and found a community that held me while I learned to hold myself up." — Carmen, 44

“

"Por primera vez en años, siento que mi historia importa. Que YO importo." — Lucía, 51 años / "For the first time in years, I feel that my story matters. That I matter." — Lucía, 51

”

”

”

Tu momento es AHORA / Your Moment Is NOW

No esperes a estar lista. Empieza siendo valiente. / Don't wait until you're ready. Start by being brave.

100+

**Mujeres acompañadas / Women
Supported**


1 historia

**Raíces que nos unen / Roots That
Unite Us**

27+

**Años de experiencia / Years of
Experience**

RENACE MUJER nació de una historia real, de una mujer panameña que cruzó fronteras y aprendió que el mayor viaje es el que haces hacia ti misma. Hoy, esa historia puede ser el puente hacia la tuya. / RENACE MUJER was born from a real story, from a Panamanian woman who crossed borders and learned that the greatest journey is the one you take toward yourself. Today, that story can be the bridge to yours.

 **COMIENZA TU RENACIMIENTO HOY / BEGIN YOUR REBIRTH TODAY**

Para ti, que estás leyendo esto / For You, Who Are Reading This

✨ No es casualidad que estés aquí. Algo dentro de ti también está pidiendo un cambio. / ✨ It is no coincidence that you are here. Something inside you is also asking for change.

Tal vez ya te cansaste de sentirte igual. Tal vez hay una voz pequeña, persistente, que susurra que hay algo más para ti. Tal vez llevas meses — o años — sabiendo que necesitas un cambio, pero el miedo, la duda, el "¿y si no puedo?" te ha tenido paralizada. / Maybe you are already tired of feeling the same. Maybe there is a small, persistent voice whispering that there is something more for you. Maybe you have spent months — or years — knowing that you need a change, but fear, doubt, and the "what if I can't?" have kept you paralyzed.

Quiero decirte algo que nadie te dice suficientes veces: **no necesitas tener todo resuelto para empezar**. No necesitas llegar a RENACE con las respuestas. Puedes llegar con las preguntas. Puedes llegar con el peso. Puedes llegar tal y como estás. / I want to tell you something no one says enough: **you do not need to have everything figured out to begin**. You do not need to come to RENACE with the answers. You can come with the questions. You can come with the weight. You can come exactly as you are.

No tienes que ser perfecta / You do not have to be perfect

La perfección no es el requisito. La disposición a comenzar, sí. / Perfection is not the requirement. The willingness to begin is.

No tienes que hacerlo sola / You do not have to do it alone

El camino es más liviano cuando lo caminas acompañada de quienes te entienden. / The path is lighter when you walk it alongside people who understand you.

