

M

WOMAN

Abril 2023 | Año 16, Edición 186 | 58 páginas

MARU RIQUE DE VARGAS

*UN AMOR
INCONDICIONAL
A TIJUANA*



**1 EJEMPLAR
GRATIS**
**2 REVISTAS
EN UNA**
AL INTERIOR ENCONTRARÁS
SALUD
actual

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



Cambias tú, cambia el mundo.

En **Preparatoria CETYS**
descubrirás de lo que eres capaz.

PREPARATORIA

- Bachillerato General
- Bachillerato Internacional

PROFESIONAL

ADMINISTRACIÓN Y NEGOCIOS

- Lic. en Mercadotecnia Estratégica
- Lic. en Administración de Empresas
- Lic. en Negocios Internacionales
- Lic. en Contador Público Internacional y Finanzas
- Lic. en Logística Internacional
- Lic. en Inteligencia de Negocios e Innovación
- Lic. en Negocios Internacionales Global Program (100% en inglés)

INGENIERÍA

- Ing. Industrial
- Ing. en Cibernética Electrónica
- Ing. Mecánica
- Ing. en Ciencias Computacionales
- Ing. en Diseño Gráfico Digital
- Ing. Mecatrónica
- Ing. en Energías Renovables
- Ing. Industrial Global Program (100% en inglés)

CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

- Lic. en Derecho
- Lic. en Psicología Clínica | Organizacional | Infantil



**NUEVO MODELO
EDUCATIVO CETYS**

Multiexperiencial

Nos hemos adaptado a nuevos rumbos.

Redirigiendo nuestros esfuerzos por tu desarrollo en el futuro.



HUMANISTA:

Que reconoce los diferentes roles sociales del estudiante.



FLEXIBLE:

Donde el maestro es un facilitador y el estudiante construye su perfil profesional.



APRENDIZAJE EXPERIENCIAL:

Donde aprendes, practicas y reflexionas sobre tu impacto en el mundo.

**Escanea y
regístrate**



**Pregunta por Becas, Apoyos Financieros,
Doble Grado y experiencias internacionales.**

5G

telcel



La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

DÍA MUNDIAL DEL ARTE



ada 15 de abril se celebra el **DÍA MUNDIAL DEL ARTE**, fecha elegida por ser el nacimiento de Leonardo Da Vinci, uno de los artistas más importantes de la historia. Aunque cabe destacar que en México han existido grandes artistas plásticos como Diego Rivera, Saturnino Herrán, David Alfaro Siqueiros, Frida Kahló, solo por mencionar a algunos.

Sin duda, Baja California es semillero de grandes artistas, por eso aprovechamos para externarles nuestra felicitación y desearles que sigan dejando huella en el mundo del arte. También queremos felicitar a todos nuestros niños y niñas mexicanos que estarán festejando su día este 30 de abril.

Entrando en materia de edición, en esta ocasión te presentamos en portada a **MARU RIQUÉ**, fundadora de **TIJUANA SIN HAMBRE**, una asociación civil que surgió a raíz de la pandemia. Ella nos cuenta sobre su misión, desafíos y logros.

Como un **HOMENAJE** a **NUESTROS NIÑOS** en su **MES**, los pequeños **EMMA BARROSO**, **ERICK GONZÁLEZ** y **CAMILA QUIÑÓNEZ** nos comparten parte de sus logros y sueños. Además, el **PSIC. GABRIEL BELLO** nos ofrece algunos **TIPS SOBRE QUÉ ACTIVIDADES** pueden realizar los adolescentes durante estas vacaciones de Semana Santa.

En la sección de **MUJERES INSPIRANDO MUJERES**, traemos la historia de **FERNANDA FÉLIX FÉLIX**, quien desde hace más de 15 años se dedica a la creación de pasteles, decoración y mesa de postres, imprimiendo su corazón en cada detalle.

De igual manera, te compartimos la **HISTORIA DE ÉXITO** de **ROGELIO ARENAS**, Lic. en Comunicación y director de Swich Eventos, quien nos cuenta sobre sus logros, sacrificios y evolución.

Temas de moda, sociales, gastronomía y mucho más encontrarás en tu edición de **ABRIL 2023**.

¡GRACIAS! POR HACERNOS PARTE
DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz

EDITOR EN JEFE

Mónica Márquez

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Montserrat Peña

**ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN**

Mariana Maldonado

COLABORADORES

David Sotelo Félix

Rocelia Ramos

Gabriel Bello

Ana Laura Martínez

Natalia Monroy

FOTÓGRAFOS

Garage Photo Studio

[664] 225.04.00

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Rogelio Arenas [664] 648.47.00

David Vera [664] 628.82.79

Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz †

Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES

Oficina [664] 216.15.12 y 13

Celular [664] 674.57.66

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

LATINA & ASSOCIATES, INC

1105 Broadway Suite 206

Chula Vista, CA., 91911

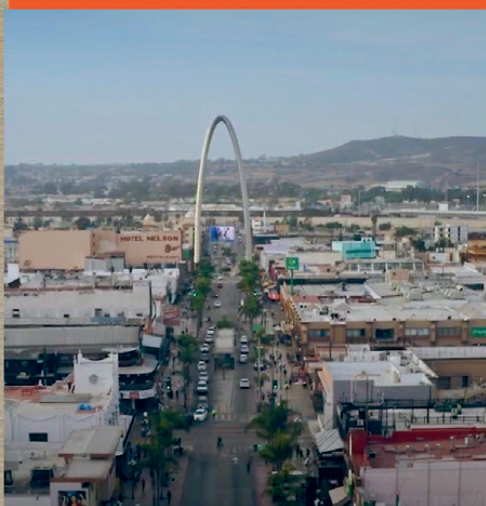
[619] 426 1491 y Fax [619] 426 3206

LO MEJOR DEL CENTRO TE ESPERA EN



¡VIVE A SOLO 10 MIN. DE
LA GARITA DE SAN YSIDRO!

AHORRA HASTA UN 70%
COMPARADO CON E.U.A.



EL CENTRO
Vive

*Diseño arquitectónico sujeto a cambios sin previo aviso.

(664) 370 11 09 Ventas (664) 634 11 22 USA +1 (619) 882 69 02

FRASA frasa.com.mx

frasamx



CONTENIDO

ABRIL 2023

TU PAREJA

¿Estás listo para una relación de iguales realmente?

6

MODA

INFANTIL
Tendencias cómodas y divertidas para los pequeños

8

ESPECIAL

DÍA DEL NIÑO
celebremos a nuestros niños

10

TUS HIJOS

Vacaciones y adolescentes en casa

16

PUBLIRREPORTAJE

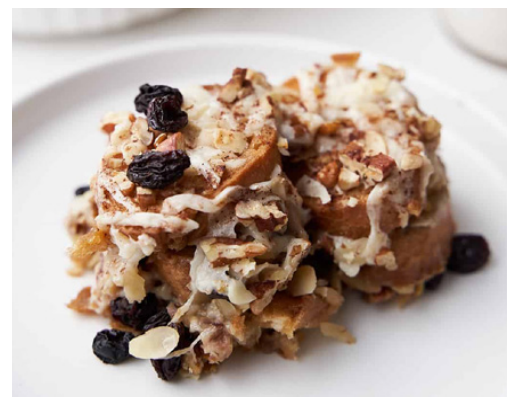
Ofrece protección de intangibles
Brevia Legal

19

GASTRONOMÍA

¿ De dónde viene el nombre de capirotada?

20



UNA VENTANA AL VALLE

Valle de Guadalupe su historia y algo más...

22



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

FERNANDA FÉLIX FÉLIX
Convierte en arte sus pasteles

28

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

ROMARÍA NÚÑEZ
Fortalecida por los desafíos y aguerrida ante las oportunidades

30

ESPECIAL

Deporte actual
MIGUEL HERRERA
Celebró su cumpleaños con los aficionados Xoloitzcuintles

32

SOCIALES

34



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

POR LA ARTISTA



Move

LIMITED EDITION FLAVOR

*Prueba la transformación



ESCANEA
Y DISFRUTA



¿ESTÁS LISTO PARA UNA RELACIÓN DE IGUALES REALMENTE?



