

M

Mujer actual



Diciembre 2021 | Año 14, Edición 170 | 70 páginas

TE DESEAMOS
**¡FELICES
FIESTAS!**



DOCTORA
**MILEIDY
FERNANDEZ**

HUMILDAD
PARA SERVIR

**DIVA
LOMAS**
Apasionada
de la moda y la
comunicación

**LUIS
NARANJO**
el hombre
que con
“La Perrona”
venció
barreras

**Ejemplar
GRATIS**

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

**UN
REGRESO**
a clases
seguro

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



DIRECTORIO AZUL

Directorio Digital



Todo lo que
necesites en
TIJUANA



¡Entra ahora!

www.directorioazulmx.com

PLANES TELCEL
Max Sin Límite



El mejor regalo para estas fiestas está en Telcel



Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad



Diciembre 2021

TIEMPO DE REFLEXIÓN

Sin duda, diciembre es un mes que nos indica que un año más está llegando a su fin y es una época perfecta que nos invita a la reflexión, a analizar si las metas planteadas en enero las cumplimos, si fueron reales o inalcanzables. Fue un año difícil dado que seguimos en pandemia, pero aun así fue un tiempo de retos y mucho aprendizaje. Y tú ¿ya hiciste tu análisis de las metas cumplidas y las que se quedaron en el camino?

En otro tema y entrando al contenido de Mujer Actual, en esta edición traemos como nuestra mujer del mes a la Dra. Mileidy Fernández Ribot, especialista en Medicina Familiar, Anestesiología y Medicina Estética, cuya misión es servir y dignificar la práctica médica, primero en su natal Cuba y ahora en Tijuana; en tanto, en la sección de Perfil y Obra presentamos a Estefany Maya Valdez, quien plasma sentimientos, emociones, arte y personalidades en cada una de sus fotografías que van desde lo conceptual hasta el retrato.

En la sección de Mujeres Inspirando Mujeres les traemos la historia de Diva Carolina Lomas León, una mujer de Hermosillo, Sonora, conocida por muchos en el mundo de la imagen y la comunicación, que le hace honor a su nombre siendo parte transcendental del éxito de importantes marcas de moda internacionales.

Y no podía faltar la sección de Recetas para la Vida, donde su autora Becky Krinsky nos dice cómo vivir con problemas que no se pueden resolver; para endulzar estas fiestas navideñas, te decimos paso a paso cómo hacer un rico cheesecake chocolate, con el que sin duda tus invitados quedarán complacidos.

Dado que en enero se vislumbra el regreso a clases, por ello en nuestro Especial de Universidades, el Lic. Adrián Flores nos da cinco recomendaciones para protegernos y concientizar a nuestros hijos, para que su adaptación a esta nueva realidad sea lo más placentera posible. Entre estos y muchos temas más traemos para nuestros lectores.

**¡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
Mónica Márquez
Ana Laura Martínez Gardoqui
Maru Lozano Carbonell
Gabriel Bello
Adrián Flores Ledesma
Maribel Moreno
Marí Carmen Flores
Olivia Maldonado
Myryam Alonso de Humaran

FOTÓGRAFOS

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

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 Comunicaciones
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63
Mujer actual USA LLC
1364 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA., 91913
salesusa@revistamujeractual.com

¡SÍGUENOS!
en nuestras
redes sociales...


soymujeractual


@soymujeractual


@soymujeractual_


revista mujer actual


invermovil10.mobi/mujeractual/

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 170, inicio de impresión el 15/11/2021. 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. Tiraje 25.000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



#ESTOYOTATHON

EL MEJOR MOMENTO DEL AÑO PARA ESTRENAR UN TOYOTA.

toyotatijuana.com.mx



TOYOTA TIJUANA

Ventas (664) 103 6699

Servicio (664) 231 5133

Whatsapp (664) 129 5757

TOYOTA ORIENTE

Ventas (664) 423 6050

Servicio (664) 423 6060

Whatsapp (664) 113 8108

Vigencia: 15/nov/21 al 31/dic/21



Toyota.mx | [@ToyotaMex](https://www.instagram.com/ToyotaMex)

Contenido

DICIEMBRE 2021

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA®
¿Cómo vivir con problemas que no se pueden resolver? **6**

• RECOVECO
Otro diciembre peculiar **8**

TUS HIJOS

Disciplina ¡cinco pasos básicos! **10**

MODA

• INFANTIL
Descubre la última colección para los pequeños **12**

ESPECIAL

• UNIVESIDADES
Un regreso a clases seguro **14**

RECETA ACTUAL

Postre navideño ¡fácil y rápido! **18**

DIARIO DE UN CHEF

MARIO PERALTA **20**
SARA CASTRO **22**

UNA VENTANA AL VALLE

Desmitificando conceptos del vino con CHRISTOPH GAERTNER de Vinisterra **24**

HOMBRES DESTACADOS

LUIS NARANJO **30**
El hombre que con "La Perrona" venció barreras

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

DIVA LOMAS **32**
Apasionada de la moda y la comunicación

PORTADA DEL MES



DOCTORA
MILEIDY FERNANDEZ
Humildad para servir

26

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO



PERFIL Y OBRA

ESTEFANY MAYA
"El retrato es empatía" **38**

EXPERTOS

• DE SEGURIDAD
Resguarda tu vida **41**

SOCIALES

42

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

NANCY GUDIÑO
Primer directora mujer y latina de Cross Border Xpress **34**

ESPECIAL

DEPORTE ACTUAL
¡Xolos femenil en la liguilla! **36**



Felices fiestas

Love Paz Joy Esperanza Luz
Love Paz Joy Esperanza Luz
Alegria Luz
Alegria Luz



NA
VI
DAD



LLENANDO DE DICHA Y

TE DESEA A TI Y A TUS SER

iFELIZ NA

Y UN PR

iAÑO N

Mujer actual SALUD 



AMOR SUS CORAZONES

RES QUERIDOS UNA MUY

NAVIDAD!

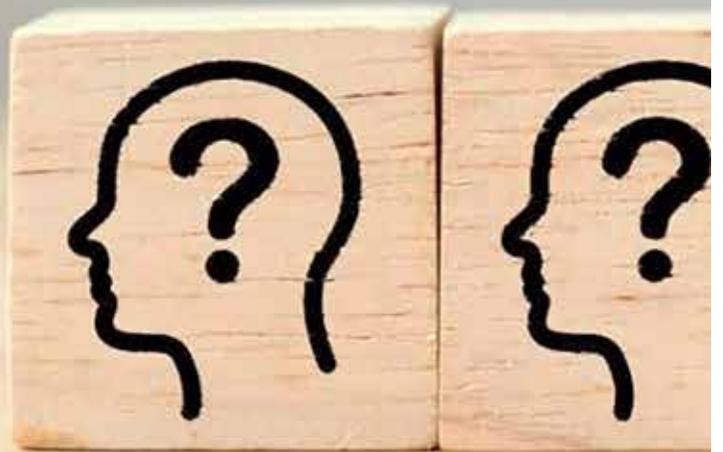
ÓSPERO

NUEVO!



¿Cómo vivir con PROBLEMAS

que no se pueden resolver?



Cuando no se pueden solucionar, hay que aprender a entender, aceptar y validar los sentimientos que han sido lastimados

POR BECKY KRINSKY – LIFE COACH

Es difícil poder resolver un problema cuando se discute más de lo mismo cada vez que resurge la misma cuestión. Hay que aceptar que hay personas o situaciones que no pueden cambiar entonces: ¿Por qué seguir discutiendo una y otra vez algo que no tiene solución?

Existen problemas que simplemente no se solucionan porque ya sucedieron o porque son cuestiones fuera del control personal, por lo tanto, hay que aprender a vivir con ellos. No se trata de resignarse, convertirse en una víctima y sufrir cada vez que algún incidente o discusión detonen y remuevan su recuerdo. Más bien se trata de apren-

der cómo hablar del tema sin que sea un motivo para iniciar otra discusión sin salida.

Evitar hablar del tema no es una solución. Negar lo que sucede tampoco es una buena salida. Justificarse cada vez o traer nuevos argumentos para apelar a un problema sin solución solo desgasta la relación. Confrontar algo por la milésima vez... solo empeora, incrementa la frustración y la intensidad de este.

¿Entonces que se puede hacer? ¿Cómo se puede solucionar un problema, agobiante que no deja de crecer y se complica cada día más? Lo más recomendable es: Dejar de TRATAR. No hay que solucionar el problema, buscar una alternati-

Son tres condiciones importantes que deben de suceder para poder hablar sin ofuscarse cuando se trata de platicar de problemas que no tienen solución:

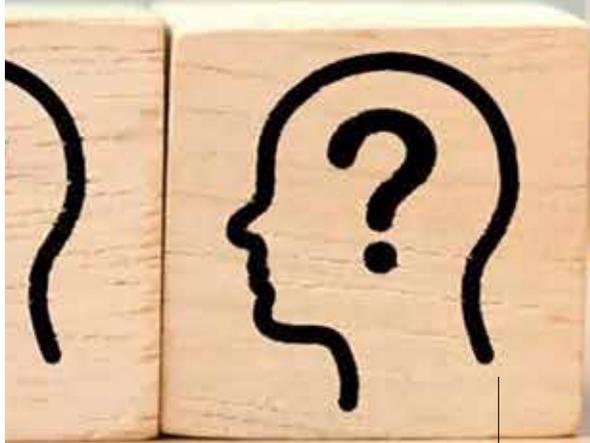
1. Hay que reconocer abiertamente que el problema existe y aceptar que no se va a solucionar. (un poco de humor no lastima)
2. Aprender a calmarse sin esperar que la otra persona intervenga en su proceso personal.
3. Ser capaz de escuchar sin reaccionar para poder entender y validar los sentimientos que han sido lastimados. Hay que ser suficientemente neutral para no convertirse en juez o parte del problema.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB
www.recetasparalavida.com
FACEBOOK
[recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)
TWITTER
[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

va efectiva para aprender a hablar acerca del tema, reconociendo sus limitaciones.

Quizá el conflicto sea una oportunidad para crecer y aprender a ver el mundo con otros ojos, o simplemente sea un reto que se tenga que superar para vivir en paz



LA RECETA ACEPTAR LO QUE NO TIENE SOLUCIÓN

INGREDIENTES

- » **CONCIENCIA** – Aceptar y dejar de insistir en problemas que no tienen solución.
- » **FORTALEZA** – escuchar sin reaccionar, ni juzgar y poder calmar los propios sentimientos.
- » **PERSPECTIVA** – Ubicarse en el presente,

- ajustar el impacto a la realidad.
- » **TIEMPO** – Tener paciencia, dar espacio a que las cosas fluyan y se acomoden sin forzarlas.
- » **EMPATÍA** – Validar y poder entender el impacto del sentimiento que fue lastimado.

AFIRMACIÓN PERSONAL PARA VIVIR EN PAZ CON LO QUE NO SE PUEDE SOLUCIONAR...

- » Reconozco que hay problemas que no tienen solución. Los acepto y los incluyo en mi vida sin que me causan tensión. Entiendo que más que el problema y los hechos que suceden me tengo que enfocar en lo que siento y lo que la cuestión me provoca. Puedo escuchar sin provocar ni juzgar. Respeto el sentir de los demás. Valido los sentimientos y los dejo fluir.

CÓMO VIVIR CON LO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR

1. Si se reconoce que hay cosas que quizá no tengan solución se puede cambiar la actitud que se toma ante el conflicto. Cuando el problema no se puede solucionar es importante aceptarlo y cambiar la forma como se trata el problema de los sentimientos que provoca y no atorarse en los hechos que lastiman.

2. Los problemas son enseñanzas que fortalecen el carácter y la misión de vida. Cuando se reconoce que la vida tiene muchas formas de enseñar sus lecciones uno cambia su

actitud y agradece el aprendizaje y el desarrollo personal.

3. Validar los sentimientos es una forma de superar la incomodidad que los conflictos ocasionan. Validar a los demás no requiere que uno deje de ver, sentir o entender su punto de vista, solamente ayuda a comprender cómo se siente la otra persona para poder iniciar un diálogo sin agredir u ofender. Validar los sentimientos de los demás es la llave que abre la comprensión para superar el dolor que provoca la tensión.

Lo recomendable sería aprender a reconocer los sentimientos que están en juego. Es decir, entender qué es lo que el incidente o la persona que crea el problema provoca sentimientos. En realidad, estos son los que se deben de tratar de entender, porque de alguna manera el problema ya no es el problema principal.

Para que la persona lastimada o enojada pueda superar la forma como se siente cuando resurge el problema, es necesario escuchar sin juzgar y despertar una curiosidad legítima para entender qué es lo que se está sintiendo y para después poder validar y sanar.

¿Cuándo surge el problema la persona se siente ofendida? ¿Maltratada? ¿Ignorada? ¿Sola? ¿Frustrada? Esos son los sentimientos que han sido dañados y, por lo tanto, son estos los que hay que atender para poder superar el conflicto. 

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

*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

Copyright © 2005-2014.

Recetas para la vida®. Todos los derechos reservados.

OTRO DICIEMBRE PECULIAR

POR MARU LOZANO CARBONELL

Vivimos en frontera y nos enfrentamos también a la frontera del tiempo, transitamos 2021 y nos preparamos para el siguiente año. ¡Qué frío! ¿Cómo nos fue y cómo nos irá? De aquí el sentimiento porque si vemos al pasado, todo lo que sucedió y lo que no se puede modificar, seguro nos dará tristeza y se enfriará el ambiente. Si vemos al futuro que de pronto y desde ese estado gélido imaginamos, lo incierto nos partirá de miedo.

Cada uno de nosotros tenemos una versión única de lo que ha sido esta pandemia en términos económicos, laborales, familiares, personales, sin embargo, lo que este diciembre ya no se puede ver truncada es nuestra libertad en las relaciones. Tomemos la emoción desde la reunión virtual enlazando a todos aún con la sensibilidad, frustración e impotencia con los que tenemos que buscar nuestro balance. Por eso, este diciembre, que nuestra meta sea estar conscientes de nuestras tres mentes, viajar a nuestro interior ya con más calma que los diciembre pasados y aprender cómo nuestra energía influye y afecta positiva o negativamente.

Si bien es cierto, este virus nos hizo ver la fragilidad, también nos reveló de qué estamos hechos. ¡Hemos aprendido tanto! Ya sabemos usar muchas plataformas virtuales, en fin, ¡crecimos de repente!

Si este diciembre la peculiaridad incluye la pérdida de un ser querido, lo que aplica es no negar que te sientes débil, que existen esos espacios físicos libres y que se siente un vacío importante. La tentación natural es aislarse y negarse a las celebraciones, pero puedes comenzar por esa parte en el encuentro. Destina unos minutos para recordar a modo de tributo, resume lo bueno que esa persona te dejó y verbaliza tu gratitud. Eso desahoga y permite la bienvenida a lo que prosigue.

No nos queda otra opción que aprender a respirar con otro ritmo, a dejar de sentirnos los mega-pudientes que controlamos todo. Reflexionemos hacia nuestro corazón como centro de sabiduría, conscientes de nuestros tres cerebros, nuestras tres mentes, ¡como la triada que nos hace ser!

¿SE PUEDE PENSAR Y DE AHI SENTIR?

Así que esta época decembrina es ideal para reconfigurar nuestra mente, en realidad ¡nuestras mentes! Tenemos tres planos que está muy bien conocer: El subconsciente, el consciente y el superconsciente, según la americana Florence Scovel Shinn, escritora de metafísica.

