

Mujer actual

Agosto 2020 | Año 13, Edición 154 | 70 páginas

ENSEÑA A TUS HIJOS
en la pérdida y el fracaso

ESPECIAL
Turisteando
por la Baja

GABRIELA GAXIOLA
Perseverancia
y liderazgo

PONTE LA CAMISETA
con nuestra portada,
y ayuda al HG

EMBAJADORA

MARCELA CELORIO

DIGNA
REPRESENTANTE
DE MÉXICO EN
LOS ÁNGELES

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARÁS
SALUD
REVISTA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store





CONSTRUYENDO PUENTES EN ÉPOCA DE MUROS

ARTE CHICANO/MEXICANO
DE LOS ÁNGELES A MÉXICO

Contigo en
la distancia
cultura desde casa

Recorrido virtual



Ana Serrano, *Cartonlandia*, 2008.

Visible a través de:

cecut.gob.mx/exposiciones/micros/construyendo-puentes

En colaboración con **AltaMed**

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana



INBAL

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [cecut.gob.mx](#)

Tu Vida Conectada con Telcel



SmartHome
telcel

Xiaomi
Mi Air Purifier

Xiaomi Mi Led
Smart Bulb

M4 Security
Set

Samsung
Motion
Sensor

Xiaomi
Mi Robot Vacuum

Xiaomi
Wifi
Repeater 2

Samsung SmartThings



Kit de monitoreo
de casa u oficina

M4 Security Set



Sistema de monitoreo
Wi-Fi para interiores

Xiaomi Devices



Mi Robot Vacuum Mi Smart Sensor Set
Mi Led Smart Bulb Mi Air Purifier
Mi Home Security
Camera 360 Mi wifi repeater 2

IoT viajando a la velocidad de GigaRed Telcel

telcel

El precio del equipo NO INCLUYE el Cargo Mensual del Servicio SmartThings IoT. El SmartThings IoT es un servicio adicional al Plan Telcel que tengas contratado con el que podrás hacer uso de productos o Kit SmartThings (Kit de Monitoreo Samsung). Información de productos o Kit SmartThings y Plan Telcel Max Sin Límite en www.telcel.com. Información en Centros de Atención a Clientes. Consulta el costo de productos o Kit SmartThings y del Servicio SmartThings IoT al contratar un Plan Telcel Max Sin Límite. Los dispositivos se pueden activar en cualquier Equipo de Atención al Cliente o Plan vigente, aplican condiciones de cobro y activación dependiendo del Equipo o Plan activado. Los precios de los equipos NO INCLUYEN el cargo mensual del servicio. Más información en www.telcel.com y en Puntos de Venta Autorizados Telcel. Precios incluyen IVA. Válido a nivel nacional, excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos al 31 de Agosto de 2020.

Agosto 2020

VERANITO

PARA TOMAR UN RESPIRO

Mientras las cosas vayan poco a poco regresando a la normalidad, lo cierto es que aún en casa hemos trabajado mucho más que antes. Pónganse a pensar... El ser creativos y optimizar mejor el tiempo, haciendo malabares mentales de cómo hacerle para sobrevivir, trae mucho desgaste emocional, y aunque no lo creamos, en ocasiones hasta físico.

Entonces, qué mejor momento que preparar lo más indispensable, subimos a nuestro auto o camioneta e irnos con nuestra familia a explorar la Baja.

Si incluso existen lugares nuevos para nosotros aquí en el norte, imagínense ir más al sur será una experiencia inigualable y un momento de convivencia cercana con quienes amamos. En esta edición te diremos qué pueden explorar en el Sur de la Baja.

También les traemos una interesante entrevista en su primera parte, sobre la historia de las etiquetas de los vinos, y sobre todo lo que éstas pueden reflejar, además en gastronomía, les daremos algunas frescas opciones a preparar, ahora que se está incrementando el calor.

En la sección de Tus Hijos, tocaremos el tema de cómo enseñarles a través del fracaso y la pérdida, que es de lo que es muy probable se esté experimentando en estos tiempos.

Nuestra Mujer del Mes es una persona admirable. Se trata de la Embajadora Marcela Celorio, cónsul de la embajada de México en Los Ángeles. Ella nos platica cómo su preparación le impuso retos importantes, y cómo logró salir adelante. Además, nos platica de las grandes satisfacciones que le deja el representar a nuestro país en el extranjero.

En la sección de Mujeres Inspirando Mujeres, les contaremos la historia de Gabriela Gaxiola una joven mujer que muchos recordamos dando noticias en Televisa Tijuana, pero que ha trabajado también en el servicio público, ha dado clases en la Universidad, y ha sido una líder para México.

Te recordamos también que seguimos ofreciendo nuestra camiseta con la portada de la revista, en apoyo al Hospital General de Tijuana. ¡Ponte la camiseta! Muchas gracias a todas las mujeres que nos han apoyado en esta causa, de llevar despensas para el loable personal de todas las áreas, que sigue arriesgando su vida en este hospital.

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

SAIDA *Muriel Hid*

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

Ana Celi Ruvalcaba Durán
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Ana Laura Martínez Gardoqui
Bianca Castro-Cerio Trenti
Maribel Moreno
Nelly Castañeda
Maritza González
Mónica Márquez
Carlos Gutiérrez

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosstudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Veronika Moreno [664] 165.57.20
David Vera [664] 628.82.79

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. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 13, edición 154, inicio de impresión el 15/07/2020.** 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.





NEW RAV4 ADVENTURE

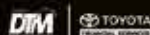


RAV4 ALL
RAV4 YOU

PRÓXIMAMENTE

Toyota Tijuana

Vía Rápida Pte. #15155
Zona Urbana Río Tijuana.



toyotatijuana.com.mx

Toyota Tijuana Oriente

Vía Rápida Oriente
Río Tijuana 3ra Etapa.

Contenido

AGOSTO 2020

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
Un llamado de atención difícil de ignorar

6

TU PAREJA

¿Se valen los secretos y las verdades a medias

8

TUS HIJOS

Guíalos para que aprendan de la pérdida y el fracaso

10

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
El poder femenino en la ropa

12

ESPECIAL

• TURISTEANDO EN LA BAJA
Seamos turistas en la Baja

14

Conoce la naturaleza mágica del Sur de la Baja

16

LA DULCE CHEF

Panna Cotta de fruta de temporada o guayaba

20

DIARIO DE UN CHEF

DULCE ELENA LÓPEZ GUIZAR

21

GASTRONOMÍA

Manjares para este verano caluroso

22

UNA VENTANA AL VALLE

Las etiquetas de los vinos también tienen historia

24

HOMBRES DESTACADOS

JUAN CARLOS EGUILUZ
Comparte sus sabores argentinos

30



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

GABRIELA GAXIOLA
Perseverancia y liderazgo

32



CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

MANA, Una organización que brinda un futuro a jovencitas

22

LECTURA ACTUAL

Lo mucho que te amé

36

CASOS DE ÉXITO

Lady multitask: evolucionando y expandiéndose

38

PORTADA DEL MES



MARCELA CELORIO

CÓNSUL DE MÉXICO EN LA

26

FOTOGRAFÍA
ANDREA HALL

TALENTO ACTUAL DE BC

BRENDA BELTRÁN
"La china", cantando hacia la cima

40

ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL
Franky Oviedo

44

34 HABLEMOS DE CINE

Grandes personalidades del cine presentes en Tijuana

46

36 SOCIALES

50



YA SOMOS
60MIL
y vamos
POR MÁS



OBTÉN TU PLAYERA CON NUESTRA PORTADA...

Las ganancias obtenidas serán destinadas para la donación de despensas de las personas más necesitadas que se han visto afectadas durante la pandemia del COVID-19.

ARTE ROXANA DÍAZ
ARTISTA VISUAL

EDICIÓN
LIMITADA



INFORMACIÓN EN:  soymujeractual  @soymujeractual

Tu

PERSONA • RECETAS PARA LA VIDA®

UN LLAMADO DE ATENCIÓN

DIFÍCIL DE IGNORAR

POR BECKY KRINSKY

Esta pandemia ha llegado a lugares remotos del planeta. No ha distinguido sexo, edad, ni "código postal". La situación forzó a crear un distanciamiento social y un aislamiento de la vida que se tenía. Se produjo un silencio misterioso dentro del ruido y la rutina que parecía no descansar.

Aún en el silencio: el Universo, Dios o el Poder supremo que cada uno reconozca y respete, ha encontrado una manera de comunicarse.

El mundo está gritando y pidiendo ayuda. La forma de vida que se tenía ya no es sostenible, sólo ha desbarlanceado al planeta.

Es tiempo de hacer pausa, hay que escuchar el mensaje tan claro que aunque no se quiera recibir, todos lo podemos ver.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

[recetasparalavida](#)

TWITTER

[@recipesforlife](#)

Creer que existe una fuerza mayor, un poder supremo o un Dios, ayuda para poder resistir esta crisis tan difícil

¿QUÉ MENSAJE DEBEMOS APRENDER?

Se tiene que ayudar a recuperar el equilibrio perdido. Es momento de dejar de ver lo que ya no es importante; es imperativo tomar conciencia y cambiar. La voz del universo ha llegado a todos los hogares de los habitantes del planeta.

Es fácil culpar al virus, al gobierno y hasta a la economía por los males que estamos sufriendo, pero en realidad aquí no hay víctimas. Cada uno es responsable de esta situación. La ambición, el egoísmo, la falta de fe y de respeto han tornado este mundo en un lugar inhóspito, competitivo y solitario.

¿CÓMO HACER QUE LAS PERSONAS ENTIENDAN QUE ASÍ NO SE PUEDE VIVIR?

Al mal entendedor, pocas palabras y una pandemia, con la necesidad y casi imposición de quedarse en casa.

No hay a dónde ir, ya sea por miedo al contagio, por el amor a la familia o por imposición del gobierno, la vida se ha puesto en pausa.

Sólo queda escuchar y aprender la lección que todos tenemos que conocer. Hay que cambiar los viejos hábitos. Se necesita recuperar la fe y el amor por la vida y por las personas.

Cuando uno está pasando por un momento difícil se enfrenta consigo mismo. Trata de poner en orden sus pensamientos y alinear sus sentimientos. La soledad y el miedo despiertan interrogantes personales que se deben de validar para poder encontrar paz y calma.

La duda y la incertidumbre que no tienen respuesta por el momento, se pueden calmar un poco cuando se encuentra la fe y la confianza que anima



LA RECETA VIVIENDO CON FE

INGREDIENTES

- » **GRATITUD** – aprecio por la vida y las bendiciones que se tienen.
- » **COMPASIÓN** – amor y respeto por todos los seres vivos.
- » **CONFIANZA** – esperanza, actitud po-

- sitiva, y reconocer que uno no está solo.
- » **VALOR** – fortaleza para seguir adelante con gusto y seguridad.
- » **TRANQUILIDAD** – reconocer la buena razón en todo lo que sucede.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA ESCUCHAR AL UNIVERSO Y VIVIR CON FE

» Escucho claramente al Universo, sé que me habla y me está pidiendo ayuda. Encuentro mi fe y se que todo lo que sucede me ayuda a ser mejor. Cuando escucho al universo me conecto

con mi fuerza interna y ayudo a que el mundo sé equilibre. La vida me está ofreciendo una buena oportunidad para reflexionar, reencontrarme y sanar al universo que todos hemos lastimado.

¿CÓMO ESCUCHAR AL UNIVERSO?

1. LA FE ES UN INGREDIENTE INCONDICIONAL QUE SE

● **TIENE A PESAR DE QUE NO SE LE QUIERA RECONOCER.** Tener ayuda a pasar mejor los momentos de incertidumbre, no quiere decir que se niega el dolor o los avances de la ciencia, sólo se puede escuchar con la certeza de que hay salida.

2. **ENTRE MÁS FE SE TIENE, MAYOR ES SU FUERZA.** En el momento que se escucha al universo, se hace una conexión con un poder más grandioso que uno mismo, por

lo que la fe se fortalece y se hace más fácil encontrar la paz y la tranquilidad.

3. **ENCONTRAR Y ESCUCHAR A DIOS O AL PODER SUPREMO QUE UNO RECONOZCA, ENSEÑA Y FORTALECE AL ALMA, Y MEJORA LA EXISTENCIA PERSONAL.** Poder encontrar la conexión con un ser supremo, sin llegar al radicalismo, hace que la persona sea más humilde y sensible; ayuda a conectarse mejor con otras personas y mejora sus relaciones. Tener fe y encontrar esa conexión divina, no tiene precio.

a salir adelante.

Esta crisis nos ha dado un periodo de gracia para poder reflexionar sobre qué tipo de vida teníamos y la calidad de vida que necesitamos.

Hoy más que nunca nos hemos dado cuenta de que hay que alejarnos de la superficialidad y buscar oportunidades para crecer y ser mejores.

Estamos viviendo una época muy

especial. Es un tiempo difícil que nos da la oportunidad de crear momentos preciados.

El universo ha hablado, espero que todos lo estemos escuchando. Hay que aferrarse a la vida y aprender nuevas formas para vivir para sanar al mundo que hemos descuidado tanto. Aférrate a la vida.

*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

¿SE VALEN LOS SECRETOS Y LAS VERDADES A MEDIAS?

POR ANA CELY RUVALCABA DURÁN

Partamos por decir que cada quien posee su propio concepto de pareja. Todos en algún momento de nuestras vidas construimos un ideal de pareja perfecta. Cada relación tiene soporte en una escala de valores que ambos definen, y en el que cada una sabe qué esperar del otro. Algunas relaciones demandan demasiada apertura y otras suelen ser más tradicionalistas. Pero ello depende de la identidad que se le dé a la relación.

¿QUÉ DEBEMOS CONOCER DE NUESTRA PAREJA?

Por más que intentemos conocer a alguien, nunca será posible hacerlo al cien por ciento, ya que el ser humano es cambiante por naturaleza en todas sus aristas. Pero aún así, existen elementos vitales que Sí debemos conocer del otro.

