

M

mujer



actual

Enero 2018 | Año 10, Edición 123 | 68 págs.

GABRIEL RIVERA
25 años de desentrañar
la historia de Tijuana

ESPECIAL
BIENES RAÍCES
La moda de
rentar vivienda

Ejemplar
GRATIS

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS



SÉ TU
PROPIO
Health
Coach

Julietta

QUIÑÓNEZ CASTAÑOS

Mujer de éxito
e inspiración
20 años al frente
de su propia empresa

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



**¡VEN A CELEBRAR
25 AÑOS**

con nosotros!

**Tenemos
GRANDES
sorpresas
para ti**

Smart&Final

¡Tú sí sabes comprar!

Sin membresía

Visítanos en Mexicali, Tijuana, Rosarito,
Tecate, Ensenada y San Luis Río Colorado

 **Síguenos en:** facebook.com/SmartandFinalMexico

www.smartnfinal.com.mx

**¡Disfruta la mayor cobertura y navega
a máxima velocidad en cualquier lugar!**

**PLAN TELCEL
Max Sin Límite**



HUAWEI
G ELITE PLUS

SONY
XPERIA X COMPACT

MOTOROLA
MOTO G5 PLUS

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



Imágenes ilustrativas. Equipos y Color de los equipos sujeto a disponibilidad en punto de venta. Información de Planes Telcel Max Sin Límite en www.telcel.com. Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Los servicios de telecomunicaciones ofrecidos por Telcel se prestan con base en lo establecido en el Plan Técnico Fundamental de Calidad del Servicio Local Móvil vigente. Registro Público de Telecomunicaciones, Folios: 116906, 116907, 116908, 116909, 116910, 116911, 116912, 116914, 116915 y 116916.

Enero 2018

Nuestros Propios RETOS

Este año que inicia será sin duda uno de retos para nuestro país. Decisiones financieras de EU que repercutirán de este lado de la frontera; tratados con miras a renovarse, morir o transformarse; el inicio en California del uso de la marihuana con fines recreativos, y unas elecciones presidenciales en puerta.

Este 2018 será un partaguas para México, aunque mucho de lo debatible estará fuera de nuestro control, pero ¿qué sí podemos hacer?

- No perder la fe y la esperanza. Seamos optimistas como lo resalta Alejandrina Seaman en su sección: 'El mundo Necesita Valores'.
- Seamos responsables como ciudadanos, y vayamos conociendo las opciones y propuestas para tomar decisiones inteligentes, como lo sugiere nuestro soplón del mes.
- Aprendamos de los grandes para tener éxito en lo que nos propongamos, como nos comparte Becky Krinsky en sus 'Recetas para la Vida'.
- Decidamos amar a nuestra pareja, hijos, amigos, compañeros, pero sobre todo a esa persona con la que elegimos compartir el camino de la vida, como nos comparte Carlos González en la sección 'Tu Pareja'.
- Eduquemos a nuestros hijos sobre sexualidad, para que sepan cómo protegerse y cuidar sus cuerpos, como lo sugiere Mayra Medina de Hilar.
- Sembremos intenciones más que hacemos los propósitos de siempre, como nos comparte Diosa Doméstica.
- Aceptémosnos como Dios nos hizo y aprovechemos para sacarnos el mejor de los partidos como nos aconseja Hecho por Che Ché.
- Seamos nuestro propio Health Coach, con los tips que nos comparte Ana Laura Martínez de Culinary Art School.
- Y conozcamos e imitemos historias de vida inspiradoras como las de nuestra Mujer del Mes: Julieta Quiñónez Castaños, con 20 años de servicio al frente de su propia compañía de seguros, o la de Maribel Moreno, embajadora de la gastronomía más allá de la frontera, o de Gabriel Rivera, creador del archivo histórico de Tijuana, y quien busca aportar certezas, para la construcción y desarrollo de nuestra identidad y amor por Tijuana.

**ASÍ QUE DISFRUTEN DE ESTA EDICIÓN
Y ¡FELIZ 2018 QUE APENAS INICIA!**

¡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 Soñía Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Mayra Medina de Hilar
Becky Krinsky
Nicole Aguirre
Maru Lozano
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujaran
Alejandrina Seaman
Ana Laura Martínez

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
info@victorhphoto.com [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66

ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 10, edición 123, inicio de impresión el 15/12/2017.** 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.



SIENTE EL SABOR®

Coca-Cola

HAZ MÁS RICAS TUS COMIDAS



Contenido

ENERO 2018

TU PERSONA

• EL SOPLÓN
"AGITAR" la Varita Mágica para cambiar México

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
10 consejos para iniciar un año exitoso

TU PAREJA

Amar es una decisión

LA OTRA MITAD

Y a todo esto, ¿qué es lo que quieren los hombres?

EL MUNDO NECESITA

• VALORES
Se requieren personas optimistas

TUS HIJOS

Sexualidad:
Educando en Casa

ESPECIAL UNIVERSIDADES

Algunos retos de la Educación Superior

MODA

• ASESORÍA EN IMAGEN
"Ser bonita, guapa o atractiva"

SABÍAS QUE...

Sembremos
Intenciones

RECETAS ACTUALES

Crema de elote por Chef Ruffo Ibarra

GASTRONOMÍA

10 Consejos para ser tu propio Health Coach empezando 2018



PORTADA DEL MES
JULIETA
QUIÑONEZ CASTAÑOS
20 AÑOS DE SERVIR CON ÉXITO EN GRUPO MORRIS

38

FOTOGRAFÍA
Garage Photo Studio

UNA VENTANA AL VALLE

HUERTOS ORGÁNICOS
y Jimena Rábago Aguilar



HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS

Cata y degustación del Vino

ESPECIAL GASTRONOMÍA

• SEGUNDA PARTE
Nueva Generación de Chefs en BC

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Maribel Moreno
Tejiendo Redes y construyendo puentes en Tijuana

HOMBRES DESTACADOS

Gabriel Rivera
Pieza Fundamental de la Historia de Tijuana



VALORES Y GENTE

Club de Niños y Niñas de Tijuana

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

SD entre los mejores lugares de EU para visitar en Invierno

LECTURA ACTUAL

Helena

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
¿La separación legal será tu mejor opción?
Conoce tus derechos

ESPECIAL DE BIENES RAÍCES

Comprar vs Rentar

SOCIALES

El mundo
NECESITA... VALORES

SE REQUIEREN PERSONAS OPTIMISTAS

POR ALEJANDRINA SEAMAN

Estamos entrando a un nuevo año lleno de retos, y también con incertidumbres sobre los que nos deparará el destino, tanto en el ámbito personal como en el profesional. Las noticias están repletas de discursos negativos en cuanto a aspectos económicos y políticos. Como cada año, los precios de los productos suben y, en muchos casos, los sueldos son estáticos, afectando así la economía de muchos hogares.

Sin embargo, ante esta realidad, debemos siempre mantener una actitud optimista. No debemos dejar que las malas noticias afecten nuestro estado de ánimo, ni mucho menos que sean la razón por la cual tomemos decisiones importantes.

Los seres humanos estamos capacitados para hacer frente a cualquier circunstancia, además de que fuimos

dotados con talentos que podemos utilizar para crecer en todos los aspectos.

OPTIMISMO ANTE LAS CRISIS

Las noticias pueden no ser confortantes. Los diversos problemas mundiales que aquejan a nuestro planeta son más que suficientes para sentirnos frustrados y desanimados. La falta de empleo, la contaminación, los cambios en el gobierno y un sin fin de temas que están presentes, mantienen a la gente en estado de incertidumbre y con temor de lo que pueda venir.

Como mencioné anteriormente, lo que sí es seguro es que el nuevo año traerá auestas una serie de fenómenos económicos (como siempre): el aumento de la gasolina, y con ello el de los productos de la canasta básica. Cada enero es la misma historia y, sin embargo, aquí seguimos.


Como gente trabajadora y luchona hemos sabido salir adelante ante ello.

NO TE DESANIMES, PIENSA EN SOLUCIONES

Ser positivos ante todo quizá suene fácil y no lo es; pero no podemos dejar de serlo. Una persona positiva no se deprime fijando su mirada en los problemas, una persona positiva los ve, los analiza y piensa en cómo podría solucionarlos.

Una persona positiva no ve el mundo color de rosa, pero sí tiene una perspectiva distinta: se enfoca en lo que puede hacer y no en lo que no puede hacer.

Iniciar el año con positivismo es fundamental para poder aprovechar cada día del 2018. Y gane quien gane la presidencia este año en nuestro país, nosotros debemos seguir siendo personas honestas, trabajadoras y con convicción, porque eso es lo único que hará que nuestro país cambie.

Ser positivos no es negar la realidad, es transformarla. 

¡FELIZ AÑO NUEVO A TODOS NUESTROS LECTORES!

CORREO
alexaseaman@hotmail.com

* La autora es Maestra en Educación



10 CONSEJOS PARA INICIAR UN AÑO EXITOSO

PARA TRIUNFAR ES RECOMENDABLE APRENDER DE LOS GRANDES

POR BECKY KRINSKY

Hoy es el mejor momento para hacer un plan de acción, que asegure que las resoluciones del año nuevo se puedan convertir en realidades. A pesar de que año con año se hacen las mismas promesas, se tienen las mismas aspiraciones y de alguna manera el mismo compromiso, este año de verdad vamos a intentar hacer las cosas con un toque distinto.

¿Cómo? Qué tal si este año cambias completamente tu táctica. No pienses en lo que hiciste o dejaste de hacer, en lugar de eso, veamos lo que hicieron las personas triunfadoras, las que lograron sus metas y se consideran personas exitosas.

Para esta nueva visión hay que estar consciente de los hábitos y las rutinas que justo estas personas exitosas tienen, y buscar la manera de aprender de ellas.



EL COMÚN DENOMINADOR DEL TRIUNFO DE LAS PERSONAS EXITOSAS RADICA EN ESTAS 10 BUENAS IDEAS

VALORA Y DISFRUTA TUS MAÑANAS.

Ser consciente de tus pensamientos y tus emociones le da poder a tu vida. Tú mañana debe ser un ritual en conciencia plena de lo que valoras y de lo que quieres lograr. Despierta agradeciendo. Disfruta la vida, recuerda que cada día nuevo trae nuevas oportunidades. Coloca la intención positiva en este nuevo día. Ordena tus prioridades y recuerda que antes de reaccionar a todos los pendientes, sólo tú eres la persona responsable para que tu día funcione bien.

NO OCULTES LO QUE TE DEFINE.

Acepta tus debilidades y haz de ellas tu distintivo particular. Que la gente sepa que esa debilidad es la fuerza que te motiva a conquistar el mundo. Cuando las aceptas y las reconoces, trabajas con ellas a tu favor.

PIENSA, PLANEA Y SÉ PACIENTE.

No te adelantes a los tiempos naturales del proceso que llevan las cosas, para que éstas logren su momento preciso.

DALE TAREA A TUS SUEÑOS.

Cuando tengas problemas difíciles de resolver, descríbelos claramente en una hoja de papel. Deja que pase la noche, y la próxima mañana vas a ver el problema con otra perspectiva... algo que te de una nueva idea de ver cómo resolverlo.

AYUDA Y APOYA A LOS DEMÁS; SÉ ABUNDANTE EN TUS ACCIONES Y TUS PENSAMIENTOS.

Cuando tú ayudes y haces que a los otros les vaya me-

yor, buenas cosas te llegan a ti. De hecho, lo bueno habitualmente se multiplica.

BUSCA

LO BUENO EN LA GENTE. Encuentra las buenas intenciones aún en las malas acciones. Cuando entiendes que las personas no te quieren hacer daño sino que tienen sus propios problemas, te relajas y puedes tratarlos con compasión.

ELIGE MUY BIEN A LA GENTE QUE QUIERES CERCA DE TI.

La gente que te rodea te influye. El ejemplo, las acciones y la manera de pensar de personas que frecuentas, es el espejo que te mueve a actuar y a pensar como lo haces.

BUSCA SOLUCIONES, NO TE ENGANCHES EN LOS PROBLEMAS.

A nadie le sirve un sermón de moralidad, cuando lo que se requiere es entender el problema. No encuentres el culpable ni el villano. Sé la persona que puede ver más allá del problema y lo puede resolver.

SABOREA

TUS ÉXITOS. No los midas, no los compares simplemente alégrate de tus logros. Si vas a contar algo, que sea lo que logras. Valora lo que haces y recuerda el esfuerzo que te impulsó a llegar lejos.

SI QUIERES SER EXITOSA: PIENSA, ACTÚA Y SIÉNTETE UN SER TRIUNFADOR.

Camina erguida con la frente alta y los hombros derechos. Sonríe al mundo, y ten fe y confianza.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)

LA RECETA TRIUNFA ESTE AÑO

- » 1 taza de optimismo- actitud positiva y entusiasta
- » 1 taza de gratitud- agradecer la oportunidad de tener un año más para vivir
- » 2 cucharadas de compromiso – responsabilidad por las acciones propias
- » 1 ramita de resistencia y tolerancia – capacidad para aguantar y levantarse
- » 1 sobre de esperanza – confianza, fe y apertura emocional

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

- » Visualiza cada día como una nueva oportunidad para aprender y agradecer.

Cómo se tiene un buen año nuevo

1. HAY QUE ESTAR PREPARADO PARA TODO. Para tener un buen año hay que considerar las cosas que se esperan, las que se planean y las cosas que se atraviesen en el camino.

2. BUSCAR UNA NUEVA OPORTUNIDAD ES EL MEJOR REPARO PERSONAL. Aprender de los errores; liberar la carga pesada de los resentimientos y el perdón, ayuda a enfrentar los miedos y superarlos.

3. LA VIDA PUEDE SER TAN FÁCIL COMO CADA QUIEN LO DESEE. La actitud personal es la única que puede facilitar o complicar las situaciones que se presentan. Es bueno cambiar lo que no funciona, aceptar lo que no se puede cambiar, seguir el camino hasta conseguir lo que se busca. **M**

“Este año vas a triunfar, lo acabas de decretar”

*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

Tus
HIJOS



SEXUALIDAD: EDUCANDO EN CASA

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Desde el momento en que sabemos el sexo del bebé y pintamos su cuarto de rosa o azul -por mencionar colores- estamos educán-

dolo en su sexualidad. La educación en este tema no debe ser sólo expresada verbalmente o "hasta que el niño pregunte", tampoco dejarla en manos de la escuela y de los profesores es la mejor opción. Ellos harán su labor a su tiempo, pero con la familia el niño convive desde el comienzo de su vida. Esta es su primera y más fuerte escuela presente y futura.

¿QUÉ TANTO HAY QUE DECIRLE?

Primero **INFÓRMATE** (pide ayuda, lee, toma cursos, ¡todo!) y luego responde con cariño, honestidad, consiente de su vocabulario y edad; dile aunque sobre. Correrá más peligro si le dices poco o nada después, que si le dices mucho y correcto desde ya. No tomará lo que

no le interese aún, pero si de algo que dijiste surge otra duda, entonces respóndele. Lo mejor que aprende con tu explicación amplia y temprana, es que eres una persona a quien se le puede preguntar en cualquier momento.

BENEFICIOS DE EDUCAR EN CASA

Una educación sexual adecuada y a tiempo en casa, puede reducir muchas de las consecuencias que a diario vemos en el mundo, la gran mayoría resultado de la ignorancia sexual, por ejemplo: actividad sexual prematura, embarazos no planeados o a temprana edad, enfermedades de transmisión sexual, explotación, acoso, violencia de género, abuso sexual y más.

Pero sin duda, el principal beneficio es que el niño aprenderá a hablar abiertamente contigo para preguntar o pedir ayuda sobre sexualidad, sintiéndose en confianza de acuerdo a sus necesidades de hoy, y seguramente en necesidades futuras sobre éste y otros temas. **M**

LECCIONES BÁSICAS

Quizás no te has puesto a pensar que desde el día uno estamos toda la familia aportando a los niños, muchísima información sobre sexualidad. Estos son algunos ejemplos que ocurren durante sus primeros tres a cuatro años:

1-DESDE EL INSTANTE EN QUE BESAMOS Y ABRAZAMOS AL BEBÉ: aprende a sentirse querido y respetado.

