

M

wjjer



actual

Abril 2019 | Año 11, Edición 138 | 72 págs.

**KURT
HONOLD**

Forjando
el futuro
de Tijuana

**MARIANA
MONTALVO**

Digna representante
femenina en
el ámbito industrial

GASTRONOMÍA
Cómo involucrar a
los niños en la cocina

**MARÍA
DE LOS
ÁNGELES
OLAGUE**

La pasión por
servir es ejemplo
de vida

ESPECIAL

Conoce cómo
eran de niños y
qué soñaban,
seis personajes
de Tijuana

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSION
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS



PARA COMERTE DOS MÁS.
COCA-COLA SIN AZÚCAR



SIENTE EL SABOR®



Con el PLAN TELCEL Max Sin Límite | 7000 es momento de:



10,000 Mb*

REDES SOCIALES



SIN LÍMITE

Incluye **Claro'-video**

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



El Plan Megafónos (M) incluido en el Plan contratado puede ser utilizado estando en México, E.U.A. o Canadá. Agrupar los M) incluidos en el Plan, se aplicará el costo por M) adicional establecido para el Plan Tarifario. La navegación en Internet en E.U.A. o Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del API de BlackBerry. 2. Los usuarios nuevos que contratan el plan, deberán de contactarse con los Planes Telcel Max Sin Límite 1000 en adelante en línea por medio de el sitio nacional (telcel.com) o vía telefónica de datos en el momento de acceso a Internet para el uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat y UBER, así como el uso limitado en México, E.U.A. y Canadá de la aplicación WhatsApp. El uso de las aplicaciones mencionadas está limitado únicamente a las aplicaciones oficiales propiedad de Facebook, Inc., Twitter, Inc., WhatsApp, Inc., Instagram LLC, Snapchat Inc. y UBER Technologies, Inc. Se entiende como aplicaciones oficiales las que Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER han liberado bajo su propia marca. NO ESTÁ INCLUIDO: 1) La carga y descarga de fotos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; 2) La reproducción y fidelidad para compartir, reproducir, cargar o descargar videos fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; 3) El redimensionamiento a cualquier tipo (JPG) o URL fuera de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER, así como la carga de videos sin compatibilidad con los videos de estas; 4) El servicio de llamadas (voz) o video asociado a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; 5) La transmisión de video en tiempo real ("Live Video Streaming"), así como, la reproducción de video en streaming de cualquier tipo y cuando éste se haga a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat y UBER; 6) Comparte una ubicación o construye la ubicación de cualquier contacto, aun cuando esta tenga sido compartida o acordada a través de las aplicaciones oficiales de Facebook, Twitter y WhatsApp; y 7) Cualquier funcionalidad no establecida como es tal. El uso de las aplicaciones Instagram y Snapchat sin límite aplica únicamente durante la vigencia del plan contratado. El uso de las aplicaciones Facebook, Messenger, Twitter, WhatsApp y UBER aplica durante todo el plazo de vigencia contratado. El uso de las aplicaciones en E.U.A. o Canadá se debata de los Megafónos (M) incluidos en el Plan para asegurarse de que al término de éste, bajo demanda confirme a la tarifa por Megafóno (M) adicional establecido para el Plan contratado o del Paquete de datos adicional que el usuario haya contratado. Si la línea es cancelada por el usuario o por falta de pago los beneficios se perderán. Si el usuario realiza un cambio de Plan o otro no participante, los beneficios se perderán. Compatible con equipos BlackBerry con sistema operativo 10 en adelante. Aplica Política de Uso de Redes Sociales y Mensajería instantánea disponible para la consulta en www.telcel.com/redesociales, no acumulable con otras promociones que otorgan el uso de redes sociales. 3. En la contratación o renovación del plazo máximo de contratación con un Plan Telcel Max Sin Límite 1000 en adelante, el usuario obtiene por promoción el beneficio consistente en la suscripción mensual sin costo adicional al servicio de video en Internet denominado "Claro'-video". Durante toda la vigencia del plazo máximo contratado se permite la línea se mantenga activa. CONDICIONES: No presencia activa. En caso de que la línea presente activación, el beneficio se perderá. Aplica sobre la base de una suscripción por línea que cumple con los requisitos establecidos. NO INCLUYE COMERCIO ELECTRÓNICO EN PAÍSES (M) EXCEPTO. Si el Plan Tarifario es cancelado o suspendido de forma total o por falta de pago, la suscripción a Claro'-video será cancelada. Si realiza el cambio de Plan a otro con Cargo Fijo Mensual menor a 1000, el beneficio se perderá. Si aplica la red móvil de datos de Telcel para el uso y acceso a Claro'-video, los M) consumidos se descuentan de los incluidos en el Plan y Paquetes de Datos que tenga contratado o bajo demanda conforme a la tarifa por consumo de M) adicional vigente, según sea el caso. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Claro'-video, es responsabilidad del proveedor que lo ofrece y se presenta conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el mismo proveedor. No acumulable con otras promociones. Claro Músika PlayList 1 mes sin costo, términos y condiciones en www.telcel.com. Claro Drive 10GB sin costo, términos y condiciones www.telcel.com. Consulta beneficios vigentes de los planes Telcel Max Sin Límite en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Equipos no incluidos. Válido al 30 Abril de 2019 en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFERTADOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIAN LOS BENEFICIOS Y PARAMETROS DE CALIDAD A QUE OBTENDRAN SUJETARSE LOS PROYECTORES DEL SERVICIO MÓVIL, vigentes, Registro Público de Telecomunicaciones Folios: 111784, 184446, 184448 y 125486.

Abril 2019

OJALÁ FUÉRAMOS CÓMO LOS NIÑOS

El mes de abril es un mes primaveral hermoso, que nos permite además disfrutar de la semana santa; días en los que podemos reflexionar sobre lo que Jesús hizo por nosotros en la cruz, días en los que sobre todo la comunidad católica acostumbra recordar su vía crucis, y trata de imitar su sacrificio haciendo algunos propios. Son tiempos de pasarlo en familia e incluso de poder tener unos días de esparcimiento y viajar, por ello te damos en esta edición algunos consejos para tener unas vacaciones seguras.

También en este ejemplar recordamos a lo más puro e inocente que hay en la vida, que son nuestros niños y niñas. Ojalá fuéramos tan sencillos, transparentes y honestos como lo son ellos. Por ello, en esta edición, recordamos cómo eran de niños seis personajes sobresalientes de Tijuana: la reconocida periodista de televisión y radio, Elia Manjarrez, la presidenta y fundadora de Entijuanarte, Cecilia Ochoa, el multipremiado y conocido internacionalmente, chef, Javier Plascencia, el empresario y fundador de Tijuana Innovadora, José Galicot, el prestigiado e innovador, cardiólogo, Dr. Juan José Parcerro, y el experto y consentido en planeación de eventos, Álvaro Ávila, quienes nos confesaron cuáles eran sus sueños de niños.

Además, nuestra experta en decoración, Ana Galena, nos compartió cómo inculcarles a los pequeñitos el amor a la naturaleza, específicamente a las flores, mientras que Ana Laura Martínez de Culinary Art School, nos habló de cómo adentrarlos en la cocina.

Por otro lado, en Mujeres Inspirando Mujeres, les compartiremos la historia de la ingeniera Mariana Montalvo, quien ocupa un lugar jerárquico en la industria, y quien reflexionó sobre lo que tanto hombres como mujeres tenemos que hacer para sin ditingo de géneros, trabajar en conjunto como equipo. Sus logros se los atribuye a su determinación, pero también a la confianza que en ella depositó su padre.

El mes de abril también es el mes en que se busca concientizar sobre el autismo, y por ello te hablaremos de la fundación presidida por Patricia Quintero, que lo que busca es ayudar a quienes están transitando por este camino del espectro autista con alguno de sus hijos, o con alguien más en casa.

Esto es sólo una probadita de todo lo que el equipo de Mujer Actual preparó para ti, así que esperemos que no sólo disfrutes de esta edición, sino que sea muy utilitaria para tu vida. **¡FELIZ DÍA DEL NIÑO Y DE LA NIÑA!** Disfruten el mes de abril a plenitud.

¡Gracias por hacernos parte
de tu día y parte de tu vida!

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Mayra Medina de Híjar
Becky Krinsky
Ana Galena
Gabriel Bello
Maru Lozano
Maritza González
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13
CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B.
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 136, inicio de impresión el 15/01/2019.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.





TOYOTA
Tijuana

NEW RAV4
ADVENTURE



LA AVENTURA COMIENZA AQUI

RAV4 ALL
RAV4 YOU



toyotatijuana.com.mx

Contenido

ABRIL 2019

DECORACIÓN

Inculcando en los niños el amor por las flores

8

TIPS

¡Prepárate para Viajar!

10

SABÍAS QUE...

Rotación

12

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
La violencia verbal también les deja cicatrices

14

TU PAREJA

Evita la comunicación agresiva, es violencia emocional

16

TUS HIJOS

Padres a prueba de Adolescentes Digitales

18

ESPECIAL

• DÍA DEL NIÑO
Niños, ¡también lo fuimos!

20

MODA

• ASESORÍA EN IMAGEN
Personalidad y seguridad teen

22

GASTRONOMÍA

La cocina, laboratorio para l@s niñ@s

30

ESPECIAL CHEF'S

• MARIO PERALTA
• DENISE ROA

33

35

PORTADA DEL MES

MARÍA DE LOS ÁNGELES

Olague

TIJUANENSE ENTREGADA AL SERVICIO PÚBLICO

26

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

MARIANA MONTALVO
Determinación, la lleva que le ha abierto muchas puertas

38

VALORES Y GENTE

FUNDACIÓN: "EL AUTISMO y otras discapacidades"

40

LECTURA ACTUAL

Cuentos para niños que sueñan con cambiar el mundo

42

HOMBRES DESTACADOS

KURT HONOLD MORALES
Forjando el futuro de Tijuana y honrando a sus fundadores

36

PERFIL Y OBRA

ÁNGEL VALRA
50 Años de trayectoria... y va por más

44

SOCIALES

48



Produced by Feld Entertainment

Disney
ON ICE
 WORLDS OF
 ENCHANTMENT

© Disney © Disney/Feld

¡AHORRA \$10 en Boletos!

Usa el código: **CALIMAX** • Vence: **5/5/19**

PECHANGA ARENA SAN DIEGO
 (antes San Diego Sports Arena)

2 - 5
de mayo  **Calimax**

Este cupón o código puede ser usado para comprar hasta ocho (8) boletos de Asiento Reservado. Límite de un (1) cupón o código por transacción. No hay descuentos dobles. Debe ser canjeado al momento de la compra. Este cupón no tiene valor monetario y se prohíbe venderlo. Boletos están sujetos a disponibilidad. Restricciones, exclusiones y cargos adicionales podrían aplicar. No incluye asientos preferenciales. Válido en boletos de \$20 y \$28. Válido para todas las funciones. Canjea oferta en la taquilla o AXS.com.

DisneyOnIce.com

Mujer
actual

2^{do.} FORO - EXPO

Mujer
actual



PULSAR
107.3

90
AÑOS
L. A. CETTO.



FRASA



¡ENTRADA LIBRE!

LUGAR
CECUT
SALA
FEDERICO CAMPBELL

MARTES
7
MAYO

HORARIO
DE 8:00 AM
A 8:00 PM

FORO DE EXPOSITORES

EXHIBICIÓN Y VENTA DE PRODUCTOS

- Salud • Marketing Digital • Negocios •
- Moda • Gastronomía • Altruismo •



TATIANA MICHELL
COORDINADORA DE DAMAS VOLUNTARIAS CRUZ ROJA
Sinergia voluntaria que Transforma vidas
9:00 - 9:30 am



ANA LAURA MARTÍNEZ
CO-FUNDADORA DE CULINARY ART SCHOOL
La Resiliencia frente a la Adversidad
9:40 - 10:10 am



JOSÉ GALICOT
PRESIDENTE FUNDADOR DE TIJUANA INNOVADORA
El fascinante mundo en que vivimos
10:20 - 10:50 am



PATRICIA SAHARÁGUI
GERENTE DE RRPP DE RENDICHICAS
Propuesta de Valor (Rendichicas)
12:00 - 12:30 pm



DOCTOR CLEMENTE ZUÑIGA
MÉDICO GERIATRA
Envejecimiento Exitoso
12:40 - 1:10 pm



LILIANA CASTELLANOS
DIRECTORA MUJER PYME
Fórmula del éxito: Encontrando el hilo negro
1:20 - 1:50 pm



GABRIEL BELLO
PSICÓLOGO
Padres efectivos en un mundo tecnológicamente complicado
4:10 - 4:40 pm



LIZ SÁNCHEZ
PSICÓLOGA DE CASA PLENA
CARINA VALLADOLID
Meditación
4:50 - 5:20 pm



DOCTOR RICARDO VEGA
CIRUJANO PLÁSTICO
Baja California ante el reto del Turismo de Salud
5:30 - 6:00 pm



NELLY CASTAÑEDA
DIRECTORA DE BAJA FILMS
Siempre supe lo que quería hacer y la mujer en la que quería convertirme
6:10 - 6:40 pm

1ER. PANEL GASTRONOMÍA LA COCINA DE LA BAJA 11:00 - 12:00 pm



CHEF GIOVANNI BRASSEA
Humo
CHEF RUFFO IBARRA
Oryx Capital
CHEF CLAUDIA TRAVINA
Collage en la Cocina de Claudia
CHEF SANDRA VÁZQUEZ
Once Pueblos
CHEF PATRICIA VILLAREAL
PR Think Blue1

2do. PANEL INFLUENCERS 3:00 - 4:00 pm



DIVA LOMAS
YoDiva
LINDA NITZÉ
Casa Linda
PAOLA TREVIÑO
Border Girl
LARIZA YOUNG
YoungFitBeauty



MARCO DE LA O
ACTOR
Si pasa por tu mente, pasa por tu vida
7:00 - 8:00 pm

37 Feria del Libro de Tijuana



AMADO
NERVO
100 años

FLT  XXXVII
FERIA DEL LIBRO TIJUANA

Del 17 al 26 de mayo, 2019
CENTRO CULTURAL TIJUANA
9 a 21 h • Entrada libre



**¿NECESITAS
AYUDA JURIDICA?
SOMOS TUS ABOGADOS DE CONFIANZA**



**Cruz - Ramos
&
Associates**
INTERNATIONAL LAW FIRM



25 años apoyando los casos de ciudadanos en México y USA



Apoyo en los siguientes casos

- ASUNTOS CIVILES**
(Pensiones, divorcios, custodias)
 - ASUNTOS PENALES**
 - ASUNTOS LABORALES**
(Despidos, Accidentes de trabajo)
- 25 años nos respaldan**

LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN

USA:

Tijuana:

(619) 616 7487 | (664) 799 5020

**Oficinas en Tijuana: Plaza patria 2do nivel oficina 20-E
Oficinas en USA: 7860 Mission Center Ct Ste 103, San Diego, CA 92108**

cruzramos.asociados@gmail.com

¡SEMANA SANTA...! ¡Prepárate para VIAJAR!

