

M

UJER Actual

Enero 2019 | Año 11, Edición 135 | 72 págs.

ROBERTO YU,
Disfrutando
del sueño americano

**ESPECIAL DE
UNIVERSIDADES**
Qué debes saber, antes
de elegir una carrera

SEÑORA MÉXICO 2018

ZIRLA

Alejandra Duarte

Además de
bella, sensible
y humana; digna
representante
de Tijuana

**Ejemplar
GRATIS**

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

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



**SOFÍA
CASTÁN
VARGAS**

Bailando
al son cubano

Enero 2019

SEAMOS ESTE 2019 NUESTRA MEJOR VERSIÓN

Antes que nada, muchísimas felicidades por este año que apenas inicia. Que todas las bendiciones de salud, amor, paz, armonía, lleguen en abundancia a tu hogar y que todas tus metas se cumplan. Gracias por iniciar este nuevo ciclo con nosotros, Mujer Actual, que estamos comprometidos a llevarte inspiradoras historias de nuestras mujeres y hombres que a base de mucho esfuerzo han salido adelante; a orientarte de la mano de expertos sobre tu relación de pareja o con tus hijos; y a descubrir las tendencias culinarias para este 2019, entre muchos otros.

Este 2019 se dice que es el año idóneo para reinventarnos, para dejar de ser lo que siempre hemos sido, y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

Tenemos temas desde cómo transformar la energía del hogar, hasta consejos de cómo ser una mejor persona.

También les contaremos la historia de Zirla Alejandra Duarte, Señora México 2018, una mujer "echada para adelante", como decimos los del norte, pero muy sensible, y muy humana, quién nos dijo que utilizará el concurso que ganó, como plataforma para poder servir a los demás.

En Mujeres Inspirando Mujeres les contamos la historia de Sofía, una jovencita que ha encontrado en la danza una gran pasión que sueña con desarrollar, para convertirse en una bailarina profesional. Creció en Tijuana y ahora estudia en Cuba.

Y es Roberto Yu, agente de bienes raíces quien luego de haber vivido y estudiado aquí en Tijuana, está disfrutando del sueño americano, y teniendo mucho éxito en una de las consideradas ciudades más caras de la unión americana.

Tres desarrolladores, Frasa, Nivel Diez y Urban Living, se unen a la campaña: Construyendo una ciudad entre todos y para todos de PROBIEN, a la que se suma MUJER ACTUAL.

Así que bueno, espero que disfrutes de esta edición y que nos permitas acompañarte durante todo el año, con esos temas que a ti te interesan. **¡FELIZ AÑO!**

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Mayra Medina de Hijar
Ana Gabriela Rosas
Maritza González
Becky Krinsky
Maru Lozano
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Diosa Doméstica
Cecilia Ochoa
Carlos Gutiérrez
Cleofas Arreola
Dionisio del Valle
Luis Miguel Auza

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

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificada de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido no. 16860. Año 11, edición 135, inicio de impresión el 15/12/2018. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



TOYOTA
Tijuana



TOYOTA

2019

C-HR

INSANE ATTRACTION

Contenido

ENERO 2019

SABÍAS QUE

Ritual de Año Nuevo para transformar la energía

8

TU PERSONA

• EL SOPLÓN
¿Propósitos Impuestos?

10

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo ser una mejor persona?

12

TU PAREJA

Cómo vivir y disfrutar en pareja, sin perder tu esencia personal

14

TUS HIJOS

Chicos Populares

16

ESPECIAL UNIVERSIDADES

Qué debes de saber antes de elegir una carrera

18

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Empieza el año de la mejor manera

20

GASTRONOMÍA

19 tendencias culinarias para 2019

22

UNA TACITA DE CAFÉ

Cómo reconocer un café de calidad

24

UNA VENTANA AL VALLE

Calentando los fogones

26

CON LA CUACHARA GRANDE

Gastronomía Cultural en el Cubo Bistro

28

PORTADA DEL MES

SEÑORA MÉXICO 2018

ZIRLA ALEJANDRA DUARTE

32

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO
MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

ESPECIAL CHEF'S

• CLAUDIA TRASVIÑA
• RUFFO IBARRA

30
31

HOMBRES DESTACADOS

ROBERTO YU
Disfrutando del Sueño Americano

36

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

SOFÍA CASTÁN VARGAS
Se prepara para convertirse en bailarina profesional

38

VALORES Y GENTE

World Central Kitchen y cientos de voluntarios tijuanaenses, apoyando a La Caravana Migrante

40

CULTURA ACTUAL

Conociendo de la magia de La Ceiba Gráfica

42
44

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
¿Cómo elegir un representante legal?

