

Mujer actual



Abril 2020 | Año 12, Edición 150 | 72 páginas

¡FELIZ DÍA DEL NIÑO!

Cómo mantenerlos ocupados en casa ante el **COVID-19**

ODILÓN GARCÍA
Nació para Informar

ALDO CUIREL
Joven Asperger demuestra cuán talentoso es

Ejemplar GRATIS

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR ENCONTRARÁS **SALUD** actual

DENISE

RODRÍGUEZ SAHAGÚN
Emprendedora en pro del medio ambiente

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

Available on the App Store



DE VUELTA A CASA

SALVADOS DE LA EXTINCIÓN

CENTRO CULTURAL TIJUANA
Domo IMAX • Boletos en taquilla

SMIC AGBO The Nature Conservancy

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: 664 687-9636 y 9650
www.gob.mx/cultura www.mexicoescultura.com

DOMO IMAX CECUT

GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA SECRETARÍA DE CULTURA | Centro Cultural Tijuana

f t i cecut.gob.mx

Internet en tu casa

¡Navega sin límite desde tu casa u oficina!

Por \$599¹ al mes

Equipo a 30 MSI²

Instala el módem tú mismo
CONECTA Y DISFRUTA



Eltel R520

Incluye³
Claro-video

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



Servicio disponible para su contratación y uso únicamente dentro del territorio nacional. Los 10Mbps corresponden al máximo ancho de banda disponible para navegar, la cual podrá variar en función de: a) la zona de cobertura en la que se encuentre instalado el módem; b) de la tecnología instalada y disponible dentro de la zona de cobertura; c) la configuración de tráfico en el momento en que se encuentra conectado a la red móvil de datos de Telcel; d) la cantidad de equipos conectados al mismo tiempo al módem; y f) los protocolos de construcción del inmueble en donde se encuentre conectado el módem, entre otros. APLICACIÓN POLÍTICA DE USO JUSTO DE 100,000 MEGABYTES (MIB). Al agotar la cuota de MIB establecida como Uso Justo, podrás continuar navegando libremente hasta el término del ciclo de facturación. La SIM Card sólo podrá ser utilizada con el módem preinstalado y aprobado con la línea asignada. Si la SIM es colocada en un equipo distinto, el servicio será suspendido hasta que ésta sea reubicada nuevamente en el módem. El módem deberá permanecer en la ubicación configurada en su primer navegación/uso de datos. Si el módem es cambiado de ubicación, podrás actualizar la ubicación con costo de \$100.00 IVA incluido o mantener la preinstalada registrada. En caso de cambiar la ubicación previamente registrada, la navegación será interrumpida hasta que el módem sea colocado nuevamente en la ubicación originalmente configurada. Información en www.telcel.com y Centros de Atención a Clientes Telcel. LOS SERVICIOS DE VOZ Y DATOS SE PRESTAN CONFORME A LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS EN LOS LINEAMIENTOS QUE FUERON LOS ÍNDICES Y PARÁMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERÁN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL VIGENTES. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios 143448 y 143449. 1. INTERNET EN TU CASA Básico con renta de \$299; cuenta con una velocidad de navegación de hasta 5 Mbps durante los primeros 75,000 Mb de consumo (PUI). INTERNET EN TU CASA 1 con renta de \$399; cuenta con una velocidad de navegación de hasta 5 Mbps durante los primeros 75,000 Mb de consumo (PUI). INTERNET EN TU CASA 2 con renta de \$399; con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 100,000 Mb. INTERNET EN TU CASA 3 con renta de \$599; con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 150,000 Mb. INTERNET EN TU CASA 4 con renta de \$799; con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 200,000 Mb. Si el límite de navegación (PUI) es alcanzado antes de finalizar el ciclo de facturación la velocidad de navegación disminuirá por el tiempo restante hasta el corte de facturación. El servicio es fijo, para uso en territorio nacional. 2. Aplican condiciones crediticias. 3. En la contratación del plan máximo con un Plan Internet en tu casa 2, el usuario deberá por promoción el beneficio consistente en la suscripción mensual sin costo adicional al servicio de video en internet (streaming) "Claro video" durante toda la vigencia del plan. El video controlado y/o reiniciado a la línea se reinicia activa. CONDICIONES: No poseer un adeudo. En caso de que la línea presente adeudo, el beneficio se perderá. Aplica sobre la base de una suscripción por línea que cumpla con los requisitos señalados. NO INCLUYE CONTENIDOS RESPONSABLES EN PRIMA POR EVENTO. Si el Plan Tarjetas es cancelado a solicitud del titular 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 \$399, el beneficio se perderá. Si utiliza la red móvil de datos de Telcel para el uso y acceso a Claro video, los MB consumidos se descuentan de los incluidos en el Plan o Paquete de Datos que tenga contratado a baja demanda conforme a la tarifa por consumo de MB adicional vigente, según sea el caso. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Claro video, es responsabilidad del tercero que lo ofrece y se prestará conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el tercero correspondiente. No acumulable con otras promociones. Vigencia al 30 de Abril de 2020. Válido en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos, a través de Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel participantes. Más información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel.

Abril 2020

#YOMEQUEDOENCASA #CONSUMELOCAL

En Mujer Actual hemos sido sumamente cuidadosos en acatar las recomendaciones de la autoridad, para evitar en la medida de lo posible los contagios por COVID-19.

Y como sabemos que una de las estrategias más efectivas aplicada en otros países es la de quedarse en casa y guardar el distanciamiento social, pensamos en cómo darles a ustedes amigas, algunos tips de actividades para hacer con sus hijos en casita y mantenerlos ocupados.

Se trata de actividades utilitarias y entretenidas, que harán a todos, tener una convivencia más enriquecedora y lejos de los dispositivos móviles o tabletas.

Aprenderemos también a hacer Cupcakes divertidos, con la receta de nuestra Dulce Chef, Bianca Castro Cerio-Trenti, y en la sección de gastronomía creo que nos quedará muy en claro, por qué es importante que empieces a involucrar a tus hijos en la cocina: porque ayuda al desarrollo de su personalidad.

Nuestra Mujer del Mes es Denise Rodríguez Sahagún, una mujer perseverante, aguerida y emprendedora, quien, con su modelo de negocio, su plataforma digital, coadyuvará a cuidar el medio ambiente. Conoceremos su historia y cómo está innovando para bien de todos, en estas páginas.

También queremos felicitar al periodista, Odilón García, un hombre reaccionario ante las injusticias que nació para informar, y que cumplió ya 25 años de su programa Mesa Informativa. Él nos contará su historia en la sección de Hombres Destacados.

En Mujeres Inspirando Mujeres, les contaremos la historia de la bajacaliforniana, Wendy Pérez, quien fue galardonada como la periodista gastronómica del año. Ella nos habla de cómo ha dejado huella en su profesión.

En estos momentos difíciles y de reflexión, dejaremos en tus manos historias de éxito para que nos sintamos orgullosos de nuestra gente, y para que hoy más que nunca nos unamos más.

Apoyemos a los negocios que más están sufriendo la pandemia, y consumamos local.

Ojalá la revista te sea de utilidad, y te recordamos que la ponemos a tu disposición, para dar a conocer tus proyectos, para posicionar tu marca cualitativamente, y para compartir la historia de éxito de tu empresa, y capitalizar cuando todo esto termine.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Maribel Moreno
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Ana Laura Martínez Gardoqui
Bianca Castro-Cerio Trenti
Mónica Márquez

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosstudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas
rogelio_arenas@hotmail.com [664] 648.47.00
Veronika Moreno [664] 165.57.20
David Vera [664] 628.82.79
Omar Martínez

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

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. Certificada 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 12, edición 150, inicio de impresión el 15/03/2020.** 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



SEQUOIA

OTRO NIVEL DE ELEGANCIA



Contenido

ABRIL 2020

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo se puede mantener la calma viviendo con esta crisis mundial?

6

ESPECIAL DÍA DEL NIÑO

Mantenlo ocupadito en casa con creatividad

8

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
¿Mi hijo ya desarrolló su estilo?

10

• INFANTIL

Nueva temporada en Baby Blue

12

GASTRONOMÍA

Juguemos a las comiditas

14

ESPECIAL

VENUS CHOCOLATE
te endulza la vida, hasta las puertas de tu hogar

16

UNA VENTANA AL VALLE

El precio de los vinos en restaurantes
¿Costoso o Valioso?

18

LA DULCE CHEF

Cupcakes con los peques

20

DIARIO DE UN CHEF

• JAIME MORENO
Y LENY ECHÁNOVE
• JOTCH PLASCENCIA

22

23

MUJERES SOBRESALIENTES

DORA ALICIA GUERRA LIZÁRRAGA
Coordinadora de Contabilidad CESPT, haciendo la diferencia

24

PORTADA DEL MES



DENISE

RODRÍGUEZ SAHAGÚN

EMPRENDER,
UNA CONSTANTE
EN SU VIDA

26

FOTOGRAFÍA
OMAR MARTÍNEZ
MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS

HOMBRES DESTACADOS

ODILÓN GARCÍA
Un hombre reaccionario ante las injusticias

28

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

WENDY PÉREZ RÍOS
Embajadora de nuestra gastronomía a través del periodismo

30

VALORES Y GENTE

ALDO CURIEL RIVERA
Tan capaz y exitoso como cualquiera

32

LECTURA ACTUAL

Mañana tendremos otros nombres

34

TALENTO ACTUAL

JORGE D' GARAY
Haciendo historia en organización internacional de Relaciones Públicas 2020-2021

36

ESPECIAL • DEPORTE ACTUAL

Club Tijuana, phgt y Certus
Laboratorio, aliados vs
Cáncer Infantil

38

ESPECIAL

QUÉ CARBÓN
Fácil, Rápido,
práctico, divertido
y limpio

40

SOCIALES

42



Vivo la mejor etapa de mi vida.

POR QUE LA **PREPA DEL CETYS**

Es mucho más.

Al estudiar con nosotros:

- Impulsas tu espíritu emprendedor.
- Desarrollas tu creatividad e innovación.
- Obtienes las mejores bases para tu próximo reto: la universidad.

Contamos bachillerato:

- General • Internacional



Bachillerato  Internacional

Bienvenido al Mundo

Piensa en grande.

Únete a la única preparatoria dentro de un campus universitario que está formando líderes con visión global y sin fronteras.



www.revistamujeractual.com

Campus Tijuana (664) 903-1800 // Conoce más en www.cetys.mx

¿CÓMO SE PUEDE MANTENER LA CALMA VIVIENDO CON ESTA CRISIS MUNDIAL?

Si bien la situación es alarmante, las historias que cada persona crea en su mente son más peligrosas que la misma realidad

POR BECKY KRINSKY

Estamos viviendo tiempos de crisis, una situación como nunca, alarmante e insegura. La inestabilidad en conjunto con el exceso de información, ha creado un estado de psicosis que ayuda a que las personas pierdan el sentido común y actúen en modo pánico, sin poder pensar con claridad y calma, analizando la información recibida, y entendiéndola con una perspectiva lógica.

Desde luego que hay que estar informado y preparado. Es importante ser responsable y conocer qué sucede en el mundo para saber cómo actuar. También es necesario tener planes de acción en caso de que la situación llegara a empeorar o a afectarnos de forma directa.

ESTAR SEGURO, PROTEGIDO Y ENTERADO DE LO QUE PASA ES RESPONSABILIDAD PERSONAL

La gente en todos los puntos del planeta está espantada; el coronavirus es una verdadera amenaza; la posibilidad de contagio es grande, rápida y en algunos casos mortal.

La necesidad de informar y el deseo de estar bien informado, ha tornado a los medios de comunicación en voceros que, en ocasiones, en lugar de ayudar a controlar el miedo, incrementan la angustia y la desesperación. Tristemente tanta información aturde y adormece las emociones.

No importa si se recibe un comunicado oficial, un reportaje médico o un simple video chistoso, el caso

es que todo el día y a toda hora, circula información que más que actualizar la situación, nutre el medio, aumenta la incertidumbre y altera los nervios.

Nadie niega la importancia de conocer lo que sucede. Es vital tomar medidas adecuadas para ubicarse y protegerse, sin embargo, estar escuchando las noticias todo el día, no es un pasatiempo sano, ni productivo.

LO QUE NECESITAMOS ES SENTIDO COMÚN

En tiempos de crisis es imposible tener control de lo que sucede, los cambios se dan por minuto. Es muy fácil perder la calma y el sentido común, sobre todo cuando las emociones se han adormecido creando un escudo protector para poder sobrevivir la amenaza que se siente. La falta de criterio nos impide ser objetivos, y la actitud entonces, lejos de ayudar, paraliza y entorpece el pensamiento.