Solo tienes que dar un paso / You only have to take one step

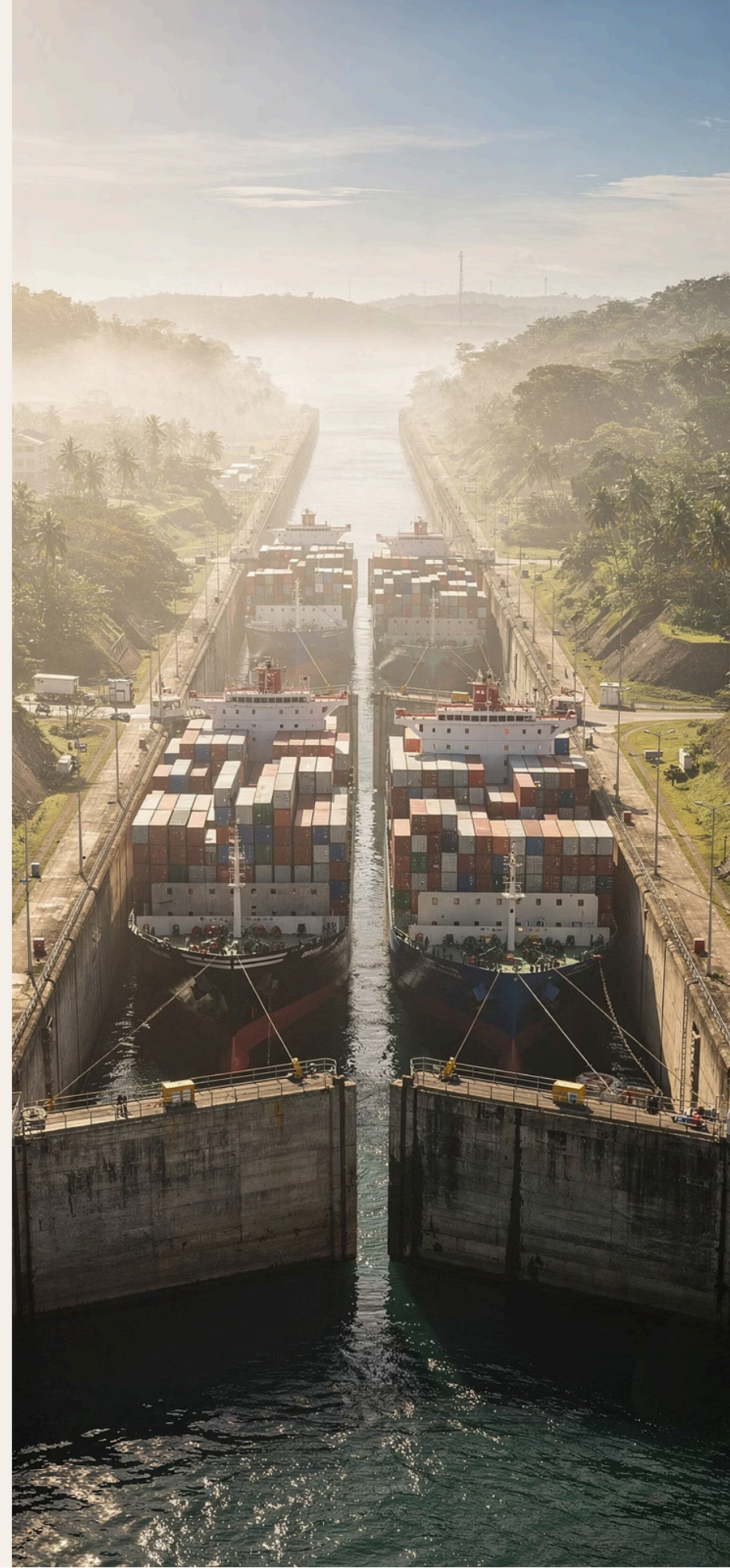
Un solo paso. Eso es todo lo que se necesita para que todo empiece a cambiar. / One step. That is all it takes for everything to begin changing.

Mis raíces me sostienen, mis alas me llevan / My Roots Hold Me, My Wings Carry Me

Panamá siempre estará en mí. En la forma en que abrazo a la gente. En la forma en que cocino con amor. En la forma en que siento la música. En la Flor del Espíritu Santo que llevo grabada en el alma — blanca, pura, resistente, capaz de florecer en los terrenos más inesperados. / Panama will always live in me. In the way I hug people. In the way I cook with love. In the way I feel music. In the Flower of the Holy Spirit engraved in my soul — white, pure, resilient, able to bloom in the most unexpected places.

Pero también soy la mujer que cruzó fronteras, que aprendió un idioma nuevo, que construyó una vida desde cero y que un día decidió que su historia merecía ser contada — no para impresionar, sino para inspirar a otra mujer que está exactamente donde yo estuve. / But I am also the woman who crossed borders, who learned a new language, who built a life from zero, and who one day decided that her story deserved to be told — not to impress, but to inspire another woman who is exactly where I once was.

🌸 RENACE MUJER no es solo un nombre. Es una decisión. La decisión de elegirte a ti misma, de honrar tu proceso y de confiar en que lo mejor de tu historia todavía está por escribirse. / 🌸 RENACE MUJER is not just a name. It is a decision. The decision to choose yourself, to honor your process, and to trust that the best of your story is still waiting to be written.



El camino hacia tu renacimiento / The Path to Your Rebirth

Reconocerte / Recognize Yourself

El primer paso es verte con honestidad y compasión. / The first step is seeing yourself with honesty and compassion.

Soltar / Let Go

Dejar ir lo que ya no te sirve, sin culpa. / Letting go of what no longer serves you, without guilt.