45

PERFIL Y OBRA

ALONSO DELGADILLO "NORTE"
Embajador Permanente de la cultura mexicana, mediante su arte

46

LECTURA ACTUAL

La desaparición de Stephanie Maile de Joel Dicker

48

ESPECIAL BIENES RAÍCES

• NIVEL DIEZ
• URBAN LIVING
• FRASA

49
50
51

DECORACIÓN

Alegra tu vida con flores este 2019

52

SOCIALES

54

www.revistamujeractual.com

MÁS RICO CON

SIN AZÚCAR

Coca-Cola

HAZ DEPORTE. **HOLA** 01800 704 4499 para más información al consumidor.
D.J.L. © The Coca-Cola Company 2018. COCA-COLA, el diseño de la botella contour y "Siente el sabor" son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

ES HORA DE
JUNTARNOS
A COMER



SIENTE EL SABOR



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

RITUAL DE AÑO NUEVO

PARA TRANSFORMAR LA ENERGÍA

Cada uno nacemos con una esencia propia, pero tenemos la capacidad de reinventarnos cuantas veces lo deseemos

Cada año nuevo para muchas personas es momento de estrés, porque se nos dice desde pequeños que hay que comenzar cada nuevo ciclo con nuevas y buenas intenciones, los llamados propósitos de Año Nuevo. De hecho, por lo general estos van dirigidos a la apariencia del cuerpo o a la adquisición de bienes materiales, o a nuevos trabajos, sin atender lo más importante que es pulir el alma, y por ello, aquí te diré como hacer esto último, que a veces ni tomamos en cuenta.

Al comenzar el nuevo año, se prende una veladora blanca rodeada de flores blancas, y se escribe en un papel todo aquello que queremos soltar;



actitudes anticuadas que ya no nos sirven; ideas viejas, que ya no nos llevan a ningún lado; amistades que sólo nos bajan la energía, ideas erróneas sobre nosotros mismos y nuestra misión de vida, todo esto lo escribimos en un papel y lo quemamos en la flama de la veladora. Acto seguido hacemos una

descripción de la nueva persona en la que nos queremos convertir. Cada uno nacemos con una esencia propia, pero tenemos la capacidad de reinventarnos cuantas veces lo deseemos. Deja la veladora que se consuma hasta el final, y guarda la lista en tu bolso, para que siempre esté cerca de ti.

Que este año que termina nos haya dejado invaluable enseñanzas y retos por cumplir...y que este



que llega, nos permita cosechar todo lo bueno que hemos sembrado... Bendiciones abundantes para ti y los tuyos

¡MUY FELIZ AÑO NUEVO!

Mujer
actual



¿PROPÓSITOS IMPUESTOS?

POR MARU LOZANO

En esta ocasión nuestro soplón es un caballero de 39 años, director de una mediana empresa que ama a su esposa y a sus dos hijas. Platicar con él será de mucha ayuda para nosotras las mujeres, pues nos ayudará a conocer el punto de vista masculino en este año nuevo.

¿HACES PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO?

¡Quisiera!, pero con la esposa que tengo, la familia propia, la política y algunos colegas, a esto yo más bien lo llamaría "propositorios".

¿CÓMO ES ESTO?

Mira, en realidad mi único propósito es y será siempre ser un buen padre para mis hijas, y

un marido a la altura de la gran mujer que elegí, nada más, y créeme que me esfuerzo todos los días por serlo. Ellas poco saben de mis frustraciones, de mis vergüenzas, de mis ganas de divertirme de repente con mis amigos, de comprar ciertas cosas, de visitar más seguido a mis tíos, primos, etc. Por otro lado, también quisiera pulir mi puntualidad.

¿NO ES POSIBLE LLEVAR A CABO TUS PROPÓSITOS?

Según yo y mi gran esfuerzo sí, pero por lo visto, ¡nadie se llena! Me siento muy presionado todos los días, más los sábados y domingos, y es justo los fines de semana que aumenta la presión por parte de las familias, la mía y la de ella, por eso siento que son "propositorios".