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Muchas de las recomendaciones que te daremos aquí, seguro te parecerán de simple sentido común, pero nunca está de más recordarlas, pues con la emoción del viaje, a veces lo que menos hacemos es prevenir.

1. MIRA SIEMPRE A TU ALREDEDOR

a) A VECES ESTAMOS TAN ABSORTOS VIENDO EL MONUMENTO, el paisaje, o al chico o chica guapos que están a lo lejos, que olvidamos: NO perder la vista de nuestro entorno. Así que, aunque sea la torre Eiffel, el Taj Mahal, o el coliseo Romano lo que esté frente a nosotros, no olvides de vez en cuando mirar a tu alrededor. Una mirada por sobre el hombro bastará.

b) UN ESTUDIO DE SEGURIDAD REVELÓ que un ladrón evitará atacar a las personas que ellos observan, están más alertas de su entorno.

2. NO ACTUAR O PARECER UNA VÍCTIMA

a) DE ACUERDO A UN ESTUDIO QUE INTEGRA UN VOLUMEN DEL DIARIO DE VIOLENCIA INTERPERSONAL, escrito por Kimberly Costello, Joseph A. Camillery, las personas seleccionan a sus víctimas tomando en cuenta ciertos rasgos, entre estos, qué caminan o actúan como víctimas. Por ello, eso es justo lo que debemos evitar demostrar. Debemos evitar reflejar miedo, aunque lo sintamos.

b) SI APARENTAS SER UNA PERSONA SEGURA, que al menos va a oponer resistencia ante un ataque, lo más probable es que no te ataquen.

3. SÍ NO OBSTANTE TE CUIDASTE, YA TE ASALTARON. LET IT GO. NO OPONGAS RESISTENCIA

a) ASIMILA LO QUE ESTAS VIVIENDO Y DÉJALO IR. Nada es tan valioso como tu vida, así que, si alguien te pide tu dinero, cartera, celular, computadora, etc., dáselo y no opongas resistencia.


b) ACTÚA CON CALMA LO MÁS QUE PUEDES, y no busques confrontación.

c) NO BUSQUES una pelea, no vale la pena.

4. SEPARA TU DINERO

a) ANOTA POR AHÍ ESTE CONSEJO QUE NUNCA DEBES OLVIDAR: Jamás pongas los huevos en una sola canasta. Es decir, nunca lleves tu dinero en un mismo lugar, porque si cualquier cosa sucede cómo un robo, podrás estar seguro que no has perdido todo, y aún puedes continuar viajando. Divide tu dinero y guárdalo en diferentes sitios.

5. CIERRA TU BOLSO O MOCHILA TODO EL TIEMPO

a) CUANDO ESTAS DE VISITA POR UN PAÍS EXTRANJEROS, o simplemente cuando vas a un lugar nuevo para ti, es normal que estés embebedo por todo lo que ves a tu alrededor, tanto así que no quieres perderte de nada y al contrario, quieres captarlo todo con tu lente. Por ello tienes que abrir tu bolsa o tu mochila lo más rápido posible para sacar tu cámara, pero lo más probable es que se te olvide cerrar de nuevo la bolsa. Un descuido de esa naturaleza podrá invitar a quien quiera que esté al lado tuyo a meter mano, o simplemente, tus cosas se te podrían caer sin que te des cuenta. 

FUENTE: www.miviajeporelmundo.com





nigori
SUSHI
de autor

TE ESPERAMOS


RESERVACIONES 664 2089606

Ubicados en: Segundo Nivel, Local 223 A



GS
GINSTONE
EST. 2017



ENCUÉTRANOS EN:  Soriana

Las Ferias, Blvd. Aguacaliente, Av. Revolución, La Mesa Guadalajara, La Mesa Limón, Zona Río y Guaycura.



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

ROTA CIÓN

A los seis meses sacas los juguetes que guardaste, limpias y lavas los que estaban usando tus hijos, y entonces los guardas. Los que acabas de sacar, te aseguro que serán apreciados como nuevos

La técnica de rotación es maravillosa con los niños, sólo hay que esconder la mitad de sus juguetes en el garage, en el closet o en algún otra área que ellos no sepan. Así, créeme, juegan mucho

mejor; los juguetes se acomodan más fácilmente, y no hay caos.

A los seis meses sacas los juguetes que guardaste, limpias y lavas los que estaban usando tus hijos, y entonces los guardas. Los que acabas de sacar, te aseguro que serán apreciados como nuevos. Consigue cajas donde puedas clasificar los juguetes:

carritos juntos, animales juntos, dinosaurios juntos, etc.

La rotación sirve en los adultos en relación a las colchas, toallas o adornos. Cambiar los muebles de un cuarto a otro, así como los cuadros y los accesorios. Igual puedes hacer esto con la ropa que ya te aburríó. Lo viejo en unos meses se vuelve nuevo, créeme. **M**





Iluminación de vanguardia para tu evento especial...

MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS RESPALDAN



Iluminación • Audio • Pantallas LED • Pistas • Pirotecnica fría • Máquina de confeti
• Iluminación viñedos • Diseños de estructuras

📞 664.204.55.49 📱📷 ISAIProducciones

www.isaiproducciones.com

La violencia VERBAL, TAMBIÉN LES DEJA CICATRICES

¿Cómo afectan los gritos, insultos y las malas palabras, el desarrollo emocional de tus hijos?

POR BECKY KRINSKY

Vivir con abuso emocional-verbal es algo muy común y difícil de tratar. Y es que las heridas no se perciben a simple vista, aunque dejan marca de por vida. Cuando se vive en un ambiente agresivo, uno tristemente cree que esa es la ÚNICA manera de vivir.

Los padres que lastiman a sus hijos creen que tienen el derecho de decir lo que creen que es necesario, e insisten en que ellos tienen que educar, y que te quieren o te dicen las cosas por tu bien.

Sin embargo, muchas veces también ofenden y gritan porque no tienen una mejor manera de hablar, o porque ellos mismos se sienten menos, y no pueden hablar con amor y palabras nobles.

Sea cual fuera la situación, el dolor y el daño que causan es fuerte, muchas veces casi imposible de sanar.

Cuando un hijo/a se siente criticado constantemente, se acostumbra a escuchar un lenguaje rudo, injusto y tóxico. Con el pasar del tiempo hasta hace suyo aquello que escucha. Esas falsas creencias impactan profundamente el alma, causando dolor, miedo y una frustración terrible.

A pesar de que en una relación sana no hay padres que les desean el mal a sus hijos, cuando se da el abuso emocional es importante reconocerlo y poderlo parar.



*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.


*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.
Copyright © 2005-2014.
Recetas para la vida©.
Todos los Derechos Reservados

Para sanar y dejar de sufrir por humillaciones irracionales, es necesario reconocer que nadie te puede lastimar si tú no lo permites, lo que es difícil de lograr cuando el pequeño no se sabe defender, y cree que sus padres saben lo que dicen.

Los gritos y las humillaciones son un reflejo de las carencias del otro, nunca son un problema propio.

Tomará mucho tiempo y trabajo personal para que los hijos que se han sentido humillados y lastimados aprendan a separar el tono de voz del mensaje que se escucha.

Aprender a tener amor propio y dignidad, no es un camino fácil cuando uno vive en un ambiente hostil. Nadie tiene el derecho de lastimar, y no es bueno vivir sufriendo sin poder sanar.

Como padres de familia tenemos la obligación de fomentar, inspirar y ser un buen ejemplo para los hijos. Los gritos, el enojo y las humillaciones son tratos que se pueden evitar, siempre y cuando uno como adulto este consciente del valor de las palabras, y del cariño que los hijos sienten por sus padres. 

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?
PAG WEB
www.recetasparalavida.com
FACEBOOK
[recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)
TWITTER
[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

LA RECETA SANANDO DE PALABRAS TÓXICAS

INGREDIENTES

- » **AMOR PROPIO** – confianza y seguridad en uno mismo.
- » **VALOR** – fortaleza para dejar ir las palabras tóxicas y humillantes.
- » **DETERMINACIÓN** – compromiso personal para tener una buena vida y ser feliz.
- » **APERTURA** – mente abierta para escuchar otros puntos de vista.
- » **VALIDACIÓN PROPIA** – reconocer el valor propio, y aceptar que uno puede estar mejor.

AFIRMACIÓN POSITIVA:

» Estoy consciente de mi valor como padre de familia. Mis hijos necesitan un buen ejemplo, y aprender a vivir con dignidad. Vivo y atraigo bondad, abundancia y alegría. Tengo la fortaleza para escuchar las opiniones de mis hijos, sin tenerlos que criticar u ofender. Amo la vida, amo a mis hijos, y soy la mejor persona que puedo.

CÓMO SE PUEDE SANAR EL ABUSO EMOCIONAL:

- 1. NADIE TE PUEDE MALTRATAR SI TÚ NO LO PERMITES.** El valor personal proviene del respeto y la confianza propios, nunca del reconocimiento y del cariño que se recibe de los demás.
- 2. ACEPTAR Y SANAR EL PASADO, ALIVIA LA CARGA DEL PRESENTE Y PERMITE VIVIR EL FUTURO CON PLENITUD.** Si bien la cicatriz del dolor no desaparece, ésta se llega a transformar en un buen maestro que da incentivos para ser mejor. Aceptar, perdonar y dejar ir, para crecer y vivir en paz.
- 3. SÓLO SANA LA PERSONA QUE QUIERE SANAR.** No es posible ayudar a quien no desea tener una mejor calidad de vida. Tampoco se puede fortalecer quien no es capaz de enfrentar su propio dolor.

“ Tú eres una persona valiosa, única e irremplazable. No malgastes ni regales tu vida porque alguien te lastima o te quiere ofender ”



PROMOCIÓN
EXTENSIONES DE PESTAÑAS
 En tu aplicación de **SET NUEVO** arriba de cualquier técnica, serán **GRATIS** las de abajo.

*PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA EL 30 DE ABRIL Y ÚNICAMENTE EN SUCURSALES PASEO DEL RÍO Y PLAZA



 CronosPaseodelRío  210.28.40



Baby blue
 moda infantil + accesorios

10%
 de descuento en compras online

mayoral
 Fashion Brands

BÓBOL

Calle Brasil #183-2
 Tel (664)634-0007

Colonia Cacho, "Plaza Villaromana"
 boutique.babyblue@gmail.com

Acceptamos  

Sistema de Apartado Certificado de REGALO

Síguenos en  



Evita la comunicación AGRESIVA, ES VIOLENCIA EMOCIONAL

Cuando las malas experiencias son más que las buenas, entonces la relación comienza a fragmentarse, alcanzando frustración y problemas en la intimidad

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

El deseo de dominar o intimidar a la pareja para obtener lo que queremos, representa una forma violenta del poder que queremos ejercer sobre el otro, y una vez que la primer expresión violenta surge, ya no se puede parar la escalada.

La conducta violenta dentro de una pareja no es exclusiva hacia las mujeres, en su mayoría sí, pero también los hombres resultan ser víctimas. Cuando hablamos de violencia en una pareja, rápido pensamos en golpes, lesiones, fracturas, ojos morados, etc., es decir,

nos limitamos a manifestaciones de violencia de tipo físico.

Sin embargo, aunque nos resulte difícil de creer, en la mayoría de esas parejas hoy violentas, hubo un tiempo, quizá durante el noviazgo, al principio de su matrimonio o tras años de vida juntos, en que su trato era cariñoso, con manifestaciones de amor y compañía; pero este trato simplemente se deteriora y se transforma en más violencia.

PINCELADAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Sobre la marcha de la vida juntos, suceden eventos muy sutiles que no vemos (a veces sí son muy claros), y que por alguna razón vamos dejando de lado, ignorándolos o minimizándolos

al ponerlos casi todo el tiempo sobre una balanza, que más que equilibrio, resulta en una justificación de conductas dolorosamente violentas para un miembro de la pareja.

Por ejemplo, cuando cariñosa y delicadamente le decimos a nuestra pareja que "debiera" ser, decir o hacer alguna cosa porque nos ama, y que por ese amor ciego hacia nosotros "tendría" que modificar su conducta para nuestro placer. Otro ejemplo sería humillar o hacer menos a la pareja, ya sea en privado o en público, pues esto también hace sentir ganador al violentador.

Controlar desde la ropa, el caminado, las acciones, palabras y hasta las ideas, resulta algo muy frecuente también. Por más justificación, por más

que finjamos que no fue nada o que estamos arrepentidos por agredirle, simplemente hay algo que ya comenzó, es decir, los límites de respeto hacia la otra persona se cruzan, la ilusión de control y dominio se vuelven cada vez más fuertes. Al mismo tiempo, la sensación de minusvalía y sufrimiento aumentan en la víctima.

COMUNICACIÓN AGRESIVA

La comunicación efectiva en una pareja la mantiene en una relación sana, pero cuando la comunicación es agresiva, entonces genera deterioro a través de la violencia psicológica ejercida. Cuando las malas experiencias son más que las buenas, entonces la relación comienza a fragmentarse, alcanzando frustración y problemas en la intimidad. **M**

DATOS PORTAL

www.psicofamiliaypareja.com

FACEBOOK

[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

*La autora es Licenciada en Psicología Familiar. Psicoterapeuta Familiar y de Pareja + Tanatología.