¿CUÁLES ELEMENTOS? TODOS AQUELLOS QUE SE COMPARTEN

Por ejemplo, nadie en su sano juicio decide compartir su vida con un desconocido, así que responsablemente debemos estar al tanto de sus referencias personales y conocerle en todos los aspectos, sobre todo aquellos de los que ambos participan como: las actividades diarias,

ocupación o profesión, familia, finanzas, salud, metas, proyectos y gustos.

¿CUÁLES SON LOS LÍMITES ENTRE LO QUE SE DEBE DECIR Y NO? NO SIEMPRE ES NEGATIVO TENER SECRETOS

Existen secretos individuales que para efectos de este artículo definiré como inofensivos o verdades no dichas, que son esos detalles que engloban aspectos de la historia personal, o pensamientos de los cuales resulta bochornoso e incómodo hablar por temor a ser juzgados o por pena, y que además, no nutren en lo mínimo la relación, pero tampoco son un riesgo como para comprometer la confianza y el amor.

Estos secretos inofensivos o verdades no dichas se van revelando conforme avanza la relación; nada debe ser forzado. Se supone que cuando existe interés mutuo, las cosas deben fluir, y nadie debe sentirse obligado a compartirlas, si NO se siente preparado para hacerlo.

Expertos señalan la importancia de proveernos de un espacio psíquico y de cierta privacidad e intimidad para poder mantener nuestra individualidad dentro de la relación, ya que por ejemplo: NO es fácil hablar sobre situaciones en las que nos sentimos torpes; tampoco de nuestros miedos, ni de los secretos de nuestros amigos. Así que: mantener un secreto o no mencionar algunas cosas: NO siempre es negativo.

ENTONCES, ¿HAY MENTIRAS PIADOSAS? ¿MÁS VALE UNA VERDAD QUE DUELA QUE UNA MENTIRA QUE MATE?

Hay motivos no maliciosos que hacen que las personas oculten cosas, como el de pensar que guardando un secreto se puede salvar a alguien de un peligro o sufrimiento innecesario, o que se le está ayudando a tomar mejores decisiones.

Pero el hecho de que no haya malicia detrás de estos motivos, no quiere decir que siempre es algo positivo, porque puede darse



el caso de que se trate de algo importante, pero que a criterio propio se decide manejar como un asunto no relevante, desestimando así, que el estar desinformado para la otra persona, pueda traer consecuencias.


Por ello sugiero que si estás en un dilema del tipo "¿debo hablar o no?", y no sabes qué hacer, busca orientación y no tomes dediciones unilaterales al respecto, porque todos tenemos derecho a saber qué pasa a nuestro alrededor, y resolver con base a nuestras propias decisiones.

SECRETOS Y MENTIRAS COMO: TRAICIONES Y ENGAÑOS

A diferencia de las mentiras piadosas en las que se calla por temor a lastimar a otros, existen secretos egocéntricos con fines muy individualistas y maliciosos, de los que se busca obtener ganancia dejando de lado la empatía por el bienestar del otro.

Ya sabemos que no siempre es negativo reservarse información, pero también sucede que desafortunadamente muchas relaciones se basan en mentiras y verdades a medias, omitiendo cosas para cubrir intereses propios o para librarse de las consecuencias de actos inmorales y antiéticos. El tipo de situaciones que encubren estos secretos son, por mencionar algunos: el desenamoramiento, la infidelidad, ideaciones amorosas con otra personas, una doble vida, delitos, situación financiera en caos, etc.

Con este tipo de secretos y mentiras, se diezman el amor, la confianza y todos los demás valores sobre los que se construye una relación. Consecuentemente los lazos afectivos se debilitan y rompen; se produce un dolor que pudiera parecer insoportable; es apuñalar directo al corazón de la relación.

Claro que no siempre es fácil enfrentar el desengaño porque duele, pero más vale librarse a tiempo de mentiras dañinas y agónicas, así como dijo sabiamente Sócrates: "la verdad nos hará libres". 

*La autora es Psicóloga Familiar.



CONTACTO:

CELULAR

664 342 8391

CORREO

psic.anaceli@gmail.com

**Estamos listos para volar
y te queremos llevar al cielo...**



Disfruta de los espectaculares amaneceres que nos regala el Valle de Guadalupe



ventas@bajaround.com

 664 726 6807  bajaroundtours

www.bajaround.com

GUÍÁALOS

PARA QUE APRENDAN DE LA PÉRDIDA Y EL FRACASO

POR CARLOS GUTIÉRREZ

Quiero que mi hijo triunfe! Esa es una de las frases más comunes cuando los padres de familia llegan al consultorio o a la escuela.

Es normal y saludable que los padres de familia tengan ese deseo, y para lograr realizarlo hacemos de todo: buscamos las mejores escuelas, los llenamos de actividades y deportes, hacemos que se esfuercen en sus estudios, etcétera etcétera y más etcéteras, y todo por la creencia de que entre más les demos es mejor.

Por un lado está bien proveerles de todo lo que esté en nuestras posibilidades, pero por otro lado, cuando nos excedemos en darles, los limitamos en sus capacidades.

En algunos otros artículos he hablado de los "padres andadera", este tipo de padres funcionan exactamente como ese accesorio que se les da a los niños en sus primeros pasos. Al principio funciona de maravilla porque los niños son capaces de moverse a sus

anchas por todos lados, pero a medio plazo evita que gateen y obtengan la experiencia de levantarse por su propio esfuerzo, lo que se traduce en frustración constante en muchos aspectos de su vida.

Es importante dejar que los niños "se raspen las rodillas", es decir, que tengan su propia experiencia aprendiendo del éxito y del fracaso.

**TE DEJO UN
ENLACE ÚTIL
PARA TI Y
TUS HIJOS**

www.youtube.com/watch?v=IY64hYePqsg&t=166s

CORREO

carlosjguterrezc@gmail.com

*El autor es psicólogo.



ACEPTANDO LA PÉRDIDA


En estas épocas de pandemia, muchas de las familias han tenido que hacer muchos ajustes, y en la mayoría, la situación económica se ha vuelto apremiante, generando ansiedad y una sensación enorme de angustia y de pérdida.

Pero, curiosamente, las familias que en las mismas circunstancias deciden aceptar sus pérdidas y observar sus ganancias, son las que más rápido resuelven su situación sea la que fuere.

El fracaso NO es un pecado ni lo peor que nos pueda pasar, es una parte de nuestra existencia, y el motivo por el cual suceden cosas extraordinarias a personas comunes que son capaces de superarlo.

Enséñales a tus hijos a levantarse y a superar el dolor sin sufrimiento, de esa manera lograrán experiencia de cada error, fracaso y pérdida.

Es tan simple como andar en bicicleta y caerse, simplemente nos levantamos y superamos el dolor, la vergüenza, y seguimos adelante cada vez "más expertos".

Si en casa la economía aprieta y "sólo hay para frijoles", entonces dejémosle ver a los hijos la bendición de que hay comida en la mesa, y de que el amor es más grande que lo material; permíteles observar la bondad de la vida cuando aprendemos a NO sufrir y aceptar las circunstancias como son, para poder superar cualquier obstáculo. 

ALGUNOS CONSEJOS...

NO hagas por tus hijos lo que ellos puedan hacer por sí mismos, de esa manera podrán sentirse útiles e independientes. Sé agradecido con la vida y con lo que tienes, de esa forma ellos podrán seguir tu ejemplo.

ENSÉÑALOS a enfrentar y resolver tus problemas con una actitud de buen humor.

ENSÉÑALES LA DIFERENCIA de problema y conflicto.

PROBLEMA ES UNA SITUACIÓN A RESOLVER; conflicto es una situación emocional negativa ante un problema.

ENSÉÑALES A CUIDAR los bienes propios y ajenos, eso hará que en su mente exista el sentido de respeto hacia sí mismo y los demás.

GUÍALOS Y ESCÚCHALOS en sus pérdidas, ayudándoles a asumirlas. Por ejemplo, si te dice que perdió su juguete, pregúntale cómo se siente pero NO le digas: TE COMPRO OTRO de inmediato, aunque después sea bueno hacerlo; la idea es ayudarlo a superar una pérdida.

ENSÉÑELE A DIFERENCIAR que existen pérdidas irreparables como la muerte, y otras transitorias como el dinero o los bienes.

CUANDO PIERDA A UN AMIGO, antes de opinar "escúchalo y ayúdalo" a entender que las personas somos temporales.

ENSÉÑALE A AHORRAR y a administrar su dinero y recursos.

EVITA EL DERROCHE y lo superfluo, esto hará que base su felicidad en sí mismo y no en sus posesiones.

DEJA QUE A TRAVÉS DE TU PROPIA EXPERIENCIA

y el cuidado que le das como padre o madre, entienda al mundo de una manera saludable.



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN
oña única e inolvidable



By Eventos Tijuana

eventos 
tijuana
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

 @bodasvallegpe  @eventostijuana

• ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO •

EL PODER femme EN LA ROPA

POR HECHO CON CHE CHÉ

La palabra empoderar a la mujer hace referencia a "Hacer poderoso o fuerte a un individuo o grupo social desfavorecido". Sinceramente a nosotras no nos gusta categorizar a la mujer como un ser desfavorecido, pero si nos gusta brindarle las herramientas necesarias para hacer crecer su confianza y su seguridad en sí mismas.

Así que después de mucho tiempo de estudiar las actitudes y decisiones de nosotras las mujeres, nos dimos cuenta de que la única forma en la que la mujer puede empoderarse, y por ende empoderar a otras, es por medio de la inspiración.

Y así es. El sentirnos inspiradas o motivadas por alguien más, nos inspira a ser me-

jores en cualquier aspecto de nuestra vida y nos da la fuerza que a veces nos falta.

Esto puede ser desde el punto de vista político, emprendedor, físico, nutricional, etc.

Pero ahora sí que nuestra experiencia viene desde el punto de vista de la indumentaria.

PERO ¡MUCHO OJO!

El sentirnos inspiradas por mujeres que portan ropa fuera de tu alcance, hablando explícitamente de marcas o lujos, es una fuente de inspiración fallida.

La mujer comete ese error al volverse demasiado soñadora, y esto no viene a querer quitarte el sueño de que algún día puedas vestir como visten las "influencers" en Instagram, sino que simplemente es hacer que partas desde tus realidades.



¿Y CUÁLES SON ESAS REALIDADES?

1. Objetivos
2. Cuerpo
3. Presupuesto = ingresos
4. Tiempo

Al tener en claro estas 4 realidades, nos podemos enfocar a crear un guardarropa de poder, que logre inspirar a las mujeres con las que te desenvuelves.

Y para lograr esto, debemos de tener en mente que el guardarropa funcional se medirá a través de 4 aspectos:

1. Funcionalidad
2. Creatividad
3. Practicidad
4. Elegancia

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

Antes, el poder femenino se media a través de qué tan sensual, femenina y con porte lucías.

Ahora, lo que la mujer admira de otra mujer es que siempre luzca fresca, práctica y funcional. Que no sufra con la vestimenta que porta, que no sacrifique su comodidad por lucir impecable, porque ahora la industria de la indumentaria nos brinda formas de lucir así sin sufrir, y, por último, porque aporta a través de la esencia, hace que ese look y esa imagen integral sea admirable.

AHORA BIEN, PREGÚNTATE

¿Cómo inspiras tú a otras mujeres? 



SEAMOS TURISTAS EN LA BAJA

POR ANA PATRICIA VALAY

i Qué tanto conocemos a profundidad el lugar en qué vivimos? ¿Qué tanto hemos palpado la hermosura de nuestra propia tierra aquí en Baja California con su diversidad histórica, multicultural, artística, gastronómica, vitivinícola, orgánica, de sabores tan únicos con productos tan nuestros, y alejados completamente del trajín de la ciudad?

Nos acapara la rutina, y el estar inmersos en nuestras actividades cotidianas, navegando por el cada vez más incontrolable e insoportable tráfi-

El paisaje se extiende por montañas, desiertos y playas en el Océano Pacífico y el mar de Cortés

co, respirando un aire cada vez más impuro, y enajenándonos, en los pocos minutos que nos resta del día, en nuestros dispositivos móviles o viendo una serie en televisión.

Pero hoy, todo esto, toda esta perspectiva de vida ha cambiado por completo. Estamos deseosos de salir de casa y disfrutar de todas aquellas cosas que tenemos a nuestro alcance, pero que NO estábamos viendo. Del aire

puro, del contacto con la naturaleza, del platicar con los hogareños del lugar que visitemos. De disfrutar de la playa, de la fusión de sabores de nuestra gastronomía, y mucho más.


AHORA NO HAY PRETEXTO

Podemos aprovechar no sólo para visitar el Valle y quedarnos a disfrutar varios días, ir a comer a Tecate y extasiarnos de la magia de este pueblo,

de vivir experiencias como el avistamiento de Ballenas, o de acampar en algunas de nuestras sierras, o de ir a San Felipe.

Y ENTONCES, PODEMOS IR MÁS ALLÁ

Turistear por el sur de la península de la Baja. Estamos en el momento idóneo para visitarla, conocerla y vacacionar con la familia, en estos tiempos en que después tanto encierro obligatorio, añoramos salir y visitar estos hermosos sitios que nos ha regalado la naturaleza, y que están más a nuestro alcance como para llegar por tierra.

En este especial te hablaremos de cómo podemos vacacionar de manera segura y de forma terrestre, por toda la península de la Baja, y te daremos algunos consejos sobre los lugares que puedes visitar, así como las cosas que debes verificar para iniciar esta aventura, y tener un viaje seguro y confiable. 

EL VALLE DE LOS CIRIOS...

Este inmenso desierto es uno de los últimos parajes antes de pasar al estado sureño de Baja California y que conecta en cierta manera dos de los espacios naturales que caracterizan la península, el Desierto del Vizcaíno y la Sierra de San Pedro Mártir



CONOCE LA NATURALEZA MÁGICA, DEL

SUR DE LA BAJA

DEL ESCRITORIO DE LAURA G BUENO | EDICIÓN 44, TENDENCIA EL ARTE DE VIAJAR
TENDENCIAMAGAZINE.COM

Parecería que Los Cabos y toda la Península de Baja California estuviera muy lejos de la civilización, pues tan sólo en su extremo sur, todo lo que rodea a Cabo San Lucas y a San José del Cabo son aguas marinas. Francisco de Ulloa en 1539 recorrió los litorales de la península y determinó que no era una isla, y que su parte norte se unía a una extensa faja de tierra.