¿CÓMO LOS DESCRIBIRÍAS ENTONCES?

Bueno, en realidad los propósitos son impuestos por todos los que me rodean, y tienen que durar más que los escrúpulos.

Está por ejemplo el propósito estrella: Dejar de fumar. Casi puedo decirte que vuelvo a encender el cigarro, porque así ya tengo el propósito listo para el año siguiente, y para escuchar siempre a mi esposa decir: "quitas el nacimiento con el cigarro en la boca", ¡no te mides! ¡Prometiste ya no fumar!... ¿ahora me entiendes?.

¿CUÁLES SON LOS PROPÓSITOS QUE TE HACEN DECRETAR?

Hacer dieta... pero ella me hace comer las sobras desde navidad, la cena de año nuevo, la rosca de reyes, que por cierto me hace ir a comprar haciendo largas filas. Me critica tanto mi panza que me inhibe, y nuestra relación íntima se afecta.

¿Y QUÉ HAY DE LA FAMILIA?

Más tiempo con la familia es lo que todos piden, pero nadie comprende que trabajando todo el día, lo que quiero

al llegar a casa es descansar un poco, pero tengo que cumplir los propósitos de casa, y ahí me tienes de chofer recogiendo a las hijas del gimnasio o de las clases de inglés que se propusieron, y que todo por supuesto pago yo.

Por otro lado, mis padres y parientes reclaman que no les frecuento tanto, pero tengo que cumplir el propósito de mi mujer que prometió lo mismo, pasar más tiempo con su familia, así que ahí voy los fines de semana, a cumplir.

¿ES DIFÍCIL PLANTEARTE TUS PROPIAS RESOLUCIONES?

Claro, porque aún cuando yo quiera proponerme firmemente ser o hacer algo mejor en este año, me lo tumban por completo, porque a diario es primero rendición de cuentas, y en segundo término satisfacer exigencias.

“ Me siento presionado todos los días, más los fines de semana que aumenta la presión por parte de las familias, por eso siento que son “propositorios”

¿CÓMO TE SIENTES CON ELLO?

Me siento culpable, siento que fallo, y también me siento agobiado. Yo quisiera comer más saludable; quisiera platicar y sentirme escuchado; quisiera platicar con mi esposa y mis hijas sin que haya celulares de por medio; quisiera tener el propósito de llegar a casa y decir: "¿cómo estás?", sin que la respuesta sea un pliego petitorio que me cuesta mucho cubrir.

¿CREES QUE UN PROPÓSITO DEBERÍA SER COMO ADQUIRIR UN NUEVO HÁBITO?

Creo que la rutina y las presiones diarias en ocasiones me cansan y me impiden formular un hábito como dejar de fumar, porque es justo el cigarro lo que de repente me ayuda a sentirme un poco mejor. Así que los propositorios te dan en la torre, porque es dejar lo que te gusta, lo que te distrae.

Yo creo que un buen propósito sería plantearnos en las familias una nueva cultura para relacionarnos. Replantearnos las reglas, los tiempos y las formas. No puede ser que todo recaiga en los pesos que deposite, y en el tiempo que tenga, para transportar a todas a donde quieran ir.

¿SERÍAN PROPÓSITOS Y PROYECTOS EN COMÚN?

Si eres parte de una familia sí, por supuesto. Así podría meditar sobre lo que quiero prometer a mi favor, y no tener que sacar el cigarro para hacer enojar a mi mujer. Imagínate que yo le diga a mis hijas que dejen las redes sociales, ¿verdad que no sería un hábito que ellas quisieran cambiar? Siento que se confunde educación con desarrollo humano a través de los propósitos. Evolucionar siempre debe ser en comunidad porque no vivimos aislados.

Después de platicar con él, una buena estrategia sería escribir juntos en casa lo que como propósito sería algo personal, algo familiar, algo social, algo educativo, algo productivo, y que éstos siempre fueran positivos y orientados a unirnos. **¡FELIZ 2019!** ■

CDM
CONSERVATORIO
DE DANZA MÉXICO



T. 976 3300 conservatoriodanza.com.mx

PLUTARCO ELÍAS CALLES #2011 ZONA CENTRO, TIJUANA

¿Cómo puedes ser una mejor persona?