Igualdad y equidad, un par de términos que suelen mencionarse seguido al hablar sobre las relaciones de pareja actuales y nuestras aspiraciones a vivirlas con calidad. Lógico y sensato que en este siglo XXI queramos estar libres de parejas opresoras y dominantes. Que tampoco deseemos sufrir las consecuencias de presiones sociales y expectativas familiares de mandar o ser mandado por nuestra pareja. Que ni ella ni yo la juguemos a papá o mamá del otro, o vivirlo como nuestro hijo o hija.

Queremos estar y hasta exigimos que sea de dos adultos, iguales y compartidos en responsabilidades y derechos. Recíprocos en apoyo, cariño, esfuerzo y atenciones. Pareciera que con el solo hecho de poderlo concebir y plantear con claridad e inteligencia sería suficiente para pasar a vivirlo. Pero no. En el caso de muchos, pero muchos, la relación de pareja igualitaria es un distante sueño.

Espero estos puntos te ayuden a preparar el terreno, prepararte a ti mismo, para que llegues a esas conversaciones con mucha mayor probabilidad de éxito de lograr una relación de pareja de adulto a adulto, de iguales.

**CONSULTAS
PREVIA
CITA
TELÉFONO
664.331.1070**

¿ESTÁS LISTO/A?

Es por ello que, antes de sentarte a la mesa de negociaciones con tu pareja, antes de intentar llegar a acuerdos y hasta reglas en la relación, primero revises con toda honestidad si ya estás listo emocional y psicológicamente para ello.

1.

TEMOR

Se dice que la diferencia entre miedo y temor consiste en que el primero es a algo que realmente nos puede dañar, mientras que el temor es una amenaza imaginaria. Sería racional sentir miedo de caminar un sendero solitario donde se han reportado ataques de osos a humanos, pero no tanto temer a cucarachas (diferente a que te den asco).

En una relación de pareja sana no cabe el miedo ni el temor. Al menos que haya violencia o la amenaza de la misma y no exista manera de escapar de la situación o relación, temer a tu pareja realmente no procede. Sin embargo, muchas son las maneras en las que el temor y/o el miedo se provoca deliberada o inconscientemente en la pareja. Entre ellas la manipulación y chantaje, en los que el mensaje suele ser, en esencia: "si no haces lo que te pido te retirare afecto, sexo, apoyo, respeto o dinero" y, claro, la amenaza ultima, "me iré". El problema con temer a tu pareja es que de inicio te pone en posición de desventaja para cualquier negociación, discusión o defensa de derechos personales que invariablemente será necesario efectuar a lo largo de la relación. Temer represalias, imaginarias o reales, te lleva a reprimir y callar la expresión de tus deseos.

El miedo invalida la discusión franca y honesta de los asuntos y nos mantiene en la evitación de conflictos, en el apaciguamiento y en una falsa tranquilidad. Como si el objetivo último de la relación y mi papel en ella fuera solo el complacer o ser complacido. Aquí es muy importante entender que el temor o miedo que puedas tenerle a tu pareja no solo proviene de sus actitudes y comportamientos dominantes y manipuladores.

También tienes que considerar tu propia crianza, historia y sistema de creencias. En muchas ocasiones los temores se originan más en nuestra mente y antecedentes que en el trato que recibimos de nuestra pareja. Si, por ejemplo, tengo un problema serio

con confiar, no hay cosa que pueda hacer o decir mi pareja para resolverme, más allá de las obvias consideraciones y conducta confiable que le toque tener hacia mi persona, sería un asunto que yo tendría que tratar y resolver en psicoterapia individual.

2.

IDEALIZACIÓN

"En 20 años de matrimonio, jamás nos hemos peleado", "Nunca vi a mis papás discutir"; "Jamás nos fuimos enojados a la cama". Frases como estas suelen decirse con mucho orgullo. A mí me causan curiosidad y extrañeza. ¿Cómo es humanamente posible, realista y lógico que, en una relación tan estrecha, de día a día por años, no haya discrepancias que los lleven inevitablemente a momentos tensos que terminen en discusiones y hasta peleas acaloradas?

Esta idealización del matrimonio en la que nunca se dan las diferencias de opinión, invalida de entrada la necesidad de negociar, persuadir o defender una postura. ¿Para que si nos entendemos tan requeté bien? Pero, ¿será? A final de cuentas no dejamos de ser dos individuos, sin importar que tanto coincidamos con nuestra pareja. Pero esta expectativa perfeccionista de que una buena pareja, cuando realmente se ama, no discute, no pelea, no entra en conflicto jamás, congela y complica sobremanera a todo

EN UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA NO CABE EL MIEDO NI EL TEMOR. Al menos

que haya violencia o la amenaza de la misma y no exista manera de escapar de la situación o relación, temer a tu pareja realmente no procede

hombre y mujer que sostenga en su mente esta idealización de la relación siempre feliz y contenta. El resultado es una evitación del autentico e incomodo dialogo sobre insatisfacciones y diferencias de opinión o deseos. Algunos incluso se alarman y sobre reaccionan a la expresión o incluso solicitud de diálogo sobre temas espinosos.

Otros se sienten culpables de tener insatisfacciones y prefieren reprimirlas porque si las expresaran sería admitir que su relación, su pareja y ella misma no es perfecta. La idealización es una especie de soberbia infantil en la que estamos convencidos que ya se arribó al estado de perfección y lo único que hay que hacer es preservarlo, a toda costa, de cualquier duda o cuestionamiento. Algo así como el fanatismo religioso, en sus casos extremos.

3.

BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Vivimos la era de la gratificación inmediata por excelencia. Lo queremos todo y lo queremos ya. Lo queremos todo y lo queremos gratis, esto nos lleva incluso a tener la irreal expectativa de que nuestra relación de pareja va a marchar sobre ruedas solita y para siempre, es por esto que cuando llega el momento de acordar, negociar, discutir, escuchar, plantear, uf! es mucho trabajo y toma mucho tiempo. Nos impacientamos, enfadamos, desesperamos. Dejamos conversaciones inconclusas, evadimos detenernos, sentarnos a la reflexión y el diálogo franco. ¡Le decimos a nuestra pareja o ella a nosotros "¡Que flojera! ¿Otra vez?" al querer profundizar en algún punto. En la era de la distracción y estimulación en la palma de nuestras manos, la conversación significativa ha perdido mucho terreno. Y el problema es que expresar, negociar y acordar toma tiempo y generalmente más de una plática. **M**

MODA INFANTIL

FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA



TENDENCIAS

*CÓMODAS Y DIVERTIDAS
PARA LOS PEQUEÑOS*

¡Conoce ya la nueva Colección Primavera-Verano de Mayoral y encuentra lo último en moda infantil en Baby Blue para cada etapa y ocasión!

NUEVA COLECCIÓN PRIMAVERA-VERANO 2023



Ropa de primavera para niña
Prepara su clóset con
la Nueva Colección de ropa
de primavera para niña desde
la talla 2 hasta los 16 años.
Descubre ya los últimos looks
para ella y viste sus aventuras
con monos, vestidos,
conjuntos de leggings,
playeras y mucho más





CELEBRAMOS *A NUESTROS NIÑOS*



Este mes está dedicado a los niños y niñas que sueñan con convertirse en un famoso futbolista, en doctor, bombero, bailarina... a aquellos pequeños que disfrutan su niñez, sonríen y le imprimen su magia a cada día

Aquí te compartimos las historias de **CAMILA QUIÑÓNEZ**,
LORENZO MEDINA, **EMMA BARROSO**
y **ERICK GONZÁLEZ**

EMMA

BARROSO VALENZUELA

Apasionada de la danza

E

ntregada, energética, apasionada, hiperactiva, alegre, pero de carácter fuerte, así es Emma Barroso Valenzuela, una niña tijuanaense de

9 años que ha destacado en danza y recientemente en el deporte aéreo, particularmente en el aro.

Lo cierto es que Emma practica danza desde los dos años, gracias al apoyo incondicional y el amor de su madre Mariana Valenzuela, quien siempre le ha permitido elegir donde ella se sienta a gusto.