2-CUANDO ELEGIMOS LA ROPA QUE USARÁ, los juguetes y juegos sociales: aprende los roles que juegan las personas según su sexo.

3-LA DIFERENCIA ENTRE LOS CUERPOS SEGÚN SU GÉNERO, la aprende cuando ve a sus hermanos bañarse, o si se baña con alguno de sus padres.

4-CUANDO LOS CAMBIAMOS DE ROPA en áreas específicas de la casa o cuando acostumbramos cerrar la puerta del baño, tocar y preguntar si está ocupado: enseñamos el respeto a su privacidad.

5-CUANDO EL NIÑO PREGUNTA SOBRE CÓMO NACEN LOS NIÑOS O POR DÓNDE SALEN, la respuesta que demos y la forma en que lo hagamos, le dará información sobre la actitud que hay que tomar sobre el tema. Es decir, si los padres se asustan por la pregunta o se enojan, lo ignoran, mienten o le instruyen honestamente, el niño sabrá que así hay que tratar el tema de ahora en adelante.

6-DECIR LOS NOMBRES DE LAS PARTES DEL CUERPO ES LO CORRECTO; hablar con la verdad. Si inventas un nombre falso para su pierna, su brazo o su pene y el niño lo aprende, estarás formando a un niño ignorante; pero el más grave mensaje que le das, es que su padre o madre no fue honesto ni claro. Para cuando sepa el nombre correcto y el proceso correcto, ¿podrá tu hijo confiarte algo que involucre a su cuerpo: una duda, una curiosidad, un embarazo, acoso o abuso?.

DATOS PORTAL
www.psicofamiliaypareja.com
FACEBOOK
[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

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



INSCRIPCIÓN GRATIS
MENCIONANDO ESTE ANUNCIO
CLASES PARA TODAS LAS EDADES A PARTIR DE LOS 3 AÑOS.

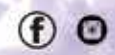
INSCRIPCIONES ABIERTAS

- ALTO RENDIMIENTO EN DANZA
- PLANES ESPECIALIZADOS
- MAESTROS TITULADOS
- INTERCAMBIOS CULTURALES CON LAS MEJORES ESCUELAS A NIVEL MUNDIAL

- BALLET • JAZZ
- DANZA CONTEMPORÁNEA
 - FLAMENCO • BALLET FIT
 - INICIACIÓN AL MOVIMIENTO
 - ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Informes: 976-33-00
www.conservatoriodedanza.com.mx

Calle 11 Plutarco Elías Calles #2011
a 3 minutos de Zona Río.



ALGUNOS RETOS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

No todos quienes aspiran a estudiar una carrera en México lo logran, y es que el acceso a las Universidades Públicas es limitado, y dado que la demanda es altísima, más no así la oferta de espacios, se elige entonces a los mejores, es decir, a quienes hayan aprobado con mayor puntuación el examen de admisión.

No obstante ello, el universo de alumnos que egresa de las Universidades tanto públicas como privadas es enorme. Y he ahí donde tenemos otra problemática: Existe mucha oferta de egresados, pero poca demanda en el campo laboral.

Entonces de ese conglomerado de alumnos que finalmente logró su acceso a la Universidad y sobre todo, que egresó y no se desistió en el camino, ¿cuántos realmente consiguen un empleo? Muy pocos.

LOS DESAFÍOS SON GRANDES

1. REDUCIR LA BRECHA DE QUIENES PUEDEN ASPIRAR A TENER UNA EDUCACIÓN PÚBLICA SUPERIOR GRATUITA EN MÉXICO Y QUIENES NO. Es verdad que no hay recurso que alcance, pero ello ha redundado en la perpetuación de una condición social decadente. Pues llega a suceder incluso, que de estar una familia considerada en la clase media, termina por ingresar a la gran clase baja, y algunos a su vez, de estar en pobreza, terminan peor: en el rubro de pobreza extrema. Y es que no olvidemos que gran parte del cambio socio-económico de una familia, tiene una estrecha relación con el nivel educativo que logren alcanzar cada uno de sus miembros.

2. SE DEBE LOGRAR TAMBIÉN UNA EMPATÍA Y ESTRECHA COMUNICACIÓN E INTERRELACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CON LA INDUSTRIA Y LAS EMPRESAS DE SU COMUNIDAD. ¿Por



qué? Pues para que los jóvenes no estén estudiando cosas que el mercado laboral hoy por hoy no necesite, y viceversa, que estudien aquello en lo que saben que hay demanda. Tendría que fusionarse sin duda la vocación del joven o la joven, para empatarla con las necesidades del mercado.


3. DETENER LOS ABUSOS DE LAS ESCUELAS PRIVADAS PATITO, aquellas que como buitres esperan muchas veces a quienes no fueron recibidos en las escuelas públicas para hacer el negocio de sus vidas, sin garantizar que quienes egresen tengan sus documentos oficiales que los acrediten y certifiquen para el trabajo, pues ni siquiera están adscritos a la Secretaría de Educación. Muchas veces mienten descaradamente y hacen creer a alumnos y padres de familia que todo está en orden, cuando saben que esto no es así. Este engaño afecta a familias enteras.

4. DISMINUIR EL NIVEL DE DESERCIÓN ESCOLAR. Hay muchos factores que lo provocan pero quisiéramos mencionar sólo uno de ellos que es la depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la depresión como un padeci-

miento mental que en el mundo afecta a 350 millones de personas. Además de que una depresión no tratada puede culminar en la discapacidad de la persona para ejercer un trabajo, y en ocasiones y por desgracia, también los induzca al suicidio. Para un estudiante la palabra depresión puede ser sinónimo de deserción. En México, las cifras de la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) advierten que un 3.3% de la población ha experimentado depresión en algún momento de su vida, que varía en intensidad.

5. ¿Y QUÉ AFECTA LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES? ¿Por qué llegan a padecer depresión?

Por múltiples factores como las obligaciones académicas, el estrés y la incertidumbre sobre su futuro. ¿Conseguirán o no empleo? ¿Serán buenos en lo que hacen o no, o pasarán a la penosa cifra de ninis?

El reto en este sentido es detectar a tiempo un cuadro de depresión para evitar que la cosa empeore, pues se puede caer en un círculo vicioso. Depresión=a bajas calificaciones=a deserción escolar=depresión por no poder salir de la situación carente que se vive. 

LA PREPA DEL CETYS

Es mucho más.

Bachillerato

- General
- Internacional



Sistema Nacional de Bachillerato



CETYS
UNIVERSIDAD

CAMPUS TIJUANA (664) 903.1800

“Ser Bonita, GUAPA O ATRACTIVA”

POR HECHO CON CHE CHÉ

Definir el tipo de belleza que poseemos, puede ayudar a vernos y sentirnos mejor. La mayoría de las personas tiene como objetivo de su vanidad lucir bonita, cuando eso es algo con lo que se nace. Sin embargo, lucir guapa es algo que todas podemos conseguir.

Sacarle provecho a nuestras cualidades y estar seguras de ellas, es la base para que los demás nos perciban como guapas y atractivas.

No hay tantas mujeres bonitas en el mundo, pero hay mujeres que saben cómo explotar y utilizar sus cualidades; su rostro asimétrico, sus curvas, su sonrisa, su forma de ser y actuar ante la gente. Eso es lo que diferencia a una mujer bonita, de la guapa y atractiva.

¿QUÉ DISTINGUE A CADA UNA?

La bonita tiene cara estética. La guapa no tiene un físico privilegiado, pero sus cualidades tienen más que ver con su gran seguridad y el cuidado a su persona. La atractiva puede estar en lo feo, pero a ella la destaca su mundo interior. A la sexy, la caracteriza una forma de moverse que provoca suspiros.

Hay atributos que como mujer po-

“La elegancia debe de ser un balance de simplicidad, atención, espontaneidad y distinción. Sin agregar alguna de más, de lo contrario ya no será elegancia, sino pretensión”

CHRISTIAN DIOR



seamos y que son dignos de ser resaltados. Atributos que nos hacen ser únicas y especiales, sólo hay que saber identificarlos y aprovecharlos.

¿CÓMO MEJORAR NUESTRA APARIENCIA?

Mantener nuestra piel y cabello luciendo saludable, vistiendo de manera correcta de acuerdo a nuestra colorimetría y tipología, son puntos básicos a considerar diariamente para el cuidado y mejora de nuestra apariencia.

Siendo bonita también puedes ser guapa. Aunque el ser bonita es estar muy cercano a la perfección, estéticamente hablando, hay personas que siendo bonitas de rostro no son del todo atractivas.

Saber balancear y destacar lo mejor de nosotras puede darnos mayor seguridad.

Creértelo y mostrarlo de esta manera, automáticamente hace que los demás sin duda lo crean también.

Así que muéstrate siempre segura. Luce tu belleza siendo tú misma. Tú, tal como eres. Aprovecha todas y cada una de tus virtudes y defectos para volverlos lo más hermoso que tienes.



CONTACTO

MA. FERNANDA
HALE ALCAZAR
(664) 368.62.72

MICHELLE A.
SANTANA BUJAZAN
(619) 598.38.17

CORREO
hechoconcheche@gmail.com

FACEBOOK

/hechoconcheche

INSTAGRAM

@hechoconcheche

AMAR



CONTACTO

CORREO
carlosgutierrezc@gmail.com
CELULAR
(664) 174.4230

ES UNA DECISIÓN...

A las personas nos gusta mucho enamorarnos, pensando que esa es una condición perfecta del ser humano, y eso es un gran error.

Me explico: Amar no es lo mismo que enamorarse

POR CARLOS GUTIÉRREZ

Cuando piensas que en el corazón no se manda, seguramente necesitas ayuda.

Una de las cosas más importantes en nuestra vida, es que podemos vivir en equilibrio, y esto tiene que ver con todo lo que nos rodea. Por ejemplo, usted pudo comprar su auto último modelo pero sufrir cada mes para pagarlo, eso es perder el equilibrio. Usted tiene una flamante pareja que cuando le hace el amor se siente perfecta, pero en todo lo demás sólo siente hastío o cansancio, eso es perder el equilibrio.

A las personas nos gusta mucho enamorarnos, pensando que esa es una condición perfecta del ser humano, y eso es un gran error. Me explico: Amar no es lo mismo que enamorarse.

Aunque usted no lo crea, amar es un proceso consiente, y enamorarse es un estado fisiológico y emocional.

El enamoramiento es un estado fisiológico en el que tenemos una sensación eufórica hacia la otra persona. Es una emoción descontrolada, y un deseo profundo por tenerla. Es una especie de embriaguez emocional en la que sólo vemos cualidades en nuestra pareja, por lo que la necesitamos junto a nosotros.

Amar, por su parte, es un estado de conciencia. Es el gusto por servir a otro, en el que cuidamos nuestra dignidad y la de nuestra pareja.

Una vez que determinamos esas dos grandes diferencias, podríamos entender que podemos **AMAR Y NO ENAMORARNOS** o **ENAMORARNOS SIN AMAR** o mejor aún, **AMAR Y ESTAR ENAMORADOS**.

Estos conceptos básicos ayudan a darse cuenta de que **AMAR ES UNA DECISIÓN** en la que usted tiene el control y responsabilidad de sus actos,

Ahora piense en cómo construyó su relación de pareja, y si logró pasar del enamoramiento al amor, entonces le felicito. Pero si no es así, le sugiero revisar algunas cosas importantes como las que a continuación le escribo:

LA FELICIDAD

NO DEBE SER BASADA EN LA RELACIÓN DE PAREJA. Una persona debe ser feliz antes de establecer una relación de largo plazo, y entonces compartir felicidad, y no depender del otro.

LA FELICIDAD

DE SU PAREJA NO DEBE SUJETARSE AL SUFRIMIENTO DE USTED O VICEVERSA.

Si usted la está pasando mal para no incomodar a su pareja, entonces hay un desajuste en su relación que debe atender y resolver.

SU MATRIMONIO NO DEBE SER

SU CRUZ. Ya no estamos en los tiempos de la mujer sumisa y abnegada que acepta todo sin anteponer su dignidad como persona.

NINGÚN

PRETEXTO ES BUENO PARA SOSTENER UNA VIDA DE SUFRIMIENTO Y CONFLICTO.

Algunas parejas permanecen juntas por diferentes razones: unas económicas, otras morales, otras por conveniencia o por los hijos. Esto no debe pasar. Por ejemplo, piense en un matrimonio conflictivo que está junto por "el bien de los hijos". ¿Qué cree que pasa con los hijos de matrimonios conflictivos? La respuesta es simple: ¡sufren mucho! No use pretextos para mantenerse en una relación donde exis-

de sus pensamientos, de sus palabras y de sus emociones.

Como puede usted ver, amar es una decisión consciente que tiene que ver con el autoconocimiento, y con el grado de felicidad en el que una persona se encuentre.

Puedo decirle también que usted puede tener el control de sus emociones, y así tomar caminos en su vida que le convengan, le alegren y le beneficien, pero al mismo tiempo usted puede decidir hacer de su vida un infierno.

Debe darse cuenta de que "su vida

te más sufrimiento que felicidad.

SER PADRE

NO ES LO MISMO QUE SER PAREJA.

No se quede en una relación de pareja sólo por los hijos. Dese cuenta que ser pareja no es lo mismo que ser padre. Usted puede tener una familia bonita aún cuando exista un divorcio, pues si establece que estando separados también pueden ser buenos padres, entonces encontrará mil satisfacciones para usted, sus hijos y su antigua pareja.

AMAR

ES UN ARTE QUE DEBE TENER UNA BUENA DOSIS DE CONOCIMIENTO E INSPIRACIÓN.

Saber amar significa saber servir. También significa respetar y ser respetado. El amor es bondad y dignidad, es firmeza en la vida y en los actos, es ternura y comprensión, y todo esto se da, NO se intercambia.

AMAR

ES UNA DECISIÓN CONSCIENTE BASADA EN SENTIMIENTOS RAZONADOS Y NO EN EMOCIONES.

Si usted REACCIONA significa que está activando un mecanismo emocional muy primitivo, pero si usted ACCIONA significa que controló sus emociones, y razonó que es lo mejor en función de lo que siente.

AMAR

ES LA CAPACIDAD y el gusto por servir a otros sin esperar recompensa.

es suya", y en ese sentido, entender que lo que haga con ella dependerá de usted.

Lo que siente, piensa, dice y hace sucede en usted y desde usted, así que nadie más es responsable de sus actos.

En resumen, ¡enamórese y ame sin medida!, lo único que le sugiero es que se responsabilice de ambos actos, y lleve su vida por caminos donde exista el equilibrio y la autorrealización. ■

*El autor es Psicólogo con maestría en Familia. Además es Hipnoterapeuta.

Y a todo esto, ¿QUÉ ES LO QUE QUIEREN LOS HOMBRES?

POR DAVID SOTELO FELIX

Los varones del nuevo milenio sí son distintos a los de hace unas décadas. Definitivamente ha habido un cambio significativo en las relaciones de pareja y, por lo mismo, las expectativas al respecto no sólo son distintas por parte de la mujer, sino también del varón. Ya saben que no pueden ni quieren esperar el tipo de atenciones y subordinación que quizá mamá o abuelita tuvieron con sus parejas. Los jóvenes no están anhelando que su mujer sea necesariamente un ama de casa que les cocine, lave y planche al cien. Tampoco suponen, al menos la mayoría

urbana, que su mujer los obedecerá, o que ellos por el hecho de ser varones, tendrán la última palabra en las decisiones matrimoniales y familiares. ¿Qué es entonces lo que los hombres de hoy están esperando de sus parejas? Con base a mi experiencia de orientación de parejas a través de los años, creo poder aportar algunos puntos que, una y otra vez, son mencionados en la privacidad de la consulta.