Acceder más, hablar menos, escuchar sin juzgar y sin reaccionar...
Tolerar para no incrementar la lucha de poder

POR BECKY KRINSKY

La vida no es una competencia donde uno tiene que demostrarle al mundo que es mejor. Una manera más acertada sería ver la vida como un reto personal que invita a ser mejor con uno mismo, con el fin de incrementar el sentimiento de bienestar y lograr una existencia plena y tranquila.

A pesar de lo difícil que es, NO discutir con personas intransigentes u oportunistas; callar ante imprudencias, berrinches o reclamaciones ilógicas; acceder a cambios de planes que sólo benefician a ciertas personas egoístas e insensibles con tal de evitar peleas, luchas de poder y momentos desagradables, podría parecer un acto heroico, pero en realidad es la decisión más acertada que se puede tomar.

¿ES PRUDENCIA O "AGACHAR LA CABEZA"?

Respetar los caprichos y los detalles personales e irrelevantes, parecería en la superficie que se habla de una persona sin criterio, sumisa, sin personalidad que se deja manipular fácilmente. Sin embargo, entendiendo este comportamiento desde un aspecto más profundo, el ceder y no engancharse, otorga un poder mayor a la persona que cede, que a la que se impone.

Ser una mejor persona, aprender a acceder, comprender la situación sin provocar una lucha de poder innecesaria, promueve el bienestar, la armonía y la posibilidad de tener una mejor vida. Esto permite el desarrollo personal, favorece la flexibilidad en las relaciones, y finalmente, el indivi-

duo que cede es sin duda la persona que gana más de lo que pierde por acceder.

EL PODER DE CEDER

Las relaciones humanas son necesarias y complicadas, sobre todo si se quiere tener una relación cercana, y desafortunadamente las personas que comparten la relación, tienen personalidades dominantes, caprichosas y rígidas.

Cuando uno entiende la necesidad y la importancia de ver y reconocer el valor de cada persona a pesar de su difícil temperamento, construye un puente que acerca y nutre a las relaciones promoviendo el amor genuino y la buena voluntad que se necesitan para vivir mejor.

El ceder nutre la buena voluntad, facilita el diálogo y mejora la comunicación. Callar y no discutir ante imposiciones intransigentes es una decisión personal.

Uno solo puede ser responsable por la manera en que actúa in-

dividualmente y por la forma en que percibe a los demás.

Si uno reconoce que está tratando con personas difíciles, complicadas, berrinchudas, etc., es recomendable tomar distancia y no engancharse en una lucha de poder que sólo va a crear diferencias y malestar.

Probablemente sea más fácil ceder, cuando se accede a cuestiones que no afectan directamente y no tienen relevancia personal. Como por ejemplo: cuando se trata de planes de diversión, pequeñeces o decisiones ajenas. Pero, ¿qué pasa cuando hay que ceder ante situaciones que afectan directamente... ante personas imprudentes que ofenden y se imponen por querer controlar toda situación?

¿Cómo se puede ser mejor persona cuando hay que quedarse callado porque la conversación toma tonos agresivos o lastimosos? ■

LA RECETA SER MEJOR PERSONA

INGREDIENTES

PERSPECTIVA- establecer las prioridades y tener claro los objetivos.

COMPROMISO - responsabilidad y decisión personal para ser mejor.

INTEGRIDAD- valores claros, sinceridad, y nunca comprometer los principios.

RESPECTO - reconocer que cada quien es diferente y tiene derecho a ser como es.

BUENA VOLUNTAD - disposición positiva para encontrar la opción más productiva y eficiente.

AFIRMACIÓN POSITIVA:

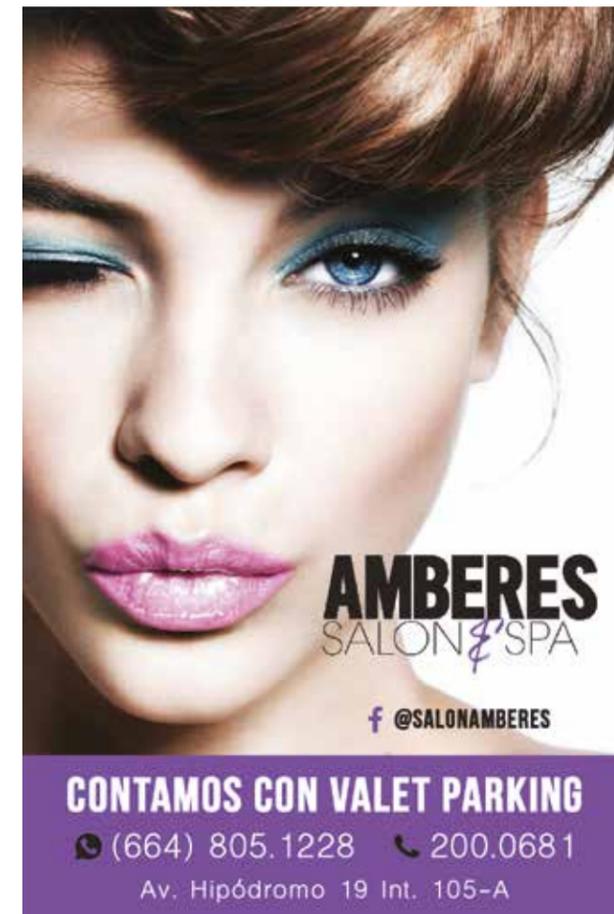
Mis pensamientos son positivos y con buena voluntad. Busco armonía con las personas que me rodean. Puedo ceder ante cualquier persona difícil que se trate de imponer o me quiera controlar. Mis relaciones son positivas, placenteras y busco hacer el bien en toda situación. Permito que fluyan mis pensamientos y que las palabras de los demás no me causen conflicto. Proyecto luz, paz y serenidad. Soy una persona feliz, libre, con entusiasmo, y agradezco la oportunidad para poder ser mejor cada día.

CÓMO SER MEJOR PERSONA

- 1. ACEPTAR LAS HABILIDADES** y las debilidades personales. crea un compromiso sincero para ser mejor cada día. Cada persona tiene retos que no se eligen, estos llegan solos. Reconocerlos y tener la sabiduría para sobreponerse, fortalecer y ayuda a descubrir el propio potencial que conduce al éxito.
- 2. TENER IDEAS CLARAS Y METAS FIJAS** fortalece los pensamientos y los valores personales. Cuando uno sabe lo que vale y lo que busca, no es necesario imponer su punto de vista, ya que su confianza le da seguridad y le permite dejar ser a los demás.
- 3. LA VIDA ES MUY VALIOSA** como para malgastarla en cosas que sólo lastiman. No engancharse con cuestiones que crean dolor y resentimiento, o vivir enojado por cosas que uno no puede controlar porque es una pérdida de tiempo que limita, y que disminuye la posibilidad de tener una buena vida.

"Ceder no te hace ser menos ni perder tu poder personal, de hecho, ceder te hace más fuerte y te da el verdadero control de la relación"

*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



AMBERES
SALON & SPA

f @SALONAMBERES

CONTAMOS CON VALET PARKING

(664) 805.1228 200.0681

Av. Hipódromo 19 Int. 105-A



FOTOGRAFÍA PUBLICITARIA Y RETRATO

La vida está llena de momentos, captúralos con nosotros!

GARAGE
PHOTO STUDIO

MX. (664) 225 0400 EU. (619) 841 6141

Con servicio de drone

Danos LIKE, síguenos y entérate de nuestras promociones!

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

recetasparalavida

TWITTER

@recipesforlife

CÓMO VIVIR Y DISFRUTAR

EN PAREJA, SIN PERDER TU ESENCIA PERSONAL

POR CARLOS GUTIÉRREZ

Disfrutar de nuestra relación de pareja y aun así mantener nuestra individualidad es todo un arte, ya que en forma natural las relaciones exigen tiempo, y muchas veces debemos ser muy cuidadosos con nuestras actividades, para poder compartir con quien amamos, pero por el otro lado, tampoco debemos escatimar el disfrutarnos a solas, y hacer las cosas que más nos gusten.

NO EXISTEN RECETAS MÁGICAS

Cuando las parejas llegan a mi consultorio preguntándome lo que deben hacer para ser felices, les explico que no existe una receta exclusiva, y que cada pareja debe llegar a un acuerdo de la forma en que plantearán su relación, con esto quiero decir que la pareja tiene derecho a vivir como quieran, siempre y cuando estén conscientes de sus actos y sus implicaciones.

Ser feliz en pareja dependerá de los acuerdos individuales y de conjunto que se hagan, además del respeto y el cumplimiento de estos, y también de la fluidez con que tomemos el día a día.