El sentido común ofrece un juicio sensato y objetivo, basado en el conocimiento de la realidad. Ayuda a

percibir y entender las cosas que suceden sin exagerar o perder su importancia. Marca las pautas para poder actuar con cordura. El sentido común ancla a la persona, y ayuda a tomar decisiones lógicas y acertadas.

Para no perder el sentido común, uno tiene que cuidar sus emociones, que fácilmente se pueden confundir con la información desmedida que aturde y angustia.

Es peligroso exagerar la cantidad de información que se recibe.

Hay que conocer lo suficiente para entender lo que sucede. Es importante saber cómo y cuándo uno debe de poder actuar y no perder el sentido común.

¿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 SENTIDO COMÚN

INGREDIENTES

- >> **OBJETIVIDAD**—Apreciar la clara realidad sin correcciones, ni interpretaciones personales.
- >> **PRUDENCIA**—Sabiduría y cordura para actuar sin impulsos
- >> **PACIENCIA**—Calma para no sobre reaccionar ante las cosas que no se pueden cambiar.
- >> **CONFIANZA**—Fe de que las cosas se terminan mejorando o adaptando a una nueva realidad.
- >> **FLEXIBILIDAD**—Facilidad para aceptar los cambios y las imposiciones.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA TENER SENTIDO COMÚN

Pongo atención y escucho con claridad lo que el universo me dice. Actúo con prudencia y calma. Mi intuición no me engaña y siempre me marca un buen camino. Mi corazón me guía y ayuda a encontrar equilibrio. Tomo decisiones lógicas, basadas en la razón, la realidad y el juicio. Decido por mí, y no me interesa impresionar o copiarle a nadie sus decisiones. Mi sentido común no me engaña.

CÓMO CULTIVAR EL SENTIDO COMÚN

1. EL SENTIDO COMÚN ES LA INTUICIÓN PERSONAL que se pierde cuando uno quiere actuar como piensan los demás. Cada uno sabe lo que es correcto y cuándo lo hace, nunca pierde su criterio. Sólo cuando se contagia de la locura de otros se pierde el sentido común.

2. HAY QUE VALIDAR AL MIEDO Y EL ENOJO propio para no perder la calma y prudencia. Sentir miedo en

momentos de crisis es de humanos. Aceptar la impotencia y la frustración por la falta de control, da fortaleza para poder sobrevivir la crisis.

3. ESCUCHAR LAS NOTICIAS CON CURIOSIDAD Y MEDIDA, ayuda a obtener información objetiva y útil. No todo lo que se escucha es importante o necesario, para poder tomar decisiones acertadas y prudentes. Hay que saber filtrar lo que se escucha.

*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

MANTENLO OCUPADITO EN CASA, CON CREATIVIDAD

REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

La pandemia decretada por coronavirus a nivel internacional, derivó en algunas medidas de prevención que determinó la Secretaría de Educación, cómo: estar en casita hasta el próximo 20 de abril. Y si bien el anuncio es que se adelantó el periodo vacacional, lo cierto es que la idea es que nuestros niños permanezcan en casa para protegerlos de cualquier contagio. Pero: ¿Cómo mantenerlos entretenidos?

Aquí algunas actividades, para que las realices con tus pequeños:

1. HAGAN TÍTERES CON CALCETINES, y monten una pequeña obra, que pueden preparar para presentarla a papás, primos o abuelos.

2. DIBUJEN. Pónganse retos. Incluso, utilicen sus dedos para pintar. Liberen ese talento escondido.

3. JUEGUEN CON PLASTILINA COMO LO HACÍAN LOS NIÑOS DE ANTES, cuando no existía la tecnología. Usen rodillos y cortadores de galletas para que puedan hacer también cosas creativas.

4. HAGAN UN CONCURSO DE BAILE O CANTO CON SUS CANCIONES FAVORITAS. Jueguen a estar participando en uno de esos concursos populares como La Voz Kids o La Academia.

5. TENGAN UNA FIESTA DE TÉ. Pensarás que sobre todo si son niñas, esto se presta más, pero no tiene nada que ver esto con el género.

Charlen de las cosas que les preocupan o qué quieren ser cuando sean grandes.

6. DEJEN LAS TABLETAS Y LA TELEVISION PARA QUE LEAN RIMAS Y POEMAS INFANTILES. Los niños de esta generación normalmente no lo hacen.

7. VEAN UNA PELÍCULA, DE ESAS TRADICIONALES O ICÓNICAS; de esas que los niños pueden ver una y otra vez y no se aburren, y coman palomitas de maíz. Apaga las luces y que sea una función de cine VIP.

8. JUEGUEN AL SPA. Consíntense entre ustedes, y uno hágale el pedicure al otro. Esto les enseña que más allá de que a las mujeres nos gusta pintarnos las uñas, es una cuestión de higiene, para que los niños también participen y entre todos: aprendan a cuidarse sus pies.



9. JUEGUEN A LA ESCUELITA Y QUE TU HIJO SEA EL MAESTRO. Y no sólo jueguen sin mucho sentido. Que el maestro desarrolle un tema libre, y luego que a los alumnos les ponga una actividad que se le ocurra sobre lo que acaba de explicar. Al terminar la actividad, la comparten, y el maestro o maestra, modera las participaciones.

10. LA SIGUIENTE ACTIVIDAD ESTÁ MUY INTERESANTE. Se trata de hacer un libro de letras. ¿Cómo? ¡Sí...! deja que los niños tomen fotos de algo que comience con cada letra del alfabeto, y así vayan formando su álbum personal, de las cosas que más les gustan.

11. MIREN LOS ÁLBUMES DE FOTOS QUE ACABAN DE HACER, intercámbienlos, disfrútenlos, y que cada quien explique



por qué eligieron tal o cual objeto, para saber si sólo les gustó o si tiene un significado especial para ellos. Esto derivará en que cuenten alguna historia o anécdota.

12. CON LOS TELÉFONOS INTELIGENTES O LAS TABLETAS, ahora es muy fácil hacer cosas que antes era impensable como hacer tu propia película. Hagan una película de ustedes mismos, y luego véanla. Saquen al cinematógrafo que llevan dentro.

13. SIGAMOS CON EL ARTE. Pueden ahora, en lugar de usar los dedos, pintar con acuarelas. ¡Dibujemos!, y que uno de ellos sea el que diga qué les toca pintar.

14. JUEGUEN A LAS BARBIES CON SU RESPECTIVO KEN. Creen historias con los muñecos, de lo que les sucede en la vida real. Y si los dejas libres, verás cómo tú misma te enteras de qué es lo que les interesa o preocupa a tus hijos, o de las cosas que suceden cuando no estás.

15. JUEGUEN A LOS CARRITOS. Recuerda que no es una cuestión de género. Enséñales a las niñas que también deben interesarse por cuidar sus autos, porque ya que sean mayores, los utilizarán para ir al trabajo o visitar a algún amigo. No desaproveches la oportunidad de la enseñanza. Que revisen las llantas, el aceite, el parabrisas, etc.

16. LOS JUEGOS DE MESA CÓMO ENTRETENEN Y COMO AYUDAN A LA SANA CONVIVENCIA. A veces solemos ver la televisión entre todos, pero, en realidad, no estamos conviviendo. Aquí es diferente. Cara a cara lo podemos hacer y enseñar todo sobre la sana competencia. Y sobre no frustrarnos cuando perdemos.



17. ¿TE ACUERDAS CUANDO LO MAXIMO ERA QUE TE COMPRARAN UN NUEVO CUADERNO PARA COLOREAR? Aprovechen estos días en casa para dibujar con crayones. El olor a la cera será algo que recordarán toda su vida.

18. SI YA HICIMOS MUPPETS CON CALCETINES, ahora ¿por qué no hacer títeres con bolsas de papel? ¡Estará muy divertido! Será otra manera de jugar, y ellos verán cómo no se te cierra el mundo y con todo se puede un entretener. Ayúdalos a que sean sencillos.

19. JUEGUEN BEBELECHE O AVIONCITO EN CASA. Lo pueden dibujar o delimitar con cinta adhesiva sobre la alfombra o en una madera.

20. HORNEEN GALLETAS JUNTOS. Seguro tienes una y mil recetas de la abuela que pueden utilizar. Usa alguna sencilla donde tú estés supervisando, porque recuerda que el horno está caliente. Para ellos, será extraordinario cuando las prueben y también las compartan con quienes ellos quieran como un obsequio especial.

OJO: No dejen de ver la receta de los Cupcakes de nuestra querida y dulce Chef, Bianca Castro-Cerio, y anímense a hacerlos también.

NOTA: Más ideas de actividades a hacer en casita, en el Facebook de la revista.

Fuente: mividademadre.com

¿MI HIJO YA DESARROLLÓ SU ESTILO?

POR HECHO CON CHE CHÉ

Si para nosotras es complicado definir en ocasiones nuestro estilo, ¿qué sucede con los chiquitines que están en constante cambio?

La realidad es que estamos en un mundo versátil, tanto como los chicos y grandes, estamos en constante contacto con nuevas tendencias y modas que abundan en nuestra sociedad. Ahora bien, ¿qué pasa cuando nuestros hijos empiezan a opinar acerca de su vestimenta? ¿Qué tanto debemos de apoyar y respetar sus decisiones?

Bueno, por aquí te dejamos algunas formas y maneras de entender sus nuevos deseos.

1. PRIMERO QUE NADA, DEBEMOS DE EMPEZAR A OBSERVAR A NUESTRO HIJO, y me refiero

a ¡observar verdaderamente!, no sólo a ver sus cualidades o sus rasgos físicos, sino ver aspectos más internos como su carácter, sus gustos, desde de comida hasta de colores. Debemos tratar de verdaderamente conocer esa esencia que todos los niños transmiten desde muy

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



temprana edad.

2. VER SI ESA TOMA DE DECISIONES SON MODAS PASAJERAS, o si en verdad le resulta fascinante seguir esa forma de vestir o de actuar. Lo más probable es que nazca como una moda, pero si permanece su gusto, es que en verdad tu hijo se sintió identificado. Pueden ser grupos musicales, algún estampado, logotipo, marca en específico, estilo, etc.

3. APOYAR Y DIRIGIR. Definitivamente esto te corresponde solo a ti, como madre o padre. El hecho

de que a muy temprana edad tu hijo tenga preferencias específicas de vestimenta, habla de la seguridad que se le ha inculcado:

Sabe lo que busca, sabe lo que quiere, y te corresponde a ti ayudarlo a escoger la mejor versión de su estilo.

Por ello, te dejamos por aquí 3 de los 7 estilos universales que se ven presentes entre los 6- 12 años de edad.

CREATIVO

Son personalidades activas. Vibran en todo momento, espontáneos y muy seguros. Sus gustos son únicos, así como las combinaciones que puedan idear. No le tienen miedo al color ni a las texturas.

NATURAL

Buscan la comodidad y la funcionalidad en todo momento. Son aquellos que dicen: "Este no porque me aprieta". Son centrados y tienen opiniones muy específicas, no balbucean, pero al mismo tiempo te querrán dar la razón sólo para no batallar.

TRADICIONAL

Son los que en asesoría de imagen se catalogan como Little men-o Little women. Buscan imitar los looks de papá y mamá. Son serios en la mayoría de los casos, pero cuando tienen un punto lo dejan claro con muy pocas palabras. Les gusta pasar desapercibidos y manifestar madurez.



NUEVA TEMPORADA EN BABY BLUE

Te presentamos
LO NUEVO de la
colección Tutto Piccolo
en **BABYBLUE**, lleno
de colores vibrantes:
lisos o estampados,
así como con colores
pastel. ¡Tenemos
para todos los
gustos! ¡Nos
encanta consentir
a tus pequeños!



Juguemos A LAS COMIDITAS

¿Sabías que hay habilidades e inteligencias que desarrollan los niños, cuando entran a la cocina? Hoy te hablaremos de ello, para que incentives esto en tus hij@s

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

La revista electrónica La Razón, (2017), hablando sobre los beneficios de que los niños cocinen, señala que "hasta hace poco nos parecía que los niños y la cocina eran incompatibles. Porque se pueden quemar, se puedan cortar, y por descontado, porque te lo dejan todo hecho un desastre, sucio y desordenado".

Llega una edad en la que los propios niños, bien por curiosidad o bien porque les gusta de verdad, te piden hacer alguna cosa. Su desayuno, un pastel, galletas... y entramos en el dilema: ¿le dejo?, ¿me arriesgo?, ¿cuándo debería empezar a confiar en él y enseñarle a hacer algo?

El concurso de televisión Master Chef, desde luego ha ayudado a que los niños sientan la cocina como un hobby mucho más cercano que antes. Vemos niños de 8 años cocinando como adultos con experiencia, y nuestros hijos quieren imitarles. pero se nos ponen los nervios de punta, sólo con imaginarlos con el delantal entre sartenes, fuego y cuchillos.