¿Qué varios o todos estos puntos pueden aplicar también como expectativas de las mujeres para con sus hombres? Por supuesto que varios o todos, pero la aportación que pretendo con esta nota es que te enteres de lo que los hombres muchas veces callan, pero necesitan y quieren. Porque ese es el problema de muchos varones: callan demasiado.

CHICAS, TOMEN NOTA...


1. APOYO, ALIENTO Y COMPRENSIÓN. Este punto tiene que ver mucho con la capacidad de empatizar (o no) con las circunstancias y desafíos del varón. Mujer, ¿te pones en su lugar de vez en cuando? ¿Imaginas cómo ha de ser enfrentar y tener que resolver los retos y dificultades de su trabajo, día a día? El que no te los cuente o no se queje, no significa que no los esté viviendo. ¿Le preguntas? ¿Le dices de repente alguna frase de reconocimiento y agradecimiento por lo que hace?

2. INTIMIDAD BUENA Y FRECUENTE. Sí, la intimidad en pareja es muy importante para el hombre (y lo debería ser para ti también ¿eh?). Si te descubres no deseándolo seguido, pregúntate seríamente qué estará mal contigo. El sexo no sólo se siente maravilloso, y no sólo sirve para reproducirnos, también tiene muchísimos beneficios de salud física, emocional y mental.

3. QUE ME DE MI LUGAR FRENTE A NUESTROS HIJOS Y LOS DEMÁS. Muchos varones se sienten ninguneados, excluidos, ignorados y hasta humillados por sus parejas frente a sus hijos, familias y amistades. Es triste también escuchar a hijos hablar con una mezcla de pena y coraje de cómo papá ha sido relegado, no opina, no se le toma en cuenta, o es un "cerro a la izquierda".

4. TRATO RESPETUOSO Y CÁLIDO, IMPLICA TRATO AMABLE Y DE IGUALES, SIN CONDESCENDENCIA, PETULANCIA O IMPOSICIÓN. Un trato en el que no sólo esperas ser atendida como reina, sino que también lo tratas como soberano de su casa. Los hombres también quieren besos y abrazos, más ahora.

5. TIEMPO DE PAREJA. Muchos hombres no sólo quieren salir a echar la copa con los amigos, también lo quieren hacer con su pareja. A veces a solas, como una cita romántica, o en plan de diversión con otras parejas. No todo puede ni debe ser en plan familiar. Las noches de adultos, donde se comportan y divierten como tales, son muy necesarias.

6. MÁS APOYO, APORTACIÓN Y EQUIDAD ECONÓMICA. No saben lo chocante que resulta para los varones la frasecita "Mi dinero es mi dinero, y tu dinero también". Se da mucho que ambos trabajan todo el día, pero se mantiene la expectativa tradicional de que el hombre cubra todos o la mayoría de los gastos. 

*El autor es Psicólogo Clínico terapeuta de adultos y parejas y Director de DASFE Grupo Psicológico.

DATOS
DASFE GRUPO
PSICOLÓGICO

FACEBOOK
Dasfe Grupo Psicologico
TELÉFONO
681.43.92



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.



SEMBREMOS *intenciones*


Otros eneros hemos tratado el tema de los propósitos de año nuevo, y de la limpieza energética y física de nuestro hogar. Así que, ¿qué tal si iniciamos este año pidiendo? El universo es abundancia, y a veces lo que nos falla es saber pedir

El primer día del año, ¡levántate feliz!, lleno de ilusión, y en una maceta con tierra, siembra lo que gustes: unas semillas de albahaca, cilantro, lentejas o frijoles.

Con cada semilla, siembra una intención, algo que quieres que se realice en este nuevo año. Cúbrelas con

tierra y humedece aquello sembrado.

Di cada intención en voz alta si es posible, pero lo más importante es la intención con que lo hagas. Llena cada semilla de ese anhelo. Transfiere eso que necesitas de tu corazón a la semilla, y después: ¡suéltalo!, ¡dalo por hecho!

Intenta que por lo menos una de estas intenciones haga muy feliz a alguien más. 

¡FELIZ AÑO! ¡BENDICIONES INFINITAS!



10 CONSEJOS PARA SER TU PROPIO

HEALTH

Coach

EMPEZANDO 2018

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI



Quién puede resistirse a las delicias de las fiestas navideñas; a los postres de la época, o a tomar unas copas entre semana? La respuesta es sencilla: nadie, por lo que es lógico subir de peso. Llega enero y con ello la resolución de una vida saludable, en la que los remordimientos no tienen cabida; hay que poner manos a la obra.

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

CONSEJOS...

De Health Coaches que considero te ayudarán a deshacerte de los kilitos culpados. Puedes comenzar con un detox breve para depurar.

1. ELIGE SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE PORQUE TE QUIERES Y TE RESPETAS, en lugar de ponerte en un régimen restrictivo de adelgazamiento, ya que esto causa un estrés al cuerpo. Preocuparse constantemente por lo que se come, contar calorías, y perderse del placer de comer, causa estrés.

2. NO SUPRIMIR EL PLACER DE COMER. Éste nos hace sentir vivos, así que sentir placer por la comida saludable es vital, no te castigues.

3. ELIGE EL MUNDO VEGETAL, que es más amplio que las frutas y verduras, e incluye semillas, frutos secos, cereales integrales y leguminosas. Estos alimentos tienen que recuperar su protagonismo en la dieta.

4. NO HAY ALIMENTOS PROHIBIDOS, lo que se requiere es tener en mente cantidad y calidad de alimentos. ¡No cuentes calorías! Muchas veces se deja de comer grasas necesarias o proteínas.

5. REGRESA A LOS HORARIOS Y A LA PLANIFICACIÓN, para que efectivamente tengas una buena alimentación, traducida en buena nutrición.

6. REINCORPORA EL AGUA COMO TU MEJOR ALIADA. Por el clima de invierno, la mejor manera es hacerlo a

través de tisanas y té verde.

7. ¡VUELVE AL EJERCICIO! Hay que actualizar la maquinaria para que las articulaciones, músculos, y huesos vuelvan a tonificarse y a recuperar su forma.

8. SOMOS CUERPO Y ESPÍRITU, y es aquí donde de manera consciente es importante que estén conectados estos dos cuerpos. Es importante meditar, respirar, y hacer mindfulness para estar en armonía y equilibrio.

9. REVISAS TUS RELACIONES, ya que muchas veces una relación disfuncional impide de manera inconsciente, vivir en salud. Si das amor, recibes amor, y esto es fundamental para tu salud y tu felicidad.

10. SOMOS SERES INDIVIDUALES. Lo que a mí me funciona a ti puede no funcionarte. Tenemos necesidades particulares y características distintas: estado de salud, lugar donde vives, gustos, historia, cultura y genética, lo que se llama: Bioindividualidad. Te invito a hacer un viaje a tu interior para conocer realmente qué alimentos te funcionan y cuáles no, siempre optando por los alimentos integrales, frescos, naturales, y de ser posible orgánicos.

HAMBURGUESAS VEGANAS DE LENTEJAS

- » Lentejas cocidas 1 taza
- » Zanahoria cocida 1 pieza
- » Cebolla salteada 1/4 pieza
- » Harina de garbanzo Cantidad suficiente
- » Pan rallado Cantidad suficiente
- » Sal, pimienta Cantidad suficiente
- » Orégano, ajo, perejil Cantidad suficiente
- » Aceite vegetal Cantidad suficiente

1. PONER LAS LENTEJAS, la zanahoria y la cebolla en un procesador de alimentos, y obtén una pasta. Vacía la mezcla a un bowl, y agrega la harina de garbanzo, el pan y los condimentos, y empieza a formar las hamburguesas.

2. PUEDEN COCINARSE a la plancha o en el horno.

“ Tu cerebro cognitivo nunca va a ser más astuto que tu cerebro, no por falta de fuerza de voluntad, sino porque así es como estamos conectados para sobrevivir. En lugar de perder mucho tiempo engañando a tu cuerpo, a expensas de tu sistema nervioso central o de la salud, lo puedes trabajar con su funcionamiento natural. Puedes darle a tu cuerpo un flujo constante de alimento placentero para que pueda proporcionarte energía y vitalidad. Mantener una corriente constante de nutrientes mantiene tu azúcar en la sangre estable, te da capacidad de concentración y claridad mental. Además, si aprendes a comer saludable sin morirte de hambre, tomas decisiones más inteligentes y conscientes sobre qué alimentos comer o no y en qué cantidades

MARC DAVID, FUNDADOR DEL "INSTITUTE FOR THE PSYCHOLOGY OF EATING"



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

*Luis Miguel Auza es Director de Dionisio del Valle, Enoturismo Interactivo.

CATA y degustación del VINO

Catar es una práctica común entre quienes nos dedicamos profesionalmente al vino. Si queremos hablar con propiedad, que siempre deberíamos querer, no es lo mismo degustar un vino que catarlo. Una degustación puede ir de la informalidad absoluta, pensemos en un grupo de amigos, amigas o familiares que se reúnen a disfrutar de uno o varios vinos para juntos comentar sus opiniones e intercambiar información con relación a sus características, precios, lugar de compra, etc. También puede ser un poco más seria, cuando la idea es clasificar, catalogar o describir las impresiones de quien o quienes lo prueben, llevando así un registro personal de sus apreciaciones.

Las catas, propiamente dicho, son un ejercicio reglamentado para cumplir con un fin específico, casi siempre de carácter mercantil. Partimos con ellas de una escala de valores con la intención de darle una calificación al vino que se prueba, como resultado de un compromiso laboral.

Existen catas profesionales en las que expertos alfadeadores se reúnen bajo estrictas reglas protocolarias, para analizar, clasificar, descubrir y calificar vinos de diversa estirpe. Fascinantes resultan las que se organizan con la intención de evaluar las pretensiones de quienes se han dado a la tarea de producir vinos y recurren a prestigiosos conocedores que podrán confirmar, o, en su caso devaluar esta o aquella propuesta. La subjetividad, en estos casos, se encuentra bastante acotada porque existen parámetros muy estrictos a la hora de emitir un juicio.

Me explico: el experto conoce muy bien los vinos de determinada región productora, ha participado en catas en las que se han probado decenas, quizás cientos de vinos elaborados en tal región y son dueños de una capacidad olfativa muchas veces probada. Los márgenes de error, distraimiento o vaguedad son mínimos. A los señores y señoras se les va a pagar por emitir un juicio sobre la calidad,

Los merolicos del vino se parecen a ese tipo de abogados que nos envuelve en sus rollos para convencernos luego que, sin su ayuda, no podremos resolver el dilema.

KINGSLEY AMIS

el potencial de guarda y las condiciones de uno o varios vinos, entre otras cosas. Los márgenes de error deben ser mínimos porque los resultados de su cata podrán, en un momento dado, encauzar las decisiones de compra de un famoso restaurante, una tienda especializada, o un consorcio hotelero, por poner algunos ejemplos. Sobra decir que estos expertos no tienen (o no deben tener) relación alguna ni con las bodegas que producen el vino ni con aquellos potenciales adquirentes, no cuando menos durante este tipo de acontecimientos.

Otra modalidad es la de los paneles de catadores que se reúnen, convocados por el principal interesado, para calificar una cantidad determinada de vinos con la intención de arrojar los resultados en una guía en la que aparecerán, casi siempre en forma numérica, los resultados de dicha calificación. Aquí la cosa ya se complica un poco por la sencilla razón de que el interés comercial es directo (no indirecto, como en el primer caso) y entonces los criterios pueden a veces moverse hacia un lado u otro dependiendo de las preferencias personales o intereses que puedan existir de por medio. Aunque suelen ser a ciegas, es decir sin que se conozca el nombre de la bodega ni del vino, cubriendo con una bolsa de papel o una franela las botellas de vino, el diablillo comercial ronda por la nariz del editor. Lo ideal, en estos casos, es que los patrocinadores de la guía sean empresas totalmente ajenas al medio evitando así las susceptibilidades. Y es que, por desgracia, los ingresos por la sola venta de las guías no justifican el dinero invertido en su edición, especialmente en países como México, donde se toma poco vino

y se lee menos, lo que obliga en ocasiones a que los dueños de los vinos catados participen con recursos monetarios por el simple hecho de salir publicado en tal o cual guía ya que a nadie le interesa estar ausente.

En las degustaciones por su parte, ya sea cuando se visita una o varias bodegas o algún productor o comerciante invita a potenciales compradores a una prueba de sus vinos, las presentaciones no obedecen a una reglamentación específica, es más, deben ser lo menos rígidas posible para que el consumidor entre en confianza y comparta sus opiniones con los demás participantes.

Para quienes participamos en catas desde un punto de vista profesional resulta muy relajante y divertido acudir a las degustaciones porque siempre podemos aprender algo nuevo. Solo una recomendación: aléjense de los merolicos del vino. A mí me resulta muy aburrido escuchar lo que damos por llamar lugares comunes, obviedades y palabras rimbombantes. El vino es una bebida compleja, ni duda cabe, pero eso no quiere decir que su descripción deba ser un poema de Amado Nervo. Que el vino puede tener aromas que nos recuerden a qué huele el tomillo, el mango, el café o el chocolate es en absoluto cierto, sin embargo creo que cada vez más se está abusando de un lenguaje florido y afectado. Claro que no siempre es fácil describir lo que se siente, encontrando los términos adecuados sin caer en la tentación de echar mano de conceptos que algunos solo repiten como loros entrenados. Con la práctica, la atención y un poquito de paciencia podremos ir traduciendo en palabras el infinito e inaprensible lenguaje de nuestros sentidos. **M**



POR RUFFO IBARRA

RecetasACTUALES

*Chef

* TIEMPO DE COCIMIENTO: 20 MINUTOS PORCIONES: 4 PERSONAS

Crema de elote

Nuestro invitado de esta edición es el Chef Ruffo Ibarra quien nos comparte desde Italia esta receta que se puede degustar en su restaurante, y lo hace desde el Viejo Continente porque durante tres meses se fue a trabajar al que fuera el mejor restaurante del mundo por dos años consecutivos, y que ahora está en segundo lugar, la Osteria Francescana con Massimo Bottura

INGREDIENTES

- » 4 piezas de maíz amarillo
 - » 3 dientes de ajo rostizados y pelados (en papel aluminio con un poco de aceite vegetal y sal hasta tener textura de puré)
 - » 80 g de tomate bule maduro picado finamente
 - » 50 g de mantequilla
 - » 1/2 litro de crema para batir
 - » 150 ml de leche
 - » 1/2 chile serrano (opcional) picado finamente
 - » 100 g de cebolla finamente picada
- Sal c/n

PREPARACIÓN

- 1- PONER LA MANTEQUILLA**, cebolla y ajo rostizado en una olla a fuego medio, mover hasta que la cebolla sea traslúcida y un poco caramelizada.
- 2- AGREGAR LOS GRANOS DE ELOTE** y cocinar por 3 minutos.
- 3- AGREGAR EL TOMATE Y EL CHILE**, y seguir cocinando por otros 3 minutos.
- 4-SAZONAR** con sal al gusto
- 5- VERTER LA CREMA Y LECHE**, mantener a fuego lento por 10 minutos.
- 6- LICUAR LA MEZCLA** y colar para obtener una textura tersa.



7- SERVIR CON VEGETALES de temporada a la parrilla. **M**

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
(664) 681-1469
total

COMIDA CHINA XIN GONG
681-3291

PELOQUERIA

ESCUOLA DE JUDO

Pet Center

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

HUERTOS ORGÁNICOS Y JIMENA RÁBAGO AGUILAR

POR NICOLE AGUIRRE

En esta ocasión les compartiré la historia de uno de los personajes clave, e importantes de Valle de Guadalupe. Una mujer que le apuesta a los huertos orgánicos.