En ese Finisterre, nuestra vista sólo ve agua en tres de los puntos cardinales y para el norte, desierto y montañas, que en su cordillera central pa-

¿Qué tanto conoces la península de Baja California? Nos referimos a TODA, aquella que comprenda la parte norte, así como la sur, que bien pudiéramos aprovechar para visitar, conocer y vacacionar con la familia, en estos tiempos en que después tanto encierro obligatorio, añoramos salir y visitar estos hermosos sitios que nos ha regalado la naturaleza, y que están más a nuestro alcance como para llegar por tierra

recen ser la columna vertebral de la tierra. Desde esas alturas se pueden contemplar ambos medios acuáticos que la rodean. El brazo terrestre de la península se extiende de norte a sur en 1,200 kilómetros, aunque el ancho de ese poderoso brazo solamente tiene 250 kilómetros en su parte más larga y alrededor de 45 kilómetros en su parte más delgada, en la parte sur en donde las formaciones de rocas se entierran como garras que se hunden en el mar mostrando el enigmático arco de Los Cabos.

¿POR QUÉ LA MAGIA DE BCS SEDUCE AL TURISTA?

Para quien lee esto, le resultará extraño que estos sitios tengan una gran afluencia de visitantes de todo el mundo y principalmente de Norteamérica y México. ¿Cómo es posible que en este fin de la tierra haya tantos atractivos en un desierto rodeado de mares?

Quienes le visitan por primera vez y conocen sus atractivos turísticos y naturales, quedan mágicamente encantados y regresan de nuevo. Baja California Sur

es un magneto que no puede resistirse.

Además de la gente del lugar, nacionales y extranjeros que fusionan sus culturas para formar una enriquecida comunidad con una multiculturalidad, arte, tradiciones, comida, música y actividades al aire libre, el área natural que ofrece la península de Baja California es de gran diversidad: desde recorridos por el desierto que muestran la fauna y la flora, las misiones fundadas por los españoles, playas, acantilados, pinturas rupestres o visita de ballenas en temporada de invierno.



Todo ello es una muestra de que somos viajeros de un breve tiempo.

Y HABLANDO DEL TIEMPO, ES LO MÁS VALIOSO QUE TENEMOS

Cuando pensamos en un momento de esparcimiento o vacaciones, cada cabeza es un mundo. Escoger un lugar de alojamiento, desde un hotel con todos los servicios; rentar alguna casa o departamento; alquilar un auto para recorrer los lugares, o una moto, cuatrimoto o "buggies" para vivir experiencias emocionantes en los caminos y veredas del desierto, las opciones son múltiples.

¿Y POR QUÉ NO: ACAMPAR?

Muchos tememos las incomodidades de la falta de servicios, pero eso también es un lujo. La península de Baja California tiene entre sus playas, lugares para hacer senderismo y pasar la noche. ¡Qué más se puede pedir cuando se trata de un lugar aislado!

Evidentemente no tendrás a nadie alrededor que preste los servicios tan amplios de un hotel, sin embargo, tendrás la esencia de la naturaleza y la quietud de un mundo en donde sólo tú y la presencia de quienes escojas te acompañarán.

La diversidad de islas y playas que presenta el Mar de Cortés,

a donde puedes llegar en yate, barco, o incluso a través de las montañas te muestra caminos poco recorridos. Podrás subir faros y escalar como los borregos cimarrones. Las vistas desde las alturas son majestuosas. La satisfacción de llegar a la cúspide, escuchar tu propia música, beber y comer lo que tu decidas y solo acompañarte de alguien o del silencio se puede hacer en este paraíso que te acabo de platicar.

Deja unos días el lujo de tu hotel y atrévete a estar contigo.

DISFRUTA DEL PAISAJE Y LA NATURALEZA

En esta experiencia disfrutarás de amaneceres, con matices de más colores de los que un pintor puede imaginar, así como de los atardeceres con nubes rojas y rosadas, que pintan los rayos del sol cada tarde, desde el Océano Pacífico o a través del Mar de Cortés y la Sierra tan imponente.

Mirarás por las noches otro mar, pero de luces, pues las estrellas llenarán la bóveda celestial.

Desde esta península de Baja California Sur, es increíble pensar que trazando una línea directa al sur del planeta llegaríamos a otro gran Finisterre, a la distante Patagonia, en la que se funden las aguas del Pacífico y del Atlántico.

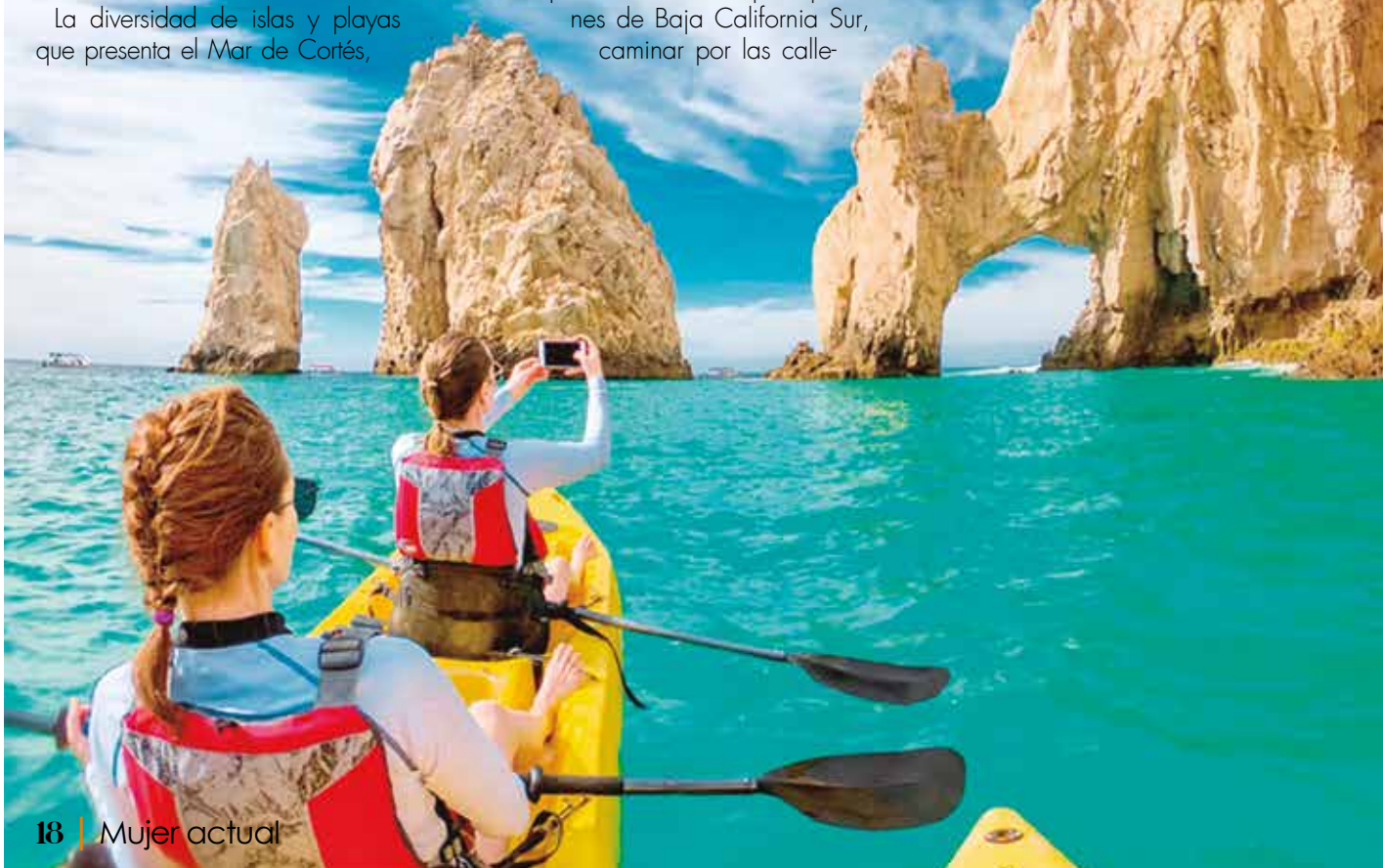
Hospedarte en las tranquilas poblaciones de Baja California Sur, caminar por las calle-

juelas y recorrer las iglesias, los comercios, bares y plazas te dejarán grandes recuerdos y bellas fotografías.

LOS CABOS ES PARA TODOS LOS GUSTOS

Los Cabos es un destino turístico para todos los gustos y posibilidades económicas, pues quienes prefieran comer en casa, podrán adquirir a precios razonables toda clase de verduras, frutas, carnes, pescados, mariscos, quesos, pan y vino en las grandes tiendas de autoservicio o en las pequeñas tiendas cercanas al lugar en donde estén alojados. También disfrutarás de taquerías, mercados, vendedores de refrescos, paletas, elotes, cocos fríos y demás antojos. Encontrarás mercadillos orgánicos y restaurantes en el desierto.

Aunque seas de las personas que disfruta de hospedarse en un gran hotel de lujo, pegado a la playa, que incluye todos los servicios de alimentos, bebidas y diversiones, no dejes de aventurarte al otro mundo de la naturaleza en toda la extensión de la palabra. **N**





INCLUYE:

- ◆ Hospedaje de 1 noche para 2 personas
- ◆ Cabalgata de 30mn. en Equitarius
- ◆ Cena 6 tiempos en Fuego Cocina del Valle
- ◆ Fogata
- ◆ Botella de vino de la casa
- ◆ Desayuno en Fuego Cocina del Valle



Hab. Clásica \$3,700mn.
En viernes y sábado \$5,600mn.



Estudio Deluxe con terraza \$4,400mn.
En viernes y sábado \$7,000mn.



Villa Deluxe \$5,200mn.
En viernes y sábado \$8,100mn.



Master Suite \$5,600mn.
En viernes y sábado \$8,800mn.



Suite Presidencial \$9,500mn.
Únicamente disponible entre semana

*Costo no incluye
8% de IVA + 5% ISH
*Aplica restricciones

www.hoteldelvalledeguadalupe.com
www.hotelentrevinedos.com

Reservaciones:

☎ 646 155 2164 / 646 156 8062
☎ 664 154 7572 / 664 128 6226 / 664 622 4094



POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera

FACEBOOK

bianca repostería
creativa

INSTAGRAM

@biancastroceriot

**PÁGINA DE CLASES
Y RECETAS**

La bi-Po

PANNA COTTA


*de fruta
de temporada
o guayaba*



Que mejor que en estos días de verano y en cuarentena, poder hacer una receta de Panna cotta. Es una receta italiana muy sencilla de hacer. Yo la combino y juego con diferentes frutas y texturas. Esta receta la he hecho para varios eventos de gastronomía.

Tú puedes jugar con la fruta de temporada y de tu localidad, así nuestro postre es lo más fresco posible.

Créanme no se arrepentirán de este postre, a su familia les encantará y lucirá en cualquier evento.

Es un clásico y lo clásico está de moda. 



INGREDIENTES:

- » 4 g de gelatina
- » 250 g de crema doble
- » 100 g de chocolate blanco
- » 275 g de yogurt griego

PROCEDIMIENTO:

- » Hidratar la gelatina
- » Calentar la crema y el azúcar
- » Agregar la gelatina hasta disolver
- » Agregar el chocolate blanco y yogurt
- » Pasar por un colador y poner en vaso o copas
- » Ponemos mango fresco y le agregamos un poco de azúcar y gotas de limón
- » Ate de guayaba lo partimos en cuadritos
- » Agregamos un merengue deshidratado



ESPECIALIDAD

Gastronomía bajamed

RESTAURANTE

Dulce Vida by Solar Fortun

INSTAGRAM

@dulcevida.by.solarfortun

FACEBOOK

solarfortun

TELÉFONO

646 9479290



DULCE ELENA LÓPEZ GUIZAR

POR ANA PATRICIA VALAY

ÉSTE SOY YO...

Siempre he disfrutado mucho de comer rico, ¡me hace feliz! Me apasiona cocinar y consentir a la gente que quiero, esto me llevó a desarrollar una profunda vocación gastronómica.

Tras iniciar mis estudios en Tijuana y posteriormente terminar en "Le Cordon Bleu" en CDMX, regresé a Ensenada donde abrí un restaurante junto con mi esposo Santiago, enólogo de "Solar Fortun", que reflejara la filosofía y momento actual de mi vida. 

**RECOMENDACIÓN
A LOS LECTORES
RELACIONADO
A TUS PLATILLOS**

Los invitamos a conocer de primera mano la experiencia de maridajes guiados en nuestro restaurante en el Valle de Guadalupe, y próximamente también en nuestra nueva ubicación en el Sauzal.

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA? ¿POR QUÉ?

Me gusta encontrar platillos sencillos y llevarlos a su máxima expresión sin que pierdan su identidad original.

Me esfuerzo por ser una cocinera creativa.

COMPÁRTENOS ALGÚN SE- CRETO DE TU COCINA

Limpieza, consistencia y frescura de alimentos.

Ninguno de estos puntos es un gran secreto, pero son las 3 cosas que te permiten ofrecer comida de calidad.

¿CUÁL CONSIDERAS COMO LA CLAVE DE TU ÉXITO?

Creo que hay dos elementos que nos han ayudado a ser exitosos.

1.- Trabajar nuestro menú como un concepto maridaje con nuestros vinos.

2.- Buscar hacer comida cero pretenciosa, casi lo que se considera comida del diario, pero de altísima calidad. Esto permite que nuestros comensales conecten a nivel personal con la experiencia.

¿EN QUÉ TE CONSIDERAS DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

Tengo la fortuna de que a través de mi esposo he tenido la posibilidad de apreciar en gran medida la importancia del vino como parte de la comida. De cómo puede potenciar los sabores y de el mundo de los maridajes y las experiencias que eso brindan en una mesa.