“Desde chiquita, cuando empecé mis primeras clases de danza fue algo sencillo, pero luego sentí que era mi lugar, donde yo me expresaba y podía hacer mis cosas; todo lo que había complicado en la escuela, la danza estaba al lado y era como me podía expresar”, expresó Emma, quien actualmente cursa con excelencia el cuarto grado de primaria en el Colegio Principito Patria.

“Bailar siempre ha sido mi meta, siento que la danza nunca se acaba, siempre puedes ir más y más alto”.

GANA CAMPEONATO

Recientemente, Emma sorprendió con el primer lugar en aro en el Campeonato Regional del Norte de Deportes Aéreos con tan solo dos meses de recibir entrenamiento.

“Me sentí muy feliz de haber ga-



nado porque todo lo que hago me esfuerzo lo máximo, no lo hago a medias. Cuando mencionaron que gané el primer lugar fue algo súper emocionante. El logro es mío, pero también de mi mamá, porque ella siempre me ha apoyado en todo”, compartió emocionada.

EN BREVE

LO QUE MÁS DISFRUTA:


Las actividades extraescolares, la danza, el aro y la escuela

COLOR PREFERIDO: Morado, lila y azul cielo

PERSONAJE FAVORITO: Félicie Milliner de la película Bailarina

QUIERE SER DE GRANDE:

Bailarina

“Si a ti no te gusta algo, no lo disfrutas y no te esfuerzas; en cambio, si te gusta y perseveras, cada día y cada hora crecerás más y más”, expresó. 

LORENZO

MEDINA GUTIÉRREZ

Él vivió la experiencia de competir en el concurso Niño Gobernador, aunque su sueño no es ser político sino un gran jugador de futbol o beisbol

A sus escasos 10 años, Lorenzo Medina Gutiérrez vivió la experiencia de competir por convertirse en Gobernador por un día, aunque su sueño no es ser político sino un gran jugador de futbol o beisbol.

Estudiante de quinto de primaria de la escuela Ambiente Montessori, Lorenzo es hijo de Daniela Gutiérrez y Salvador Medina, quienes diariamente lo apoyan y lo impulsan para luchar por sus sueños.

“Lorenzo es un niño muy activo, le gusta dibujar, pintar en acuarela y en una aplicación en Ipad; le encantan los deportes, en especial el futbol, además, le gustar tocar la guitarra para relajarse”, compartió orgullosa su mamá.

EL CONCURSO NIÑO GOBERNADOR

Recientemente, Lorenzo tuvo la oportunidad de participar en el concurso Niño Gobernador, luego de que en su escuela fuera selecciona-



do tras preparar un discurso sobre los Derechos Humanos de los niños, en particular sobre el derecho a la educación.

“Fueron 9 niños de diferentes escuelas los que presentaron su discurso y los mismos niños votamos por el que nos gustó más. Me gustó representar a mi escuela y a mis compañeros”, comentó Lorenzo, quien desea un día convertirse en un deportista destacado como Messi.

EN BREVE

LO QUE MÁS DISFRUTA:

Estar con sus amigos, jugar e ir a la escuela.

COLOR PREFERIDO:


Morado y azul.

PLATILLO FAVORITO:

Sushi.

QUIERE SER DE GRANDE:

Deportista destacado ya sea de futbol o beisbol.

“Yo les digo a los niños que no se rindan, por eso si yo quiero ser un gran beisbolista o futbolista siempre debo seguir practicando para ser mejor cada día”, concluyó. 

CAMILA

QUIÑÓNEZ PARCERO

Campeona en Regional de deportes aéreos

El sueño de Camila Quiñónez Parcero es convertirse en una gran deportista de telas y a sus escasos 8 años ya cosechó su primer triunfo en el Campeonato Regional del Norte de Deportes Aéreos.

Camila empezó a entrenar telas a los 6 años, al mismo tiempo que practicaba natación en el Centro de Alto Rendimiento, aunque su amor por este deporte aéreo predominó, por lo que decidió entrenar más días en tela en la escuela Dance Zone junto a su maestra Paloma Luna, quien empezó a prepararla para que presentara rutinas en las noche de arte y festivales de la escuela.

En esas noches de arte, Camila empezó a disfrutar del escenario y de todo lo que implica como disfrazarse y divertirse haciendo su rutina en las telas.

SU PRIMER TRIUNFO

Camila fue una de las 30 niñas y mujeres de Tijuana que representaron a Baja California en el campeonato, del cual resultó ganadora del primer lugar gracias a su esfuerzo en cada uno de sus entrenamientos, a su disciplina y el apoyo incondicional de su mamá Fabiola Parcero.

“Quiero ser una gran deportista



de telas como Miss Paloma”, dijo la pequeña deportista, quien junto a su mamá se prepara para la competencia nacional en la Ciudad de México el próximo 30 de junio. **M**

EN BREVE

LO QUE MÁS DISFRUTA:

Entrenar, jugar con sus amigas en el parque, disfrazarse y pintar

COLOR PREFERIDO: Negro y morado

PERSONAJE FAVORITO:

El kitty patitas suaves y Merlina, aunque disfruta mucho coleccionar muñecos de peluche y ver vídeos de cómo dibujar.

QUIERE SER DE GRANDE:

Artista o policía.

ERICK

GONZÁLEZ RAMÍREZ

Con tan solo un año de practicar este deporte, Erick fue seleccionado del equipo Estatal de Futbol, además de ser parte de otros como Fifa, Dragones y Romina Jr., donde ha cosechado varias medallas



Erick González Ramírez es un niño de 6 años, siempre alegre y excelente estudiante, es el tercer hijo de una familia de 5, un muy buen jugador

de futbol que ha demostrado en la cancha ser merecedor de medallas.

Sus papás Erika Ramírez y Guillermo González han sido un pilar muy importante en su vida, apoyándolo incondicionalmente en lo que a él desde hace un año le apasiona: el futbol.

A su corta edad, Erick tiene una agenda muy dinámica: por las mañanas, acude a la escuela Ambiente Montessori a sus clases regulares y extraescolares, como piano, violín y esgrima; adicional a esto, entrena futbol en promedio 10 horas de lu-

nes a viernes y los fines de semana tiene partidos.

BUENO PARA LAS PATADAS

Lo cierto es que hay grandes futbolistas que desde chicos demostraron su talento y Erick pudiera ser parte de ellos, pues con tan solo un año de practicar este deporte fue seleccionado del equipo Estatal de Futbol, además de ser parte de otros como Fifa, Dragones y Romina Jr., donde ha cosechado varias medallas.

“Para el Nacional, sacan a los mejores de cada municipio para ir a representar a Baja California, y el profesor de Ensenada, que era el encargado de la selección, escogió a tres de Tijuana, entre ellos estuvo Erick”, comentó Erika.

EN BREVE

LO QUE MÁS DISFRUTA:

jugar futbol y practicar con su patineta.

COLOR PREFERIDO: amarillo

COMIDA FAVORITA: el pescado.

QUIERE SER DE GRANDE:

un gran futbolista como Ronaldo.

En diciembre, el pequeño junto a su equipo de la categoría 2016 participaron en el nacional de futbol en Mérida, quedando Baja California en tercer lugar.

“Lo que más disfruté de mi viaje a Mérida fue el calor, los partidos y la comida”, mencionó.

Dijo que ser bueno en el futbol lo hace sentir contento y lo motiva a un día convertirse en un gran futbolista como Ronaldo, “por eso debo ser más bueno y entrenar mucho”. **M**



Juguetes | Boutique | Envolturas
Talleres | Florería y Globos | Photoshoots



(664) 904-5060



TRINCHERAS #25 COLONIA HIPÓDROMO.
TIJUANA, B.C., MÉXICO.

@lajugueteriatj



VACACIONES Y ADOLESCENTES EN CASA

Te presento actividades sencillas para que practiquen en sus días libres y, al mismo tiempo, generen un vínculo emocional entre los miembros de la familia

En periodo de vacaciones, se recomienda relajar un poco las reglas y los hábitos sin caer en la permisividad, por ejemplo: levantarse más tarde, dormirse más noche, comer fuera del horario, recibir visitas de los amigos de

tus hijos, etc., pero cuidado, si solo se hacen estas actividades, será muy fácil caer en malos hábitos, que al momento de regresar a la escuela serán un problema.



