

Mujer actual



Agosto 2021 | Año 14, Edición 166 | 70 páginas



ALBERTO KIBRIT
encontró en Tijuana una
oportunidad de altura

TUS HIJOS
El mundo
ha cambiado;
¿y tú?

**REGRESO
A CLASES**
en tiempos
de Covid

**MARÍA
ISABEL
ANTILLÓN**
mezcla talento
y emociones

DOCTORA
**NAIROBI
LIMÓN**
EMPODERANDO
LA BELLEZA
DE LA MUJER

**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARÁS
SALUD

**DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN**



**ALEJANDRA,
PAOLA Y ROMINA**
Sanan cicatrices
de perritos vulnerables

DIRECTORIO AZUL

DIRECTORIO DIGITAL



Todo lo que necesites
en TIJUANA



¡Entra ahora!

www.directorioazulmx.com

Disfruta tu viaje con internet a bordo en todo momento



- > No requiere instalación
- > Ubica tu auto en todo momento
- > Historial, alertas y notificaciones de conducción
- > Asistencia vial, legal en viajes y mucho más...

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura

 **telcel**

MANTENGAMOS, LA INSPIRACIÓN

Nuevas historias llegan con esta edición de agosto para motivarnos a continuar luchando por esos sueños y metas, para enfrentar nuestros retos con la inspiración de quienes han superado los propios y ahora nos comparten algunos secretos y consejos que podrían hacernos más fácil el camino.

La Mujer del Mes, Nairobi Limón, es una destacada cirujana que ha logrado cristalizar un sueño que ha tenido desde su niñez, y que hoy no solo lo vive, sino que disfruta compartirlo en cada caso que atiende desde Naro Wellness Center, donde funge como directora y fundadora de un equipo de primer nivel apasionado por la medicina estética.

El talento no tiene límites cuando alguien se propone desarrollarlo, tal es el caso de la artista del mes, María Isabel Antillón, quien nos platica sobre cómo mezcla esa inspiración de artista con las emociones que enfrenta y que plasma en casa una de sus obras.

Resultará también muy inspirador conocer la historia de Alejandra, Paola y Romina a quienes no solo las une una entrañable amistad, sino también a afinidad por cuidar y brindar cariño y atención a perros albergados en el Centro de Atención Animal, sitio donde se conocieron y al que acuden de manera constante como voluntarias.

En agosto nuestros colaboradores expertos nos ofrecen temas como el regreso a clases en tiempo de Covid, qué hacer si nos reconocemos como mamás narcisistas, además de importantes consejos para liberarnos de esos pensamientos que nos limitan.

Como en cada edición también encontraremos atractivos artículos en torno a la gastronomía, la moda, ocio y entretenimiento, viajes y otros más; así como la historia de Alberto Kibrit Guakil, nuestro Hombre Destacado y a quien Tijuana adoptado con mucho cariño.

¡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 Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Becky Krinsky
Maru Lozano
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez Gardoqui
Mónica Márquez
Janet S.
Claudia Bejarano
Hecho con Che Ché
Maribel Moreno
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Diosa Doméstica

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosudio@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 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 14, edición 166, inicio de impresión el 15/07/2021. 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. Tiroje 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.

EL COMPACTO QUE QUIERES,
¡VEN POR EL TUYO HOY!

PRIUS C



Visítanos en

VÍA RÁPIDA PONIENTE | VÍA RÁPIDA ORIENTE

www.toyotatijuana.com.mx

 /toyotatij

¡COMPRAMOS
TU AUTO NACIONAL!

 **TOYOTA**
Tijuana

TEL: (664) 370 4866

 /comonuevostijuana

 **AUTOS CERTIFICADOS TOYOTA**
COMONUEVOS

Contenido

AGOSTO 2021

TU PERSONA

• RECOVECO
Mamá tóxica & narcisista 6

TUS HIJOS

El mundo ha cambiado;
¿y tú? 8

Señales de estrés por
el regreso a clases 10

OPINIÓN ACTUAL

Regreso a clases
en tiempos de covid 12

MODA

Verde + azul... Go for it! 14

GASTRONOMÍA

A comer información
sanamente 24

DIARIO DE UN CHEF

GUILLERMO ALVARADO 20
JAIRO VILLALVASO 22

UNA VENTANA AL VALLE

Culinary, sustentabilidad
y sostenibilidad vinícola 26

HOMBRES DESTACADOS

ALBERTO KIBRIT GUAKIL 28
Encontró en Tijuana una
oportunidad de altura

VALORES Y GENTE

ALEJANDRA, PAOLA & ROMINA 30
Sanan cicatrices de perritos
vulnerables

EXPERTOS

• BIENES RAÍCES
¿Puedo obtener un crédito
hipotecario? 33

PERFIL Y OBRA

MARÍA ISABEL ANTILLÓN 34
Talento y emociones

PORTADA DEL MES



DOCTORA
**NAIROBI
LIMÓN**
Empoderando
la belleza de la mujer

26

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO
MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS



CASOS DE ÉXITO

NOVOLIVING 36
Inspirando espacios verdes

ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL 38
Xolos x la salud

SOCIALES

40



YA SOMOS
60MIL
y vamos
POR MÁS

1ER. FORO

EDICIÓN
VIRTUAL &
PRESENCIAL

SALUD ACTUAL

6^{TO.}
ANIVERSARIO

COMPROMETIDOS

x Tijuana

QUARTZ
HOTEL & SPA

JUEVES
2 SEPTIEMBRE
2021

ENTRADA **LIBRE**



M, A M Á TÓXICA & NARCISISTA

POR MARU LOZANO

No es para alamar o condenar, pero si de pronto sentimos que tenemos una madre así o somos mamás que ejercemos la crianza narcisista, podemos aprender y modificar.

Lo malo del narcisismo es que no se permite equilibrio alguno, la imagen que tiene un hijo de su madre se puede distorsionar creando inseguridad. El narcisismo es un trastorno de la personalidad, por lo tanto es tratable en psicoterapia.

Quien es narcisista es muy prepotente, monopoliza las conversaciones, se siente superior a todo el mundo y con cero empatía. Parece una persona encantadora, segura y fuerte, pero en realidad su autoestima está por los suelos y es sensible a la crítica más leve. No es nada más resultado del entorno que vivió, también está la genética y la neurobiología, es decir, su manera de conectar cerebro, conducta y pensamiento.



“ Y Dios dijo: ama a tu enemigo. Y yo le obedecí...
Y me amé a mí mismo

KHALIL GIBRAN

De las características de una mamá narcisista muy tóxica está la de ser cruel pero decírtelo amorosamente, su crítica y su calumnia es disfrazada como preocupación porque desea lo mejor para ti, dice querer ayudarte y nada más.

Viola tus límites, habla por ti, decide cuándo vas al baño y qué comes, esculca tus cosas y, si le dices que deseas algo así repetidamente, hace todo lo posible en tu contra para que no lo logres. Cualquier intento tuyo de autonomía lo frena a más no poder.

Una madre narcisista favorece a un hijo para explotar a otro y así obtener siempre lo que ella necesita.

Es también una mamá que se cuelga el mérito del hijo, disminuyendo o anulando su esfuerzo. Cuando el hijo tiene éxito, lo desanima inmediatamente.

Ya para saber que una mami así se vuelve verdaderamente patética y tú debes tener un buen acompañamiento psicoterapéutico en caso de tener que ajustar y Si decides crecer, no estás defraudando.

» Solo tú eres responsable de tus sentimientos.
» Puedes alimentar tu autoconocimiento, autoconfianza y amor propio.

¡PUEDES HACER LAS COSAS!

» No necesitas ser absorbida por nadie, ¡hazte cargo!
» Entiende que tu madre o con quien te relaciones, tendrán que vivir sus propios procesos.
» Sé radical y mientras puedas, corta toda conversación con alguien narcisista.
» Aprende a reconocer tus sentimientos.
» Recuerda que debes de tener dignidad.
» No le contestes en el mismo tono, simplemente corta, cierra, aléjate.
» No demuestres que te molesta lo que dice.
Imagina tu vida contigo.

Una mami así también puede hacer parecer “loco” al hijo. Si tu hijo se queja del abuso que ejerce sobre él o ella, inmediatamente le dirás que tiene problemas mentales, que su imaginación no tiene límites, que estás exagerando y, ya que te calmes, te dirá que ella quiere ayudarte y que solo desea tu felicidad pero no sabe cómo, entonces comienza a difamarme ante todos.

La realidad es que una mamá narcisista tiene envidia y son muy mentirosas, aunque son tan abusadas que rara vez se les nota.

Esas mami tóxicas siempre querrán ser el centro de todo, querrán atención completa y de primera. Las mamás muy mayores, podrían dejarse caer para manipular y chantajear usando el drama. Pueden llegar a ser “vampiros de tus emociones”, te molesta y se siente fascinada porque te molestó. De aquí saber que también las mami narcisistas son egoístas y tercas. Ya cuando siente cerca su soledad, empieza a aterrorizar e infundir miedo para que te paralicen.

Si te quieres rebelar y dejarla, se volverá muy infantil y hará rabieta, llorará y exigirá. Acuérdate que ella explota, culpa y se siente perfecta porque jamás se equivoca. ^M

²La autora es Lic en Educación y psicoterapia gestalt. Experta en capacitación empresarial.

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



US. 619 841 6141
MX. 664 225 0400
www.garagephotostudio.com
garagephotostudio@hotmail.com



AGimnasia TIJUANA

curso de verano

sum
CAMP 2021
mer

NIÑOS Y NIÑAS de 6 años en adelante

19 de junio al 21 de agosto

TELÉFONO 664 383 0601

20 de noviembre

EL MUNDO HA CAMBIADO;

¿Y TÚ?

Desde el comienzo del 2020 y lo que va de este 2021, cosas extraordinarias han pasado en nuestra dinámica diaria, el COVID-19 vino a cambiarnos la vida

POR GABRIEL BELLO

LAS LECCIONES DE ESTA PANDEMIA
Las familias nos adaptamos a compartir el mismo espacio, 24/7, y en esta dinámica de cuarentena, aprendimos a tolerar la forma personal de ser de cada miembro de la familia. Desarrollamos nuevas habilidades para ser productivos y generar más ingresos, en un mundo laboral ahora más restringido por la pandemia. Buscamos ayuda profesional para sobrellevar esta crisis; preocupación por la incertidumbre que ha generado la pandemia, angustia por la economía afectada, ansiedad por la falta de trabajo, y frustración por el nuevo modelo de escuela híbrida (a distancia y presencial).

¡EL MUNDO HA CAMBIADO, Y ES NECESARIO QUE TE ADAPTES

LA PANDEMIA, UN COLAPSO MUNDIAL

- » Centros de trabajo (corporaciones, o negocios familiares) limitados a producir con normalidad, por las restricciones sanitarias necesarias.
- » La economía familiar, se vio afectada por no tener los mismos ingresos.
- » La educación formal presencial, entró en pausa; se cerraron las aulas y se abrieron plataformas digitales, para evitar rezago académico.
- » El sistema de salud se saturó; sin espacio, sin recursos, y en algunos casos, sin la capacitación adecuada para atender los casos de COVID.
- » Y si esto fuese poco, las secuelas psicológicas comenzaron a cobrar su factura, sobresaliendo ansiedad por la incertidumbre, y el miedo a la vacuna.

A ESTA NUEVA NORMALIDAD, EL MUNDO NO VOLVERÁ A SER EL MISMO!

EL MUNDO HA CAMBIADO; ¿Y TÚ?

Aquí están algunas pautas para vivir en esta pandemia, sin tanto estrés:

1. ACEPTAR NUESTRA REALIDAD EL COVID-19 LLEGÓ PARA QUEDARSE, Y DEBEMOS

APRENDER A VIVIR CON ESTO. Nadie es responsable de un repunte en el contagio salvo nosotros mismos; nadie nos puede garantizar espacios libres de coronavirus. La nueva consciencia social, ambiental y sanitaria; la mejora en la alimentación, y un incremento en la actividad física, son algunos de los muchos factores que favorecerán nuestra salud física y mental, y con ello, poder hacerle frente a nuestro nuevo huésped, el COVID-19.

2. DESARROLLAR HÁBITOS SANITARIOS PERSONALES LA SALUD DE TODOS DEPENDE DEL ESFUERZO QUE TODOS HAGAMOS.

No es responsabilidad de terceras personas evitar un repunte de COVID; educa, y educa tus hijos; la cultura de la higiene personal contra el coronavirus será básica para que el día de mañana, no nos preocupemos tanto.

3. ADAPTARNOS A LA EDUCACIÓN HÍBRIDA CON ESTA NUEVA MODALIDAD DE ESTUDIO, SE REQUERIRÁ DE UN COMPROMISO MÁS PRECISO DEL ALUMNO, Y UNA CONSTANTE SUPERVISIÓN PATERNA, ASEGURANDO ASÍ, UN BUEN DESEMPEÑO ACADÉMICO.

Y por supuesto, un nuevo perfil docente; maestros que entiendan que educación a distancia es lo de hoy, y que deben trabajar arduamente en favorecer el interés por la autonomía en el aprendizaje al margen del contexto de la pandemia.

4. DESARROLLAR NUEVAS HABILIDADES LAS NUEVAS HABILIDADES SON PARA TENER MEJORES OPORTUNIDADES EN ESTE MUNDO COLAPSADO POR LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS.

Probar otras áreas de mercado pudiese ser la solución a los problemas económicos que muchos enfrentamos; nuevas habilidades para nuevas oportunidades. No cometas el error, de quedarte en pausa esperando que el mundo sea el de antes.

5. MEJORAR TU SERVICIO AL CLIENTE ES LO QUE MANTENDRÁ CON VIDA TU NEGOCIO.

Es cansado, abrumador, y frustrante, hacer fila para obtener tus servicios, sin embargo, las circunstancias sanitarias lo ameritan; el colmo, muchos prestadores de servicios, no muestran empatía con nosotros los clientes, y en lugar de ser atentos, amables, y agradecidos con la lealtad, se muestran hasta molestos. Si éste es tu caso, cuidado, hay muchas opciones en tu giro. **M**



R.V.O.E. SEP BACHILLERATO MEDICALI 64327 al JUNIO 1984
R.V.O.E. SEP BACHILLERATO TUTUANA 64328 al JUNIO 1984
R.V.O.E. SEP BACHILLERATO ENSENADA 64329 al JUNIO 1984



**Modelo
CETYS**

Flex 360°+

**El mundo
está en pausa,
mis sueños no.**

PORQUE LA PREPA DEL CETYS

Es mucho más.