El año pasado fuimos los ganadores de la noche de cofradía 2019, que es probablemente el concurso maridaje más importante del país. Este es un gran reconocimiento en mi carrera como cocinera y es una consecuencia de entender esta dinámica entre el vino y la comida.

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

Manjares PARA ESTE VERANO *caluroso*

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

CRUDITÉS CON DIP DE AJONJOLÍ

INGREDIENTES:

- » Mantequilla de almendra 6 cdta.
- » Tahini o pasta de ajonjolí 6 cdta.
- » Aceite de oliva 2 cdta.
- » Salsa de soya 4 cdta.
- » Vinagre de manzana o de sidra 2 cdta.
- » Ajo picado 1 diente

CRUDITÉS: bastones de apio, de zanahoria, de pepino, de calabacita, de jícama, rábanos.

PREPARACIÓN:

» En una licuadora o procesador de alimentos, combinar la mantequilla de almendra, la pasta de ajonjolí, el aceite de oliva, la salsa de soya, el vinagre y el ajo hasta que se forme una pasta con textura de puré, que acompañará los crudités.

* En caso de usar este puré como aderezo, agregar un poco de agua y aceite de oliva.

ENSALADA DE PEPINOS Y CEBOLLA MORADA

INGREDIENTES:

- » Pepinos 1.5 kg.
- » Cebolla morada 1 pza.
- » Sal cantidad suficiente
- » Pimienta negra cantidad suficiente
- » Semilla de apio ½ cdta.
- » Vinagre de sidra 3 cdta.
- » Aceite de oliva 3 cdta.

PREPARACIÓN:

- » Lavar muy bien los pepinos y rallar la cáscara con un tenedor. La tradición dice que hay que cortar un poco las puntas y frotar para quitar lo amargo.
- » Cortar en rodajas el pepino y la cebolla en pluma y colocar en un bowl.
- » Agregar la sal, la pimienta, la semilla de apio al vinagre y revolver muy bien.
- » Mezclar al vinagre, el aceite, y añadir al pepino y la cebolla y refrigerar.





ENSALADA DE ZANAHORIA Y COL MORADA

INGREDIENTES:

- » Zanahorias 3 pzas.
- » Col morada ¼ pza.
- » Ajo picado 1 diente
- » Jugo de limón 2 cdta.
- » Zeste de limón 1 pza.
- » Sal cantidad suficiente
- » Azúcar cantidad suficiente
- » Aceite de oliva 1 cdta.

PREPARACIÓN:

- » Rallar las zanahorias. Picar la col en pluma y mezclar con la zanahoria.
- » Mezclar el ajo, el jugo y zeste de limón, la sal, el azúcar y el aceite de oliva, y con esto aliñar la ensalada.

* Como opcional, se le puede agregar semilla de apio y queda deliciosa también.



TAQUITOS DE LECHUGA CON LENTEJA

INGREDIENTES:

- » Jugo de limón 1 pza.
- » Sal y pimienta cantidad suficiente
- » Aceite de oliva 2 cdta.
- » Cilantro picado ¼ manojo
- » Cúrcuma ¼ cdta.
- » Tomate picado ½ pza.
- » Rabanitos picados 2 pzas.
- » Cebollita de cambray 2 pzas.
- » Lentejas cocidas 1 taza
- » Lechuga romana 6 hojas

PREPARACIÓN:

- » Mezclar el jugo de limón con la sal y la pimienta. Agregar el aceite de oliva, el cilantro picado, la cúrcuma, el tomate, los rabanitos y la cebollita en rodajas.
- » Añadir las lentejas cocidas, rectificar sazón y con esto rellenar las hojas de lechuga.



SALSA BARBECUE DE CHIPOTLE Y MIEL DE AGAVE

Ideal para cerdo, hamburguesas, pollo.

INGREDIENTES:

- » Tomates en lata 1/2 aprox.
- » Miel de agave ¼ de taza
- » Azúcar mascabado ¼ taza
- » *Chipotles en lata 1 pequeña
- » Vinagre blanco ½ taza
- » Salsa Inglesa ½ taza
- » Jugo de manzana ¼ taza
- » Jugo de limón 1 pza.
- » Mostaza en polvo 1 cdta.
- » Ajo, sal y pimienta negra fresca

PREPARACIÓN:

- » Moler los tomates.
- » Mezclar y cocinar a fuego lento hasta que tome la consistencia de salsa.
- » Envasar, y se puede guardar refrigerada por quince días.

* Quitar las semillas y los rabitos a los chiles y moler.



RELISH DE TOMATE VERDE

Acompaña carnes grilladas, pescados fritos, aves asadas, cerdo a la barbecue.

INGREDIENTES:

- » Vinagre de sidra 1 taza
- » Azúcar ½ taza
- » Pimienta ¾ cdta.
- » Semilla de apio ¾ cdta.
- » Laurel 1 o 2 hojitas
- » Pimiento rojo picado 1pza.
- » Cebolla mediana 1 pza.
- » Tomates verdes picados 1 kg.

PREPARACIÓN:

- » Poner el vinagre a calentar y añadir el azúcar hasta que se disuelva.
- » Agregar la pimienta gorda, la semilla de apio, el laurel, el pimiento y la cebolla, y cocinar por 15 min.
- » Agregar el tomate y cocinar por unos 10 minutos más. Enfriar, envasar y refrigerar. Dura varias semanas así, que es ideal para acompañar durante todo el verano.



MOUSSE DE CHOCOLATE

Esta original receta lleva jarabe de agave y plátano que no te puedes perder. El sabor es increíble.

INGREDIENTES:

- » Plátanos 2 piezas
- » Nibs - virutas de cacao 1/3 taza
- » Aceite de coco 7-8 cdta.
- » Jarabe de agave 3 cdta.
- » Vainilla 1 cucharadita en caso de usar extracto o 1 vaina (las semillas)
- » Fresas, arándanos o frambuesas para adornar

PREPARACIÓN:

- » En un procesador de alimentos triturar los plátanos, agregar las nibs, el aceite de coco, el jarabe de agave y las semillas de la vaina de vainilla. Debe adquirir la consistencia de un pudding.
- » Poner una porción en cada recipiente y refrigerar. Antes de servir poner las berries de tu agrado.



ARROZ FRITO INTEGRAL CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- » Arroz integral 1 taza
- » Verduras 2 tazas (Zanahoria, calabacita, ejotes, chayote, brócoli, cebolla, coliflor, pimientos etc.)
- » Aceite de oliva 2 cdta.
- » Salsa de soya 1 cdta.

* Se puede sustituir por aminos.

PREPARACIÓN:

- » Cocer el arroz al vapor.
- » Cortar las verduras en cuadritos pequeños -brunoise-.
- » Calentar en un sartén el aceite de oliva y saltear las verduras hasta que estén al dente y agregar el arroz cocido y sazonar con la soya.

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



Una ventana
AL VALLE

Las etiquetas de los VINOS, TAMBIÉN TIENEN HISTORIA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI
PRIMERA DE DOS PARTES

Tuve la oportunidad de platicar con el modisto de botellas: César Chacón, también conocido como “el intérprete del vino”, pues hace un verdadero trabajo al interpretar los sueños de aquellos que ven nacer en una botella de vino su realización o ese negocio largamente acariciado, y les quiero compartir parte de nuestra charla.

Me encanta ver la libreta de César en donde hace sus bocetos que son la semilla que más tarde se convertirá en la cara de un nuevo vino, que intentará seducir al consumidor en los anaqueles de las tiendas.

TODO LO QUE REFLEJAN LAS ETIQUETAS

Lo que llama la atención en el trabajo del modisto de botellas es su capacidad de conectar con las emociones, sentimientos y pensamientos de los que hacen el vino, de la misma manera que con el terroir, el vino,

la botella e incluso la forma de taparla, para hacer unas verdaderas piezas de museo, que muchas veces no nos detenemos a admirar.

Después de esta entrevista con César, yo incluiría en la cata de vinos un espacio suficiente para observar y degustar el arte que está impreso en las etiquetas. Si bien muchas son branding, la gran mayoría, al menos de las que César ha diseñado, cuentan historias de una tierra, una familia, un sueño o un amor hacia la fi-

CORREO
analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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



losófia, el arte o la controversia, e incluso la historia de los últimos tiempos del vino en México.

AQUÍ UN EXTRACTO DE MI ENTREVISTA CON ÉL...

AL: ANA LAURA
CC: CESAR CHACÓN



AL: ¿QUÉ ES PARA TI LA ETIQUETA EN UN VINO?

CC: Va más allá de ser la tarjeta de presentación de un vino, es su rostro. Alguien alguna vez dijo que el vino es poesía embotellada, pues yo opino que la etiqueta es ese rostro del poeta. La etiqueta también es una ventana para cuando la abres te lleva a la historia que está detrás del vino. Son muchas cosas, la etiqueta es en realidad un reflejo de la cultura del lugar donde se produce y que cuenta sueños también.



CC: Las etiquetas son muy diferentes en Argentina que las que se hacen en Estados Unidos o las europeas ya que cada cultura tiene su manera de hacer las cosas y ver el mundo, además de que cada persona que produce vino, wine maker o gente involucrada en el vino, tiene su propia filosofía, su propia forma de ver la vida y de hacer el vino, entonces cada botella es única. En cada botella, está su productor, obviamente con el reflejo de su suelo, su contexto histórico, cultural, geográfico.



AL: ¿CÓMO ES EL PROCESO CREATIVO DE UNA ETIQUETA QUE DISEÑAS?

CC: Cada vino tiene su propio contexto, y por eso me involucro no solamente en entender qué es lo que el productor quiere o necesita, o el mercado que está buscando, hago la interpretación y se van bocetando distintos trazos hasta llegar a uno o varios conceptos que hablan por sí mismos. Es el lenguaje de cada etiqueta en particular mi mayor desafío.




CC: Una de las bases para mí donde más argumentos o elementos tomo, es conocer a profundidad el lugar donde nace el vino. Es estar en ese viñedo, estar en la bodega, recorrer el viñedo en la mañana, en la tarde, en la noche. Olerlo, tocarlo, escucharlo, caminarlo y eso me da a mí, mucha, mucha historia; me da las bases para empezar a entender, y a interpretar lo que me quiere transmitir el espíritu donde nace el vino.



AL: ¿QUÉ ESPERARÍAS DEL CONSUMIDOR CUANDO VE LA ETIQUETA?

CC: Lo que yo esperaría de un consumidor, en cualquier parte, ya sea tienda especializada en vinos, en un supermercado o en un restaurante o en algún evento, fiesta familiar o celebración en la que el vino esté presente, es que pueda conectar todo eso que hay alrededor de específicamente ese vino, y no de otro.

AL: ¿ENTONCES BUSCAS CREAR VÍNCULOS?

CC: Creo que el trabajo del diseñador al final tiene que lograr crear un vínculo muy íntimo con el productor, para poder entender cabalmente qué es lo que el productor quiere y cómo lograr transmitir toda esta información en un pedazo de papel pequeño. 



NEXUS

EXPRESS & LOGISTICS

MENSAJERÍA • PAQUETERÍA

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. Garantía de entrega

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 43 **NEXUS**
6 3 9 8 7

Mujer
DEL MES

**PONIENDO EN ALTO
EL NOMBRE DE MÉXICO**

MARCELA CELORIO

ABRIENDO CAMINO
Y REPRESENTANDO
DIGNAMENTE
A LAS MUJERES

“ Para mí, estar a cargo de la representación más grande que tiene México en el exterior, simplemente por el número de mexicanos y descendientes de mexicanos (aproximadamente 4 millones), es una gran responsabilidad, y a la vez un gran orgullo

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ANDREA HALL

Que gran privilegio ha sido tener la oportunidad de conocer un poco más de cerca la vida de una digna representante no sólo de nuestro pueblo mexicano sino de la mujer mexicana en el extranjero, como lo es la Embajadora Marcela Celorio, Cónsul General de México en Los Ángeles, CA.

Sus logros sin duda han sentado un precedente para las nuevas generaciones de mujeres, y ha abierto brecha importante para que cada vez haya más equidad de género en los puestos diplomáticos.

En 2017 llegó a ser la primera embajadora del país, egresada de la Escuela Libre de Derecho lo que le trajo sentimientos encontrados. “Te cuento que fue un sentimiento agrí dulce. Por una parte, me hizo muy feliz llegar a ser Embajadora de México, algo por lo que he trabajado y estudiado por más de 25 años.

“ La clave del éxito está en reconocer que detrás de un (a) líder siempre hay un equipo de trabajo

Es un gran reconocimiento a una carrera de compromiso y entrega, pero, por otro lado, me quedé con una sensación de poca satisfacción ya que es increíble que en pleno siglo XXI solamente haya una mujer que sea Embajadora de mi alma máter. Sin duda, hay todavía un gran camino que recorrer para que yo deje de ser la única Embajadora de mi escuela y que haya muchas más mujeres en este ámbito”.

Lo cierto es que lo tiene muy claro: su ejemplo es un aliciente para las mujeres que van detrás de ella, pues así lo dijo al Economista en marzo de este año: “Cada día vemos más y más mujeres en el ámbito profesional, no solamente participando en la fuerza laboral, sino también destacando, asumiendo funciones de dirección, con grandes responsabilidades”.

FEMENINA, SENCILLA Y DE GRAN DETERMINACIÓN

Marcela Celorio tiene una gran personalidad; es muy femenina, guapa, inteligente y preparada. Es abogada y tiene dos maestrías, la de Relaciones Internacionales y la de Seguridad y Defensa Nacional.

Continuó su formación académica en el Centro de Estudios México-Estados Unidos de la Universidad de California en San Diego (UCSD), y fue el primer diplomático del Servicio Exterior Mexicano

no en obtener una Residencia de la American University (AU), en Washington, DC. “La verdad es que siempre me ha gustado estudiar, aprender, lo cual te permite descubrir y conocer las maravillas de este mundo”. Sus logros los ha obtenido a base de mucho estudio, esfuerzo y trabajo.