ALGUNAS FORMAS DE COMUNICACIÓN AGRESIVA, SIN IMPORTAR EL ESTADO CIVIL DE LA PAREJA SERIAN:

- » A través de ofensas y/o groserías.
- » Haciendo uso de apodosos o etiquetas para menospreciar, ridiculizar y humillar en público y/o en privado. Generalmente la agresión tiene que ver con el aspecto físico, la conducta o la capacidad intelectual de la pareja.
- » Buscando el crear confusión a propósito, adjudicándole a la otra persona cosas como una supuesta locura, ideas extrañas, errores, malos entendidos, influencia de amistades o amigos, etc.
- » Tratando de impedirle tomar decisiones o imponiendo las suyas sobre la ropa, peinado, uso del dinero personal, elección de amigos o de empleo, etc.
- » Culpando a la pareja de todos sus problemas y de los de la relación en general.
- » Siendo indiferente absoluto o muy intimidante.
- » Mostrando una bondad aparente frente al agredido y/o frente a los demás.

TOMA EN CUENTA:

- » **CUALQUIER PERSONA** puede ser agresor o víctima, sin importar raza, sexo, edad, religión, condición social o educación.
- » **LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA** puede llegar a ser mortal. Aunque no se vean como conductas criminales, los ejemplos que he mencionado, sí pueden convertirse en

violencia de tipo física, sexual o acoso.

- » **INFÓRMATE E INFORMA** a las personas en quienes confíes.
- » **PREVIENE Y ATIÉNDETE** profesionalmente.
- » **TEN EL CONTROL** de tu vida y no le des permiso a nadie de agredirte sólo porque dice amarte, o peor aún, porque crees que te debe amar.

Residencial VERONA

PRIVADA
SAN FRANCISCO

- Acceso controlado
- Área de convivencia con alberca y fogadero
- Cochera eléctrica
- Estacionamiento para 2 autos
- 3 recámaras
- Sala
- Comedor
- Cisterna
- Cocina y Closets*
*En inventario seleccionado.

¡ÚLTIMAS CASAS!

[f/RubaResidencialTijuana](https://www.facebook.com/RubaResidencialTijuana)

Tel. 478.8100



PADRES A PRUEBA DE ADOLESCENTES DIGITALES

POR GABRIEL BELLO

Nunca había sido tan complicada una adolescencia como la que estamos viviendo con nuestros hijos en la actualidad, y es que no sólo estamos hablando de la ya existente brecha generacional, sino que ahora experimentamos una brecha digital. Por un lado, están los niños y adolescentes que nacieron en esta era (la digital), para quienes el uso de la tecnología resulta algo natural, y por otro lado están los padres que se han quedado rezagados, no sólo por haber nacido en otra era (la análoga), sino en parte porque muchos consideran que el internet es una moda y que su popularidad acabará en el corto tiempo.

están creciendo (entorno), las bondades de estas nuevas tecnologías y los escasos límites, le generan dependencia digital que no le permite una funcionalidad básica para hacerle frente responsablemente a todos sus roles.

ENCUENTRO PUES AL MENOS, TRES FACTORES QUE HACEN MÁS COMPLICADA LA CRIANZA EXITOSA DE ESTA GENERACIÓN DIGITAL.

1) PROPENSIÓN A LA DEPENDENCIA DIGITAL

Los niños y los adolescentes son más vulnerables que los adultos hacia la dependencia electrónica, su poca madurez, el ambiente digital en el que



¿QUÉ HACER?

Actualízate, capacítate, toma la información necesaria para liderar a esta generación digital. Hace 10 años, aprender a usar la computadora era una opción para los padres, hoy en día la capacitación sobre las nuevas tecnologías es una obligación, porque estás criando a la primera generación digital.

Esta actualización o capacitación te permitirá dimensionar la paradoja de que algo tan útil y fascinante llegue a convertirse en un serio problema de salud mental, y hacer lo adecuado para que no ocurra con tus hijos.

2) PERSONALIDAD ADICTIVA

No todos los usuarios son propensos a una adicción tecnológica, deben existir elementos previos que lo predispongan a ello: Impulsividad, ansiedad, déficit de atención, negativista desafiante, hiperactividad y trastorno límite de la personalidad, por mencionar algunos.

¿QUÉ HACER?

Mantente muy atento a los rasgos que presentan los tecno adictos, y actúa para ofrecerle ayuda.

ALGUNOS SÍNTOMAS SON:

- A) PÉRDIDA DE CONTROL** o imposibilidad de auto regularse sobre el tiempo de estar conectado.
- B) AUMENTO PAULATINO** del tiempo de conexión.
- C) MALESTAR CLÍNICAMENTE** significativo ante la imposibilidad de conectarse (síndrome de abstinencia).
- D) POSTERGAR LAS DEMÁS ACTIVIDADES** o responsabilidades en casa por no desconectarse.
- E) DETERIORO SIGNIFICATIVO** del desempeño académico.

OJO: Si tu hijo ya presenta estos signos, busca ayuda profesional.

3) NAVEGAR SIN LÍMITES

Hoy los niños manejan una tablet antes de aprender a hablar o caminar. Este fenómeno que cada día crece más, se debe en parte a la falta de límites de parte de los padres para el uso de las nuevas tecnologías.

Es cómodo y funcional que la "Nani" sea una tablet, no cuesta y entretiene al pequeño, pero uno de los problemas que esto genera es que lo hace tecno-dependiente desde temprana edad, además de volverlo demandante, irritable, impaciente, y de baja tolerancia a la incomodidad.

Prácticamente observamos en cualquier parte a adolescentes con un celular en su mano, obteniendo seguridad al tenerlo consigo. No hay espacios asignados para el uso del celular, puede ser a la hora de comer con sus padres, en la iglesia, en el salón de clases, compartiendo con su bolita amigos, estando con la novia, incluso en el cine.

¿QUÉ HACER?

Algo que da tanto placer como los dispositivos electrónicos y las nuevas tecnologías, debe ser regulado, o en el corto tiempo se caerá en una dependencia. Sin embargo, la prohibición total de la tecnología a niños y adolescentes puede llegar a ser contraproducente, porque ésta favorece el desarrollo de ciertas habilidades. Ellos son nativos digitales, su mundo es el internet y las nuevas tecnologías, entonces prohibir no es la solución.

PRIMERO. - Se deben establecer límites para darle un uso adecuado a los dispositivos electrónicos, videojuegos, redes sociales e internet, y los hijos a su vez, deben sujetarse a los tiempos y a los espacios asignados por sus padres.

SEGUNDO. - Se debe combinar el uso de las nuevas tecnologías con ejercicio al aire libre o la práctica de algún deporte. Esto no es sólo para mantenerlos lejos del internet, sino para efectos de su salud.

TERCERO. - Se debe prohibir la visita a páginas de contenido pornográfico, o a cualquier otro sitio de internet que los padres consideren nocivo para sus hijos. 🚫

GABRIEL BELLO
PSICOTERAPIA PARA ADOLESCENTES
PORTAL
www.gabrielbello.com
TELÉFONO
(664) 609.00.95
Ced. 6357192

*El autor es psicólogo, especialista en adolescentes

CDM
CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO



PLUTARCO ELÍAS CALLES #2011 ZONA CENTRO, TIJUANA
T. 976 3300 conservatoriodedanza.com.mx

@conservatoriodedanza

Conservatorio de Danza México

NiÑOS ¡TAMBIÉN LO FUIMOS!

La etapa más transparente, genuina e inocente de la vida, es sin duda la niñez, cuando nada preocupaba y teníamos muchos sueños. Hoy quisimos recordar esta bella etapa de seis distinguidos personajes de Tijuana, quienes nos revelan cuáles eran sus sueños, y nos comparten sus deseos para nuestros niños. ¡Recordar es volver a vivir!

POR ANA PATRICIA VALAY



¿QUÉ SOÑABA CUANDO ERA NIÑO?

Siempre fui muy soñador, pero tuve la suerte de saber qué es lo que quería hacer cuando fuera grande desde muy pequeño, y siempre quise ser chef, cocinero. Sé que se puede escuchar como un cliché, pero me pasó eso desde temprana edad, porque crecí en la cocina de mis padres.

¿QUÉ QUISIERA PARA LOS NIÑOS DE HOY?

Que tuvieran una mejor alimentación, una mejor salud. Creo que las enfermedades feas hoy en día, tienen que ver mucho con la alimentación.

JAVIER PLASCENCIA
CHEF, NOTABLE EMBAJADOR DE LA COCINA
MODERNA MEXICANA



¿CON QUÉ SOÑABAS DE NIÑO?

Soñaba con ser piloto, con ser embajador. Soñaba con darles a mis papás todo lo que yo quería. Soñaba con ir a India, no sé porque mis sueños de niño siempre estaban adelantados a mi edad, jaja.

¿QUÉ DESEAS PARA LOS NIÑOS ACTUALES?

Me gustaría que disfrutaran más cada una de sus etapas, y que desde pequeños sepan la responsabilidad que tienen de cuidar el mundo que les estamos dejando.

ÁLVARO ÁVILA
DIRECTOR GENERAL DE ÁLVARO ÁVILA MASTER EVENT PLANNER



SUEÑOS DE NIÑO

Soñaba con ser bombero para rescatar a los que se encontraban en peligro, luego pensé en ser sacerdote, y finalmente como amaba la velocidad, soñé con manejar autos de carreras y romper marcas mundiales.



DESEO PARA LOS NIÑOS

Que no pierdan la oportunidad de ser niños, no tengan prisa por crecer, y disfruten esta etapa de sus vidas. Que siempre conserven al niño que todos llevamos dentro, y que sueñen con un mundo mejor.

DR. JUAN JOSÉ PARCERO

CARDÍOLOGO CLÍNICO E INTERVENCIONISTA

¿CON QUÉ SOÑABAS DE NIÑA?

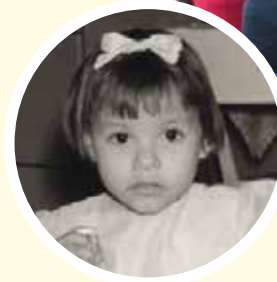
Desde que me acuerdo siempre soñaba y jugaba a dar noticias en la televisión.

¿QUÉ DESEAS PARA NUESTROS NIÑOS?

Deseo que tengan tranquilidad, que los dejemos ser niños. Que les enseñemos que la vida no es una fotografía en Instagram buscando aprobación. Que disfruten como nosotros de algo tan sencillo y gratificante, que es tener amigos de verdad sentados frente a una mesita con un juego de té. Que estén seguros de que todo trabajo y esfuerzo vale la pena.

ELIA MANJARREZ

PERIODISTA-CONDUCTORA DE TV Y RADIO



¿CON QUÉ SOÑABAS CUANDO ERAS NIÑO?

Soñaba con ser un constructor de edificios, yo quería hacer casas.

¿QUÉ DESEAS PARA NUESTROS NIÑOS?

Deseo que el futuro de los niños sea lo mejor. Que el futuro los cuide, los proteja y no los atropelle. Que vivan con un mejor acceso a todo lo bueno: la salud, el conocimiento, la naturaleza, y el uso responsable de la tecnología.

JOSÉ GALICOT BEHAR

PRESIDENTE FUNDADOR DE TIJUANA INNOVADORA



SUEÑOS DE NIÑA

¡Soñaba con crecer! soñaba con lo que deseaba hacer cuando fuese grande, y soñaba con tener mi propio carro... y lo más inaudito para mi niñez, soñaba con aprender a manejar. Soñaba que transitaba la vida en felicidad.

¿QUÉ LES DIRÍAS A LOS NIÑOS DE HOY?

Por el amor de Dios... ¡Suelten esa tableta y salgan a la calle a jugar! a correr, a ensuciarse, a estirarse, a vivir su libertad, despreocupación e inocencia.

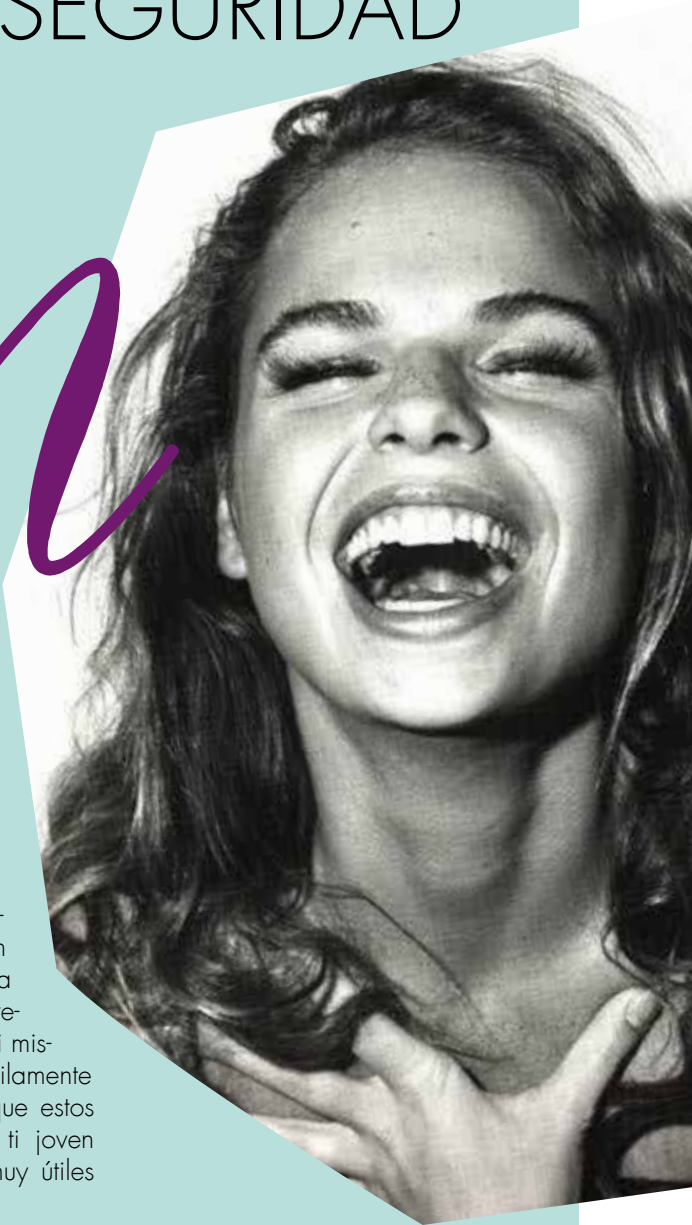
CECILIA OCHOA

PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN ENTIJUANARTE A.C



PERSONALIDAD Y SEGURIDAD

Teen



POR HECHO CON CHE CHÉ

No hay nada peor que estar sufriendo por la moda o por las piezas que utilizamos para vestirnos. Es por ello que debemos de buscar prendas y accesorios que hagan el trabajo opuesto, es decir, que nos den ese aire interesante, que nos favorezcan, que nos hagan sentir guapas y atractivas, que nos impriman un toque sexy, y sobre todo, que nos hagan sentir orgullosas y súper seguras

de nosotras mismas cuando las utilicemos.