Jimena nació en Costa Rica, y creció en la Ciudad de México. Estudió la carrera de Agronomía en la Universidad EARTH de su país, y posteriormente cursó varios posgrados con especialización en programas de agricultura orgánica, agroforestería, biodiversidad, y microbiología de suelo.

Vivió al Norte de California, EU, en donde se capacitó en un método de evaluación de calidad de suelos y compostas, desde el punto de vista microbiológico, el que ahora está implementando en varias zonas de Valle de Guadalupe, junto a su colega Juan José Villacís.

Su trabajo va enfocado principalmente a los ecosistemas áridos, encontrando en esta tierra, excelentes oportunidades de aplicarlo.

BENEFICIOS DE LA AGRICULTURA ORGÁNICA

—“Tener un suelo con materia orgánica y con mayor profundidad, lo hace más resistente a eventos climáticos extremos. Hay estudios del Instituto Rodale que prueban que el rendimiento de la agricultura orgánica es muy similar al de la agricultura química pero en eventos climáticos extremos (Ej. una sequía), se comporta mejor el sistema orgánico”, afirma Jimena Rábago, y agrega:



—“Se habla mucho del “terruño” en el vino, y desde mi punto de vista, las cualidades específicas de cada suelo no pueden expresarse en una copa, si fertilizamos con químicos”.

Jimena agrega que la personalidad específica de una uva, es el resultado

de la interacción entre el varietal y el suelo. *“Si favorecemos procesos de ciclaje de nutrientes de manera natural, nuestras variedades podrán comenzar a expresarse de manera particular a cada pedazo de tierra donde estén creciendo”, agregó.

Jimena platicó con esta servidora y para Mujer Actual, sobre la importancia de su trabajo en Valle de Guadalupe.

—¿CUÁL ES TU FUNCIÓN PRINCIPAL EN ESTE PROCESO, Y ESPECÍFICAMENTE QUÉ TRABAJO DESEMPEÑAS?

—Bueno, el enfoque hacia el suelo en la agricultura orgánica es muy distinto que en la química, y mi labor tiene que ver con la primera.

—La agricultura orgánica ve el suelo como un organismo vivo, lo que en realidad es la base de toda la producción.

—¿BÁSICAMENTE REALIZAS TODO UN PROGRAMA ECOLÓGICO?

—Así es.

—ME COMENTAS QUE ESTÁS TRABAJANDO EN MÁS PROYECTOS EN VALLE, ES DECIR QUE HAY VARIAS PERSONAS INTERESADAS EN CUIDAR DEL MEDIO AMBIENTE, ¿CIERTO?

—Sí, el interés en la agricultura orgánica ha crecido mucho. Hay muchas razones para ello, no solamente es por cuestiones de sostenibilidad ambiental, pues este tratamiento es fundamental si es que queremos seguir produciendo vino indefinidamente en la zona.

—Pero también es por la dirección en la que se mueve el mercado. El enfoque hacia el suelo de la agricultura orgánica tiene como premisa fundamental incrementar el contenido de materia orgánica en el suelo. Esto incrementa la capacidad de retención de humedad, mejora la estructura, y convierte al suelo en un sumidero de carbono. Por lo tanto, la agricultura orgánica tiene un rol importante en combatir el cambio climático.


—¿CUAL HA SIDO TU EXPERIENCIA LABORAL EN VALLE DE GUADALUPE?

—Mi experiencia en el Valle ha sido principalmente en “Finca La Carrodilla”. Empecé a trabajar ahí a los 25 años, a dos años de graduada de la Universidad. La familia Pérez Castro me dio una oportunidad de oro. Ha sido un proyecto formativo para mí, de experimentación. Lo hemos ido construyendo poco a poco, y sigo comprometida con mejorarlo indefinidamente.

—Me fui a California a la finca de investigación de la Dra. Elaine Ingham para aprender de su método de evaluación de la salud del ecosistema del suelo, para así rellenar huecos en mi programa de manejo del mismo. Ahora recién empiezo a trabajar en un par de proyectos independientes al que mencioné anteriormente.

APUESTA POR LO ECOLÓGICO EN VALLE

Cómo pueden ver, Jimena es una profesional y experta en el tema de la agricultura, y su pasión por conocer más allá de lo que el suelo nos puede ofrecer. Está convencida del tratamiento orgánico, y por ello trabaja en un sistema totalmente ecológico que toma en cuenta todos los microorganismos que componen el ecosistema de nuestra región, para preservarlo y heredarlo en óptimas condiciones a futuras generaciones.

Si desean más información, con gusto pueden contactarme. También les invito a que conozcan el proyecto de Jimena, para que sean testigos de la gran entrega y labor que lleva a cabo en nuestro bello Valle de Guadalupe. ¡Salud! 

*Referencia <http://rodaleinstitute.org/assets/FSTbookletFINAL.pdf>



*¡La auténtica
comida italiana!*

¡Reserva ya!
664 200 2954

Los esperamos todos los días
a partir de las 13:00 hrs.



Jueves y Sábado
Música de jazz en vivo

 Sophia Cucina Italiana

 Colombia 9230, Col. Madero
(Cacho) Tijuana

NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS EN BC

Protagonistas del SABOR que enriquece
y adereza a esta Tierra

POR ANA PATRICIA VALAY
SEGUNDA DE TRES PARTES



Cómo no reconocer al talento de Baja California? ¿Cómo no apreciar, agradecer, motivar e impulsar a nuestros jóvenes, a esos nuevos valores que en las diversas áreas, disciplinas y oficios, como en la gastronomía, están siendo punta de lanza en nuestro estado, si nos sentimos ver-

daderamente orgullosos de sus logros?.

Y es que ellas y ellos, la nueva generación de chefs de BC no sólo nos están permitiendo conocer nuevos sabores o nuevas recetas, sino que también nos han permitido degustar el producto local, lo que se cultiva en nuestros huertos o se pesca en nuestros mares.

Estos jóvenes chefs han logrado darle un giro creativo de sazón a la comida y ser una extraordinaria carta de presentación para nuestros visitantes.

Así que de nuevo les presentamos una tercia de ases del arte culinario, que nos comparten un poco de su vida, su pasión y sus recetas.



Giannina GAVALDÓN GARCÍA

Especialidad
COMIDA SALADA | *Olivia el Asador del Porvenir*

“Alimenta tu pasión para abrir el apetito”

—¿POR QUÉ ELEGISTE
SER CHEF?

—Desde niña, mis papás nos acostumbraron a comer en donde fuera y lo que hubiera, y el gusto por probar cosas nuevas era siempre algo que me intrigaba y disfrutaba. En mi casa mi mamá y abuela siempre cocinaban, desde cosas muy sencillas hasta otras más elaboradas, y cuando tenía 13 años mi mamá le pidió a su maestra de cocina, que hiciera un grupo de cocina para niñas, entre ellas estaba Denisse Zamudio. Así fueron creciendo mis ganas por aprender a cocinar por gusto y demás.

—¿DÓNDE ESTUDIASTE
Y A QUIÉNES CONSIDERAS
TUS MENTORES?

—Estudí en el CSCA Le Cordon Bleu en el 2007, y considero que con el paso del tiempo mi enfoque sobre un mentor ha cambiado. Cuando empecé a hacer mis prácticas, mi conocimiento provenía de un libro, no tenía experiencia, eso me hizo querer aprender todo

lo que me era posible de quién se tomará el tiempo para enseñarme, llámese: cocinero, chef, lavaplatos, meseros, capitán, cantinero, proveedor. Hasta la fecha sigue siendo así.

—¿HAS
CREADO
UN PLATILLO
PROPIO?

—Sí, sardinas a las brasas con ensalada de manzana verde, perejil, ajo, aceite de oliva acompañado de jocoque, menta y eneldo con pan ahumado.

—¿QUÉ ES LO QUE MAYOR
SATISFACCIÓN TE HA
DEJADO EL SER CHEF?

—Mi mayor satisfacción es el agradecimiento de los comensales, y ver sus expresiones cuando prueban los platillos y comparten en la mesa.

—¿QUÉ OPINAS DEL BOOM
GASTRONÓMICO QUE SE
ESTÁ VIVIENDO EN BC?

—Que es una gran responsabilidad para todos los que estamos en la industria. Tenemos que aprovechar de manera responsable y sustentable los productos que encontramos en el mar, en los huertos, en las viñas para que pueda seguir evolucionando y crezca de manera responsable.



EN BREVE...

» **PLATILLO FAVORITO:** Pasta de Abulón de "La Conchería"

» **INGREDIENTE INDISPENSABLE:** Hierbas Frescas

» **UTENSILIO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA:** Pinzas para el Asador

Oswaldo FLORES LAGUNAS *Rasta*

Especialidad
LA PARRILLA Y LO QUE IMPLIQUE LEÑA,
CARBÓN Y COCCIONES LENTAS | *52kool, cretafoodtruck,*
famiente caffè, osadiafoodtruck



Nadya FERNÁNDEZ TORRES

Especialidad
COCINA INTERNACIONAL | *Caesars y CuboBistro*



—¿POR QUÉ ELEGISTE SER CHEF?

—No elegí ser chef, sólo decidí cocinar, y conforme me he desarrollado en esta profesión he ido tomando decisiones que hasta hoy me posicionan como tal.

—¿DÓNDE ESTUDIASTE Y A QUIÉNES CONSIDERAS TUS MENTORES?

—Fui a la escuela de cocina un año pero desde que entré, siempre busqué la manera de aprender más y rápido, así que empecé a trabajar en la cocina conforme cursaba la carrera de gastronomía pero no me sentía a gusto, y mi personalidad junto con unas malas decisiones personales me obligaron a emprender un viaje alrededor de varios estados de la república en los que conocí, comí, aprendí y puse en duda si esto en realidad era para mí o era mi manera de sobrevivir en lugares donde no conoces ni te conocen, y sólo eres tú y tu capacidad de adaptarte y así fue como decidí ser cocinero.

—En el camino conocí mucha gente, que ahora son muy buenos amigos, y que a pesar de mis decisiones radicales

siempre me apoyaron y creyeron en mí. Las oportunidades del chef Humberto Avilés, y el compartir cocina con amigos en 2 ocasiones, me hicieron ver mi suerte y no di paso atrás, por lo que hasta el momento, han sido de las mejores experiencias en cocina, y con un puesto similar a chef. Así, decido regresar a Tijuana donde se me da la oportunidad de diseño de un menú que representó 3 meses de trabajo para capacitar en Creta foodtrucks, y que se volvió parte de este trayecto hasta 52 Kool, donde ya tengo casi 3 años y los que faltan, trabajando con buenas amistades.


—¿HAS CREADO UN PLATILLO PROPIO?

—No he inventado un platillo ya que considero que las técnicas tanto rudimentarias como sofisticadas ya existen, pero sí he adaptado el ingrediente hasta conseguir combinaciones complejas las cuales se han vuelto del gusto de comensales que nos visitan.

—¿QUÉ ES LO QUE MAYOR SATISFACCIÓN TE HA DEJADO EL SER CHEF?

—Lo que más me satisface de mi profesión es vivir mi superación personal y el desarrollo de mis ideas.

—¿QUÉ OPINAS DEL BOOM GASTRONÓMICO QUE SE ESTÁ VIVIENDO EN BC?

—Lo que opino sobre este movimiento es que llegó la hora de darle ese giro de 4222. 



» **PLATILLO PREFERIDO:** Risotto de Chilorio de pato con pechuga asada de pato.

» **INGREDIENTE INDISPENSABLE:** Sal y Leña

» **UTENSILIO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA:** Cuchillo y Asador

» **FRASE FAVORITA:** No tengo

—¿POR QUÉ ELEGISTE SER CHEF?

—Porque me gusta comer bien, probar de todo, conocer los diferentes tipos de productos que tenemos, y combinarlos. El estar en una cocina y oler, probar, y sentir las diferentes texturas y sabores, me hace feliz

—¿DÓNDE ESTUDIASTE Y A QUIÉNES CONSIDERAS TUS MENTORES?

—Estudió en la Escuela de Hostelería y Turismo de Valencia, España. Y en cuanto a quién considero mis mentores, pues empecé a trabajar en Villa Savorios con Javier Plasencia y Manuel R. Brito.

—¿HAS CREADO UN PLATILLO PROPIO?

“ Felicidad es escuchar tus canciones favoritas cuando estás cocinando ”

—¿POR QUÉ ELEGISTE SER CHEF? ESTÁ VIVIENDO EN BC?


—Sí, algunos platillos del menú del Restaurante Caesars, así como los menús de temporadas y eventos, y el menú del Restaurante Cubo Bistro, son de mi autoría.

—¿QUÉ ES LO QUE MAYOR SATISFACCIÓN TE HA DEJADO EL SER CHEF?

—El que el comensal se vaya con una sonrisa, y que le guste el trabajo que hacemos todos en la cocina y en el restaurante, y que regresen y te busquen.

—¿QUÉ OPINAS DEL BOOM GASTRONÓMICO QUE SE



—Creo que es algo muy padre, que cada vez más gente conoce y consume productos de nuestra región, y la cocina de Baja ya está posicionada a nivel Nacional. 

EN BREVE...

» **PLATILLO FAVORITO:** Tacos de Carne Asada.

» **INGREDIENTE INDISPENSABLE:** El Aceite de Olivo.

» **UTENSILIO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA:** Un cuchillo bien afilado.

EMBAJADORAS REPOSTERAS DE HARINA EL ROSAL

POR ANA PATRICIA VALAY | INFOGRAFÍA ANGÉLICA ESPERANZA / FIRMA ESTUDIO

A apoyando la gastronomía dulce es como arranca el 2018, Harina El Rosal de GRUPO PAGASA, y es que está empresa cien por ciento bajacaliforniana, ha ideado una campaña innovadora de Embajadoras Reposteras, que si se observa desde cualquier ángulo, trae beneficios importantes a todos los involucrados.

LA CAMPAÑA

Embajadoras Reposteras de Harina El Rosal, es una campaña única y original de GRUPO PAGASA con duración de un año, en la que se eligió a seis reposteras, representativas de la región, de Tijuana, Tecate, Mexicali y Ensenada.



Son mujeres que ya han dejado huella en la región con sus postres. Algunas cuentan con amplia y muy probada experiencia, y otras forman parte de esta nueva generación de reposteras que sin duda, ya se han convertido en referente importante del arte culinario dulce de Baja California, y a las que también se quiere apoyar e impulsar como parte de esta campaña.

PROPÓSITOS DE LA CAMPAÑA

1. ALTRUISMO

Son varios los propósitos que se cum-

plen dentro de esta campaña que apoya la gastronomía dulce de BC, pero el principal es ayudar a nobles causas de la región, pero ¿cómo se logrará esto?

» Cada tres meses las embajadoras reposteras de Harina El Rosal crearán un postre, utilizando como ingrediente principal este producto regional de prestigio y arraigo en las mesas de los baja californianos.

» Cada una determinará el porcentaje del costo de su postre, que donará a una noble causa, a una previamente elegida por ellas, y a la que Harina El Rosal se sumará también otorgando un monto específico. Al término de tres meses Harina El Rosal hará el donativo de cada una, y se creará un postre nuevo que pasará por la misma dinámica.

causa, a una previamente elegida por ellas, y a la que Harina El Rosal se sumará también otorgando un monto específico. Al término de tres meses Harina El Rosal hará el donativo de cada una, y se creará un postre nuevo que pasará por la misma dinámica.

2. EMPODERAR A LAS REPOSTERAS

La idea también con esta campaña, es la de generar una comunidad de talento reposteril, una red de coworking donde este sector se vea fortalecido en la misma región, pero también más allá de las fronteras, en otros estados de la República Mexicana e incluso en el extranjero. Harina El Rosal busca que cada una de

ellas crezca y fortalezca sus negocios, por lo que también se impartirán cursos, conferencias, talleres y concursos, para innovar y fortalecer tendencias en esta área de la gastronomía.