Además, ha investigado y escrito sobre temas relacionados con la doble nacionalidad y ciudadanía; seguridad nacional e integración de América del Norte.

Domina el inglés y tiene también conocimientos de francés, italiano y hebreo. “El inglés me abrió paso a estudiar otros idiomas, aunque no perfectamente; te sirven para sobrevivir, y lo que siempre he dicho, es que aprender un idioma es aprender una cultura”.

AL MARGEN DE LA POLÍTICA, SU TRABAJO ES PARA EL PAÍS

Habiendo trabajado para gobiernos emanados de otros partidos políticos, su más reciente encomienda como cónsul en Los Ángeles, CA, la obtuvo al ser propuesta por el propio presidente de la República, Andrés Manuel López Obrador, para luego ser ratificada por el Secretario de Relaciones Exteriores, Marcelo Ebrard y el Senado. “Soy funcionaria de Estado y como tal yo represento a México, no a un gobierno en particular. En este caso estoy muy agradecida, porque este nombramiento significa el reconocimiento que se ha hecho sobre mi trayectoria profesional, mis capacidades y mi compromiso con México, y lo mejor es que coincide con que sea mujer”.

Mujer DEL MES

Sin embargo, no obstante, sus logros profesionales, la Embajadora sigue siendo sencilla y accesible, con los pies bien plantados sobre la tierra, siendo su trayectoria en el ámbito diplomático y académico logros que no son los únicos, pues también tiene uno de los más loables y hermosos para una mujer: el ser madre. Su hijo ya está en la Universidad, y estudia la carrera de Ciencias Política y Economía.

LA INSUPERABLE INFLUENCIA DE SU PADRE

Marcela Celorio nació en nuestro país, pero nos dejó como incógnita en qué lugar: "para mí es importante decir que nací en México, así, sin dar un lugar en específico, y es que cuando estas con zacatecanos, veracruzanos, oaxaqueños, jaliscienses, tijuanaenses, es importante que todos, absolutamente todos, se sientan identificados contigo".

Proviene de una familia numerosa y de clase media "Los recursos eran escasos, y sin embargo, encontramos la manera de hacer lo que nos gusta. En mi caso, pude combinar el trabajo con el estudio, y fue una experiencia muy formativa".

Es intrépida pues por su mente pasó dedicarse a cosas no convencionales, pero predominó la influencia de su padre:

"Al principio quería estudiar Filosofía y Letras, pero también me gustaba la idea de ser corredora de autos, incluso me llamaba la atención el football soccer, pero al final, la figura de mi Padre tuvo un peso específico en mi decisión. Recordé los días en que lo veía trabajar con tanta pasión, tanto en la Secretaría de Relaciones Exteriores como en su despacho y en la academia, lo que me motivó a ser abogada. Lo que sin duda fue una buena decisión, ya que en ella encontré la vía del respeto a los demás y la búsqueda de la justicia".

ENTRE GENERALES Y ALMIRANTES DE LA MARINA

"Estuve comisionada en la Secretaría de Gobernación y de ahí me propusieron hacer la maestría en seguridad y defensa nacional, el reto era mayúsculo, ya que, de mis 40 compañeros,

todos eran Generales del Ejército y Almirantes de la Marina y yo la única mujer. Fue un seminternado en el que aprendí mucho sobre la disciplina castrense, y sobre todo a plantarme y que me reconocieran en un mundo de hombres".

SU GIRO HACIA LA CARRERA DIPLOMÁTICA

"Como mencioné, la figura paterna hizo huella en mí, y como desde pequeña visitaba la Plaza de la Tres Culturas en Tlatelolco donde se ubicaba la Secretaría de Relaciones Exteriores, me imaginaba trabajando ahí".

"Después, cuando terminé la carrera de abogada me fui con mochila al hombro a viajar por Europa, y es cuando definitivamente me dí cuenta de que lo mío era ser ciudadana del mundo, y qué mejor que con el privilegio de representar a mi país, a mi México".

—¿QUÉ OPINIÓN LE MERECE LA RELACIÓN DE EU Y MÉXICO CON LA FIRMA DEL TLCAN Y LA RECIENTE VISITA DEL PRESIDENTE AMLO A LA CASA BLANCA?

—Me parece una decisión de política exterior pragmática. Nuestra vecindad ya no solamente es física sino también social, familiar, comercial, y en muy diversos ámbitos.


—Un Jefe de Estado y de gobierno siempre tiene que tener presente el bienestar y la seguridad de sus gobernados, y en ese sentido no podemos dejar de reconocer la interdependencia que existe entre nuestros países.

“Estoy muy agradecida, porque este nombramiento significa el reconocimiento que se ha hecho sobre mi trayectoria profesional, mis capacidades y mi compromiso con México, y lo mejor es que coincide con que sea mujer”

—¿CUÁL HA SIDO SU MAYOR SATISFACCIÓN AL REPRESENTAR A NUESTRO PAÍS EN EL EXTRANJERO?

—He tenido el privilegio de representar a México en Medio Oriente, en Europa, y en Estados Unidos, y el trabajo consular es sin duda la parte más sensible de la Política Exterior de México.

—El poder asistir y proteger a los más vulnerables siempre es una labor muy satisfactoria. Por ello, para mí, estar a cargo de la representación más grande que tiene México en el exterior, simplemente por el número de mexicanos y descendientes de mexicanos (aproximadamente 4 millones), es una gran responsabilidad, y a la vez un gran orgullo.

Para la Embajadora Marcela Celorio, Cónsul de México en Los Ángeles, CA., la clave del éxito está en reconocer que detrás de un (a) líder siempre hay un equipo de trabajo. "Es gracias a mi convicción de trabajar en equipo, que he podido enfrentar los retos y conseguir logros. La pandemia por COVID19 es un claro ejemplo de que, para ser exitosos en enfrentarla, la solución reside en la responsabilidad individual, cuyo impacto es determinante en el bienestar colectivo". 

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** "El maravilloso viaje de Nils Holgersson" de Selma Lagerlöf

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** un libro

» **MÚSICA FAVORITA:** pop y clásica

» **MAYOR DEBILIDAD:** temperamento

» **FRASE FAVORITA:** ¡Venga!

¿TRÁMITE de migración en puerta?

ACUDE A TUS ABOGADOS DE CONFIANZA

REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

Como consecuencia de rumores e información falsa, la gente se ha hecho a la idea de que con la pandemia los trámites migratorios están detenidos, suspendidos o cancelados, pero esto está totalmente ajeno a la realidad, nos explica Carlos De Regil, uno de los mejores abogados migratorios de esta región binacional, con más de 30 años de experiencia en reunificación



de familias, y en lograr ayudar a miles a alcanzar el sueño americano.

Carlos De Regil es Licenciado en Derecho por la Universidad Autónoma de Baja California, cursó la carrera de Relaciones Internacionales en la Universidad de San Diego, California, y estudió una Maestría en Derecho Comparado en la Universidad de San Diego, California. Es Titular de De Regil y Asociados, DJI. Rudolph, Baker & Associates.

AL CONTRARIO, TRÁMITES SE AGILIZARON

El especialista en temas migratorios afirma que contrario a lo que se piensa, la realidad es que algunos trámites siguen llevándose a cabo con los tiempos normales, e incluso en varios casos son aún más rápidos, dado que la demanda ha disminuido, así que: "si alguien desea iniciar el trámite de migración de algún familiar, hoy es el mejor momento para empezar con su petición", reitera.

—¿Y CUÁLES SON LOS SERVICIOS QUE USTEDES OFRECEN?

—Nuestra labor primordial es contribuir con el bienestar de todos nuestros clientes, ayudarles a que logren sus sueños, vivir legalmente y poder trabajar en los Estados Unidos, unir a las familias y mejorar su calidad de vida.

—Somos un despacho con un equipo de abogados expertos en: Migración, Peticiones Familiares, Perdones Migratorios, Ciudadanía, Residencia, Visas TN (Visas de Profesionistas), Ré-cords, Accidentes en EU.

—HAY UNA VISA SUMAMENTE NOBLE Y ACCESIBLE QUE ES LA TN, NO TODO MUNDO LA CONOCE, EN ¿QUÉ CONSISTE?

—La Visa TN (Visa de trabajo para profesionista) es una excelente opción para ciudadanos mexicanos que deseen laborar legalmente en alguna empresa de EU.

— El requisito primordial es tener una oferta de trabajo de una empresa establecida en los Estados Unidos, ser profesionista universitario, y contar con cédula profesional.

—Además, la familia, cónyuge e hijos menores de 21 años, pueden acompañar al profesionista principal a vivir y estudiar en los EU.

—¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LA GENTE SE ASESORE PARA SUS TRÁMITES MIGRATORIOS, CON UN DESPACHO DE EXPERIENCIA?

— Un Despacho con prestigio y amplia experiencia como el nuestro, brinda al cliente la seguridad de que está representado y asesorado correctamente.

Aunado a conocer el criterio vigente en los consulados y tener representación de abogados con Licencia para practicar leyes en EUA con Rudolph, Baker & Associates, en conjunto da la confianza, respaldo y apoyo necesarios para que el trámite tenga el éxito esperado. 📌

CONTACTO

FACEBOOK

Rudolph.DeRegil

TELÉFONO

(664) 6866860

WHATSAPP

(664) 1644241

CORREO

hola@deregil.mx

JUAN CARLOS EGUILUZ

COMPARTE SUS SABORES ARGENTINOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

De origen argentino, pero tijuanesse de corazón, Juan Carlos Eguiluz llegó hace cerca de 20 años a esta ciudad con la firme idea de prosperar y compartir algo de su país; desde entonces, así lo ha hecho a través de las propuestas gastronómicas que ha presidido.

Nacido en Alta Gracia, provincia de Córdoba, Argentina, Juan Carlos Eguiluz inició en el 2002 con el conocido restaurante de comida argentina Cheripan y posteriormente, abrió Origen Argentino, en ambos negocios su pasión por el trabajo, su honradez y persistencia han hecho que queden en el gusto de los tijuaneses.

En lo que a su vida personal respecta, Juan Carlos es padre de 6 hijos: Ana Laura, Valentina, Tomás, Emma Fernanda, Victoria y María Pía, quienes sin duda se muestran orgullosos de los alcancen que ha obtenido.

Para conocer más sobre su historia, Mujer Actual sostuvo una charla él.

PLATÍQUENOS SOBRE SU TRAYECTORIA PROFESIONAL

Mi primera labor fue en las vacaciones de verano a mis 8 años en el negocio de una familia amiga, por supuesto sin paga. A los 19 años abrí mi propio negocio, un bar; además, tuve varios negocios de comida, uno de los más

“La clave del éxito de su propuesta gastronómica Origen Argentino es la preparación constante, la pasión y la entrega total con la que se hacen las cosas

exitosos fue una pizzería en mi ciudad. A los 29 años me fui a vivir a Buenos Aires a trabajar con mi madre en su negocio de joyería y antigüedades, ahí aprendí mucho sobre antigüedades, alhajas y relojes, pero más a vender. Esa es mi verdadera profesión: vendedor.

En 1992, emigré a los Ángeles, California, y empecé a trabajar en ventas por teléfono en inglés sin Barreras. Inicié como vendedor y a los 6 meses me ascendieron a gerente y, posteriormente, me convertí en director de ventas.

En el 2000, me invitaron a abrir un nue-

vo emprendimiento de venta por teléfono en Tijuana, pero no prosperó y en agosto del 2002 tuve que adelantar una meta que tenía para el 2005, que era abrir un restaurante. Entonces mientras trabajaba en la empresa, busqué un local y puse mi primer restaurante Cheripan en la recta de la Chapultepec, en octubre de 2002.

¿CÓMO SURGE LA IDEA DE CREAR ORIGEN ARGENTINO Y CUÁNDO FUE?

En mayo de 2016, el Cheripan ya había cumplido su ciclo en el mercado, más de 14 años, ya no era atractivo para mis clientes y no era un negocio que diera más frutos. Había solo dos opciones: cerrarlo o empezar desde cero, y tomé la decisión adecuada. Compré un cuaderno, me senté en una de las mesas de Cheripan y comencé con el dibujo de cómo sería el nombre, luego el menú, el plano de la distribución de las mesas, cómo sería cada área, la parrilla, la decoración y así nació Origen Argentino (OA).

¿CÓMO HAN SIDO ESTOS AÑOS EN EL MERCADO? ¿A QUÉ SE HA ENFRENTADO?

El volver a empezar no es fácil, el primer año había que reconquistar a los clientes que se había ido, pues la idea lógica es que era Cheripan renovado y no lo fue porque todo es distinto, excepto algunas cosas.

Fui creado un concepto de que OA sea un restaurante de alta calidad en sus productos, una cava con casi 300 etiquetas de vinos, un bar con más de 100

etiquetas de whiskys y un estándar elevado de atención y servicio personalizado.

¿DE QUÉ MANERA HA SABIDO SORTEAR LA CONTINGENCIA DE SALUD MUNDIAL POR LA QUE ESTAMOS PASANDO?

Trabajando y estando al lado de mi valioso equipo de trabajo todos los días; desde que inició, estamos "al pie del cañón", todos trabajando. No dejamos ir a ningún integrante de este valioso grupo.

¿CUÁL ES LA MAYOR SATISFACCIÓN PROFESIONAL Y PERSONAL QUE HA LOGRADO?

La preferencia de mis amigos y clientes; el restaurante es como invitar a alguien a casa, así se debe de sentir quien entra a OA, con la confianza de que está en mi casa, lograr esto me llena de satisfacción.

¿CUÁL CONSIDERA QUE ES LA CLAVE PARA EL ÉXITO?

Preparación constante, pasión y entre-

ga total, el éxito llega solo después.

DESDE SU PERSPECTIVA, ¿QUÉ PAPEL JUEGA LA MUJER EN EL ÁMBITO GASTRONÓMICO?