La flojera de ponerlo todo patas arriba y las prisas no suelen ayudar, pero deberíamos intentar verlo como una actividad divertida para realizar con niños y muy beneficiosa para ellos. Sólo hay que elegir la receta adecuada para su edad, e intentar disfrutar del momento.

LA COCINA EN LOS NIÑOS TIENE MUCHAS VENTAJAS COMO:

- » Potenciar su autonomía y autoestima.
- » Mejorar su educación nutricional porque se familiarizan con los alimentos.
- » Mejorar su destreza manual.
- » Estimular sus sentidos.
- » Motivar a ordenar lo que se usa, y limpiar.
- » Valorar más el esfuerzo realizado para obtener un resultado del que todos disfrutan.
- » Crear un vínculo familiar, ya que en cada familia las costumbres y formas de cocinar son diferentes. He leído que a partir de los 12 años ya se les puede enseñar a preparar carnes y pastas, recetas que requieren el uso de fuegos. Antes de eso, se recomiendan recetas frías o que incluyan el horno (gestionado por un adulto), como galletas, brownies o pasteles.

Prádanos, A. (2015), realiza una investigación para la facultad de educación de Palencia de la Universidad De Valladolid, que aborda el tema de "LA COCINA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN INFANTIL", y comienza por anotar las posibilidades que nos aporta la cocina en un aula de Educación Infantil señalando las siguientes:

- » Promover una alimentación saludable a través de elaboraciones sencillas de cocina.
- » Promover el trabajo en equipo para la consecución de logros comunes.
- » Despertar o acrecentar el interés por la cocina para poder desarrollar distintos aprendizajes.
- » Establecer un ambiente en el que los niños/as sean capaces de desarrollar habilidades comunicativas, permitiéndoles a su vez adquirir nuevo vocabulario en español y en inglés.
- » Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.

- » Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.
- » Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

En el blog familiar de Babyradio (2015), se afirma que son sorprendentes los beneficios de la cocina en los niños: "La cocina y los niños siempre han sido dos conceptos que han estado muy unidos".

La televisión los ha empujado a la cocina, los ha animado a que prueben, a que investiguen, a que compitan, y ahí está el problema. Vemos a los niños llorando por no convencer al jurado, estresados por no conseguir su objetivo".

Y anotan también lo que para ellos serían algunos de los beneficios de cocinar en familia con los niños:

DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN. Durante la elaboración de una receta debemos mantener conversaciones, aprenden a escuchar y a razonar.

MEJORA LA CONFIANZA EN SÍ MISMO. Al realizar tareas reservadas a mayores.

ES DIVERTIDO. El principal objetivo que es que disfrutemos juntos; hemos de pasarlo bien cocinando.

CONOCEN LOS NUTRIENTES. Al cocinar descubren los nutrientes que tienen cada alimento.

TRABAJAN EN EQUIPO. Realizar recetas en equipo. Cooperar es muy importante.

CONOCEN NUEVAS TEXTURAS. Los niños manipulan diferentes alimentos, en su mayoría crudos, gracias al contacto con ellos descubren nuevas texturas.

APRENDEN MOTRICIDAD FINA Y GRUESA. A través de uso de los utensilios de cocina los niños pueden desarrollar su motricidad fina y gruesa.

SE ATREVEN A PROBAR NUEVOS ALIMENTOS. Al manipular nuevos alimen-

tos, se sienten animados a probarlos. Es más fácil acercarse a lo conocido que a lo desconocido.

APRENDEN AUTONOMÍA. Después de realizar recetas conjuntamente, los niños empiezan a desarrollar una autonomía que les ayudará a realizar tareas tan sencillas como pelar un plátano o echar azúcar a la leche. 

FUENTES: *www.babyradio.es/blogfamiliar/te-sorprenderan-los-beneficios-de-la-cocina-en-los-ninos/ *Prádanos, A. (2015) *La cocina como recurso didáctico en educación infantil *www.larazon.es/blogs/lifestyle/de-charco-en-charco/la-cocina-y-los-ninos-beneficios-de-que-los-ninos-cocinen-CF15983302/

“La cocina y los niños siempre han sido dos conceptos que han estado muy unidos”

BLOG FAMILIAR DE BABYRADIO (2015)



Especial

VENUS chocolate

te endulza la vida

HASTA LAS PUERTAS DE TU HOGAR

POR GABRIELA SOTO

Hace más de 15 años, iniciamos este sueño que hoy conocemos como VENUS chocolates. Primero desde casa, luego con una pequeña vitrina llena de trufas, las cuales elaborábamos de noche y vendíamos durante el día. Nos empezaron a hacer algunos pedidos, primero amistades, luego amistades de amistades y así, hasta empresas, que también depositaron y siguen depositando su confianza en nosotros.

Cabe mencionar que entre algunas alianzas y colaboraciones destacadas están: Vinos L.A. CETTO, La Casa de Doña Lupe, la Vinícola el Cielo de Valle de Guadalupe, y el chef Miguel Ángel Guerrero, así como algunas colaboraciones con varias cervecerías artesanales locales, por mencionar sólo algunos de nuestros proyectos.

Poco a poco se han sumado más personas a este sueño, a quienes consideramos como una gran familia, la familia VENUS Chocolates.

En estos tiempos es importante destacar el valor humano de las empresas locales, donde cada persona está comprometida con su trabajo. El beneficio de tu consumo beneficia directamente a familias de Tijuana, proporcionándote un producto de la más alta calidad.

Seguimos adelante trabajando para ustedes haciendo lo que más nos gusta: chocolates; siguiendo las más estrictas normas de salubridad y apoyan-



CONTACTO

PÁGINA WEB

venuschocolates.com

TELÉFONO

664 972-9338

FACEBOOK

[venuschocolatesTJ](https://www.facebook.com/venuschocolatesTJ)

INSTAGRAM

[@venuschocolates](https://www.instagram.com/venuschocolates)

» Somos una empresa local con más de 15 años de experiencia.

» Hacemos más de 60 sabores originales de nuestra receta estrella: las trufas.

» Tenemos una gran variedad de presentaciones para regalo.

» Tenemos amplia experiencia atendiendo empresas y alto volumen

» SIEMPRE tenemos chocolate disponible.

» ABRIMOS todos los días de la semana.

» Facturamos.

» Tenemos céntrica ubicación y amplio estacionamiento en Tapachula 5A Colonia Hipódromo.

do la medida de cuarentena.

#Yomequedo en CASA

#Consume LOCAL

Implementamos nuevas formas de hacer llegar tus chocolates favoritos a la puerta de tu hogar. Ya contamos con



servicio a domicilio en la ciudad de Tijuana y envíos al resto de la República.

Agradecidos siempre con la ciudad y su gente por habernos dado tanto y por permitirnos entrar a su hogar, y ser parte de su vida y sus momentos más especiales: continuamos la dulce tradición de hacer chocolates en Tijuana, ahora hasta la puerta de tu hogar. 



Baby blue
moda infantil + accesorios

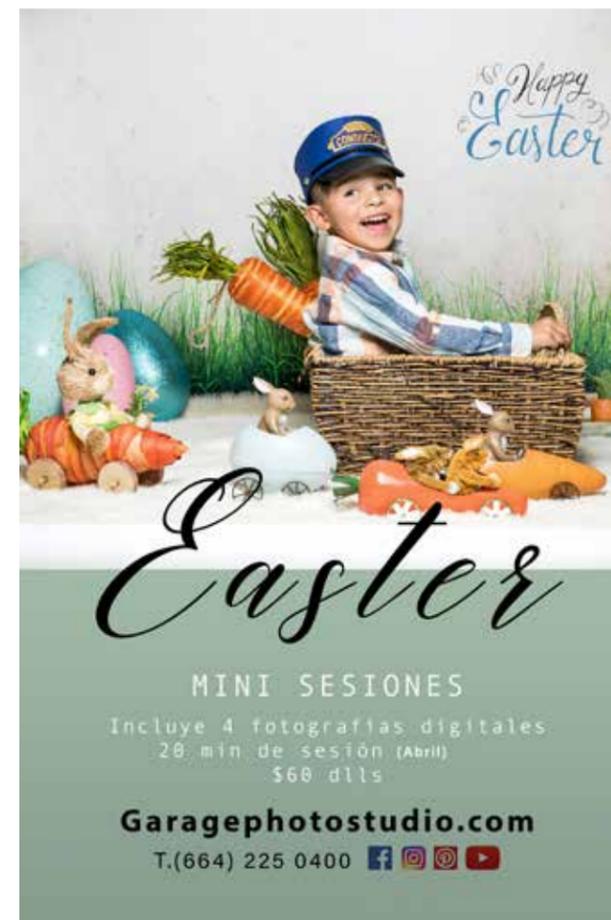
"Ven y conoce la nueva temporada de Primavera-Verano"

Presentando este anuncio **10% de DESCUENTO**

ACEPTAMOS
BOBOL, TITO PICCOLLO, MAYOFAL, VISA, AMERICAN EXPRESS

Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho
"Plaza Villaromana"

boutique.babyblue@gmail.com Tel: (664) 634 00 07



Happy Easter

Easter

MINI SESIONES

Incluye 4 fotografías digitales
20 min de sesión (Abril)
\$60 dls

Garagephotostudio.com
T.(664) 225 0400    



VENUS
chocolates
Est. 2004 Tijuana B.C.

Tradición Tijuanaense desde 2004

Trufas • Chocolatería fina • Regalos
Fuentes de Chocolate • Regalos corporativos

Disfruta de nuestros más de 60 sabores originales

Av. Tapachula 5-A
Col. Hipódromo, Tijuana B.C.

Compra en línea y recibe tus chocolates en la puerta de tu casa

www.venuschocolates.com

Tel: (664) 9-7293-38

Fotografía: Ángel Gutierrez Estilismo: GIO Salon



Una ventana
AL VALLE

EL PRECIO DE LOS VINOS EN RESTAURANTES

¿COSTOSO O VALIOSO?

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

La Revista Electrónica Food & Wine en español, publicó un artículo en 2018, que explicaba las razones por las que el precio del vino mexicano es más costoso que los vinos extranjeros, haciendo esta importante reflexión: "Impuestos, calidad, dolarización o cantidad de producción ¿A qué se debe que el vino mexicano sea casi 200 por ciento más caro que los vinos extranjeros de la misma calidad? La industria vitivinícola mexicana factura alrededor de 550 millones de pesos al año, y genera cerca de 7 mil empleos directos e indirectos. Es verdad que este modelo de negocio está creciendo, pero hay factores que elevan su costo".



CAMBIOS CLIMÁTICOS

La escasez de agua y la falta de regulación urbana son dos de las amenazas más fuertes para la producción de vino en México. Cuando no se produce uva debido a las complicadas condiciones climáticas, disminuye el consumo de vino nacional y es sustituido por marcas extranjeras.

COSTOS A MAYOR ESCALA

Es importante mencionar que a mayor demanda, mayor oferta. México ocupa el lugar #35 dentro de los principales consumidores, pero no hay que desanimarnos. El consumo y la producción de vino en México ha mostrado un crecimiento considerable. Desde el año 2000, México ha cuadruplicado la producción de vino y duplicado las exportaciones desde 2017.

IMPUESTOS Y TRÁMITES

En México además del IVA al 16 por ciento (Impuesto al Valor Agregado), se paga el 25 por ciento de IEPS, (Impuesto Especial sobre Producción y Servicios).

Esta tarifa se paga por la producción, venta o importación de gasolinas, alcoholes, cerveza y tabacos. En total se paga el 41 por ciento de impuestos sobre una botella de vino mexicano.

Otro factor importante es que en nuestro país el vino se considera como una bebida con contenido alcohólico, mientras que en países de la Comunidad Europea, está clasificado como un complemento alimenticio con tasas de impuesto preferenciales.

El impuesto estatal que entró en vigor en 2002 se aplica a la venta final de cualquier bebida alcohólica realizada en el Estado, con excepción de la cerveza, y debe ser incluido en el precio.

POSICIONAMIENTO MUNDIAL

Los vinos extranjeros, principalmente de Chile, Argentina, España, Francia, e Italia poseen el 70 por ciento del mercado en México. Eso no quiere decir que vayamos por mal camino, existen más de 600 etiquetas nacionales reconocidas.

Hay que recordar que Baja California produce -según al-

gunos expertos- 65 por ciento del vino mexicano, mientras que el 35% lo aportan los estados de Aguascalientes, Coahuila, Zacatecas, Querétaro, San Luis Potosí, Chihuahua.

NO TODO ESTÁ PERDIDO

El Congreso de la Unión aprobó la Ley del Fomento a la Industria Vitivinícola, impulsada por el gobernador Francisco Vega.