3. UNIFICAR A LA EMPRESA CON EL CONSUMIDOR

Para Harina El Rosal algo fundamental y básico es tener ese contacto directo con el consumidor, para conocer de cerca las tendencias y las necesidades del mercado en torno a la harina, para la adaptación, creación e inno-

vación del propio producto.

Las seis embajadoras son: Margu Plascencia Huerta de *L'Artisan Repostería Fina de Grupo Plascencia*, Ana Lorena Najjar Flores de *Ana Najjar Repostería Artesanal*, María Teresa Santiago de *Hogaza Hogaza Pan de Autor*, Denisse Zamudio Flores, *Patiseria*, Alma Sepúlveda de *Pedacito de Cielo*, y Maribel Villarreal de *L'abricot Brasserie et Pâtisserie*.

Los postres que se generen se quedarán en el negocio de las propias embajadoras reposteras, y el primero, será la interpretación de una rosca de reyes con motivo del día 6 de enero. A continuación algunas de las embajadoras reposteras de Harina El Rosal, nos comparten el porqué quisieron sumarse a esta campaña, y también nos hablan sobre este, su primer postre.



MARÍA TERESA SANTIAGO

Postre
ROSCA DE BUDÍN DE PAN DE CROISSANT
Hogaza Hogaza Pan de Autor



Decidimos sumarnos a la campaña debido a que El Rosal siempre ha sido un proveedor regional muy consistente e importante para el desarrollo de nuestra empresa. Me agradó mucho que la compañía hiciera un esfuerzo por remarcar el trabajo que hacemos los panaderos y reposteros de Baja California, ya que dependemos del trabajo en equipo para mejorar la calidad de vida de nuestros clientes, así como la economía de toda una región.

Nuestro postre: Es una rosca de budín de pan de Croissant con almendra y chocolate. El croissant está elaborado a base de mantquilla natural de leche.



ANA LORENA NAJJAR FLORES

Postre
TARTA DE REYES
Ana Najjar Repostería Artesanal



Decidí sumarme a la campaña, porque me sentí privilegiada de que me hayan considerado para ayudar y hacer algo por los demás, a través de mi trabajo del día a día. El apoyo y respaldo de una empresa como Harina El Rosal, te permite confiar, ya que ellos llegan a todos los hogares.

El poder ayudarnos unos a otros, el ser generosos, nos hace crecer en todos los sentidos, y sentir que estás aportando algo a una causa o a una persona que se encuentre vulnerable.



DENISSE ZAMUDIO FLORES

Postre
ÈCLAIR DE ROSCA DE REYES
Patiseria



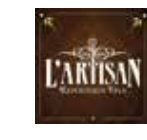
Decidí sumarme a ésta campaña porque me da mucho honor formar parte de ésta generación de reposteras de Harina el Rosal. Estoy muy agradecida, y a la vez me da mucha satisfacción ayudar a los demás con el donativo.

Nuestro postre: Es un Èclair de rosca de Reyes. Es un postre francés muy tradicional. Lo estamos rellenando con crema de queso marscarpone con esencia de azahar, y está decorado con la tradicional fruta confitada.



MARGU PLASCENCIA HUERTA

Postre
ROSCA DE REYES A LA NARANJA
L'Artisan Repostería Fina de Grupo Plascencia



Si yo puedo ayudar a gente necesitada haciendo lo que más me gusta, eso me inspira. Se me hizo muy interesante el proyecto y con mucho orgullo me uno a la campaña representando al Grupo Plascencia.



20 AÑOS DE SERVIR CON ÉXITO EN GRUPO MORRIS

Julietta

Quiñónez Castaños

“ El éxito o concretar algo, tiene que ver mucho con la dedicación y el esfuerzo ”

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA CORTESÍA [GRUPO]

Julietta mantiene la sencillez y sobriedad de quien aún no ha acariciado el éxito, aunque en realidad suceda lo contrario. Y es que a sus poco más de 40 años de vida, no sólo tiene la familia que siempre anheló y disfruta la maternidad, sino que lidera Grupo Morris, compañía que agrupa a otras tres: Morris Agente de Seguros, otra de desarrollo de Software, Consultoría y Servicio a Compañías de Seguros, y una tercera que ente otras cosas comercializa dos libros de su autoría y camisetas 100%Nerd.

Con 29 personas a su cargo, la mayoría mujeres, Julieta Quiñónez Castaños está de manteles largos por los primeros 20 años de haber emprendido su negocio de seguros. Pero ¿cómo le hace una mujer para sobreponerse a las carencias y estereotipos, y alcanzar sus metas?

SUS ORÍGENES, SU MOTOR DE LUCHA

Saber de dónde vienes y no avergonzarte de ello, es algo que considero, permite a Julieta no perder piso. “Por ‘hambre’ inicié en esto, por ganas de superación y de salir adelante”, me dice. “Hay quien lo toma literal y algunos como una bella metáfora”, agrega, y aunque me comenta que no quiere parecer dramática, lo cierto es que en su niñez y juventud, sí tuvo muchas carencias y limitaciones.

“Yo siempre agradezco haber tenido la fortuna de nacer pobre, porque eso es lo que te hace el espíritu aguerrido. En la austeridad se han formado los mejores espíritus que conozco”.

Julietta se inició como funcionario comercial en Seguros Tepeyac cuando tenía apenas 19 años, y empezaba a estudiar la carrera de Administración de Empresas. “Creo que no tenía bien planeado qué es lo que iba a hacer,

pero lo que sí tenía claro es que iba a hacerlo, a salir de esa pobreza, de esa necesidad, de esa vida tan limitada”.

—¿Y CUÁNDO DECIDES FORMAR TU PROPIA EMPRESA?

—Yo creo que cuando veo a mi madre empleada de 33 años y con las necesidades que teníamos. Ahí es cuando digo: esta fórmula no alcanza, voy a intentar otra. Voy a arriesgarme.

Cuando lo decidió tenía apenas 24 años. “Me quito todas mis prestaciones y me regañan en mi casa, pero decido irme por la vía directa de ventas, pero externa”. Así se estrena como empresaria. Dentro de algunos de sus logros en todo este tiempo, consolida una promotoría con 47 exitosos agentes de seguros, y luego de obtener la licencia de seguros en CA, inicia una empresa de consultoría en SD.



—¿Y QUÉ TE ENAMORÓ DE LOS SEGUROS?

—Lo vi como una actividad altruista. Siento que es vender producto que te hace bien; un servicio que de verdad ayuda a empresas y a personas. Una actividad altruista pero lucrativa.

—¿CÓMO LOGRASTE IMPONERTE CIERTOS RETOS?

—Estaba muy chica y sería muy arrogante si te dijera que a esa edad lo vislumbraba. Realmente ahora veo que siempre he sido muy estricta con las metas. Si alguien me dice: quiero esto y quiero aquello, les digo: ‘todo esto que me dices son sueños si no le pones fecha. Si no tienes una fecha de cumplimiento para tus anhelos e ideas, entonces son sólo sueños, porque si realmente quieres hacer algo, creo que debe ir acompañado de fechas y estrategia.

—¿Y CUÁL ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—Mi receta sí tiene trabajar muy duro y con mucho amor. Mi madre me

FRASE FAVORITA

“ Conócete, acéptate y supérate...”

aconsejó, que en la profesión que escogiera, fuéramos de los buenos, y que trabajáramos con mucho amor.

En esta ocasión no platicamos sobre la huella que su madre dejó en su vida, pero no fue necesario, ella siempre estuvo presente en nuestra charla.

—¿Y CÓMO ES JULIETA?

—Una vez leí algo que decía: “No cuentes tus penas a todos, porque de diez personas a las que se las cuentes, a nueve no les interesa y a la décima le da gusto, entonces soy reservada y me limito mucho. Puedo tener un millón de conocidos, pero no les restriego en

la cara mi felicidad ni mi tristeza, a menos que tengan un lugar de confianza conmigo.

—AHORA, SUPONGO QUE COMO ES NATURAL HAS CONOCIDO EL ÉXITO, PERO TAMBIÉN HAS VIVIDO MOMENTOS DIFÍCILES

—Sí, Claro no hay éxito fácil; lo más difícil han sido las traiciones o reacciones negativas de tu gente cercana. Personas que has querido mucho y que cuando un duende llamado “dinero” las toca y cambian ahí nacen las decepciones. Pero las tomo como enseñanzas, son cursos caros de capacitación empresarial. Hemos pasado etapas muy duras, pero eso no nos merma, lo vemos todo con positivismo. Siempre estoy en busca de esos dioses que no existen. Creo en la amistad, creo en la sociedad. Creo que se puede hacer dinero sin que la amistad se demerite. ¿Que las cosas me han salido muchas veces mal? sí, pero otras me han salido bien, y mientras una siga saliendo bien, sigo creyendo”.

Mujer DEL MES

—¿A QUIÉN RECURRES CUANDO DE PRONTO ALGO NO SALE BIEN EN GENERAL EN LA VIDA?

—A mi hermana: Magdalena Castañón; mi roble, mi incondicional, es mi seguro para las malas rachas, mi amiga y mi socia.



FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO


“ Si alguien me dice: quiero esto y quiero aquello, les digo: ‘todo esto que me dices son sueños si no le pones fecha, porque si realmente quieres hacer algo, creo que debe ir acompañado de fechas y estrategia

¡Gracias, muchas gracias! Aún así, con todo y ser reservada, nos compartió sobre la satisfacción que siente por el crecimiento que ha tenido su empresa. “De ganar sólo para lo indispensable y vivir llena de limitaciones, a ver ahora por 30 familias, por un grupo, es inimaginable. Simplemente, 20 años haciendo lo mismo con amor y trabajo da resultados.

El grupo que conforman los colaboradores de Morris, se autodenominan: #FamiliaMorris, porque somos como una tribu de esas modernas, nos sentimos familia de verdad. Tenemos el común denominador de ser personas a las que les gusta servir, personas buenas.

—¿Y CÓMO TE SIENTES DE LO LOGRADO?

—Julio Cortázar dice que: “No alcanzan las palabras, cuando lo que tienes que decir desborda el alma”. Así me siento. Lo resumo con GRACIAS, gracias a todos nuestros clientes que con su compra no sólo a mi, sino a todas las familias del grupo nos bendicen con prosperidad.

Julietta, ha sufrido a lo largo del camino los estereotipos por ser mujer, las desilusiones de malos negocios, malas sociedades, pero también ha tenido grandes satisfacciones como el tener a su lado como esposo a un hombre de otra cultura, al que no le intimida su trabajo y quien le apoya con su hijo, quien es su prioridad. Julieta es una tijuaneña que no sólo ha luchado por conseguir sus metas, sino que es congruente y ha dado oportunidades a mujeres que como ella quieren superarse y salir adelante, por supuesto, con base a mucho esfuerzo y dedicación. 

EN BREVE...

» **ESCRITOR FAVORITO:**

Mario Benedetti

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Por “tener”: el celular, por “querer”: un libro

» **MÚSICA FAVORITA:** Desde Bossa-nova hasta reggeton.

» **MAYOR FORTALEZA:** Automotivación

» **MAYOR DEBILIDAD:** Creer
Frase favorita: Conócete, acéptate y supérate.

Produced by Feld Entertainment

Disney ON ICE

FOLLOW YOUR HEART

¡Boletos a \$15!

Usa el código: **CALIMAX** • Vence: **1/28/18**

Válido en niveles con precios de \$15, \$18, \$22, \$26 y \$30. Restricciones, exclusiones y cargos adicionales podrían aplicar. Sujeto a disponibilidad. Canjea oferta en la taquilla de la arena, AXS.com o llama al 888-929-7849.

VALLEY VIEW CASINO CENTER

25 – 28 de enero



DisneyOnIce.com

MARIBEL MORENO

TEJIENDO REDES Y CONSTRUYENDO PUENTES POR TIJUANA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTO STUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Maribel Moreno es de las personas que a todos cae bien. Alegre y optimista; de trato amable y perfeccionista. Su fuerte sin duda son las Relaciones Públicas, y es extraordinaria anfitriona y gestora de recursos.

Actualmente es la creadora de Batalla Culinaria de Tijuana Innovadora que tendrá su tercera edición en 2018, además es la directora de Baja Culinary Fest, una plataforma de promoción para chefs, productores, y la cocina de BC.

Aquí un poco de su historia.

TIJUANA LA MARCÓ

Maribel nace en la capital del país, pero de seis años se viene a radicar a Tijuana con sus padres y dos hermanos. "Aquí estudié mi primaria y secundaria, y aunque me fui un tiempo, ya tengo 26 años de que regresé", afirma.

Y es que a sus 16 años, su vida cambia cuando su padre enferma de cáncer y fallece. Su mamá decide entonces regresar a CDMX para sacar adelante a sus hijos. "Mi madre fue una guerrera, pues a sus 40 años y de nunca haber trabajado, tuvo que enfrentarse a trabajar y a sacar adelante a sus tres hijos. Fue una



experiencia muy fuerte para ella, pero una enseñanza muy grande para nosotros, de que ante cualquier adversidad le luchas y sales adelante".

"Ella fue de las primeras mujeres que trabajó para Pedro Domecq sin tener

estudios; la contrataron sólo por sus relaciones públicas".

—¿DE AHÍ CREES QUE TE VENGA LA FACILIDAD EN LAS RP?

—Creo que sí, y siempre digo: con cualquier gente que te presenten, tu tarjeta de presentación puede ser usada a tu favor o en contra, así que aprovecha siempre que conozcas a alguien.

—¿Y CÓMO HAS CONSTRUIDO TU RED DE CONTACTOS?

—Nunca desaprovecho la oportunidad. Soy muy buena fisonomista y me fijo mucho en los detalles cuando platico con la gente, y me acuerdo de ellos en el momento necesario. Tengo perfectamente clasificadas mis tarjetas, y ahí puedo buscar a gente que conocí hace 15 o 20 años.

"Me fui a México a vivir y a apoyar a mi mamá con mis hermanos; me casé, estudié allá, y me regresé a Tijuana", resume sobre su historia.

Como Maribel tiene dos hijos, empezó a trabajar hasta que estuvieron 'más grandecitos'.

"Me inicié con Lilian la dueña de British America, quien fue la primera que me abrió las puertas, porque se dio cuenta de mi potencial de conocer a mucha gente en Tijuana, y ella quería jalar gen-

te a su nueva escuela. Después me voy a trabajar en lo administrativo y RP en la escuela de fútbol que abrió mi marido.

—¿Y CÓMO FUSIONAS RP, ORGANIZACIÓN DE EVENTOS, Y EL TEMA GASTRONÓMICO?

—Primero estudié 'Travel and tourism, y organización de eventos en SD', y me contrata crossborder en EU, para hacerles los enlaces con México. Todavía no se daba el boom gastronómico, pero como yo traía grupos de LA de empresarios o estudiantes, a que vivieran y conocieran la experiencia industrial, comercial y profesional de TJ y Ensenada, los llevaba a comer pues era parte de la experiencia, y ahí empecé a hacer mi relación con todos los chefs.

"El detonante para mi fue Tijuana Innovadora": Maribel Moreno.

—En TJ en 2012 ya había el boom de la gastronomía, y Alejandro Bustamante dice: "hay que hacer algo, y me invita a trabajar con él en el proyecto, y le digo: ¡yo me encargo!, y se me ocurre hacer 'Batalla culinaria'. Entonces ahí utilicé a todos mis contactos. Hablé con Javier Plascencia, Javier González y Miguel Ángel Guerrero y les dije: "hay manera de poner la gastronomía arriba y necesidad de su ayuda". Ellos ya eran famosos pero se prestaron a jugársela y concursar.

—También busqué a otros chefs en EU que quisieran participar con ellos, a jueces y conferencistas. Y ya en la segunda edición, Batalla Culinaria se dedicó a impulsar a los nuevos valores. Fue como su darse a conocer. Por eso muchos de los chefs nuevos me dicen madrina.