La mujer desempeña en todos los ámbitos un papel muy importante, sin ellas no hay nada; aprendí a cocinar por una mujer: mi mamá. Mis hijas me motivan a seguir adelante y ser mejor cada día. **M**



CRIANZA



EMBOTELLADO



EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** mi sacacorchos
- » **LIBRO FAVORITO:** Despertando al Gigante Interior de Tony Robbins
- » **MAYOR DEBILIDAD:** poner muchas veces la profesión primero
- » **MAYOR FORTALEZA:** capacidad de trabajo
- » **FRASE FAVORITA:** Agradece siempre todo lo que tienes.

Gabriela GAXIOLA

PERSEVERANCIA Y LIDERAZGO

“Yo aprendí el liderazgo desde mi casa, éramos tantos que si yo quería ser escuchada tenía que enseñarme a levantar la mano, a que había un orden, a que mi voz se escuchara y no por ser la más pequeña pensar que no se podía

POR MÓNICA MÁRQUEZ

A sus 39 años, Gabriela Gaxiola Gámez, originaria de esta ciudad, es una mujer de éxito y líder que ha sabido superar desde muy chica la tartamudez para convertirse hoy en campeona de oratoria, ha encabezado diversos cargos públicos con grandes desafíos, pero excelentes resultados.

Madre de Gabriel de 16 años e hija de Silvia Gámez y Héctor Gaxiola, Gaby es licenciada en Derecho con la especialidad en Derecho Constitucional y Administrativo, una maestría en Derecho Civil y actualmente cursa el doctorado en Derechos Humanos y Amparo. De igual manera, estudió Periodismo y Locución Radiofónica.

Desde muy chica, aprendió que tenía que luchar por cada cosa que se propusiera, que el espacio al fracaso o al no se pue-



de no estaban en su diccionario, así creció siendo perseverante y perfeccionista.

“Cuando estaba pequeña, yo era tartamuda y parte del reto personal que yo me puse en ese entonces fue vencer esa tartamudez para un día poder lograr lo que quería”.

La tartamudez le duró hasta los 10 años

cuando gracias a la dureza educativa de su padre y a su persistencia por hacer las cosas lo mejor posible la pudo superar; con los años, poco a poco se convirtió en una excelente oradora y conductora de diversos eventos en la ciudad, su debilidad se convirtió en su fortaleza.

“Un día gané un concurso de oratoria y otro día, otro y así, varios; me tocó representar a Baja California por lo menos en 12 concursos nacionales de oratoria. Un día, la vida me demostró que, si hablas bien, muchas puertas se te abren.

“Cuando vino el entonces presidente Vicente Fox a Baja California pidieron que un joven diera un discurso y me llamaron y fui la oradora oficial y ahí fue cuando me extendió la invitación para irme a trabajar con él”, recordó.

SU DESEMPEÑO LABORAL

El excelente desempeño de Gaby ha sido muy notorio, primero en Seguridad Pública Estatal y luego, Federal y posteriormente, en la Municipal, donde se ganó el respeto del personal a su cargo, en su mayoría hombres.

“A los 18 años yo estaba cursando la mitad de la carrera y estaba de encargada de Organizaciones Sociales, ahí me tocó establecer la primera mesa nacional de Asociaciones Civiles, a lo que hoy conocemos como ONG’s; en ese entonces, me tocó trabajar en Los Pinos, esto fue mi parteaguas para todo lo que siguió en el gobierno.

También colaboró como subdirectora de información en el Congreso de Baja California, en la legislatura #21. “La parte del congreso fue muy importante para mí porque involucraba mis dos conocimientos: como abogada y migrar esa información a los medios”, puntualizó.

Sin duda, a Gaby se le han abierto muchas puertas laborales y en todas se ha desempeñado con excelencia, pero su pasión por los medios la ha tenido desde chiquita cuando soñaba con ir a la Ciudad de México y triunfar en la pantalla chica, pasión que ha sabido complementar perfectamente con la abogacía.

LIDERAZGO DESDE CASA

Pero no todo ha sido “miel sobre hojuelas” para Gaby, quien también ha tenido que sortear algunos retos; “al inicio de mi carrera, el estar muy joven y convivir en un mundo de adultos que, aunque yo desde muy chiquita ya trabajaba con mis papás y mis 8 hermanos, no tenía la experiencia que se requería”, expuso.

“Yo aprendí el liderazgo desde mi casa, éramos tantos que si yo quería ser escuchada tenía que enseñarme a levantar la mano, a que había un orden”, agregó, “a que mi voz se escuchara y no por ser la más pequeña pensar que no se podía”.

Dijo que el hecho de tener que trabajar desde pequeña fue muy importante en su vida, pues aprendió disciplina, a trabajar



en equipo, a visualizar un objetivo y a entender que puede haber días malos y buenos.

El principal logro en su vida es que después de todo siempre ha seguido creyendo que tenemos una misión en la vida, la suya como mujer es asegurarse que su hijo esté bien, su maternidad siempre ha sido su prioridad


SU LABOR SOCIAL

Gaby siempre tuvo en mente estudiar comunicación, derecho o convertirse en religiosa, pero por razones del destino esa parte religiosa no la llevó a cabo, aunque su espíritu de servicio siempre ha estado presente en su corazón.

Toda su vida ha realizado labor social, su vocación de servicio continúa, ya que actualmente trabaja para 7 organizaciones civiles

“Pertenezco a la Cámara Junior Internacional, la cual yo la refundé en el 2006 y posteriormente, me sumé a la Cámara Junior de Tecate. Fui vicepresidente nacional de esta organización, por lo que

me tocó representar a México ante la ONU como voz de las mujeres y también, en su momento, participar en dos concursos de oratoria”, puntualizó.

Otra de sus labores fue como presidenta del Parlamento Nacional de la Mujer capítulo Tijuana; así mismo, está como servidora de la Fundación Rebeca Lan, continuó, por su cuenta, tiene un grupo de amigos en Facebook con los cuales se organiza para una vez al año hacer una actividad de apoyo para la comunidad. 

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** la Biblia y Pedro Páramo de Juan Rulfo

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** credencial de elector y un perfume

» **MÚSICA FAVORITA:** la Clásica

» **MAYOR DEBILIDAD:** ser muy perfeccionista

» **MAYOR FORTALEZA:** ser perseverante

» **FRASE FAVORITA:** “Si lo puedes lograrlo, puedes hacerlo” de Walt Disney

MANA,

UNA ORGANIZACIÓN QUE BRINDA UN FUTURO A JOVENCITAS

POR OLIVIA MALDONADO

Es increíble cómo existen organizaciones que cambian vidas. Esta frontera está llena de oportunidades a nuestro alcance que nos vienen a enriquecer, a brindar de mayor conocimiento y de un camino como el que tomó MANA: el de formar personas más profesionales y comprometidas con su comunidad.

MANA de San Diego es encabezado por Venus Molina, presidenta de uno de los 18 capítulos que se encuentran distribuidos en todo EU: en Texas, Nuevo México, Valle Imperial, Kansas entre otras ciudades, y la representación de SD, considerada la más grande, con 500 miembros activos y participativos.

PERO, ¿A QUÉ SE DEDICA MANA?

Todo inició en Washington, D.C. hace más de 30 años, una historia como muchas que hemos escuchado de lucha; de un mundo donde las mujeres buscan las oportunidades de participar, de ser escuchadas e involucrarse en la política y en su comunidad para lograr un cambio en su entorno.

En aquel entonces, un grupo de mujeres quería cambiar la forma en que las latinas se involucraban en la política, en mesas directivas y con su comunidad.

El significado de las siglas en un inicio fue "Mexican American National Association", pero con el tiempo fue cambiando, y hace 10 años se constituyó sólo como



Su misión es empoderar a la mujer latina con asesoría legal, liderazgo, educación y servicio comunitario

MANA, siendo la terminación de la palabra hermana, pues ahora se incluyen latinos de diferentes países de Latinoamérica, incluyendo también a caballeros.

Su misión es empoderar a la mujer latina con asesoría legal, liderazgo, educación y servicio comunitario.

Venus Molina, nos comenta que: "en lo personal pienso que cuando se educa a una mujer se educa a su casa, su familia, su comunidad. Sólo así podemos hacer un cambio en la comunidad". Ella considera que la mujer es el centro de la casa, y que llega el momento en que ellas comparten esta misma filosofía con sus familias y amistades, y así es como MANA ayuda a más personas que puedan participar libremente en cargos públicos, y que estén realmente comprometidas con su comunidad, pensando en el bien común.

UN POCO SOBRE LA VIDA DE VENUS MOLINA

La historia de Venus inició cuando ella tenía 12 años, "si yo no me hubiera involucrado en MANA, no sé cómo hubiera sido mi futuro, mi Vida. Para mí MANA cambió mi vida en todo". Es ella un claro ejemplo de superación personal y de cómo una organización puede cambiar el futuro de una persona.

Nació en Tijuana, y a los 5 años se mudó a San Diego a pesar de sólo hablar español. Al principio encontró que allá también lo hablaban, pero cuando tenía 8 años la enviaron a una escuela al norte de San Diego, que para ella fue un cambio radical cultural, pues nadie hablaba español. A los 12 años, en la secundaria, fue llamada a la oficina donde le presentaron a dos señoras muy elegantes, educadas y con un gran sentido de apoyar a jovencitas como ella, quienes le hablaron de MANA, esta organización que vendría a cambiar totalmente su vida, "hablaban



como nosotros, se veían como nosotros y eso es muy importante, que se sientan identificadas con nosotros”.

De ahí en adelante se enamoró de tantas actividades que involucraban proyectos muy positivos y su mamá fue de gran apoyo. Así, ya en MANA inició el camino de liderazgo, al involucrar a otras jóvenes que en ese tiempo tenían bajo rendimiento escolar, por lo que su primera misión fue identificarlas e impedir que desertaran.

Venus fue apoyada con una de las becas de MANA y ahora ella hace lo mismo con otras jovencitas.

¿CÓMO TRABAJA MANA?

Se tienen varias clasificaciones de hermanitas de los 12 a los 18 años, tienen 64 mentoras y también cuentan con el programa de tías, quienes les envían regalos, las motivan, y les llaman sobre todo cuando a las jóvenes las envían fuera a estudiar la universidad.

MANA cuenta con diferentes comités: de salud, abogacía, membre-

sía, mercadotecnia, y todo es voluntario.

La mesa directiva que encabeza Venus es un pilar muy importante para ella, y está integrada por la Dra. Lidia Martínez, su esposo el Dr. Ted Martínez, por Elisa Sánchez quien reclutó a la misma Venus hace casi 30 años y que ahora vive en nuevo México, así como a Mary Salas ahora Alcaldesa de Chula Vista, y Sofía, quien para Venus es casi como su hermana.


SU INVOLUCRAMIENTO CON MÉXICO

Estuvieron trabajando con el consulado de México en San Diego, ya que se cuenta con una comunidad mexicana muy fuerte. Han realizado programas para crear conexión con otras organizaciones y apoyar con becas a jóvenes mexicanas de San Diego. Es muy importante sumar más apoyo y crecer en esta gran relación binacional.

MANA ha estado enfrentando como todos los temas de COVID, ya que es una organización con mucha actividad de

“ En lo personal pienso que cuando se educa a una mujer se educa a su casa, su familia, su comunidad. Sólo así podemos hacer un cambio en la comunidad

VENUS MOLINA

eventos, por lo que se ha reinventado realizando conferencias y eventos virtuales. “Tenemos que estar en la mesa donde se toman decisiones de cómo se va a actuar para la nueva normalidad, y estar al tanto de cómo van a proteger a empleados, a nuestra comunidad que es la fuente del empleo latino. Tienen que pensar en la comunidad latina”, afirma Venus, complementando que han apoyado a familias con su renta, con el pago de servicios agua, luz etc. También les ofrecen asesoría legal. 

CONTACTO PORTAL

www.manasd.org

*La autora es PubliRelacionista Binacional Consejera Cruz Roja Tijuana y Consejera en Mujer Pyme Internacional.



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*La autora es Lic. Administración y Promotora de lectura

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

TWITTER
@mtzaglez

Lo mucho que te ame

de Eduardo Sacheri

“Creo que si alguien supiese la historia de mi vida la vería como una vida mal vivida, llena de secretos, traiciones, ocultamientos. Pero en esta historia en la que casi todo lo hago mal, me permito creer que hay una cosa, una sola cosa, que hago bien”

“

Lo mucho que te amé”

es la última novela de Eduardo Sacheri (1967), escritor argentino ganador del premio Alfaguara de novela 2016 por “La noche de la Usina”.

Escrita de una manera ágil, Sacheri logra transmitirnos la historia de una familia común que habita en el barrio porteño de Palermo en la Argentina de los años 50, una historia que va del drama a lo cotidiano que se vive en el seno familiar.

¿DE QUÉ TRATA?

La novela cuenta la historia de Ofelia, la tercera hermana de cuatro de la familia Fernández Mollé, una muchacha responsable, feliz, a punto de casarse con su novio de muchos años. Hasta que un día su vida cambia de repente y se convierte en un enredo de sentimientos; felicidad, incertidumbre, duda, miedo y sobretodo, mucha culpa.

A partir de ese momento la vida de Ofelia la irá transformando en una mujer de decisiones para enfrentar sus circunstancias, de búsqueda de respuestas a preguntas constantes en su interior que la llevan a debatir entre los límites de



la propia libertad y sus consecuencias.

“Sin duda este es un día de sobresaltos, pero después mi vida seguirá construyéndose. ¿Cómo seguirá? No lo sé.

Pero todos los días que de aquí en adelante se sumen a mi vida contarán, indefectiblemente, con este día. Cargarán con él. Este día y todos los demás, antes y después, me hacen y me harán Ofelia. Esta Ofelia.”

La novela nos lleva a reflexionar sobre preguntas tales como, ¿A qué tenemos derecho de desear? ¿Cuáles son los límites a aquello que deseamos? ¿Hasta dónde podemos ejercer nuestra libertad? ¿Los límites son las sanciones morales que nos impone la sociedad? ¿El amor es dolor y poco más?

A través de los diálogos internos de la protagonista, Sacheri logra una metamorfosis con la protagonista, asume la voz de una mujer de una manera increíble. Los monólogos interiores están escritos de una forma que nos hace sentir en la piel de Ofelia, algo difícil de lograr para un escritor masculino.