» **EL CONSCIENTE ES LLAMADO ESPÍRITU MORTAL O CARNAL.** ¡Es todo aquello que pensamos y sentimos! Es el espíritu humano que ve la vida tal y como ésta se manifiesta. Observa la muerte, los desastres, la enfermedad, la miseria, y las limitaciones de todos los tipos. También puede observar bienestar, belleza... e imprime todo esto en el subconsciente.

» **EL SUB CONSCIENTE NO ES MÁS QUE FUERZA SIN DIRECCIÓN.** Se parece al vapor o a la electricidad y manifiesta aquello que se le ordena; no tiene un poder intrínseco. Todo lo que sentimos profundamente o imaginamos claramente en nuestra mente consciente, queda impreso en el sub consciente y se manifiesta en los menores detalles.

» **EL SUPERCONSCIENTE** es el Espíritu de Dios que está en cada hombre, es el plano de las ideas perfectas. Es ahí donde se encuentra el "modelo perfecto" del que habla Platón, el Plan Divino, pues hay un plan divino para cada persona.

» **SOMOS UNA GRAN MÁQUINA CAPAZ DE CREAR Y RECREAR TODO.** Cabe aclarar que el subconsciente no detecta si lo que piensas es verdad o mentira, ¡te obedece sin preguntar! Todo empieza con tus palabras, lo que dices y te dices a ti. Conoce su poder, presta mucha atención a tu conversación. Vigila tus reacciones, identifica cómo te sientes y busca sentirte mejor. ¿Qué se sabe de las frases que dices? Que definitivamente ninguna de ellas retornará al mismo punto sin haber causado su efecto. Así vas propiciando tus propias leyes, tus propias vivencias.

Cuando llegamos a conocer nuestro propio poder y el proceso de nuestra mente, el mayor deseo consiste en encontrar el medio más fácil y rápido que permita impresionar su subconsciente a través de la idea del bien, ya que un conocimiento intelectual de la verdad no da resultados.

Así que este diciembre peculiar, engañemos al subconsciente para ver materializado algo mucho mejor. 📧

*La autora es Lic. en Educación, Gestalt, docente y capacitación empresarial.



Sunvest



ING. ADOLFO JESÚS CASTRO CHINOLLA

Instagram: @sunvestmx Facebook: Sunvest

Email: ventas@sunvest.mx Teléfono: 664-127036

www.sunvest.mx

DISCIPLINA

¡CINCO PASOS BÁSICOS!

POR GABRIEL BELLO

Los padres se frustran pronto cuando no obtienen los resultados esperados al exigir que sus hijos adolescentes, cumplan sus obligaciones, y ya frustrados, comienzan los gritos y malos tratos, los abusos y

castigos, convirtiendo la "disciplina" en un proceso al que le temen tus hijos, y que no da resultados.

Disciplina y tolerancia; una mezcla necesaria, que permite lograr el comportamiento adecuado de tus hijos, sin que se sientan obligados a ello.

Déjame hablarte de cinco pasos básicos para que el proceso de disciplina sea exitoso.

1. PÓNGANSE DE ACUERDO COMO PADRES

» **LA FALTA DE ACUERDOS Y UNIR CRITERIOS COMO PADRES**, es uno de los más grandes errores que se comenten en el intento de disciplinar.

» **ES RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES LOGRAR ACUERDOS PARA ESTABLECER REGLAS Y LIMITES**; determinar qué se debe reglamentar a cada hijo, y cuáles serán las consecuencias. Cuando no hay un común acuerdo, la autoridad de ambos padres se afecta, y los hijos se empoderan en un comportamiento no apropiado.

**PSIC.
GABRIEL
BELLO**

TELÉFONO

664 386 9773

PORTAL

www.capacitacionpara-padres.com

Ced. 6357192

» **LA FORMACIÓN DE LOS HIJOS REQUIERE ARMONÍA Y COORDINACIÓN PATERNA**, y esto sólo se logra cuando ambos padres se sientan a platicar para definir las expectativas sobre la crianza de sus hijos. No hay peor experiencia para un adolescente, que tener padres que no se ponen de acuerdo en aspectos básicos como son los permisos para salir, los horarios para sus principales actividades, el permiso para tener noviazgo, etc. Si no se ponen de acuerdo como padres en todo aquello que demandarán de su adolescente, entonces La disciplina será un caos.

2. DETERMINEN LAS REGLAS QUE ESTABLECERAN

» **NO HAGAN REGLAS "PARA TODA LA FAMILIA"**, estas deben personalizarse; "reglas para Diego", "reglas para Karen", etc. cada hijo debe tener sus propias reglas a cumplir.

» **PÓNANLAS POR ESCRITO**, parece demasiado pedir, pero conociendo a los adolescentes, te sugiero que las reglas estén por escrito, así, sus argumentos típicos perderán fuerza; "es que no me acordé", "a poco a mí me toca", "mama, creí que lo harías tu", etc.

» **ADEMÁS, DEBEN ESTAR REDACTADAS CON CLARIDAD**, precisión, por ejemplo, si tu regla dice "haz tu tarea en la tarde", no podrán exigir que la tarea esté lista a las 4, 5 o 6 de la tarde, porque la regla deja abierta la opción de realizarla a cualquier hora de la tarde, un término impreciso que lo único que creará es conflicto al momento de exigir su cumplimiento. Por último, que sean máximo 5 reglas.

3. ELIJAN CONSECUENCIAS ADECUADAS

» **EL TIPO DE CONSECUENCIAS ES OTRO DE LOS ERRORES DE MUCHOS PADRES**. Cuando se pretende aplicar la consecuencia por una regla incumplida, muchos buscan un castigo que les hagan sufrir a los hijos, "que les duela para que aprendan", entonces quitan lo que más les gusta, "entregame el celular" o "no videojuegos por un mes".

» **LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS SON CONSECUENCIA**, solo si estaba reglamentado y se incumple a dicha regla, de lo contrario, es un castigo.

» **SUGIERO QUE PIENSEN POR LO MENOS EN 10 QUEHACERES DOMÉSTICOS NO ORDINARIOS COMO**; limpieza del refrigerador por dentro y por fuera, limpieza de las ventanas, limpieza del horno, del asador, lavar los botes de la basura, etc. y así conformar una lista de consecuencias.

4. APLIQUEN UNA CONSECUENCIA SI INCUMPLE

No se limiten a advertir "si vuelves a fallar te aplico la consecuencia", si lo haces, tu hijo no tomará en serio ni a ti ni a tu modelo de disciplina.

- A. Si ya están de acuerdo como padres.
 - B. Si han tomado tiempo para redactar las reglas
 - C. Si ya tienen un listado de consecuencias adecuadas
- No tiene sentido haber hecho todo esto si lo único que hará será advertirlo o amenazarlo, y no aplicar consecuencias.

5. TENGAN DEMASIADA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Esta, es una herramienta indispensable los padres que tienen hijos adolescentes. Un adolescente por más rebelde que sea, no te puede hacer perder el control.

CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE SER TOLERANTE

- » Estás en control emocional
- » Ves más opciones de solución porque fluyen las ideas
- » Dialogas con racionalidad no con emocionalidad
- » Haces que tu hijo viva en armonía, y generas un clima favorable en el hogar
- » Cinco pasos básicos para una disciplina exitosa para adolescentes 

*El auto es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.

NUEVO AÑO, NUEVA IMAGEN



FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

US. 619 841 6141
 MX. 664 225 0400

 www.garagephotostudio.com
 garagephotostudio@hotmail.com

DESCUBRE LA ÚLTIMA COLECCIÓN PARA LOS PEQUEÑOS

Te presentamos
las tendencias
en moda infantil
que tienes que
conocer de
la temporada
otoño-invierno...

¡Tenemos
para todos
los gustos!
¡Nos encanta
consentir a
tus pequeños!



BABY BLUE
DIRECCIÓN

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

CORREO

boutique.babyblue@gmail.com

TELÉFONO

(664) 634 00 07

En **BABY BLUE** podrás encontrar el look perfecto para estas fechas donde damos gracias por estar juntos y llenos de dicha...

¡FELICES FIESTAS!



UN REGRESO A CLASES SEGURO

Compartimos cinco recomendaciones para protegernos y concientizar a nuestros hijos en este regreso a clases, para que su adaptación a esta nueva realidad sea lo más placentera posible

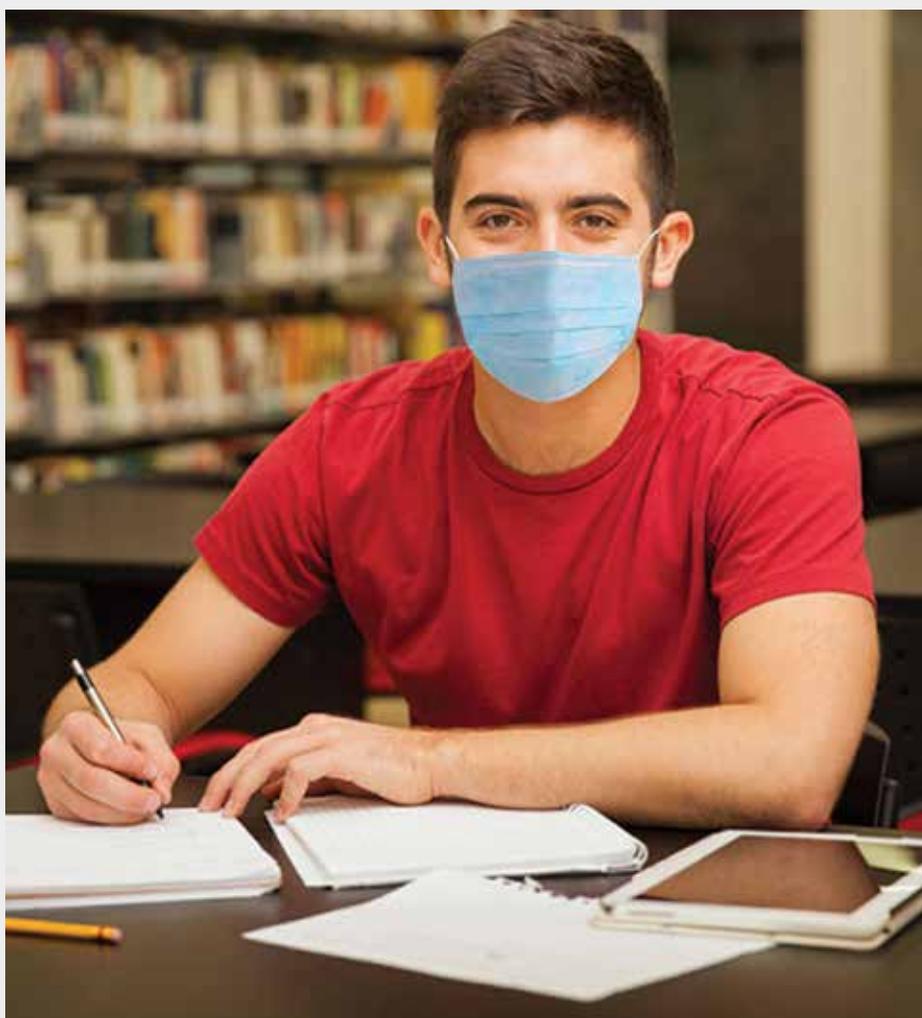
POR **ADRIÁN FLORES LEDESMA**

Cuando iniciamos el año 2020, les puedo asegurar que nunca nos imaginamos que nos íbamos a ver obligados a iniciar un confinamiento en nuestras casas para protegernos de una enfermedad desconocida, en ese momento, y que llegaría a cambiar las dinámicas de vida de todas las personas en el mundo entero.

Para las instituciones educativas, tanto de sostenimiento público como privado, significó un momento de innovación forzada por la situación, que llevó a miles de docentes a tener que cambiar sus estrategias didácticas para adaptar sus clases en sesiones de educación virtual a través de las plataformas de videollamadas, que hoy ya son parte de la cotidianidad, pero que en esos momentos fueron conocimientos nuevos para muchos de los que nos encontramos involucrados en la educación, desde el nivel preescolar hasta los niveles de educación superior.

Esta pandemia, sin duda, nos trajo un aprendizaje en el uso de aplicaciones y herramientas tecnológicas que en algunas escuelas o centros educativos ya se habían implementado, pero no eran parte del uso diario y de la forma de interactuar entre docentes y alumnos.

Para los padres de familia, se convirtió en un tiempo muy difícil de adap-



tarse a tener a los hijos conectados en las computadoras para tomar sus sesiones de clases en casa, teniendo que adaptar espacios físicos, aumentar banda ancha de internet y, sobre todo,

ajustar horarios de trabajo para poder apoyar a los más pequeños en sus actividades académicas y, en muchos de los casos, asumir labores de mentores o docentes de sus propios hijos.

SOMOS MÁS QUE UNA UNIVERSIDAD.



ESTUDIA TU LICENCIATURA EN IBERO TIJUANA Y SÉ MÁS PARA LOS DEMÁS

- Administración de empresas
- Administración de Negocios Internacionales
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecatrónica Industrial
- Nutrición y Ciencias de los Alimentos
- Enfermería
- Arquitectura
- Comunicación
- Derecho
- Psicología

ATENCIÓN PREUNIVERSITARIA

 **Whatsapp: (664) 631 0560**

atencion.preuniversitaria@tijuana.iberomx
www.tijuana.iberomx

IBERO TIJUANA:
SOMOS MÁS 

#IBEROTijuanaSomosMás

UN PANORAMA ALENTADOR

Ante este panorama que hemos vivido en los últimos 20 meses, luce un futuro más alentador, ya que la gran mayoría de los adultos ya está vacunada y muchos de los niños que en nuestra región tienen la doble nacionalidad, ya están siendo vacunados en los establecimientos de salud de los Estados Unidos de América.

Esta realidad que hoy tenemos nos permite vislumbrar que para enero del 2022, nuestras escuelas en Baja California ya regresarán a la presencialidad, con algunas adecuaciones que todavía se tienen consideradas para evitar los contagios, pero con un panorama más alentador respecto a lo que será un regreso a clases seguro para todos nuestros niños, jóvenes y adultos que se encuentran formándose en un programa educativo en Baja California.

En la educación básica de nuestro país, fueron aproximadamente 22 millones, 483 mil, 153 estudiantes de escuelas de sostenimiento público y aproximadamente 2 millones, 877 mil, 324 estudiantes de escuelas de sostenimiento privado que estuvieron en modelos de educación remota desde marzo del 2020, esperamos que a partir de las primeras semanas del 2022, nuestras escuelas regresen a ser esos espacios físicos que se caracterizaban por el bullicio, ruido y risas de los alumnos que a través de la convivencia diaria, se lograban los aprendizajes significativos que se convierten en hermosos recuerdos de nuestra etapa como estudiantes.



RECOMENDACIONES

Compartimos 5 recomendaciones para protegernos y concientizar a nuestros hijos en este regreso a clases, para que su adaptación a esta nueva realidad sea lo más placentera posible.

1 . ESTABLECER DE NUEVO HORARIOS Y UNA ESTRUCTURA EN CASA. En la mayoría de los hogares, al no tener que salir de

la casa para llegar a la hora de entrada de la escuela, muchos niños dejaron de tener una estructura en su horario de bañarse, dormir, levantarse y tener que estar listos para salir de la casa rumbo a la escuela. Es importante que empecemos a estructurar en nuestros hijos esas rutinas de establecer tiempos en casa, para organizar su uniforme, dormir sus 8 a 10 horas que requieren para un buen descanso y estar listos para salir temprano a la escuela.