Ahora bien, ¿y qué cuándo estamos en la adolescencia? ¿qué tan difícil es a esa edad aceptarnos, encontrar lo que nos favorece y sacarnos el mejor provecho? La seguridad en ti misma sin duda es un arma poderosa, y aquí te enseñaremos cómo irte encontrando a ti misma, para ir cómoda y tranquilamente diseñando tu belleza. Y aunque estos consejos los pensamos para ti joven mujer, lo cierto es que son muy útiles para cualquier mujer.



POR ELLO, A CONTINUACIÓN, TE DOY UNOS PASITOS A SEGUIR:

1. HAZ LOS CAMBIOS MENTALES QUE NECESITES HACER PARA ACEPTARTE:

Un ejercicio ideal para esto podría ser pararte frente a tu espejo en ropa interior. Iniciaremos haciendo una lista de aquellos detalles en tu figura que te causen conflicto a la hora de vestirte. Después de ello, (probablemente tenderemos a

apuntar bastantes detalles que no nos encantan), vamos a escribir aquellas partes de nuestra silueta que Sí nos gusten. Puede ser desde tu cabello, tus manos, tus hombros, los puntos más significativos para ti, y con base a este estudio, vas a poder redibujar tu silueta con estilo.

2. ADOPTA UNA RUTINA DE EJERCICIOS:

Por más sencilla que ésta sea, buscaremos con ella dotes de energía que ayuden a formar y cuidar el templo en el que habitas: ¡tu cuerpo! Si tenemos en mente que este es el cuerpo en que

nos tocó vivir, ¿no querrás hacerlo lo más funcional y cómodo posible? No importa la talla ni el color de piel, tampoco si tiene una cierta forma, etc., es tu cuerpo, y el único que tienes, y que por supuesto: es especial y está lleno de posibilidades para recibir tus cuidados.

**3. DEBES REPETIRTE CONSTAN-
TEMENTE QUE LA BELLEZA Y AU-
TOESTIMA DE UNA PERSONA, NO
SE DEBEN BASAR EN EL TIPO DE
CUERPO O ROSTRO QUE SE TIENE:**

Lo que determina la belleza y la autoestima, son tus cualidades como persona y tus logros. Esto lo pongo al último porque muchas veces es lo que más se nos complica aceptar, pero si vamos haciendo esta lista de la que hablábamos en un inicio, podemos irnos un paso a la vez, y así lograremos aceptarnos y sacarnos el mejor provecho.

¡Ahora bien, iremos trabajando por partes cada aspecto de nuestra persona, para ir rediseñando nuestro estilo!.

No olvides que la belleza es un camino, algo que se puede trabajar y mejorar



CONTACTO

MA. FERNANDA

HALE ALCAZAR

(664) 368.62.72

MICHELLE A.

SANTANA BUJAZAN

(619) 598.38.17

CORREO

hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK

/hechoconcheche

INSTAGRAM

@hechoconcheche

BABY BLUE

MODA INFANTIL



Se acerca la nueva temporada, llena de ideas **FRESCAS**
y divertidas para los más pequeños de la casa.
Esta **PRIMAVERA-VERANO** viene cargada de color y alegría



María de Los Ángeles Olague,

TIJUANENSE ENTREGADA AL SERVICIO PÚBLICO

A costumbrada a trabajar en base al cumplimiento de objetivos, mediante la eficiencia en el manejo de recursos humanos y materiales, así como a una constante evaluación de resultados, María de los Ángeles Olague, oficial mayor del XXII Ayuntamiento de Tijuana, ha mantenido en un bajo perfil, su gran pasión por el servicio público a lo largo de casi 29 años.

Nacida en la ciudad de Tijuana, en 1958, se ha dedicado a realizar su trabajo en el gobierno, pero lejos de los reflectores. Luego de estudiar el bachillerato en la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, ingresó al Instituto Tecnológico de Tijuana, para estudiar Relaciones Industriales.

En 1990 recibió la invitación para trabajar en la función pública, ella se fijó la meta de probar durante tres meses, los cuales se convirtieron en 11 años ininterrumpidos en el Ayuntamiento. Ocho, laboró como jefa de administración de Servicios Médicos Municipales, (ahora Dirección Municipal de Salud).

“La clave es la constancia, y el profesionalismo, acompañado por el amor a lo que haces, la gente es la que hace a las organizaciones, los trabajadores se deben comprometer con los objetivos de la institución”.

En el plano personal, considera que fue estricta con sus dos hijas, Brenda y Mariana quienes trabajan desde los 17 años porque —explicó— valorar lo que cuesta la vida, lo que deben invertir en sus gustos fue parte de la formación que las llevó a concluir estudios profesionales.

Es cuando allí la mujer de voz recia suspira porque sus hijas —narra en voz baja—

, le han podido regalar verlas realizadas como mujeres profesionistas, entregadas a su trabajo como buenas ciudadanas”.

“En mi función al servicio de la ciudad he buscado siempre cuidar y eficientar la utilización de los recursos de los tijuaneños, mediante el establecimiento de diversos controles en la contratación de servicios, aquí no realizamos pagos que no tengan un soporte bien justificado”.

Le llaman “La jefa”. María de los Ángeles Olague dejó su cargo en la oficialía mayor. Mujer de convicciones aceptó el reto de una campaña porque hacerlo significa, aseveró contundente, aportarle a Tijuana; tierra que mucho nos da y por la que bien vale la pena apostarle a un futuro claro, transparente, con finanzas sanas y sobre todo impulsar que la comunidad viva mejor. **M**





DELIA **ÁVILA SUÁREZ.**



FELICITAS **RANGEL GONZÁLEZ.**



JUANA **SANDOVAL PARTIDA.**



MARISA **CRUZ LOZANO.**



ROSA ÁNGELA **CARLOS GERALDO.**



MARTHA **ÁLVAREZ ROMERO.**

FUERZA FEMENIL AL SERVICIO DE TIJUANA

Un gobierno donde la equidad de género lo fortalece

Su corazón se hinchó de dicha. Los ojos se rasaron de lágrimas. Por su mente pasaron aquellas corretizas en el patio donde cursó la educación primaria, Juana Sandoval Partida delegada de Otay Centenario experimentó así la enorme dicha que da servir a la comunidad. Cuando llegó a la administración del alcalde Juan Manuel Gastélum, explicó, 4 ó 5 salones de la escuela 18 de Marzo, estaban clausurados. Con recursos del ramo 33 entregaron las aulas y ella, la mujer con 20 años en el servicio público no pudo más que refrendar con hechos el

“ La función pública me ha dado la satisfacción de contribuir en el buen manejo de los recursos públicos para que se puedan atender con eficiencia las necesidades de los habitantes de la ciudad. Poniendo el mayor esfuerzo y dedicación al desempeñar mis actividades laborales, deseo contribuir a que Tijuana sea una mejor ciudad

MARISA CRUZ

ejemplo para su hija: dar por los demás es cumplir a cabalidad en la vida.

Y entonces la directora administrativa de la

Sindicatura Procuradora, Rosa Ángela Carlos Gerardo sonríe. A su mente llegó la imagen de cuando jovencita se integró al trabajo de



gobierno. “uyy –suspiró, son muchos años y lo mejor es aportar un grano de arena para tu comunidad. Eso, dijo, sin duda es la mejor recompensa para un empleado. Su rostro mantiene una eterna sonrisa. “Biby” como la llaman sus amigos ha tenido diversos cargos en gobierno del estado y ayuntamientos donde las cuentas claras, son soporte en la vida y genera prestigio.

En el XXII ayuntamiento las mujeres, muchas tras bambalinas, llevan a cabo funciones que marcan, que cambian vida o que inciden en modificar conductas como lo hace Martha Álvarez Romero en el IMCAD. La drogadicción es un grave problema con el cual hay que trabajar desde el ámbito de la salud. La invitación del alcalde para

estar en su equipo me ha permitido dar mi tiempo y trabajo en el fortalecimiento de la salud comunitaria, ya que solo trabajando en equipo, podemos hacer frente a esta terrible enfermedad. Se describe como “una mujer feliz, plena y con muchas metas y logros aún por cumplir al lado de su cómplice fiel, su esposo con quien procreó 3 hijos y ahora la mueven con ilusión y esperanza de un mundo mejor sus 7 nietos.

Allá rodeada del trigo y el algodón, la chiquilla – hace muchos años, preguntó a su padre “hay licenciadas”. No tiene claro porqué pero ella eso quería. Nativa del municipio de Mexicali, la directora de enlace en el IMPLAN, Felicitas Rangel González, a quien en el servicio público le ha

dado la oportunidad de incidir en la definición de políticas públicas, de acciones y obras, para mejorar el entorno y la vida de los habitantes de la ciudad debe ser el compromiso cotidiano. Se siente realizada. Cinco hijos profesionistas y emprendedores a quienes educó siempre con la visión de honradez, claridad y saber “persistir y resistir porque los caminos no siempre son fáciles sobre todo cuando el empeño es mejorar el entorno, apostarle a la prevención; a la paridad y fortalecimiento municipal”.

Ellas las directoras, secretarías, delegadas son funcionarias públicas quienes cimientan la fortaleza de una administración que encabeza Juan Manuel Gastélum, quien en estas mujeres confía en que




“ Amo esta ciudad que me recibió hace más de treinta años y se convirtió en mi hogar, aquí nacieron mis hijas. Me mueve la pasión de contribuir para que cada día el municipio sea un lugar mejor. Estoy agradecida por la oportunidad maravillosa de servir a Tijuana

MARÍA GUADALUPE BARRÓN



MARÍA GPE.
BARRÓN

su preparación tiene un destino: la comunidad con un trato con calidad y calidez. Porque el servicio público con rostro de mujer es sinónimo de honestidad, sensi-

bilidad y compromiso porque al final en cada una de ellas se concentra la tarea de que Tijuana siga siendo próspera y grande como lo es. 

LA COCINA COMO LABORATORIO PARA L@S NIÑ@S

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

El típico “vamos a jugar a las comiditas” esconde una deliciosa magia; un juego simbólico que dura toda la vida. Además, es el aliado perfecto para retirarlos de las pantallas.

En la pedagogía de hoy en día se buscan los escenarios donde se den aprendizajes significativos, y la cocina es uno de ellos. Es el lugar donde se afianzan vínculos de manera lúdica.

Siempre he considerado que hay que ver, oír, tocar, oler, saborear, es decir: sentir, sentir y sentir. Es así como la co-

cina toma un lugar muy importante y se convierte en ese laboratorio donde se experimenta lo sensorial.

Así que bienvenid@s l@s niñ@s a la cocina esta primavera; esa zona desde donde los alimentos se transforman, y salen aromas, ruidos, sabores, y texturas increíbles.

1. LOS UTENSILIOS OFRECEN TODO UN MUNDO REVELADOR:

no es lo mismo el sartén para hacer el huevo frito que la cacerola para el arroz, ni tampoco el cucharón para la sopa que la pinza para los espaguetis. Ahí empieza el juego, poniendo los utensilios necesarios a mano para el plato seleccionado, a

lo que las cocinas profesionales llamamos MISE EN PLACE. El orden entra en acción.

2. PESOS Y MEDIDAS: una receta siempre saldrá mejor si se pesa y mide con exactitud, sobre todo cuando de pastelería y repostería se trata. Aquí las matemáticas entran a la fórmula.



3. NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD: manejo de gas, fuego, conociendo la estufa, el horno; manipulación de moldes, charolas, cacerolas y sartenes calientes; el uso correcto de sujetadores etc. Una verdadera inducción que les dará seguridad mientras se trabaja en la cocina. Lavado de manos, desinfección de verduras y frutas; recogerse el cabello; superficies y utensilios limpios, y los porqués, son vitales de enseñar.

4. LA SENSORIALIDAD ES MI PARTE FAVORITA: hay que enseñar a los niños a conectarse con los alimentos, con sus sentidos. Que toquen, huelan, prueben, sientan las texturas y lo expresen. El mundo de los alimentos está lleno de texturas, aromas, densidades, formas, colores que es fascinante describir antes de ser cocinados y después, cuando ya han sufrido las transformaciones de la cocina. Cómo la harina, el huevo, el azúcar, la vainilla y la mantequilla se convierten en unas deliciosas galletas. Que se sorprendan de cómo la clara del huevo batida con azúcar se convierte en merengue; de cómo los frijoles duros si se remojan y se cuecen en la olla de presión se transforman, en fin...

5. TAMBIÉN MUCHAS DE LAS TRADICIONES SE ENSEÑAN EN LA COCINA como la Cuaresma, y justo aquí es donde pondremos por ahora manos a la obra con estas delicias de pescado.

CORREO

anlaura@culinaryartschool.edu.mx

*La autora es fundadora y directora adjunta del Culinary Art School en Tijuana, Sommelier y Chef

RECETA DE CUARESMA

SE NECESITA:

- » 2 filetes de pescado blanco cortado en tiras de 1 cm. aproximadamente.
- » Sal y pimienta.
- » 2 cucharadas de harina.
- » 1 huevo.
- » 120 gramos de pan molido o panko.

UTENSILIOS:

- » Cuchillo de cocina
- » Tabla de cortar
- » Plato grande
- » Bowl
- » Tenedor
- » Platos extendidos
- » Bolsa de plástico limpia
- » 2 charolas de horno con papel antiadherente (parchment) o silpat
- » Brocha de alimentos
- » Pinzas de cocina

1. PRECALENTAR el horno a 200 C. Mezclar la sal y pimienta con la harina, y poner en un plato extendido. Enharinar las tiras de pescado.

2. BATIR EL HUEVO en un bowl y pasar las tiras de pescado enharinado por el huevo.

3. EN LA BOLSA poner el pan molido con el perejil, y pasar las tiras a la bolsa para rebozarlas. Refrigerar la bolsa con los trozos de pescado rebozados, durante media hora.

4. COLOCAR LOS GAJOS de papa barnizados con

» 1 cucharadita de perejil picado finamente.


» 2 papas grandes lavadas y cortadas en 8 gajos.