“
ACTIVIDADES
SENCILLAS,
pero que generan
un vínculo
emocional entre
los miembros
de la familia
”



Sugiero actividades planeadas para que el tiempo de vacaciones se puede disfrutar en familia:

1. ACTIVIDADES PARA ELLOS

■ Buscando por internet encontré massalagros.com, un sitio que propone 100 actividades para adolescentes y me pareció recomendable. Te comparto algunas de ellas que puedes aplicar en estas vacaciones de Semana Santa.

2. REPINTAR LA HABITACIÓN

■ Que tu adolescente escoja el color, y con tu ayuda, en dos o tres días puede quedar lista. Prepara con tiempo lo necesario; vean el catálogo de colores y compra las brochas y los rodillos; con actitud positiva y mucha tolerancia pongan manos a la obra.

3. ORGANIZAR UN PARTIDO EN FAMILIA

■ Puede ser ajedrez, domino, cartas, fútbol; la idea es que participen tíos y primos. Pongan fecha, hagan plan, corran la voz, entusiasmen a la familia para que se sumen al plan.

4. DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA EN FAMILIA, PERO EN EL CINE

■ Qué las escojan tus hijos y, por supuesto, no olvidar palomitas, crepas o cualquier snack.

5. HACER UN VISION BOARD

■ Es un panel de cartón (cartulina) representando las metas del año, mediante recortes de revistas, frases, palabras, etc. y que cada miembro de la familia explique sus metas del año.

6. ORGANIZAR UN KARAOKE FAMILIAR

■ Tener el dispositivo electrónico listo ya sea computadora, tableta o pantalla de televisión, además de un micrófono; cada quien sus canciones previamente ensayadas, y a disfrutar la cantada sin pena.

7. PASEAR POR LA CIUDAD

■ Generalmente, tenemos rutas de traslado que usamos cotidianamente; para el trabajo, para las escuelas, para el super, para la casa

de los abuelos. Haz que tus hijos conozcan los rincones de la ciudad en la que viven, y también aprovechen para comer en ese recorrido.

8. TODOS LEER EL MISMO LIBRO Y COMENTARLO

■ Parece una actividad sin razón o propósito, pero déjame decirte algo, cada lector toma la información desde su propia madurez y criterio, y al hacer comentarios sobre el mismo contenido, este se enriquece y se amplía, haciendo una retroalimentación sustancial y divertida. Es como ver una película toda la familia, y después comentarla.


9. LIMPIEZA PROFUNDA DEL CLOSET

■ Todos tenemos un poco de acumuladores, "para cuando crezca", "para cuando baje de peso", "para algo servirá", "está nuevo ni lo use", etc.; sin embargo, estás prendas o accesorios ocupan espacio y propician desorganización. Qué hacer: toma una bolsa de plástico y coloca ahí aquello que no usarás jamás y deshazte de ello.

10. ARMAR UN ROMPECABEZAS DE 5000 PIEZAS

■ Es muy entretenido, divertido y genera un ambiente familiar cálido. Cómo hacerlo: repartir por secciones el gráfico que se va a armar, o por la edad de los participantes, pueden utilizar una hora al final del día para esta actividad hasta completarla.

11. HACER UN VOLUNTARIADO FAMILIAR

■ Hay tantas organizaciones de asistencia que requieren muchísimo apoyo y que no les caería nada mal manos voluntarias; asilos, orfanatos, casas hogar, bibliotecas, escuelas, etc. Puede ser una jornada de fin de semana ya sea para pintar, limpiar o reparar algo. 

DATOS

WHATSAPP
664.386.9773

*El autor es psicólogo

TIEMPO PARA CELEBRAR
MARZO 2007 - MARZO 2023

YO CUMPLO
16
gracias
A TI...
AÑOS

AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA



“Incluso para el simple vuelo de una mariposa, es necesario todo el cielo”

Mujer actual

OFRECE PROTECCIÓN DE INTANGIBLES

BREVA LEGAL

¿ Deseas registrar tu marca, pero no sabes cómo realizarlo? ¿Quieres convertirte en una empresa legalmente responsable? Brev Legal te puede ayudar, ya que es un despacho jurídico encar-

gado de estructurar una planeación legal para micro, pequeñas y medianas empresas, atendiendo su giro comercial con la finalidad de minimizar los riesgos que podrían resultar en su desarrollo.

Brev Legal nació en el 2020 con el objetivo de formalizar negocios y brindarles protección legal a empresas, comentó Brenda Valdez Abril, licenciada en Derecho con maestría en Derecho Corporativo y directora del despacho.

Los servicios que ofrecen son principalmente protección de intangibles como: registro de marca, asesoría en materia de patente, añadió, registro de obras de todo tipo, asesoría en material de derechos de autor y blindaje legal en comercio electrónico; además de lo que respecta en materia constitutiva.

“La creación de Brev Legal nace con la iniciativa de ver que el área creativa la tenemos muy descuidada en el norte; además, no estamos educados en materia de propiedad intelectual. Veo establecimientos que tienen logotipos con su-

perhéroes que llevan muchos años en el mercado y que no pueden usarlos, sin tener previamente la autorización del titular. Necesitamos educar la necesidad en proteger el intelecto humano para efectos de saber también las consecuencias”, expuso.

EL REGISTRO DE MARCA

La Lic. Valdez Abril, comentó que para evitar problemas a futuro es importante registrar la marca, para ello el primer paso es realizar un estudio de viabilidad, es decir, se hace una búsqueda en la base nacional


del IMPI y luego el cliente recibe las recomendaciones.

“Si nosotros hacemos esa búsqueda cuando el negocio lleva 6 años y de la nada le decimos que en tal lugar hay otra marca que ofrece lo mismo, entonces es donde entra la parte de “lo hubiera hecho antes”... y no hay otra solución que modificar la marca para que sea viable, o bien, probar derecho de prioridad”.

Luego de asegurar la viabilidad de la marca, lo que sigue es solicitarle al cliente los requisitos, así como realizar el pago de derechos y de servicios. Posteriormente, proceden al llenado de la solicitud de forma electrónica. El trámite tarda de 4 a 8 meses.

“La protección legal de las empresas no solo corresponde a grandes sino desde un pequeño emprendedor o alguien que apenas tiene la idea de negocio está obligado a llevar esta parte legal y a familiarizarse con ella, porque a medida que va creciendo la empresa queremos solucionar todos estos temas.

El pilar legal tiene que ser el principal de la mano con la cuestión administrativa.

“No se confíen en que el negocio nadie lo va a replicar porque eso sucede mucho. Es preferible llevar la protección de todas aquellas creaciones para tener las herramientas y defenderlas”, concluyó. 