2 . ESTABLECER DESDE CASA EL FILTRO SANITARIO. Es importante que los niños y jóvenes sepan identificar los síntomas de la enfermedad del coronavirus y puedan antes de salir de casa, hacer una revisión de su salud, siguiendo las recomendaciones que durante todo este tiempo ha establecido el sector salud, como lo son tomar la temperatura, revisar que no se tengan síntomas de gripa o algún malestar que pudiera ser un síntoma de enfermedad.

3 . PROMOVER EN LOS NIÑOS EL USO ADECUADO DEL CUBREBOCAS Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES Y RECOMENDACIONES DE SUS DOCENTES EN LA ESCUELA. Derivado de que llevan aproximadamente un ciclo escolar y medio sin convivir físicamente con otros compañeros, será muy importante que los niños y jóvenes sigan las recomendaciones de sana distancia, procurar tomar sus alimentos en espacios abiertos y seguir las instrucciones que establezcan los maestros y personal de la escuela ante la concentración de los alumnos en las zonas comunes de la escuela.

4 . TRANSMITIR CONFIANZA EN LOS NIÑOS Y JÓVENES, PROCURANDO NO TRANSMITIR EL MIEDO QUE NOS PUEDE SIGNIFICAR DEJAR SALIR A LOS MENORES A LA ESCUELA. Muchos menores de edad no han



salido de casa regularmente en los últimos meses, ya que tampoco se les permitía ingresar a lugares públicos, por lo que, para muchas mamás y papás, el dejar ir al niño de nuevo a un espacio público como la escuela puede significar miedo, angustia o ansiedad, pero tenemos que transmitir confianza en ellos mismos y que sepan que pueden acudir ante sus maestros en la escuela ante cualquier situación que puedan vivir en su escuela.

5 . FAVORECER LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES, A TRAVÉS DE LA ESCUCHA ACTIVA Y EL FOMENTO DE ACTIVIDADES DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN EN EL AULA. Para muchos niños, este tiempo significó también un duelo respecto a la pérdida de seres queridos, como lo fue la muerte de abuelitos, abuelitas o personas que formaban parte de su día a día. Por lo que es importante que las instituciones educativas organicen momentos de recuperación socio emocional, a través de la implementación de dinámicas y juegos que les permitan a los niños y jóvenes compartir sus sentimientos y sentir el respaldo y apoyo de sus compañeros.

*El autor es Lic. En Derecho y cuenta con Maestría y Doctorado en Educación. Actualmente, es Director Académico de Pacífico Universidad.

VIVE LA EXPERIENCIA CETYS



Conoce nuestra oferta educativa y cámbiate a CETYS Universidad.

Pregunta por nuestro nuevo plan de becas y apoyos financieros para la comunidad.

INICIAMOS CLASES EN ENERO

Te asesoramos en todo el proceso.

Tel. 664 331 9022 | infocetystij@cetys.mx

**CETYS**
UNIVERSIDAD

¡ALÉGRATE!

**BENEFICIOS
DEL CHOCOLATE...**

LEVANTA tu estado
de ánimo

RETRASA el
envejecimiento

POSTRE NAVIDEÑO

ifácil y rápido!

Esta Navidad impresiona a tus invitados con este postre fácil de cocinar, rápido y buenísimo. Avísales para que dejen un hueco y verás como repiten...



CHEESECAKE CHOCOLATE

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS)

PARA LA BASE

- » 250 gramos de galletas molidas
- » 70 gramos de mantequilla

PARA EL RELLENO

- » 400 gramos de requesón
- » 4 láminas de gelatina sin sabor
- » 1 cucharadita de aroma de vainilla
- » 100 gramos de azúcar
- » 130 mililitros de nata para montar

PARA DECORAR

- » 50 gramos de chocolate fondant
- » 50 mililitros de leche
- » 3 galletas más

PREPARACIÓN

PASO 1. Primero hay que preparar la base. Para ello, moler las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida. Forma 6 aros de acetato de unos 8 cm de diámetro, ponlos en platos y reparte la galleta en la base.

PASO 2. Deja la gelatina 5 minutos en remojo de agua fría. Mezcla el requesón, el azúcar y la vainilla en un recipiente, y batir por dos minutos. Añade la gelatina escurrida y diluida en 35 mililitros de agua hirviendo y mezcla bien.

PASO 3. Monta la nata bien fría con y agrégala a la mezcla anterior, mezclando con suaves movimientos. Vierte sobre las bases de galleta y deja reposar en el refrigerador durante dos o tres horas.

PASO 4. Calienta la leche en una olla hasta hervir. Pique el chocolate en un bolw, vierte la leche y remueve con una espátula hasta conseguir una mezcla homogénea. Vierte una cucharada sobre cada pastelito y decora con las galletas.

Diario DE UN CHEF

MARIO PERALTA CASTILLO



ESPECIALIDAD

Cocina mexicana

RESTAURANTE

Los Compas y Txoko

FACEBOOK

@loscompastj

@txokotj

INSTAGRAM

@loscompastj

@txokotj

ÉSTE SOY YO...

Soy originario de Baja California, en realidad no me identifico con un lugar en específico, nací en Mexicali, he vivido la mayor parte de mi vida en Tijuana, me enamoré de Rosarito y el mar, y crecí como cocinero en el Valle de Guadalupe en mi estancia de 5 años. Desde muy joven empezó mi pasión por la cocina; desde que mis papás me permitieron usar la cocina y la estufa, empecé a cocinar para mis hermanos, luego para mi familia. A partir de los 16 años, todos mis trabajos formales fueron en la cocina. Desde joven, entendí que el ser cocinero, chef o restaurantero significaba más que un turno de 8 horas y "ya me voy", se convierte en tu vida, sueños, desvelos, frustraciones... y como todo en la vida que te hace sufrir, también te hace crecer, eso me ha formado en el ser humano que soy.

Tuve la oportunidad de vivir 2 años en Italia, donde fui a una escuela de oficios donde reforcé y comprendí

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

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

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

La verdad creo que cualquier cocinero que se respeta es por derecho directo un artista. Hay que tener mucha sensibilidad para llegar no solo al paladar sino a los recuerdos de los comensales, cocinar para mí es recordar y regresar a un lugar que nos hace sentir mejor. Romper las reglas siempre te va a llevar a lugares nuevos donde puedes escribir y descubrir algo nuevo.

muchas cosas que solo sabía porque leía libros de recetas que mis papás me regalaban. Vivir en Italia en la zona prealpina de Varese, me hizo enamorarme más del estilo de cocina de recolección y de lo que es, por decir, una manera normal de comer y no forzar a querer tener un ingrediente que no es típico de la zona o de la temporada,

¿COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA?

El mayor secreto para descubrir es cuando entiendes que la cocina nos lleva a recordar y que la comida está muy relacionada con el calor de la familia, el primer recuerdo de alimentarnos viene de nuestra madre y del cariño que sentimos cuando ella nos cocinaba algo y nos hacía sentir amados. Cuando descubrimos esta fórmula y la podemos llevar al comensal, hemos descifrado el verdadero significado del acto de amor que es la cocina, ese es el mayor secreto.

de probar la cocina de ingrediente y de haber convivido con muchos personajes apasionados por lo que hacen, de escuchar tanta discusión acerca de una receta y de defender las costumbres que la rodean, eso me hizo amar y enamorarme más de lo que ya era una pasión. 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.



www.nissantijuana.com.mx

Nissan Baja



ESTO ES NISSAN
FRONTIER
V6 PRO-4X



G R U P O
FENNER

TE DESEA FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO



En estas fechas comparte con tus invitados algo increíblemente delicioso!



Elaboradas con nuestros productos de alta calidad.

- CHAROLAS
- CANASTAS
- TABLAS DE QUESOS Y CARNES FRIAS.



SARA CASTRO



ESPECIALIDAD

Bebidas a base de cacao y cafés mexicanos

RESTAURANTE

Orígenes La Principal

FACEBOOK

Orígenes Principal
Barra Doble

INSTAGRAM

Orígenes Principal
Barra Doble

ÉSTE SOY YO...

Soy tijuanaense, aunque nací en la Ciudad de México, llevo aproximadamente 20 años viviendo en esta ciudad. La conexión que tengo con la cultura, el arte y, también creo, el vínculo con el centro del país, me permitió en su momento conocer el sur, con el sureste de México del que me enamoré; yo y mi esposo Hernán del Riego, amante del café, nos fuimos encontrando poco a poco con el cacao y decidimos emprender esta aventura. Motivé a mi esposo a iniciar con el proyecto de la chocolatería, a una usanza evocativa porfiriana, que hablara del mundo del café y del chocolate, y estamos, lo digo con mucha humildad, de forma sencilla, trayendo una muestra de lo que nos da el sur al norte. Y pues bueno, de ahí surge la idea de poner la chocolatería. 🍫

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

¿ROMPES LAS REGLAS DE LAS CAFETERÍAS O DE LAS CHOCOLATERAS?

No consideraría "romper una regla", lo que sí creo es que podríamos decir que la gente en Orígenes La Principal puede tener la experiencia de ver el chocolate, conocerlo antes de beberlo, incluso, deleitarse con los sabores directos de las pastas porque ofrecemos degustaciones para que pueda probar entre las siete diferentes que tenemos: cuatro especiadas y tres que son en porcentaje de cacao contra azúcar.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DEL CHOCOLATE

La industria se ha encargado de confundirnos; nos ofrecen cocoa, cuando esta es el residuo del cacao saborizado y, entonces, algunas marcas lo venden endulzado o, por lo menos, este residuo lo pulverizan y le ponen aparte saborizante; en el caso de tablillas de chocolate para bebidas, es el mismo caso. ¡Ojo! Son tablillas de azúcar con sabor a chocolate, es muy diferente la cocoa contra el cacao, este es la semilla pura.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

Si se pudiera decir éxito, creo que

refiero a la experiencia que ofrecemos a nuestros clientes, no es solamente el chocolate por sí solo o el café, insisto, es la experiencia y es que estamos convencidos de lo que implica el cacao para los mexicanos. El poder ofrecer una taza de chocolate y que esa persona "se vaya" a recordar "la casa de su abuela" o su infancia es algo muy especial.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LAS DEMÁS CHOCOLATERAS?

Orígenes La Principal se distingue porque queremos ofrecer una experiencia, no solamente el chocolate o el café. Primero que nada, trabajamos bajo el concepto de barra doble, barra de cafés mexicanos, de diferentes orígenes y donde, además, transformamos ese cacao en chocolate. Creo que ese es el principal diferenciador, lo que nos distingue de cualquier otro concepto que además ofrece una experiencia completa cuando nos visitan en Nosotros cuidamos mucho el tema de la materia prima, no utilizamos polvo como se pudiera pensar. Traemos el mejor cacao que viene de Tabasco y Chiapas, y cuidamos mucho a nuestros proveedores que son directamente los productores.



www.nissantijuana.com.mx

Nissan Baja



ESTO ES NISSAN
FRONTIER
V6 PRO-4X



LUNA DE SOL

• YOGA • SPA • RETREAT •
VALLE DE GUADALUPE



Disfrúta un
ESPACIO WELLNESS
“En el Valle de Guadalupe”

Nuestros Paquetes

- Ritual para embarazadas
- Paquete despedida de soltera
- Paquete entre amigas
- Celebrando mi aniversario
- Paquete relajación perfecta: empezar el día con una clase de Yoga y terminar con un masaje o facial.

** Contamos con certificados de Regalo para estas temporadas navideñas que se aproximan.*

Reservaciones:

- WhatsApp : +52 664 389 5819 - Instagram : Luna_desol
- Facebook : Luna de sol baja - Mail : Lunadesolbaja@gmail.com

www.lunadesolbaja.com

Conoce nuestro espacio Wellness diseñado para tomarte un tiempo para ti, una oportunidad de descanso y relajación en la naturaleza.

Yoga

Ven a estirar el cuerpo, abrir el corazón y relajar la mente. Los Sábados y Domingos tenemos clases de Yoga a las 10:00am, todos los niveles bienvenidos. Así mismo en este espacio puedes realizar tus propios talleres, ofrecemos también certificaciones para maestros de Yoga, así mismo ceremonias de cacao, círculo de mujeres y sound healing.



Spa

Nuestro espacio nos regala una vista hacia los viñedos fenomenal, podrás apreciar nuestra alberca infinito, jacuzzi, área de damas y caballeros, baños de vapor y baños sauna. Contamos con todas las amenidades para disfrutar después de un masaje o haber tenido la oportunidad de hacerte un facial herbal, con nuestras plantas y hierbas del huerto que dejarán tu cara **RADIANTE**, con el glow perfecto.



Una ventana
AL VALLE

DESMITIFICANDO CONCEPTOS DEL VINO CON

Christoph Gaertner de VINISTERRA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Aprender de vinos en aprender la cultura, la ciencia y también la magia solo que hay que diferenciar las narrativas que llevan a confusiones.

Es por eso por lo que en esta ocasión invitamos a Christoph Gardner de la Vitivinícolas que con Guillermo Rodríguez fundan en 2002 Vinisterra.

Subrayo vitivinícola porque no es lo mismo, bodega, vinícola o vitivinícola, pero eso será en otro artículo que lo aclaremos.

La vinícola de Vinisterra está construida con ladrillos hechos con la tierra del lugar, además de que trabajan con enología de mínima intervención.

Como parte fundamental de Gardner y Rodríguez, está el que le dan un valor muy importante al terroir que incluso se ve



reflejado en su web y en uno de sus vinos emblemáticos, Pies de tierra, y a que informan a los consumidores para que entiendan este concepto que hace toda la

diferencia entre uno y otro vino.

Así empezó la charla, no es lo mismo varietal que variedad y es común que se usen indistintamente, el error es que la uva es la que es de tal o cual variedad y el varietal es el vino que proviene de tal o cual uva, así comenzamos a hablar del vino y su semántica.

Nos dice Christoph que la gente cree que el terroir, es decir el terruño, tiene una relación directa con el aroma y sabor de los vinos. Se imaginan que el aroma o sabor a frambuesa sucede porque la planta toma del suelo o sub-suelo sustancias que pasan de forma directa al vino y esta es la confusión.

Que si tiene aroma a pizarra es porque el suelo es pizarra o que, si pasó por ahí un gato de ahí el aroma a pipi de gato, y soltamos la carcajada por su siempre sentido del humor.

CORREO
analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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

DEFINIR TERROIR NO ES TAREA FÁCIL, YA QUE SE COMPONE DE MUCHOS FACTORES:

» **TEMPERATURAS**, horas de insolación, diferencias térmicas, fuerza y tipo de vientos, humedad del suelo y del subsuelo, topografía, textura, estructura, profundidad y composición del suelo, fertilidad y drenaje, orientación y pendiente del viñedo, variedad, clon, y tipo de portainjerto, microflora y microfauna, factor humano entre otra serie de factores.

» **EL OBJETIVO DE UNA VITICULTURA** consciente de todos estos factores es obtener un vino con características inimitables, que llegue a hablar por sí solo de su lugar de procedencia.

» **EL PERFORMANCE DE LA PLANTA**, en donde artística o científicamente hablamos también de la geofísica.

» **LA MINERALIDAD DEL SUELO**, específicamente la salinidad de la que tanto se habla, no es consecuencia de la absorción de la sal y que la planta la transporte a la uva que después dará origen al vino.

» **LOS AROMAS MINERALES** que se asocian a grafito o punta de lápiz, el licorice o regaliz y así el resto de los aromas frutales o florales son producto de la acción de la planta, con el suelo, con el clima y con el hombre (terroir).

» **LA PLANTA ES LA QUE SE ALIMENTA**, la que absorbe los minerales y esa misma planta será diferente su fruto en una tierra con composiciones diferentes de minerales, si la tierra es pobre en estos o no tanto.

» **ELLA ES LA QUE COCINA** y transforma mediante la absorción y los procesos que dentro de ella se llevan a cabo.