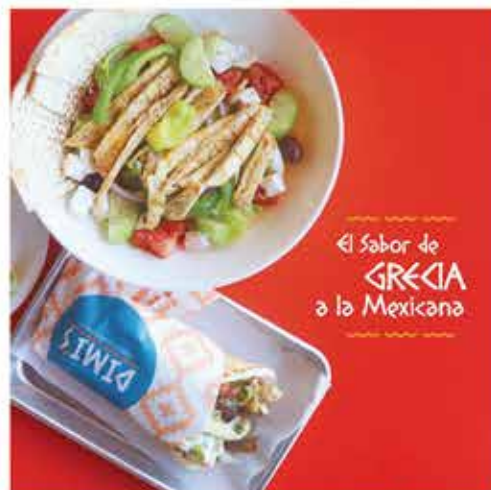
» Aceite de oliva para barnizar las papas; una cantidad suficiente.

» Catsup, mayonesa, mostaza y limón para acompañar el pescado y las papas.



aceite de oliva por ambos lados en una charola de horno con papel antiadherente. Salpimentar y hornear por 40 minutos aproximadamente o hasta que estén doradas.

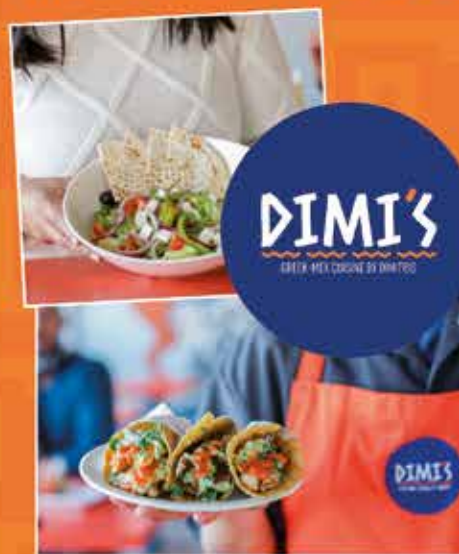
5. SACAR EL PESCADO y colocarlo en la otra charola, barnizando con el aceite de oliva, y hornear por 15-20 minutos. 



El Sabor de
GRECIA
a la Mexicana

¡ABRIL!

Ven a disfrutar
la **rica fusión** de
nuestra cocina



- TACOS GRIEGOS
- PITA MEXICANA
- ENSALADAS

ENCUENTRANOS EN
RESTAURANTE DIMI'S

CALLE 11 8847, ESQUINA SIRAK BALOYAN
(PIO PICO), ZONA CENTRO, TIJUANA, B.C.

Tel: 687-4626

www.restaurantedimitris.com

 / Dimi's Greek-Mex Cuisine



90

AÑOS
L. A. CETTO

UN SUEÑO
MÁS VIVO QUE NUNCA



WWW.LACETTO.MX /     @VINOSLACETTO

EVITE EL EXCESO / 183380201A1590

MARIO



Peralta



—¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—Bueno pues creo que decidí ser chef por que en mi casa siempre se ha comido muy bien. Mis papás y abuelos siempre fueron muy buenos cocineros, y les apasionaba la comida. Desde chico me transmitieron ese deseo por cocinar y entender que el acto de cocinar es un acto de amor y de entrega a los demás.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—Está basada en el ingrediente, en conocerlo, en entender donde estamos parados y no forzar a querer tener algo que no está hecho para nuestro entorno; gozar el acto de cocinar. La creatividad y el gusto por comer son piezas claves en mi cocina.

—¿COMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA Y CÓMO LO PRESENTAS?

—Mi estilo de cocina es muy espontáneo, está 100% basado en el gusto por comer. Cocino como a mi me gusta comer y trato de llevar esa experiencia a mi comensal.

Es un proceso muy natural que está inspirado en los mercados, huertos, y en lo que me intriga cocinar. No ponerme tiempos para desarrollar un platillo creo que es clave.

—ENTRE TANTA COMPETENCIA, ¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE DISTINGUE COMO CHEF?

—Creo que lo que me distingue como cocinero es mi personalidad y pasión por el producto. Me considero un nerd de la cocina. Me gusta saber todo lo que se pueda saber de lo sea que voy a preparar y cocinar, y cómo la personalidad no se puede imitar entonces creo que eso me hace sobresalir y ser diferente a los demás.

—¿QUÉ OPINAS DE ESTA NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS QUE ESTÁ DEJANDO HUELLA EN BC?

—Me emociona que somos muchos los

MARIO PERALTA

ESPECIALIDAD

Cocina Mexicana Contemporánea
RESTAURANTE
Los Compas

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

En mi cocina no puede faltar el comino, lo amo y se me hace un ingrediente muy elegante y con mucha historia.

¿CUÁL ES TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

Las Carnitas y el Chicharrón.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?


Me brillan los ojitos cuando veo un cazo de carnitas.

¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

A Javier Plascencia por su liderazgo en la escena de Baja, a Diego Hernández por que me identifico mucho con su forma de pensar en cuanto a los alimentos.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE?

El Taco Chino, es muslo de pollo al carbón, con seta y coliflores en una salsa agri dulce de chile chilhuacle y chorizo chino, obvio con tortillas de nixtamal del día. ¡No se lo pueden perder!.

que levantamos la bandera de la cocina de BC; saber que somos una generación que ha ayudado a llevar la cocina y el producto de la Baja a todo el mundo me llena de orgullo y me provoca querer saber más. 



**El talento humano
es la mejor inversión**

Talleres vivenciales
de desarrollo humano
para equipos de trabajo

- Inteligencia emocional en el trabajo
- Liderazgo e integración del equipo
- Comunicación asertiva

Nuestra metodología involucra
la creatividad, la conciencia
plena y el movimiento



Instructores certificados ante la red
conocer en el estándar de competencia
EC0217 de impartición de cursos
de formación de capital humano.

CITAS E INFORMES:

Tel. 664 807 5912
www.moveup.mx

MUJERES INSPIRANDO A OTRAS MUJERES

POR PSIC. SELENE SOSA Y LIC. DIANA SALCEDO



Sabías que...? México ha sido desde 2014 el país con mayor porcentaje de mujeres en puestos directivos?

Una encuesta de Grant Thornton Women in Business reveló que, durante 2016, México se mantuvo como el país con mayor porcentaje de mujeres que laboran en puestos directivos en medianas y grandes empresas en el continente americano, aún sobre Estados Unidos y Canadá. Expone que, en el caso de nuestro país, los puestos directivos que regularmente son ocupados por mujeres son: la Dirección de Operaciones, en un 21%; la Dirección Financiera, con 20%; y la Dirección de Recursos Humanos, con un 18%.

ECHEMOS UN VISTAZO...

Sin duda, el esquema social en el que la mujer sólo tenía un rol secundario en el sector público y privado ha quedado atrás. La sociedad ha evolucionado y




ello ha repercutido en la intervención de la mujer en puestos directivos. Es poco común encontrar un campo de acción en el que la mujer no ocupe un lugar importante en la toma de decisiones. Actualmente la comunicación, el manejo de la información, la gestión del tiempo y el trabajo en equipo, son temas prioritarios en el ámbito laboral, y por tanto, las habilidades por las que la mayoría de las mujeres se caracterizan como la empatía, fluidez verbal, capacidad para interpretar el lenguaje corporal, visión global, planeación estratégica, creatividad, manejo de conflictos, cooperación, etc., son necesarias ante estos nuevos retos.

¿CUÁL ES EL IMPACTO DE QUE LA MUJER SUBA A PUESTOS DIRECTIVOS O SEA LÍDER DE SU PROPIA EMPRESA?

Una mujer líder es capaz de conectar a nivel emocional y profesional tanto con otras mujeres como con los hombres, mejorando así las relaciones de trabajo y el ambiente laboral. Sin duda, un liderazgo con empatía ayuda a las mujeres en puestos directivos a superar dificultades en su campo de acción, llevándolas a un papel protagónico en la sociedad y en la economía del país.

Y ¿QUÉ ES EL LIDERAZGO?

Es la capacidad que tiene una persona de influir en un grupo determinado para la obtención de metas. La mujer líder recurre a un estilo de liderazgo participativo, democrático y conciliador, ejerciendo su liderazgo de manera asertiva y segura, tanto en el ámbito profesional como en el personal. 

Si quieres conocer más sobre este tema o asistir a nuestro próximo taller, te invitamos a visitar nuestra **PÁGINA** moveup.mx y regálanos un like en nuestro **FACEBOOK** Move up Tijuana donde encontrarás tips de la semana, y otros temas de desarrollo humano que te ayudarán a ejercer un liderazgo de calidad.

DENISE



Roa



—¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—Porque me encanta comer delicioso y me gusta trabajar en equipo, cómo se desarrolla el liderazgo y se complementa el equipo para lograr el éxito en conjunto.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—Yo ofrezco opciones saludables que nutren no sólo el cuerpo sino el alma. Me encantan los vegetales orgánicos de nuestra huerta y estoy comprometida con el bienestar, la salud y la calidad de vida que vivimos. Mi cocina es curativa, saludable y deliciosa.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA?

—Mi cocina se guía con la temporalidad de los ingredientes y por la naturaleza de los mismos, respetando las formas, colores, olores y sabor de cada ingrediente.


—Cada platillo es único y se prepara con vegetales, frutas y hierbas recién cosechados de nuestra huerta, los cua-

les aportan todos los nutrientes y sabor que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.

—ENTRE TANTA COMPETENCIA, ¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE DISTINGUE COMO CHEF?

—En realidad, más que competencia lo veo como un trabajo en equipo en pro del desarrollo de nuestra industria gastronómica nacional. Lo que a mí me apasiona es cocinar con los mejores vegetales de esta tierra, y ésta es mi manera de compartir con el resto de la comunidad.

—¿QUÉ OPINAS DE ESTA NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS QUE ESTÁ DEJANDO HUELLA EN BC?

—Me encanta ver tanto talento reunido en Baja California, mi tierra adoptiva, creo que todos tenemos mucho que aprender de los demás. 

DENISE ROA

ESPECIALIDAD

Cocina Vegetariana

RESTAURANTE

El Cafecito en La Cocina que Canta

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA? Sal de mar.

¿CUÁL ES TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

Cada preparación es muy especial, lo que disfruto mucho es el proceso creativo y el desarrollo de nuevas recetas? Siempre puede ser mejor tu platillo.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA? Los platillos de las abuelitas.

¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

Admiro a todos por el gran trabajo que hacemos en equipo por BC. He aprendido de cada uno de ellos, y por lo tanto todos merecen mi admiración y respeto.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE?

Más que platillos los invito a disfrutar de la experiencia única de conectarse con la naturaleza en un ambiente mágico al pie de la montaña sagrada Cuchumá. Los invito a disfrutar de esa energía positiva que nutre a nuestros vegetales de temporada, es algo que sólo encontrarás en El Cafecito.

KURT Honold Morales

FORJANDO EL FUTURO DE TIJUANA,
Y HONRANDO A SUS FUNDADORES

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOROGRAFÍA

Determinante, decidido, cálido, y con una riqueza de espíritu que de inmediato deja entrever, así es Kurt Honold Morales, presidente del Consejo Coordinador Empresarial de Tijuana, a quien por buscar lo mejor para su comunidad, le ha tocado estar en puestos de jerarquía que le han colocado en los reflectores, a pesar de buscar huir del protagonismo.

Con la sonrisa que le distingue, Kurt nos dejó conocer un poco más del ser humano, más allá del empresario que desde hace años vemos como uno de los pilares importantes de nuestra querida Tijuana.

UN POCO DE SU HISTORIA

Kurt nació en la ciudad de México, pero desde pequeño llegó a tierras baja californianas. "Me toca vivir en muchos estados de la república porque mi papá trabajaba en Woolworth y le tocó abrir varias tiendas, y por eso vivimos en varios lugares, y nos regresamos a Tijuana, y luego mi papá

No sólo es un empresario de renombre en la ciudad, que ha hecho cosas importantes en COTUCO o CANACO, en la Asociación Pro-Bomberos, o como alcalde de Tijuana, sino que se ha esmerado en mentorear a jóvenes talentosos, además de honrar en vida, el legado de quienes han forjado lo que hoy es Tijuana

puso tiendas de perfumería y luego se fue a Mexicali y puso las tiendas Honold, y ahí estudié desde la primaria hasta graduarme de Contador Público en CETYS", nos comenta.

Una vez que egresó de la carrera, tuvo un ofrecimiento de trabajo que lo trajo a Tijuana donde ha permanecido. Aquí conoció a su bella esposa María Elena, Tati, de quien Kurt no oculta el gran amor y admiración que le tiene. "No nada más es mi esposa,

es mi mejor amiga y es mi consejera. Cuando platico con ella siempre me pone en orden. Cuando ando desubicado es la que me dice: 'no, estás mal aquí, estás mal acá', y siempre le hago caso. Gracias a mi esposa soy lo que soy".

Tienen dos hijos: "Mi niña, bueno, ya es toda una mujer, quien me hizo abuelo y espera a mi segundo nieto, y mi hijo que está trabajando en la CDMX".



—¿CÓMO INFLUYÓ TU FORMACIÓN EN LO QUE HOY ERES?

—Mucho. Mi formación viene de una religión católica muy profunda. Mi papá siempre ha sido muy católico, y los valores y principios siempre fueron muy importantes. Mi papá nos enseñó la cultura del trabajo. Desde muy chico nos llevaba a mis hermanos y a mí, a trabajar a los negocios, y aprendimos desde abajo cómo se gana un peso. Nos ponía a barrer y trapear, a subir y bajar apartados, a hacer los cortes de caja, a ir de compras con él.

—Y en vacaciones, en lugar de estar con los amigos corriendo o haciendo travesuras, nos teníamos que ir en la mañana a trabajar con mi papá, y después de la comida ya nos íbamos a jugar, y cómo mis amigos tenían moto y nosotros queríamos una, nos decía: "está bien, gánate la moto", y nos hacía creer que con lo poquito o mucho que trabajábamos, nos la estábamos comprando. Así aprendí la cultura del trabajo y la disciplina, y levantarse temprano, porque, pobre de ti que no te levantas a tiempo para irte a trabajar.

UN NOMBRE QUE CUIDAR


"El que remató mi formación fue mi abuelito. Cuando me vine titulado, viví unos meses con él, y me enseñó muchas cosas. Me decía que tenía que ser siempre puntual, porque a la otra persona que vas a ver o recibir, si no eres puntual, le estas quitando su tiempo, que la puntualidad es parte de la cortesía de cualquier ser humano".