Esta ley se compone de 34 artículos que buscan fomentar la actividad vitivinícola nacional: desde la plantación de uva hasta la comercialización del producto. Nosotros como consumidores locales podemos hacer una diferencia.

El consumo anual per capita de vino en el 2002, eran 250 mililitros, y en 2018 ha llegado a los 964 mililitros. Así que cada vez que pidas una copa de vino mexicano, recuerda que estarás ayudando a la producción nacional.

La página de Global Media.mx (S.F.) da respuesta a la pregunta sobre el

porqué el vino mexicano es más caro que el extranjero, señalando que: "La escasez de agua en el país, la baja producción de vino y los elevados costos de comercialización, provocan que la bebida mexicana sea hasta 220 por ciento más cara comparada con un vino extranjero de la misma calidad.

Así lo dio a conocer Diego del Valle, director general de la Vendimia en Nuestra Tierra, Foro de Negocios 2017 y festival gourmet, al precisar que mientras la demanda de vino crece a una tasa de entre 20 y 25 por ciento, la oferta nacional lo hace a la mitad, es decir, entre 10 y 12 por ciento.

Ello ha provocado que los vinos extranjeros, principalmente de Chile, Argentina, España, Francia, e Italia posean el 70 por ciento del mercado, y el 30 por ciento restante sea de vinos mexicanos.

"Una de las claves de la industria es unirnos y hacer un conglomerado total de las bodegas, industrias y proveedores para hacer mucho más juntos", explicó en conferencia de prensa.

Destacó que una de las tareas de la industria es demostrar que el vino mexicano es de muy buena calidad y que prueba de ello es que hay 600 etiquetas reconocidas mundialmente.

"En los mercados extranjeros no se nos reconoce como tal, en cambio, otras regiones vitivinícolas han hecho una gran labor como Rioja que tiene una asociación muy fuerte y su promoción es mundial", indicó.

La industria vitivinícola factura alrededor de 550 millones de pesos al año, genera cerca de 7 mil empleos directos e indirectos y emplea a poco más de 500 mil jornaleros.

La preferencia de los consumidores mexicanos es el vino tinto, cuyas ventas representan el 59 por ciento, seguido del blanco con 14 por ciento, espumoso 12 por ciento y el resto representa el 15 por ciento en las demás clasificaciones.

*II. REFERENCIAS
Flores, L. (2018), Revista electrónica Food & Wine en español, recuperada el 28 de febrero de 2020, de foodandwinespanol.com/por-que-el-vino-mexicano-es-caro/ Global Media.mx (2017), página electrónica, recuperada el 28 de febrero de 2020, de www.globalmedia.mx/articulos/-Por-que-C3%A9-el-vino



POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera



FAN PAGE
bianca repostería
creativa
TELÉFONO
686 569 7755

Cupcakes con los PEQUES

Para estas fechas de abril, que es Semana Santa y se celebra el Día del Niño, que mejor que hacer cupcakes con nuestros pequeños de casa

No hay nada mejor que convivir en familia, y siempre es muy divertido para ellos, porque pueden usar su imaginación para hacer cualquier cosa.

Yo quise hacer unos "cochitos" que son súper sencillos de hacer, nada más se necesitan dos moldes redondos (uno grande y uno chico) y 4 fondant pintados.

Les daré la receta de los Cupcakes, para que ellos les ayuden a prepararlos, pero ¡cuidado!, no olviden que el horno es caliente, y siempre es un riesgo para ellos.



CUPCAKES DE VAINILLA CON CHISPITAS DE COLORES

RECETA DEL BIZCOCHO

- » 2 1/2 taza de harina (325gr)
- » 2 tazas de azúcar (414gr)
- » 3 cucharaditas de royal
- » 1 pizca de sal
- » 1 taza de leche (240ml)
- » 1/2 taza de aceite vegetal o de maíz (120ml)
- » 1 cucharada de vainilla
- » 2 huevos
- » 1 taza de agua (240ml)
- » 3 cucharadas de chispas de colores

PROCEDIMIENTO:

- » Prender el horno a 325 °F o 160°C
- » En un bowl agregar la harina, azúcar, polvo para hornear (royal) y sal, y lo unimos todo.
- » En otro bowl, agregamos la leche, aceite, vainilla y huevos, y mezclamos hasta conseguir una mezcla uniforme.
- » Agregamos los ingredientes húmedos con los secos, hasta que quede una mezcla uniforme
- » Poco a poco, a velocidad baja, agregamos el agua.
- » Ponemos papelititos en los moldes de Cupcakes de 3 1/4"
- » Con un cucharón de helado, servimos una cucharada de la mezcla en los moldes.
- » Cocemos de 15-18 minutos
- » Dejamos enfriar

RECETA DE FROSTING DE VAINILLA

- » 1/2 taza de mantequilla (112g)
- » 1/2 taza de manteca vegetal (95g)
- » 4 tazas de azúcar impalpable (azúcar glass) 460
- » 1 1/2 cucharadita de vainilla
- » 2-3 cucharada de leche o agua

PROCEDIMIENTO:

Mezclar todo en una batidora, y a velocidad mediana, hasta que la mezcla sea uniforme.

La mejor plaza de Tijuana

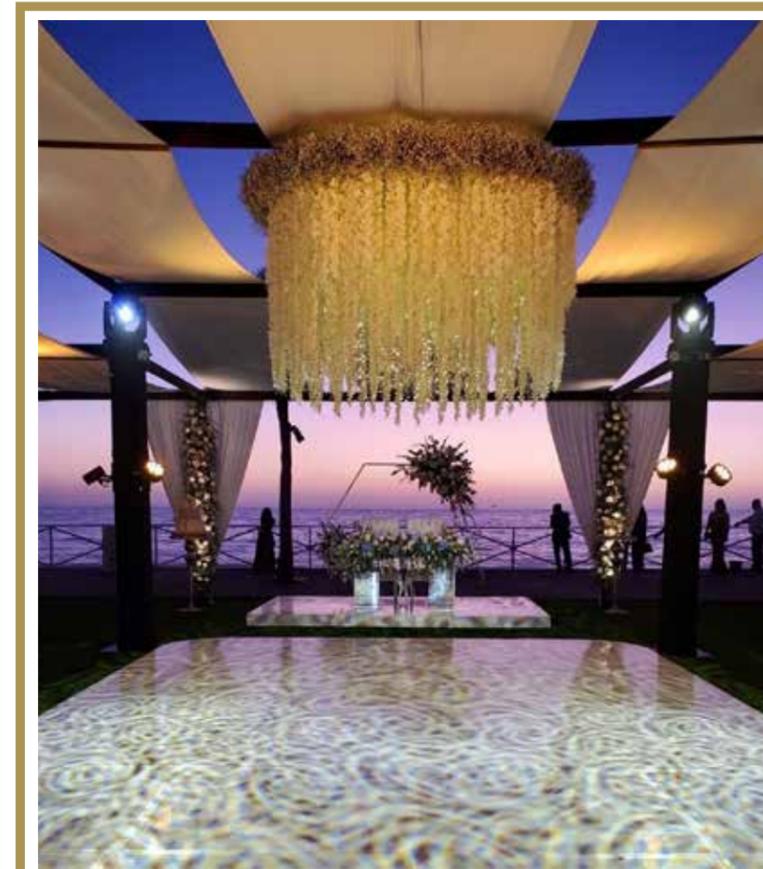
Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
ABOLUT
total
COMIDA CHINA XIN GONG
MUJER
PELUQUERIA
SUPER CALZONES
ESCUELA DE JUDO
Pet Center

Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701



LA MEJOR
ILUMINACIÓN PARA
TUS EVENTOS



/ISAIPRODUCCIONES

(664) 204-5549

JAIIME MORENO & LENY ECHÁNOVE



MERCADO
SANO & PUNTO
PAGINA WEB
www.sanoypunto.com
FACEBOOK
@sanoypuntomercadoorganico
INSTAGRAM
@sanoypunto
TELÉFONO
(664) 624.13.71

ASÍ SON ELLOS...

Originarios de Tijuana, iniciamos un negocio saludable porque tuvimos una mala experiencia con un pollo que compramos en un súper mercado en Tijuana (el cuál nunca se coció).

De ahí surgió SANO & PUNTO, un lugar en dónde no sólo nosotros pudiéramos consumir productos de alta calidad, sino que otras personas no pasaran por la misma experiencia por la que nosotros pasamos. Además, vimos también una



ENAMÓRENOS CON SUS CREACIONES CULINARIAS...

¿SE CONSIDERAN ARTISTAS DE LA COCINA?

Hoy estamos aquí para cambiar el estilo de vida de las personas, para que vivan una vida más sana; para brindar productos de la mejor calidad, ingredientes reales con sabores inigualables.

¿ROMPEN LAS REGLAS EN SU COCINA?

Definitivamente rompemos la reglas en nuestra cocina. Han llegado personas quienes estudiaron cocina, y nos dicen: "Ese platillo es imposible de crear con los ingredientes que desean". ¡We prove them wrong!; realmente estamos encantados de poder servir platillos deliciosos al mismo tiempo que nutren tu cuerpo.

¿CUÁL ES LA CLAVE DE SU ÉXITO?

La clave de nuestro éxito es que en

necesidad en el mercado de la región por adquirir productos orgánicos y saludables.

Sin embargo, las personas quienes consumían productos saludables tenían la idea de que la comida heal-

nuestra cocina no existe un NO por respuesta, todo es posible; todo se puede lograr, y todo se puede resolver.

¿EN QUÉ SON DIFERENTES A LOS DEMÁS CHEFS?

Somos diferentes a los demás ya que somos transparentes en cuanto a nuestros ingredientes, calidad & trazabilidad de nuestros productos. Cada persona tiene el derecho a tener la información, de qué está consumiendo. Nuestro cuerpo es un templo, y la salud es lo que más debemos de cuidar.

En nuestros platillos vas a poder encontrar un sabor delicioso e ingredientes que fueron seleccionados por nuestros expertos para no sólo alimentar tu cuerpo sino brindarle nutrientes que realmente te ayuden a mejorar tu calidad de vida.

thy, no podía ser rica ni apetecible al paladar.

Entonces, lo que hicimos fue probarles que lo gourmet se puede fusionar con la salud sin tener que sacrificar el sabor. 

JOTCH PLASCENCIA



RESTAURANTE
Creato Pizza & Deli
Plax Pizza Bar
ESPECIALIDAD
Cocina Aliaitna moderna
INSTAGRAM
@creatodeli
@plaxpizzabar
FACEBOOK
creatodeli
plaxpizzabar
CORREOS
reatodeli@gmail.com
plaxpizzabar@gmail.com
TELÉFONO:
(664) 676.96.71

ÉSTE SOY YO...

Crecí rodeado de una familia con mucha pasión en la cocina, el arte y la música. Desde los 5 años me gustaba meterme en la cocina de mi abuelo y preparar platillos mediterráneos. Siempre buscaba la manera de hacer una pizza o un platillo con ingredientes fuera de lo común. Después de explorar diferentes cocinas en Tijuana, San Diego y San Sebastián (País vasco) empecé a desarrollar mucho amor por los ingredientes de temporada.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA

Para mí, lo más importante son los ingredientes de temporada porque es la vitamina que tu cuerpo necesita en esa época, y es cuando su sabor es más intenso en el platillo.

RECOMENDACIÓN...

Que prueben un poco de mi sazón, y de todo lo que he aprendido en el transcurso de los años. Me tomó mu-

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS

¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA?

Sí, porque como todo artista, tengo la libertad de interpretar mis ideas, mi esencia y mi sazón en Creato, mi cocina.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

Así como me gusta leer las reglas antes de romperlas, me gusta conocer las bases de un platillo antes de incorporarles mis ideas.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

Poner toda mi pasión y mi aprendizaje en lo que hago. Sobre todo,

explicar el motivo del porqué hago las cosas, y ser constante con mi trabajo, actualizándome con nuevas técnicas.

¿EN QUÉ TE CONSIDERAS DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

Todos compartimos la misma pasión. Cada chef sobresale en su propio estilo de cocina, y creo que eso es lo que a uno lo mantiene entusiasmado. Creo que el estilo de pizza que manejo, el ambiente artístico de Creato, y la música en vivo, complementa lo que me hace feliz, y demuestra parte de quien soy.

chos meses de trabajo, lectura y muchas desveladas para llegar al punto que quería con el sabor de mi pizza, mis ingredientes, mis ideas, así como también encontrar a un gran equipo de cocineros que forman parte de Plax Pizza Bar y Creato.

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.