» **ASI UN SUELO VIGOROSO EN NITRÓGENO** sea bueno para una planta y no para otra, bueno para la papa pero no para la vid.

» **EL SUELO Y EL CLIMA** siempre están determinados por el lugar donde se encuentra ubicada la viña, no es lo mismo el valle de Santo Tomás que San Antonio de las Minas y tal pendiente de la otra.

La entidad de una zona vinícola suele estar determinada por la categoría de sus suelos. Las diferencias de categoría que encontramos entre dos viñedos de la misma denominación con el mismo clima y las mismas castas radican en las características del suelo. 



Feliz Temporada de Fiestas

ORIGEN

ARGENTINO

BIENVENIDO A CASA

En el corazón de la Zona Gastronómica de Tijuana.

DRA. **Mileidy**
FERNÁNDEZ

HUMILDAD PARA SERVIR

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO
OUTFIT OPULENZA | MAQUILLAJE Y PEINADO ALBERTHO ORTIZ

Su paso por la medicina ha dejado importantes huellas en las diferentes especialidades que tiene: Medicina Familiar, Anestesiología y Medicina Estética, en cada una de ellas su misión ha sido servir y dignificar la práctica médica, primero en su natal Cuba y ahora en Tijuana, nos referimos a la Dra. Mileidy Fernández Ribot, una mujer espiritual, disciplinada y humilde que hoy nos comparte su historia.

Desde muy pequeña, la Dra. Mily, como le dicen de cariño, sabía que quería ser médico, “nunca me imaginé haciendo otra cosa, creo nuestro paso por la vida terrenal tiene un objetivo mucho más grande que simplemente vivir o ser beneficiadas en lo personal; todos hemos sido creados para grandes cosas, para dejar huella, para ayudar, tenemos los dones y talentos necesarios para hacer cosas extraordinarias y ser personas extraordinarias.

“Desde siempre recuerdo tener un gusto genuino por la excelencia, probablemente tenga mucho que ver con el ejemplo que tuve de mi madre y, luego, de mi formación como Médico Estético y 15 años dedicados a esta práctica, generando congruencia entre cómo se ven y cómo se sienten mis pacientes, nació en mí un profundo deseo que hoy he convertido en

“Nunca dejen de cultivar y pulir el diamante que siempre han sido, creo que es lo más importante. Fuimos diseñados para cosas muy grandes... siempre vayamos a buscarlas”

mi visión profesional: dignificar la práctica de la Medicina Estética”, compartió la especialista, quien recientemente publicó su libro “El Arte de Pulir un Diamante”.

UN PARTEAGUAS

La Dra. Mily es una persona imparable, siempre con ese espíritu de aprender,

ayudar y servir a los demás, primero en su natal Cuba, en el área de medicina familiar, luego como anestesióloga y finalmente en México como médico estético y empresaria, área en la que se preparó inicialmente en el TEC de Monterrey, donde cursó dos diplomados: Dirección Gerencial y Habilidades Gerenciales y Directivas, respectivamente. Actualmente, continúa su preparación como empresaria, siendo parte de un programa llamado Empresarios de Alto Rendimiento en Monterrey, liderado por los coach de negocios Dave Gaona y Sebastián Abramowicz.

Nos cuenta, cada faceta profesional ha marcado su vida personal, aunque la especialidad de Anestesiología fue un parteaguas en ella, “significó un antes y un después, porque es una especialidad en la que se formó mucho mi carácter, la inteligencia emocional y la capacidad de tomar decisiones bajo presión, esta especialidad me enseñó: tienes un minuto para salvar la vida de un paciente o para que se te vaya, es decir, tienes un minuto para pensar y actuar.

“Llegar primero a Estados Unidos, luego a México, viniendo de un país socialista y haber ejercido siempre en un sistema de salud público en verdad fue complicado, diría yo, fue todo un reto, pero esas bases iniciales me sirvieron muchísimo”, consideró.

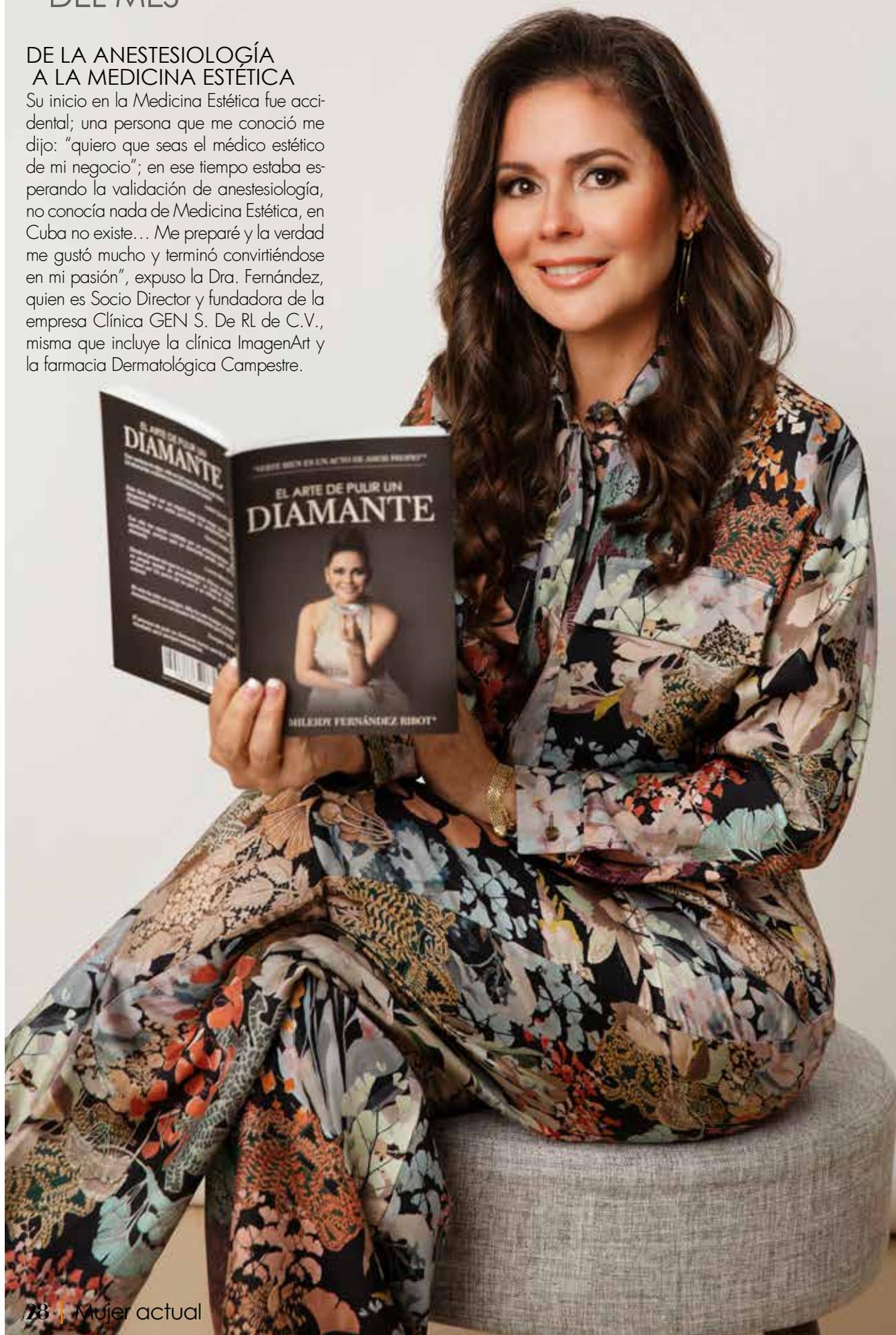


“ Pienso antes de que nacióramos Dios planeó ese momento, Él creó nuestra vida y la creó con un propósito, y para que desarrolláramos ese propósito, nos otorgó los dones y talentos necesarios; tengo la firme convicción de que con nuestra simple presencia podemos impactar el mundo

Mujer DEL MES

DE LA ANESTESIOLOGÍA A LA MEDICINA ESTÉTICA

Su inicio en la Medicina Estética fue accidental; una persona que me conoció me dijo: "quiero que seas el médico estético de mi negocio"; en ese tiempo estaba esperando la validación de anestesiología, no conocía nada de Medicina Estética, en Cuba no existe... Me preparé y la verdad me gustó mucho y terminó convirtiéndose en mi pasión", expuso la Dra. Fernández, quien es Socio Director y fundadora de la empresa Clínica GEN S. De RL de C.V., misma que incluye la clínica ImagenArt y la farmacia Dermatológica Campestre.



Aseguró que de alguna manera siempre ha estado vinculada a temas de belleza, pues es capaz de admirar las cosas hermosas, encontrar talentos ocultos, visualizar procesos de transformación en las personas o las cosas.

Para su formación inicial en esta especialidad lo que primero estudió fue un diplomado en la UNAM y, desde entonces, ha permanecido en capacitación continua.

SU PASO COMO ESCRITORA

La reconocida carrera profesional de la Dra. Mileidy no se centra solo en la medicina y el ámbito empresarial, sino que recientemente incursionó como escritora presentando su libro "El Arte de Pulir un Diamante", mismo que es una invitación a construir el personaje que somos, en aras de vivir el propósito para el cual fuimos diseñados, sin olvidarnos de nuestras emociones y espiritualidad.

"El libro es un viaje por 5 capítulos que tratan la importancia de la autoimagen, invita a tomar control consciente de cómo nos queremos ver, qué imagen queremos proyectar, qué pasos o acciones debemos tomar para lograrlo, conociendo que cuando nacemos tenemos la piel, el cuerpo y el rostro perfecto, y para cuando somos adultos tenemos el cuerpo, el rostro y la piel que merecemos, justo alineado a los cuidados que nos hemos profesado.

El quinto capítulo es una invitación a ser luz para el mundo; el conocimiento no nos pertenece, "la obsesión consigo misma/o es un callejón sin salida. La atención en los demás nos orienta a una vida libre y espaciosa".

¿Qué le motivó a escribirlo? "Hace 5 años, viví una situación personal muy importante que me hizo reaccionar de manera muy significativa y enfocarme en otras áreas de mi vida, porque sentí que era la única manera de salir de esa situación. Me di cuenta que tenía todo y no tenía nada, entonces entendí que podemos estar llenos y sin embargo sentirnos vacíos.

"Eso me llevo a buscar a Dios y saber más de temas relacionados a desarrollo espiritual y desarrollo humano... Todo eso que aprendí en esos 5 años quise se quedara plasmado. También lo hice en agradecimiento a

“ Soy una persona espiritual, de hecho, todos lo somos... De un tiempo a la fecha, me he dedicado a cultivar esta parte de mí, antes iba logrando las cosas en mis fuerzas, ahora cuido mucho distribuir mi tiempo. Sé que lograr las cosas en nuestras fuerzas es muy pesado, muy desgastante, elijo tener una relación con Dios y disfruto cada día como si fuera el último

México que ha sido un país muy bondadoso conmigo", aseguró la Dra. Fernández Ribot.

NACÍ PARA SERVIR

La carrera de éxitos y diversos logros, sin duda, me hacen sentir complacida; sin embargo, no me detengo demasiado tiempo en ello, he aprendido a disfrutarlos solo el tiempo suficiente, en cambio nada, absolutamente nada, me hace tan feliz y me complace tanto como servir.

"Creo que el que no vive para servir, no sirve para vivir. Me gusta mucho lo que hago; por eso, el permitirme cambiar en las personas lo que ven en el espejo, y que lo que ven esté alineado a lo que sienten es muy gratificante. Sin duda, la congruencia entre lo que sentimos y lo que vemos de nosotras mismas genera un impacto positivo en nosotros y en las personas que nos rodean.

EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Baladas cristianas
- » **MAYOR DEBILIDAD:** La nieve
Dairy Queen
- » **MAYOR FORTALEZA:** La humildad
- » **LIBROS FAVORITOS:** La Biblia, Satán una autobiografía y El millonario instantáneo de Mark Fisher.
- » **FRASE FAVORITA:** "Verde bien es servir de amor propio"

UNA PERSONA ESPIRITUAL

La disciplina y la humildad son los dos valores que la definen y que, a su vez, le ha transmitido a su hijo de 26 años, quien también sigue sus pasos en la medicina y ahora hace equipo con ella.

"Si tú crees que lo sabes todo y que eres perfecta, ya llegaste a donde ibas a llegar. Si entendemos que venimos a evolucionar y siempre tenemos áreas de oportunidad que podemos mejorar para crecer, eso nos mantendrá en crecimiento".

"Soy una persona espiritual, de hecho, todos lo somos... De un tiempo a la fecha, me he dedicado a cultivar esta parte de mí, antes iba logrando las cosas en mis fuerzas, ahora cuido mucho distribuir mi tiempo. Sé que lograr las cosas en nuestras fuerzas es muy pesado, muy desgastante, elijo tener una relación con Dios y disfruto cada día como si fuera el último".

"Todos los días me levanto, agradezco, hago cosas para mí, fluyo y disfruto. He aprendido mucho a soltar, considero que nada me pertenece, y cuando algo me genera inquietud, entendí es momento de cambiar el rumbo".

"A veces queremos que todo siga como estaba, pero para eso, es necesario hacer que todo cambie", concluyó. 

LUIS NARANJO

EL HOMBRE QUE CON "LA PERRONA" VENCIO BARRERAS

Tijuanense atrapado por el picor y el aroma de las salsas de su abuela El temor es lo que frena las posibilidades de emprender

POR MARÍ CARMEN FLORES

El momento perfecto fue hacerlo y punto. Hace 7 años el tijuanense Luis Naranjo Lara, ingeniero industrial y quien era director de los negocios de marisco de su familia agarró la licuadora y el secreto de los abuelos, heredado a su padre le fue legado. Salsa de chiltepín, un chile silvestre que se recolecta inmaduro y se seca. "No se trata "de le pegó" no es cuestión de suerte. Nosotros hicimos que pegara por el esfuerzo que se hace todos los días. Lo que buscamos es el sabor original que la receta que mi abuelo hacía hace 60 años sea la misma a pesar de los volúmenes de producción".

Tocó muchas puertas. En busca de



crédito incluso se presentó en el programa Start Tank México y allí el joven de 36 años superó las tentaciones de esos "viejos lobos" quienes le

ofrecían millones de pesos como inversión con altísimas tasas de interés y -de haber caído-, pudo haberle costado empresa. "Mi sueño era estar en un supermercado; lo logramos a los 7 meses

“La perrona porque es algo arriesgado, es algo tijuánense y es bien bravo como todos los tijuánenses”.
Acá decimos “está bien perrón”

de haber lanzado el producto y, el año pasado entramos a Walmart y así, nos convertimos en la única marca tijuánense que tiene presencia en todo el país y ya entramos a California y pronto estaremos en Chicago en Estados Unidos”:

Sencillo en su vestir y forma de expresarse el nativo de Tijuana dijo que la resistencia para no vencerse, así como la disciplina le han permitido superar los obstáculos y romper las barreras que van desde cómo negociar con las grandes cadenas.

¿Cuál es la receta secreta para emprender? – Lo que me enseñó mi padre: la cultura del esfuerzo. No me considero que tengo un talento excepcional o mayor que muchas personas, solo soy muy disciplinado y perseverante. Es lo que me enseñó mi papá y es lo que cultivo y me ha funcionado. Me levanto con la meta de vender una salsa más que el día anterior y lo hemos logrado”. Ahora embotella 40 salsas por minuto y ya tienen 4 salsas adicionales a la original: habanero verde, naranja, negra y tatemada.