—¿Y ESO QUÉ SATISFACCIÓN TE HA DADO?

—Me da muchísimo orgullo ver a todos estos chavos que hayan crecido, y se hayan dado a conocer, y también me da gusto poder promover a los productores de BC.

—¿Y CÓMO COMBINAS EL SER ESPOSA, MAMÁ Y PROFESIONISTA?

—Tengo un marido que es un encanto, pues me aguanta todo lo que yo quiera hacer. ¡Fernando es mi porrista! Me apo-

ya en todas las aventuras y locuras que se me ocurren, y también tengo el apoyo de mis hijos, de quienes estoy muy orgullosa.

LABOR ALTRUISTA

Además de esta labor de ser intermediaria entre chefs, productores y comensales, Maribel ayuda a gestionar recursos para fundaciones como la de Castro Limón donde es consejera. "Si tocas la puerta, logras lo que quieres, porque la gente está esperando que le digas en qué puede ayudar. "Y ahí la satisfacción es salvar una vida".



EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:**

Los Pilares de la Tierra

» **ARTÍCULO**

INDISPENSABLE: Mi celular

» **MÚSICA FAVORITA:**

New Age. (Suavecita)

» **MAYOR FORTALEZA:**

Perseverancia

» **MAYOR DEBILIDAD:**

Soy Dormilona

» **FRASE FAVORITA:** Levántate,

suspira, sonríe y sigue adelante.

Gabriel RIVERA

PIEZA FUNDAMENTAL DE LA HISTORIA DE TIJUANA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Su pasión por la historia es irrefutable. José Gabriel Rivera Delgado la respira por cada poro de su piel. Sus crónicas y narraciones no sólo despiertan los sentidos de sus oyentes, sino que le dan vida a documentos oficiales, fotografías, testimonios, y notas hemerográficas del pasado de Tijuana.

A él debemos la existencia de un archivo histórico, además de que él mismo ya ha dejado huella, convirtiéndose sin duda en personaje protagonista de la vida e historia misma de Tijuana.

SER HISTORIADOR

Gabriel Rivera nace un 27 de febrero de 1972 en el bello puerto de Ensenada. Es gemelo y curiosamente su esposa también lo es, además de que comparten el ser ambos historiadores.

Luego de fallecer su padre, su mamá se quedó al frente de sus cuatro hijos, y "mi mamá nos impulsó para estudiar la universidad con mucho esfuerzo".

De pequeño Gabriel se fue perfilando hacia las humanidades. "En la primaria



me gustaba mucho saber de la historia nacional y las monografías, y los lunes daba las efemérides en la asamblea, los maestros me escogían y yo participaba".

"En el 84 vine al CECUT, y al entrar en la librería del INAH, se fue consolidando mi inquietud hacia la historia".

Cuenta Gabriel que su madre quería que estudiara una de las carreras tradicionales, y se cuestionaba cómo iba a sobrevivir de

la historia, pero terminó por convencerse de lo que el joven quería estudiar. "Ahora está muy orgullosa de lo que hemos hecho".

LA INFLUENCIA DEL HISTORIADOR DAVID PIÑEIRO

Gabriel se inscribió en la carrera de historia de la UABC, y con él, sólo eran cuatro alumnos, siendo él, el único jovencito, los demás sobrepasaban los 30.

Ahí conoció a quien sería pieza importante en su trayectoria profesional.

"A mí me marcó y me dejó una huella David Piñeiro, quien fue mi maestro y a quien considero el principal impulsor del conocimiento de la historia de Tijuana y de BC, pues con él trabajé cinco años, y comprendí la importancia de la historia regional, la experiencia de trabajar en archivos, en la biblioteca, de cómo leer un documento, y de cómo redactar e interpretar eso".

Piñeiro sin duda tuvo un ojo clínico, y supo ver en su alumno, casi 40 años menor que él, un diamante a pulir "Estos tres libros de la historia de Tijuana, (que sostiene en la mano), es el resultado de la conjunción de experiencia de dos generaciones de historiadores que en un momento coincidimos; él me ha impulsado muchísimo, y así como él me impulsó, yo he impulsado a otros jóvenes".

—¿CUÁL HA SIDO TÚ MAYOR INCLINACIÓN EN RELACIÓN A LA HISTORIA DE TIJUANA?

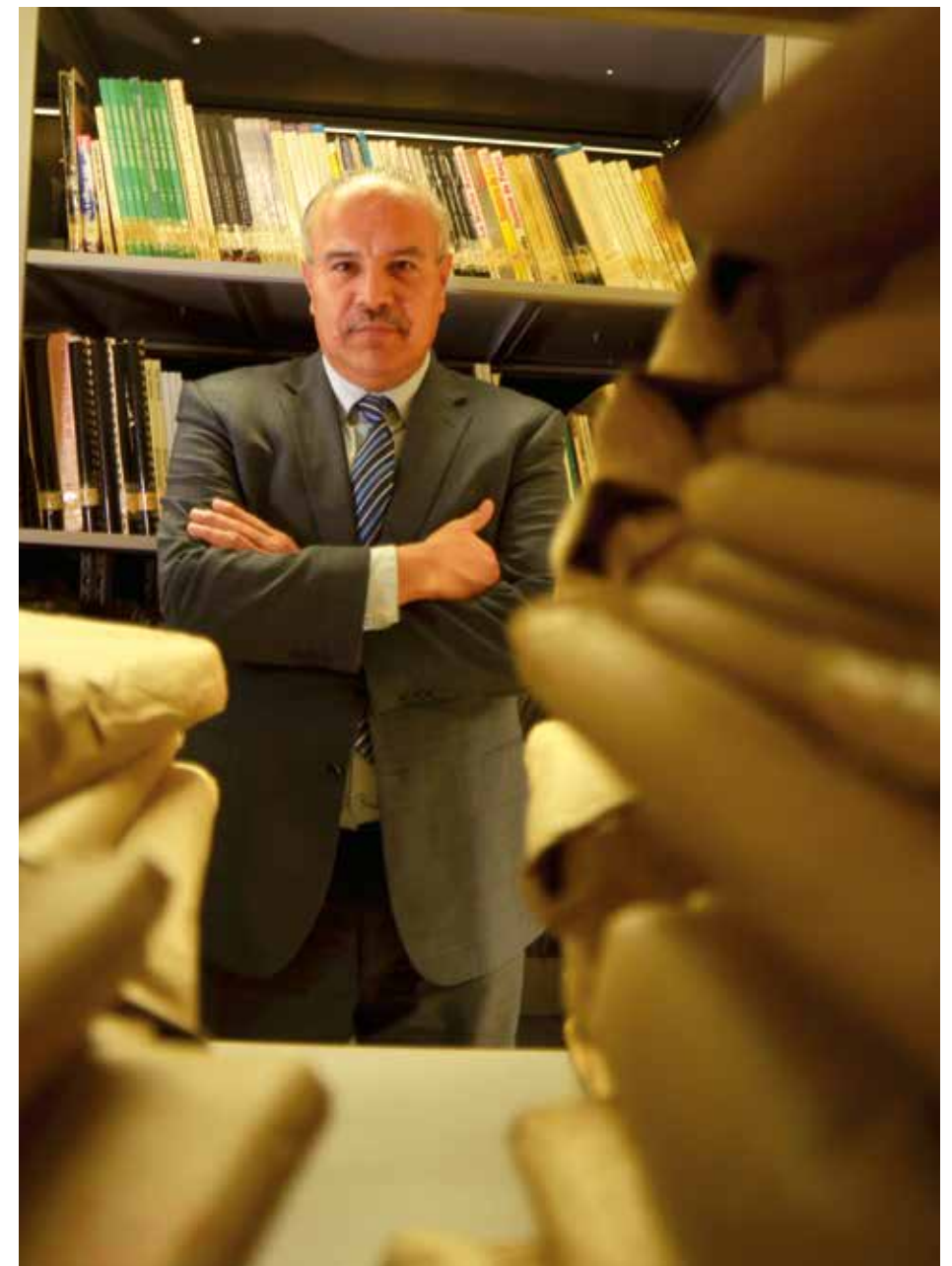
—Me ha interesado mucho estudiar personajes. Por ejemplo Ricardo Orozco, fue el que hizo el primer plano de Tijuana en 1889. Lo interesante es que pocos conocíamos quien era el personaje de Ricardo Orozco, y yo creo que es muy importante porque podemos considerarlo como el padre del inicio del desarrollo urbano de Tijuana".

— Uno de los propósitos era encontrar una foto de Ricardo Orozco para buscarle un rostro a la ciudad. Nadie en 125 años había visto una foto suya. Además encontré cientos de documentos en notas de periódicos y su acta de defunción".

—¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES EL MAYOR LEGADO QUE LE HAS DEJADO A TIJUANA?

—La creación del archivo histórico. Me tocó crearlo en 2001, inaugurarlo y coordinarlo durante 15 años. Y creo que es muy importante por varias razones: una, porque se convierte en un punto de concentración, de difusión y de referencia obligados, y se logró en este tiempo la consolidación de una idea de trabajo.

—Antes había mucha desconfianza para que la gente te prestara una fotografía, o te donara algo, hoy es lo contrario, y sobre todo las fotografías de familia nos ayudaron mucho a hacer exposiciones fotográficas inéditas. Se publicaron en libros, revistas, y documentales. Para mí, yo creo que es la mejor contribución que hemos hecho, donde tú sabes que no es fácil mantenerse en una administración pública por tantos años.



—¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE HA ENAMORADO DE TIJUANA?

—Su gente que nos ha permitido ser un puente de información de documentos fríos o fotografías, y nos ha permitido compartir investigaciones, plasmada a través de muchos formatos.

—También me han enamorado sus instituciones, pues es una de las ciudades con mayor número de asociaciones civiles, ONGs o grupos organizados, que es una necesidad social de reunirse, de compartir y de convivencia.

Como un homenaje a sus 25 años de carrera por rescatar y preservar la historia de Tijuana, 25 personajes importantes de la ciudad hablan en un libro desde su perspectiva, sobre el legado que Gabriel Rivera ha dejado en la ciudad. También la

UABC le dio un reconocimiento, y hoy por hoy, por primera ocasión, hay un puesto de investigador que ostenta Gabriel Rivera dentro del Archivo Histórico de Tijuana. Su tarea en puerta es investigar el origen de la palabra Tijuana, y desmitificar la leyenda sobre la Tía Juana, de quien no hay una foto ni se ha podido corroborar su existencia. De eso justamente se trata la historia: de comprobar hechos. ■

EN BREVE...

» ARTÍCULO INDISPENSABLE:

La imaginación para interpretar un documento.

» **MAYOR CUALIDAD:** La generosidad de compartir.

» **MAYOR FORTALEZA:** La gente y las instituciones.

» **MAYOR DEBILIDAD:** No decir: NO

10MO ANIVERSARIO

Club de NIÑOS y NIÑAS de Tijuana

POR ANA PATRICIA VALAY

Hace diez años, Don Enrique Gamboa Nuñez, fundó junto con Alejandro Villalvazo y Enrique Lutheroth en Tijuana el "Club de Niños y Niñas de México", con el propósito fundamental de combatir con acciones, el fenómeno de niños de la calle. Adoptó pues el modelo de prevención integral de la organización: Boys and Girls of America.

En una entrevista que concedió a *Mujer Actual* en 2016, Don Enrique compartió su sentir en aquellos años que fueron difíciles en Tijuana. "En esos momentos, Tijuana sufría una de sus peores épocas, lo que quisimos hacer fue una propuesta de cambio para los niños, dándoles un mejor futuro a ellos y también a la ciudadanía". Se percataron también de que muchas mujeres solteras que eran el sustento de su hogar dejaban a sus hijos sin un cuidado cayendo en mano de la delincuencia, drogadicción y el crimen organizado entre otros.

"La solución era una fundación que se encargara de atender a niños fuera de los horarios de clases.", dijo categóricamente en aquella charla.

Hoy en día la fundación ha crecido y se ha expandido incluso a otros estados de la República Mexicana, y aquí en Tijuana la sede, en donde existen tres de estos clubes, la presidenta es Consuelo Pisano de Hernández, con quien tuvimos la oportunidad de platicar sobre su visión y los retos que asumió el pasado mes de febrero de este 2017.



Junto con **CONSUELO PISANO DE HERNÁNDEZ** quien funge como presidenta, en la mesa directiva están haciendo su mejor esfuerzo por los niños de Tijuana, **PATRICIA B. DE CASTILLO**, **ROSARIO GONZÁLEZ MIRANDA** y **LORENA M. DE BUSTAMANTE**.

¿QUÉ ES LO QUE HACEN LOS CLUBES?

Consuelo es contador público, una mujer tijuana que trabajó hasta que se casó y decidió dedicarse por completo a su hogar y a sus tres hijos, ahora, tras recibir la invitación de quien fuera la primer

presidenta del Club de Niños y Niñas en Tijuana, Pely Guevara, decidió sumarse a la mesa directiva dado que ya sólo le quedaba un año de estudiar fuera, al menor de sus hijos, pero cuál fue su sorpresa que por una situación inesperada, la proponen y se queda como presidenta.



“La solución era una fundación que se encargara de atender a niños fuera de los horarios de clases”

consiguió donde los niños están felices. "Nunca ha habido ningún robo. ¿Sabes por qué?", me dice Consuelo, "porque las mamás y papás protegen al Club porque ven que es un lugar seguro para sus hijos, dónde van y aprenden muchas cosas que ellos no pueden darles. Con 325 de pesos al año, tienen 4 horas diarias de clases. El único requisito es que vayan a la escuela, y nosotros les atendemos en cuatro áreas: Educación, Deporte, Arte y Desarrollo humano".

nuestros clubes vean que se puede lograr lo que se quiera. Que pueden ser empresarios exitosos o deportistas exitosos", afirmó Pisano de Hernández.

—¿QUÉ TE MOTIVA COMO PRESIDENTA CONSUELO?

—El poder pintarles la vida de otro color. A lo mejor entran en sus casas y no es el panorama más bonito, pero se dan cuenta que pueden y tienen talento para hacer las cosas, y pueden ser reconocidos, además, en lugar de estar

solos y de involucrarse con delinquentes o con el crimen organizado. Es una forma de prevención del delito. Considero que estamos haciendo la diferencia, y estamos dando a los niños herramientas para que desarrollen su máximo potencial. ■

RETOS PERSONALES DE LA PRESIDENTA

"Lo que quiero hacer es llevarles a los niños un caso de éxito como el que acabamos de conocer. Fuimos al CETYS en Mexicali, y nos enseñaron su proyecto dos jovencitos de robótica, un jovencito que está por graduarse en ingeniería robótica, y una chica a la que le quedan dos años. Con este proyecto, unos robots, ganaron un tercer lugar en la competencia mundial en China".

"Lo que quiero es que los niños de

¿CÓMO AYUDAR?

Aquí nos dicen cómo, los donativos son deducibles de impuestos
PORTAL
www.grandesfuturos.org

ACTUALMENTE LA FUNDACIÓN DEL CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS CUENTA CON:

- » 35 Instructores, entre los tres clubes
- » Hay una Directora y quien se encarga de operaciones
- » Psicólogos y una consejera que les hace evaluación 360 a los instructores.

ALGUNOS RESULTADOS Y LOGROS

- » Se hizo un **ESTUDIO RECIENTE** para saber cómo iban cambiando los niños y niñas sus comportamientos, y por ejemplo de un **40%** a un **90%** están **APORTANDO** más **EN SU CASA**.
- » **COMPARTEN** más sus cosas, de un **60%** a un **86%**
- » En cuanto a **HACER** su **TAREA** de un **66%** pasó a un **80%**
- » Y de un **20%** que tenía en **TOLERANCIA**, ahora **ESTÁN** en un **100** por **CIENTO**.
- » Las **MAMÁS MENCIONAN** que de un **60%**, pasaron a un **93%** de ser más **COOPERADORES EN CASA**.



