**¡EMPODÉRATE CON NUEVAS METAS ESTE 2022!**

Cada año nos da la oportunidad de generar un cambio positivo para nosotras y para nuestra comunidad. Muchas veces, esa transformación inicia con pequeñas acciones que poco a poco van mejorando nuestra realidad, y el primer paso siempre será querer cambiar algo que no huele bien en nuestro entorno.

En **Secret** queremos que inicies 2022 con el pie derecho, y por eso te compartimos algunas metas que te ayudarán a empoderarte y cambiar todos esos machismos normalizados que nos impiden avanzar.

* **Inicia la conversación:** Sabemos que hablar sobre todo lo que huele mal en nuestra sociedad puede ser difícil, pero nunca es tarde para que tus amigos y familiares puedan conocer más sobre estos temas que nos afectan a todos.
* **Establece tus límites:** Si el año pasado recibiste comentarios como “¿te vas a vestir así?” o “¿qué va a decir de ti la gente?”. ¡Hoy es el mejor día para frenar estas actitudes! Recuerda hacerlo con respeto pero sin ceder ante tus convicciones.
* **Divide las tareas en casa:** Si el año pasado las responsabilidades del hogar fueron sólo tuyas, es tiempo de repartirlas entre todos los miembros de tu familia. Crea una lista de acciones y asígnalas a quienes consideres necesario para que todos puedan cooperar.
* **Apoya a otras mujeres:** Este 2022, dile “sí” a la sororidad e impulsa a tus amigas, familiares o compañeras para que cumplan sus metas. Acércate a ellas y pregúntales cómo las puedes ayudar para que juntas sigan haciendo realidad ese y otros sueños.
* **Empodérate todos los días:** ¿Alguna vez dudaste de tus capacidades el pasado 2021? Es hora de fortalecer tu autoconfianza escribiendo tres o más logros que tuviste durante el día. Esto te ayudará a impulsar tu autoestima[[1]](#footnote-0) y seguir avanzando hacia tus metas.

Hoy más que nunca, es momento de generar un cambio, y recordar que la protección invisible de **Secret** nos hace sentir invenciblemente frescas para que juntos **#CambiemosLoQueHueleMal**. Para conocer más sobre esta campaña visita [secret-la.com/es-mx](https://www.secret-la.com/es-mx).

# # #

Sobre Procter & Gamble:

P&G brinda productos a consumidores de todo el mundo, y cuenta con uno de los portafolios de marcas confiables, de calidad y líderes del mundo, que incluye a Always®️, Ariel®️, Crest®️, Dawn, Downy®️, Febreze®️, Gillette®️, Head & Shoulders®️, Lenor, Olay®️, Oral-B®️, Pampers®️, Pantene®️, SK-II, Tide, Vick®️ y Whisper. La comunidad P&G tiene operaciones en aproximadamente 70 países a nivel global. Visita <http://www.pg.com> para obtener la información y las novedades más recientes de P&G y sus marcas.

**Contacto para medios**

Karla Gómez

Account Executive

Cel: (+52 55 5438 5333)

[karla.](http://karla.gomezanother.co)gomez@another.co

1. Positive Psychology (diciembre 2021). [83 BENEFITS OF JOURNALING FOR DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS](https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/). [↑](#footnote-ref-0)