El 2019 la Revista Entrepreneur junto con Facebook México -dentro de los proyectos PYME-, le otorgó el premio como proyecto prometedor del país.

Hijo de Luis Naranjo y Estela Lara “Wicho” el de la salsa la Perrona comenzó vendiendo entre amigos y conocidos y ahora -al menos en la región-, ha logrado colocarse entre las preferidas de los consumidores. “De repente



me siento ese emprendedor que inició con la licuadora y a veces me toca ser ese empresario cuando estoy negociando con las grandes cadenas. Es una ruleta rusa esto de emprender y a veces te sientes el empresario más fuerte de todos y a veces te sientes el más desdichado. Creo que la resistencia es un valor que tenemos que aprender y es lo que nos permite pasar esos obstáculos que se presentan día con día”

Fue consejero de Coparmex en Tijuana y vicepresidente Nacional de la comisión de jóvenes del mismo organis-

mo. Es quien sueña inundar el mercado nacional e internacional y que el amor heredado por el picor sea la distinción de un producto netamente tijuánense. “La perrona porque es algo arriesgado, es algo tijuánense y es bien bravo como todos los tijuánenses”. Acá decimos “está bien perrón” como el haber sido elegido para formar parte del Paseo de la Fama de Tijuana Innovadora que nació hace 18 años y que tiene en su galería a 230 personajes destacados de la región. 

*La autora es Periodista.

Diva Lomas

APASIONADA DE LA MODA Y LA COMUNICACIÓN

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA JACKIE GALLARDO | STYLING LLENUEL FRO

Si hablamos de pasión por la moda y la comunicación, sin duda pensamos en Diva Carolina Lomas León, una mujer de Hermosillo, Sonora, que le hace honor a su nombre y que ha sido parte trascendental del éxito de importantes marcas de moda internacionales.

Conocida por muchos en el mundo de la imagen y la comunicación, Diva tuvo su primer encuentro con la industria de la moda en el 2007 cuando se mudó a la Ciudad de México en busca de oportunidades, luego de haber egresado de la carrera de Derecho por la UABC.

Su primera oportunidad la tuvo como ejecutiva de cuenta junior en Sara Cuéllar Comunicación y Relaciones Públicas; posteriormente, estuvo al frente del área de Relaciones Públicas de Swatch México.

Partiendo de aquí, Diva ha estado detrás de importantes marcas internacionales como Capa de Ozono, Andrea Calzado, Bentley, NYX Cosmetics, Ponds y Coppel. Su enfoque y gran entendimiento de lo que una marca necesita para colocarse en la mira de su mercado, la llevó a inaugurar su primera agencia de relaciones públicas en el 2012: Bemol Comunicación.

COSECHANDO LOGROS

“Uno de mis mayores logros profesionales es la marca NYX Cosmetics, esta entró a México por una estrategia que hice; yo la introduje a México por medio de Bellísima, la involucramos y la metimos a Liverpool y después ya la compró L’Oreal en México”, compartió la asesora de imagen y publicista en moda.

Sin duda, Diva es una mujer de logros, entre ellos se encuentra el haber sido maestra para la revista InStyle y docente en la universidad Anáhuac. En el área de marketing, en Tijuana relanzó Exclusivos Báez, además de haber participado como columnista en Periódico Frontera, Kena, Marie Claire, el Herald de México y revista Mujer actual.

Dijo que la mayor satisfacción que le da su profesión todos los días es ver cómo otras mujeres se sienten divas, se empoderan o regresan a su ser, el saber que puede ayudar a otras a redescubrirse, ser su inspiración y luego ellas convertirse en inspiración de alguien más.

SU CERTIFICACIÓN

Su pasión por la moda y la comunicación inició desde muy chiquita, dado que toda su familia siempre ha estado involucrada en este rubro; lo cierto es que su decisión de certificarse en moda fue





cuando se encontraba en un periodo de su vida en el que buscaba muchas respuestas e intentaba sobrellevar sentimientos de baja autoestima, compartió Diva.

“Soy una mujer encarrilada a dar soluciones, entonces una manera de atacar eso fue estudiándolo, encontré en la imagen las herramientas para poder romper las reglas que por mucho tiempo en un país tan tradicional como México se nos han impuesto y nos restan esa libertad”.

Por lo anterior y con un objetivo claro, a finales del 2019 se certificó como consultora de Imagen en Esmé Madrid, de esta manera fusionó sus pasiones para posicionar ya no solo marcas comerciales, sino también marcas personales como una necesidad de la nueva tendencia de comunicación.

A la fecha, Diva cuenta con diversas certificaciones y especializaciones relacionadas con la imagen, como la de Imagen Iconológica certificado por PS Shopper School, Bridal y Colorimetría certificadas por PS Shopper School, así como un posgrado en Transformación Digital para empresas de moda, impartido por la Complutense de Madrid y Elle Education.

SU PROYECTO MASCOOLTURA

En el 2020, desarrolló el proyecto de Mascooltura, que consiste, por un lado, en un puente de las PYMES de moda que buscan relacionarse dentro de la industria y obtener las herramientas necesarias para impulsar su negocio tanto en México como en EU.

Por otro lado, reúne servicios presenciales y online de imagen integral y estilismo personal de marcas personales. A la fecha, Mascooltura cuenta con su propio método de diseño de imagen y ha influido en la estrategia de moda de cientos de mujeres latinoamericanas.

“ Soy una mujer encarrilada a dar soluciones... encontré en la imagen las herramientas para poder romper las reglas que por mucho tiempo en un país tan tradicional como México se nos han impuesto y nos restan esa libertad

EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Labial rojo
- » **MÚSICA FAVORITA:** Bossa Nova
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser resiliente
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy emotiva
- » **FRASE FAVORITA:** “La gente cree que lo dices, cuando ve lo que haces”.

“Mascooltura es un UBER de asesores y consultores de comunicación e imagen, ahí encuentras desde fotógrafos, asesores de imagen, agencias de mercadotecnia y redes sociales, periodistas... Te sirve como esa plataforma que te entrega las herramientas para desarrollar tu marca comercial o personal, pero siempre con sentimiento de moda. Vender moda es muy diferente a vender otro tipo de productos o servicios porque va muy conectado con la parte emocional”, consideró.

LA IMPORTANCIA DE LA IMAGEN

Definitivamente, la imagen que presentamos dice más que mil palabras, para Diva Lomas representa todo, desde pulcritud, responsabilidad, flexibilidad, autoridad, hermetismo... “Nosotros

nos creamos la idea de una persona con solo verla”.

¿Cómo podemos saber si nuestra imagen nos está ayudando a alcanzar los objetivos deseados? De acuerdo con Diva Lomas, esto lo podemos saber a partir de lo que las personas dicen de nosotros cuando no estamos. “La imagen se compone de lo que dices, haces, cómo lo haces y, al último, cómo te vistes”.

“Para lucir siempre bien, yo les recomendaría que se fijen en su entorno; por ejemplo si yo voy a solicitar trabajo en una agencia de publicidad en donde están pidiendo creatividad, voy a tratar de usar cosas que denoten que soy creativa. Es estar presente en tu aquí y en tu ahora y analizar qué es lo que está pasando con tu entorno”, aconsejó la Fashion Couch.

CÓMO ALCANZAR EL ÉXITO

Para Diva Lomas, de 37 años, la mejor manera de alcanzar el éxito es teniendo congruencia, objetivos claros y enfoque en lo que deseas realizar. 

NANCY GUDIÑO

PRIMER DIRECTORA MUJER Y LATINA
DE CROSS BORDER XPRESS

SEMBRANDO CON LA COMUNIDAD
EN LA REGIÓN SAN DIEGO- TIJUANA

POR OLIVIA MALDONADO | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

Es un gusto tener la oportunidad de entrevistar a una gran mujer que ha realizado un trabajo binacional de beneficio para esta magnífica región Tijuana- San Diego; a Nancy la conocí cuando trabajaba para los alcaldes de San Diego Jerry Sanders y Kevin Faulconer.

"Me encantaba la idea de trabajar en una embajada, así que estude en la carrera de estudios internacionales y política con una especialidad en servicio social gubernamental en la Universidad de San Diego, California y como parte de la especialidad necesitaba realizar prácticas", inició su carrera en el servicio del gobierno en la oficina del Alcalde de San Diego con el querido ex Alcalde Jerry Sanders, "tuve la fortuna de tener como mentora a Denice García que tiene la pasión de apoyar a otros, ella siempre está empoderando a las mujeres con su liderazgo", su trabajo consistía en

apoyar en la planeación y ejecución de políticas públicas con los gobiernos federal, Estatal y local de Estados Unidos y México, su carrera en el servicio público inició desde el 2010, colaborando en oficinas de regidores de la ciudad de San Diego, Senador local y Alcaldía de San Diego. Nancy es una activista nata, formó parte de la asociación MANA de San Diego y voluntaria en los programas U.S Marine Corps Reserve Toys for Tots y LEAD San Diego, este último se dedica a capacitar a mujeres para impulsarlas en el servicio público, algo que en México es muy necesario, tan solo un ejemplo; en la cámara

de comercio regional de San Diego el consejo cuenta con mayoría femenina y en Tijuana es todo lo contrario, no cabe duda que contamos con muchas oportunidades de crecimiento en esta región binacional.

¿QUÉ QUERÍAS SER CUANDO FUERAS GRANDE?

"Quería ser maestra, pero la vida me llevo a apoyar a la comunidad en la vida empresarial, siempre supe que quería colaborar en beneficiar a los que menos tienen".

La enseñanza de sus padres fue el centro de su vida y ahora busca dentro de su ambiente laboral implementar la importancia del servicio a la comunidad, contagiando a los directivos y compañeros incluso muchos de ellos norteamericanos a involucrarse en eventos de caridad en Tijuana, "algo muy importante que me enseñaron mis padres fue que apreciara lo que tenía, por que otras personas no tenían esa oportunidad", ahora el resultado ha sido el poder compartir esa abundancia con los demás, sembrar esa semilla de amor y esperanza que sus Padres le inculcaron.

**DONDE
COMPRAR
BOLETO CBX
PORTAL**

www.crossborderxpress.com/en/

CBX INICIO EN DICIEMBRE 2015

Actualmente a superado los 11 millones de cruces, en su mayoría norteamericanos, mayormente de California, y de otros estados, solo se requiere pasaporte, boleto de avión del aeropuerto de Tijuana y su boleto CBX.

Es la única mujer con cargo de directora en Cross Border Xpress y además latina quien maneja las relaciones gubernamentales en una empresa que brinda servicio de cruce a los viajeros de Estados Unidos a México bajo la modalidad de un puente peatonal hacia Tijuana; a dedicado su tiempo en esta posición en el servicio a la comunidad, sembrando en esta región, regresando a la comunidad logros y beneficios con grandes campañas, tales como worm Heard, worm meals, como el comedor padre chava, casa del migrante, BANATI, se recaudó 100 mil dólares, una campaña con los pasajeros y cbx aporito campana de empate, y this is about humanity, una de ellas involucra a los pasajeros que al cruzar por el puente entregan un juguete, la campaña tiene como nombre "un juguete, una sonrisa".

¿CUÁL HA SIDO EL PROYECTO DE MAYOR IMPACTO QUE HAS REALIZADO?

Promover el turismo es parte de lo que hacemos, pero definitivamente lo que más me da orgullo es el trabajo de responsabilidad social.

Tres años y medio de aprendizaje trabajando en CBX con la oportunidad de contribuir para el bienestar de las comunidades de Tijuana y San Diego; "La colaboración que tenemos entre ambas ciudades, la grandeza de lo que podemos lograr en conjunto traspasando fronteras, solo trabajando juntos podemos lograr un beneficio para esta región binacional", comenta Nancy.

"Le digo a mi familia, me siento como santa Claus el día de niño"

MENCIONA A TRES MUJERES QUE ADMIRES

Mi mamá Aurora Gudiño, me siento orgullosa de ella de mi mejor porrista, fuerte, empoderada.

Denice García, ella siempre está apoyando a otras mujeres en empoderarlas

Sue Saarnio, Ex Cónsul General de Estados Unidos en Tijuana, ella es un ejemplo de mujer que apoya a que las mujeres participen en las mesas de decisiones. 

¡NUESTRA REGIÓN BINACIONAL, AL SERVICIO DEL BIENESTAR COMUNITARIO!

*La autora es Consultora Binacional México - Estados Unidos.



“ La colaboración que tenemos entre ambas ciudades, la grandeza de lo que podemos lograr en conjunto traspasando fronteras, solo trabajando juntos podemos lograr un beneficio para esta región binacional



¡XOLOS FEMENIL EN LA LIGUILLA!

El Club Tijuana femenino jugará su segunda liguilla en su historia, esta vez de la mano de Fabiola Vargas quien llegó apenas este torneo para dirigir a las rojinegras.

La jauría tuvo dos incorporaciones extranjeras quienes han sumado su experiencia y capacidad en el ataque, se trata de la mediocampista venezolana Paola Villamizar y la volante norteamericana Angelina Hix.

La goleadora Xoloitzcuintle Renae Cuéllar se ha posicionado como una de las máximas rompe redes en la campaña y de seguir así podría llegar a los 50 goles con la institución fronteriza.

Las caninas han demostrado ser fuertes en el Estadio Caliente al ganar cinco partidos de los cuales tres fueron por más de 3 goles. También



conocen la victoria fuera de casa al haberle ganado a rivales como Pumas, Atlético San Luis y Necaxa.

Xolos femenino ha dado pasos firmes

hacia la liguilla y con el fútbol que han generado dentro de la cancha llegan a la fiesta grande con buenas sensaciones. 

COLECCIÓN



47



DE VENTA EXCLUSIVA EN XOLOSHOP.COM

ESTADIO CALIENTE · PLAZA GALERÍAS · PLAZA RÍO

Estefany MAYA

“EL RETRATO ES EMPATÍA”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Desde muy chica la fotografía ha sido una de sus pasiones, en ella Estefany Maya Valdez plasma sentimientos, emociones, arte y personalidades. Trabaja desde la fotografía conceptual hasta el retrato, teniendo especial gusto por los animales.

Oriunda de Tijuana, inició con su amor a la fotografía a los 16 años y, desde entonces, poco a poco ha tenido importantes logros, entre ellos su exposición fotográfica individual “Amá de Llaves”, en el Pasillo de la Fotografía “Vidal Pinto”.

Para conocer más sobre sus inicios, trayectoria, logros y proceso creativo, entre otros puntos, Mujer Actual platicó con la fotógrafa Estefany Maya

PLÁTICANOS SOBRE TUS INICIOS EN EL MUNDO DE LA FOTOGRAFÍA

A mis 16 años, comencé aprendiendo fotografía análoga en la Casa de Cultura Cortijo San José, tres años después ya estaba coordinado el cuarto oscuro y dando mis primeras clases teóricas y prácticas. Posteriormente, realicé la carrera de Comunicación y en 2016, terminé la maestría en Gestión de la Fotografía en la Universidad Iberoame-



FOTOGRAFÍA EDUARDO JARAMILLO

ricana Tijuana-CDMX.

He colaborado en diversos medios impresos y digitales como Semanario Zeta, Replicante, Onomatopeya, Dédalo Laberinto y Mujer Actual; actualmente, soy corresponsal para la revista Bien Informado.

¿HUBO ALGUNA MOTIVACIÓN QUE TE LLEVARA HACIA ESTE CAMINO?

Era lo que estaba en mis manos, es lo que mueve mi espíritu y mi creatividad. La fotografía siempre me ha guiado hacia nuevos caminos y esos nuevos caminos son los que me motivan a continuar.

¿EN QUÉ TE INSPIRAS CUANDO TOMAS UNA FOTOGRAFÍA?