CONTACTO

TELÉFONO

664 708 5964

WEB

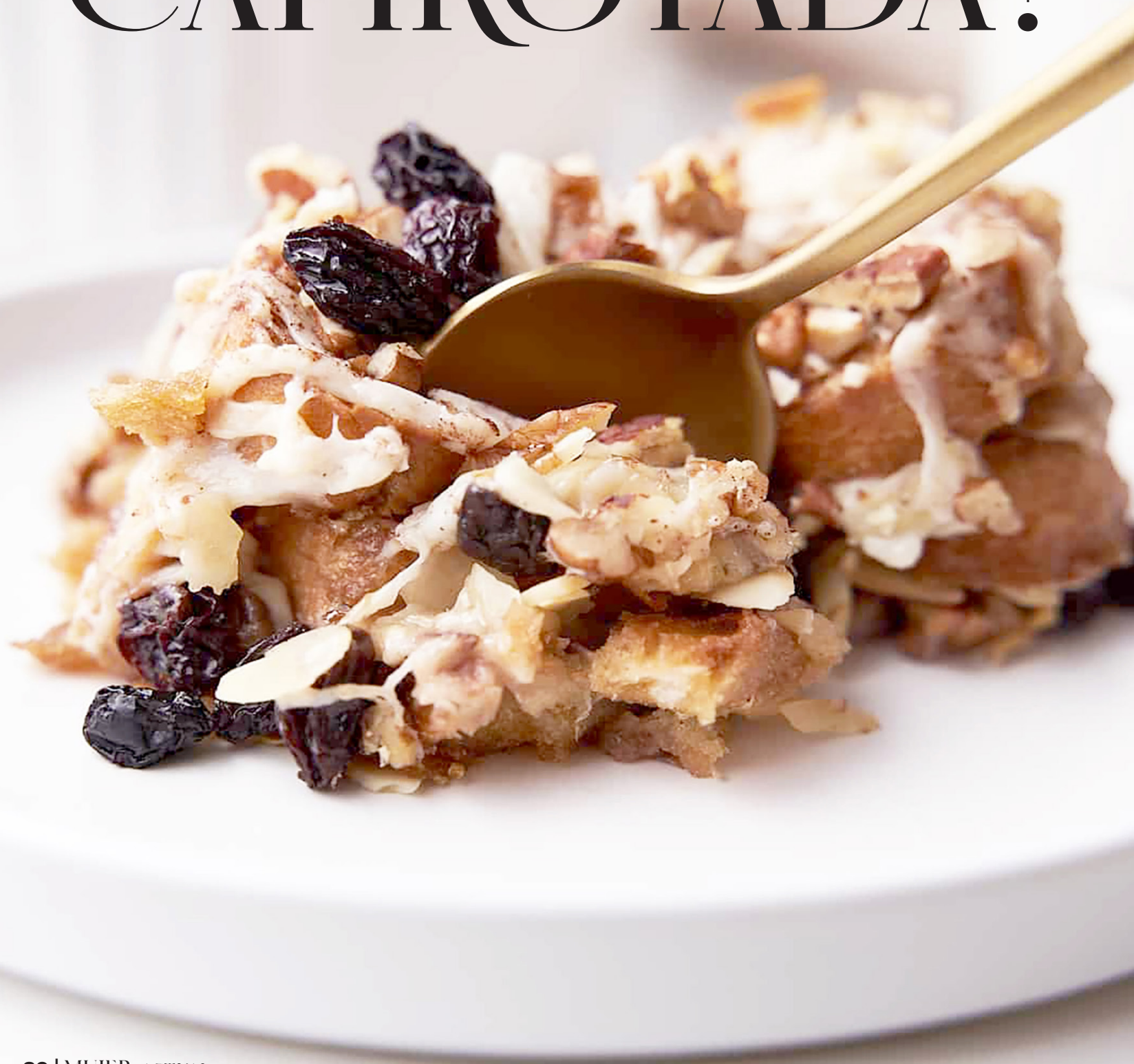
www.brevalegal.com.mx

FACEBOOK

E INSTAGRAM

Brev Legal

*¿DE DÓNDE VIENE
EL NOMBRE DE
CAPIROTADA?*



LA PALABRA CAPIROTADA DERIVA DE CAPIROTE, QUE VIENE DEL LATÍN CAPPA “CAPUCHA”, y es el nombre con el que se conoce a los gorros puntiagudos en forma de cónica, tal cual un cucurucho, que usan ciertos personajes como los penitentes, cofrades o sacerdotes en las procesiones de Semana Santa

Ritos y tradiciones envuelven la Semana Santa que es precedida por el tiempo de Cuaresma, este tiempo que invita a la reflexión y a cocinar lo propio de esta época.

La palabra capirotada deriva de capirote, que viene del latín cappa “capucha”, y es el nombre con el que se conoce a los gorros puntiagudos en forma de cónica, tal cual un cucurucho, que usan ciertos personajes como los penitentes, cofrades o sacerdotes en las procesiones de Semana Santa. Estos gorros se cubren de telas y complementan el hábito que forma parte de la vestimenta en estas fechas.

Así que cuando hablamos de “capirotada” estamos hablando de un postre propio de estas fechas de Semana Santa. Y pudiendo comer capirotada todo el año, nos reservamos a que llegue el momento en el calendario para prepararla y degustarla por tradición que es esencialmente religiosa, pero marcada en los calendarios.

SUS ELEMENTOS

El pan, que generalmente era “viejo”, hace referencia al cuerpo de Cristo, la miel de piloncillo sería la sangre de Cristo, la canela podría ser madera de la cruz donde se crucificó a Jesús, y los clavos con que se le crucificó serían las especias, como el clavo, están presentes.

El queso que se usa en muchas de las recetas puede ser el símbolo de la manta blanca con la que se cubrió a Jesús en la sepultura. Sin embargo, al menos en la Iglesia Católica no existe una versión oficial respecto a la relación del postre y su connotación religiosa.

Entonces, la capirotada es similar a un budín de pan en términos generales, aunque hay tantas versiones

CAPIROTADA

INGREDIENTES

- 7 piezas de bolillos secos
- 500 gramos a 1 kilogramo, según se desee dulzor, de piloncillo o panela
- 2 rajas de canela
- 1 tomate o jitomate
- 1 taza de agua
- 1 clavo de olor
- 1 taza de pasitas
- 1 taza de cacahuates tostados
- Media taza de queso Cotija rallado

PREPARACIÓN

- 1.** EL BOLILLO debe estar seco y troceado, si no cortarlo y secarlo, tostándolos en un comal.
- 2.** CORTAR el jitomate a la mitad.
- 3.** TOSTAR LAS ESPECIAS en una sartén, agregar el jitomate, el piloncillo y el agua, y llevarlo a ebullición, hasta formar una miel.
- 4.** EN UN RECIPIENTE, colocar el pan y cubrir el fondo del mismo. Verter la miel de piloncillo, agregar las pasitas, el queso y los cacahuates.

como familias que la preparan.

Si bien, de acuerdo con algunas fuentes, el origen se remonta a la Antigua Roma, dicen que llegó a la Nueva España de España y seguramente con una evolución muy distinta a la original.

En el año 1611, en el libro “Arte de Cocina, Pastelería, Bizcochería y Conservería” ya se incluye una “sopa de capirotada”, en donde en vez del pan tostado, se hacía con torrijas hechas con miel y queso rallado entre las capas.

Este platillo que tiene esa carga simbólica es sencillo de preparar, por lo que te animo a que lo prepares en familia.

La receta que les comparto es de origen michoacano, y lleva tomate o jitomate que a algunas personas les resulta curioso, pero es así la tradición.


DIFERENTES PREPARACIONES

Aquellas preparaciones que son de temporada, de fiesta o solo se sirven en ciertas festividades, las hacen especiales como es el caso de la capirotada, que es típica de Semana Santa.

Y aunque fue un platillo traído por los españoles, al analizar los ingredientes surge el jitomate que es de origen prehispánico, así que este ensamblaje de sabores lo hace muy mexicano.

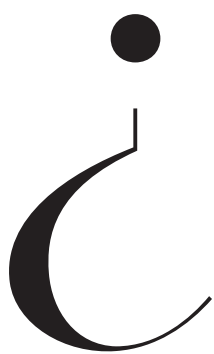
Hay quien ha sustituido el jarabe de piloncillo por una salsa de vainilla, le han adicionado nueces, y es que la cultura alimentaria sigue viva y es dinámica.

La capirotada de leche estilo Jalisco, la de frutas sinaloense o la sonorenses que es un platillo completo, nos hablan de la diversidad y riqueza de nuestras cocinas regionales.

En definitiva, son muy diferentes preparaciones, cuyo común denominador es la fecha en que se preparan y consumen, así que sea la que acostumbren en tu familia, que no falte en este tiempo de Cuaresma compartir en familia, preparando la rica capirotada. 

VALLE DE GUADALUPE

SU HISTORIA Y ALGO MÁS...



De dónde viene el nombre de Valle de Guadalupe? De la Misión de Nuestra Señora de Guadalupe del Norte que se ubicaba en lo que hoy es el poblado El Porvenir.

Curiosidades de esta Misión es que fue el único conjunto misional construido en la península después de que la Nueva España lograra su Independencia, es decir, en el ya México independiente.

¿CUÁNDO Y QUIÉN LA FUNDÓ?

Fue fundada en junio de 1834, por el padre dominico Félix Caballero.

¿QUÉ PUEBLOS ORIGINARIOS ES EN DONDE QUEDÓ INSERTA LA MISIÓN DE NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE DEL NORTE?

En territorio Kumiai.

¿EN QUÉ AÑO REEMPLAZÓ A SAN VICENTE FERRER?

En 1836 como centro de operaciones militares.

¿CUÁL SU PRINCIPAL FUENTE DE MANUTENCIÓN?