DORA ALICIA Guerra Lizárraga

COORDINADORA DE CONTABILIDAD CESPT,
HACIENDO LA DIFERENCIA

Dora Alicia Guerra Lizárraga, es originaria de Mazatlán, Sinaloa, donde estudió Contabilidad. Como muchos de los que habitan hoy Tijuana decidió mudarse a la frontera en búsqueda de mejores oportunidades, y las encontró; primero en una empresa constructora y poco tiempo después en la Comisión Estatal de Servicios Públicos de Tijuana, donde ingresó en el año de 1990 al área de contabilidad.

La tarea que "Doris" desempeña no es simple, y conlleva una gran responsabilidad que ha sabido cumplir con honestidad. Ella elabora los estados financieros de la paraestatal y registra toda la información contable, por lo que debe tener un contacto directo con muchos de los empleados, para revisar las facturas y solicitudes de cheques, entre otros.

CON LA CAMISETA BIEN PUESTA

Para realizar su trabajo se requiere de mano firme, de estructura: "Yo soy muy franca, muy directa y a veces la gente cree que la estoy regañando, pero no se trata de eso, se trata de hacer las cosas bien; la CESPT no es cualquier organismo".

Y su empeño se pone de manifiesto cuando recuerda los días en que el trabajo no termina por la tarde: "Yo pienso que lo más importante en el servicio público es ponerse la camiseta; yo quiero mucho a la CESPT, tengo muchos años aquí y pienso que mi trabajo lo he hecho bien; hay que tener amor a tu dependencia".

Sin embargo, un día se percató de



una forma muy particular, que ese gran cariño por su trabajo había llegado a permear su vida familiar: "Un día mi hijo mientras comíamos me dijo - veinte mamá vamos a ver una película - y entonces le dije espera déjame lavar los trastes, y me dijo - no los laves, te los llevas mañana a la CESPT, yo no te regaño cuando te traes trabajo - . Mi hijo tenía como 8 años y eso se me quedó muy grabado y se me hizo muy fuerte.

Hoy su hijo, Enrique, tiene 21 años y es estudiante de medicina en la UNAM "Cuando me dijo que se iba a la ciudad de México, yo no quería que lo hiciera, le dije que le daba carro, que le ponía todo acá en Tijuana, pero no, no pude detenerlo, pero eso me demostró a la larga, una independencia no solo en él, sino en mí misma".

"Al día de hoy yo no concibo mi vida sin mi hijo y sin mi trabajo, prácticamente he dejado todo aquí, son casi 30 años". Y ese tiempo no pasará desapercibido para ella, ni para quienes han compartido esa trayectoria que ha logrado hacer una diferencia en la CESPT, donde los valores y principios como el respeto, honestidad y la eficiencia los ha practicado cada día en beneficio, de toda la ciudadanía. 

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Yo soy Malala
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Pop
- » **MAYOR FORTALEZA:** La memoria
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Ser sobreprotectora
- » **FRASE FAVORITA:** Si necesita un servicio, venga a verme



¡Paga tu agua Fácil y Rápido



Ahora tu recibo trae un **CÓDIGO**. Sólo escanéalo y **PAGA** desde tu celular con cualquier tarjeta de débito o crédito.

1

Escanea el código QR de tu recibo

2

Pon tus datos y paga con débito o crédito

3

Recibe en tu correo el comprobante de pago

Tu pago se registra al instante, como si lo hicieras en un centro de atención CESPT.

EMPRENDER,
UNA
CONSTANTE
EN SU VIDA

DENISE

RODRÍGUEZ
SAHAGÚN

“Con DENFRA INNOVATIONS, busca sentar precedentes mediante tecnología de punta, para mejorar las condiciones de la tierra y los cultivos de los agricultores, protegiendo el medio ambiente

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA OMAR MARTÍNEZ

Historias de vida como la de la tijuanaense, Denise Susana Rodríguez Sahagún, con visión, perseverancia y emprendimiento en el ámbito profesional, además de ser madre y esposa, no sólo son dignas de contar y enaltecer, sino también de imitar y apoyar.

Hoy, después de tres años y medio de mucho estudio y preparación, así como de prueba y error, como ella misma confiesa, logró aterrizar su sueño y constituir Denfra Innovations, una empresa de servicio que busca mediante una plataforma digital, coadyuvar al cuidado del medio ambiente, ofreciendo a los agricultores, herramientas para que puedan tomar decisiones inteligentes sobre su cultivo y la optimización de la tierra, a corto, mediano y largo plazo.

El trayecto no ha sido fácil y falta aún trecho por recorrer, pero hoy empieza una nueva etapa, con el lanzamiento formal de este: su nuevo sueño, al cual no fue fácil llegar. Aquí un poco de su historia.

SIEMPRE INQUIETA

Una de las características de Denise es que siempre ha sido una mujer inquieta y con iniciativa. Estudió la licenciatura en derecho en CETYS Universidad, y trabajó en el área penal, por cinco años. “Desde muy temprana edad empecé a trabajar en los juzgados, siendo defensora de las causas pérdidas, y siendo aún universitaria, junto con otras dos compañeras, fundamos el Centro de Asesoría Legal Gratuita, con la idea de asesorar a las personas más vulnerables, que, entre otras, eran las mamás solteras que habían sido abandonadas con sus hijos, etc. Ello nos motivó a meternos en el área familiar apoyándoles con las demandas de exigencia de manutención, etc.”. El Centro, por cierto, es un legado que permanece en la Universidad, y que se quedó para las nuevas generaciones.

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** siempre es el último que leo: “Aprendiendo de los mejores tomo I y II”, de Francisco Alcaide Hernández.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** la computadora, el teléfono.
- » **MÚSICA FAVORITA:** de los 80s, rock en inglés.
- » **MAYOR FORTALEZA:** La persistencia.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** La desesperación.
- » **FRASE FAVORITA:** No seremos los primeros, pero sí los mejores, porque el servicio el cliente nos va a distinguir, y el profesionalismo y la calidad que estamos ofreciendo en el servicio, es fundamental.

Actualmente, Denise cursa la última materia de la maestría en Derecho, con especialidad fiscal, en la Universidad Iberoamericana.

EMPREDEDORA EN DIFERENTES GIROS

Denise también es Socia Fundadora del despacho corporativo Business and Law Consultants Firm A.C., y también incursionó en el mundo de los medios impresos, con una revista: Derecho y Negocios, de circulación bimestral.

De 2014-2017 ocupó el cargo de Director Jurídico de la Firma GBA GLOBAL BUSINESS ADVISOR, una Firma de Abogados y Contadores Fiscalistas, con Presencia Nacional.

Fue entonces que, en 2017, estuvo en contacto con una empresa que desarrolló tecnología bioquímica para reutilizar el agua sucia: “Gracias al acercamiento directo que tuve con esta empresa comprendí la necesidad de los campos agrícolas, y me di cuenta que en la gran mayoría, aún trabajan de manera empírica, y que a través de la tecnología se pueden mejorar procesos”.

REINVENTÁNDOSE, CON UN NUEVO SUEÑO

Es así que Denise encuentra un nuevo reto por vencer y un nuevo sueño por

lograr. “Me empiezo a involucrar con ingenieros muy preparados, establecidos en San Diego, porque quería estar bien documentada antes de dar el siguiente paso, hasta que, a través de la prueba y error, y la retroalimentación de los agricultores, se inició el primer prototipo”.

“Así, logramos encontrar una manera, mediante sensores, de monitorear el suelo, la tierra, en cualquier dispositivo, obteniendo información útil de los cultivos como: la humedad, la temperatura, electroconductividad, y ph de la tierra, así como datos del medio ambiente. De tal manera que el agricultor pueda tomar decisiones para que su cultivo se de en las más óptimas condiciones. Que su cosecha sea más orgánica y cuide el medio ambiente”.

Actualmente cuentan con pilotos del Valle de Mexicali, de Jalisco, del Sur de California, del Valle de Guadalupe, y buscan permear con su proyecto, en toda la República Mexicana. Con la información que se obtendrá mediante la aplicación, se podrá predecir a largo plazo.

—¿Y DE MANERA PRÁCTICA, EN QUÉ VA A AYUDAR LA APLICACIÓN?

—Ayudará a que en tu mesa tengas manzana con menos químicos, por ejemplo; a que tengas productos más orgánicos.

—¿Y CUÁL ES LA CLAVE PARA HACER TUS SUEÑOS REALIDAD?

—La actitud es muy importante; cuando tienes un sueño hay que seguirlo. Hay que pensar fuera de la caja. Todos podemos dejar un legado. No hay que desistir. Después de 3 años y medio de trabajo, estuve a punto de rendirme, pero ha sido fundamental contar con el apoyo de mi familia; te da mucha fuerza, y lo cierto es que también uno mismo tiene que sacar la casta. Todo empieza desde el amor que se tiene uno y a seguir el sueño. **M**

Odilón GARCÍA

NACIÓ PARA INFORMAR

POR MÓNICA MÁRQUEZ

“ El periodismo es una pasión insaciable que solo puede digerirse y humanizarse por su confrontación descarnada con la realidad. Nadie que no haya nacido para eso y esté dispuesto a vivir solo para eso podría persistir en un oficio tan incomprensible y voraz, cuya obra se acaba después de cada noticia, como si fuera para siempre...” Esas palabras de Gabriel García Márquez resumen la profesión y esencia de Odilón García Spencer, quien desde hace 30 años se dedica a complicado mucho del periodismo.

Odilón nació en Puebla hace 53 años, pero por azahares del destino llegó a Tijuana para quedarse y sembrar su semilla a través de esta profesión que tantas gratificaciones le ha brindado y experiencias que lo han marcado.

Su pasión por el periodismo no podía ser de otra manera, ya que su abuelo, sus padres Odilón García e Irma, así como tres de sus once hermanos: Gilberto, Ángel y Federico García, fueron en su momento periodistas, por lo que la influencia en Odilón fue muy fuerte y el amor por esta profesión no se hizo esperar.

Lo cierto es que antes de decidirse



por el periodismo, Odilón estudió Ingeniería en Electrónica, destacando en esa parte su amor por la Física, las Matemáticas y el Cálculo Diferencial, aunque su verdadera vocación la encontró cuando estudió la materia de El Hombre, lo que lo hizo cambiar los números por las letras y definirse por la licenciatura en Filosofía y Letras.

SU TRAYECTORIA

Su carrera profesional inició hace 30 años en esta ciudad, siendo su primer trabajo en 1989 como reportero gráfico en el periódico El Sol de Tijuana; posteriormente, ingresó al Diario 29 a cargo de Virgilio Muñoz, donde se desempeñó como reportero de fuentes policíacas y del Ayuntamiento, recordó.

Cuatro años más tarde, concluyó este proyecto justo unos días antes del asesinato de Luis Donald Colosio, por lo que no contaba con un medio y fue justo cuando recibió la llamada de Pedro Ferriz pidiéndole que fuera su corresponsal.

“En esa época Notimex también quería de un corresponsal y me contrató. Finalmente, como estaba tan ocupado, pero necesitaba de un medio local, fui al legendario Heraldo y ahí me recibió muy bien Paco Ramírez, él me dijo: no te voy a dar fuentes, tú solo tráeme la nota de ocho”, compartió.

Posteriormente, en 1996 ingresó a Telemundo, agregó, “estaba cubriendo elecciones en una casilla especial con una antenita, casi casi con un paraguas, estaba haciendo una transmisión en vivo, cuando llegó la unidad de canal 12 y bajó un señor chaparrito y me dijo: ‘tú no trabajas en Telemundo, tú trabajas en Televisa, mañana te espero en Televisa que yo te voy a dar trabajo, me llamo José Luis Wash’”.

De esta manera, se le abrieron las puertas de canal 12 a Odilón García como corresponsal en San Diego, donde muy seguramente muchos lo recordarán por los diversos reportajes y coberturas realizadas durante los 14 años que ahí laboró.

15 AÑOS AL AIRE

Posteriormente, sin ningún tipo de experiencia en la radio, en el 2005, Enrique Bernal lo invitó a participar en el programa de radio Mesa Informativa, donde gracias a su entusiasmo y empeño por su trabajo, este pasado 14 de febrero cumplió 15 años conduciéndolo con gran éxito.

“Durante estos últimos 15 años, el público es bellissimo, bendecido... en los primeros dos años, la comunidad me dijo: “es necesario que meta usted tanta nota oscura”, y yo dije al aire y que pedí que opinaran si querían que le bajáramos el tono a la información policiaca y nos pidieron que ni siquiera lo mencionáramos, que buscáramos información más positiva.

“Me di cuenta de que en el periodismo es un reto encontrar información positiva que interese a la audiencia, porque la mayor parte de la población en el mundo le gusta la información de confrontación, de violencia y hasta cierto punto el amarillismo, el contraste”, puntualizó.