0% aumento de
colegiaturas
en el 2021

Al estudiar con nosotros:

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



**Sistema Nacional
de Bachillerato**

Bachillerato:

- General • Internacional

Síguenos




CETYS
UNIVERSIDAD

Conoce más en www.cetys.mx // 664 903 1800 // infocetystij@cetys.mx

Tus
HIJOS

SEÑALES DE ESTRÉS

POR EL REGRESO A CLASES

POR CLAUDIA BEJARANO

Se acerca el regreso a clases y es frecuente que los niños y adolescentes presenten algunos síntomas de estrés

CONTACTO
DIRECCIÓN

New City Medical Plaza
Av. Paseo del centenario
9580, piso 25
Zona Urbana Río

TELÉFONO
664 875 2919

Aquí te presento algunas señales que pueden ayudar a identificar si un estudiante está sufriendo por estrés en este regreso a clases:

- 1.- **PRESENTA DOLOR DE CABEZA** o estomago sin una causa específica. Incluso pueden enfermarse seriamente (diarrea, colitis, etc.)
- 2.- **QUIEREN ESTAR EN CADA MOMENTO** con sus padres o tutor, se siegan a separarse físicamente de ellos.
- 3.- **ESTÁN DE MAL HUMOR**, se vuelven sensibles e irritables. Se enojan fácilmente y no cooperan en actividades en las cuales cotidianamente participan.
- 4.- **SE DEPRIMEN**, están tristes e incluso tienen episodios de llanto sin razón aparente o abiertamente expresan no querer regresar a la escuela

¿QUÉ OCASIONA EL ESTRÉS POR EL REGRESO A CLASES?

- » Está relacionado al cambio de hábitos de sueño, descanso y cambios en los horarios en sus actividades generales.
- » La idea de separarse de sus padres/tutores les da miedo.
- » Cuando existe un cambio de escuela se enfrentan a una situación totalmente nueva e impredecible para ell@s (nuevos compañeros, nuevos maestros, nuevas reglas, nuevas instalaciones).
- » Temen no ser aceptados socialmente.
- » Temen no cumplir con las expectativas de los padres, cuando hay demasiada exigencia por parte de los familiares.
- » Alguna experiencia pasada que no quieren volver a repetirá.

Si identificamos algunas señales de estrés, podemos hacer lo siguiente:

ESCUCHAL@, sentirse atendido y acompañado lo hará sentirse mas seguro. Que pueda expresar sus temores, sus ideas y sus dudas.

ORIENTAL@, motívalo con amor y cariño, guía sus dudas.

HORARIO, ESTABLECE UN HORARIO FIJO para todas sus actividades (cena, baño, sueño, etc.) de preferencia una semana antes de iniciar las clases.

PASEN TIEMPO JUNTOS, aprovechen para ir a comprar los útiles escolares juntos.

CALENDARIO, realicen un calendario donde indiquen cuantos días faltan para el regreso a clases, marquen "x" cada día que pase.

VISITEN, si es una nueva escuela pasen por enfrente de la escuela varias veces a la semana, incluso pueden hacer una visita para recorrer las instalaciones.

BUSCA AYUDA, siempre es bueno acudir a un especialista para buscar la mejor orientación. Si observas que los síntomas no mejoran y al contrario aumentan, lo mejor es buscar ayuda profesional. 

*La autora es psicóloga de adolescentes y adultos.



Claudia Bejarano

PSICÓLOGA



Atención psicológica
a adolescentes
y adultos..

- Problemas de conducta
- Depresión
- Duelo
- Orientación sexual y vocacional
- Inhabilidad social
- Autoestima
- Fobias
- Manejo de estrés
- Bullying
- Ansiedad
- Trastornos alimenticios

CITAS

📞 664 875 2919

✉️ fablola_bejarano@hotmail.com

📱 [/psic.claudlafablola](https://www.facebook.com/psic.claudlafablola)

New City Medical Plaza
Av. Paseo del Centenario 9580,
pliso 25, Zona Urbana Río
Tijuana, BC



REGRESO A CLASES en tiempos de covid

Las escuelas intentan un regreso seguro mediante la apertura para asesorías y clases cortas en turnos escalonados, sin embargo, para que sea efectivo resulta crucial la sensibilización a los docentes y familiares

Aunque aún es tema de debate el "cómo" será el regreso a clases no cabe duda de que se trata de algo que debe suceder. Todos hemos sido afectados por el aislamiento social prolongado y los más afectados han sido los menores; un ejemplo de ello es lo que reporta la Línea de Seguridad del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México quienes afirman que durante el periodo de enero-mayo 2021 recibieron 360 llamadas de menores de edad de las cuales 28% fueron por ansiedad y sensación de falta de rendimiento, 17% por ciberacoso mientras que un 15% reportó estrés producto de las clases en línea; en mi experiencia profesional noto que han aumentado los niños que son traídos por sus madres por síntomas inespecíficos que resultan ser efecto de estrés intenso, algo que esperaríamos más bien de un adulto.

Claro que hay riesgos para el regreso a clases, como el aumento en el riesgo de brotes constantes de SARS-CoV2 puesto



que aunque los maestros estén vacunados no hay garantías respecto a la propagación del virus, ninguna vacuna evita enfermedad totalmente; también está la falta de inmunización y la tendencia a comportamientos riesgosos por parte de los menores. Hasta el día de hoy se han reportado 6 casos de contagios tanto en

escuelas privadas como públicas en la CDMX (modelo piloto para el regreso a clases) que han tenido que regresar a la modalidad "online".

Las escuelas intentan un regreso seguro mediante la apertura para asesorías y clases cortas en turnos escalonados, sin embargo, para que sea efectivo resulta

crucial la sensibilización a los docentes y familiares sobre los síntomas sospechosos entendiendo que el más mínimo síntoma ameritaría no asistir a clases para atenderlo médicamente, como bien se ha estado haciendo en las escuelas que ya han iniciado la apertura; así mismo es de suma importancia comprender que aunque el lavado frecuente de manos y la limpieza de superficies ayuda, SARS-CoV-2 no ha demostrado ser eficaz en su transmisión en superficies cosa contraria a lo que sucede con el contagio aéreo por gotas directas y gotas suspendidas en el aire en los que tienen mayor impacto en la prevención un adecuado uso del cubrebocas, lentes protectores, la correcta ventilación de lugares cerrados, así como evitar permanecer mucho tiempo en lugares concurridos.

Esto no necesariamente representa una desventaja, si no que puede ayudarnos a mejorar la implementación de estrategias de este lado del muro.

MODELO MIXTO

Estados Unidos cuenta una historia diferente, desde mediados de abril en California se han habilitado las escuelas para el regreso a clases de manera opcional en K-12, especialmente "2nd" y "3rd grade". Sus estrategias incluyeron vacunación masiva, vacunación a los pequeños, exámenes COVID semanales, educación a los niños para que sigan las medidas sanitarias pertinentes y un modelo mixto de clases donde se sigue haciendo uso de las tecnologías de manera presencial y en muchos casos la transmisión simultánea de la misma para quienes prefirieron quedarse en casa (incluyendo algunos maestros).

Llama la atención que un gran porcentaje de los alumnos prefiere no regresar aún, sobre todo los mayores, quienes en la modalidad mixta y en línea han encontrado una mejor forma de aprender gracias a la implementación de nuevas tecnologías de la información por parte del personal docente y mejor disposición del tiempo para realizar otras actividades, esto representaría una ventaja absoluta si no tomamos en cuenta que los mismos alumnos han reportado una disminución del bienestar personal (sobre todo en lo psicoemocional)

¿Y EN ESTADOS UNIDOS?...

Sabemos que EU tiene dos factores de gran peso que hacen diferente

el abordaje del fenómeno:

» **INICIÓ POR LO MENOS** con un mes de anticipación la afectación de la pandemia en su población.

» **ES UN PAÍS** de primer mundo.

en quienes habrá que prestar atención para evitar consecuencias que podrían ser serias a largo plazo.

Está claro que nos encontramos en medio de una tragedia mundial que vino a hacer un cambio en los paradigmas de distintas áreas en nuestras vidas y a mostrarnos que existe otra forma de hacer las cosas, que la socialización es sumamente importante para el ser humano, que las escuelas no solo cumplen una función educativa, que la salud es mucho más de lo que concebimos como tal, que somos frágiles en relación al poder de la naturaleza, que tenemos que mejorar el cuidado del planeta y nuestra salud, que las vacunas salvan vidas, que cuando colaboramos como humanidad podemos lograr cosas impresionantes y que nos enfrentamos a un verdadero reto como sociedad: aceptar que nada volverá a ser como antes en más de un aspecto, aceptar que hemos entrado a "la nueva normalidad".

forma de aprender gracias a la implementación de nuevas tecnologías de la información por parte del personal docente y mejor disposición del tiempo para realizar otras actividades, esto representaría una ventaja absoluta si no tomamos en cuenta que los mismos alumnos han reportado una disminución del bienestar personal (sobre todo en lo psicoemocional)




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





EMPRESA TIJUANENSE DESDE 1970



LÍDER EN DECORACIÓN

f: Bosdetdecoracion

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO

Especialistas en toda clase de:

• ALFOMBRAS	• PERSIANAS
• SHUTTER	• PAPEL TAPIZ
• CORTINAS	• DUELA
	• LAMINADOS

TELÉFONO **(664) 683 6000** WhatsApp **(664) 374 6232**

info@bosdetdecoracion.com Aceptamos tarjetas de crédito

Via Rápida Oriente 39, Zona Río, Tijuana, BC (a un lado de CANACO)



POR HECHO CON CHE CHÉ

En cuestión de color trend este verano, todo nos indica que va mas hacia el verde y el azul. Dos colores muy fuertes, muy contrastantes pero que hacen el match perfecto y mas si eres una persona con mucha creatividad y atrevida

VERDE
+
AZUL
GO
FOR IT!

¿QUÉ COMUNICA EL VERDE?

Equilibrio, entusiasmo, esperanza, crecimiento, estabilidad y salud.

Se asocia con lo orgánico, lo natural, la frescura y la juventud.

IDEAL PARA: En tonos oscuros favorece un juicio claro.

ADVERTENCIA: En exceso puede transmitir inmadurez.

¿QUÉ COMUNICA EL AZUL?

OSCURO: profesionalismo, autoridad, fuerza, profundidad, intelectualidad y credibilidad.

REY: jovialidad en equilibrio.

CLARO: sabiduría, tranquilidad, confianza y amabilidad.

IDEAL PARA: Abrir canales de comunicación. En tono turquesa fomenta la creatividad.

ADVERTENCIA: Abusar de el puede hacerte ver rígido o tradicionalista. Evítalo si quieres transmitir energía.

Si eres una persona atrevida y que le gusta robarse las miradas al momento de vestirse, te aconsejamos usar estos colores:

Uno en la parte inferior y otro en la parte superior. Tomando en cuenta también el color que le favorece a tu tono de piel. Si eres morena te favorecerá el color verde en la parte superior y si tu tono de piel es blanco usa el que más te guste.

VERDE + ROSA: Aunque el color predominante sea el verde, añadir rosa siempre hará que tu look baje intensidad y se vea más "sweet" y sutil. Verás que el resultado de combinar los dos colores mas de moda te harán ver fabulosa.

AMARILLO + VERDE: Al estar situados muy cerca en el círculo cromático, el verde y el amarillo casan a la perfección. Eso sí, esta combinación no es apta para las más discretas.

VERDE + AZUL: La gama más amarillenta del verde, el del verde limón, queda increíble si la unes al azul oscuro, uno de esos colores tan fáciles de combinar como el negro.

AZUL + ROSA: Como mencionamos anteriormente, el rosa es uno de los colores mas de moda, y combinarlo con el azul te hará lucir poderosa. Es una gran combinación y si eres aun mas atrevida, agrégale un POP OF COLOR o una statement piece en algún otro tono y harás que rueden cabezas. 



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

FORO MUJERES 2021

BECOMING



AMOR PROPIO
HELENA HERRERA
@helemental_

IMAGEN PERSONAL
KAREN PICENO Y THANIA QUIROZ
@tiptop_mx | @thaniaq



HÁBITOS SALUDABLES
ALBA GABRIELA
@nutrialbag

SEXUALIDAD
MARIANA JUAREZ Y SAYRA ARIAS
@psic.marianajuarez
@psic.sayraarias

MOKA COSMETICS
MONICA Y CATY
@mokacosmetics

PROGRAMA

CHARLA AMOR PROPIO
por la Psicóloga Helena Herrera, creadora de Helemental

TALLER CONOCIENDO MI ESTILO
» Test de estilo
» Creación de outfits

CHARLA IMAGEN PERSONAL
por las asesoras de imagen Thania Quiroz y Karen Piceno
» Los 7 estilos universales
» Semiótica del vestuario
» Antropometría

CHARLA HÁBITOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE
por la nutrióloga Alba Gabriela

CHARLA MODA SUSTENTABLE
por Ana Celina Araiza, creadora de Green Closet

CHARLA SORORIDAD
por psicóloga Elia Paulina, directora de Mind It!

TALLER MAQUILLAJE CON MOKA
Cómo crear un maquillaje de acuerdo al contexto Do's and Dont's

CHARLA MARCA PERSONAL PARA LA MUJER EMPRENDEDORA
por Diana Mendioléa, asesora en Imagen Digital

TALLER LENGUAJE CORPORAL
por Thania Quiroz, asesora de imagen
» Primera impresión
» Postura, velocidad y salud
» Poses de poder
» Fotografías

TALLER SEXUALIDAD
por las psicólogas Mariana Juárez y Sayra Arias

ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS

2 DÍAS
1 Y 2 DE SEPTIEMBRE 2021
12:00 PM A 6:00 PM
LUGAR **VÍA CORPORATIVO**

651
CHARLAS TALLERES ACTIVIDAD SORPRESA

INVERSIÓN

\$1,500 PESOS INCLUYE

Certificado de participación y acceso a la rifa de una asesoría de imagen

REGISTRO

hola@tiptop.mx



MODA SOSTENIBLE
ANA CELINA ARAIZA
@celyaraiza

SORORIDAD
ELIA PAULINA
@mindithealth

MARCA PERSONAL PARA EMPRENDEDORAS
DIANA MENDIOLEA
@diana.mendirolea



FARM - TO - FORK



Farmer's TABLE

ESTD. 2016.