Cuando le dije que sería papá, me preguntó, "¿y qué le piensas dejar de herencia a tu hija?", y yo le decía: "¿la educación?, ¿dinero?, ¿una casa?, y a todo respondía que no. "No, pues no sé", le dije..." tu nombre", me contesta, "cuida tu nombre para que se lo dejes de herencia a tus hijos". Eso fue lo que más me impactó y me movió el tapete.

APOYO A LOS JÓVENES, HONOR A LAS PASADAS GENERACIONES

Kurt siempre está preocupado por ser un apoyo en consejo y guía de las nuevas generaciones, y por ello es consejero de CETYS Universidad. Pero además, no se olvida de quienes han sido un ejemplo de

trabajo, de esfuerzo y de visión, instituyendo en CCE, el galardón al Mérito empresarial que por primera ocasión se entregó a: Don José Galicot Remar, Don Luis Agustín Cetto, Don Salomón Cohen, y a los hermanos Fimbres Moreno. "Era importante no sólo reconocer a estos forjadores sino enseñarles a las nuevas generaciones que el éxito de cualquier persona viene a base del trabajo, a base del esfuerzo, de los principios, de los valores, del tiempo, de la pasión, de la evolución, de la innovación, etc. de tus negocios.

Sin lugar a duda, con su visión, su guía y su ejemplo, Kurt Honold Morales está dejando no sólo un buen legado y un bueno nombre a sus hijos, sino también a las nuevas generaciones. 

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** La Biblia.
- » **MAYOR FORTALEZA:** No me rajo hasta que termino.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mi nieto, y viene otro. ¡Es lo máximo ser abuelito!
- » **FRASE FAVORITA:** "Haz lo que te apasione, y nunca trabajarás un día más en tu vida".

MARIANA MONTALVO

DETERMINACIÓN, LA LLAVE QUE LE HA ABIERTO MUCHAS PUERTAS

POR ANA PATRICIA VALAY

Mariana Montalvo, integra el pequeño universo de mujeres que ha logrado obtener una posición de liderazgo dentro de la industria, un ámbito aún liderado en su mayoría por hombres.

Su determinación ha sido clave para el éxito que ha alcanzado, pues además de ser Gerente de Operaciones, de Galvanizadora Tijuana S.A. de C.V., también es socia, además de que está activa en organismos empresariales como en el Consejo Directivo de CANACINTRA Tijuana, así como en el de INDEX Zona Costa.

De sus múltiples logros destacan haber participado en el programa del Departamento de Estado de EU, así como en un viaje de intercambio comercial a Alemania.

Hoy, Mariana nos cuenta un poco de su historia: De sus logros académicos, de la visión y el apoyo de su padre, así como de su reflexión sobre lo que tanto hombres como mujeres debemos cambiar para un futuro mejor.

SUS INICIOS

Mariana nació aquí en Tijuana, y es la mayor de tres hermanos. Estudió en la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas en el Bachillerato Internacional, eligien-



do la opción de físico-matemático donde se perfiló hacia las ciencias exactas, obteniendo mención honorífica y la beca por excelencia que sólo se le otorga a un alumno de su generación, lo que le permitió estudiar Ingeniería Industrial y de Sistemas en el TEC de Monterrey.

“Yo sabía que quería estudiar algo más absoluto; me gusta lo tangible. Algo que sea cuantificable y medible, y dije voy a buscar una ingeniería, y desde el momento en que me enteré de la beca en la preparatoria, supe que era mi objetivo conseguirla, y me enfoqué para lograrlo”.

La determinación y la perseverancia las cultivó Mariana mientras estudiaba su carrera, porque el nivel académico y las exi-

gencias eran muy altos: “no podía sacar menos de 85, porque me quitaban la beca inmediatamente y yo no podía perder eso porque me regresaba. Además de esa presión, de toda la carga estudiantil, tenía que trabajar, tenía que hacer servicio becario”.

—¿EL SER FORÁNEA, ¿CÓMO FORJÓ TU CARACTER?

—Pienso que me hizo muy fuerte. Me enseñó a resolver yo sola. Mi papá me llevó a Monterrey, me acompañó, y me acuerdo que tenía exámenes de ubicación, y yo me levanté para mi examen a las 7:30 de la mañana y ya se había ido: no me despedí de

Él. Después de los años mi mamá me dijo: tu papá llegó llorando a Tijuana porque te dejó allá sola.

—Fue así que me di cuenta: “tengo que hacer esto sola, nadie va a ver por mí en nada”, entonces fue difícil al principio. Puedes tener un grupo de apoyo, pero a final de cuentas, tú tienes que resolver

El penúltimo año de Universidad, Mariana lo hizo en Inglaterra a donde decidió regresar para hacer su maestría en Administración de Operaciones en la Universidad de Birmingham, justo en el momento en el que le acababan de dar una promoción en su trabajo y tenía una relación sentimental, pero sabía qué quería prepararse a otro nivel, y tuvo que ser determinante. “Mi jefe en aquel entonces no me apoyó, me dijo que tenía que estar quieta, pero no estuve de acuerdo, y me fui. Yo sabía lo que quería”.

SE NECESITA UN CAMBIO AÚN MAYOR

Sin duda ha habido una apertura y cambio de mentalidad en los hombres, en torno a la superación de la mujer, pero Mariana todavía ha tenido que lidiar con el machismo en su vida personal y laboral.

“Sí lo he sentido, que en lo personal intimido a los hombres, y hasta me lo han comentado abiertamente: “tú ganas más que yo”. Por eso ahora mi novio es extranjero, — suelta la carcajada — ... pero sí me preguntaban, ¿por qué con-

vives con muchos hombres?, o te querían minimizar. Por ejemplo, si decía: “voy a ser panelista”, respondía: ¿y tú qué haces ahí?, como una manera de hacerme sentir menos y bajar mi autoestima.

—¿Y EN EL TRABAJO?

— También. Sobre todo, esto del machismo está más marcado en los hombres mayores, y en mi experiencia y en mi ámbito laboral, me han tocado gerentes de planta que me dicen que dónde está mi jefe, que conmigo no van a negociar”.

—¿Y QUÉ REFLEXIÓN HARÍAS DE LO QUE FALTA EN MATERIA DE IGUALDAD DE GÉNERO?

— Siento que ha habido mucho avance, sin embargo, siento que la cultura del país lo hace difícil. Yo pienso que, para poder avanzar, hombres y mujeres deben trabajar juntos y deben de tener una mente abierta.

—¿Y EN QUÉ CONSIDERAS, DEBEMOS TRABAJOS PARA MEJORAR?

— Yo creo que tanto hombres como mujeres, debemos trabajar en varios ejes: La Comunicación asertiva, el liderazgo, el manejo de emociones, el no tomarnos nada personal y el ser objetivos.

—¿LA VISIÓN DE TU PADRE Y SU CONFIANZA HACIA TI COMO MUJER, ¿QUÉ TAN IMPORTANTE FUE EN TU VIDA?

— “Muy importante, fundamental. Siento que se conjugaron dos cosas: que su mentalidad si es diferente y abierta, pero obviamente también mi empuje para hacer las cosas. Recuerda que, de niña, ni siquiera me resolvía comprar un cono de nieve. Me daba el dinero y me decía: ve tú. Me enseñó a manejar a los 15 años, a cambiar un carburador. Él no me resolvía las cosas, ni decía: pobrecita mi hija, ay no, no le vaya a pasar nada”.

—¿QUÉ CONSEJO LES DARÍAS A LAS MUJERES QUE SE INSPIRAN POR LO QUE HAS LOGRADO Y QUIEREN SALIR ADELANTE?

— “Les diría que el 90 por ciento es presentarse y no tener el miedo, porque ya te vieron, pero si no te presentas, no hay nada que hacer. Que deben confiar en lo que saben y que pueden aportar”.

EN BREVE...

LIBRO FAVORITO: El Psicoanalista de John Katzenbach

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

El Celular

» **MÚSICA FAVORITA:** Rock alternativo

» **MAYOR FORTALEZA:** Determinación

» **MAYOR DEBILIDAD:** En algunos momentos me gana la sensibilidad.

» **FRASE FAVORITA:** Sin lo amargo, lo dulce no es tan dulce.



FUNDACIÓN: “EL AUTISMO Y OTRAS DISCAPACIDADES”

Siendo abril el mes en que se busca concientizar sobre el espectro autista, es que quisimos hablar de esta fundación. Ojalá que la experiencia de su presidenta, te guíe y oriente en tu camino de vida

POR ANA PATRICIA VALAY

Quienes conocemos a Patricia Quintero, presidenta de la fundación: El autismo y otras discapacidades, sabemos que no para. Es una mujer que está levantada todos los días antes de las seis de la mañana para que le rinda su jornada; trabajadora, tenaz, persistente, luchona, y quien cumple lo mejor que puede con los roles que decidió asumir en la vida, el de empresaria, esposa y madre, éste último, el “que roba” su vida entera, corazón, pensamientos, tiempo, dinero, esfuerzo y dedicación, pues fue justamente su hijo Alfredo quien le vino a dar un vuelco de 360 grados a su vida; el motor para la creación de su fundación.

EL AUTISMO TOCA A SU PUERTA

Hace 18 años, la llegada de Alfredo a su vida estuvo llena de amor, pero acompañada de un cúmulo de sorpresas, entre estas, el que el niño padecía autismo funcional, lo que ella desconocía. “Aquí en Tijuana fui con tres neurólogos, y como no estaba de moda el autismo no me lo diagnosticaron”.

—¿POR QUÉ PROCESO ENTONCES TUVISTE QUE PASAR PATI?

—Esto es como un duelo. Viene la negación y luego la aceptación, y creo que la



NOTA

Los síntomas del autismo los encontramos en nuestra revista de Salud Actual.

actitud que tengas en la vida determinará cómo vas a vivirla. Un día me levanté y dije: a un lado tristezas, depresión, todo, ¿esto es lo que tengo que vivir? a ponerme las pilas. Vamos a ver si en dos años, mi hijo va a estar cómo me lo diagnosticaron, voy a ver cómo empiezo.

Pati Quintero se llevó a su hijo a Estados Unidos porque cuando tenía tres años y medio, en Tijuana no estaban tan estudiados y tan entrenados. Hoy en día es un joven funcional y lo están entrenando porque será apto para trabajar 4 horas, y lo entrenan para nadar.

¿POR QUÉ DECIDISTE CONFORMAR UNA FUNDACIÓN?

—Como agradecimiento por el apoyo que los papás me dieron. Me encontré muchos ángeles en mi camino, que me ayudaron con papeles, con situaciones y por eso me prometí: “Yo voy a ayudar a papás de bajos recursos, y voy a abrirle el camino a varias personas. Y creo que, aunque yo no soy psicóloga ni soy doctora, mi experiencia es la mejor ayuda que puedo brindar. Que pueda platicar lo que he vivido, con una mamá que está empezando, que está desesperada, pienso que será de mucha utilidad”.

“Yo voy a ayudar a papás de bajos recursos, y voy a abrirle el camino a varias personas. Y creo que, aunque yo no soy psicóloga ni soy doctora, mi experiencia es la mejor ayuda que puedo brindar



CONTACTO:
TELÉFONO
664 105 38 15
En **COLECTIVO LAS FERIAS** y en la oficina de la Fundación.

—¿Y POR QUÉ EL NOMBRE DE LA FUNDACIÓN QUE PRESIDES HABLA DEL AUTISMO Y OTRAS DISCAPACIDADES?

—Creo que requerimos trabajar mucho por la inclusión, y por eso no me quise centrar sólo en el autismo en mi fundación. Aquí entran todas las discapacidades, incluso porque hay autistas con síndrome Down, o autistas que son ciegos. Esta fundación busca ayudar o canalizar a todas las personas que se acerquen.

—En cualquier discapacidad no hay fortuna que te alcance, y si lo vemos con el autismo o con quienes tienen síndrome Down, aunque su físico se vea bien, detrás de ese aspecto, están neurólogos, medicinas caras, terapias ocupacionales, de lenguaje, etc.,

—¿Y CÓMO SE PUEDE APOYAR EN LA FUNDACIÓN?

—A mí en lo particular no me gusta eso dar dinero, sino en especie, y lo que hacemos es directamente tratar el problema. Por ejemplo, a los papás a los que se les dificulte pagar terapia, llámenos y personalmente los canalizamos. Nosotros apoyamos de la siguiente manera, la fundación paga directamente a la escuela o a la psicóloga.



—Detrás de mí hay mucha gente, muchas amigas voluntarias que están listas para apoyar cualquier discapacidad. Hay personas que son profesionistas y empresarios que quieren permanecer en el anonimato pero que están ayudando, y lo mismo estamos haciendo en el Colectivo Las Ferias, que es un colectivo con causa.

—¿QUÉ REFLEXIÓN NOS PUEDES DEJAR PATI, PARA HACER CONCIENCIA SOBRE EL AUTISMO?


—Creo que hay que tener un pensamiento amplio, y educar así a nuestros

hijos y familias en cuanto a la inclusión, y darle oportunidad a quienes padecen alguna discapacidad, no sólo autistas.

—Las personas Down son tan trabajadores, tan inteligentes, que ya les empezaron a dar trabajo. También a jóvenes con autismo. En las maquiladoras ya empiezan a contratarlos. Yo deseo que haya más inclusión e información para que nuestro país, sea un México mejor para todos.

—¿QUÉ HACER SI CREES QUE TU HIJO ES AUTISTA?

—Si tienes sospechas de que tu hijo tiene algún rasgo de autismo, hay mucha información. Primero que nada, se tiene que ir con la psicóloga y las escuelas especiales. El psicólogo y el pediatra ya están más informados del tema, y el neurólogo dirá que se tiene que hacer. Hay que entender que las terapias a temprana edad son muy importantes”.

—Invito a papás a acercarse, a que se informen. No hay ningún niño igual con el espectro del autismo, todos son diferentes. Vamos a darles mejor calidad de vida, que no les de pena, concluye. 



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

“Nos perdemos en los libros... para encontrarlos en ellos”

TWITTER @mtzaglez

CUENTOS PARA NIÑOS, que sueñan con cambiar el mundo

G.L. Marvel

“¿Y por qué no voy a ser el nuevo Einstein?”