“ Presentar información justa y equilibrada, pero justa no en la justicia sino en la visión de todos, en un público tan heterogéneo es muy difícil que todos estén de acuerdo; presentar una información pareja, eso sin la objetividad personal y con el total respeto es lo más difícil de esta profesión”

EN BREVE...

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

el celular

» **MAYOR DEBILIDAD:** las injusticias

» **MAYOR FORTALEZA:** ha leído muchos libros

» **LIBROS FAVORITOS:** México, Tierra de Volcanes de Joseph H. L. Schlarman y Crónica de la Ceguera de José Saramago.

» **FRASE FAVORITA:** “si el problema soy yo, la solución también soy yo mismo”.

Odilón García externó que es a través de la comunidad o del público que obtiene las notas positivas, siendo estos sus jefes de información o sus productores.

A la par de este trabajo, también dirige desde hace siete años su periódico en línea Diario Tijuana.info.

LOS RETOS PARA SUPERAR

Sin duda, la vida va poniendo diversos retos y para Odilón al ingresar como corresponsal de Televisa en San Diego el idioma fue el principal desafío, ya que él no hablaba inglés, aunque esto no fue impedimento, al contrario, fue un aliciente para que se pusiera a estudiar este segundo idioma.

El periodista comentó que otro reto fue el familiar, ya que su esposa estaba embarazada y necesitaban generar recursos económicos y un espacio estable donde vivir, además de lo que implicaba el ir y venir todos los días a

Estados Unidos, donde no conocía a nadie del medio y tenía que formar su propia cartera de fuentes.

UNA PROFESIÓN COMPLICADA

Dedicarse al periodismo implica mucha responsabilidad hacia el lector o la audiencia, consideró, “es presentar información justa y equilibrada, pero justa no en la justicia sino en la visión de todos, en un público tan heterogéneo es muy difícil que todos estén de acuerdo; presentar una información pareja, eso sin la objetividad personal y con el total respeto es lo más difícil de esta profesión”.

Lo más difícil también es convencer a los dueños de los medios de que ese es un camino para seguir, establecido por la audiencia, por lo que quiere la población, equilibrar un poco lo que quieren los directores y un mucho el público, expuso.

Esta es una carrera de obstáculos y para Odilón, la ignorancia en torno a cuál es la función del periodista es uno de ellos, agregó, argumentando que este es un país donde dices la verdad y tratan de vengarse de ti o agredirte, situación de la cual no ha quedado exento.

“En las manos de la mujer está culturizarse, en las manos de la mujer está el reto de la educación moderna porque ellas son nuestras maestras en la vida; el reto es formar una sociedad que recupere los valores y la educación”, concluyó. ■

Wendy PÉREZ RÍOS

EMBAJADORA DE NUESTRA GASTRONOMÍA, A TRAVÉS DEL PERIODISMO

POR ANA PATRICIA VALAY

Wendy Pérez Ríos es uno de esos talentos que salieron de nuestra tierra para escribir su propia historia en otro estado de la República, dejando huella importante en su profesión, y representándonos dignamente en aquello a lo que decidió dedicarse: el periodismo gastronómico, pues a principios de año, se hizo acreedora al premio de la Mejor Periodista Gastronómica, por la Guía: "México Gastronómico. Los 120 Restaurantes". Wendy quien colabora con revistas nacionales como Food & Wine en español, revistas El Gourmet y Gastrónomo, entre otras, así como en un programa radiofónico enfocado en gastronomía, y en la parte editorial y creativa de Cream Magazine, platicó con *Mujer Actual* sobre su historia de vida, y lo que aún falta por hacer en materia de promoción gastronómica.

—WENDY, ERES ORGULLOSAMENTE BAJA-CALIFORNIANA, CUÉNTANOS UN POCO DE TI

—Nací en Mexicali en una familia muy arraigada a esta tierra y orgullosa de sus orígenes, y eso me marcó para dimensionar al paso de los años mi identidad fronteriza viviendo en el Occidente del país.

—AL ENTERARNOS DE QUE TU ABUELO PATERNO FUE



CRONISTA DE MEXICALI, FUE INEVITABLE ASUMIR QUE INFLUYÓ EN TI, ¿ES ASÍ?

— Mi abuelo Pedro F. Pérez y Ramírez "Peritus", fue clave para mí en múltiples aspectos. Como profesional, crecí viéndolo sentado en su oficina frente a su máquina de escribir, acompañándolo al periódico, escuchando sus maravillosas historias junto con mis primos, observándolo aplaudir nuestras ocurrencias de niño, y fomentando la creatividad y el estudio entre nosotros.

— Ir a visitarlo y entrar a su espacio repleto de periódicos, de letras, con ese olor a papel tan particular, despertó mi vocación, y eso fue desde muy niña. Entendí el papel de las palabras en una sociedad y me apasioné.

Wendy estudió la carrera de Ciencias y Técnicas de la Comunicación, en Guadalajara, Jalisco, donde se graduó con una especialización en prensa escrita.

—¿Y CÓMO LLEGAS A GRUPO REFORMA?

—Mi visión era escribir en un periódico, y en ese momento consideré que "el

mejor" por su línea editorial era Grupo Reforma, y estuve en el momento en que llegó a Guadalajara, como periódico MURAL, a finales de los años 90.

—Recuerdo lo emocionada que estaba cuando fueron a la universidad a decir que buscaban talento, y no tardé en levantar la mano para poder entrar en su proceso de reclutamiento, el cual debo reconocer era muy estricto; fueron muchos meses de cursos, exámenes y filtros, pero finalmente logré ser parte de este momento que para mí fue clave. Vivir desde cero la apertura de un periódico, literalmente abrir las puertas por primera vez con mis compañeros fundadores, fue un aprendizaje que definió mi camino.

—¿Y CÓMO ES QUE TE ADENTRAS EN EL PERIODISMO GASTRONÓMICO, AL GRADO DE FUNDAR BUENA MESA?

— ... lo definiría como "una maravillosa circunstancia". Tras mis cursos y analizar mis habilidades, el grupo me ofreció entrar a fundar la sección Buena Mesa en la plaza, junto a un equipo de talentosas compañeras; confieso que al principio mi meta eran otras secciones como Cultura o alguna comunitaria, pero acepté el reto con miras de hacer un cambio pronto.

—¡Qué equivocada estaba!, desde mi primera asignación tuve la fortuna de encontrar lo que me apasionaría el resto de mi camino, pues frente a ese chocolatero artesanal que entrevisté mientras formaba barras de cacao, me di cuenta que si quería escribir de cultura, de temas sociales, de temas económicos, de arte, del hom-

bre mismo, todo me llevaba a la gastronomía, pues el acto de cocinar evolutivamente lo fue todo para el ser humano, y desde entonces no he dejado esta área.

Wendy fungió como la editora de Buena Mesa por más de 20 años, y dos años más, fue la coordinadora Soft News del periódico, donde generó un talentoso equipo de trabajo de periodistas enfocados a temas como espectáculo, cultura, arquitectura, viajes, moda, entretenimiento, etc. Ahora trabaja por su cuenta.

—¿Y QUÉ NOS PUEDES DECIR SOBRE JALISCO Y BAJA CALIFORNIA EN MATERIA GASTRONÓMICA?

—La conectividad entre Jalisco y Baja es y seguirá siendo un puente único; los tapatíos adoran los productos de la baja, no hay restaurante sin vinos de nuestros valles, o sin las conchas o productos del mar que aquí producimos, y la cerveza artesanal, tanto de Tijuana como de Mexicali, es respetada por la comunidad cervecera. Cocineros de baja van y vienen a Jalisco, ahora nos toca impulsar el talento de esta capital, de Tecate, de Ensenada y Tijuana para que también en mesas tapatías conozcamos propuestas locales.

—¿Y QUÉ OPINAS DE LA GASTRONOMÍA, ESPECÍFICAMENTE DE MEXICALI DONDE NACISTE?

—Observo fenómenos únicos en Mexicali, que desde afuera cuando los comparto o me ha tocado que periodistas serios de México vengan, y los valoran a veces más que los propios cachanillas. Desde nuestra conexión con el fuego, el dominio de la carne, la fusión asiática, el fenómeno cervecero en las colonias de la ciudad, hasta el tesoro que tenemos con la producción de dátiles, sólo por mencionar algunos. Pero esto es una responsabilidad compartida, de muchos frentes, y uno básico somos los comensales, si no valoramos lo propio y lo consumimos, muy difícilmente podrán sobrevivir

EN BREVE...

» **MAYOR FORTALEZA:** Tenacidad y empatía.

» **FRASE FAVORITA:** Usen los sentidos para descubrir el mundo de la cocina, en especial la nariz, es un verdadero parque de diversiones.

“Estoy convencida de que este país necesita leer, escuchar y ver más historias positivas, y la gastronomía está llena de ellas, solo hay que ensuciarse las manos para encontrarlas, pues no llegan solas a las mesas de redacción, ni se consiguen con likes”

aqueellos emprendedores culinarios que a ello le están apostando, y terminaremos comiendo en espacios sin identidad cachanilla, siendo un copy paste de otras cocinas.

—¿QUÉ TE FALTA POR HACER?

—Mucho por Baja California, y en especial por Mexicali, pero ya comencé. **M**

CONTACTO
INSTAGRAM
cocinalamargottt

Estoy a punto de lanzar un proyecto de investigación que se está cocinando y que, claro, contará con Baja para varias historias.

ALDO CURIEL RIVERA

TAN CAPAZ Y EXITOSO COMO CUALQUIERA

POR ANA PATRICIA VALAY

Quedé enamorada del pan artesanal que prepara el chef Aldo Curiel Rivera, en el restaurante El Olivo, aquí en Tijuana. Me atrevería a decir que es de los mejores que he probado en mi vida, y eso no fue todo; el Pulpo al Olivo que prepara con pesto, y puré de papa con chile serrano, estaba también para chuparse los dedos, en una presentación por demás impecable; y por si esto fuera poco, la cereza del pastel: un Mississippi mud pie, un pay de chocolate relleno con crema batida y chocolate, acompañado de nieve de vainilla. Todo estuvo realmente delicioso, gracias a las mágicas manos y al talento culinario indiscutible de este joven tijuaneño, ahora, también escritor, y con muchos sueños por delante.

Pero, ¿por qué es tan sobresaliente lo que el joven ha logrado en dos áreas

completamente diferentes de su vida, y con una brillantez incuestionable?

UN POCO DE SU HISTORIA

Aldo Curiel Rivera nació hace 26 años aquí en Tijuana, fruto del matrimonio conformado por el Arq. Luis Armando Curiel Ortega y la abogada, Elba Rocío Rivera Luna, quienes han caminado junto con su hijo, un nada fácil trayecto de vida, pues el joven fue diagnosticado con el Síndrome de Asperger, un trastorno del comportamiento que afecta la capacidad de socializar y de comunicarse correctamente.

El reto de ellos como familia, incluyendo al hermano de Aldo, fue que éste pudiera integrarse al mercado laboral como cualquier otra persona, lo que ya ha logrado, en un mundo donde todavía hay estigmatización, discriminación y exclusión, hacía personas como él.

Este rechazo, lo genera la ignorancia de la gente, pues desconocen las cualidades sobresalientes, que personas como Aldo pueden desarrollar. Por ello es que sus padres, quisieron proponer la

semilla del cambio, dándose a la tarea de concientizar a la comunidad sobre la importancia de la inclusión de personas con Asperger y a apoyar a otros adultos que tenga el síndrome, a través de la Fundación Acéptame, Incluyéndome, A.C., en la que el joven es sumamente activo.

DEDICACIÓN Y ENTREGA

A Aldo Curiel, le gustaba la cocina desde pequeño; sus padres recuerdan cómo desde los cuatro años mostró mucho interés, el que ellos fueron alentando hasta que, al salir de la preparatoria, apoyaron su ingreso a Culinary Art School, graduándose de chef, aunque empezó desde abajo.

“Al salir del Culinary, entré a trabajar al restaurante El Olivo, donde mis papás, quienes siempre me apoyaron, son los dueños del lugar. Empecé como lavador de platos, luego asistente de cocina y eventualmente me convertí en Chef Principal. En la escuela siempre dijeron que tenía madera de panadero, y no es por presumir, pero tenían razón. Hacer pan

para mí es manejar un ser vivo como lo es la masa madre, y crear desde cero aromáticas hogazas de pan”, platica Aldo.

Cuando uno lo observa preparando los platillos, se da cuenta de la dedicación y entrega que le pone a cada cosa que hace.

PREPARÁNDOSE, Y CUMPLIENDO SUS SUEÑOS

Pero eso no es todo lo que a Aldo le apasiona.