A NEIGHBORHOOD EATERY



NOW OPEN IN NEWCITY PLAZA



FARMERSTABLEMX

MAKE YOUR RESERVATION
(664)865.0315



AVE. PASEO DEL CENTENARIO
9580-B ZONA URBANA RÍO.
TIJUANA B.C.

A COMER INFORMACIÓN sanamente

Marca un día fijo al mes para hacer una revisión rigurosa y una limpieza implacable de todos esos feeds. Recuerda, todo lo que no te ayude a sumar, resta. Saca la «podadora» digital y empieza a eliminar lo que no te aporte a tu ocio o tu formación

La «Dieta de la Información» es uno de los pilares en la Gestión Personal y uno de los ingredientes más importantes para forjar una sana y equilibrada relación con la Tecnología e Internet. Una de las primeras cosas que le recomiendo a quienes quieren «sacar más horas» al día es empezar a practicar esta dieta

POR ANA LAURA GARDOQUI

Al igual que una dieta o régimen alimenticio sea saludable o sano para nuestro cuerpo, de la misma manera nuestra mente y alma necesitan una buena dieta, así que te invito a que analices tus consumos de información.

De la misma forma en que a la hora de la comida decimos: «no quiero más, ya estoy satisfecho» ... ¿por qué no hacemos lo mismo a la hora de comer: información, datos, detalles, ¿etc. etc.? Decide qué quieres comer, cuándo y cuánto. Pero sé consecuente contigo mismo.

La «Dieta de la Información» es uno de los pilares en la Gestión Personal y uno de los ingredientes más importantes para forjar una sana y equilibrada relación con la Tecnología e Internet. Una de las primeras cosas que le recomiendo a quienes quieren «sacar más horas» al día es empezar a practicar esta dieta.

Revistas, redes sociales, vídeos, fotografías, periódicos, comentarios, foros, programas de televisión, tiendas online, periódicos, comparativas, tableros de anuncios, blogs, votaciones y un largo etcétera de páginas web y datos que conforman nuestro sistema de información diario. Todo eso lo engullimos, lo tragamos y lo asimilamos muchas veces sin darnos cuenta. De forma compulsiva e irreflexiva.

Hace unos años las redes sociales no existían y el mundo giraba igual. Estar en muchas no equivale a disfrutar más

y ser mejor. Lo que debemos hacer es disfrutar más en las redes que estamos y saborear más cada una de nuestras aportaciones. Se trata de comer y degustar, no de engullir y tragar.

Por otro lado, te das cuenta que por fin empiezas a cuidar inteligentemente tu energía diaria. En lugar de derrocharla en páginas web o actividades de importancia irrisoria la inviertes en lecturas y actividades que de verdad te aportan algo, tanto a ti como a tus objetivos.

Muchísimas personas cuidan al detalle su forma física y su alimentación pero en cuanto a «alimento mental» se refiere parece que se tragan cualquier cosa. Comida rápida sobre todo.

Aquí les comparto un artículo del Instituto Mexicano de Mindfulness (de donde por cierto soy egresada), espero les alimente conscientemente.

Todos estamos conscientes de la importancia de alimentarnos sanamente (aunque no siempre lo llevamos a cabo). Sin embargo, la comi-

da no es nuestro único alimento. Diariamente, recibimos una gran cantidad de información, de la cual nos «alimentamos», tanto metafórica como literalmente: la televisión, los periódicos, las conversaciones que sostenemos, incluso nuestros pensamientos y emociones.

Una excelente manera de traer mindfulness (atención plena) a tu vida diaria es poner atención al efecto que tiene en ti la información que entra a través de tus sentidos. Si ves las noticias en la noche, ¿cómo te sientes al apagar la tele?, ¿estresado (a)? ¿te cuesta trabajo dormir? Ahora observa cómo te sientes si un día no ves las noticias en la noche, ¿tu mente se tranquiliza? ¿el cuerpo se relaja? Ver las noticias es sólo un ejemplo de cómo nuestra «dieta» afecta la manera en que vivimos nuestra vida diariamente. No estamos tratando de hacer ningún juicio moral con respecto a si es bueno o no ver la tele, la invitación es a que explores por ti mismo (a) el efecto que tiene todo lo que entra a través de tus sentidos, y que desde ese lugar de conciencia tomes decisiones que te ayuden a vivir más tranquilo y feliz.

Una de las ocasiones en las que se lleva al extremo esta práctica es en los retiros de meditación. En muchas tradiciones, se invita a los participantes a que durante el retiro, se abstengan de platicar con los demás participantes ni hacer contacto visual, traten de no leer, por supuesto no escuchar música ni ver la tele. El efecto suele ser sorprendente: los meditadores experimentan paz y silencio como nunca antes en sus vidas. No todos podemos darnos el lujo de asistir a retiros de meditación, pero podemos por lo menos hacer «dietas» de información que nos permitan conectar con nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestro silencio natural. 

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

Te invito a que, con calma, sin prisa, te preguntes:

- » ¿De verdad necesito toda esa información?
- » ¿Filtra con criterio selectivo lo que lees y lo que asimilas?
- » ¿Contribuye cada una de esas actividades a sacar lo mejor de mí?
- » ¿Qué persigo realmente cuando entro en esas webs?
- » ¿Entro «porque sí» o de verdad me están aportando algo?
- » Poner a régimen nuestro consumo de información no es fácil, pero una vez que lo consigues, créeme, tu panorama cambia, te lo dice la Grinch de RRSS.

Diario DE UN CHEF

GUILLERMO ALVARADO



ESPECIALIDAD

Mariscos, carnes, mixología y desayunos especializados

RESTAURANTE

Bertha's Kitchen y Reina Dorada restaurant

DIRECCIÓN

Blvd. Cuauhtémoc Sur 3135, Col. Madero (a un costado de Hotel Sevilla)

TELÉFONO

664 1040980

FACEBOOK

@Berthaskitchenrestaurante

INSTAGRAM

@reinadoradarestaurante

ÉSTE SOY YO...

Tijuanense, estude Gastronomía en UNIFRONT, donde conocí a grandes chefs que me inspiraron a continuar en esta profesión. Mi pasión por la cocina comenzó desde pequeño; me sentía atraído por ese estilo de vida, y la comida siempre ha estado presente en mi mente como una forma de expresión y el sueño de trabajar dentro de una cocina siempre estuvo.

Inicié trabajando en Saketori Ya, meses después hice las prácticas profesionales en el Hotel Calafia en Rosarito primero con la guía del Chef Alberto Cansino y más adelante bajo la mentoría de la Chef Ana Arvizu en el 2017. Siendo esta la persona que más me ha apoyado en mi carrera, ha sido mi inspiración, mi guía en muchos aspectos de la vida, en la gastronomía y la cultura mexicana.

Tras la conclusión de mis prácticas, me aventuré a trabajar en Los Ángeles, California junto con la Chef Arvizu, mejorando cada día como cocinero. A finales del 2017 ya en el Club de Empresarios de Baja California, ahora



como Sous chef, trabajé en la cocina diariamente así como en eventos privados, poco a poco fui ganando renombre hasta poder colaborar con

el chef Edwin Chulim de Tulum y Gerardo Alvarado de Cancún, para el aniversario del mismo Club y el Baja Culinary Fest del año 2018 fui cede de las cenas de ese gran evento junto con grandes chefs invitados, como Janina Garay, Julián Martínez, Alex Branch, entre otros.

Asistí de apoyo en diversos eventos en el Guadalupe Valley Fest del año 2018 y a Bodegas del Valle a un concierto bajo la guía del Chef Gerardo Alvarado. En el 2019 trabajé diez meses con el chef Rubén Silva, decidí concluir mi estancia en el Club para volver a Rosarito al Hotel Castillos del Mar como chef operativo.

En inicios del 2021 decide concluir mi estadía en Rosarito, para iniciar en los restaurantes Bertha's Kitchen y Reina Dorada, integrándome como Chef Ejecutivo, donde planeo aportar en el desarrollo de la empresa y ser un chef reconocido con el apoyo del chef Jairo Villalvaso y todo el equipo de Servicios Gastronómicos y repostería. 🍷

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

QUARTZ
HOTEL & SPA

Best luxury
Hotel in Tijuana



Reservations
001+52 (664)231.9976



  [quartzhotel.mx](https://www.quartzhotel.mx)



agua
amor



aroma
terapia



spa



alberca



jacuzzi



gym



sauna



smart
rooms



zen
garden

Diario DE UN CHEF

JAIRO VILLALVASO



ESPECIALIDAD

Mariscos, carnes, mixología y desayunos especializados

RESTAURANTE

Bertha's Kitchen y Reina Dorada restaurant

DIRECCIÓN

Blvd. Cuauhtémoc Sur 3135, Col. Madero (a un costado de Hotel Sevilla)

TELÉFONO

664 1040980

FACEBOOK

@Berthaskitchenrestaurante

INSTAGRAM

@reinadoradarestaurante



ÉSTE SOY YO...

Nací en Los Ángeles, California y estudié la carrera de gastronomía en Tijuana, Baja California. Desde muy joven comencé a trabajar en restaurantes de ambos países, aumentando mi amor por las tradiciones y cultura.

Parte de mi desarrollo como chef me llevo visitar Perú, en el restaurante Astrid y Gastón en la ciudad de Lima, en los cuales logré transmitir mi carisma y destreza a la hora de compartir cocina con compañeros de talla internacional.

Colaboré con el chef Javier Plascencia en algunos de sus restaurantes y



eventos. Participé en la feria gastronómica más grande de Latinoamérica, así como como en el Valle Food and Wine, Sabor a Tijuana, San Diego Food and Wine, El Sabor de Baja en Rosarito. Este 2021 tomé las riendas del restaurante Bertha's kitchen y Reina Dorada donde los recibo con la mejor actitud y calidez. 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.



PRESENTADO POR



AMERICAN EXPRESS



28 Y 29 DE AGOSTO

BODEGAS DEL VALLE

FESTIVAL GASTRONÓMICO

Valle de Guadalupe

+30 CHEFS LOCALES E INTERNACIONALES
CONCURSO PARRILLEROS

DANIEL BOAVENTURA

10 años tour

28 AGOSTO



BOBO PRESENTA

sweet dreams TOUR

[TREN A MARTE]

28 AGOSTO



nicho hinojosa

29 AGOSTO



DE VENTA EN:



SABORAVALLE.MX

664.974.1580

CULINARY

SUSTENTABILIDAD Y SOSTENIBILIDAD VINÍCOLA

En la industria del vino, los impactos ambientales se asocian al proceso mismo de fabricación, por el uso de electricidad, el envasado y el transporte, los más importantes aportes se verifican en la etapa agrícola, es decir, en la etapa de producción de la materia prima: la uva

POR ANA LAURA GARDOQUI

En la urgente y necesaria preocupación global por el cuidado del medioambiente, así como en las diferentes acciones puestas en marcha por gobiernos y entidades privadas, el uso de los términos sustentabilidad y sostenibilidad parece indistinto, sin embargo, cuentan con características que los hacen diferentes.

Continuamente usadas de la misma forma, las palabras sustentabilidad y sostenibilidad no son iguales. La primera tiene un significado literal porque sustenta o da las razones de una cosa, mientras que la segunda se refiere a mantener algo por largo tiempo sin agotar los recursos.

La sostenibilidad es la que interesa en materia de vino porque la tendencia es que los productores desarrollen su actividad siendo amigables en lo ecológico, viables en lo económico y equitativo en lo social.

Cada vez hay más naciones que apoyan el concepto, pero la que ha

NOVEDADES EN SOSTENIBILIDAD VINÍCOLA

Algunas de las nuevas prácticas que se están aplicando en favor de este concepto son:

- » Comunicar que ser orgánico no equivale a ser sostenible.
- » Transportar vino por barco es la forma más económica y de menor impacto ambiental.
- » Enviar vino en contenedores y embotellarlo en el lugar donde se venda reduce contaminación por transporte.
- » Utilizar botellas de vino más ligeras reduce el peso de cargamentos y deriva en menor huella de carbono.
- » Buscar acuerdos con puntos de venta de vino para crear programas en los que se reciclen las botellas.
- » Pagar más por un vino sostenible representa que un gran porcentaje del costo va directo al productor y sus colaboradores.
- » Una bodega grande puede ser igualmente sostenible que una pequeña o familiar.

logrado que un 96% de sus vinícolas ostenten un sello de sostenibilidad es Nueva Zelanda.

Ellos comenzaron en

1995 pero países como Estados Unidos, Australia y Francia siguen este camino con miras a detener el cambio climático, mejorar la situación de comunidades locales y cambiar la mentalidad del consumidor de vino.

Más que encontrar cómo agradar el gusto del mercado de la bebida, hoy se busca ser más sostenible.

Con todo lo anterior cerremos señalando que ha llegado el momento de los vinos sustentables, por el bien del planeta y de las personas que lo habitan últimamente cada vez es más frecuente escuchar, ver o leer sobre vinos ecológicos, vinos naturales o vinos biodinámicos. A toda esta ola de vinos "con conciencia" se suman los vinos sustentables.

Más allá del mundo del vino, cuando se habla en general de la sustentabilidad o la sostenibilidad se hace referencia básicamente al abordaje de las actividades humanas para satisfacer las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer las posibilidades de las del futuro. Se puede hablar entonces de sustentabilidad ambiental, social y económica. Y también de sustentabilidad del vino.