Depende del tipo de fotografía que voy a crear: si es un retrato ejecutivo como los que realizo en Estefany Maya Photography, me inspiro en lo que la persona quiere proyectar, su forma de ser, lo que define su marca personal, el giro al cual se dedica, pero principalmente es un trabajo en equipo entre la fotógrafa y él o la retratada. Podremos tener la mejor cámara, pero si no hay una empatía entre ambos, quizás el retrato no se sugiera genuino.

Para el proceso creativo de Retrato Animal en Estefany Maya Pet Photography, me inspiro en el minimalismo, principalmente, me gustan los retratos limpios, con fondos lisos, muy poco adorno y una sola fuente de luz. Me

ayudo del minimalismo porque el protagonista es la personalidad del animal y eso es lo que más adoro retratar.

¿CUÁL ES TU LÍNEA DE TRABAJO?

Una de las habilidades que he aprendido a forjar es la diversidad dentro de la fotografía. En mi experiencia laboral, he aprendido a disfrutar a hacer

CONTACTO

PORTAL

estefanymaya.com

INSTAGRAM

[estefanymaya_photography](https://www.instagram.com/estefanymaya_photography)

INSTAGRAM

[estefanymaya.petphoto](https://www.instagram.com/estefanymaya.petphoto)

FACEBOOK

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

“ Lo que es fascinante del retrato es poder captar en un disparo, la fragilidad de una persona combinado con su fuerza y belleza

distintos tipos de imágenes, desde la fotografía conceptual pensada desde el arte hasta lo que realizo actualmente: retrato. Si bien, cada una responde a una necesidad distinta, al final terminan mezclándose.

¿A QUIÉN ADMIRAS Y POR QUÉ?

A la fotógrafa Angélica Escoto por ser una artista tenaz, genuina y disciplinada. De ella, he aprendido que la creatividad es una fuerza que todas tenemos, solo hay que trabajarla con voluntad y constancia.

También a las mujeres que me rodean, especialmente las que salen a las calles a gritar en nombre de las víctimas de feminicidio. A las mujeres que se apoyan entre sí, aliadas y cómplices. Admiro a mis amigas.

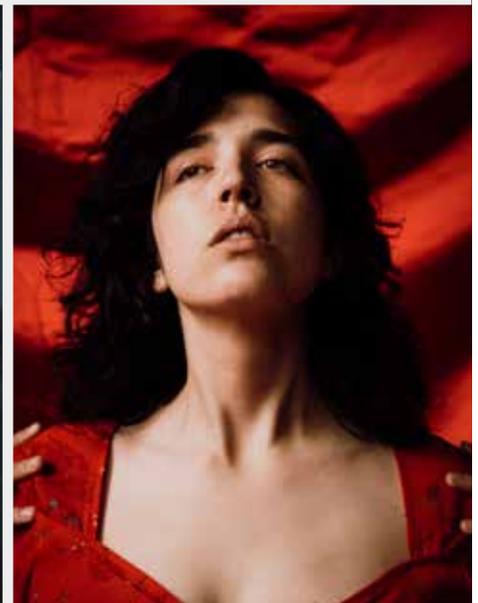
¿CUÁL ES TU MAYOR ORGULLO PROFESIONAL?

En 2016, fui seleccionada por el Centro Cultural Tijuana para crear una exposición fotográfica individual “Amá de Llaves”, en el Pasillo de la Fotografía “Vidal Pinto”.

“Amá de Llaves” reconstruye e interpreta el uso de los objetos desechados por quienes fueron, bajo alguna circunstancia, huéspedes de un motel de paso en una ciudad como Tijuana.

Estos objetos fueron recopilados por mi mamá Estela Valdez, quien a lo largo de cinco años trabajó como camarera en un hotel de esta ciudad. En él, fue testigo de violencia de género, delincuencia, proxenetismo, narcotráfico, migración ilegal y falsificación de documentos, entre otros.

Este proyecto fue un trabajo en equipo junto con mi mamá, quien me contaba las historias de cada objeto que recopilaba y con los cuales yo realizaba un registro del objeto reinterpretando el



significado y los indicios de cada uno.

Otro de mis mayores orgullos profesionales es retratar a grandes personajes de Baja California que han hecho historia y que continúan apostando por la región, entre ellos se destacan artistas, chefs, familias empresarias, líderes de opinión, políticos y más.

¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTA?

Acrescentar mi carpeta de clientes para mi marca de fotografía ejecutiva “Estefany Maya Photography”, continuar con las sesiones de estudio personalizadas Pet Friendly. Además, retomar mis proyectos personales como la fotografía de autor y estudiar en el extranjero. 



VOLVER A VERTE



Trienal de Tijuana:
I. Internacional Pictórica

Exposición en torno al arte desde lo pictórico,
160 artistas de 14 países

¡Te esperamos!

Miércoles a domingo • 12 a 19 h

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Domingos entrada libre

trienal.cecut.gob.mx



ODISEA TORTUGA

LA GRAN AVENTURA DE BUNJI

**DOMO
IMAX
CECUT**

Boletos en taquilla y en www.cecut.gob.mx



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana

RESGUARDA TU VIDA

En **TESLA SEGURIDAD** desarrollaron una aplicación para celular que cuenta con tres botones: botón de pánico, de asistencia y guardia virtual, todos en caminados a preservar la seguridad de la persona

POR **MYRYAM ALONSO DE HUMARAN**

En Baja California y en el mundo, el problema de la violencia de género es un fenómeno que ha ido en aumento, algunas mujeres evitan salir para no exponerse y otras lo hacen, pero con miedo, pensando en ellas Tesla Seguridad, una empresa dedicada a sistemas de seguridad corporativo y residencial, desarrolló una aplicación que lleva ese mismo nombre, la cual es como un "guardia de seguridad" virtual que actúa con solo presionar un botón, todo desde la comodidad de un celular.

La aplicación Tesla Seguridad tiene varias funciones, todas encaminadas al resguardo de la vida y el patrimonio, para ello cuenta con tres botones: botón de pánico, asistencia y guardia virtual. Cuando la persona siente que su vida corre peligro, presiona el botón de pánico y de inmediato se manda una señal de su ubicación e imágenes de lo que está pasando a su alrededor, todo queda grabado en el servidor y queda como evidencia en caso de que se requiriera. La central se comunica con la persona o con los contactos que previamente dio, en caso de que no la contacten, y de inmediato envía una unidad de apoyo al lugar donde se mandó la señal.

El segundo botón es el de asistencia, ideal para cuando se te poncha una llanta o tienes una emergencia médica; si este es el caso, el monitorista de la central te hará algunas preguntas clave para orientarte qué hacer en lo que llega la asistencia médica.

El tercer botón es el guardia virtual, una función muy adecuada a estos tiempos en los que algunas mujeres realizan sus ventas o compras por internet y recogen la mercancía en puntos desconocidos. Para ello, ellas avisan sobre la ruta que tomarán y el tiempo aproximado que los llevará, si salen de la ruta o exceden el tiempo sin antes avisar, se mandará una señal de alerta para que la central envíe una unidad.

La seguridad se compone de tecnología, en este caso la alarma, usuario y central, la cual es el tercer eslabón que puede descifrar una circunstancia. La finalidad de la aplicación Tesla Seguridad es darte herramientas para resguardar tu vida y tu patrimonio.

Con la contratación del servicio de monitoreo, la aplicación se descarga en 4 teléfonos y no es exclusivo de mujeres sino de toda aquella persona que desee sentirse protegida.

Tesla Seguridad es una empresa dedicada desde el 2005 a la seguridad corporativa, brindando sistemas de video vigilancia, sistemas contra intrusión, vigilancia auditiva, sistemas de detección de incendios, controles de acceso administrados remotamente y detección de inundaciones. 

*La autora es directora de Tesla Seguridad y Lic. En Negocios Internacionales.



Sistemas de Seguridad Corporativo y Residencial
Equipos, Instalación y Mantenimiento

Contrata tu Sistema de Seguridad con Tesla

Equipos IP \$ 14400
Plan de Financiamiento
36 meses sin intereses

\$400 MN Equipos
\$650 MN Monitoreo

\$ 1050 MN
Mensualidad

A partir del mes 37 el equipo es tuyo.

- **Monitoreo 24/7**
- **Captura de video y equipos IP**
- **Dirección de eventos con Policía**
- **Información al instante**
- **App de Seguridad**
- **Botón de pánico en donde estés**

Contamos con financiamiento para corporativos en Sistema contra Incendios, Control de Acceso y Monitoreo.



TE FINANCIAMOS A 36 MESES SIN INTERESE



PROMOCIÓN VÁLIDA DURANTE NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2021

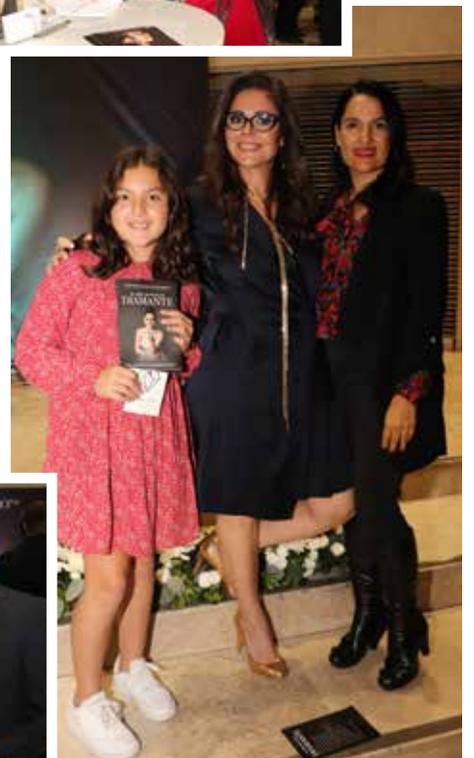
  **(664) 7700299 / (664) 447 6737**

www.teslaseguridad.com   /teslaseguridad



PRESENTACIÓN DEL LIBRO

ANFITRIÓN: Cecut Tijuana
 "Verte bien es un acto de amor propio", presentación del libro "El Arte de pulir un Diamante" de la autora Dra. Mileidy Fernández Ribot.



Comex®

Contra la lluvia
tu mejor
protección es **TOP**®
impermeabilizantes



20% de descuento
en impermeabilizantes
y aislantes térmicos

comex.com.mx
f t p i y i n

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



Promoción válida en Tiendas Comex de Tijuana y Rosarito, vigencia del 18 de octubre al 28 de febrero del 2022.
No aplica con otras promociones. Aplica restricciones. Productos sujetos a disponibilidad en tu Tienda Comex.



3 y 6 meses sin intereses



Entrega a domicilio



CLUB ROTARIO CELEBRA ANIVERSARIO

Club Rotario de Tijuana celebró su 90 Aniversario, fundado desde 1931, es el club más grande con 79 miembros. ¡Muchas felicidades por su gran trayectoria y compromiso a la comunidad!. 

toke
interiores



blvd. agua caliente
11188 col. aviación

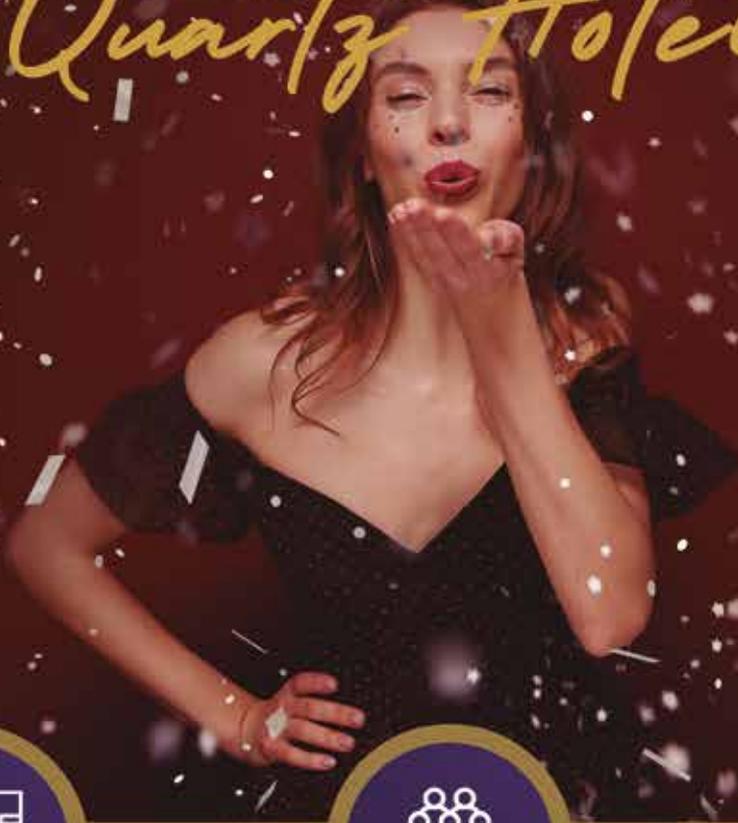
(664) 686 5101 / 686 5103

  /tokeinteriores

QUARTZ
HOTEL & SPA

LOS MEJORES EVENTOS

Quartz Hotel



**7 SALONES
PARA EVENTOS**



**DESDE 20 HASTA
500 PERSONAS**



**1 JARDÍN IDEAL
PARA 100 PERSONAS**

Los pequeños detalles crean momentos
inolvidables

Ave. Paseo del Centenario 9580, Zona Urbana
Río Tijuana, B.C. C.P. 22010

✉ gte.banquetes@quartzhotel.mx

☎ +52 664 231 9976

Facebook: @quartzhotelspa
Instagram: @quartz_hotel

quartzhotel.mx

QUARTZ
HOTEL & SPA



FUNDACIÓN CASTRO-LIMÓN
SU NUEVA CAMPAÑA
#PROCURA2021

ANFITRIÓN: Fundación Castro-Limón
Fundación Castro-Limón llevó a cabo una rueda de prensa para dar inicio a su nueva campaña de #Procura2021. Hoy más que nunca la #niñez con #cáncer necesita del apoyo de todo el público, al momento de realizar un donativo das esperanza de vida y la posibilidad de que un paciente más pueda ser diagnosticado libre de cáncer. 📺



www.venuschocolates.com

Chocolatería fina • Regalos

Regalos corporativos

Tradición Tijuanaense desde 2004

Tel: (664) 9-7293-38



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

Compra en línea y recoge en tienda



Navidad 2021
#yoquierovenuschocolates

¿Que encontrarás en un arreglo de
VENUS Chocolates?



ARREGLO FESTIVO \$440

MENÚ NAVIDEÑO DESDE \$385 AL ESTILO BAJA

Elije tu platillo. Todos incluyen 3 Tiempos

- 1er : Ensalada Mixta
- 2do Platillo fuerte a su elección:
- 3er Tartaleta de manzana
- Para llevar o Comedor

BAJATER
VINOS Y COCINA DE BAJA

!Música en VIVO!