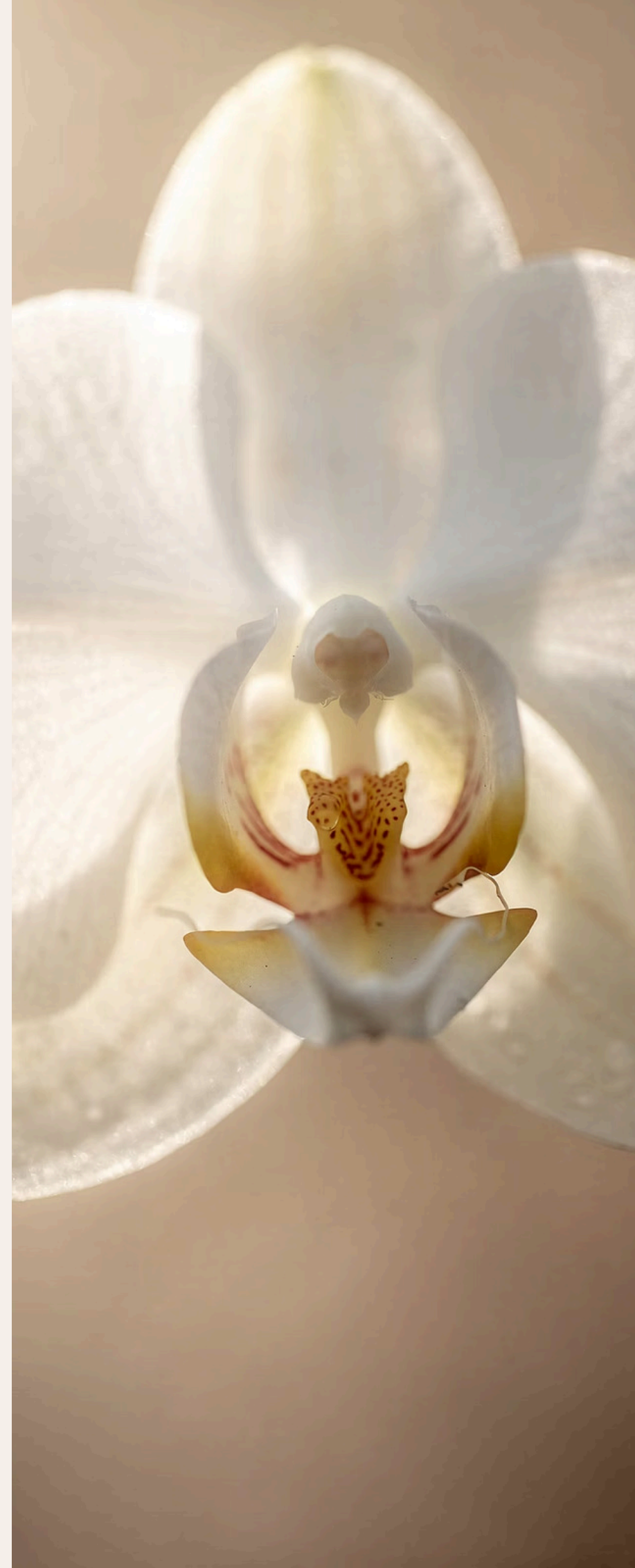
Sanar / Heal

Darle tiempo y espacio a tus heridas para transformarse. / Giving your wounds time and space to transform.

Renacer / Rebirth

Emerger como la versión más auténtica de ti misma. / Emerging as the most authentic version of yourself.

Este no es un proceso lineal ni perfecto. / This is not a linear or perfect process. Hay días de retroceso, días de dudas, días donde el camino parece borroso. / There are days of setbacks, days of doubt, days when the path seems blurry. Pero cada etapa tiene su propósito. / But each stage has its purpose. Cada momento de oscuridad es parte de la transformación. / Every moment of darkness is part of the transformation. Como la Flor del Espíritu Santo, que tarda su tiempo en florecer pero cuando lo hace, es simplemente extraordinaria. / Like the Flower of the Holy Spirit, which takes its time to bloom but when it does, it is simply extraordinary.



Rendirse nunca fue una opción. / Giving Up Was Never an Option.

Si llegaste hasta aquí, ya diste el primer paso. Ya algo en ti respondió al llamado. Y eso — ese pequeño gesto de abrirte a la posibilidad — ya es un acto de valentía enorme. / If you made it this far, you already took the first step. Something in you has already answered the call. And that — that small gesture of opening yourself to possibility — is already an enormous act of courage.

RENACE MUJER te espera. No con un camino perfecto, sino con un camino real. No con promesas vacías, sino con presencia auténtica. No con respuestas prefabricadas, sino con el espacio para que encuentres las tuyas. / RENACE MUJER is waiting for you. Not with a perfect path, but with a real one. Not with empty promises, but with authentic presence. Not with prefabricated answers, but with the space for you to find your own.

📄 ✨ **RENACE MUJER** — Porque toda mujer merece vivir una vida que se sienta como suya. Tu proceso importa. Tu historia importa. **Tú importas.** / ✨ **RENACE MUJER** — Because every woman deserves to live a life that feels like her own. Your process matters. Your story matters. **You matter.**

✨ *No necesitas tener todo resuelto... solo necesitas estar dispuesta a comenzar.* / ✨ *You don't need to have everything figured out... you only need to be willing to begin.*

Con amor, desde mis raíces panameñas hasta tu corazón. / With love, from my Panamanian roots to your heart.