CORREO
analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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



La sostenibilidad es la que interesa en materia de vino porque la tendencia es que los productores desarrollen su actividad siendo amigables en lo ecológico, viables en lo económico y equitativo en lo social

Pero ¿de qué hablamos cuando hablamos de vinos sustentables? Más allá de los cuidados que puedan tener sobre flora y fauna en general, cuando se habla de vinos sustentables se tiene en cuenta, entre otros factores, el seguimiento de la huella de carbono (HC) y la huella hídrica (HH) de cada vino.

La huella de carbono contabiliza las emisiones de gas de efecto invernadero (GEI) a lo largo del ciclo de vida del vino y la huella hídrica cuantifica el uso y consumo de agua durante el ciclo de vida del vino.

Si bien en la industria del vino, los impactos ambientales se asocian al proceso mismo de fabricación, por el uso de electricidad, el envasado y el transporte, los más importantes aportes se verifican en la etapa agrícola, es decir, en la etapa de producción de la materia prima: la uva. Por eso el seguimiento y control de estas dos huellas son fundamentales cuando hablamos de sustentabilidad.

La huella de carbono mide con exclusividad las emisiones de dióxido de carbono (CO₂). Sin embargo, otras definiciones más amplias de este concepto establecen que la HC es una especie de

inventario de emisiones de gas de efecto invernadero expresado en términos de concentración en kilos de CO₂.

La huella de carbono, entonces, es una herramienta de sostenibilidad efectiva para la gestión energética y ambiental de una bodega porque permite cuantificar las emisiones de GEI y, sobre esa base, disponer del adecuado manejo de sus operaciones y procesos.

Por su lado, el concepto de huella hídrica es similar al anterior, pero contabilizando agua en lugar de gases.

La huella hídrica fue concebida como una herramienta analítica, geográficamente explícita, para abordar cuestiones referidas con políticas de seguridad hídrica y uso sostenible del recurso hídrico, relacionando la ubicación (y la extensión) donde se produce el uso con el consumo que realizan los distintos consumidores.

El cálculo de la huella hídrica permite cuantificar el volumen total de agua consumida y/o contaminada por unidad de tiempo que se emplea para producir un vino.

Con estos elementos ahora podremos tener unas elecciones de vinos que nos indiquen que también con ellos estamos cuidando a nuestro planeta. **M**

Pilares fundamentales de la sostenibilidad vinícola:

- 1. BIODIVERSIDAD:** conservar flora y fauna, y tener un control orgánico de plagas y enfermedades de la viña.
- 2. SUELO, AGUA Y AIRE:** evitar la erosión del suelo entre filas de viñedos, reutilizar el agua para actividades en bodega y riego, y controlar las emisiones de humo en la quema de sarmientos.
- 3. ENERGÍA:** planear el diseño de las bodegas para aprovechar el uso de gravedad, luz del sol y fuerza del viento como fuentes de energía.
- 4. QUÍMICOS:** utilizar aquellos que tengan menos impacto en la salud del viñedo y del humano.
- 5. RESIDUOS:** capacitar para su correcto manejo.
- 6. GENTE:** contribuir al desarrollo de la localidad donde se ubica el viñedo y/o bodega. Aportar empleo y mejoras a la comunidad.
- 7. PRÁCTICAS DE NEGOCIO:** hacer eficiente la operación en bodega, reducir costos y mantener condiciones ideales de trabajo.

NAIROBI

LIMÓN

EMPODERANDO LA BELLEZA DE LA MUJER

POR **MÓNICA MÁRQUEZ** | FOTOGRAFÍA **GARAGE PHOTOSTUDIO** | MAQUILLAJE **MOKA COSMETICS**

La directora y fundadora de Naro Wellness Center mostró su interés por la salud y el bienestar desde muy niña, sin imaginarse que se apasionaría tanto por el tema que se convertiría en una exitosa médico cirujano con máster en Medicina Estética

Hay personas que desde pequeñas tienen muy claro qué quieren ser de grandes, mientras que otras descubren su vocación por azares del destino, la Dra. Nairobi Limón Plascencia pertenece al primer grupo, pues ella desde niña mostró su interés por la salud y el bienestar, sin imaginarse que se apasionaría tanto por el tema que se convertiría en una exitosa médico cirujano con máster en Medicina Estética.

Actualmente, la tijuanaense dirige Naro Wellness Center, una clínica integral de salud y belleza que cuenta con técnicas y equipos con tecnología de punta, un proyecto del que han sido fieles testigos de su crecimiento su esposo Wulfrano,

ingeniero agrónomo, y sus hijas Nairobi Celina, de 19 años, y Kenia de 17.

Para conocer sobre su trayectoria, retos y experiencias, Mujer Actual platicó con ella.

¿CÓMO FUERON SUS INICIOS EN EL MUNDO DE LA MEDICINA? ¿CUÁNDO SIENTE INTERÉS POR ESTA PROFESIÓN?

Mi interés empezó desde niña, mis padres eran dueños de farmacias y me mandaban a trabajar ellas... me daban mucha curiosidad los medicamentos y les preguntaba a los farmacéuticos y me contestaban muchísimas dudas que yo tenía, eran tantas mis preguntas que ya mejor me daban el PLM, un tomo gigante, para que yo contestara a mis dudas. Eso me dio mucha inquietud de seguir aprendien-

do y fue cuando decidí estudiar medicina.

Desde niña, mi interés siempre ha sido mejorar, obviamente en el curar, por lo que estudié Medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara y cuando terminé la carrera supe del máster en Medicina Estética en España y definitivamente quise tomarlo.

¿CUÁNDO DECIDE CREAR LA CLÍNICA NARO?

Regreso a Tijuana y el área de Medicina Estética estaba en pañales, sí había médicos y algunos tratamientos, pero sinceramente no con las bases y los fundamentos necesarios, por lo que en el 2008 decidí poner Clínica Naro Medicina Estética, en el cual tenía un consultorio y tres cabinas. Después hubo la necesidad de más servicios... contraté cosmetólogas y personal encargado de faciales y corporales.

¿CÓMO LOGRA ESE IMPORTANTE CRECIMIENTO HASTA CONVERTIRSE EN NARO WELLNESS CENTER?

Escuchando la necesidad del paciente, buscando siempre su bienestar; por ello, en la actualidad en Naro Wellness Center contamos con varios departamentos: el área de medicina estética, la del spa, donde se hacen los faciales y masajes, ahí mismo tenemos a la fisioterapeuta; el área de control nutricional, donde están todos los equipos de aparatología para reducción de peso y la nutrióloga Alexa Pineda que los apoya.

También tenemos la farmacia dermatológica y el Bar Lemon, una barra saludable con alimentos deliciosos y preparados con productos orgánicos del rancho familiar, cosechados un día antes.

¿SIEMPRE TIUVO CLARO QUE QUERÍA EMPRENDER SU PROPIO NEGOCIO DE MEDICINA ESTÉTICA?

Originalmente no; me gustaba la dermatología, pero me daba cuenta que solo me gustaba el lado bonito, como mejorar la calidad de la piel... Cuando terminó la carrera, es cuando lo descubro y para mí es fascinante.

Mi lema es siempre estar a la vanguardia, capacitándome tanto nacional como internacionalmente.

PARTE DEL ÉXITO ES ESTAR A LA VANGUARDIA ¿CÓMO SE PREPARA PARA ELLO?

Me encanta lo que hago, ver los resultados de los pacientes tanto física como emocionalmente... el que me vean en la calle y me digan "mi doctora favorita" es porque vienen aquí y van a salir mejor, empoderando su belleza; eso me lleva a siempre tener las ganas y la energía de estar actualizándome en los tratamientos en congresos nacionales e internacionales, recibiendo en ocasiones asesorías personalizadas y exclusividad en equipos.

También contando con un excelente equipo de trabajo, del cual forma parte el Dr. Octavio Aguirre, médico estético, quien sigue nuestra filosofía: antes de la medicina estética está la salud.

HA RECORRIDO UN CAMINO DE 13 AÑOS DE ESFUERZO Y TRABAJO ¿QUÉ RETOS HA TENIDO QUE ENFRENTAR Y CÓMO LO HA LOGRADO?

Retos hay muchos y aunque ya estamos en



el 2021, el hecho de ser mujer intenta limitar, pero está en uno la perseverancia de llegar a donde uno quiere llegar, teniendo bien fijadas las metas para poder lograrlas.

Un reto del día a día es el equilibrio como profesional, porque estar a la vanguardia no es nada fácil, es algo de todos los días... lo tengo que equilibrar dándole lo mejor de mí a mis hijas, a mi marido, a mis papás y hermanos... la familia es primero.

¿CUÁL HA SIDO SU FÓRMULA PARA LOGRAR EL BALANCE EN SUS ROLES: PROFESIONISTA, MAMÁ Y ESPOSA?

Parte de la disciplina para mí es quererte, apapacharte y no doblarte, porque uno no da lo que no tiene, entonces como consejo les diría que hagan algo que les apasione: mi pasión son los caballos, hago equitación cinco veces a la semana y compito cuando puedo; también para mí es esencial ejercitarme porque activa mi circulación y se oxigena todo mi cuerpo y neuronas. Actualmente, practico box cuatro veces a la semana, ese ha sido un reto nuevo.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS HA DISFRUTADO HASTA EL MOMENTO?

Lo que más disfruto son los mensajitos de: "gracias", "estoy súper contenta"... el disfrute de los pacientes, el querer regresar y la fidelidad que me tienen me llena de mucha satisfacción.

¿QUÉ SERVICIOS OFRECE EN EL ÁREA DE MEDICINA ESTÉTICA?

La gente viene buscando verse más joven, pero no podemos retroceder el tiempo, pero sí que su piel se vea más fresca, esto puede lograrse con la toxina botulínica... podemos rellenar surcos y líneas de expresión. También contamos con aparatología o tratamiento inyectables para firmeza de piel, así como trasplante de fibroblastos para preservar la juventud. 

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Cómo Hacer que te Pasen Cosas Buenas de Marian Rojas Estapé
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El celular
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mis hijas
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi necesidad
- » **MÚSICA FAVORITA:** De todo un poco
- » **FRASE FAVORITA:** "La felicidad es la coherencia"

ALBERTO KIBRIT GUAKIL

ENCONTRÓ EN TIJUANA UNA
OPORTUNIDAD DE ALTURA

POR JANET S.

Graduado de la escuela de Derecho por la Universidad Anáhuac, Alberto Kibrít Guakil, es un hombre que llegó a esta frontera en 2006 con el reto de promover en la comunidad un nuevo estilo de vida, sin imaginar lo que Tijuana tenía preparado para él.

Nacido bajo el signo de Virgo, apegado a su familia, orgulloso de sus tres hijos y amoroso al referirse a su pareja, Kibrít Guakil comparte algunas experiencias que lo han convertido en el hombre de negocios exitoso que hoy dirige una de las firmas inmobiliarias más importantes en esta entidad.

"Yo crecí en la Ciudad de México, en una familia convencional, fui un niño inquieto con facilidad por las ventas, me gustaba negociar con todo. Soy hijo de padres divorciados, siempre estuve rodeado de atenciones por parte de ellos.

"Estudí Derecho, pero siempre continué en la tónica de los negocios y las ventas, el camino me llevó al oficio que ahora hago, durante muchos años dejé el Derecho y seguí en el ámbito de las ventas, posteriormente incursioné en bienes raíces.

"Estudí en la Universidad Anáhuac Campus Norte, me gradué en 1997; la vida te va llevando por varios caminos y a mí me movió a los negocios inmobiliarios".



“Nacido bajo el signo de Virgo, apegado a su familia, orgulloso de sus tres hijos y amoroso al referirse a su pareja, Kibrit Guakil comparte algunas experiencias que lo han convertido en el hombre de negocios exitoso que hoy dirige una de las firmas inmobiliarias más importantes en esta entidad

UNA CIUDAD LEJANA Y DESCONOCIDA

Alberto recuerda que las referencias que tenía de Tijuana, antes de su llegada, era por pláticas con compañeros que habían estado aquí por cuestiones laborales y sus otros datos eran los que leía o escuchaba en medios de comunicación.

“Desde la Ciudad de México se escucha muy lejos, no imaginas a lo que te vas a enfrentar, pero es una ciudad que siempre tiene los brazos abiertos”.

“Yo llegué a Tijuana en 2006, precisamente cuando íbamos a hacer el proyecto residencial de lo que hoy es Green View Tower, me enviaron a dirigir el área comercial”.

“En lo personal no había tenido un contacto previo con la ciudad, salvo comentarios de algunos compañeros en la empresa que ya habían tenido la oportunidad de estar acá. Conocía lo que se dice de Tijuana, lo que hablan sobre la violencia o los problemas sociales que enfrenta, sin embargo, he comprobado que es una ciudad muy noble, donde hay grandes oportunidades para quienes llegamos buscando un crecimiento profesional”.

HACER FORTALEZAS DE LAS CRISIS

El director general de ULBaja recuerda que justamente le tocó enfrentar “no solo la crisis de seguridad en 2008, sino la crisis inmobiliaria en Estados Unidos, fueron tiempos complicados, tuvimos el gran reto de sortear esas dos grandes crisis, y aunque estuvimos a punto de cancelar los planes de trabajo, logramos como equipo salir adelante y encontrar mediante un proyecto como la Torre Península con la que logramos levantarnos”.

Kibrit Guakil comparte cómo logró, con el apoyo de su equipo y fortalecido con su experiencia profesional, confron-

tar las complicaciones en sus primeros años de residencia en esta frontera.

“Ya de por sí, con el proyecto de la torre, teníamos el reto de incursionar en este tipo de vivienda al que la gente no estaba familiarizada en Tijuana, era un concepto inusual y estábamos enfocados en promocionar todas sus ventajas y amenidades para nuestros clientes, esto nos tenía a prueba como equipo, como profesionistas del ramo y como empresa. Fueron unos años complicados”.

ARRAIGADO EN LOS VALORES Y EL AMOR

Aficionado a los deportes y apegado a los momentos y actividades familiares, el licenciado Kibrit recuerda que desde niño le inculcaron muchos valores “como la honestidad, el trabajo honrado, y a veces en la juventud no nos damos cuenta del impacto que tiene en nuestra vida esas enseñanzas”.

