

## Selene Melchor

**Después de tres embarazos su cuerpo no era el mismo y gracias a ello se convirtió en instructora de zumba. Hoy es una de las más exitosas y populares en el Valle del Sol.**

*En el mes de las madres queremos destacar a las mujeres que además de ser mamás ejercen alguna profesión que genera efectos muy positivos en otras personas como es el caso de Selene quien comparte con los lectores de Contacto Total de qué manera está ayudando a muchas mujeres y cómo es su vida de mamá.*

Fotografías: archivo personal Selene Melchor

Selene tiene tres hijos: Samuel de 9 años, Emma de 6 y Sara de 4. Y de cierta manera, gracias a ellos hoy se dedica a lo que más le gusta: "Siempre me ha gustado bailar siempre ha sido mi pasión el baile, me acuerdo que de chiquita bailaba con mi papá, siempre andaba bailando en todos lados. Una vez que yo llegué aquí a Estados Unidos, me casé tuve mis niños y pues obviamente con el embarazo subí de peso muchísimo, entonces llega un punto en el que me sentía que no era yo que no era la misma tenía como casi 50 libras de más, pesaba 180 libras. Llegué a una depresión, a un punto en que no me gustaba cómo me veía, me veía al espejo y sentía inseguridad. Entonces empecé a ir al gimnasio y encontré la clase de Zumba y dure como un año y medio de estudiante. Y después con el apoyo de la instructora, de mi esposo y de mi familia me hice instructora y empecé a dar clases de zumba gratis con una amiga. De estudiante llegué a perder las 50 libras que tenía de más, recuperé mi autoestima y empecé a hacer amigos. Y dije yo quiero compartir esto con la gente porque es algo bueno es mi pasión es lo que me gusta es para lo que siento que soy buena. Empecé con un grupo bien chiquito y después fue creciendo".

De esta manera se fue dando a conocer y sus clases cada vez eran más populares y con gran asistencia. "Se siente bien bonito cuando viene la gente contigo y te dice: 'Gracias por la clase, hoy tenía un mal día, mucho estrés o tengo problemas en mi casa y aquí se me olvida' Entonces como persona, como instructora, como mujer te llena el hecho de que estás ayudando a otras mujeres que las estás haciendo sentir a gusto, que les esté levantando el autoestima y aparte ayudándolas a cumplir con tus metas que se puedan ver mejor y sentir mejor.

**CT: El éxito de sus clases está en el toque personal que pone a las coreografías y la buena energía que transmite ¿Cómo se prepara para dictar las clases?**

**SM:** "Zumba Fitness, la compañía, cada mes te manda lo que es la música y algunas coreografías. Tú como instructora tienes la opción de usar la música y las coreografías tal como te las mandan o de modificarlas a tu estilo o a lo que los estudiantes te piden. A veces paso de dos o tres horas al día para aprender, para hacer mis propias coreografías, para cambiar los pasos o modificar algunos movimientos. Muchas personas piensan

que nada más es venir y enseñar pero afuera tienes que tomar el tiempo para escuchar la música, preseleccionar las canciones, hacer la coreografía y memorizarla para poder venir a enseñar"

**CT: ¿Cómo combina su trabajo con la vida en casa y el cuidado de sus hijos?**

**SM:** "No tengo otro trabajo, sólo soy instructora y eso me da la flexibilidad de poder estar en mi casa, poder atender las necesidades de mis hijos, si necesitan que vaya a la escuela con ellos por ejemplo. Tengo la flexibilidad de dedicarles tiempo. Mis niñas adoran bailar y si tú les preguntas a mis hijas que quieren ser de grandes ellas dicen que quieren ser instructoras de zumba"

Siempre he dicho que si quieres un trabajo hecho, se lo debes dar alguien ocupado. Ser mamá, concejal y candidata para alcalde es igual de difícil y de glorioso que cualquier ocupación.

**CT: ¿Qué es lo que más disfruta hacer con sus hijos?**

**SM:** "Disfruto pasar tiempo con ellos, salir, salir a caminar, andar en bicicleta. Salir a los parques. Nos gustan mucho las actividades al aire libre, siempre y cuando esté rico el clima, nos gusta nadar. Con mi esposo nos gusta pasar el mayor tiempo que podemos con ellos"

**CT: Cómo celebran el día de la madre**

**SM:** Creo que si hubiera más mamás alcaldes o en oficinas públi" Celebramos obviamente dos veces porque somos de México. Celebramos el 10 de mayo y celebramos el segundo domingo aquí. Siempre ellos se levantan y me llevan algunos dibujitos, algunas tarjetitas, nos juntamos



en familia. Mi mamá no está aquí, está en México y mis suegros viven aquí y tratamos de dividir el tiempo entre las dos familias"

**CT: ¿Qué destaca de su labor como madre?**

**KG:** Como madre me encuentro pens" Soy muy sobreprotectora, no de mala manera. Trato de que siempre mis hijos estén bien atendidos. Algo que me preocupa mucho es el que los niños van a la escuela y no tienes control sobre lo que pasa ahí. Trato de siempre estar involucrada con ellos, trato de ser su amiga, de ser alguien en quien ellos puedan confiar, que tengan la confianza de venir conmigo y contarme sus cosas"

Selene ya tiene su propio canal en Youtube donde publica videos de sus coreografías con las canciones de moda. Búsquela como Selene Melchor.



Selene y Daniel, su esposo