Ciudad actual SAN DIEGO



SAN DIEGO

entre los mejores lugares de EU PARA VISITAR EN INVIERNO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Usualmente sucede que en los meses de invierno en que se registran las más bajas temperaturas en este continente, la idea es que: cuando de salir de vacaciones se trata, escojamos algún lugar un poco o un mucho más cálido, para poder así disfrutar de un clima agradable, que no tenemos en ese momento, en donde vivimos. Y si la decisión de visitar Estados Unidos es la que impera en cuanto a destinos, el condado de San Diego se convierte en una extraordinaria opción.

A continuación, las sugerencias de los mejores destinos para visitar Estados Unidos en invierno empezando por nuestros vecinos al norte.

SAN DIEGO, CALIFORNIA

Es uno de los mejores destinos del sur de California, donde podrás disfrutar de numerosas actividades visitando lugares como el Parque temático Sea World San Diego que ofrece la posibilidad de acercarse a la vida marina, o el San Diego Zoo, ubicado dentro del Parque Balboa, y que tiene además de una colección botánica, varias exhibiciones de animales en las que destacan los osos pandas.

El Balboa Park es además, un gran complejo cultural y de entretenimiento que incluye entre otras cosas: museos, centros artísticos, restaurantes y bonitos jardines. La playa también es una excelente opción para disfrutar en esta bella ciudad sandieguina. Por ello es indispensable

hacer una parada en La Jolla Cove, un espacio que no sólo ofrece playas para nadar, sino también para los amantes de practicar surf. Incluso, gracias a sus aguas claras y limpias, si eres amante del buceo libre, estas playas son idóneas para explorar la variada vida submarina del lugar.

Ahora que si viajas con niños, puedes visitar también Legoland, y pasar un día muy divertido en este parque de diversiones, que tiene más de cinco mil modelos distintos, armados todos con este famoso juego de Lego. Además, puedes también disfrutar de actividades interactivas, paseos y espectáculos especiales en este parque que impedirá que incluso tú te aburras como adulto.

PALM SPRINGS, CALIFORNIA

Otro lugar ideal para visitar en invierno y que tiene además un hermoso paisaje adornado con un hermoso y brillante color verde, gracias a frondosos árboles y palmeras, es Palm Springs donde también podrás admirar su desierto, si aprovechas el paseo en el funicular. También en este bello lugar podrás descubrir en muchos de sus edificios su arquitectura estilo español, y podrás visitar también interesantes museos en la zona. Palm Springs está situado a menos de 200 kilómetros al este de la ciudad cosmopolita de Los Ángeles, CA, y es un destino magnífico para disfrutar de unas 'vacaciones de invierno' gracias a su clima cálido, seco y soleado, además de que cuenta con hermosos y muy cuidados campos de golf.

Así que si decides hacer el paseo utilizando el teleférico que está en el Cañón Chino podrás conocer el 'Parque Estatal Parque San Jacinto', con sus hermosos y gigantescos bosques, y con varias rutas para practicar senderismo.

En el pasado Palm Springs era el refugio de fin de semana de muchas estrellas de cine y de personajes famosos de Hollywood, y muchas de ellos construyeron sus mansiones en el desierto que rodea la ciudad, existiendo también un pequeño aeropuerto con vuelos diarios a diferentes destinos de los Estados Unidos.

Entre las principales atracciones de Palm Springs está el jugar golf en alguno de los magníficos campos que hay ahí, como lo comentábamos más arriba, disfrutar de las piscinas de natación o de las pistas de tenis que también abundan en la ciudad, así como también de los centros comerciales, y de una gran variedad de restaurantes.



Por otro lado, también como destinos turísticos que se pueden visitar en EU en época de frío, están dos islas que se distinguen por su clima cálido y hermoso:

MOLOKAI, HAWAII


Una es la Isla de Molokai, Hawaii conocida como la "Isla Amistosa", un maravilloso destino turístico que se ubica a unos 40 kilómetros al sudeste de la costa de la isla de O'ahu, y a la que se puede llegar en avión o en barco.

Ahí lo recomendable es descubrir el Parque Histórico Nacional Kalaupapa y disfrutar de la naturaleza de los paisajes de Molokai.

Sus aguas son cálidas, y también puedes visitar el puerto de pescadores de Kaunakakai y del imponente Valle Halawa.



ISLAS VÍRGENES DE LOS ESTADOS UNIDOS

Las Islas Vírgenes tienen todo para que disfrutes de tus vacaciones. Ahí lo ideal es tumbarte en la playa y descansar, pero también visitar un centro muy urbano, y tener la experiencia de navegar en barco con un ambiente de temperaturas cálidas. Se trata de un verdadero paraíso tropical, un destino turístico del Caribe compuesto por las islas de St. Thomas, St. John y St. Croix, que ofrecen distintas opciones de diversión y recreación, desde ir de shopping hasta comer al aire libre, explorar playas bonitas, o conocer el Parque Nacional Virgin Islands en St. John, aunado a la opción de admirar la arquitectura holandesa de St. Croix. 



Fuente: <https://www.puntofape.com>



"COMER NUTRITIVO PARA TENER UNA VIDA SANA"

YA SOMOS DOS, SEGUIMOS CRECIENDO

...Abrimos todos los días

● Lunes-Sábado ● Domingos
7:30am - 9:00pm 8:00am - 8:00pm

Te esperamos en nuestros dos locales

📍 4530 Bonita RD. Bonita CA. 91902

TELÉFONO:
☎ (619) 470- 7300

Próximamente

📍 2434 Southport way #j, National City, CA 91950

OFERTA POR INAUGURACIÓN

20% DE DESCUENTO EN TU PRÓXIMA COMIDA EN CUALQUIERA DE NUESTRAS SUCURSALES

 Mango.Mango Fresh and Healthy



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

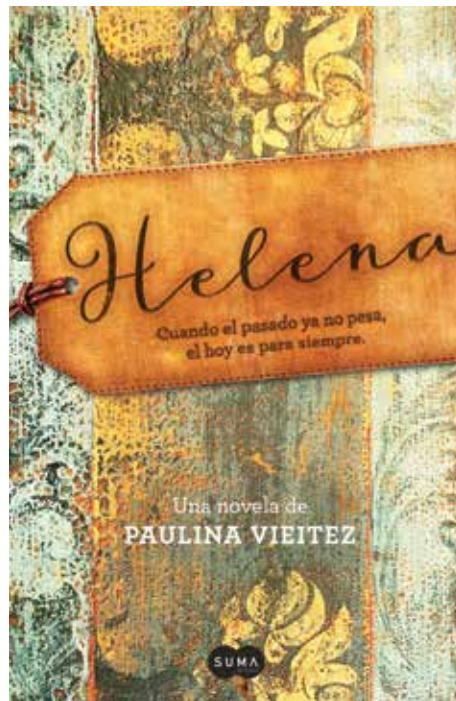
“Nos perdemos en los libros... para encontrarlos en ellos”
TWITTER @mtzaglez

Helena

“Cuando el pasado ya no pesa, el hoy es para siempre”
PAULINA VIEITEZ, ESCRITORA

¿Qué sucede cuando una mujer madura a sus 45 años decide darse la oportunidad de cumplir su más grande sueño: estudiar un doctorado? ¿Qué sucede cuando esta decisión la hace enfrentarse a su familia, a una sociedad tradicional, y pese a ello viaja desde la Ciudad de México a Madrid para estudiar en la Universidad Complutense?

En esta su primera novela, la escritora y comunicóloga mexicana, Paulina Vieitez, nos atrapa desde el inicio con la historia de Helena Artigas, una mujer que aparentemente lo tiene todo: esposo, hijos, y una posición económica acomodada, y sin embargo, vive en un matrimonio en el que nunca ha sido valorada, y al que percibe como que está a punto de derrumbarse.



atractivo, maduro, y con un trabajo que lo lleva a vivir en distintas partes del mundo. Marc tiene su propio pasado que lo ha llevado a vivir en profunda soledad. Quizá esta “casualidad”, signifique un nuevo comienzo para ambos.

“Helena” toca temas que nos hacen reflexionar acerca de la realidad de muchas mujeres de nuestro tiempo. De aquellas que viven en sus matrimonios situaciones de violencia no manifiesta, por parte de su pareja, la que llega a afectar su autoestima. De mujeres que a lo largo de su vida se cuestionan, tienen dudas, anhelos, y ganas de superarse, pero que guardan sus deseos en un baúl.

Esta mujer decide con valor darse una segunda oportunidad para alcanzar su sueño, y parte a Madrid. Ahí buscará ser ella misma, sin etiquetas; encontrarse, y hacer las pases con su pasado para vivir un presente más pleno.

Desde que inicias con la lectura de la novela, sus frases te atrapan, y te invita a reflexionar. Te aseguro que al leer “Helena”, te verás reflejada en sus líneas, o recordarás a alguien cercano. Además el final, te dejará meditando.

Lee el libro de Editorial Suma, y pláticame qué te parece. Me encantaría saber tus comentarios.

“Bordarme una nueva piel, cosérmela al cuerpo, encarnar la mejor versión de mi misma, eso quiero” Helena

nuestra vida en un segundo, la llevará a un viaje distinto, a uno de conocimiento interior y de esperanza.

“Quiero ser antes que nada Helena. Me río preguntándome: ¿Y quién demonios es esa Helena? Soy incapaz de responder; quizá después.” Helena

A través de un correo electrónico, la protagonista de la historia conoce a quien tiene su baúl, Marc Lanley, un hombre

“Por fin me encuentro en este instante tan ansiado. Estoy convencida de que debo escapar, distanciarme. Viajaré sola y eso hace que en mi cuerpo esté sucediendo una extraña mezcla de desazón y expectativa, de miedo y de ganas.” Helena

Ella viaja sólo con un baúl donde guarda sus objetos más queridos, entre éstos, sus diarios a los cuales nombra “Pecados y Placeres”. En el viaje, este baúl caerá en manos de un extraño. Esta casualidad, como aquellas que cambian el rumbo de

Expertos • TUS DERECHOS LEGALES

¿LA SEPARACIÓN LEGAL SERÁ TU MEJOR OPCIÓN? CONOCE TU DERECHOS

Existen básicamente tres formas legales para poder finalizar con la relación de matrimonio: divorcio, anulación y separación. Las dos primeras opciones implican terminar completamente con la relación, mientras que la separación permite darle a la pareja un poco de tiempo y espacio, para tratar de ver si en realidad pueden reconciliar y solucionar los problemas que están causando el conflicto.

LA SEPARACIÓN ES UNA BUENA OPCIÓN, cuando la pareja no está segura de si realmente el divorcio es la mejor solución. Legalmente hablando, esta opción permite que la pareja siga casada, pero al mismo tiempo da la posibilidad de que vivan temporalmente alejados. De esta manera, la tensión que crea la relación diaria se tranquiliza, dando la oportunidad para reflexionar y valorar el matrimonio. Los beneficios que da esta elección primero que nada, son: no hay ruptura drástica, y hay una posibilidad para cambiar y mejorar la relación. Además, una separación no cuenta con el periodo de espera de la corte, como lo requiere el divorcio. Es importante mencionar de que a pesar de que la pareja no se esté divorciando, a través de la separación legal pueden solicitar que el tribunal ordene el sustento del cónyuge, pagar los gastos de los hijos, y ayudar con los órdenes de custodia. Si está casado y simplemente está separado de su cónyuge (sin separación legal o divorcio), el tribunal no puede emitir órdenes de sustento ni de custodia. Se considera que la separación es una buena opción cuando existen ciertos principios morales y religiosos que no aceptan el divorcio, y en ocasiones la cuestión económica también hace más conveniente esta decisión.

LA ANULACIÓN DEL MATRIMONIO es un procedimiento legal que lo cancela. Es decir, anular un matrimonio es como si se borrara completamente-legalmente; se declara que el matrimonio nunca existió técnicamente, y que nunca fue válido. Se anula el matrimonio legalmente cuando se comprueba que hubo fraude, que se forzó el matrimonio, que hay bigamia, enfermedad mental, o cuando se es menor de edad y no hubo autorización de los padres, entre otras razones.

Es importante recordar que cada caso es distinto, por lo que hay que tratarlo como una cuestión única. Así como no todos los matrimonios que tienen problemas tiene que terminar en divorcio, no todas las separaciones son sanas. Hay ocasiones en que el poner fin es realmente la mejor solución. Contreras Law Firm es tu mejor opción cuando se trata de apoyo y asesoría legal. Este grupo cuenta con un grupo calificado que se especializa en derecho familiar, por lo que te asegura que trabaja con profesionales altamente preparados, listos para proteger y cuidar sus intereses.

EL DIVORCIO ES UNA DISOLUCIÓN DEL MATRIMONIO, es poner fin a la relación de un matrimonio válido. Devuelve a ambas partes su estatus único, con la capacidad de volver a casarse. El divorcio es una de las decisiones más difíciles y dolorosas que una persona puede tomar. El tener que terminar con su matrimonio es un tema muy delicado. Independientemente de las cicatrices emocionales que crea, el dolor y los problemas familiares, el divorcio implica terminar con la relación, separar los bienes, y limpiar con todo lo que legalmente los unió en un momento dado. El divorcio es una decisión radical, terminal, y no es un juego. Determinar los derechos y las responsabilidades, así como las limitaciones que tiene cada divorcio, es una temática que requiere de mucha experiencia y profesionalismo, ya sea que el divorcio sea un caso impugnado o no; que tenga hijos menores de edad, o que ya sean adultos y personas independientes; que alguno de los conyugues sea miembro activo del servicio militar; que la familia cuente con un gran capital, pues su valor neto se debe de dividir de manera parcial; si la pareja son del mismo sexo etc. No hay divorcios fáciles ni placenteros, sin embargo hay que tener la posibilidad de tratarlos de una manera civilizada, buscando un punto medio donde ambas partes salgan menos afectados y/o más beneficiadas. Desde luego que un divorcio sano requiere de un grupo de abogados que tenga experiencia, y conozca los derechos y obligaciones que se requiera para evitar problemas posteriores. Además de que el tener una representación completa y significativa, es la mejor opción cuando uno siente que no sabe cómo va a terminar con una situación tan dolorosa. Contar con el apoyo legal y emocional necesario, ayuda para tomar la mejor decisión y causar el menor daño posible.



ABOGADOS DE SAN DIEGO QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



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

contreraslawfirm.com



Anuncio legal



COMPRAR vs RENTAR

POR ANA PATRICIA VALAY

i Por qué es importante centrarnos en los millennials cuando del sector inmobiliario se habla? La respuesta es muy sencilla. La mayor fuerza económica se centra justamente en este grupo generacional, en quienes nacieron entre 1980 y el 2 mil.

Cada grupo generacional tiene fortalezas, así como debilidades, y una

característica que se les ha cuestionado mucho a los millennials es su grado de compromiso y de responsabilidad en todos los menesteres y ámbitos de su vida.

Se les acusa de no querer comprometerse y asumir responsabilidades porque: No quieren casarse; no duran en los trabajos; prefieren trabajar de Free Lance; no gastan en automóvil propio; se cambian de ciudad con facilidad; prefieren rentar a comprar casa, siendo esta última característica la que hoy nos atañe abordar.

LA RENTA, LO DE MODA

Según la empresa de bienes raíces Cold & Banker, los jóvenes entre 22 y 33 años, representan el segmento más dinámico en búsqueda de vivienda en renta, en la CDMX, por citar un ejemplo.

Una de las razones que argumentaron fue que estos chic@s están más dispuestos a compartir el gasto con otros inquilinos, con tal de vivir en zonas de moda que cuentan con todos los servicios y comodidades, o por el simple hecho de que están cercanas a su trabajo. Les gusta lo trendy, y para ellos

es indispensable están muy conectados a la tecnología.