“Ahora me veo inculcando esos mismos valores a mis hijos, es cuando uno crece que toma conciencia de la influencia familiar que trae, de esos valores. Uno desarrolla su propio carácter y se descubre acciones, frases, incluso creencias que le fueron heredadas y que ahora fortalecen nuestra forma de ser y de pensar y que las sumamos con aquellas que generamos en lo individual”.

LA PANDEMIA: UNA GRAN LECCIÓN

Ya con arraigo en esta ciudad y con su familia acostumbrada a la vida en la frontera, el experto en negocios inmobiliarios deja ver un gesto serio en su rostro al pensar su respuesta sobre el impacto que la pandemia por Covid-19

ha representado en su vida.

“Creo que ha sido una gran lección para todo el mundo, nos llevó a valorar lo poco o mucho que tenemos, fortaleció nuestro amor por la familia y los amigos; nos impulsó a ser mejores y más efectivos en nuestros trabajos. Pero especialmente, creo que nos obligó a reflexionar sobre lo vulnerables que podemos llegar a ser”.

“Un fenómeno de tal magnitud, provocado por un virus desconocido, ha sido impactante; todos enfrentamos el temor, hemos sido susceptibles de contagio; pero al mismo tiempo hemos tenido la oportunidad de conocer nuestras fortalezas como familia, como amigos, en nuestros trabajos; tuvimos la posibilidad de crecer como profesionistas y desarrollar nuevas aptitudes, mostrar nuevas capacidades y provocar mayores alcances en todos los sentidos”.

“Hoy sabemos que por encima del miedo y el peligro podemos ser capaces de ser fuertes, de trazar nuevas rutas para lograr metas y especialmente aprendimos a valorar el amor y la importancia de estar cerca y de expresar nuestros sentimientos. Hoy busco, en lo personal, disfrutar más a mi familia, medir mis tiempos en lo profesional para tener mayor efectividad sin que necesariamente invierta tantas horas de oficina.”

FRASE FAVORITA
“Al toro por los cuernos”

EN BREVE...

- » **CUMPLEAÑOS:** 25 de agosto
- » **FAMILIA:** Esposa y tres hijos
- » **FORTALEZA:** Capacidad de análisis, previsor
- » **LIBRO FAVORITO:** Los cuatro acuerdos, de Miguel Ángel Ruiz Macías
- » **PLATILLO PREFERIDO:** Comida mexicana y japonesa

ALEJANDRA, PAOLA & ROMINA

SANAN CICATRICES DE PERRITOS VULNERABLES

POR JANET S. | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

“No es fácil, las primeras veces regresaba a mi casa llorando al ver casos tan tristes de perros enfermos”

ALEJANDRA ÁVILA

El amor por los animales, la preocupación por su salud, la alegría de un paseo, la ternura de un lengüetazo, la felicidad de sanar heridas o la emoción por hallar a

quien esté dispuesto a tener un nuevo acompañante son solo algunas de los sentimientos que experimentan Alejandra Ávila, Paola Rivera y Romina Lorenz, voluntarias del centro de Control Animal Municipal (CAM) un lugar que además les obsequió la oportunidad de hacerse amigas.

Ale, Paola y Romina asisten de forma constante al CAM, aunque no se conocían previo a ello, ahí poco a poco fueron descubriendo sus afinidades y surgió entre ellas una amistad que hoy les permite no solo compartir su interés por los perros en situación de vulnerabilidad, sino otros intereses y momentos.



“Decidí inscribirme en el voluntariado y desde el primer día comprobé que fue una decisión correcta, al verles su carita y todas las necesidades que tienen

ROMINA LLORENZ

“No nos conocíamos antes de encontrarnos en Control Animal, ahí coincidimos y descubrimos que tenemos intereses en común, además de que somos las que tenemos más tiempo como voluntarias, porque la gente va en algunas ocasiones o por temporadas”, refirió Alejandra Ávila, egresada de la carrera de Administración de Restaurantes y Hotelería en Le Gordon Bleu College de Pasadena, California.

GENERAR CONCIENCIA ES SU OBJETIVO

Aportar todo su tiempo, su esfuerzo y su cariño en cada visita que hacen al CAM es solo el principio de su labor, para este grupo de amigas, el interés va más allá, pues conocen de cerca las necesidades de la población de animales que tiene el CAM y también el impacto que en la comunidad tiene el alto número de perros abandonados o maltratados.

“Buscamos cambiar la imagen de lo que es Control Animal, que conozcan lo que ahí se hace. No existe eso de la exterminación de perros callejeros, hay un trabajo de rehabilitación y un programa de adopción”, precisó Ávila.

“Para nosotros es importante que la gente esté informada al respecto y poder canalizar la ayuda de quienes están interesados en brindar apoyo ya sea con medicinas, tratamientos o con el proceso de adopción”.

Y es que desde su experiencia saben que el mayor daño que tienen los perros en situación de calle es la desinformación que se tiene sobre las posibilidades que existen para que la gente ayude a disminuir el número de ellos y sean integrados a hogares donde se les brinde una mejor vida.

Coinciden además en que hace falta mucha difusión sobre lugares como el CAM donde la comunidad puede aportar desde comida, medicinas, recursos para tratamientos, hasta una simple visita y tiempo para pasear a los perros que están ahí resguardados.

“Hay perros con los que te conectas y generas una convivencia, te conviertes en su apoyo, te dan su confianza

PAOLA RIVERA

HOY SU VIDA HA CAMBIADO

Alejandra Ávila recuerda que encontró en el programa de voluntariado una alternativa para rehabilitar caninos sin que implique costear de su bolsillo todas las necesidades.

“Yo no soy rescatista ni nada, pero por varios años rehabilité perros y yo cubría todos los gastos, pero llegó un momento en el que me quedé sin dinero, literalmente, fue cuando supe de Control Animal Municipal y desde entonces asisto y colaboro con todo lo que esté a mi alcance”.

Por su parte, Romina Llorenz, egresada de la licenciatura en Mercadotecnia de la UABC, expresó que en lo personal sintió la necesidad de hacer algo que fuera de mayor impacto. “México como país tiene un gran problema de perros en situación de calle y maltrato animal, me movió querer hacer algo más”.

“Por eso decidí inscribirme en el voluntariado y desde el primer día comprobé que fue una decisión correcta, al verles su carita

y todas las necesidades que tienen”.

“Hay mucho por hacer y sientes que lo que aportas es poco, pero sabemos que es una suma de buenas voluntades que poco a poco hace eco y espero que más gente se anime a participar como voluntarios o por medio de otras actividades para beneficiar a los perritos”.

En el caso de Paola Rivera, química farmacobióloga egresada de la UABC, la motiva ver que “en equipo hacemos más, es muy satisfactorio, y sabemos que, si a veces no podemos ir de todos modos estamos buscando donativos, apoyo para medicamento, para tratamientos que requieren algunos perros o gatos enfermos”.

“Trabajamos también promocionando el programa de adopción, de esterilización, fomentamos la conciencia en varios temas relacionados”, dijo.

UNA LABOR QUE LLEGA AL CORAZÓN

Conocer se ve de cerca todo el sufrimiento que tienen los animales en abandono, las enfermedades que desarrollan, el maltrato puede ser una experiencia impactante y eso motiva a trabajar más por ofrecerles mejores condiciones, las emociones pueden verse afectadas, y así les sucedió a ellas.

“No es fácil, las primeras veces regresaba a mi casa llorando al ver casos tan tristes de perros enfermos”, manifestó Alejandra.

“Hay perros con los que te conectas y generas una convivencia, te conviertes en su apoyo, te dan su confianza, porque el maltrato que sufrieron los lleva a ser retraídos o furiosos, y cuando uno los apapacha, los baña, los pasea, ellos recobran su carácter”, explicó Paola.

“A veces no resistes y terminas adoptando a uno o a más perros, te encariñas; otras veces sabes que eres tú quien puede darle la vida y la atención que merece, porque padecen alguna enfermedad o tienen una situación especial”, enfatizó Romina. ■

LADY market TIJUANA

25 y 26 de agosto

Salón Diamante en el Hotel
Quartz

Av. Paseo del Centenario 9580, Zona
urbana Río Tijuana

10:00 am a 8:00 pm

✉ tijuana.ladymultitask@gmail.com

📷 @ladymultitask_tijuanasandiego



SE TOMARÁN TODAS LAS MEDIDAS
SANITARIAS



Blush



Mujer

CFO!



¿PUEDO OBTENER UN CRÉDITO HIPOTECARIO?

Entre las decisiones más importantes que se toman a lo largo de la vida es la adquisición de una propiedad para vivir; en Estados Unidos las leyes al respecto son muy claras y benéficas para residentes y extranjeros, sin embargo, lo más recomendable es realizar este trámite a través de un experto en Bienes Raíces para lograr los mayores beneficios tanto en el ámbito financiero como en las ventajas de la propiedad a adquirir.

Cuestiones tan sencillas como el tipo de vivienda más óptima para nuestras necesidades e intereses, hasta revisión de contratos y leyes serán más fáciles de lograr si contamos con la asesoría y experiencia de un profesional en el tema.

SI VIVES Y TRABAJAS FUERA DE EU

Radicar fuera de Estados Unidos no es impedimento para adquirir una propiedad, si cuentas con visa de turista vigente, así como pasaporte mexicano en regla. Otros requisitos que, de inicio, se deberán tener a la mano es una cantidad aproximada al 30% del costo de la propiedad para cubrir el enganche, así como una carta emitida por una institución bancaria que avale un buen historial financiero del interesado.

SI VIVES Y TRABAJAS EN EU

La primera recomendación es olvidarse de los mitos e información negativa que existe al torno al tema y acercarse con un experto en el tema para conocer de primera mano la información correcta, de esta forma se podrán tomar las decisiones acertadas y lograr la adquisición de la propiedad deseada con las protecciones legales que garanticen tranquilidad.

Es importante saber que, dependiendo del tipo de préstamo, hay enganches desde el 3%. Que, aun cuando el historial no sea perfecto, es posible calificar para un crédito; respecto a la historia laboral, ésta no necesariamente tiene que ser en la misma empresa o rubro por los últimos 2 años.

Los expertos afirman que en este momento existen las tasas de interés más bajas de la historia, por lo que las oportunidades están abiertas para más compradores que buscan pagos mensuales más accesibles. 

CONTACTO BIENES RAÍCES Y PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS

MariaJose Viñas
Mortgage Advisor
TELÉFONO
619 954 4756

Marielena Beatie
Big Block Realty
TELÉFONO
619 666 8194

¿DESEAS COMPRAR CASA EN SAN DIEGO?

NOS ESPECIALIZAMOS EN ASESORÍA
DE BIENES RAÍCES Y EN PRÉSTAMOS
HIPOTECARIOS A EXTRAJEROS,
ASÍ COMO PRÉSTAMOS A RESIDENTES
Y CIUDADANOS DE EU



Mariajose Viñas

MORTGAGE ADVISOR
NMLS-1597320
mariajose@financeofamerica.com


619 954 4756
855 860 9976

Marielena Beatie

BIG BLOCK REALTY
LIC #1487604


619 666 8194

María Isabel ANTILLÓN

MEZCLA TALENTO Y EMOCIONES



POR JANET S.

La capacidad creativa y una intensa sensibilidad por el contexto que la rodea han llevado a María Isabel Antillón Valenzuela a convertirse en una destacada artista plástica, cuyas obras se impregnan con la pasión que ella siente por la vida y por los seres especiales con quienes convive.

Sin desconocer las influencias que todo artista puede tener de grandes maestros del arte y de colegas con quienes se intercambian ideas e intereses por el arte, Antillón Valenzuela comparte en entrevista cómo se descubre artista, cómo surge hacia lo público con sus obras y cómo se guía en este camino creativo donde el tiempo, las circunstancias y los sentimientos se convierten en elementos primordiales para crear y conectarse con sus deseos de expresión.

¿EN QUÉ MOMENTO DESCUBRES TU PASIÓN POR EL ARTE?

No hay un momento específico en realidad o un evento en particular que me

haya despertado el interés por el arte.

Creo que, en realidad, esa pasión ha existido en mí desde siempre y desde muy pequeña me gustaba dibujar como una forma de expresión. Descubrí que, al hacerlo, me siento bien conmigo misma.

¿QUÉ TE MOTIVÓ A LLEVAR TU TRABAJO AL PÚBLICO?

Esa es otra historia... El momento de la creación es muy personal y durante mucho tiempo en realidad pinté solo para mí.

Dudaba de que mi obra estuviera a un nivel para exponerse en público, a pesar de que siempre he buscado prepararme académicamente; sin embargo, mi trabajo se fue dando a conocer de manera muy orgánica: poco a poco,

recomendado de un cliente a otro.

Y entonces, eso me dio la certeza de que podía seguir mi pasión y convertirla en una carrera profesional.

¿QUÉ SENTIMIENTOS O SENSACIONES TE IMPULSAN PARA GENERAR NUEVAS OBRAS?, ¿QUÉ TE INSPIRA?

Mi inspiración siempre viene de las emociones y sensaciones tanto mías como de las personas a mi alrededor. De la esencia del ser humano en general.

A pesar de que mi obra se puede considerar en gran parte de tipo abstracto, la realidad es que es un reflejo de los procesos emocionales que experimentamos todos.

“ Mi inspiración siempre viene de las emociones y sensaciones tanto mías como de las personas a mi alrededor. De la esencia del ser humano en general ”

“ Esa pasión ha existido en mí desde siempre y desde muy pequeña me gustaba dibujar como una forma de expresión. Descubrí que, al hacerlo, me siento bien conmigo misma



¿EL ARTE COMO UNA FORMA DE EXPRESIÓN LLEVA, EN TU CASO, UN MENSAJE COMO TAL? ¿QUÉ LES DA SENTIDO A TUS CREACIONES?

No sé si se trate específicamente de un mensaje intencional, pero sí puedo decirte que mi obra siempre representa de alguna forma la libertad.

Yo me siento libre de crear en el proceso sin previas expectativas y los espectadores también a su vez, ejercen plena libertad para apreciarlo e interpretarlo a su manera.

COMO ARTISTA, ¿CUÁL ES TU COMPROMISO CON EL PÚBLICO Y CUAL CON EL ARTE EN SÍ?