Lo mucho que te amé es una novela romántica narrada entre la cotidianidad de una familia de clase media de la Argentina de los años 50, es la historia de Ofelia, una mujer que se enfrentó a las circunstancias que lo tocaron vivir, que tomó decisiones, pero sobretodo, que amó mucho.

CÓMO EVITAR QUE EL PROCESO DE DIVORCIO SEA MENOS DOLOROSO

POR CONTRERAS LAW FIRM

Cuando el matrimonio llega al punto de que la única solución viable es el divorcio, entonces es importante hacerlo y no seguir lastimándose. Una buena decisión puede cambiar la mala calidad de vida de un matrimonio fragmentado y resentido, por lo que puede convertirse en el inicio de una vida mejor.

No hay divorcios fáciles, sin embargo, hay ocasiones en que este proceso puede convertirse en una guerra imposible donde todos salen perdiendo.

TRES PUNTOS CLAVE A CONSIDERAR:

1 . NO HAY QUE ESPERAR A QUE PASEN FIESTAS, vacaciones o eventos familiares, ya que estas situaciones sólo incrementan la tensión, y pueden involucrar a personas que no tendrían que tomar partido ni dar una opinión de las decisiones de la pareja. Cuando uno se espera a iniciar el proceso de divorcio, por miedo a que los niños sufran o por querer pasar una navidad más juntos, en realidad sólo se lastima más, porque ya no hay nada que mantenga viva la relación, y la celebración o las vacaciones que se pasen juntos, serán un tormento.


2 . POR NINGÚN MOTIVO SE DEBE QUERER ESCONDER BIENES Y CUENTAS BANCARIAS, con el fin de que el arreglo económico sea menor y se pueda sacar ventaja de la situación. Ello podría ser una de los errores más costosos y graves dentro de este proceso.

En California es un requisito legal nombrar todas y cada una de las propiedades, bienes e inmuebles que se tienen. Si se intenta ocultar algo y no se da toda su información financiera, el tribunal puede imponer sanciones, honorarios de abogados de su cónyuge, e incluso otorgarle a éste, el bien que usted ocultó. Además, emocionalmente se carga con el sentimiento de enojo porque ambos saben lo que hay y lo que se tiene, y por querer "sacar ventaja", el abogado de la contraparte se hace más duro, buscando nuevos motivos para proteger y pelear más por su cliente.

3 . NO RENUNCIE A UN TRABAJO Y/O INGRESO FIJO PARA QUE CON EL DIVORCIO SE ABSORBAN SUS GASTOS MENSUALES. Lo que se trata con el divorcio es lograr una separación amigable, manteniendo un nivel de vida aceptable para los cónyuges y los hijos. Salvar y dividir con justicia el patrimonio familiar, y tratar de mantener paz y dignidad durante el proceso y para el resto de la vida.

Además del enojo, el dolor y la pérdida emocional que causa un divorcio, así como lidiar con la estabilidad económica y la salud mental, es agotante, una situación incómoda que drena a todos.

Es por ello que tener el apoyo legal de un grupo de expertos que puedan manejar esta separación de forma neutral y civilizada, facilita y aumenta la posibilidad de terminar el trámite con el menor estrés posible.

Contreras Law Firm es un grupo profesional de abogados, que está listo a cuidar tu patrimonio y regresarte la paz mental, al saber que tus intereses estarán siempre bien protegidos. 



**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



LAS
LÍDERES
AL
FRENTE
DE

LADY MULTITASK:

EVOLUCIONANDO Y EXPANDIÉNDOSE

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSHOP

Han pasado cuatro años desde que las hermanas Mercedes y Pilar Palomar, originarias de San Luis Potosí, tuvieron el sueño de ofrecer un espacio para las mujeres, donde pudieran recibir recomendaciones, y ofrecer sus productos y servicios de manera segura y confiable.

Así fue cómo crearon la plataforma de Lady Multitask en Facebook, con el slogan: Las amigas de mis amigas son mis amigas, apoyando también el consumo local y el emprendimiento, modelo que se ha replicado a nivel internacional.

CRECIMIENTO Y EXPANSIÓN

“Hemos tenido una expansión importante, y este mismo modelo se ha podido replicar en más de 60 ciudades, y 6 países. Estamos en México, en EU, en Guatemala, en España, en Ecuador y Argentina, y próximamente tendremos una expansión importante hacia Latinoamérica, y hacia otros estados de EU y Canadá. Dentro de los grupos somos poco más de 300 mil

mujeres, mientras que, en todas nuestras redes, sumamos más de 600 mil mujeres”, nos comenta Mercedes Palomar, socia fundadora y directora de la parte online de Lady Multitask.

—Y ¿QUÉ ES LO DISTINGUE A LADY MULTITASK DE OTRAS PLATAFORMAS DE APOYO A LA MUJER?

—“Yo creo que en Lady Multitask (LM), promovemos una causa social, que es ayudar a las mujeres, y eso mismo provoca que se tengan sentimientos de pertenencia y de querer aportar. Además, tenemos un reglamento estricto, que cum-

plimos al pie de la letra, y creo que eso nos ha llevado por el camino del éxito”, afirma Pilar Palomar, socia fundadora y directora de la parte offline de LM.

—“Coincido en lo que dice Pili de las reglas; ha sido una decisión acertada”, complementa Mercedes, “porque lo que queríamos en nuestra plataforma era que hubiera un ambiente positivo. Que viniera cualquier mujer, de cualquier edad, de cualquier profesión, de cualquier religión, etc., y que lo que nos uniera fuera el sumar, recomendar, construir y no destruir. Entonces, somos cero tolerantes con cualquier tema que ponga en peligro la conversación o sea provocativo, se elimina inmediatamente”.

—“Nunca nos hemos apresurado por crecer desmedidamente, sino siempre en la confianza, en la pertenencia, y algo muy importante es que nuestros grupos son multigeneracionales, es decir que ahí mismo puedes encontrar a la mamá, a la hija y a la abuela, y esto enriquece muchísimo la comunicación”, agregó Mercedes.

RETO: LLEVAR EL EMPRENDIMIENTO A LA FORMALIDAD

La plataforma de LM hace que el emprendimiento sea mucho más fácil, y uno de los retos es: lograr que éste se lleve a la formalidad.

“En la plataforma pueden tener: compra y venta digital, estudios de mercado, contactos, y en Lady Market pueden poner a prueba su tiendita de dos días, pero además les damos las herramientas para que lleven su negocio a la formalidad”, puntualizó Mercedes.

“Es muy importante decirles a las mujeres que sí pueden salir adelante haciendo las cosas bien. Por ello, queremos que comprendan que no hay ningún negocio que pueda crecer si no tiene un nombre, y si no empieza desde la formalidad: desde registrar una marca y darse de alta. Así también provocamos a que abogadas o quienes se dedican a la construcción de marca en el tema creativo y de mercadotecnia, ofrezcan sus servicios de manera local en cada ciudad, para que las mujeres aprovechen y empiecen a formalizar sus proyectos”.

APOYANDO EL CONSUMO LOCAL

Adriana Sánchez, quien ha logrado crecer en su liderazgo, siendo ahora City Manager Senior de Tijuana-San Diego, pero también de Ensenada, Mexicali, Los Cabos, y Ciudad Obregón, y además busca expandirse a LA, nos comenta cómo: “antes, de inmediato cruzá-

bamos a San Diego, y ahora primero buscamos lo que queremos en Tijuana, y eso es lo importante: cambiamos un poco la economía, y empezamos a promover el consumo local”.

“Cuando surge Lady, también se vio la necesidad de brindar más seguridad a la gente que vendía sus productos y entregaba en estacionamientos, en cafés o en otros lugares, y decidieron abrir un espacio llamado colectivo, donde varias se juntan vendiendo sus productos; pagan una cuota mensual y entregan de manera segura. Eso es algo muy importante que se dio gracias a Lady Multitask”, compartió Adriana.

NOVEDADES PARA EXPANSIÓN Y CRECIMIENTO


Adriana también nos comenta que ya hay membresías que se pueden adquirir para estar presente en varias ciudades o países.

“Algo de lo nuevo que tiene Lady Multitask, es que si tú quieres hacer crecer tu negocio en otros luga-

res, compras una membresía anual. Tenemos tres paquetes, y en el más caro, estás por un año en seis grupos adicionales al tuyo, con la garantía de que se tiene el mismo formato de LM: una red cuidada y con sentido de pertenencia”.

CAMBIOS POR LA NUEVA NORMALIDAD

A raíz de la situación actual, la plataforma de Lady Multitask se está expandiendo principalmente en el área digital, y lo seguirá haciendo, para seguir dándoles herramientas a la comunidad.

“Hemos estado dando talleres, Juevecitos con speakers, workshops, y eventos online como Bridal Brunch y la idea es continuar haciéndolos”, afirmó Adriana Sánchez. 



BRENDA BELTRÁN

“LA CHINA”, CANTANDO HACIA LA CIMA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | OUTFIT BOUTIKERIA MAKEUP BAR

Dicen que cuando hay talento se nota, y que cuando no lo hay, se nota más. Pues lo cierto es que, a Brenda Beltrán, mejor conocida como La China, le sobra y se le ha notado siempre, desde que era pequeña.

Brenda cuenta que cantó desde la primaria, y que siempre supo que lo de ella era cantar, pero luego cuando faltó su bisabuela con quien era muy unida, pues su papá era el nieto consentido, se hizo muy cohibida; “lo resentí mucho y me hice muy seria”, dejó entonces de cantar ante el público.

Fue hasta secundaria que de casualidad la hicieron cantar. Fue en una estancia que tuvo en Michoacán, aunque ella es de Tijuana. “Fue en el cumpleaños de una profesora que todos estábamos cantando las mañanitas, y luego la maestra les dijo a todos que guardaran silencio, porque le gustó mi voz, y me quedé cantando sola, y me puse roja, pero la maestra me felicitó y me dijo: ¿pero por qué no me habías dicho que cantabas?... “pues porque yo no canto”, le dije, pero ella se puede decir que me empujó, le habló a otra maestra y luego al director, y entonces él me pidió cantar el 10 de mayo y me decía: te regalo puntos, y yo no quería, pero prácticamente me dijo: cómo te explico que no estoy preguntando...”, para terminar pronto: canté en la asamblea ese día ante un auditorio lleno.

“ Al cantar siento muchas emociones. Me encanta, aunque a veces no es fácil dejar tus problemas en casa que la gente no debe notar, porque viene estresada y quiere relajarse. Así que, por medio de la música saca uno todo lo que trae

¡Así empezó a cantar de nuevo!, a la edad de 13 años.

SE INICIA CANTANDO EN LOS CAMIONES

Su familia se regresó a Tijuana y se metió al coro de la iglesia por recomendación de su antiguo director que tenía una rondalla con su hermana.

Un día, sus amigos y ella, de entre 14 y 18 años necesitaban dinero para hacer un convivio y se les ocurrió cantar. Ella y su mejor amigo Danny, se fueron a cantar en los camiones para ver si lograban juntar algo. “.. y ya cantamos y les dije: con lo que gusten cooperar, y ahí pasamos y la gente sacando monedas y nos fue bien, y ese día en media hora sacamos como 800 pesos”.

Y así fue el inicio como

cantante de Brenda Beltrán, porque les fue tan bien que Brenda decidió dejar su trabajo como coordinadora de ventas en una escuela de computación e inglés, para dedicarse a cantar en los camiones, al salir de clases.

“Mis papás pegaron el grito en el cielo. También mi abuelo, Me volví la oveja negra de la familia. ¿Cómo te van a ver cantando en los camiones?”, y antes sí me daba pena encontrarme a alguien, pero luego me dije: ‘pues si no le estoy robando a nadie, y estoy haciendo lo que más me gusta’... pero mis papás no estaban de acuerdo, creían que era peligroso, les daba pena, y no lo veían como algo rentable sino pasajero. Como quiera seguimos, y nos iba muy bien, pero sí me fui varias veces sin permiso”.

CONTACTO

DONDE ESCUCHAR

Ruta del Vino en Tijuana

FACEBOOK

Brenda Beltrán “La china”

INSTAGRAM

La china Beltrán 21

YOUTUBE

Brenda Beltrán

DIFERENTES GÉNEROS

Poco a poco Brenda empezó a combinar varias cosas, cantaba en los camiones, en un local de mariscos con un grupo norteño, y en fiestas con un mariachi. Hasta que dejó la escuela. Posteriormente se fue moviendo de lugar por recomendación. Ha cantado cerca de taquerías, en un café, en diversos bares, con grupo y con Kareoke, etc.

Esto la ha hecho ser polifacética y diversificarse en los géneros que canta: balada, pop, norteño, ranchero, grupero, tropical, rock en español, pop en inglés, salsas, cumbias, etc.”.

CONVENCIDA DE QUE LO SUYO ES CANTAR

“Siempre he sido muy enfocada en lo que estaba, y en algún momento si me llegué a encontrar gente que me decía: no la vas a armar. Cantas muy bien, pero vas a necesitar dinero o palancas. Siempre hay gente negativa a tu alrededor, entonces sí me llegó a pegar eso en algún momento, pero como creo mucho en las cosas de Dios, y siempre que buscaba hacer otra cosa, me jalaba la música, me salía trabajo, y pensándolo no de la manera

emocional o del corazón, pensando por el lado económico, me va muy bien”.

ALGUNAS PRUEBAS

“De repente el dueño de un bar donde cantaba me dijo: necesito hablar contigo. No está rindiendo tu garganta, estás trabajando de más, llegas muy cansada. Total que me colapsé, y tuve que bajarle al ritmo, y después me dio una bronquitis

asmática, así que me deprimí porque no podía cantar, pero gracias a Dios me recuperé y empecé a cuidarme”.

—¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI CANTAR?

—Al cantar siento muchas emociones. Me encanta, aunque a veces no es fácil dejar tus problemas en casa que la gente no debe notar, porque viene estresada y quiere relajarse. Así que, por medio de la música saca uno todo lo que trae”.