“En el 2009, empecé a escribir en el blog llamado Fan Fiction, y en el 2015 descubrí mi pasión por la escritura, y tomé clases para escribir guiones en uno de los talleres del CECUT, con el Mtro. Hilario Peña, quien me invitó a participar en FeLiNo (Festival de Literatura en el Norte)”, comenta.

“Luego tomé clases de narrativa en el CEART durante 3 periodos, participando en las compilaciones Gazapos y Galería nocturna, y recientemente tomé clases de redacción. Durante estos años escribí mi primera novela de ciencia ficción llamada Planeta Verde, misma que está próxima a publicarse”, agrega.

Fue en el 2017 cuando conoció al arquitecto, Ángel Luis Tendero, también artista de dibujos animados, y al contarle sobre su novela, quiso convertirla en cómic, así que decidieron trabajar juntos.

Participaron después en el Festival Pixelart en el concurso Secuenciarte con la novela gráfica Axolotl, que le interesó a una editorial española, que terminó publicándolo y que ya está disponible aquí en Tijuana.

Todos los diálogos son de Aldo, y la caricaturización es del Arq. Tendero.

El libro trata sobre dos científicos con dos choques de ideas, muy diferentes, que se relacionan con la conservación de una especie en extinción llamada Axolotl.

El cómic entró a una campaña crowdfunding, y al llegar a los 6 mil euros, se imprimen los libros, y se reparten a 52 países.

SABÍAS QUE...

La Confederación Asperger de España, define al síndrome de Asperger, como un trastorno del espectro del autismo en el que el cociente intelectual es completamente normal, y con los apoyos adecuados se puede

CONTACTO BLOG aldocuriel.com SECCIONES

Cocinando con Aldo,
video-juegos y lunes
de cine.

alcanzar una formación académica, y un nivel de empleo similar al del resto de personas. Tienen extraordinaria memoria y motivación para obtener resultados cuando las condiciones del entorno son claras y predecibles. ■



TU
REVISTA
CERCA
DE TI...



#13Años #RevistaMujerActual #EstamosDeFiesta #SiempreCercaDeTi

SIGUENOS EN:



www.revistamujeractual.com

TENGO MIEDO DE PERDER MI CASO LEGAL CON ESTA CRISIS DEL CORONAVIRUS

POR BECKY KRINSKY

I Cuando llueve, y luego "diluvia", todo cae sobre mojado! No hay duda de que nunca es un buen momento para que lleguen más problemas inesperados, sobre todo cuando la vida de por sí ya es complicada, y lo que está sucediendo tiene una magnitud sin precedencia. Esta pandemia del coronavirus está por encima de todas las situaciones que se habían vivido en el pasado. Por si esto fuera poco, las personas siguen teniendo su vida y también sus problemas.

Una demanda familiar legal no es un problema pequeño, de hecho, es un caso doloroso e incómodo. Ahora, si se le suma la cuestión de que hay una crisis mundial, donde las restricciones que está imponiendo el gobierno son serias, las condiciones sociales son alarmantes y catastróficas. Los nervios de todos se están destrozando, con sólo recordar que uno se encuentra en medio de una disputa legal, que de por sí, ya estaba complicada.

Afortunadamente cuando uno tiene un caso que está por iniciarse o ya tiene avance, cuenta con el apoyo de un grupo de profesionales que estudian y lo manejan de forma objetiva, sin estar involucrados emocionalmente en el asunto.

ACERCARTE CON LOS EXPERTOS TE PROTEGE

Las emociones son delicadas, confunden fácilmente y en la mayoría de los casos son traicioneras, porque uno se llena de dudas, culpa e incertidumbre. En momentos de crisis, y sobre todo cuando se conjuntan situaciones externas que pueden complicar el caso, es vital saber que uno no está solo, y que las personas que están llevando el caso no se dejan llevar por el lado sentimental.

Es vital entender que la seriedad de una demanda legal no es negociable; que, si ya se está llevando un caso, éste sigue su desarrollo, y no hay que tener dudas o sentir pánico. Cada cosa tiene su lugar e importancia.

Bien se dice que nunca hay que confundir lo urgente con lo importante. Es urgente cuidar la salud, seguir las peticiones y las restricciones que los gobiernos y el sistema de salud imponen, pero también es importante mantener la calma, actuar con prudencia, y recordar que hay más vida que el coronavirus.

Gracias a la tecnología, hoy en día es posible manejar todo tipo de asuntos de un modo remoto. Ya no es necesario estar presente físicamente para tener una junta con los abogados que están al cargo de tu caso legal. No hay que dudar ni sentir miedo adicional.

Aun cuando el caso se detuviera, si acaso se pospusieran las juntas o mediaciones y las atestiguaciones frente a un juez, los trámites seguirán vigentes. La demanda y las responsabilidades de las personas no se terminan porque está creciendo la emergencia por COVID-19.

Hoy más que nunca Contreras Law reitera su compromiso con sus clientes, dándoles la seguridad de que, a pesar de esta crisis, los protegerán y defenderán.

Lo más importante es mantener la calma, y estar tranquilos de que su caso se encuentra en las mejores manos.

Llama hoy para hacer una cita por video. Ten la seguridad de que tu patrimonio, así como tus intereses, siempre estarán bien atendidos.

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



JORGE D'GARAY

Haciendo historia
en organización
internacional
de Relaciones
Públicas
2020-2021

POR ANA PATRICIA VALAY

La integridad, prestigio y experiencia probada en Relaciones Públicas de Jorge D'Garay, Presidente y CEO de la firma binacional MXUS Public Relations, fundada en 1992, fueron algunos de los atributos que le permitieron pasar todos los filtros necesarios para ser el primer mexicano electo como director y miembro del consejo, de la Sociedad de Relaciones Públicas de América (PRSA), la organización profesional líder que sirve a la comunidad de comunicadores en el mundo desde NY en EEUU, y de la que es miembro desde 1999.

"Yo siempre he creído que te tienes que profesionalizar, y en México, cuando fundé mi firma, no existía una asociación para ello. Fue entonces que



decidí afiliarme a PRSA, que brinda a sus 30 mil miembros de todo el mundo programas innovadores de desarrollo profesional, oportunidades de aprendizaje permanente, y recursos de vanguardia para mejorar su conocimiento", comenta Jorge, al recordar cómo es que buscó un acercamiento para continuar preparándose.

—¿Y CUÁLES SON TODOS ESOS FILTROS POR LOS QUE TUVISTE QUE PASAR PARA ESTAR EN EL CONSEJO?

—Se abre una convocatoria y fui invitado a presentar mi solicitud, llenas una serie de documentos y pasas por varios filtros, compitiendo contra muchos otros pues nada más hay un número de puestos disponibles ya que no todo el consejo se renueva al mismo tiempo. Es en el último filtro por el que pasas que tienes una especie de examen profesional ante 23 sinodales, con cinco minutos de presentación, veinte minutos de preguntas y respuestas sobre la profesión, además de exponer cómo resolverías un caso hipotético y, por último, cinco minutos de cierre.

—Para esa etapa ya éramos nueve personas como finalistas al puesto de director. Me avisaron al siguiente día que de los nueve yo era el candidato. Tres meses después, en la asamblea general compuesta por todos los delegados y miembros del comité directivo, te votan y te ratifican o rechazan. En mi caso me votaron y ahora soy consejero por un período de dos años desde enero de 2020.

—¿Y CUÁLES SON TUS FUNCIONES?

—En el consejo soy director y enlace del mismo para el comité de diversidad e inclusión, miembro del comité internacional y del comité de finanzas, así como representante de la asociación para PRSA Foundation.

—¿Y QUÉ TE GUSTARÍA LOGRAR COMO DIRECTOR DEL CONSEJO?

—Fortalecer el área de diversidad e inclusión, ya que, a mayor diversidad, más riqueza de pensamiento. Somos tantos y provenimos de diferentes culturas que tenemos mucho que aportar y que aprender mutuamente. También fortalecer el área internacional de PRSA



“Yo siempre he creído que te tienes que profesionalizar, y en México, cuando fundé mi firma, no existía una asociación para ello. Fue entonces que decidí afiliarme a PRSA, que brinda a sus 30 mil miembros de todo el mundo programas innovadores de desarrollo profesional, oportunidades de aprendizaje permanente, y recursos de vanguardia para mejorar su conocimiento”

JORGE D'GARAY

PRESIDENTE Y CEO DE LA FIRMA BINACIONAL MXUS PUBLIC RELATIONS

en países de habla hispana pues soy de los que creo que los publicirrelacionistas podemos contribuir a cambiar el mundo, ya que, al asesorar a líderes, empresarios, deportistas, políticos y diversas organizaciones, ubicados en diferentes latitudes del planeta, podemos aportar nuestro grano de arena construyendo los puentes que se requieran e influyendo positivamente para lograr cambios. Para mí, estar en el Consejo es un privilegio y también una gran responsabilidad pues te brinda la oportunidad de convertirte en un embajador

de tu ciudad, de tu región, de tu estado y de tu país, porque al estar ahí, con tu actuar y desempeño contribuyes a fortalecer la imagen de México desde la plataforma que te corresponde.

Jorge D' Garay también es vicepresidente nacional de la Asociación Mexicana de Profesionales de Relaciones Públicas PRORP con sede en la Ciudad de México por el periodo 2016 al 2021 y director nacional de México de la Red Iberoamericana de Relaciones Públicas con sede en Argentina, por el periodo 2020 al 2022.

CLUB TIJUANA, PHGT Y CERTUS LABORATORIO ALIADOS VS CÁNCER INFANTIL



Por sexto año consecutivo, trabajamos de la mano con el Patronato del Hospital General de Tijuana en pro de una niñez sin cáncer. Por primera vez se une a esta campaña nuestro socio comercial Certus Laboratorio, quienes aportaron un donativo de 50 mil pesos en pro de los niños del PHGT.

Cuando Neil Armstrong llegó a la luna, declaró que estando ahí, disfrutando de la vista del espacio, solo pudo pensar en lo pequeño que se sentía ante la inmensidad que estaba frente a sus ojos. De la misma manera se siente alguien cuando es diagnosticado con cáncer, con un abismo enorme frente a ellos, ante algo completamente desconocido y aterrador. Enfrentar al cáncer es una prueba de vida y una dura batalla para todo ser humano. Imagina enfrentarte a ello cuando eres solamente un niño.

En Tijuana, 355 pequeños se atienden por diagnóstico de cáncer en el Hospital General. Por sexto año consecutivo, traba-



jamos de la mano con el Patronato del Hospital General, una en la búsqueda de disminuir la mortalidad y lograr que la totalidad de los niños concluyan el tratamiento de forma exitosa.

La edición 2020 de la campaña "Unidos contra el cáncer" tiene como embajadores a los delanteros Xoloitzcuintles Camilo Sanvezzo y Ángel Sepúlveda, quienes son los encargados de llevar este mensa-

je de solidaridad ante tan noble causa.

Bajo el tema del espacio, arrancamos una muy divertida sesión de fotos en compañía de nuestros embajadores, el XoloMayor y las XoloGirls. Además, los pequeños participarán en una emotiva actividad al medio tiempo y disfrutarán del encuentro desde una zona especial. Se llevaron a cabo dos boteos para recaudar fondos, uno en el vestidor Xoloitzcuintle y el segundo en el boteo anual en la explanada del Estadio Caliente.

SÚMATE PROGRAMA PROTECTOR ESTRELLA

Con donativos mensuales brindas la oportunidad de vida para nuestros niños y adolescentes con cáncer de BC. A través de DONA.PHGT.ORG

¿CÓMO PUEDO APOYAR AL PHGT?

Tus donativos son la clave para los que pacientes y sus familias no abandonen su tratamiento por falta de recursos. Con ellos, se les brinda estancia, transporte, medicamentos, estudios de laboratorio, atención psicológica para pacientes y familiares, nutrición, cuidado de personal médico 24 horas y visas humanitarias. www.phgt.org



CALENDARIO-CL-2020

LIGA BBVA

VIERNES 10 ENE 7:00 PM	MARTES 28 ENE 7:00 PM	VIERNES 24 ENE 7:10 PM	VIERNES 07 FEB 7:10 PM	VIERNES 21 FEB 7:10 PM
VIERNES 28 FEB 7:10 PM	VIERNES 13 MAR 7:10 PM	DOMINGO 05 ABR 7:10 PM	JUEVES 16 ABR 7:10 PM	VIERNES 08 MAY 7:10 PM

LIGA BBVA Festeja

LUNES 06 ENE 7:00 PM	LUNES 20 ENE 7:00 PM	LUNES 03 FEB 7:00 PM	LUNES 17 FEB 7:00 PM	LUNES 02 MAR 7:00 PM
JUEVES 19 MAR 0:00 PM	LUNES 23 MAR 7:00 PM	LUNES 06 ABR 7:00 PM	LUNES 27 ABR 7:00 PM	

Caliente ESTADIO.