El compromiso inicial es conmigo misma: crear honestamente desde lo más íntimo de mi ser.

En lo que se refiere al compromiso con el público, te puedo decir que mi intención siempre es conectar también a través de la honestidad de mis procesos creativos y con ello, ofrecer una obra bien trabajada, en tiempo y forma.

Jamás antepongo los intereses eco-

MARÍA ISABEL ANTILLÓN VALENZUELA
NOMBRE ARTÍSTICO

M.I.A.

CORREO

marisabelantillon
@hotmail.com

INSTAGRAM

@miantillon

nómicos o comerciales a la calidad de cada pintura, dibujo, grabado o clase que imparto.

¿CUÁLES SON LAS EXPOSICIONES QUE MÁS TE HAN MARCADO O QUE TE PERMITIERON DESCUBRIR NUEVOS MOTIVOS PARA SEGUIR CREANDO?

El entorno en general, la vida misma y la exposición al arte, constantemente son por sí solas, una gran fuente de inspiración.

Un artista siempre se verá influenciado por

el arte de sus colegas contemporáneos y de los grandes creadores a través de la historia.

Disfruto con frecuencia de apreciar el trabajo de otros a través de diferentes medios a mi alcance: exposiciones, museos, videos, talleres y actualmente las redes sociales, que te permiten un acceso inmediato a distintas formas y expresiones del arte.

¿QUÉ MENSAJE PODRÍAS COMPARTIR CON QUIENES BUSCAN DESARROLLAR ALGÚN TALENTO ARTÍSTICO?

Que en la intuición encontrarán el mejor aliado para atreverse a explorar sus más íntimos deseos creativos. Y para ello, es necesario despojarse de prejuicios y miedos. 

NovoLiving

INSPIRANDO ESPACIOS VERDES

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



Quién no sueña con tener un hogar confortable, cómodo y con áreas verdes, que logren enaltecer e inspirar cada espacio de la casa? Para cumplir parte de este sueño, se creó con éxito

NovoLiving, una empresa dedicada a la venta de pasto sintético y muros verdes.

Sus inicios surgen en 2008 con el suministro e instalación de pasto sintético para campos deportivos y residenciales. En ese entonces, la empresa denominada NovoTurf® tuvo un proceso de expansión por toda la república a través de licitaciones y desarrollando alianzas estratégicas con los gobiernos de los estados.

Dado el crecimiento de la empresa, en el 2019 nació NovoLiving, con línea exclusiva de pasto sintético y follaje artificial, abriéndose camino con puntos de distribución en diferentes ciudades del país, explicó Marcela Herrera, directora de Relaciones Públicas y Canales de Distribución de NovoLiving.

En este último año, dadas las circunstancias mundiales por COVID, las familias se han visto en la necesidad de estar más en casa, dijo, por lo que se han preocupado por crear espacios más confortables, y NovoLiving, con sus productos, ha sido parte de este proceso.

"Esta situación que estamos pasando, hizo que la gente estuviera más en su casa y los inspiró a buscar tener un lugar más acogedor, más bonito, que los hiciera sentir mejor a pesar de todo. Pese a que estamos en pandemia, hubo

En el 2019 nació esta empresa, con la venta de una línea exclusiva de pasto sintético y follaje artificial, abriéndose camino con puntos de distribución en diferentes ciudades del país

un crecimiento enorme. Definitivamente, la recreación familiar ayudó mucho al crecimiento de NovoLiving", explicó Diana Mariscal, gerente Comercial y de Ventas.

DOS AÑOS DE CRECIMIENTO

A dos años de su creación, NovoLiving poco a poco se ha ido posicionando y dejando huella en más hogares, un proyecto que inició con un local pequeño y una bodega aparte, ahora cuenta con una nueva sucursal.

"Para empezar, nos cam-

biamos de local, nos expandimos, antes estábamos ubicados en la colonia 20 de Noviembre, pero ya no teníamos la capacidad que nos solicitaba el mercado. Ahora estamos en Otay, donde se encuentra nuestro centro de distribución; en julio, abrimos una segunda sucursal en El Florido", mencionó Andrea Rodríguez, encargada de Imagen y Mercadotecnia.

Cabe destacar, que NovoLiving poco a poco ha ido creciendo hacia más estados, ya que actualmente tienen distribuidores en otras partes de la República Mexicana, como Sonora, Chihuahua, Aguascalientes, Zacatecas y Baja California Sur.

SUS CLIENTES, SU PRIORIDAD

Lograr que una empresa crezca en tan solo dos años es todo un reto, en NovoLiving la clave de su éxito radica, en primer lugar, en la atención al cliente. "Es muy importante la atención al cliente, estar al pendiente de ellos, a todos nos gusta que nos traten bien, que nos comuniquen. La mayoría de los clientes regresa a ver qué hay de nuevo", compartió Marcela Herrera.

Por otra parte, han sido muy novedosos, expuso, se han arriesgado a nuevos productos que no se vendían antes en Tijuana.

"Nos hemos atrevido a ir más allá, a traernos muestras y ver qué funciona y qué no funciona. El que no arriesga, no gana".

CONTACTO

INSTAGRAM

novolivingmx

PORTAL

novo-living.com

TELÉFONO

(664) 2500 200

Dijo que también parte del éxito radica en que cuentan con el personal capacitado para cada uno de sus puestos, pues pese a que han tenido cambios, se han podido adaptar a nuevas formas de trabajo y de responsabilidades.

SUS PRODUCTOS

Diana Mariscal comentó que en Novoliving se especializan en la venta de pasto sintético, una excelente opción para espacios ya sea de la casa o el negocio; para ello, cuentan con diferentes modelos de acuerdo con las necesidades y gustos del cliente.

También ofrecen modelos diferentes de follaje artificial para interior o exterior, continuó, desde el verde intenso hasta un estilo más arriesgado, ya sea para colocarlo en un muro, en el patio o donde deseen resaltar un área verde; además de plantas artificiales de diferentes tamaños, esferas de follaje y suculentas.

“ Nos hemos atrevido a ir más allá, a traernos muestras y ver qué funciona y qué no funciona. El que no arriesga, no gana

LAS VENTAJAS

Hoy en día, tener plantas naturales implica tiempo y esfuerzo, pues requieren cuidados especiales si queremos que luzcan verdes y bonitas; sin embargo, los pastos y follajes artificiales también pueden lucir así, sin necesidad de muchos cuidados.

De acuerdo con Andrea Rodríguez, los pastos sintéticos y follajes artificiales son muy prácticos para las amas de

casa, porque no requieren agua, son amistosos con las mascotas y su mantenimiento es muy sencillo: solo hay que lavarlo de vez en cuando con agua y jabón para quitarle el polvo.

Su colocación se puede realizar en madera, terrazas, concreto o tierra, añadió, siempre y cuando sea sobre una base preparada, para ello en Novoliving dan servicio de instalación con una cotización real. 



NACE LA CLÍNICA XOLOS X LA SALUD

El Club Tijuana será el primer equipo profesional en México en contar con una clínica que brinde consultas gratuitas en su estadio



El Club Tijuana Xolotzcuintles de Caiente, a través de su programa institucional "Xolos X Ti" y en su constante preocupación por mejorar las condiciones de vida de la sociedad ha realizado una importante alianza con Grupo Medical Life para inaugurar la clínica "Xolos X la Salud", convirtiéndose así en el primer equipo profesional en México en contar con una clínica que brinde consultas gratuitas en su estadio.

Todo el personal, tanto médico como administrativo de la clínica ha sido y será contratado en Baja California, impulsando con ello la generación de fuentes de empleo locales. 



Además de consultas gratuitas, la clínica contará con diversos beneficios para quienes se registren como usuarios, entre los cuales destacan los siguientes:

- » **CONSULTA MÉDICA** gratuita ilimitada.
- » **DOS MEDICAMENTOS** del cuadro básico por persona.
- » **FARMACIA UBICADA** en la misma clínica, con abasto de medicamentos garantizado.
- » **UN EXAMEN** de laboratorio gratuito.
- » **UNA LIMPIEZA** dental de manera gratuita.
- » **EXAMEN** de la vista gratuito.



XOLOS
APERTURA 21

J1		Julio 25 / 7:00pm / Caliente
J2		Julio 31 / 3:00pm / Nou Camp
J3		Agosto 6 / 7:00pm / Caliente
J4		Agosto 13 / 7:00pm / O. Benito Juárez
J5		Agosto 17 / 7:00pm / Caliente
J6		Agosto 22 / 3:00pm / Azteca
J7		Agosto 27 / 7:00pm / Caliente
J8		Septiembre 10 / 7:00pm / Caliente
J9		Septiembre 16 / 5:00pm / Alfonso Lastras
J10		Septiembre 24 / 7:00pm / Caliente
J11		Septiembre 28 / 3:00pm / Victoria
J12		Octubre 3 / 7:00pm / Caliente
J13		Octubre 14 / 7:00pm / Corregidora
J14		Octubre 20 / 7:00pm / Caliente
J15		Octubre 24 / 10:00am / O. Universitario
J16		Octubre 28 / 5:00pm / Jalisco
J17		Noviembre 6 / 8:00pm / Caliente



DESPEDIDA EN HONOR DE SUE SAARNIO, CÓNsul GENERAL DE EU EN TIJUANA

ANFITRIÓN: La Caja Galería

La revista Mujer Actual que dirige Saida Muriel Hid desde hace 14 años, así como Arturo Rodríguez, director de La Caja Galería, a 16 años de abrir sus puertas, agradecieron a la cónsul su gran apoyo en estos 3 años de haber sido el rostro diplomático de esta frontera. 



Comex

¿Calor intenso y lluvia?

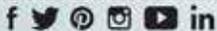
Protégete fácil con **TOP**®

20%

de descuento
En impermeabilizantes
y aislantes térmicos **TOP**®



comex.com.mx



Atención al consumidor
Ciudad de México y Área Metropolitana: 55 5864-0790
Interior de la República: 800-712-6639

Promoción válida en Tiendas Comex participantes*, del 19 de Octubre de 2020 al 31 de Agosto del 2021. Productos participantes en todas sus capacidades. 20% de descuento: Impermeabilizantes Top acrílicos, asfálticos, prefabricados Impercomex, membranas de refuerzo, acabados reflectivos y selladores. Complementos (productos seleccionados preguntar precio en tienda). No aplican con otras promociones. Productos sujetos a disponibilidad en tienda. Consulta las bases en tienda. Consulta tiendas participantes en www.comex.com.mx.



3 y 6 meses sin intereses



A domicilio gratis



PRESENTAN DEBUTANTES DEL CLUB CAMPESTRE

ANFITRIÓN: Club Campestre Tijuana
Ante la presencia de familiares y amistades, 12 lindas jovencitas hijas de socios del Club Campestre Tijuana convivieron en un ameno rompehielo. 



Asesoria
de imagen

GRATUITA

¿Sabes qué lentes le quedan a tu rostro?

Escribenos para tu asesoria gratuita a:

 (664) 115 3442

Mujer de
marca.com

Mujer
de marca





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



Misión de San Javier 10643, Zona Río, Tijuana BC CORREO eventos@viacorporativo.com TELÉFONO 664 6347603 EXT. 108 CELULAR 664 3678 159

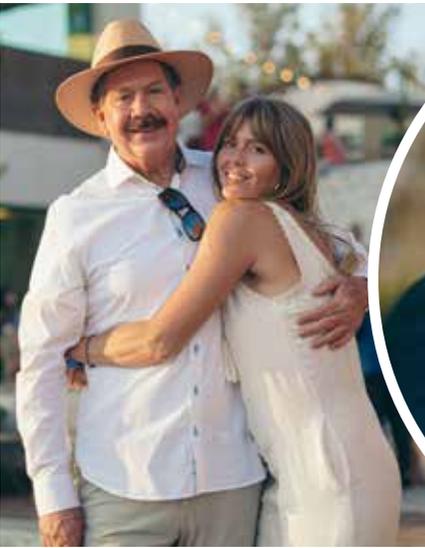




INAUGURAN LUNA DE SOL UN LUGAR LLENO DE LUZ

ANFITRIÓN: Hotel Boutique Valle de Guadalupe

Bajo el espectacular paisaje que ofrece el Valle entre viñedos y atardeceres de ensueño, Hotel Boutique abre para ti Luna de Sol, un espacio de bienestar, salud y conciencia en el que las personas podrán relajarse y conectarse con su interior. 



4 LatiDos
Tour

CAMILA

Y

SIN BANDERA

EN CONCIERTO

25 | SEPT

ANFITEATRO
DEL VALLE

SERVIENTOS.COM.MX

(664) 688 1080

BOLETOS DESDE \$850MN

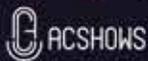
VERBENA A PARTIR DE LAS 4:00 PM

CONCIERTO 9:00 PM.



ADQUIERE TUS BOLETOS

CAMILA



SIN BANDERA

BODEGAS
DEL VALLE



BAJA
conciertos



APERTURA SUCURSAL **NOVOLIVING**

ANFITRIÓN: NovoLiving
El nuevo espacio está ubicado en Plaza Virreyes Local 14-A, donde te ofrece una gran variedad de modelos de pasto y follaje artificial para decorar tus espacios interiores y exteriores. 





REALIZAN LA 18° EDICIÓN DE MERCEDES TROPHY 2021 EN MÉXICO

ANFITRIÓN: Club Campeastre de Tijuana
El torneo se llevará a cabo en 9 sedes en todo el territorio nacional, siendo el Club de Golf Campeastre en Tijuana una de las sedes y la final del Mercedes Trophy en México se realizará en el Hard Rock Golf Club Riviera Maya.

El MercedesTrophy en México se juega a 18 hoyos en formato individual bajo la modalidad de Stroke Play al 80% de handicap. 