Pedidos al (664) 176 6605 |   

OPCIÓN #1

Pechuga
de pollo
asada

\$385 mn

OPCIÓN #2

Lasagna
de rib eye

\$385 mn

OPCIÓN #3

Chamorro
de Cerdo
Confitado

\$465 mn

OPCIÓN #4

Rib eye
steak
250 grs

\$485 mn

CANASTAS NAVIDEÑAS

Pedidos (664) 1766605



BAJATER
PIZZAS Y VINOS DE BAJA CALIFORNIA

 PAQUETE A
\$380 mn

- Chocolates
- Aceite de Olivo
- Salsa de Chile con Cacahuat
- Miel de Abeja
- Aceitunas

 PAQUETE B
\$649 mn

- Chocolates
- Salsa de Chile con Cacahuat
- Miel de Abeja
- Aceitunas
- Botella de Vino Cardón

 PAQUETE C
\$1080 mn

- Chocolates
- Aceite de Olivo
- Salsa de Chile con Cacahuat
- Miel de Abeja
- Aceitunas
- Mermelada de Frutos Rojos
- Botella de Vino Casta Tinta Syrah

 PAQUETE D
12 BOTELLAS
PERSONALIZADAS

- Precio por Botella
- Cardón \$500 mn c/u (13 Medallas en concursos internacionales)
 - Cabernet \$624 mn c/u
 - Sauvignon
 - Merlot \$350 mn c/u
 - Natura
- 9 meses de barrica | levaduras autoctonas | sin filtrar | sin clarificar sin sulfitos

AQUÍ TU ETIQUETA

PREGUNTA POR NUESTROS PAQUETES CON BOTELLAS PREMIUM

SE PUEDEN CAMBIAR LAS BOTELLAS SOBRE PEDIDO, PRECIO CON IVA INCLUIDO, VIGENCIA AL 31 DE ENERO DEL 2022

EL GRAN PREMIO DE LA CIUDAD DE MÉXICO 2021 – FÓRMULA 1

ANFITRIÓN: Autódromo Hermanos Rodríguez

En fechas recientes, regresó la Fórmula 1 a nuestro país con el Gran Premio de México 2021 que se llevó a cabo en el Autódromo Hermanos Rodríguez de la Ciudad de México, donde había gran expectativa por ver al piloto mexicano Sergio "Checo" Pérez.

Mujer actual tuvo la oportunidad de asistir y ver el apoyo incondicional de los asistentes. Muchas mujeres lucieron distintos modelos de vestuario deportivo con los logos distintivos tanto de la marca como del mismo piloto con el número 11 y sus siglas de "SP".



POR BLANCA GARCÍA | FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS

Los sueños se vuelven realidad, nosotros nos encargamos de eso...

¡CELEBRA TU EVENTO CON NOSOTROS!



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



FARM - TO - FORK

✕
Farmer's
TABLE

ESTD. 2016
A NEIGHBORHOOD EATERY

CELEBRA TUS *Posadas*
AL ESTILO FARMER'S



WALK-INS BIENVENIDOS

  FARMERSTABLEMX

HAZ TU RESERVACIÓN AL
+52 (664) 454-0180



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



REALIZAN 2do. FORO DE **ECONOMÍA CIRCULAR DE BC**

ANFITRIÓN: Centro Cultural Tijuana

Con gran éxito, se llevó a cabo el evento con la participación de Jaime Cámara, director general de PetStar, quien compartió la estrategia de "Un Mundo sin Residuos".

Al Foro se dieron cita autoridades municipales, estatales, directivos de Corporación del Fuerte, Coca Cola México y representantes estratégicos del proyecto. **M**



SALUD

Año 6, Edición no. 112 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Diciembre 2021

actual

PREVÉN LAS
ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS

DEVUELVE
LA HIDRATACIÓN
A TU PIEL

NO PIERDAS
EL CAMINO

**GABRIELA
RODRÍGUEZ RUIZ**
CIENCIA
AL
SERVICIO
DE LA
SALUD

Dr. Rodríguez G. R.
SURGEON

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

¡SALUD 2021!

Con una lluvia de agradecimientos y un torrente de esperanza llegamos al último mes de este desafiante 2021, nuestra salud y bienestar se han mantenido entre las prioridades ante los altibajos de la pandemia por Covid-19, ante ello, en Salud actual, continuamos abordando esas historias que marcaron la vida de los profesionales de la salud.

En esta edición de cierre de año te compartimos detalles de la vida profesional de La jefa María, quien desde su profesión como enfermera nos habla de las lecciones que esta noble labor le ha dado, destaca esos aprendizajes que solo en el ejercicio diario de la atención al paciente pueden comprenderse.

Entre los consejos estéticos, este mes destaca la información en torno a los beneficios de ácido hialurónico y su impacto para que la piel luzca más juvenil y descansada.

Ante la proximidad del cierre de este 2021 les hacemos llegar nuestros mejores deseos.

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



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saidagrevistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Sofía Ruiz
lorenasofia@vistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
dianamo@vistamujeractual.com

COLABORADORES
Marí Carmen Flores
Adriana Reid
Mónica Márquez
Dra. Liza María Pampa González

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 210.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
rogelio_arenas@hotmail.com

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramirez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 67457.66
ventas@vistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.03.08 y [619] 585.04.63
Mujer actual usa llc
1364 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA, 91913
salesusa@vistamujeractual.com

FOTOGRAFÍA PORTADA
ROGELIO ARENAS



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 8251 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 04-2018-07 002030800-02. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 437 of. Certificado de Licitud de Título y de Contenido (IN TRAMITE). Año 8, edición 12, inicio de impresión el 15/11/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la veracidad de sus anuncios, 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.



Mujer actual



Fundación CASTRO-LIMÓN. pro niñez sin cáncer



EL AMOR TRANSFORMA



Donando o adquiriendo los productos seleccionados, estarás ayudando a 73 niñas, niños y adolescentes con cáncer.

Vigencia del 01 de noviembre al 06 de enero

ProCura 2021

www.fundacioncastrolimon.org



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

NO PIERDAS EL CAMINO

- Dra. Liza María Pompa González -



****La doctora Liza María Pompa González ha dedicado su carrera al tratamiento del paciente obeso a través de un modelo integral de atención y ha sido certificada por Surgical Review Corporation como Cirujano Bariátrico de Excelencia.**

INSTAGRAM: drpompa.limarp
FACEBOOK: dr.liza.maria.pompa

Has decidido cambiar tu vida, ya sea mediante un programa que incluye cirugía bariátrica o un plan nutricional integral, y tu propósito es tomar las riendas de tu salud y colocarte del otro lado de los riesgos de la obesidad. ¿Pero, cómo hacer para no perder el camino y reducir la ansiedad que provocan estos cambios?

TOMA EN CUENTA LOS SIGUIENTES IMPORTANTES CONSEJOS:

» Surte tu cocina y despensa de alimentos saludables y prácticos; con anticipación puedes lavar y picar fruta y verdura, cocer frijoles o arroz integral, y dejar hecha una sopa, de modo que al llegar de trabajar puedas preparar una comida o una colación rápidamente.



>> Esta preparación previa reduce el estrés de llegar a hacer de comer, evitando que te lances sobre una bolsa de papitas o pases por un restaurante de comida rápida.

>> Toma agua antes, esto no sólo te ayudará a reducir tu ansiedad por comer, también evitará que te deshidrates, algo de extrema importancia para mantener la salud.



>> Evita comer frente a la televisión, es un hábito que sólo te lleva a comer de más, pues la distracción nos hace perder noción de las cantidades que ingerimos.

>> Trata de que tus comidas siempre incluyan algo de proteína, este macronutriente te ayuda a sentir mayor saciedad, a conservar la masa muscular y contribuye a la quema de grasa; ayudando a que te mantengas en línea con tu plan alimenticio.

>> Nunca te saltes el desayuno, es una manera ideal de fracasar en el intento por bajar de peso. Está comprobado que no desayunar reduce la capacidad de concentración, te hace sentir más hambre el resto del día y lleva a una eventual desaceleración del metabolismo.



>> Evita que tu hambre llegue demasiado lejos, una colación saludable a tiempo podrá evitar que caigas en un atracón más tarde, o que tu metabolismo se desacelere por sentir que ya no recibirá alimento suficiente.

>> Reduce tu ingesta de carbohidratos como pasta o pan y aumenta la de verduras bajas en almidón; esto te ayudará a ahorrar calorías y a mantener estable tu nivel de azúcar en sangre, lo que reduce los antojos y ansiedad por comer.



>> Duerme suficiente, es imposible controlar la ansiedad de cualquier tipo, incluyendo la de comer, si no tenemos un descanso adecuado.

>> Una dieta demasiado restrictiva puede llevarte a tal grado de frustración que termines lanzando todo tu esfuerzo por la borda. Si tu debilidad son los postres, compártelo con una o dos personas en tu mesa; si eres aficionada al chocolate, busca uno alto en cacao y bajo en azúcar para que puedas disfrutar de una pequeña porción de vez en cuando.

>> Lleva un diario de todo lo que comes, ver las cosas en blanco y negro las hace más manejables y te puede ayudar a tener más conciencia y control sobre lo que comes.

>> Busca apoyo, siempre será de mayor provecho platicar con alguien cercano (o con un profesional) tus sentimientos, que buscar consuelo en un galón de helado.

POR QUE YA ES TRADICIÓN
EN ESTAS FIESTAS ENCUENTRA
TUS OBSEQUIOS EN...



Y para que luzcas increíble
en las fiestas, contamos con una
gran variedad de tratamientos
que te ayudarán a lucir
¡ESPECTACULAR!

Consiente a clientes, amigos
y colaboradores con nuestros
CERTIFICADOS DE REGALO



PREVIA
CITA

664 634 26 39 | 664 608 25 41

664 366 16 24

Hotel Holiday Inn, 1er. piso
Paseo de los Héroes #18818,
Zona Río, Tijuana, BC

DEVUELVE LA HIDRATACIÓN A TU PIEL

El ácido hialurónico es el producto estrella que ayuda a aumentar la elasticidad y plasticidad de la piel, dándole un aspecto más juvenil y descansado

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

El ácido hialurónico es un gran aliado cuando de cuidar e hidratar nuestra piel se trata, pero ¿cómo funciona realmente? ¿Para qué sirve? ¿Qué beneficios le aporta a la piel? Aquí te diré todo lo que necesitas saber al respecto.

El ácido hialurónico es una sustancia que se encuentra de forma natural en numerosos tejidos y órganos del cuerpo humano, como en la epidermis, tejido conectivo, cartilagos, líquido sinovial, ojos, entre otros.

Una de sus propiedades más importantes es su capacidad para atraer y retener el agua, es decir, mantener el cuerpo hidratado; sin embargo, a partir de



los 27 años dejamos de producir fibroblastos, que son los encargados de generar ácido hialurónico, elastina y colágeno, lo que trae como consecuencia que la piel pierda hidratación y, por ende, elasticidad y firmeza, tomándola flácida y con arrugas.

SU USO EN LA MEDICINA ESTÉTICA

La buena noticia es que, hoy en día, existe la posibilidad de dotar a la piel de ácido hialurónico de una manera muy amigable, mediante un producto que se aplica con una pequeña aguja ya sea como un hidratante o como relleno, dependiendo de su peso molecular.

Una buena opción es la línea Belotero, la cual es un relleno dérmico compuesto por ácido hialurónico, que cuenta con 5 productos diferentes, dependiendo del área que se desees trabajar.

ES MUY VERSÁTIL

Una molécula de ácido hialurónico retiene mil moléculas de agua, dando un volumen por medio de hidratación y elasticidad en la piel, por eso se suavizan los surcos y las líneas de expresión, logrando de esta manera una corrección y, al mismo tiempo, aportando beneficios a la piel.

Este ácido es muy versátil, se puede utilizar en: las líneas de la frente, los temporales, los pómulos, los surcos nasogenianos, el ángulo mandibular, el cuello, las manos y en el escote. No existe ninguna contraindicación, tampoco se tienen que hacer pruebas de alergia, es un producto muy seguro.

El efecto es inmediato y va mejorando en el transcurso de los siguientes días, su duración varía según el calibre que se use, pero dura entre 6 meses y dos años. Lo recomendable es dejar pasar de 2 a 4 semanas entre una aplicación y otra.

Es importante que unos días antes del tratamiento con ácido hialurónico no tomes analgésicos, esto con la finalidad de prevenir la aparición de algún hematoma o moretito. Para obtener mejores resultados, procura tomar diariamente al menos 2 litros de agua, así tu piel estará hidratada y el producto actuará de manera eficiente.

**La autora es médico cirujano con máster en Medicina Estética.*



QUE EL
Postre
NO SEA EL
IMPEDIMENTO ESTÁ
Navidad

ZEN
Cookies

KETO DIET
APTOS PARA DIABÉTICOS
NO SUGAR ADDED

PEDIDOS AL:
(664) 345 3439
www.zencookies.com
Tlaxiaco, Baja California, México



EMAIL MARKETING

AUMENTA TUS VENTAS...
...Y GENERA PROSPECTOS

Llega directo
a nuevos
clientes

Dragonmail

IAPROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS:
Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766
Correo: ventasdragonmail@gmail.com

¿QUÉ ES EL BYPASS EMOCIONAL Y CÓMO AFECTA NUESTRA SALUD MENTAL?

- Adriana Reid -



*Especialista en Resolución de Trauma y Autosuficiencia Emocional, Estudios de Género y Discriminación. Estudió la Maestría en Educación en la Universidad Complutense de Madrid con especialidad en Counseling Familiar e Ingeniería en Software Humano.

Portal
be2be-coaching.com

Correo
adriana@be2be-coaching.com

Teléfono
858 754 6057

Instagram
be2be_coaching

Twitter
@be2becoaching

In
Adriana Bacelis Soromayor, M.A.

Facebook grupo
Te invito un café

Algunos de ustedes habrán escuchado sobre el "bypass emocional", concretamente se trata de negar y reprimir nuestros sentimientos y emociones como mecanismo de defensa para evitar sentir.

En este artículo, quiero invitarte a analizar este concepto para tener cuidado, por un lado, por el daño que nos provoca a nosotros mismos y por otro, por el mensaje que inconscientemente transmitimos a nuestros hijos.

Desde los fundamentos y principios de Be2Be-Coaching, en los que analizamos las dinámicas centrales de los problemas comunes -una de ellas, el hábito de evitar sentir, lo desarrollamos desde que somos muy pequeños. Durante nuestra infancia, el solo hecho de crecer, nos enfrentó a sobrevivir situaciones -unas más adversas que otras, y circunstancias que aprendimos a resolver. Todo esto dio lugar a ingeniosas formas de protegernos de la vulnerabilidad de exponer nuestras heridas emocionales básicas.

Después de años de desarrollar es-

tas formas de protegernos, sin darnos cuenta las convertimos en nuestro modo de supervivencia y a la vez, en la definición de ciertos rasgos de nuestra personalidad.

Si nos damos permiso de observar de cerca el resultado, lo que en realidad sucedió es que se generó una especie de caja de herramientas llena de habilidades y de extrañas y a veces maravillosas e ingeniosas formas de sobrevivir al agobio emocional.

En el camino a nuestra autosuficiencia emocional, aprendemos a analizar y a actualizar estos mecanismos con regularidad, de lo contrario, si siguen descansando en nuestro inconsciente, serán la justificación de nuestras reacciones en la vida.

Ojo, no quisiera generalizar, algunas de estas habilidades o mecanismos de supervivencia, fueron, son y seguirán siendo útiles, sin embargo, existen estrategias que a la larga generan mucho daño, es el caso del tema de este artículo, el "bypass emocional".

Cuando tenemos alguna experiencia adversa o traumática, general-

mente viene con una reacción emocional que nos cambia la vida. Vivir con ese dolor emocional altera la forma en que funcionamos, las cosas que disfrutamos y la visión que tenemos sobre las cosas. Esto puede transformar la identidad de cómo nos percibimos y en un intento desesperado por seguir adelante, nos forzamos a bloquear el acceso a los recuerdos, como si no hubiera sucedido. No nos damos permiso de llorar, gritar o enojarnos, justificándolo con alguna de las actitudes que describiré mas adelante.