INFONAVIT BUSCA INCENTIVAR LA COMPRA

“La verdad de las cosas es que el estilo de vida de los jóvenes es que no quieren comprar casa. Igual como no se quieren casar, no quieren comprar vivienda. No quieren responsabilidades, no quieren hijos. Ellos no están pensando como nosotros lo hacíamos, sino que dicen: ‘yo quiero rentar’, porque esto va muy ligado a la movilidad. Nosotros por eso implementamos desde algún tiempo un programa que consiste en que si no te alcanzan los puntos para comprar, te damos la opción de rentar con derecho de compra a un año. Y en ese tiempo, puede que se logren completar los puntos, y entonces se las vendemos”, afirmó, Victor Manuel Romero Palacios, delegado del INFONAVIT en BC.

Por su parte César Romero Saucedo, Presidente de la Cámara Mexicana de la Industria de la Construcción, delegación Tijuana, considera que esta nueva modalidad o estilo entre los jóvenes de inclinarse más por la renta de una vivienda que por su compra, tiene que ver entre otras cosas, con que la mayoría de la vivienda de interés social se estaba construyendo de forma muy dispersa, y lejos de los centros de población donde se reúnen estos jóvenes, donde trabajan y conviven, por lo que considera que esto viene siendo un factor importante para que se inclinen más por la renta que por la compra de vivienda que se ubica en lugares lejanos.

FUENTES
www.metroscubicos.com
www.eluniversal.com
y entrevistas.

Según el sitio web metros cubicos, una encuesta arrojó los factores que influyen para que los jóvenes se desistan por la compra, y opten por rentar. **1**

OTRAS RAZONES PARA NO COMPRAR

- 1 - CONSIDERAN** que es caro y no les alcanza.
- 2 - PORQUE RENTAR** les permite más libertad y flexibilidad.
- 3 - PORQUE TIENEN LA OPCIÓN** de elegir dónde vivir y mudarse cuando quieran.
- 4 - PORQUE POR AHORITA** comprar no está en sus planes.
- 5 - POR LA MOVILIDAD** en el ámbito laboral.
- 6 - PORQUE AÚN NO TIENEN CRÉDITO**
- 7 - PORQUE SU SITUACIÓN LABORAL** no mejora.
- 8 - PORQUE RENTAR SIGNIFICA** tener un menor gasto en mantenimiento.
- 9 - PORQUE ACCEDEN** a viviendas que jamás podrían comprar.
- 10 - DEBIDO A SU SITUACIÓN** familiar o amorosa.

¡Última privada!

Residencial VERONA

PRIVADA SAN FRANCISCO

Bldv. El Rosario No. 211, Col. Francisco Zarco
Tel. 478.8100

Las MAS grandes

- Modelos de 141 y 178 m²
- Acceso controlado a privada
- Cochera
- Estacionamiento con concreto estampado para 2 autos
- Sala
- Comedor
- Cocina
- 3 recámaras

Casa Club con alberca





DEBLA NORTE

COLECTIVO DE ARTISTAS FLAMENCOS

El concepto Debla Norte surge a mediados del 2016, a raíz de la puesta en escena de la obra "Ciudades de Agua", idea original de Martha Bonilla y Lorena Álvarez, quienes se dieron a la tarea creativa de diseñar un espectáculo escénico que narrara a través de la música y la danza flamenca, las similitudes entre las ciudades de Granada y Tijuana, motivo por el cual se convocó a un número considerable de artistas y aficionados al flamenco a ser parte de la producción.

Lo cierto es que desde hace ya más de una década, los integrantes habían colaborado en distintos proyectos dentro y fuera del flamenco, motivo por el que surgió la idea de crear el colectivo, como una plataforma en la que pudieran sumarse al equipo, los artistas necesarios para el proyecto que se fuera a realizar.

En pocas palabras *Debla Norte* es un grupo de amigos que comparte la pasión por el flamenco desde las diferentes disciplinas como el baile, la música y la creación escénica.

¿Y QUÉ HACE DEBLA NORTE?
Entre las actividades principales de los integrantes se encuentra la promoción y difusión de este arte a través de presentaciones tanto públicas como privadas, la impartición de clases, y la interacción con artistas de otros géneros y grupos de otras partes de la república, para expandir su proyección.

¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA EL GRUPO ESTE 2017?

La tarea principal de este colectivo durante el 2017 que está por concluir fue la de mantener una presencia continua del flamenco en la ciudad, por lo que se recorrieron los foros culturales más importantes de Tijuana, y lograron abrir otros espacios que tradicionalmente no ofertaban flamenco, además de haber estado dentro de la programación de los principales festivales culturales que se llevaron a cabo en el transcurso de año.

¿CUÁLES SON LOS RETOS PARA EL AÑO QUE INICIA?

Para este 2018 tienen proyectado consolidar el colectivo llevando a cabo algunos proyectos en colaboración con otros artistas y maestros, que con la ayuda de su conocimiento y experiencia les permita encontrar la personalidad y el concepto propio para llevar su trabajo a otra etapa.

Cabe mencionar que seguirán realizando muchas de las actividades que cotidianamente hacen como son las presentaciones de Tablao Flamenco para llegar cada vez a más público, sin embargo su interés es el de incorporar elementos que provienen de otros géneros musicales, que les permitan crear un concepto propio.

CONTACTO
FACEBOOK
Debla Norte
CORREO
joferlopez72@gmail.com
CELULAR
(664) 233 1661

INTEGRANTES

COREÓGRAFA Y BAILAORA:

Martha Bonilla

BAILAORA: Lucía Aguilar

CANTE Y PERCUSIÓN: Antonio Cano
"El Payo Catalán"

GUITARRA Y ARREGLOS: Jorge López



MARÍA KATZARAVA

LA VOZ

HUMANA

LA VOIX HUMAINE

Ópera de **Francis Poulenc**
Texto de **Jean Cocteau**

Director de escena **Paolo Giani Cei**
Piano **Abdiel Vázquez**

MAGNIFICO
PRODUCCIONES

LADO BE
PRODUCCIONES

Jueves 8 de febrero, 2018
CENTRO CULTURAL TIJUANA
Sala de Espectáculos • 20 h • Boletos en taquilla

*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: (664) 6879 650

www.cecut.gob.mx www.gob.mx/cultura www.gob.mx/mexicoescultura f /cecut.mx t /cecut_mx i /cecut_mx Boletos en taquilla



Desayuno **COPARMEX TIJUANA**

ANFITRIÓN: Hotel Real Inn
 Gran acogida tuvo la conferencia 'Cómo evitar que Tijuana se convierta en la ciudad más violenta de México' que impartió José Antonio Ortega, experto en seguridad, en el tradicional desayuno mensual de COPARMEX Tijuana.



Gran **APERTURA**

ANFITRIÓN: Jorge Sanchez-Indumentaria
 EL diseñador de moda tijuanaense, Jorge Sánchez, con más de 20 años de experiencia, presentó su nueva colección con un showroom el pasado 6 de diciembre en su local de la colonia Cacho.



Grand **OPENING**

ANFITRIÓN: Anavel Olmedo
 Gran respuesta tuvo la inauguración de Kakis Olmedo: "La tamería Gourmet Express", situada a un costado de Paseo Chapultepec. Nuestra directora, Saida Muriel fue una de las invitadas a cortar el listón.



LUZE

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$150
PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$170
RETOQUE	\$350
TINTES (HISEX)	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS CEBSE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH + MAS...	\$350
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100

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

CONTAMOS CON VALET PARKING

Más de 18 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

IECH

de B.C.

Clinica de reproducción asistida

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un **ibebé en casa!**

Citas e informes: Tel. (664) 684 0888 y 684 2444
 Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)



Hannah Anna

Realizando tus sueños...

10% y 50% de descuento

• Aplican reducciones
 • Promoción válida sólo en el mes de Enero

Teléfono 608 99 01
 Av. de las Ferias local #5, Col. Hipódromo CP 10551, Tijuana, BC
 :hannahannatijuana



APERTURA

de Sucursal

ANFITRIÓN: Blue Luna
A partir del miércoles 29 de noviembre, habitantes del sector de Ermita Sur, contarán con una sucursal de Blue Luna que abrió sus puertas para atender aquella zona de la Ciudad.



INAUGURACIÓN

Nueva Sucursal

ANFITRIÓN: Farmacias Roma
Gran afluencia tuvo la apertura oficial de la nueva sucursal de Farmacias Roma Campestre, el pasado 8 de diciembre para atender y dar servicio oportuno a quienes están en esta área.

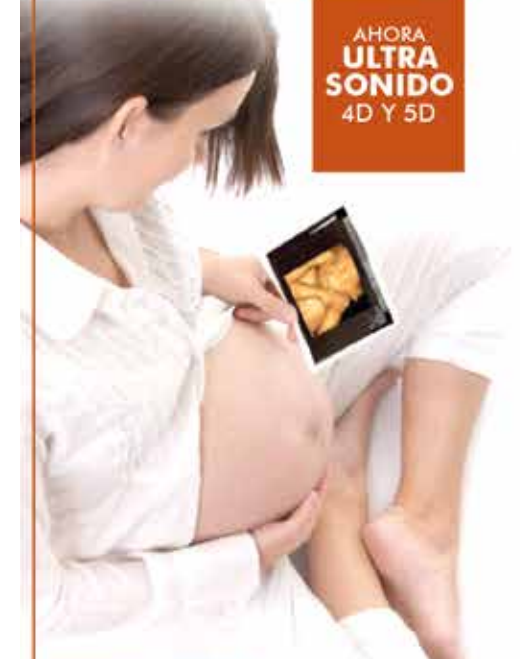


Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y obstetricia



AHORA
**ULTRA
SONIDO**
4D Y 5D



ESPECIALIDADES

- Ginecología y Obstetricia
- Videocolposcopia
- Detención de tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos, y Cesáreas.
- Pediatría
- Dr. Claudia C. Osuna S.

OTRAS ESPECIALIDADES

- Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-Band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN MÉDICA
24 HORAS



tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC



CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES

- Creación de modelo de negocios canvas (2 sesiones)
- Finanzas básicas
- Marketing Digital
- Beneficios de pertenecer al RIF
- Conoce tu mercado a través de INEGI
- Pitch Empresarial
- Servicio al cliente: "La clave del éxito"

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



REGISTRA TU MARCA

Búsqueda fonética ante el IMPI
Llenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 90 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmextijuana.org emprender4@coparmextijuana.org



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



SHOWROOM y Atelier
ANFITRIÓN: Iván Rodríguez
 Importantes personalidades de la ciudad, se dieron cita para la presentación de temporada del diseñador de moda Iván Rodríguez.

Presentan PROYECTOS
ANFITRIÓN: Cosmopolitan Group y la firma BRG
 El miércoles 29 de noviembre a las 6 p.m. se presentaron los proyectos de desarrollos inmobiliarios ICON Cosmopolitan y SIE7E Cosmopolitan.



20 ANIVERSARIO
ANFITRIÓN: Morris Seguros
 Una Cena de Gala con invitados especiales, y con motivo de los primeros veinte años de Morris Seguros se llevó a cabo en el Salón Vogue el pasado 2 de diciembre.



POSADA MUJER PYME
ANFITRIÓN: Club de Empresarios
 El pasado miércoles 6 de diciembre se llevó a cabo la posada del equipo de MUJER PYME, que lidera Lily Castellanos, donde disfrutaron del compañerismo navideño.



ESTILO BOUTIQUE

¡YA ABRIMOS!
 Contamos con los mejores vestidos para toda ocasión

ENCENTRARÁS DISTINTOS ESTILOS, TALLAS Y COLORES, BLUSAS, FALDAS, CHALECOS, SACOS, CHAMARRAS Y ACCESORIOS.

Avenida las Palmas 4617-2, Las Palmas, 22 106-2 Tijuana

¡GRAN CONFERENCIA GRATIS SOBRE LA NUEVA ECONOMÍA!



Impartida por...
Eglen Lamas

- Criptomonedas, Bitcoin.
- 3 medios para invertir sin perder valor en el tiempo.
- Cambios en la banca mundial.

Todos los Miércoles

¡Aparte su lugar!

Para mayor información: 664 6745766 664 2161512 Y 13

Menciona esta publicación y recibas un regalo

CURSO DE LIDERAZGO imagen y empoderamiento de la Mujer

ANFITRÓN: Partido Encuentro Social La Revista Mujer Actual, estuvo presente a través de la charla de su editora, la periodista Ana Patricia Valay, sobre cómo tejer una red de mujeres para empoderarlas, lo que la revista hace desde hace diez años. Participó también la Dra. Adriana Millanes y la Mtra. María Benavides.






EMAIL MARKETING

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

Llega directo a nuevos clientes



¡APROVECHA LA PROMOCIÓN DE ESTE MES!

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

RICARDOVEGAPS PUBLIRREPORTAJE

SILHOUTTE SOFT:
LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

EL LIFTING DEL SIGLO XXI SIN NECESIDAD DE CIRUGÍAS.

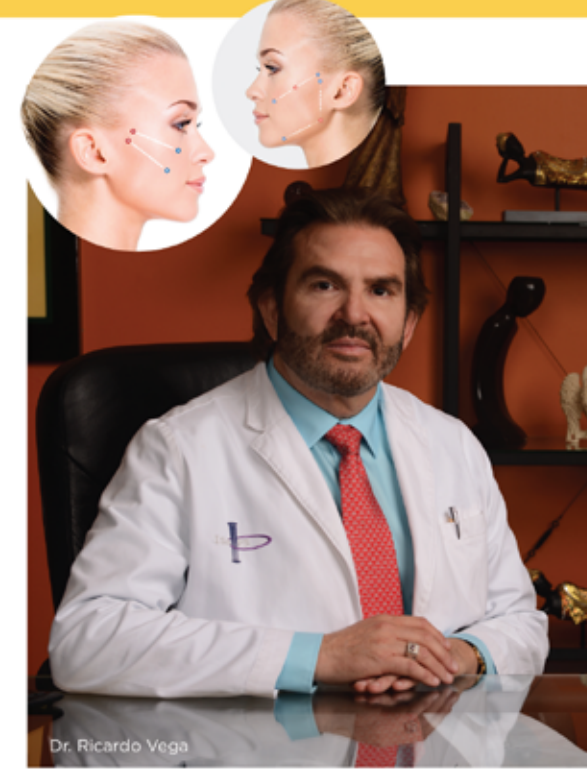
PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

Ricardo Vega, cirujano plástico y reconstructivo (UNAM), con más de 20 años de experiencia, presenta Silhouette Soft, una técnica de rejuvenecimiento con resultados inmediatos, mejor conocida como "el lifting del siglo 21". Se trata de un sistema hecho posible por suturas de conos bidireccionales que levantan los pómulos, restablecen el volumen y definen el rostro de hombres y mujeres. Dicho tratamiento tiene una duración de 30 a 60 minutos y se realiza en la comodidad del consultorio.



Efecto de tensión con resultado inmediato.

UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



SIN CICATRICES

Esta técnica no deja cicatrices y se puede usar con éxito en todas las áreas del rostro y cuello para darles un aspecto más joven y natural. El tiempo de recuperación es mínimo y el paciente puede reincorporarse rápidamente a su actividad social. Silhouette Soft se fabrica en los Estados Unidos y su desarrollo se basó en seis años de experiencia en la sutura de suspensión con conos, usada en cirugía reconstructiva y cosmética. Se presenta en forma de sutura reabsorbible con conos bidireccionales reabsorbibles. Silhouette Soft está recomendado para hombres y mujeres de 30 años en adelante que están intentando combatir con eficacia los signos de la edad, y que no desean un tratamiento intensivo e invasivo, pero que buscan resultados inmediatos, naturales, de larga duración a través de un procedimiento sin dolor.



Bld. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación. Tijuana B.C. (664) 686 55 99 USA: (619) 946 1074 info@ricardovega.com

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

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

VÁLIDO AL 31 DE ENERO DEL 2018.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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