EMAIL MARKETING



**AUMENTA TUS VENTAS
Y GENERA PROSPECTOS**

**¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!**



Dragonmail
marketing to-go

CONTÁCTANOS:

Tels: (664)-216-1512

Cel: 664 6745766

Correo: ventasdragonmail@gmail.com



PRESENTAN NEW CITY **MEDICA RADIO**

ANFITRIÓN: New City
En una alianza con Grupo Radio Fórmula, programa de radio que difundirá información veraz directamente de los doctores certificados, invitados que forman parte de la comunidad médica en NewCity Medical Plaza Se contó con la presencia del doctor Francisco Javier Cisneros López, director Médico del NewCity Medical Plaza, Ivette Casillas Rivera, de la Subsecretaría de Turismo del Gobierno del Estado de Baja California, Atzimba Villegas Pérez, directora de Turismo y Bienestar del Gobierno del Estado, Nohelia Pérez, la directora de Marketing Grupo ABADI, y la Directora General de Grupo Radio Fórmula, Marcela Álvarez Ruiz. 





REALIZAN THE LAYOVER FASHION SHOW 2021

ANFITRIÓN: Torre
Cosmopolitan

Un evento realizado por Jorge Sanchez, en colaboración especial de Linda Waisbord y Catherine Bachelier. También se llevó a cabo una subasta de maletas pintadas por artistas de la región. Todo lo recaudado en esta gala fue donado a Eunime Por Tijuana, Casa Hogar en Tijuana que apoya a niños con VIH. 🇲🇽





INAUGURA FARMACIAS ROMA NUEVA SUCURSAL

ANFITRIÓN: Farmacias Roma sucursal en Blvd. de Las Américas
Por apertura el servicio de consultas médicas serán gratuitas del 25 de junio hasta el 25 de julio al surtir la receta médica, y se estará atendiendo todos los días de ocho de la mañana hasta 11 de la noche, tomando en cuenta todas las medidas sanitarias.
También cuenta con 'Servicio a domicilio' marcando al 900-90-90 y está abierto las 24 horas del día, también con Consultorios Médicos Inmédica de alta calidad a precios accesibles. 



SALUD

Año 6, Edición no. 108 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2021

actual

ATZIMBA VILLEGAS

POSICIONANDO A
BC COMO LÍDER
EN TURISMO
DE SALUD

1ER. FORO
SALUD
ACTUAL

2 • SEP • 2021

¿MI HIJO
TIENE UN
TRASTORNO
DEL LENGUAJE?

LA TAN
INEVITABLE
DECEPCIÓN...

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MIEL DE
ABEJA
SOBRE LA PIEL

EL TRAUMA
TERCERA CAUSA DE
MUERTE EN JÓVENES
PUDIERA EVITARSE

MENSAJE EDITORIAL

POR UNA BUENA SALUD EN CASA

Es alentador ver que poco a poco retomamos más actividades sociales, escolares, laborales, sin embargo, el nivel de cuidado no debe ser minimizado; mantenemos a salvo de los riesgos que aún rodean nuestro entorno y a nuestros seres queridos. La nueva realidad está aquí, nuestras vidas seguirán desarrollándose bajo nuevas formas, reglas y cuidados.

Aunado a esta situación pandémica, en lo particular, debemos además atender los temas y situaciones que, desde siempre, han afectado nuestro bienestar en el día a día como es el caso de los accidentes caseros, por ello nuestros expertos nos comparten en esta edición una serie de consejos sobre primeros auxilios en casa, los cuales son una guía básica que nos puede permitir ganar tiempo mientras recibimos a profesionales en el tema como pueden ser los paramédicos o en su caso el personal de ambulancia.

Aunque los accidentes no se limitan a los niños cuando vivimos con ellos se hacen más probables y muchas veces no sabemos qué es lo que deberíamos hacer y más importante qué es lo que no deberíamos hacer.

Otro tema interesante es el de los trastornos de lenguaje, los cuales es importante identificar de forma temprana para auxiliar al afectado con rehabilitación y cuidados que le permitan mejorar lo más posible su comunicación e interacción.

Algunos signos de alerta pueden ser tener un vocabulario reducido en la infancia, dificultad para armar frases y emplear las palabras que ya se poseen, emitir solo sonidos, pero no decir nada y no seguir instrucciones son algunas señales de alerta a considerar.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hidalgo
sidad@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Sofía Ruiz
lorenas@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
dianamoreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Mónica Márquez
Lorena Celine Dhr
Ana Patricia Valay

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio (664) 225.0400
garagephotostudiogh@gmail.com
Abigail Fotografía (664) 210.63.88

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramirez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y B
Celular (664) 67457.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
(619) 585.03.08
y (619) 585.0463
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com



salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Diaz Ordaz 6251 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 RL. de CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUIT Cr. 04-2018-07-021030500-102. salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 437 of. Certificado de Licitud de Título y de contenido (EN TRÁMITE). Año 8, edición 06, inicio de impresión el 6/07/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. salud 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. salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.





LOONA
FOOD FOR THE SOUL

A SWEET MIMOSA
TO REFRESH THE SOUL.

  @loona.restaurante

📍 Av. Río Bravo #9539, Marrón 22015, Tijuana, Baja California

9:30 AM A 9:55 AM



CONFERENCIA
"Si te enfermas,
también tu
patrimonio:
Protejamós ambos"

JULIETA QUIÑONEZ
DIRECTORA GENERAL
MORRIS SEGUROS

10:05 AM A 10:50 AM

PANEL DE BARIATRÍA
Mi vida cambió gracias a la Cirugía Bariátrica



CARMEN PAYÁN
PSICOLOGA CLÍNICA



CLAUDIA MUÑOZ
PSICOLOGA CLÍNICA



**MA. OFELIA ESTRADA
DE LOS RÍOS**
LIC. EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS
DE LOS ALIMENTOS



**FERNANDA
ROJAS**
TESTIMONIO
DE CASO DE ÉXITO

11:00 AM A 11:25 AM



CONFERENCIA
Innovación
en Turismo Médico

**DR. FRANCISCO
JAVIER CISNEROS**
DIRECTOR MÉDICO
DE NEWCITY MEDICAL PLAZA

12:10 PM A 12:55 PM

PANEL
Oftalmología a la vanguardia



**DR. EDGAR
MUÑOZ**
CIRUJANO EXPERTO
EN LASER Y CATARATA



**DRA. MARTHA
GUTIÉRREZ**
CIRUJANA ESTÉTICA
Y RECONSTRUCTIVA
DE PÁRPADOS Y ÓRBITA



**DRA. NATALIA
MATTI**
RETINOLOGA
PEDIATRA

11:35 AM A 12:00 PM



CONFERENCIA
La revolucionaria
cirugía de
columna 360

**DR. MARIO CALOCA
PICHARDO**
MÉDICO TRAUMATOLOGO
ORTOPEDISTA



1:05 PM A 1:30 PM
CONFERENCIA
Más que belleza: amor propio
DRA. IXCHEL BRISEÑO NAVARRO
MEDICINA ESTÉTICA



1:40 PM A 2:05 PM
CONFERENCIA
Rejuvenecer es lo de hoy
DR. GILBERTO MONTFORT MARGAIN
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

PANEL
Tuve COVID, ¿Cómo atender las secuelas?

3:15 PM A 4:00 PM



**DRA. SARA
ACUÑA
ESCOBAR**
MÉDICO DE PRIMER
CONTACTO Y DIRECTORA
GENERAL DE OMIANAA



**DRA. MICHEL
MARTÍNEZ
FRANCO**
MÉDICO ESPECIALISTA
EN MEDICINA INTERNA
Y MEDICINA DEL ADULTO
EN ESTADO CRÍTICO



**DRA. VIRIDIANA
DE LA HERRÁN
RIVAS**
NEUMÓLOGO
Y LÍDER DEL EQUIPO
COVID EN CENTRO
MÉDICO FLORENCE

4:10 PM A 4:35 PM



CONFERENCIA
Hipertensión
Arterial: La
pandemia olvidada
**DR. JUAN JOSÉ
PARCERO**
DIRECTOR DEL CENTRO
DE ESTUDIOS
DEL CORAZÓN
MÉDICA NORTE

1.º FORO
SALUD
ACTUAL
2 • SEP • 2021

ENTRADA LIBRE

4:45 PM A 5:10 PM

CONFERENCIA
Impacto de la salud
mental en el
sistema digestivo



**DRA. EVA MARINA
MORA CAÑAS**
CIRUJANA GENERAL
SUBESPECIALIDAD
EN CIRUGÍA
DE COLÓN, ANO
Y RECTO



**ATZIMBA
VILLEGAS**
DIRECTORA
DE SALUD Y
BIENESTAR DE
LA SUBSECRETARÍA
DE TURISMO DE BC



**DRA. LIZA
MARÍA
POMPA**
DIRECTORA
DE LIMARP



**ALBERTO
KIBAIT**
CEO DE UL BAJA



**DR.
ABRAHAM
SÁNCHEZ
FREHEM**
PRESIDENTE
DEL MEDICAL
HEALTH CLUSTER

5:20 PM A 6:10 PM

PANEL
El futuro del turismo de salud está en BC

7:05 PM A 7:30 PM

CONFERENCIA
Nutrición
Anti-Envejecimiento

LIC. LUCÍA CHÁVEZ
NUTRIÓLOGA CERTIFICADA
EN MÉXICO Y EU



6:20 PM A 6:55 PM

CONFERENCIA
Salud emocional "El poder
sanador de una sonrisa"



**ROBERTA
DE OCAMPO**
BIONEUROEMOCIÓN
Y LIFE COACH



TATIANA MICHEL
COORDINADORA ESTATAL
DE DAMAS VOLUNTARIAS
EN BAJA CALIFORNIA
DE CRUZ ROJA MEXICANA

7:40 PM A 8:05 PM

**CONFERENCIA MOTIVACIONAL
Y DINÁMICA**

Morir para Renacer

**CARINA LUZ
VALLADOLID**

CONFERENCISTA MOTIVACIONAL



LA MIEL DE ABEJA DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL

La miel de abeja es milagrosa, y súper súper saludable, no nada más para comer, si no cuando es aplicada directamente sobre la piel

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Amiga(o)s creo que he descubierto ¡la fuente de la juventud! Toda mi vida he sufrido de problemas extremos en la piel. Todo absolutamente me da alergia. Tengo la piel extremadamente seca. Todo el día, literalmente, me tengo que estar poniendo crema. Es por eso que hace 4 años decidí no volver a utilizar ningún producto químico en la piel. Desde el shampoo, jabón, crema, maqui-



llaje; hice un cambio total, y mi piel mejoró muchísimo. Aun así, si algún perfume o químico toca mi piel, reacciono con alergias horribles que toman mucho tiempo en mejorar.



Un día, desesperada con una alergia en la mano y cara que con nada se me quitaba, me puse miel de abeja directo en las zonas afectadas, por media hora. Y ¡oh sorpresa!, inmediatamente se me quitó, pues la miel actuó como anti-céptico natural. Aparte de que mi problema desapareció,

mi piel jamás se había sentido tan hidratada, así que decidí ponerme mucha mucha miel de abeja en las manos, todas las noches.

Las cubro por aproximadamente una hora, con un guante de plástico o vinil; agusto mientras veo la tele. Es tan impactante como la mayor parte de la miel la absorbe el cuerpo, pues es muy poquito lo que hay que enjuagar con agua. Y las manos te quedan como seda. Lo empecé a hacer en la cara también, sobre esas arruguitas que nos vuelven locas, y los resultados son increíbles: mejor que los de cualquier crema para rejuvenecer.

Es humectante. Hidrata a fondo tu piel y la nutre. La puedes aplicar directo en la piel o mezclar con un poco de aceite de oliva. Funciona perfecto como exfoliante, sólo agrégale azúcar, o sal de mar gruesa.

La miel de abeja es antiinflamatoria, anticéptica, antibiótica y regeneradora, ¡WOW!

VitaSpa
Agua Caliente

T-SHAPE



**DILE ADIÓS
A LAS
CELULITIS**

PROMOCIÓN

6 SESIONES

+

**2 SESIONES
DE CORTESÍA**

X \$480 DLLS

Precio regular por sesión: \$100 dlls

PREVIA CITA
Vigencia al 31 de Julio 2021

 664 608 2541 | 634 26 39

SEÑALES DE ALERTA

Una de las áreas que a veces no se le da mucha importancia es la del habla, algunos padres consideran "normal" que su hijo de 2 años articule muy pocas palabras o hable a señas, "es flojo para hablar", "ya hablará cuando él quiera", "está muy chiqueado, por eso no habla", dicen.

Existen distintas señales que nos pueden indicar que un niño pudiera estar presentando un trastorno del lenguaje, expuso la psicóloga Ivonne Oropeza.

Tener un vocabulario reducido para su edad, dificultad para armar frases y emplear las palabras que ya posee, emitir solo sonidos, pero no decir nada y no seguir instrucciones son algunas de estas señales a considerar, agregó, aunque primero hay que tomar en cuenta la edad del pequeñito.

CONSEJOS PARA CONSIDERAR...

A continuación, algunas recomendaciones dadas por la psicóloga infantil Ivonne Oropeza:

ATENCIÓN: Estén atentos al desarrollo del niño, hay que hacerle caso a ese "sexto sentido" que nos dice que algo no anda bien.

ACTUEN: Si notan dificultades, acudan con el especialista correcto.

ALERTAS: A los 2 años debe decir al menos 50 palabras o demostrar que va aprendiendo; a los 3 años debe tener un habla más entendible.

LAS SEÑAS: Si se expresa a señas, eviten facilitarle todo para que "no batalle"; déjelo hablar, aunque no le entiendan ya que muchas veces les decimos todo y no promovemos el uso de silencios.

¿Cuántas palabras debería decir según su edad? De acuerdo con la especialista, de los 10 a los 20 meses de edad, un niño debe ser capaz de representar objetos, balbucear y decir al menos una palabra; de los 16 a los 24 meses, debe utilizar al menos dos palabras en frases simples; a los 25 meses debe combinar

tres o más palabras en frases un poco más largas, y debe incluir unas 50 palabras en lenguaje expresivo.

TIEMPO DE ACTUAR

Las mamás tienen un "sexto sentido" que se les activa cuando sienten que algo no anda bien con su hijo, por lo que es tiempo de actuar. Si ya notaron que su hijo tiene dificultad para hablar, lo primero que hay que hacer es acudir con un terapeuta de lenguaje o de comunicación humana, pediatra que tenga la especialidad en Psicología del Desarrollo o neuropsicólogo infantil para que lo valore, recomendó la entrevistada.