#UnidosSomosMásPerros
CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO

QUÉ CARBÓN

FÁCIL, RÁPIDO, PRÁCTICO,
DIVERTIDO, LIMPIO...

REDACCION REVISTA MUJER ACTUAL

Prender carbón ya no sólo es cosa de hombres. Tanto para los caballeros como para nosotras mismas, resultaba complicado hacerlo. Sin embargo, ahora es mucho más sencillo, gracias a la brillante idea que desarrolló con éxito el tijuaneño, Pedro Kuri Amaya.

Su producto se puede definir como carbón instantáneo, un paquete ecológico que evita el proceso de preparación previo a encenderlo, una idea que tuvo en la universidad pero que hasta hace poco pudo desarrollar.

Él es diseñador industrial, y nos cuenta cómo es que se le ocurrió crear su producto: "Mi roomie de la universidad me enseñó cómo prender el carbón de manera convencional, pero se me hizo muy laborioso, entonces tuve la curiosidad de encontrar un método más fácil y rápido para prenderlo".

Desarrolló el proyecto un par de años hasta que logró hacerlo un producto rentable y funcional para introducirlo al mercado en 2018.

- ¿CÓMO FUNCIONA?

La esencia del producto es la siguiente: Funciona a base de aire, por lo que, si puedes ver, cada pared del empaque tiene unas ventanillas que se abren, una arriba y otra abajo, siendo esta



CONTACTO PORTAL

www.quecarbon.com
FACEBOOK
qué carbón
INSTAGRAM
quecarbon

última el punto de ignición. Al encenderla con el flujo de aire que entra por los costados, ayuda a que se prenda el paquete y se consume al cien por ciento. El paquete no genera basura y, mejor aún, no contamina al medio ambiente. Además, que no te ensucias las manos.

Así que amigas, ya no tenemos que depender de ellos para prender el carbón, lo podemos hacer nosotras sin ningún problema y de manera sencilla, también pueden disfrutarlo nuestros esposos, hermanos, amigos, compañeros e hijos. ¡No batalles!

Otro de los beneficios, es no tener la necesidad de estar pegado al asador, y poder convivir más con nuestros invitados.



PRESENTA

#asociacionesciviles
#arte #filantropia #arte #ballet
#vino #moda #vino
#altruismo
#ayuda #gourmet
#gastronomia #musica
#altruismo #bajacalifornia

5to ANIVERSARIO
Noche Blanca

6:00 PM 14 AGO 2020

CASTILLOS DEL MAR
Carretera libre Tijuana Ensenada Km 2935

Mujer NISSAN suñio tvazteca urbanus

www.nochebiancabcc.com

verynice
BEAUTY STUDIO BY KN

Servicios

UÑAS
CABELLO
PESTAÑAS
MAQUILLAJE
TINTES
BALAYAGE
RAYOS
BABY LIGHTS
NANOPLASTÍA
KERATINA
BRAZILIAN
BOTOX CAPILAR
MASAJES
FACIALES
MICROBLADING

gift cards
Precio especial en eventos

¡Contamos con Valet Parking!

@verynicestudio
/VeryNiceStudio
(664) 6030080
664 4483510
Ave. Sonora # 101-1 (La Recta)
Chapultepec 22020 Tijuana

PAUL MITCHELL
AVYNA
Schwarzkopf
Salem

Los mejores momentos en tu vida,
hacemos que duren para siempre"

Rogelio Arenas

Rogelio Arenas FOTOGRAFÍA

USA 📞 (619) 862-7029
MEX 📞 (664) 648-4700
✉ rogelio_arenas@hotmail.com

f RogelioArenasFotografia



Inauguran **BH TIJUANA**

ANFITRIÓN: Grupo Hermosillo, Grupo Platee Inmobiliaria y Cawomex. Un espacio ejecutivo, moderno e innovador, como no se había tenido antes en esta ciudad fronteriza, fue oficialmente inaugurado el pasado 20 de febrero. Se trata de BH Tijuana, que promete ser el destino por excelencia para hacer negocios. Sus espacios son acogedores e inspiradores, y entre otras cosas cuenta con 11 niveles de oficina, 9 de estacionamiento, un lobby y un área comercial. La apuesta de estos tres socios es la de lograr posicionar a Tijuana con un espacio en el mundo ejecutivo empresarial, al nivel de las ciudades más importantes del mundo. **N**



EXPOSICIÓN de Pintura Contemporánea

ANFITRIÓN: Grand Hotel Tijuana. Todo un éxito resultó la exposición "En la sombra de lo natural", cuyos asistentes apreciaron y se maravillaron del trabajo artístico de Ligia Santillán. El trabajo más reciente de la pintora tiene un especial enfoque hacia al cuidado del medio ambiente, sobre todo de árboles y plantas afectadas por el calentamiento global, buscando hacer conciencia. Durante la inauguración de la exposición, los asistentes disfrutaron de agradable música jazz, así como de vino de la región. **N**





Aprende INGLÉS en Lang-Lab.
La institución más sólida y recomendada en la región Tijuana - San Diego.

www.langlab.com

TRIMESTRE MAYO-AGOSTO

INSCRIPCIONES ABIERTAS

INGLÉS

Tijuana (52 664) 634 1709
San Diego (1 619) 424 7712



Calle Fresnillo #2500 Col. Cacho, Tijuana Baja California



5TA EXPO-FORO

Mujer Actual

ANFITRIÓN: CECUT

En el marco del 13vo aniversario de la Revista Mujer Actual, se llevó a cabo con rotundo éxito, y gracias a la comunidad tijuanaense, la 5ta Expo-Foro Mujer Actual, donde se tuvo diversos paneles integrados por profesionistas de primer nivel, entre éstos: el de Gastronomía, Deporte, Arquitectura, Comunicación y Relaciones Públicas, y Organización de Eventos, entre otros, así como enriquecedoras conferencias, y el cierre espectacular de la charla con la Chef Marcela Valladolid y su hermana Carina. Para la directora de Mujer Actual, Saida Muriel, esta es una forma de regresarte un poco a Tijuana de lo mucho que le ha dado, además de apoyar al consumo local, pues emprendedores ofertaron sus productos y servicios. 📺





¡GRACIAS!

5TO. EXPO-FORO MUJER ACTUAL

APOYANDO HISTORIAS DE ÉXITO

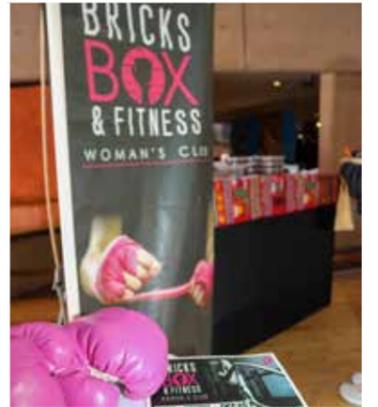




¡GRACIAS!

5TO. EXPO-FORO MUJER ACTUAL

APOYANDO CONSUMO LOCAL



"ESTA NOCHE ES PARA AMAR, esta noche es para dar"

ANFITRIÓN: Grand Hotel
Con el propósito de apoyar al Club de Niños y Niñas de Tijuana, el cantante tijuanoense, Alonso Moreno brindó un concierto junto a su Big Jazz Band. La cena estuvo a cargo de la Chef Adria Montaña y fue de cuatro tiempos. "Esta noche es para amar, esta noche es para dar" fue el nombre de la cena-concierto que logró recaudar fondos para costear 90 becas.



PRESENTACIÓN
Vatel Club México en BC

ANFITRIÓN: Vía corporativo
El pasado febrero 16, cocineros, restauranteros, reposteros, sommeliers, y hoteleros de BC, se dieron cita en la presentación de Vatel Club México Capítulo Baja California que hiciera el chef Javier Plascencia, con la presencia de Azari Cuenca, Presidente de Vatel Club México. El propósito del Club es el intercambio, de recetas, sabores y productos a nivel nacional. Los asistentes degustaron una riquísima cena de mariscos: la estrella en Misión 19.



ENVÍOS A TODO MÉXICO
NACIONAL Y REGIONAL

- Recolección y entrega a domicilio
- Especialistas en paquetería y carga aérea nacional.
- Logística Nacional.
- Primera y última milla.
- Entregas en zonas extendidas.
- Servicios dedicados, entregas con cita y a detalle.



Entregamos en menos de **24 hrs.**

COBERTURA REGIONAL

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



Expertos en:
Carga Aérea y última milla Nacional

Tel. (664) 637 4300
01 800 43NEXUS
6 3 9 8 7



Presentación del COMIC AXOLOTL

ANFITRIÓN: Culinary Art School
Ya está a la venta el cómic Axolotl, que se presentó en el evento: "Conociendo a alguien como yo", que tuvo lugar en Culinary Art School. El joven tijuaneño, Aldo Curiel, con síndrome de Asperger, y quien hiciera todos los diálogos, demostró que cuando se quiere se puede, y que de que hay talento lo hay, mismo que conjuntó con Ángel Luis Tenderso (ALT), quien realizó todas las ilustraciones. El libro se puede adquirir en: www.bypublications.com



Education MAKEOVER

ANFITRIÓN: Museo de El Trompo
Durante todo un día, con invitados como la empresa Google como ponentes, así como con autoridades de educación estatal, tuvo lugar Education Makeover, cuyo propósito fue: resaltar la importancia de hermanar la tecnología con la educación, de tal manera de que, en consecuencia, se ayude a su vez, en un futuro, a las empresas y a las personas a adaptarse a un mundo laboral en constante cambio. La premisa, es de que todo parte de la educación inicial. Así mismo se ofreció la conferencia Business Makeover, enfocada a empresarios y emprendedores.

baja cuadros **ME FEST 2020**
FESTIVAL DE COMICS ARTE Y VIDEOJUEGOS

25 Y 26 ABRIL
Alameda Otay. DE 11 A 9
\$80 PESOS

COPARMEX TIJUANA **BOLSA DE TRABAJO COPARMEX**

NUESTROS SERVICIOS

Publicación de Vacante	Pre-selección de Candidatos
Entrevistas Laborales	Examen de laboratorio
Estudios Socio económicos	Valoraciones Psicométricas
Solicitud de Referencias Laborales	Consulta de Cartera

Beneficios

- Optimizamos el tiempo en publicación de vacante y pre filtro de candidatos.
- Base de datos con una gran variedad de perfiles que se actualiza diariamente.
- Seguimiento constante y personalizado.
- Nos adecuamos a sus necesidades de reclutamiento y selección.

Si eres socio COPARMEX pregunta por tus beneficios o solicita una cotización sin costo de cualquiera de nuestros servicios.

Tel. 682 99 50 Ext. 103 y 104
empleo1@coparmextijuana.org - empleo@coparmextijuana.org

VIA CORPORATIVO

Más que un evento, te ofrecemos la mejor experiencia.
Bodas / XV Años / Graduaciones

Misión de San Javier 10643 Zona Río, Tijuana B.C., México C.P.22010
eventos@viacorporativo.com Tel: 664 734 7603 Ext. 108
photos by aleksescasas



Bodas en el Valle
By Eventos Tijuana



CONTÁCTANOS

C. Santa María No. 3089-A Col. Gabilondo Tijuana, B.C.
(664) 608.1674 • Cel. (664) 375.4423

info@eventostijuana.com

@bodasvallepe @eventostijuana

• ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO •



Lanzamiento DENFRA INNOVATIONS

ANFITRIÓN:

Club Campestre
Extraordinario nivel de convocatoria se dejó ver en el Desayuno-Lanzamiento, de la organización DENFRA Innovations. Ante periodistas, reporteros, y representantes de medios de comunicación, la fundadora, Denise Susana Rodríguez Sahagún, explicó cómo mediante tecnología de punta y una plataforma digital, se busca que los agricultores puedan tomar decisiones inteligentes que les reditúen en extraordinarias cosechas, pero con el debido cuidado al medio ambiente. ¡Enhorabuena por este proyecto innovador!.



HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 01800-704 4400 llama sin costo. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR COCA-COLA y la Botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company, D.R. © The Coca-Cola Company, 2019. Precio sugerido.



NUEVA
RETORNABLE

\$5

235 ml
VIDRIO

Quédate en casa nosotros vamos

Servicio de toma de muestra a domicilio

-  1. Llámanos y agenda tu cita.
-  2. Te visitaremos en casa, edificio o centro de trabajo.
-  3. Realizaremos la toma de muestra.
-  4. Realiza el pago de tu servicio con tarjeta bancaria. **Sin comisión*
-  5. Recibe los resultados por correo electrónico o descárgalos en línea.

Tel. Atención a clientes
(664) 391-1144

Whatsapp
 **(664) 807-8700**

certuslab.com.mx

**Aplica restricciones.*