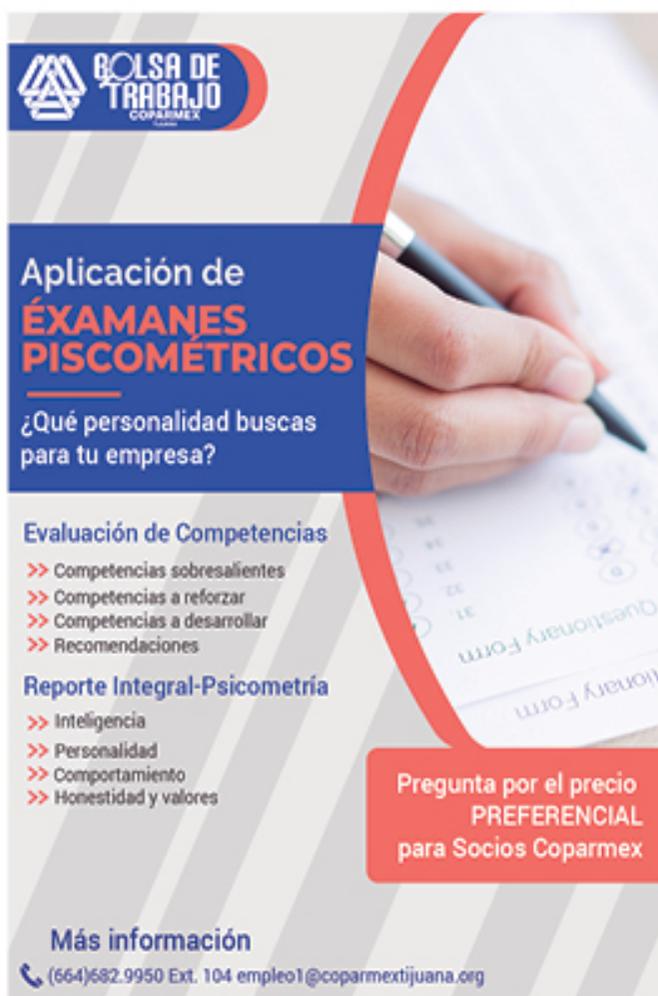
A continuación, comparto contigo algunas señales y actitudes que te pueden servir para identificar si el bypass emocional forma parte de tu caja de herramientas.

- >> Disfrazar la tristeza y el enojo con una sonrisa
- >> Usar la gratitud y las circunstancias privilegiadas para negarnos a nosotros mismos el derecho de sentir nuestras emociones.
- >> Darle un toque de vergüenza a la expresión o liberación física de nuestras emociones -llorar, gritar.
- >> Disminuir el impacto de una experiencia profundamente dolorosa comparando con lo que viven los demás.
- >> Uso de formas socialmente recompensadas para disfrazar el dolor: ejercicio excesivo, restricción de alimentos, perfeccionismo, privación del sueño, rendimiento excesivo.
- >> No expresar la intolerancia o la incomodidad de alguna situación desviando la atención con positivismo.

Esto es más común de lo que parece, nuestro entorno sociocultural nos condiciona sin saber y sin querer a obtener la definición de quienes somos de la gente o las circunstancias que nos rodean. Como si perdiéramos el derecho a enojarnos, a quejarnos, a pedir más, a no estar de acuerdo con algo, a que se nos escuchara; se nos pedía contar nuestras bendiciones y los muchos motivos por los cuales agradecer y sonreír. Todo esto está bien, pero si lo usamos como mecanismo para no sentir o para negar la expresión natural de

nuestras emociones se convierte en "lindura tóxica".

A manera de conclusión, podemos observar que el impacto que tiene el bypass emocional sobre nuestra salud mental se debe a que ignorar o pretender que no hay daño a nuestros sentimientos y emociones no hace que desaparezcan, reprimir nuestras reacciones provoca que la lindura tóxica afecte nuestro bienestar en todos los niveles de nuestro sistema cuerpo mente.



BOLSA DE TRABAJO
COPARMEJ

Aplicación de EXAMENES PISCOMÉTRICOS

¿Qué personalidad buscas para tu empresa?

Evaluación de Competencias

- >> Competencias sobresalientes
- >> Competencias a reforzar
- >> Competencias a desarrollar
- >> Recomendaciones

Reporte Integral-Psicometría

- >> Inteligencia
- >> Personalidad
- >> Comportamiento
- >> Honestidad y valores

Pregunta por el precio PREFERENCIAL para Socios Coparmex

Más información
☎ (664)682.9950 Ext. 104 empleo1@coparmextijuana.org



baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com  Baja Cuadros

GABRIELA RODRÍGUEZ RUIZ

CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD

La pérdida de peso con las cirugías bariátricas
mejorar la vida de los pacientes

Mujer entregada, altruista; doctora en Biología Molecular

POR MARÍ CARMEN FLORES
FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS

Ser participe en mejorar las condiciones de salud de la población ha sido el cometido de la doctora Gabriela Rodríguez Ruiz quien además de ser cirujano general y cirujano bariatra realizó el doctorado en Biología Molecular lo que representa seguimiento profesional a sus pacientes basado en ciencia. "El problema de salud en México por obesidad es muy costoso para el país. La cirugía bariátrica es una oportunidad para mejorar las condiciones de vida de la comunidad. No solo es para pérdida de peso es para ayudar en la remisión y control de enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión".

La doctora quien forma parte de los especialistas VIDA Wellness and Beauty dijo que, Tijuana -como una de las capitales de la cirugía bariátrica- se han realizado por muchos años los procedimientos que están



estandarizados. El abordaje es laparoscópico (de mínima invasión) la recuperación es mucho más rápida, en realidad la cirugía es bastante segura, comentó la joven de 38 años quien representa a las nuevas generaciones dedicadas a la salud. "A todos los pacientes les digo investiguen con quién se van a operar somos

muchos y nos apegamos a los estándares. Pero es importante tener la certeza de que las clínicas u hospitales estén certificados y sobre todo qué preparación tiene el médico y si su capacitación es continua; que no se haya quedado rezagado con técnicas del pasado".

La visión y misión de VIDA Wellness and Beauty para el abordaje, seguimiento con los pacientes va con lo mismo que pienso e impulso: la salud. Se siente muy bien cuando los pacientes te dicen gracias no solo por su nueva apariencia física, sino en el control de las enfermedades crónico-degenerativas".

La vocación de servicio la lleva en la sangre. De joven participó con el Grupo de Rescate Halcones y, en la actualidad se da tiempo de hacer labor social en la Cruz Roja de Tijuana. "Porque mi padre nos enseñó a querer a Tijuana y siempre -por encima de todo-, dar lo que sabes por los demás".

Es una mujer dedicada; perseverante. Madre de Mario y Dario "al momento he cumplido la mayoría de mis metas". El trabajo en VIDA Wellness and Beauty me brinda una gran oportunidad de crecer; de entregar mi conocimiento en pro de la salud, porque concluyó la especialista, va más allá de la pérdida de peso; es calidad de vida".

"El autor es periodista."

“ El problema de salud en México por obesidad es muy costoso para el país. La cirugía bariátrica es una oportunidad para mejorar las condiciones de vida de la comunidad. No solo es para pérdida de peso es para ayudar en la remisión y control de enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión ”



PONERSE EN EL LUGAR DEL PACIENTE OBLIGA A ENTENDERLO Y AYUDARLO

El reto de María Castro León en la UMF # 36 del IMSS

POR MARÍ CARMEN FLORES

Asumió con cargo como jefa con plena conciencia de que, su antecesora la enfermera Fátima Juárez, le legó trabajo en equipo; ganarse la confianza y sobre todo siempre -por encima de todo-, dar un servicio de calidad a los derechohabientes del seguro social. Con 23 años de experiencia y madre de dos jóvenes tomó la carrera de enfermería porque el dolor ajeno cuando hacían curaciones a uno de sus hermanos le hizo comprender que -en ocasiones-, "uno piensa que hay agresión, pero realmente te enseñan cómo asear y lograr sacar adelante a un paciente herido".

Su carrera inició en la Unidad de Medicina Familiar # 7 donde laboró por 10 años, luego pasó a la #18 ambas unidades en Tijuana. Su visión era crecer. María Castro



“ Tengo temor a lo desconocido, pero nunca frustración. Siempre pondré mi conocimiento y humanismo para lograr unidad no solo en mi trabajo sino con la comunidad tijuanaense ”

León se fijó la meta de prepararse más para lograr ascender. “Soy responsable, humanista. Soy de la escuela Fátima. Tenemos los mismos valores y la vocación de servicio”. Su base como jefa de piso le fue asignada en un hospital del IMSS en Ensenada. En el 2019 llegó a la Mesa de Otoy la unidad que, por excelencia ha obtenido diversos reconocimientos nacionales y ella, -por su trabajo y desempeño y, ante la jubilación de quien era la jefa-, fue nombrada en septiembre del 2021 como “La jefa María”.

“Es mucha responsabilidad. Todo está bajo control. Espero llevarlo al 100 por ciento; hacer mejoras, seguir adelante y tratar de hacer más y más cada vez”. Porque sí, reconoció, “el paquete es grande pero ningún reto puede ser imposible si te entregas; haces equipo y lograr ganarse la confianza es la primera tarea. Debes poner el ejemplo y sí, ser parte, pero marcando las pautas para que, el ansiado premio Platino del IMSS se



logre durante mi gestión y la del director Clemente Martínez”.

Es una mujer de estatura alta. De fácil sonrisa y de trato amable. Su hijo estudia Economía en la UABC y su hija está en la preparatoria. María, la enfermera recorre los pasillos y además de sus tareas cotidianas será responsable de coordinar el apoyo con otras insti-

tuciones en caso de emergencias y/o en caso de que nuevamente se registren jornadas masivas de vacunación. “Tengo temor a lo desconocido, pero nunca frustración. Siempre pondré mi conocimiento y humanismo para lograr unidad no solo en mi trabajo sino con la comunidad tijuanaense”.

“El autor es periodista.”

¡REGALA TRANQUILIDAD!

TOMOGRAFÍA DE TÓRAX RAYOS X DE TÓRAX

Cupón de descuento
VIGENCIA HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DEL 2021
20%

Atendemos previa cita: 6646341118 ext. 2
Avenida Guanajuato 2251 Col. Cocho, C.P. 22040 Tijuana
www.imaxess.com

imaxess
Diagnóstico por imagen

PREVENÉN LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

La gripe viral, la sinusitis, la bronquitis y la influenza son los padecimientos más comunes durante la época de frío, aquí te damos algunas recomendaciones para prevenirlas

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Llega diciembre y con él las fiestas decembrinas, la ropa calentita, los regalos, el frío y, también, aunque no nos guste, las enfermedades respiratorias, aunque si tomamos algunas medidas podemos prevenirlas, sobre todo en niños pequeños y ancianos, que son el sector más vulnerable.

Lo cierto es que el frío no es el causante de las enfermedades respiratorias, lo que pasa es que los virus tienen ciclos donde aumenta su reproducción y algunos tienen su pico en el cambio de clima, expuso el Dr. Erik Narváez, otorrinolaringólogo.

CAMBIOS CON EL FRÍO

“En el frío, ocurren varios cambios en nuestro cuerpo; sobre la superficie de la vía respiratoria tenemos los cilios o “pelitos”,

LA PREVENCIÓN

Para prevenir la aparición de enfermedades respiratorias, podemos aplicar algunas medidas compartidas por el Dr. Narváez:

PRUDENCIA: Es importante ser prudente y arroparte adecuadamente, sobre todo después de realizar actividades físicas o de salir del gimnasio. Los cambios bruscos de temperatura favorecen al desarrollo de enfermedades respiratorias.

EL CABELLO: Si vas a salir, procura hacerlo con el cabello seco.

AGLOMERACIONES: Evita las aglomeraciones dado que las enfermedades respiratorias son de fácil transmisión.

LOS TÉS: Para esos días de gripe en los que se te antoja un té, el recomendado es el de manzanilla porque tiene un efecto antiinflamatorio leve. También puedes tomar el de eucalipto o gordolobo.

VITAMINAS C: Hay muchas frutas de

temporada que son ricas en vitaminas C, por ejemplo: guayaba, naranja, limón, fresas, papaya y kiwi.

VITAMINA E: También es recomendable que tomes vitamina E, aunque la puedes adquirir consumiendo fresa y kiwi, que son las frutas con mayor contenido de esta.

NO FUMAR O TOMAR: Evita fumar o ingerir bebidas embriagantes, ya que no favorecen a tu recuperación si estás enfermo.

NO SEAS EXTREMISTA: Algunas mamás piensan que deben envolver con una y otra cobija a sus bebés para protegerlos del frío, lo cierto es que ellos deben tener ropa que les favorezca su movimiento y así prevenir que se sofoquen.

por así decirlo, que constantemente están movilizando las secreciones que se producen de forma natural; con el frío intenso, disminuye su movimiento y tienden a estancarse las secreciones, y eso lo aprovecha el virus o bacteria para anclarse”.

El especialista comentó que por lo regular las enfermedades respiratorias inician con una infección viral que dura entre 3 y 5 días, pero en algunas personas eso

favorece a una infección bacteriana para lo que ya se prescribe algún antibiótico.

Es muy importante acudir con un médico certificado para que sea él quien prescriba el antibiótico indicado, dado que su elección no es algo aleatorio sino que lleva un orden, expresó, cada vez hay más resistencia a los antibióticos debido al uso indiscriminado de estos.

LAS ENFERMEDADES DEL INVIERNO

Durante la época invernal, las enfermedades respiratorias más comunes

son: la gripe viral, sinusitis, bronquitis e influenza, pero ¿cuál es la diferencia entre ellas? El Dr. Erik Narváez nos explica los síntomas de cada una.

GRUPE VIRAL

SINTOMAS

- » Escorrimiento nasal
- » Ardor de garganta
- » Tos seca (puede durar hasta 10 días pero poco a poco va bajando la intensidad)
- » Congestión nasal
- » Dolor de cabeza
- » Dolor muscular
- » Cansancio

DURACIÓN

De 5 a 7 días

SINUSITIS

SINTOMAS

- » Obstrucción nasal persistente
- » Mal aliento
- » Tos que por lo regular empeora por la noche
- » Dolor detrás de los ojos o sensibilidad facial
- » Cansancio y malestar general.

DURACIÓN

Más de 10 días

BRONQUITIS

SINTOMAS

- » Tos por más de 10 días y esta aumenta en las noches o por actividad física
- » Dolor y silbido en el pecho
- » Dolor de cabeza
- » Dolor muscular
- » Cansancio

DURACIÓN

Más de 10 días

INFLUENZA

SINTOMAS

- » Escorrimiento nasal
- » Dolor de garganta
- » Tos muy intensa que puede convertirse en neumonía
- » Dolor muscular intenso, puede ser postrante.
- » Fiebre elevada y persistente, de difícil control
- » Cansancio

DURACIÓN

Hasta dos semanas

**BAJA
HOSPITAL**
& MEDICAL CENTER



CLÍNICA
de
PSICOLOGÍA INTEGRAL
& NUTRICIÓN



HOSPITAL BARIÁTRICO

Cambiando VIDAS



Directora General

Carmen Payán

(619) 948-2753



Corazones contentos es
Magia de Verdad



Escanea y
descubre la magia
de la Navidad.

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-254 4460

COCA-COLA, COCA-COLA SIN AZÚCAR y la Botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2021. COCA-COLA SIN AZÚCAR, FENE CETOMÓRICOS, CONTIENE FENILALANINA.



El Florido
Abarrotes y Carnes



**¡AHORA TU
MANDADO
HASTA LA PUERTA
DE TU CASA!**

WHATSAPP O LLAMADA!



664 386 9475

**DESCARGA
NUESTRA APP**