"A veces me topo con papás que me dicen: 'es que mi abuelita, mis papás o mi doctor dicen que es normal, no pasa nada, después va a hablar'... no, claro que pasa y hay que actuar porque después se van arrastrando otras dificultades, por ejemplo: cuando hay un problema del lenguaje a nivel primaria, existe un alto índice de que el niño desarrolle un problema de aprendizaje", recomendó.

Cuando un niño es diagnosticado a temprana edad por un especialista indicado avanza rápido, añadió, dejarle al "tiempo" que lo solución es exponer a que sea rechazado o motivo de burla de parte de otros infantes.

NO SE PUEDE PREVENIR

De acuerdo con la psicóloga Oropeza, no existe la forma de prevenir que los niños desarrollen un trastorno del lenguaje, ya que se debe al resultado de una actividad nerviosa genética. No se puede prevenir, pero sí intervenir.



EL TRAUMA

TERCERA CAUSA DE MUERTE EN JÓVENES PUDIERA EVITARSE

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

No es normal que los hijos mueran antes que los padres, y mucho menos, cuando su partida no es producto de una enfermedad, sino consecuencia de una muy mala decisión.

ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS PRODUCTO DEL ALCÓHOL O DE TEXTEAR

Y es que la tercera causa de muerte en jóvenes en Tijuana, es el trauma, producto entre otras cosas, del combinar el alcohol con el volante, y de ir distraído textear.

Existe una mayor participación reciente de jóvenes en accidentes automovilísticos por lo que en el programa de prevención de accidentes y lesiones de la Jurisdicción de Servicios de Salud, se imparten distintos

talleres a jóvenes y personal docente de distintos planteles educativos, como: prevención de factores de riesgo, multiplicadores en seguridad vial, y joven seguro.

Cabe destacar que aunque en menor medida, también se registran "atropes-



llamamientos por caminar con audífonos y ver el celular, por lo que es muy importante que los jóvenes tomen conciencia de prestar atención de lo que ocurre a su alrededor para que no estén embebidos en su móvil”.

PRODUCTO DE LA DELINCUENCIA

En Tijuana también se ha triplicado la incidencia de heridas en relación a una situación de violencia, delincencial y no delincencial, elevándose así las muertes por los diferentes tipos de traumatismo.

Además, que el trauma es la tercera causa de muerte en personas jóvenes, y que se refiere a un golpe, accidente o herida por proyectil de arma de fuego,

La tercera causa de muerte en jóvenes en Tijuana, es el trauma, producto entre otras cosas, del combinar el alcohol con el volante, y de ir distraído texteadando

herida por arma punzocortante, o toda aquella acción de poli trauma, accidente automovilístico, atropellamiento, caída desde 3 o más metros, y electrocutados, entre otros.

Tijuana es un punto geográfico específico importante para la cuestión de la delincuencia, y esto provoca el incremento de los números en las estadísticas, al ser una ciudad fronteriza con un alto nivel de población, vehículos y vías de alta velocidad.

Coincide también en que en esta ciudad fronteriza son más frecuentes los accidentes de auto, aunado al alcohol y al mandar mensajes de texto, mientras se conduce.

Así que evitemos ser parte de las estadísticas y sobre todo en el tema de los accidentes, nunca combines el alcohol con el volante, ni mucho menos te distraigas, bajando la vista, porque en esos segundos, pudieras no vivir para contarlo.



Skin Lab
MEDICAL

1 SESIÓN
HI - FU

ES EQUIVALENTE A

5 AÑOS
MENOS



664 104 18 22

Consulta Gratuita

ATZIMBA VILLEGAS

PROMOTORA
INCANSABLE
DEL TURISMO
DE SALUD EN BC

POR ANA PATRICIA VALAY
Y MÓNICA MÁRQUEZ
FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

El liderazgo indiscutible del turismo de salud de Baja California no sólo en México sino en otros países del mundo, se debe en gran medida a la promoción que continuamente se hace desde la dirección de Turismo de Salud y Bienestar del Gobierno del Estado, que encabeza la tijuanaense Atzimba Villegas.

El trabajo de difusión y posicionamiento que durante estos dos años ha hecho la pionera en relaciones públicas del sector médico en la entidad, ha destacado de tal manera, que otros estados de la República como Baja California Sur, Jalisco, Monterrey, Quintana Roo y Sonora, buscan replicar el modelo.

GARANTÍA DE ÉXITO

Lo cierto es que al promover el turismo de salud de BC se logra la marca perfecta, lo que es garantía de éxito, pues la oferta de servicios médicos en la entidad es de primer nivel, con tecnología de punta, y el prestigio de toda la cadena de valor del sector, compuesta por hoteles,

transporte, sector farmacéutico, empresarial y gastronómico entre otros, es indiscutible.

“Tenemos siete especialidades que nos detonan”, especificó Atzimba, “bariátrica, cirugía plástica, odontología, oftalmología, oncología, cardiología, fertilidad, traumatología y medicina regenerativa”.

“A Baja California vienen por la calidad y calidez de nuestros médicos, por los paquetes integrales que ofrecemos, por el idioma, porque tenemos innovación, tecnología e infraestructura, y porque agendamos con prontitud, los tratamientos y cirugías”, agregó.

AMANTE DE LAS RP EN EL SECTOR MÉDICO

Para Atzimba Villegas que estudió la licenciatura en Administración de Empresas, el amor por el sector médico y su promoción le vienen de su padre, quien fuera dueño de el hospital Med 2000 ubicado en La Cacho aquí en Tijuana, en cuyos pasillos transcurrió gran parte de su juventud.

La joven, cuya vocación la encontró en la promoción del sector, se preparó arduamente hasta emprender su propio despacho de AV Relaciones Públicas Sector Salud, que la posicionaron en Baja California como la pionera de las relaciones públicas del sector

Uno de los momentos que Atzimba recuerda como clave en su trayectoria, fue cuando formó parte del primer movimiento de Tijuana Innovadora, logrando impulsar al turismo médico, que estaba fuertemente afectado

La directora de Turismo de Salud y Bienestar del Estado ha impulsado con éxito al sector, posicionándolo como uno de liderazgo en todo México y más allá de sus fronteras, y proyectando un crecimiento del 5 por ciento, en los próximos tres años

por la inseguridad de aquellos años.

“Fue tan importante este evento que denotó el turismo médico, pues del 2010 a la fecha hemos crecido un 80% en ese segmento gracias a la proyección que se le ha dado”, expuso.

Fue así que en el 2019, la cimarroña de corazón recibió la invitación de Ivette Casillas, Subsecretario de Turismo del Estado, cuyo liderazgo y visión la impulsó a crear la única dirección de Turismo de Salud y Bienestar que existe en el país, para que fuera Atzimba quien la presidiera.

LOS RESULTADOS SALTAN A LA VISTA

Así, la dirección que surgió a raíz de la proyección de crecimiento que ya se vislumbraba en el sector del turismo de salud ha rendido frutos.

“En el 2019, cerramos con 1700 millones de dólares y 2.8 millones de visitantes; en el 2020, cerramos con una derrama económica de 1200 millones y 1.9 millones de visitantes, quiere decir que, en un año difícil con pandemia, para nosotros con incertidumbre económica, se incrementó el flujo de pacientes y por ende, se reactivaron otros segmentos como la gastronomía, el transporte, y el turismo de negocios entre otros...”, puntualizó la directora de turismo y

bienestar de BC.

Además de impulsar al sector, también incentivaron a todos aquellos que cumplieron con todos los protocolos de salubridad exigidos en plena pandemia. “Empezamos a identificar distritos de regeneración económica de turismo de salud, dónde se encuentra la mayor oferta de servicios de salud y turismo, para ubicar: hospitales, médicos, clínicas y hoteles, y entregarles el reconocimiento de turismo de salud 20-21 por cumplir protocolos”, consideró.

PROYECCIÓN DE CRECIMIENTO

“Hay un estudio de Deloitte que dice que en los próximos años Baja California va a crecer un 13% en turismo de salud, eso es bueno porque este mes de julio nosotros lo cerramos con 36 inversiones nuevas en todo el Estado, generando más de mil 600 millones de dólares, y creando 10 mil empleos directos e indirectos”.

A finales de agosto se tendrá la visita de 14 cónsules provenientes de Estados Unidos y Canadá, y el próximo 23 de septiembre se llevará a cabo el Primer Encuentro Internacional de Turismo de Salud, enfocado en promover lo más importante del sector en todos los municipios de BC.

LA TAN INEVITABLE DECEPCIÓN...

CÓMO ASUMIR EL SENTIMIENTO Y SALIR ADELANTE

Si me preguntas ¿por qué?, te diré que no sé.
Nunca fue un motivo encontrarle una razón a un sentimiento vivo;
Si me preguntas ¿por qué?, te diré que es por mí
que evocar amor de la nada, de pronto me hizo sentir más segura,
Si me preguntas ¿por qué?, no lo sé, ni lo sabré,
será una duda con muchas respuestas, que envuelven una nada a la vez.
Porque la vida es así; porque hay experiencias que tienes que vivir y no puedes eva-
dir; porque parece de humanos fallarle a la vida, y fallarnos a nosotros mismos
, y porqué se vale aceptar que NO SIEMPRE causar dolor tuvo esa intención.
Si me preguntas, si te respondo, si enganchamos TODO, esto no pasará de ahí.
Reconozco mi dolor, reconozco el tuyo,
y espero que el deseo de sanar sea más fuerte que el de sufrir.

FOR LORENA CELINE DHIR

Vamos a pisar tierra, a colgar las ilusiones vanas fuera de los espejismos que se empañan cada vez que la estrella brilla y aún así la sentimos tan lejana.

Vamos a pisar realidad, a centrarnos en ilusiones factibles, no en expectativas; a separar el dolor de un shock emocional, de la muerte de un deseo ilusorio que termina en decepción.

La decepción es la ausencia misma de la ilusión, palabra amiga del desengaño, palabra que hiere con traición

Nadie se ha salvado de la sensación de depositar

los sueños que de golpe se van a un vacío irrecuperable, que nos lleva a una derrota que no se vio venir.

La decepción es el sentimiento de frustración porque lo proyectado no se concretó o no salió como se esperaba.

Ojalá la decepción fuera aislada, fuera adjudicada solamente al amor, a la amistad, a un puesto laboral, pero no es así; la decepción surge siempre cuando hay una esperanza viva, que se frustra ante un fracaso situacional.

Sé que varios y muchos nos identificaremos al leer la palabra decepción sin necesidad de poner en las líneas un ejemplo, y cómo no, si como ser humano llevamos metas, ilusiones y proyecciones en las pestañas; esta sensación

negativa cuando nos desprendemos de algo es inevitable.

La vida tiene matices que no siempre nos van a encantar, y que sacan emociones desde lo más profundo de nuestra alma, emociones que tal vez ni siquiera sabíamos que existían. No podemos huir a esto, por el contrario, debemos aprender de ello, desde mí, desde adentro, desde lo que espero, desde lo que aprendo de ello.

Tampoco digo que la vida nos va a decepcionar siempre, pero sí que en ocasiones cualquier situación nos pondrá en esta posición, y la diferencia estriba entre quedarse atrapado y enganchado y responsabilizar 100 por ciento a factores externos, o a personas, o no hacerlo.

Aconsejable es que en el tema de la decepción, hagamos una introspección, pues aunque puede que no tengamos en sí, una responsabilidad al respecto, valdría la pena valorarlo

Ahora que menciono esto, me gustaría aclarar que es cierto que no siempre es así; no siempre está

en nuestras manos; no siempre está en manos de el de enfrente; no siempre está en manos de cualquier factor... Es cierto que debemos hacer una introspección, y saber que obviamente yo tengo responsabilidad si me decepcionan, y a la vez también una persona o una situación determinada, pero es aquí donde debemos definir cuándo es de nosotros, cuándo es situacional, cuándo es por una relación o persona, o simplemente cuando es multifactorial o circunstancial, porque es sano y recon-

fortante saber, hasta dónde puede hacer algo, y hasta donde no.

ACEPTACIÓN Y OPORTUNIDAD DE UN NUEVO COMIENZO

Esta vez si voy a generalizar la palabra decepción, porque como dijimos puede abarcar desde una desilusión amorosa hasta un puesto laboral que no nos dieron, pero lo que si es cierto es que en todas las circunstancias en que la experimentemos, la decepción nos hace empezar de nuevo; nos hace pasar por la sensación de haber confiado de más o mal, y de ahí nos hace volver a empezar, aunque si la suerte es contraria, nos vamos al extremo de no volver a confiar.

RECOMENDACIONES PARA CUANDO NOS DECEPCIONAN.

- » Aceptar que es una experiencia, y que tenemos que aprender es un gran paso.
- » Aceptar a poner límites en nuestras expectativas es otro gran paso.
- » Resolver la pregunta, de dónde viene esto y para que me sirve vivir esto? Esa es la clave.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



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



Jorge, 7 años
Leucemia.

PROGRAMA

ADOPTA

una esperanza de vida

EN MÉXICO CADA 2 HORAS
UN NIÑO ES DIAGNOSTICADO
CON CÁNCER

APADRINA AHORA

Conviértete en madrina o padrino de un paciente con cáncer y apoya su tratamiento con una aportación desde \$150 pesos mensuales.

(664) 409 0098

adopta@fundacioncastrolimon.org

Mujer
actual

Ahora más que nunca,
necesitas estar bien
hidratado.

Junta **3** tapas
rojas



y cámbialas x **1** ciel
gratis*



ciel

conecta
mente
y cuerpo

HIDRATACIÓN ES VITAL PARA EL BIENESTAR DE TU CUERPO. CIEL ES UN AGUA PURIFICADA Y ENRIQUECIDA CON ELECTROLITOS PARA AYUDARTE A MANTENERTE HIDRATADO DURANTE EL DÍA. PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA www.ciel.es



El Florido
Abarrotes y Carnes



**¡AHORA
HAZ TUS PEDIDOS
POR
WHATSAPP!**

**ENTREGA A DOMICILIO O
RECOGER EN TIENDA**



664 386 9475



LINCE MARKETING