En este mes que celebramos a todos los niños, quiero recomendarles un libro para compartir con todos los pequeños. Cuentos para niños que sueñan con cambiar el mundo es un libro que transmite un mensaje muy importante: todos podemos perseguir y alcanzar grandes sueños, siempre que tengamos pasión por ellos, disciplina, trabajo y compromiso.

Este libro incluye 50 biografías de 50 superhéroes reales, muy diferentes entre sí, pero con la misma determinación para alcanzar sus sueños. Superhéroes con una voluntad sin fin para no detenerse en el camino a pesar de tener alguno de ellos discapacidades físicas, y de vivir bajo circunstancias muy difíciles, trabajando muy duro y con paciencia para lograr sus sueños.

El libro presenta biografías con personajes tan conocidos como Barack Obama, “el niño que luchó siempre por la igualdad y la justicia, y se convirtió en el primer presidente afro-americano de Estados Unidos.”, y Lionel Messi, “el niño que no podía crecer, pero que llegó a ser uno de los mejores futbolistas de la historia”. También incluye personajes no



tan conocidos pero igual de extraordinarios como Haile Gebrselassie: “el niño que corría de casa al colegio, y se convirtió en el mejor maratonista de toda la historia”, y Vicente Ferrer: “el niño que no esperaba que los milagros cayesen del cielo, y ayudó a dos millones de hindúes a salir de la miseria”.

Cada una de las narraciones nos enseña a niños y grandes una gran

lección: todo se puede lograr con determinación, trabajo y esfuerzo.

No hace falta ser un genio. Podemos ser felices y hacer un bien por nuestro mundo, aprovechando y trabajando las cualidades y talentos que cada uno tenemos, y que nos hacen únicos.

Quizás pudiéramos pensar que faltó incluir otros personajes, pero la selección hecha es muy buena, porque incluye verdaderos héroes. Lo importante es que cada uno transmite el mensaje de luchar por tus sueños, y de que nada es imposible cuando crees en ti mismo.

El libro está escrito de una manera amena y sencilla, que hace fácil la lectura para todos los niños a partir de los 6 años. Es muy buen libro para compartir con niños y adultos, y platicar sobre cada una de las biografías que se van leyendo.

Al final del libro hay una sección para que los niños escriban su propia biografía, sus sueños y metas. Asimismo viene un capítulo con lecciones y frases inspiradoras de algunos de estos 50 superhéroes, para que los niños adivinen quien dijo cada frase después de conocer las distintas biografías.

Cuentos para niños que sueñan con cambiar el mundo es un libro fantástico para tener en casa, y compartir con nuestros niños.

LOS HIJOS, LA DISPUTA COMÚN EN UN DIVORCIO

CUANDO LOS PADRES DECIDEN SEPARARSE,
SON LOS HIJOS QUIENES MÁS SUFREN

POR BECKY KRINSKY

Los hijos no son ni deben ser una moneda de cambio que sirva como un término de chantaje, o un medio para negociar las cláusulas del divorcio. Los padres deberían actuar de forma responsable, y no manipular o poner los intereses de sus hijos en juego. Proteger el bienestar, la seguridad y el patrimonio de los hijos es un deber primordial de los padres, y ello no es opcional.

El divorcio es doloroso, difícil de manejar y delicado, ya que los arreglos que se tomen afectarán el futuro de todos, especialmente de los que son menores de edad.

Es importante reconocer que la razón por la que los padres se están separando, NO son los hijos.

Los adultos tienen sus propios problemas, y un sin número de razones por las que como pareja se dejan de entender o pierden el interés por el matrimonio, sin embargo, son los hijos los que sufren más, y viven momentos de inestabilidad, miedo y soledad.

La custodia, las visitas, el patrimonio, la responsabilidad financiera, la herencia etc., son temas que se deben de aclarar y determinar con detalle, y con la ayuda de un abogado que se dedique a llevar casos familiares. Todo debe de quedar por escrito, y sin que queden dudas o interpretaciones que confundan.

Es recomendable que los padres se pongan de acuerdo, y determinen las cláusulas del divorcio sobre el cuidado y la protección de sus hijos.

CUANDO LOS HIJOS SON MENORES DE EDAD

En este caso, si los padres no pueden ponerse de acuerdo, el juez tendrá que tomar la decisión de la custodia, las visitas y la pensión alimenticia. Así que la ayuda de un abogado calificado y con experiencia, será la llave que asegure el futuro y el bienestar de los niños.


EL JUEZ TOMARÁ EN CONSIDERACIÓN:

- » La edad de los hijos y su salud.
- » Los lazos emocionales entre padres e hijos.
- » La capacidad y el estado físico y económico de los padres para cuidarlos.
- » Cualquier antecedente de violencia en el hogar, drogadicción, o alcoholismo, etc.
- » Los lazos de los hijos con su escuela, hogar y comunidad.

El juez también dictará la orden de manutención de los hijos, que es distinta por cierto, que la de custodia y visita.

Por cierto, esta última no se puede negar si algún padre no cumple con los pagos de manutención ordenados por la corte. Tampoco se puede dejar de pagar la manutención, sólo porque el otro padre no le deja ver a los hijos.

Los hijos menores de edad no tienen voz cuando se trata de disponer de su patrimonio o de su seguridad emocional, y tendrán que adaptarse a los cambios que el divorcio implica.

Los padres tendrán que aprender a respetar sus compromisos, y a pesar de que lleguen a tener una nueva vida y más hijos, un buen arreglo de divorcio servirá como protección y cuidado de los pequeños, que no tienen manera de defenderse o ver por sí mismos. 



**ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN**

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200
San Diego, CA 92101
619-238-0616

contreraslawfirm.com



ÁNGEL Valra

50 AÑOS DE TRAYECTORIA.... Y VA POR MÁS

Una charla con el pintor bajacaliforniano que nos permite conocer un poco sobre la profundidad de sus pensamientos, sus convicciones y su talento indiscutible, el que quiere compartir con los niños, porque ante todo: privilegia el servicio

POR ANA PATRICIA VALAY

Con una personalidad inquebrantable, la voz crítica que llevará consigo hasta sus últimos días, y un talento reconocido internacionalmente que no mengua, es cómo disfruta el presente, el gran artista visual bajacaliforniano, Ángel Valra.

El gusto por pintar le viene desde los diez años, época en que también afloró su férrea voluntad de destacar y distinguirse, por lo que se propuso dibujar bien. "Me hice el mejor dibujante que pude. Empecé dibujando a mis hermanos, y luego pintaba a todos los que llegaban a casa, a los niños de la colonia Esperanza de Mexicali donde nací", nos comparte.

—Y, ¿CÓMO ES QUE DECIDIÓ SER MAESTRO?

—Porque ser maestro es una tradición familiar. Era algo más económico y había que ayudar a la familia. Me vine a Tijuana porque el inspector escolar me



mandó a esta ciudad y Tijuana era mi meta en la vida, salir del infierno para entrar al paraíso.

—Me hice maestro sin tener esa formación, pero cuando me di cuenta que estaba frente a niños, me provocaban mucho respeto. Después estudié en la escuela

normal de 1962-1965, luego en artes plásticas del 62-63, y también fui entrenador de fútbol, y fuimos campeones.

Actualmente el maestro Valra da clases en el CEART... "hay una relación extraordinaria. Es el lugar más armonioso donde he trabajado en mi vida", confiesa.

ALGUNOS LOGROS IMPORTANTES DE SU TRAYECTORIA:

- » **EN 1969** la Revista Siempre publicó un número especial de aniversario en el que presentó una pintura de Valra llamada Don Quijote. Ello le permitió alternar con grandes como Siqueiros, Tamayo, y José Luis Cuevas entre otros.
- » **EN LOS 70'S** funda en T J su escuela de artes plásticas, afiliada a Bellas Artes.
- » **DIO CLASES DE PINTURA** por 14 años, en las escuelas primarias públicas.
- » **EN BIENALES DE 1992 Y 1996** en las que fue seleccionado para exponer en el Museo Rufino Tamayo. Su obra se expuso en 1991 en una muestra colectiva de los mejores pintores de México en el Museo de Arte Moderno de la CDMX.
- » **DE 1983 A 1986** asumió la Dirección de la Casa de la Cultura de Tijuana
- » **EN 2012**, fue incluido en el paseo de la fama de Tijuana. Su obra se sigue exponiendo en varios recintos culturales de Tijuana y es catadrático del ICAM.

—...Y MIENTRAS PLATICAMOS, REFLEXIONA SOBRE EL SERVICIO

—La realidad más grande es que México necesita gente que le guste servir sin esperar hacerse millonario. La educación es un servicio, yo soy un maestro por vocación.

—Y ENTONCES, CENTRAMOS LA CHARLA EN SU PASIÓN: PINTAR

“El color tiene cinco dimensiones: identidad, la intensidad, la tonalidad, qué tanta cantidad de luz, etc. Todo esto cuando estás pintando lo tienes que tomar en cuenta, pero con toda sinceridad, hay algunos a los que ello no les ha pasado por la mente, y a veces erróneamente se piensa que la emoción nos hace artistas, pero no es así. El oficio es la ciencia, y el trabajo de cincuenta años... es el estilo... Tampoco es una cuestión académica, eso es el reducto de los que creen que yendo a la escuela de arte, se convertirán en pintores”.

“Se necesita honradez de alma de oficio, de espíritu. Tiene uno que trabajar mucho y aprender”.

—Y VUELVE A LA REFLEXIÓN...

—La falta de autenticidad, la trampa es lo que más me molesta en la vida. Hay una tendencia a eso.

—MAESTRO, ¿Y CUÁL ES LA CLAVE DE SU ÉXITO?

—Es importante el conocimiento del oficio... Me hice pintor con el óleo. Un color se seca en un año, primero en la superficie y luego lo de abajo. Permite trabajar con



mucho cuidado porque la pintura está fresca, y la regla de oro es no añadirle nada.

Pinto en acrílico, con acuarela, he hecho grabado, dibujo directamente con el metal, y no me niego a experimentar. Cuando pinto un cuadro no tengo la menor idea de lo que va a suceder en la tela...

—SÉ QUE USTED TAMBIÉN HA HECHO MUCHO RETRATO, ¿CUÁL ES EL QUE LE HA PARECIDO EL MEJOR?

—El mejor retrato de mi vida es el de mi madre. Cuando ella falleció la pinté e hice su retrato de memoria, de la imagen que tenía de mi madre. Lo hice con carbón. Y entre los cuadros que me han marcado está el de Rumbo a Macondo que le vendí a una costurera, y que pinté cuando tenía 25 años.

—¿Y CUÁL ES EL MOMENTO QUE HOY VIVE


CON SU OBRA MAESTRO?

—Mis cuadros son ahora más radicales porque los quiero de mayores tamaños, quiero decorar con mi obra instituciones educativas, y que hagamos museos pequeños. Son los proyectos que tengo para servir a mi estado.

—¿Y QUÉ ES LO QUE MÁS LE IMPORTA EN LA VIDA?

—Una cosa para mi central es la familia. “Y lo más importante para mí es el nacimiento de Sabina, porque las mujeres son la fuente de todos los grandes bienes. Creo que la inteligencia es femenina. Mi hija es el centro de mi vida”.

—¿Y A QUÉ ASPIRA HOY POR HOY?

—No soy extraordinario, pero quiero serlo... no quiero controversias, porque lo único que logran es separar. Y algo de lo que estoy convencido es que quienes me critican, no me conocen. 



MEMORIAS ÚNICAS X 700 (Y CONTANDO...)

Los Xoloitzcuintles rebasaron los 700 goles en su andar profesional; aquí recordamos aquellos momentos que marcaron la historia del Club Tijuana a base de goles. Raúl Enríquez se destaca como el jugador del Club Tijuana con mayor cantidad de anotaciones, 81 en todas las competencias que disputó, y el máximo artillero Rojinegro en Primera División es Dayro Moreno, con 50 goles en su trayecto con el equipo fronterizo.

“UNA SATISFACCIÓN ENORME”

RAÚL ENRÍQUEZ GOLEADOR HISTÓRICO

» El eterno “10” del Club Tijuana. Raúl Enríquez tiene su nombre marcado con letras de oro en el Estadio Caliente, donde se consagró como figura del Club Tijuana, ante todo en la etapa del ascenso, al ser una de las principales figuras en la etapa de fundación del equipo.

» “Siento un orgullo, una satisfacción enorme, más por el cariño y por el agradecimiento que le tengo a la institución”, dijo el exdelantero Xoloitzcuintle.

» Para Raúl, el gol que más recuerda es el que le anotó al Pachuca en 2011. “Era un tiro libre, por el entorno que generó ese juego, fue el primer triunfo en casa en Primera División, algo que no se olvida fácilmente”, agregó Enríquez.

2 CAMPEON DE GOLEO EN 1RA

Dayro Moreno es el máximo artillero del Club Tijuana en Primera División; con 50 anotaciones, el colombiano tiene un récord importante por alcanzar.