¿DE DÓNDE VIENE EL NOMBRE? DE LA MISIÓN DE NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE DEL NORTE que se ubicaba en lo que hoy es el poblado

El Porvenir. Fue fundada en junio de 1834, por el padre dominico Félix Caballero

Fueron sus grandes manadas de ganado vacuno, así como sus cultivos de olivo, viñedos y otros frutales

¿QUÉ SUCEDIÓ EN 1840?

Que quizá por su ubicación, su producción o su intrusión, fue atacada por indígenas y obligaron al padre Caballero a huir, quedando abandonada la misión.

ACTUALMENTE ¿QUÉ PODEMOS ENCONTRAR?

Un pequeño Centro de Interpretación que se levantó sobre las cimentaciones de piedra que se encontraron. En el lugar se exhiben objetos relacionados con las diferentes ocupaciones que ha tenido el lugar y que han sido

encontrados en las investigaciones arqueológicas que se han hecho en el lugar.


¿EN DÓNDE SE UBICA?

A 30 km al noreste de Ensenada en la Carretera Federal No.3, Manzana 025, Colonia Valle de Guadalupe CP 22750, en el poblado Francisco Zarco, Ensenada, Baja California.

¿POR QUÉ VALLE?

Porque el Valle de Guadalupe es eso, un valle, del latín vallis, que es llanura entre montes o alturas, según el Diccionario de la Real Academia Española.

Nos dice Juana Claudia Leyva Aguilera de la Universidad Autónoma de Baja California, que es una planicie con suaves laderas y cañadas que se vuelven sumamente abruptas en las montañas de la porción sureste. De origen fluvial, en su interior corre el arroyo Guadalupe, flanqueado por cerros entrecortados por diversos desfiladeros.

Este paraje del norte de Baja California se encuentra en la franja de la zona de clima mediterráneo de Norteamérica. Las anteriores son algunas de las características físicas que han condicionado la vida en el Valle de Guadalupe y han moldeado su singular paisaje y el carácter de sus habitantes. 



L.A.
CETTO

UN CLÁSICO
PARA CADA
MOMENTO





“

NO HAY NADA
COMO
ALIMENTAR
AL CORAZÓN,

ganamos más
los que damos
que el que recibe

”

MIARU RIQUE DE VARGAS

*UNA HISTORIA DESDE
EL CORAZÓN*

E

n esta edición, te presentamos a Maru Rique de Vargas, nuestra mujer del mes que ha sabido manejar una labor maratónica que surgió en plena pande-

mia para atacar uno de los principales problemas socioeconómicos que se agigantaron a raíz de la misma, como lo fue el hambre. Maru Rique de Vargas, madre, esposa, hija, hermana, amiga y tijuanaense, es la fundadora de una de las asociaciones civiles más importantes actualmente en la ciudad: Tijuana Sin Hambre.

Nació dentro de un núcleo familiar muy fuerte, para sus padres tanto ella como sus hermanos eran la prioridad del hogar, por lo que creció rodeada de amor y sintiéndose muy segura desde que era niña. Estudió la Licenciatura en Ciencias Políticas en San Diego State University, ya que quería una carrera que le apasionara y abarcara varios ámbitos como las relaciones humanas. Al poco tiempo de graduarse, se casó con el amor de su vida con quien

“LA MISIÓN ES SER PARTE DEL SISTEMA QUE ACABE CON EL HAMBRE en nuestra frontera por medio de programas consistentes. Tijuana Sin Hambre es un imán para nuestra sociedad, es una causa en común”

compartiría sus ganas viajar y conocer, y así lo harían por muchos años hasta que decidieron convertirse en padres de su primer hijo, un pequeño que al día de hoy tiene seis años.

Su nombre completo es María Eugenia pero todos la conocen como Maru, se define como una mujer que

tiene los pies en la tierra, determinada en lo que hace, pero también amorosa, cálida y siempre dispuesta a ayudar. A sus 40 años dirige una fundación que marcó una pauta durante la contingencia sanitaria en la frontera, ya que se dedicó a buscar alimento para los más vulnerables. Hoy, la labor aún continúa.

SUMANDO ESFUERZOS

Tijuana Sin Hambre surge en abril de 2020 cuando el COVID-19 azotaba todo el mundo. A las primeras semanas de esta pandemia, lugares de trabajo en la región comenzaron a cerrar sus puertas provocando una crisis de hambre y desempleo. Fue así, como un día, Maru pensó que a través de la comida podía aportar su granito de arena.

“Cuando me comienzo a dar cuenta que mucha gente se iba a quedar sin trabajo y sin tener un ingreso a causa de la pandemia pensé que debía hacer algo, así que convoqué a mis vecinos desde un chat que tenemos y pregunté quién quería hacer despensas para entregar a las familias que las necesitaban. En menos de 10 minutos teníamos 30 voluntarios y a la semana ya éramos 300”, cuenta. Actualmente, son alrededor de 3 mil.

EN BREVE...

MAYOR FORTALEZA: Dios

MAYOR DEBILIDAD: La niñez en estado de vulnerabilidad, me parte el corazón.

LIBRO FAVORITO:

El Alquimista de Paulo Coelho

UNA FRASE: Que no te digan que el cielo es el límite cuando hay huellas en la luna.

CONTACTO

FACEBOOK: Fundación

Tijuana Sin Hambre

INSTAGRAM:

@fundaciontijuanasinhambre

SITIO WEB:

fundaciontijuanasinhambre.org



La dinámica consistía en preparar despensas de hasta 35 kilos para entregarlas a familias en situación de pobreza y pobreza extrema que vivían en las zonas más vulnerables de la ciudad. El objetivo de Maru era que estos ciudadanos no tuvieran la preocupación diaria de qué iban a comer y que en su mesa no faltara un plato de comida caliente. Estaba convencida que el hambre era algo que se tenía que atacar.

“Para mí la pandemia fue un golpe muy fuerte en el que me di cuenta que la salud lo es todo y que no hay nada comprado, me hizo valorar la vida y sacar fuerza como a todos los tijuaneños, lo mejor de nosotros. Así nace Tijuana Sin Hambre, un proyecto que ni siquiera tenía un nombre al principio, pero que era por el simple amor a Tijuana y a su sociedad”, asegura.

MÁS DE 60 MIL PLATILLOS ENTREGADOS AL MES


La labor continúa y brinda alimento a más de 60 mil personas al mes, son 2 mil 500 platillos que se preparan al día y distribuyen en 16 albergues y orfanatos de Tijuana. Y aunque se debe reconocer y aplaudir el esfuerzo tanto de Maru como de todos los involucrados, no se puede dejar de mencionar que el camino no ha sido fácil, pues ha habido muchos retos y han sido bastantes las puertas que se han tenido que tocar no sólo para que el proyec-

to siga vigente, sino también para que cada vez tenga un mayor impacto.

Lo que comenzó en la cocina de su casa hace tres años, ahora es un modelo de alianza filantrópica binacional que cuenta con el apoyo de distintas organizaciones como International Community Foundation y This is about Humanity,

Además de empresas socialmente responsables que se han unido, ya que el 90% de los alimentos se consiguen a través de donativos. Ahora la comida se realiza en una cocina central y se distribuye diariamente en los diferentes albergues.

UNA MISIÓN DESDE EL ALMA

“La misión es ser parte del sistema que acabe con el hambre en nuestra frontera por medio de programas consistentes. Tijuana Sin Hambre es un imán para nuestra sociedad, es una causa en común. Me llena el alma saber que gracias al esfuerzo de todos los que estamos aquí cientos de familias pueden comer diariamente”, afirma Maru, la mujer del mes que nos inspira con su amor incondicional a la ciudad que la vio crecer y su sueño de lograr una Tijuana Sin Hambre. 

Vive con + espacio



- Áreas verdes y de convivencia
- Ubicación privilegiada
- Acceso controlado
- Vista a la bahía de San Diego
- Zona tranquila y con creciente plusvalía
- Bodega incluida
- Departamentos equipados
- 2 cajones de estacionamiento

Ubicación



(664) 331 3234 attica.mx



PVD
DESARROLLOS



Ven y conoce
¡Nuestro departamento muestra!