En su vida personal, Brenda ya tiene tres años con su novio Juan Carlos, y ha encontrado en él un apoyo incondicional. Su familia ahora sabe que el canto es su vida, y se sienten orgullosos de ella.

Sus planes y proyectos se enfocan a presentaciones en BC, en Sonora y la Paz, y promover una canción de su autoría: Yo sé, que está próxima a salir.

“Siempre pongo primero a Dios, y principalmente le pido que me cuide la voz. Él me acomoda las cosas como tienen que ser, debo confiar en él y seguir el camino”. **N**



Comex

JUNTOS PROTEGEMOS Y EMBELLECEMOS TU VIDA

Presentando su nuevo producto estrella Vinimex total antibacterial, la nueva tecnología en pintura, para casas habitación, escuelas, hospitales, restaurantes, etc.

REDACCION REVISTA MUJER ACTUAL

Con 30 años en el mercado bajacaliforniano, Comex se ha distinguido siempre como una empresa socialmente responsable, invirtiendo en investigación, tecnología y desarrollo, para generar productos de calidad, cada vez más amigables al medio ambiente y al usuario final.

“Por ejemplo los que son base agua, y aquellos productos avalados, al cumplir con las normas ambientales mexicanas, así como las exigidas por EU”, nos platica Ricardo Barrientos González, Gerente de Segmentos de Mercado, quien agrega que siguen trabajando arduamente, pues el portafolio es muy amplio.

AJUSTES POR LA PANDEMIA

Comex como muchas otras empresas, se han visto en la necesidad de cambiar y adaptarse a las nuevas normativas, para que sus empleados

estén protegidos, así como sus clientes.

“Fue necesario limitar el acceso de los clientes a las sucursales. Utilizar equipo de prevención como mascarillas, guantes, gel antibacterial en el personal, y también, mantener la sana distancia, que ha sido algo indispensable para todos”, platica Ricardo, y agrega que: “Para los clientes se ofreció aún más el servicio a domicilio, para su mayor comodidad y seguridad, y sin costo adicional”.

Aunado a lo anterior, se empezaron a dar asesorías a distancia, a recibir pagos por transferencia, ya sea tarjetas de crédito y débito, y a ofrecer promociones de meses sin intereses. Además, se han

mantenido muy activos en sus redes sociales, y según nos platica el Gerente de segmentos de mercado de la empresa, el entendimiento de este distanciamiento fue muy valioso por parte de los clientes, por lo que están sumamente agradecidos.



NACE VINIMEX TOTAL ANTIBACTERIAL-PRODUCTO ESTRELLA

En relación a los productos, para el grupo fue más que satisfactorio el poder aportar a los consumidores en general, la Nueva Vinimex Total Antibacterial, un producto de excelentes propiedades, entre las que se destaca, su poder Antibacterial, que elimina de las áreas que se aplica, a 4 de las principales bacterias que causan infecciones gastrointestinales y de vías respiratorias de forma común.

Ricardo Barrientos González, nos explicó que esta pintura funciona en diferentes espacios al interior o exterior de los inmuebles, y que es un producto con validación ante el Instituto Politécnico Nacional, recomendado para diferentes necesidades como: guarderías, clínicas, escuelas, restaurantes, etc., cumpliendo y superando las expectativas que se busca obtener en una pintura.

MAYOR PROTECCIÓN EN CASA, ESCUELAS, GUARDERÍAS, RESTAURANTES, ETC., CON VINIMEX TOTAL ANTIBACTERIAL

Para ustedes amigas, madres de familia, que buscan una mayor protección para sus hijos en casa, este producto se las puede garantizar.

Lo cierto es que también para los empresarios del sector gastronómico, de maquiladoras, del sector industrial, de algún

TIENDAS ESPECIALIZADAS

En Tijuana y Rosarito, Comex cuenta con la red de tiendas especializadas en pintura con mayor cobertura, al igual que la tienen a nivel nacional.

WHATSAPP

664 409 7562

FACEBOOK E INSTAGRAM

ComexTijuana/

QUÉ SE OFRECE...

- » Servicios sin costo
- » Asesoría Técnica.
- » Servicio a domicilio, apoyando la sana distancia.
- » Capacitación a grupos de mantenimiento.
- » Crédito para empresas.

PRECIOS ESPECIALES PARA CLIENTES PREFERENTES COMO:


- » Pintores, Carpinteros, Herreros, Hoteles, etc.
- » Meses sin intereses.
- » Desarrollo de colores.

despacho de contadores, abogados, o de agencias de mercadotecnia y publicidad, que buscan brindar en sus locales o negocios, una mayor salubridad a sus clientes y empleados, esta pintura VINIMEX TOTAL ANTIBACTERIAL, también podría ser la solución, y lo mismo pasa con aquellas personas que sean responsables de una escuela o guardería.

Esta pintura inteligente, por llamarla así, va todavía más allá de todas las reglas que exigen las autoridades hoy en día para cumplir con la nueva normalidad, porque protege con los nuevos avances tecnológicos, contra muchas más bacterias y virus.

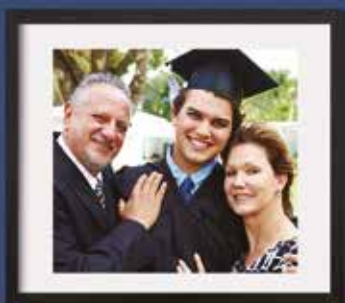
Para nuestros médicos y enfermeras en los hospitales o clínicas esto no es la excepción, por el contrario, esta pintura, también eleva sus estándares de salubridad y protección.

SERVICIOS ADICIONALES QUE BRINDA Comex

Como empresa, Comex ha logrado adaptar la tecnología para beneficios de protección, siendo Vinimex Total Antibacterial, ganadora a nivel nacional en Ciencia y Tecnología, por sus excelentes atributos y características. 



Tus paredes pueden ser un foco de infección



Dales protección Antibacterial

Comex

Protege tu casa y familia con Vinimex **TOTAL**, ahora con tecnología **Antibacterial**

Para interiores y exteriores



Reduce hasta **99.9%** de las bacterias



Entrega a domicilio **GRATIS**



Paga con tarjeta en tu domicilio + Meses sin intereses

comex.com.mx
f t p i y in

Atención al consumidor
Ciudad de México y Área Metropolitana: 5854-0790
Interior de la República: 800-712-6639



Franky OVIEDO

Franky Oviedo fue presentado oficialmente, como Director Técnico del equipo Femenil de Tijuana. El Director General Deportivo, Juan Ignacio Palou, le dio la bienvenida formal al estratega colombiano en la Sala de Prensa del Estadio Caliente.

“Estamos muy contentos de nombrar a Franky Oviedo como nuevo entrenador del equipo Femenil de Tijuana, Franky es un entrenador que tiene impregnado el ADN Xoloitzcuintle desde hace tiempo, esperamos que tengas mucho éxito en esta nueva etapa”

Franky cumplirá, con esta incursión en el equipo femenino, con un proceso muy interesante en el Club Tijuana, el cual inició como DT del equipo Sub13, pasó por la Sub15, Sub17, Sub20, Tercera División, hasta llegar a la Primera División Nacional en el Torneo Apertura 2018.

Oviedo se dijo emocionado de iniciar con los entrenamientos de cara al próximo torneo. “Ya queremos empezar, estamos con muchas ganas de volver a la cancha y prepararnos de la mejor manera para trascender en el siguiente torneo”, concluyó Franky. **M**

“ Es un gran reto para mí, estoy muy contento y agradecido con Xolos, por la confianza que ha puesto en mi la directiva, Ignacio Palou, primero me tuviste confianza como jugador y ahora como entrenador, se viene un reto muy importante y vamos a buscar llegar lejos en este torneo ”

FRANKY OVIEDO



LIGA BBVA

CALENDARIO AP2020

LOCAL



J1
SÁBADO
25 JUL
7:00 PM



J3
JUEVES
06 AGO
7:00 PM



J4
MIÉRCOLES
12 AGO
7:00 PM



J6
JUEVES
20 AGO
7:00 PM



J8
SÁBADO
05 SEP
7:00 PM



J10
DOMINGO
13 SEP
7:00 PM



COPAMX
MIÉRCOLES
16 SEP
00:00 PM



J11
VIERNES
18 SEP
7:00 PM



J13
DOMINGO
04 OCT
7:00 PM



J16
VIERNES
30 OCT
8:00 PM

VISITA



J2
SÁBADO
01 AGO
3:00 PM



J5
LUNES
17 AGO
7:00 PM



J7
DOMINGO
30 AGO
10:00 AM



J9
MIÉRCOLES
09 SEP
8:00 PM



J12
DOMINGO
27 SEP
5:00 PM



J14
VIERNES
16 OCT
5:30 PM



J15
DOMINGO
25 OCT
10:00 AM



J17
DOMINGO
08 NOV
7:00 PM



COPAMX
MIÉRCOLES
23 SEP
00:00 PM



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

BAJA STUDIOS
DIRECCIÓN
 Carretera
 Transpeninsular 45,
 Baja California
TELÉFONO
 661.614.0110
PORTAL
 www.bciff.mx

GRANDES PERSONALIDADES DEL CINE PRESENTES EN TIJUANA

La Comisión de Entrenamiento e Industrias Creativas por parte de la Secretaría de Desarrollo Económico de Tijuana, celebraron la 4ta. edición del Festival Internacional de cine de Tijuana, "El Baja California International Film Festival", que es el festival oficial cultural y cinematográfico, que representa la frontera norte del país.

En éste, se exhibieron más de 95 películas nacionales e internacionales, se realizaron 30 actividades entre conservatorios, homenajes, y clases magistrales contando con más de 84 invitados de talla Internacional, siendo Tijuana nuevamente, tema de interés a través del arte y la cultura.

Sabemos que el mundo va cambiando a pasos agigantados y nosotros con él y su tecnología, por eso este 2020 no fue la excepción: nos enfrentamos al reto de realizarlo en dos modalidades una de manera virtual en línea y otra en unos meses más adelante de manera presencial en el majestuoso Centro Cultural Tijuana.

HONOR A QUIEN HONOR MERECE

En el festival, rendimos homenaje a dos primeras actrices, quienes han vivido haciendo vibrar los escenarios. Una fue la primera actriz Carmen Salinas por sus 60 años de trayectoria y la otra, la primera actriz Verónica Langer por sus 40 años de trayectoria. Ambas con una estrecha relación y cariño por nuestra ciudad. Así mismo se reconoció la trayectoria del primer actor Joaquín Cosío, del actor Mauricio Ochmann, y de la productora Carla Estrada, en conjunto con el top manager artístico Joe Bonilla y la productora Tita Lombardo quien impulsara lo que ahora conocemos como el Nuevo cine mexicano, a 20 años de la película que detonó el cine mexicano "Amores Perros".



PERSONALIDADES

Algunos de nuestros invitados de honor fueron, Ivonne Montero, Danay García, Rafael Sigler, Rodrigo Abed, Marco de la O, Luis Fernando Peña, Mich Castro, Tonatihu Martínez, Dan Slonik, Paco Jiménez, Lola Jauregui, Seth Álvarez, Carolina Díaz, Tavo Betancourt, Gonzalo Martínez, Gonzalo Amat, Edgar Cortázar, Tadeo Benavides, Ana Patricia Valay, Violeta Quezada, Pablo Mondragón, Vange Tapia, Luis Fher Palatto, la Cónsul Cynthia Prida, Tanya Mordacci, y Sebastián Giovenale, entre muchos más.

Gracias a la participación de tanto talento artístico, de medios de comunicación locales, nacionales e internacionales, así como de cada uno de los aliados, patrocinado-

res, co/produtores, y a la gran familia BC-FF, que brinda apoyo al talento emergente y se enaltece al talento ya profesional.

Todo esto detona el desarrollo artístico de la ciudad, derrama económica, creación de empleos y la nueva formación de públicos, con un éxito total.

Por ello, Tijuana es nuevamente el escenario perfecto para la realización de este gran festival de cine, promoviendo una buena imagen de la ciudad, y ofreciendo 16 días de entretenimiento familiar, gratuito y de manera virtual, demostrando así que para el arte no hay fronteras ni pandemia que le impida surgir, porque la vida es única debemos continuar.

ACCIÓN...

baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

- Documentos
- Fotografías
- Pinturas
- Posters
- Camisetas
- Otros Objetos

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

Bvd. Agua Caliente No. 11988-6 TEL. (664) 6812051
Centro Comercial Calimax Hipódromo, Tijuana, B.C.

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

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

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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



¡PONTE LA CAMISETA!

Obtén tu playera edición limitada con nuestra portada de #RevistaMujerActual

ARTE: ROXANA DÍAZ





¡GRACIAS!

**MUJERES unidas
por una causa...**

DONAR DESPENSAS AL PERSONAL DEL HOSPITAL GENERAL



ENTREGA DE DESPENSAS al Hospital General

ANFITRIÓN: Revista Mujer Actual
Gracias al apoyo de cientos de mujeres de todas las edades que se han sumado a la campaña de Ponte la Camiseta, con nuestra portada de Edición Limitada, hemos podido apoyar con despensas a todo el personal de Salud del Hospital General de Tijuana que siguen hombro con hombro luchando por salvar la vida de los pacientes con Covid-19, con el riesgo incluso de enfermarse. Nuestra meta es alcanzar las Mil despensas así que aprovecha y súmate, porque es tiempo de compartir. **¡GRACIAS!** 🇲🇽



TU
REVISTA
CERCA
DE TI...



13 años



#13Años #RevistaMujerActual #EstamosDeFiesta #SiempreCercaDeTí

SIGUENOS EN:



www.revistamujeractual.com



NUEVA RETORNABLE

\$5 235 ml
VIDRIO



Precio sugerido
HIDRATATE DIARIAMENTE. **HOLA** 01800-794-4420

COCA-COLA y la Botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company. Siente el Sabor es un estilo comercial registrado y propiedad de The Coca-Cola Company. D.F. © The Coca-Cola Company 2019.



SIENTE EL SABOR®