3 TOP10

LUGAR/NOMBRE	GOLES	JJ
1 Raúl Enríquez	81	203
2 Dayro Moreno	50	102
3 Darío Benedetto	23	50
4 Duvier Riascos	23	65
5 Valtencir Gómes	22	51
6 Fidel Martínez	21	79
7 Mauro Gerk	20	74
8 Alfredo Moreno	20	79
9 Richard Ruíz	18	218
10 Miller Bolaños	15	58

4 GOLX100

- » **001 VALTENCIR GOMES**
C2007 J3 Lobos BUAP 3-1 Tijuana
- » **100 NICOLÁS CARDOZO**
C2009 J2 Durango 3-2 Tijuana
- » **200 MAURO GERK**
A10 FI Veracruz 0-2 Tijuana
- » **300 ALFREDO MORENO**
A2012 J8 Atlante 1-2 Tijuana
- » **400 CRISTIAN PELLERANO**
C2014 J9 Veracruz 1-1 Tijuana
- » **500 DAYRO MORENO**
A2015 J6 Tijuana 1-2 Tigres
- » **600 MARTIN LUCERO**
C2017 J6 Tijuana 1-2 Necaxa
- » **700 MILLER BOLAÑOS**
C2019 J7 Tijuana 3-1 Veracruz

5 NACIONALIDADES

- 259 GOLES DE MEXICANOS**
Mejor goleador mexicano:
Raúl Enríquez (81)
- 187 GOLES DE ARGENTINOS**
Mejor goleador argentino:
Darío Benedetto (23)
- 90 GOLES DE COLOMBIANOS**
Mejor goleador colombiano:
Dayro Moreno (50)
- 41 GOLES DE ECUATORIANOS**
Mejor goleador ecuatoriano:
Fidel Martínez (21)
- 41 GOLES DE ESTADOUNIDENSES**
Mejor goleador estadounidense:
Joe Corona (15)
- 33 GOLES DE BRASILEÑOS**
Mejor goleador brasileño:

Valtencir Gómes (22)

15 GOLES DE URUGUAYOS

Mejor goleador uruguayo:
Ignacio Rivero y Nicolás Cardozo (4)

12 GOLES DE VENEZOLANOS

Mejor goleador venezolano:
Juan Arango (12)

9 GOLES DE PARAGUAYOS

Mejor goleador paraguayo:
Pablo Aguilar (9)

3 GOLES DE CHILENOS

Mejor goleador chileno:
Felipe Flores (3)

AUTOGOLES: 12

6 POR DIVISIÓN

- » 238 ascenso
- » 348 Liga MX
- » 088 Copa MX
- » 013 Copa Libertadores
- » 018 Concacaf Liga de Campeones

8 12 GOLES MÁS REPRESENTATIVOS

12 PRIMER GOL EN EL FUTBOL PROFESIONAL:

Valtencir Gómes (Clausura 2007)

11 PRIMER GOL EN EL ESTADIO CALIENTE:

Diego Olsina (Torneo Apertura 2007)

10 GOL DEL PRIMER TÍTULO DE ASCENSO:

Raúl Enríquez (Apertura 2010 vs Veracruz)

9 GOL QUE VALIÓ UN ASCENSO:

Mauro Gerk (Clausura 2011)

8 PRIMER GOL EN PRIMERA:

Joe Corona (Torneo Apertura 2011)

7 GOL EN LA SEMIFINAL VS LEON:

Richard Ruíz (Apertura 2012)

6 TÍTULO DE CAMPEÓN DE GOLEO APE2016:

Dayro Moreno (Vs Veracruz)

5 GOL NOMINADO AL PREMIO PUSKAS:

Avilés Hurtado (Clausura 2017)

4 GOL PARA AVANZAR A SEMIFINALES DE LA LCC 2014:

Darío Benedetto (Vs Galaxy)

3 PRIMER GOL LIBERTADORES:

Richard Ruíz (Copa Libertadores 2013)

2 GOL VS CORINTHIANS EN COPA LIBERTADORES:

Javier Gandolfi (Copa Libertadores 2013)

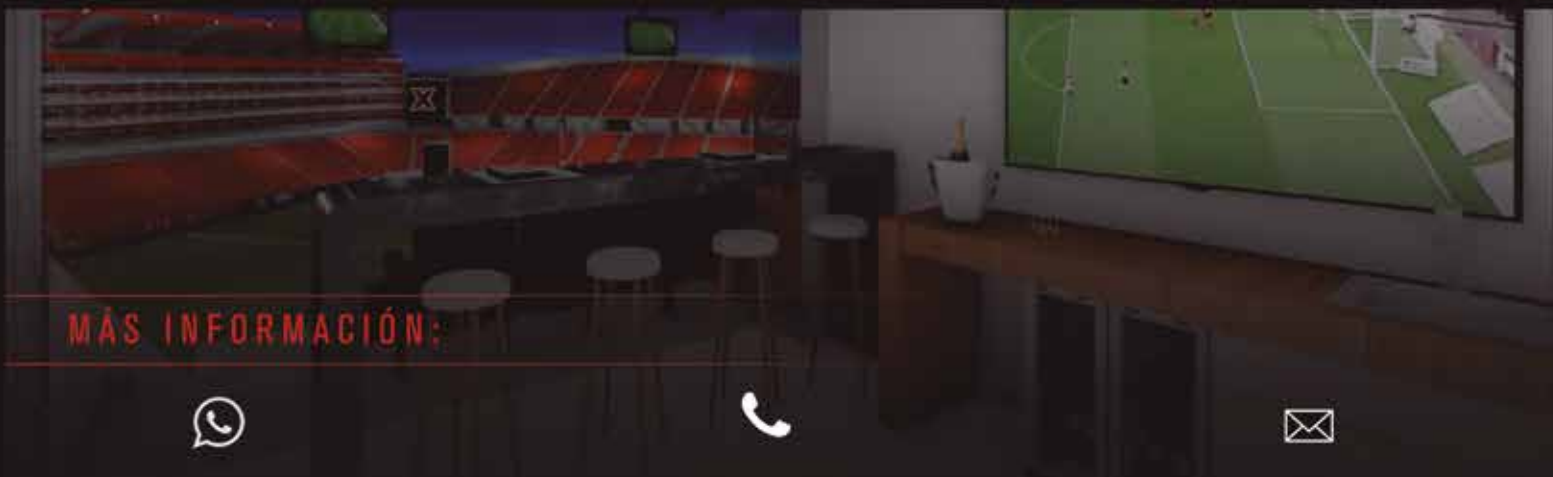
1 GOL DEL TÍTULO APERTURA 2012:

Duvier Riascos (Vs Toluca)



PRÓXIMAMENTE 33 SUITES ZONA 2

- JUNIOR A 4 SUITES NO. (01-02 ,32-33) 20 PERSONAS
- JUNIOR B 12 SUITES NO. (03-08 ,26-31) 25 PERSONAS
- VIP A 4 SUITES NO. (09-10 ,24-25) 29 PERSONAS
- VIP B 8 SUITES NO. (11-14, 20-23) 37 PERSONAS
- MASTER 4 SUITES NO. (15-16 , 18-19) 80 PERSONAS
- PLATINUM 1 SUITE NO. (17) 108 PERSONAS



MÁS INFORMACIÓN:



(664) 664-123-3473

(664) 633-73-00 EXT 4000 - 4001

suites@xolos.com.mx

www.xolos.com.mx

Caliente
ESTADIO.

LUZE

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$180
PLANCHADO	\$180
ONDAS	\$200
RULOS	\$225
PEINADOS DESDE	\$250
RETOQUE	\$350
TINTES DESDE	\$500
CORTE	\$300
GELISH	\$200
MANICURE	\$150
PEDICURE	\$250
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE (OLAPLEX, SALERM, MOROCCANOIL)	\$450
BRAZILIAN BLOWOUT DESDE	\$100
BRASIL CACAU DESDE	\$100
GLOBAL KERATINA DESDE	\$100
LUCES, BALAYAGE DESDE	\$1400



AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO



CONTAMOS CON VALET PARKING



CONFERENCIA Magistral

ANFITRIÓN: World Trade Center

Un grupo nutrido de mujeres se dieron cita para escuchar a la periodista, Paola Rojas, impartir la conferencia Magistral: Empoderamiento de la Mujer. El evento lo organizó Mujer Pyme Internacional, buscando que el ejemplo de mujeres destacadas, como el de la reconocida conductora de Televisa, sea de inspiración a otras.



soymujeractual



FOTOGRAFÍA PUBLICITARIA Y RETRATO



¿DESTINATION WEDDING?

MX. (664) 225 0400 EU. (619) 841 6141



Danos LIKE
siguenos y
enterate de
nuestras
promociones!



www.Garagephotostudio.com





INAUGURACIÓN de Sucursal Puerto Nuevo

ANFITRIÓN: GRUPO CALIMAX

La cuarta sucursal de Calimax en Rosarito, ubicada en Puerto Nuevo, se inauguró el pasado 21 de febrero con la presencia del Director General de Grupo Calimax, Ignacio Fimbres Sánchez, quien encabezó la ceremonia inaugural junto a Mirna Rincón Vargas, alcaldesa del quinto municipio.



soymujeractual



SINCE 1968



Aprende a hablar,
leer y escribir

★ **INGLÉS** ★
¡como és!

PRÓXIMO TRIMESTRE
16 DE MAYO
AÚN HAY LUGAR PARA TI.

La institución más
RECOMENDADA
en la región Tijuana-San Diego

langlab.com

Tijuana: (664) 634-1709
San Diego: (619) 424-7712



NEXUS

→ EXPRESS & LOGISTICS

MENSAJERÍA • PAQUETERÍA
ENTREGAS CON CITA Y A DETALLE

ENVIOS

A TODO
MÉXICO
NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio



REGIONAL

TIJUANA • MEXICALI • ENSENADA
ROSARITO • TECATE • SAN QUINTIN
SAN LUIS RIO COLORADO, SON.

Tel. (664) 637-4300



Expertos en:
Carga Aérea
y última milla
Nacional

01 800 43NEXUS
nexuspaqueteria.com 6 3 9 8 7



Conferencias de **MUJERES DE COLORES**

ANFITRIÓN: City Express
Para consentir a
quienes forman parte
de Mujeres de Colores,
es que se tuvo un
evento privado con la
presencia de la Cónsul
general de Estados
Unidos en Tijuana, de
Hon. Sue Saarnio, y de
la Cónsul General de
México en San Diego,
Marcela Celoso.
Ambas compartieron
con las asistentes, sus
experiencias y retos en
el creci-
miento



soymujeractual





GALARDONES

al mérito empresarial

ANFITRIÓN: Club Campestre

Por primera ocasión en su historia, el Consejo Coordinador Empresarial Tijuana, presidido por Kurt Honold Morales, tuvo a bien reconocer a los grandes empresarios que sentaron las bases económicas en la ciudad. Los homenajeados en esta primera edición fueron: Don José Galicot Remar, Don Luis Agustín Cetto, Don Salomón Cohen, Jesús Fimbres Moreno, Gilberto Fimbres Moreno, Ignacio Fimbres Moreno, Luis Fimbres Moreno, Trinidad Fimbres Moreno, Rodolfo Fimbres Moreno y José Fimbres Moreno.





AMBERES
SALON & SPA

promoción

CORTE +
TRATAMIENTO
\$550

RETOQUE
DE RAÍZ
+ CORTE
\$650



Hipódromo

📞 (664) 805.1228
☎ 200.0681

Las Plazas

📞 (664) 499.8577
☎ 208.9749



CONFERENCIA

de Manejo de Redes

ANFITRIÓN: Arboleda Residencial

En dicho desarrollo inmobiliario, se impartió el pasado 26 de febrero, la conferencia de manejo de redes de la Blogger Diva Lomas, especialista en marketing digital, quien dio a conocer estrategias para el manejo de redes sociales y ganar más likes. Lo anterior, como parte de las actividades que realiza la plataforma digital Lady Multitask, en conjunto con Lady Market y Arboleda Residencial.



Ciudad de Mujeres

Colectivos
Las Ferias

SOB

TOPOLLI

Dona

EUKO

R

SEYTU

Creo Pines

MOMMY TONIC

VERTICAL

Kuma Fashion

BIP

VESSOU

SUPERGEEK

Calle de Niños

BUBO CALLOS

Todo lo que necesitas
en un solo lugar...

📍 CALLE ALAMO #1
FRACC DEL BOSQUE
AVE LAS FERIAS
TIJUANA, BC, MEX

📱 @ColectivoLasFerias 📞 (664) 549-7601 📷 colectivo_lasferias



FAMILIA y Patrimonio

ANFITRIÓN: CETYS Universidad

Bajo la organización de Fundación Valle Bibb A.C., Grupo Tera, Álvarez Carmona y Asociados, Deloitte y CETYS Universidad, se llevó a cabo el evento: Familia y Patrimonio: "Cómo proteger y planear la sucesión de su empresa familiar", con la participación de empresarios como: José Coppel Luken, Susana Coppel García, Armando Álvarez Carmona, Mario García Carrasco, directivos de las empresas arriba mencionadas, quienes compartieron sus experiencias en la materia.



soymujeractual





Colocan **PRIMERA PIEDRA**

ANFITRIÓN: DIF TIJUANA

Arrancó la construcción del Centro Rifa, Redes Integrales para la formación de Adolescentes, lugar donde jóvenes de entre 12 y 17 años en situación de vulnerabilidad, se convierten en líderes con responsabilidad comunitaria, que promuevan el bienestar social y el desarrollo humano, a través de actividades recreativas, culturales y formativas. Este Centro formará parte del DIF T.J.



soymujeractual





Empresa en Baja California No.1 en instalación y venta de paneles solares.



PANELES SOLARES

PARA HOGAR, NEGOCIO E INDUSTRIA

Energía Solar, la solución a los incrementos en tu recibo de luz.

PANELES DE 470 WATTS

GENERAMOS + ENERGÍA EN - ESPACIO

AHORRA HASTA UN 95% EN TU RECIBO DE LUZ

¡DIAGNÓSTICO SIN COSTO!

¡Inicia tu trámite de financiamiento ahora!

SUCURSAL TIJUANA

+52 (664) 647 8402

SUCURSAL MEXICALI

+52 (686) 290 5706

www.ipcindustria.com.mx  **IPEC Solar**







EMPRENDE TIJUANA



INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA
por el INADEM.

Te ayudamos a que tu idea de negocio se convierta en una realidad mediante:



Talleres y Capacitaciones



Asesorías personalizadas



Gestión Financiera

REGISTRA TU MARCA 

Y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI
Llenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 90 50 ext. 113 y 121

emprender1@coparmex.tijuana.org emprender4@coparmex.tijuana.org





INADEM



CDT Consejo de Desarrollo de Tijuana



FIDEM



SEDECO BAJA CALIFORNIA

Evervital[®]

WOMEN cápsulas

bomuca[®]
Interesados por tu Salud



A base de Cúrcuma, Shiitake, Coenzima Q10 y Omega 3, con vitaminas y minerales.



¿Qué haría tu hijo/a sin el súper poder de su madre?

Evervital te aporta las vitaminas y minerales que tu cuerpo requiere diariamente

Recomendado para mujeres mayores de 35 años de edad
Para mayores informes de producto, comunicarse a:
01 800 026 6266

*Este producto no es un medicamento.

El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y quien lo usa
No. de permiso es: 173300201A147

www.bomuca.com

facebook.com/BomucaLifeStyle

SUPLEMENTO ALIMENTICIO DISEÑADO PARA AYUDAR EN LA RECUPERACIÓN DE ENERGÍA Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE NATURAL DEL CUERPO. RECOMENDADO DE 35 AÑOS EN ADELANTE.

De Venta en:



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 30 DE ABRIL DEL 2019.

SOMOS ÚNICOS,
NO TENEMOS SUCURSALES

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173
www.primeshoesandmore.com