3 recámaras / 104 m² y 107m² / desde \$3,900,000 pesos

*Imágenes con fines ilustrativos



Montevalle

Health & Wellness Resort



Resort de lujo todo incluido ubicado en el Valle de Guadalupe para que vivas una experiencia holística y de relajación única

10% descuento en villas con código:

MACTUAL23



www.montevalle.com



MX.(646) 311 - 0000 | US.(619) 870 - 0042

FERNANDA

FÉLIX FÉLIX



CONVIERTE EN ARTE SUS PASTELES

A

arte.

pasionada de la repostería, Fernanda Félix Félix se dedica desde hace más de 15 años a la creación de pasteles, decoración y mesa de postres, imprimiendo su corazón en cada de detalle hasta lograr verdaderas obras de

Fernanda Félix Félix es licenciada en Informática por la UABC con especialidad en Recursos Humanos, formó una bella familia, por quien decidió quedarse a su cuidado y dejar en pausa su profesión, aunque esto fue su punta de lanza para retomar lo que hoy se convirtió en su pasión.

Para conocer más sobre su historia, Mujer Actual platicó con ella sobre sus inicios, logros, proyectos y satisfacciones.

PARA MÍ, IGUAL ES UN PASTEL PEQUEÑO

QUE UNO GRANDE, porque el hecho de que una persona confíe en mí es porque le gusta mi trabajo, puede ser uno muy chiquito, pero lo tengo que hacer con mucho amor y dedicación porque es para una fecha importante para esa persona

¿CÓMO NACE TU GUSTO POR LA REPOSTERÍA?

Cuando era niña, mi mamá cruzaba todos los días a Estados Unidos a tomar clases de repostería, era como su hobby; pasan los años y nos fuimos a vivir a Ensenada y una familia cercana a nosotros se dedicaba a hacer pastelería y eventos. Nos gustaba ir a ver cómo preparaban los pasteles y no faltaba que nos pasaban la receta. Después, entro a la secundaria y empiezo a hacer mis propios pasteles, pero ya en preparatoria empecé a venderlos para ayudarme y ayudar a mi mamá con los gastos.

Entrando a la universidad fue la forma de ayudarme, aunque trabajaba, me servía para mis gastos. Terminé la universidad y empecé a trabajar, pero aun así, seguía vendiendo mis pasteles porque era algo que me gustaba. En ese tiempo, ya empezaba a hacer pasteles para baby shower o cumpleaños, aunque todavía eran pequeños.

Después, me surge la posibilidad de trabajar en Monterrey en una empresa nacional y por cuestiones de trabajo tenía que viajar por muchas partes de la República, pero siempre que íbamos a un lugar lo que me llamaba la atención era el postre. En ese tiempo, estaba muy enfocada en mi trabajo, aunque siempre tenía en mente que algún día pondría tener mi propio taller.

¿QUÉ TE LLEVA A DECIDIRTE POR LA REPOSTERÍA?

Cuando regresé a Tijuana, conocí a mi esposo, tuvimos nuestro primer bebé y llegamos al acuerdo que mejor me quedaba en casa a cuidarlo; como tenía amistades y conocidos que sabían que yo hacía repostería, me empezaron a pedir pasteles.

Decidí tomar cursos de repostería en Guadalajara, Ciudad de México, Estados Unidos y otros Aquí en Tijuana; así, poco a poco se fue dando y cuando menos pensé ya estaba más enfocada en esto. Me ofrecieron re-

gresar a mi antiguo trabajo, pero me ganó el amor por la pastelería, mi casa y mis hijos.

Después inicié con la decoración de eventos y tuve la oportunidad de conocer colegas con quienes trabajaba en conjunto e hice nuevas amistades. Además, me gusta mucho dar cursos de decoración de galletas a niños y otros en el DIF.

DE ESTOS 15 AÑOS DE TRABAJO EN LA REPOSTERÍA ¿QUÉ ES LO QUE TE HA DADO MAYOR SATISFACCIÓN?

Cada pastel que realizo es hecho con mucho amor y dedicación; grande o pequeño, el cliente confía en mí para ese momento tan especial.

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Agenda y celular

MÚSICA FAVORITA: La música de los finales de los 70's, 80's y 90's.

MAYOR DEBILIDAD:

Ser impaciente

MAYOR FORTALEZA:

Resiliencia y persistencia

FRASE FAVORITA: "La primera persona que debe creer en ti, eres tú"

LIBRO FAVORITO: El alquimista

CONTACTO

FACEBOOK: Fernanda.felix3 y ShocolateNanda

IG: nanda_nanda73

TELÉFONO: 664.309.07.74

Ver la cara de la gente o que te manden mensaje y te digan que les gustó, que estuvo lindo y que te recomienden, eso habla de que estoy haciendo bien mi trabajo y que voy por buen camino.

He conocido gente que ya son mis amigos, que hemos compartido momentos especiales; a lo mejor empezaron pidiéndome un pastel para el cumpleaños del esposo y resulta que ya les estoy haciendo los XV de la nieta y eso es muy bonito.

¿CONSIDERAS TU TRABAJO UNA OBRA DE ARTE?

Sí, de hecho, a veces hago cosas que hasta yo me sorprendo. Pienso que tengo talento para dibujar, pero no lo he puesto en práctica. Este tema lo tengo pendiente porque quiero tomar clases de dibujo y pintura... me gusta combinar colores o me dan la idea del evento y les sugiera algo y el resultado queda lindo.

Los cursos, los sacrificios que hemos hecho para pagarlos, las desveladas, momentos que no he podido estar con mis hijos y esposo, todo ha valido la pena. Mi familia, que es mi motor, se ha convertido en mi equipo de trabajo.

¿TIENES ALGÚN PROYECTO EN PUERTA?

Retomar mi taller, que, debido a la pandemia, me vi en la necesidad de cerrar. Ahora, quiero acondicionar un espacio para dar cursos y recibir a mis clientes.

MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

Siempre he dicho que lo que sueñes lo vas a lograr, aunque el camino sea duro, tal vez encontremos gente que nos dé la mano o que nos diga que no, pero si tú te lo propones lo vas a lograr, sea lo que sea; nunca hay que desertar porque en el sí está el triunfo.

Tengan una buena de red apoyo con los colegas, una sana amistad y competencia, "el sol sale para todos. 🍀"



MARÍA NÚÑEZ

Fortalecida por
los desafíos
y aguerrida
ante las
oportunidades

Las señales del universo pueden llegar a ser confusas para algunas personas bajo ciertas circunstancias, o bien, cuando la experiencia ante la vida aún es limitada, así parece haber sido para María Núñez, hoy representante del Distrito 1 en el Consejo Municipal de la Ciudad de San Marcos.

Y es que, en sus primeros años de vida, allá en el estado mexicano de Michoacán, padeció la pobreza y el abandono de su padre, dos hechos que marcaron su vida en ese momen-

to, pero que sentaron las bases de un futuro que ni ella misma imaginaba.

Abogada titulada por la California Western School of Law, Núñez dijo que nació en el Rancho de Guadalupe, Municipio de Villa Morelos, en Michoacán, México.

"Nací en 1973, en este pequeño rancho sin electricidad ni agua potable. Fui criada por mi madre con mis cinco hermanas. A partir de mediados de los años sesenta, mi padre comenzó a viajar a Estados Unidos en busca de trabajo. Finalmente, dejó de regresar a México a finales de la década de los setenta. En 1981, cuando yo tenía 8 años, mi madre tomó la decisión de dejar nuestro hogar y cruzar la frontera"

LEJOS DEL RANCHO

"Entramos al país en 1981, caminando a través de la frontera de San Ysidro, esto no era común. Las mujeres y los niños pequeños no llegaban a los Estados Unidos de esta manera. Estoy segura de que todo el mundo pensó que mi madre estaba loca"

"Para una mujer hacer el viaje hacia el Norte, con seis niñas, era casi inaudito. Estaba la incertidumbre del futuro y el peligro de viajar a un país extranjero, pero fue así como mi madre aprovechó la oportunidad para encontrar un futuro mejor para mí y mis hermanas"

Así, desde hace 42 años, María y su familia han sido residentes de San Marcos, sitio que se convirtió en su hogar, lejos del rancho michoacano que las vio nacer.

EN SUS PRIMEROS AÑOS DE VIDA EN MICHOACÁN, PADECIÓ LA POBREZA Y EL ABANDONO DE SU PADRE, dos hechos que marcaron su vida en ese momento, pero que sentaron las bases de un futuro que ni ella misma imaginaba

“Hicimos de San Marcos nuestro nuevo hogar. Decidimos hacer una vida por nosotras mismas aquí. Mi mamá nunca tuvo la oportunidad de ir a la escuela, pero se aseguró de que nosotras recibiéramos una educación, mientras ella trabajaba más de 12 horas, durante muchos años, en fábricas en San Marcos y el Condado del Norte”

EN BUSCA DE OPORTUNIDADES

La situación era difícil, pero con la fortaleza y decisión de su madre como ejemplo, María fue sorteando las vicisitudes a las que se enfrenta la mayoría de los migrantes.

“He enfrentado el racismo y la inequidad a diario. A una edad temprana, entendí los desafíos y me he esforzado por crear oportunidades para mí, mi familia y vecinos. Yo llegué de 8 años, era un momento en que había pocos latinos en San Marcos y aún más pocos eran los que hablaban español, tenían desánimo de conservar su lengua”

Con la habilidad natural de cualquier niño para aprender un nuevo idioma y adaptarse a su nuevo contexto, María logró una valiosa fluidez para el inglés, adquiriendo con ello una de las primeras fortalezas que la irían llevando hacia su destino.

“Me convertí en un recurso valioso para mi familia, mis vecinos y mi comunidad. Mientras otros se negaban a hablar español y negaban su mexicanidad, mis hermanas y yo abrazamos nuestro idioma y cultura. Los hispanohablantes monolingües viajaban de cerca y de lejos buscándome a mí y a mis hermanas, que éramos bilingües, para ayudarles a leer cartas, completar solicitudes, responder y resolver todo tipo de problemas”

DISPUESTA A APOYAR A SU COMUNIDAD

Tras lograr estudiar la carrera de Leyes, María está convencida del poder de la palabra y el conocimiento, pero sobre



todo de la empatía y el trabajo en equipo.

“He sido abogada por 17 años, la gran mayoría en la práctica privada. Para mí, ser abogada no es sólo un trabajo, es parte importante de lo que soy. Creo firmemente en nuestro sistema legal, es un privilegio ser parte de esta noble profesión que, si bien me da oportunidad de servir, también me da la responsabilidad para tratar de acercar este mundo un poco más hacia la justicia”

Con una marcada humildad y profunda congruencia, María afirmó que no hay mucha diferencia entre su vida privada y sus acciones públicas, pues en esencia, las motivaciones para apoyar a su comunidad surgen de su misma experiencia de vida, de las necesidades que ha vivido en carne propia y del desamparo en el que por años ha estado su gente.

“Mi historia es de crecimiento, con una mamá tan fuerte y hermanas tan unidas, son figuras que han impactado en mí. El ejemplo de la fuerza que puede tener una mujer latina lo he tenido desde siempre en casa; eso me hizo saber que mi voz podría ser escuchada. Expresarme es algo que siempre he hecho, no importa si estoy en la corte ante un juez o un jurado, o


si estoy frente a la comunidad”

“Ese mismo poder lo veo también en la historia política del Condado Norte, aquí estamos viendo la fortaleza de la mujer latina. Yo estoy en San Marcos, en Escondido tenemos a Consuelo Martínez, en Vista a Corina Contreras, en Oceanside tenemos a la alcaldesa Esther Sánchez; tenemos este poder de latinas que no se había visto antes”

SMILE AWARD

Recientemente, gracias a la posición que le dio el voto de su gente, María otorgó el Smile Award, un reconocimiento que se reserva a residentes que trabajan por la comunidad, a un par de maestros que le dieron clases en su infancia, Cristina y Antonio Contreras.

“Quiero provocar que todos se hagan presentes y hablen en los lugares donde se toman las decisiones, que sean parte de la conversación”

El reto que vive cada día es el de mantener la esperanza y ser positiva. “Estamos viviendo tiempos tan complicados y hay muchas decisiones tan difíciles de tomar, para mí sería importante mantener la esperanza, mantenerme positiva” 



MIGUEL HERRERA


CELEBRÓ SU CUMPLEAÑOS CON LOS AFICIONADOS XOLOITZCUINTLES

M

iguel 'Piojo' Herrera, director técnico del Club Tijuana, celebró una inolvidable fiesta con aficionados rojinegros por la celebración de su cumpleaños. El lugar del convivio fue la Fábrica del Taco,

en donde nuestro entrenador se dio cita sin saber que habría toda una cena y festejo preparado para él por parte del club y aficionados del equipo de la frontera.

El "cómplice" para poder armar la sorpresa fue Giber Becerra, preparador físico del conjunto fronterizo, quién estuvo en pláticas con nuestro staff para poder llevar a cabo la sorpresa y llevó a Miguel al lugar como parte de una dinámica de nuestros amigos de Nissan.

A través de nuestras redes sociales oficiales, la tómbola perrona y la Xoloshop, se realizaron dinámicas en las cuales aficionados Xoloitzcuintles participaron para estar presentes en el festejo. La sorpresa para el 'Piojo' incluyó mariachi, pastel y unos deliciosos tacos. 

¡Muchas Felicidades Miguel!,
que sean muchos cumpleaños
perrones, éxito en
todos tus proyectos y con
nuestros rojinegros



PRÓXIMOS PARTIDOS
LOCAL VARONIL



J14



J16



ABR 7
8:10 PM

ABR 21
8:10 PM

HORA PACÍFICO. CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS

#TIJUANA
ROJINEGRA



PRÓXIMOS PARTIDOS
LOCAL FEMENIL

J12



J13



J15



J17



VIERNES
MAR 31
6:00 PM

DOMINGO
ABR 16
8:10 PM

VIERNES
ABR 28
8:00 PM

VIERNES
MAY 12
6:00 PM

HORA PACÍFICO. CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS

#SOMOS
PERRISIMAS



CELEBRAN 11vo FORO ACCIÓN ES TRASCENDER

Todo un éxito resultó el 11vo. Foro Acción es Trascender organizado por Revista Mujer actual en Vía Corporativo, donde mujeres y hombres expertos en diferentes áreas ofrecieron charlas en las que abordaron temas como salud física y emocional, finanzas, emprendimiento, turismo, imagen, arte y mucho más. El evento, encabezado por la Saida Muriel Hid, se realizó en el marco del 16 aniversario de Mujer actual. [M](#)





SOCIALES

FOTOGRAFÍA FOTOGRAFÍA ABIGAÍL - DAVID VERA - ROGELIO ARENAS



Los sueños se vuelven realidad, nosotros nos encargamos de eso...
¡CELEBRA TU EVENTO CON NOSOTROS!



Misión de San Javier 10643, Zona Río, Tijuana BC
eventos@viacorporativo.com
Tel: 664 6347603 ext 108 Cel: 664 3678159





CONSIENTEN A LOS COMENSALES

Especial cena se ofreció a los comensales del restaurante Red Room, quienes se deleitaron con una exquisita cena de 10 tiempos acompañados de selecta mixología, música y excelente ambiente. 🍷





¡Somos más que Llantas!

¡APROVECHA!

HASTA¹

25%

DE DESCUENTO

Contáctanos por WhatsApp  **(664) 293 4359**

MANEJA RESPONSABLEMENTE. TERSA Llantas & Car Service es una marca registrada de Grupo TERSA® 2023. Todos los derechos reservados. Las marcas MICHELIN®, BFGOODRICH®, UNIROYAL®, imágenes y modelos que se señalan corresponden a sus titulares, las imágenes son meramente ilustrativas. Vigencia del 16 de abril al 30 de junio de 2023. No válido con otras promociones. Aplica restricciones.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más



BANORTE

AB SOLUT
Fitness Gym

(664) 681-1469

totalwhite 621 12 78



CAME

evolución

D'Volea

COMIDA CHINA XIN GONG
681-3291

Dr. José Luis Tapia ODOLÓLOGO

MUJER

LABORATORIO RAYOS X
Dr. César Delgado

ESCUELA DE JUDO

Pet Center
acuario • mascotas • alimentos y +