¿PERO, QUÉ CON LA ESENCIA DE CADA MIEM- BRO DE LA PAREJA?

Hablando de individualidad, también explico en consulta que cada uno de nosotros tenemos derecho a realizar

las actividades que nos gustan y que nos realzan como seres humanos. También que tenemos la obligación y el derecho de crecer y existir sin limitaciones de celos o control de otro. Que a pesar de que vivamos en pareja tenemos la obligación de ser autosuficientes, y esto en sí mismo, enriquece de manera extraordinaria la relación.

Hay una parte que me gusta llamarla "La danza de la Pareja" y le llamo así porque me imagino la vida de pareja como un baile, en el que cada miembro aporta su ritmo en armonía con el otro, en donde se baila la misma canción y se hacen pausas que sirven de descanso y reenfoque en lo que estamos haciendo como indivi-

duos, dentro de una relación de pareja.

ENTONCES, ¿CÓMO VIVIR EN PAREJA SIN PERDER NUESTRA ESENCIA, O INDIVIDUALIDAD, Y QUÉ PUEDO HACER YO SOL@ CON MIS AMIGOS Y AMIGAS ESTANDO CASAD@? ¿TODO DEBEMOS HACERLO JUNTOS?

La respuesta no es fácil pero es cuestión de aprender y saber qué hacer.

En principio debes darte cuenta que tu pareja es en muchas maneras similar a ti, ya sea psicológicamente,

socialmente o hasta físicamente, y esto significa que podrán ponerse de acuerdo para vivir felices.

Seguramente has escuchado la frase de: "Eso no es correcto para una mujer casada", la cual es terriblemente limitante pero, ¿qué es lo correcto?, la respuesta es "lo que esté dentro del pacto de la pareja", es decir, si en tu relación de pareja planteaste que podían salir con amigos en forma individual pues eso es lo correcto, pero si en esas salidas suceden cosas

como exceso de alcohol, o de coqueteos o llegadas tardes, pues eso va a vulnerar tu relación tarde o temprano.

Por otro lado debemos entender "qué cosas podemos hacer juntos y qué cosas no", el tiempo a solas es muy valioso y necesario.

Si hacemos una división de cómo usamos el tiempo, podemos identificar que nos relacionamos con roles diferentes cada día, por ejemplo, tu

ALGUNAS REGLAS BÁSICAS

- » Si nunca sales con tus amigas o amigos, tarde o temprano terminarás aislad@.
- » Si sales mucho con tus amigas o amigos puedes deteriorar tu relación.
- » Evita los celos y las inseguridades.
- » Concede y exige confianza a tu pareja.
- » Siempre avisa a dónde vas, con quién vas y a qué hora llegas, esto es una medida de seguridad y no de control.

» Jamás te excedas en los tiempos ni en el alcohol.

- » No construyas relaciones personales que perjudiquen tu relación de pareja.
- » Construye un pacto con tu pareja en donde sea claro lo que si pueden y no hacer para sentirse cómodos mutuamente.
- » Otorga el tiempo necesario para ti y para tu pareja.
- » No te ofendas si te piden espacio y asegúrate de darlo y tomarlo.
- » Ser pareja no significa ser esclavo
- » El matrimonio no es un contrato de limitaciones, es un acuerdo de construcción de felicidad.

CONTACTO
CORREO
carlosjgutiérrezc@gmail.com
WHATSAPP
664.174.42.30
CONSULTORIO
664.676.79.40

rol como esposa, como madre, como hija, como empleada o empresaria, como ama de casa, etc, y en cada uno de ellos asumimos una actitud diferente, y cómo puedes ver,

tomar ese tiempo individual hará que todos tus roles mejoren, pues tu mejorarás como persona.

Es bueno hacer muchas cosas juntos en pareja pero no todo. Ambos deben

separar actividades o terminarán como una masa apelmazada y sin forma.

Recuerda que "el punto de equilibrio" es esencial. Por ejemplo, si sales mucho con tus amigas, deteriorarás tu relación de pareja, pero si no sales, te deteriorarás a ti.

Recuerda siempre que entre más feliz seas como persona más feliz serás como pareja.

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



MORRIS SEGUROS

ASEGÚRATE CON LOS BUENOS®

20 AÑOS

MORRIS SEGUROS

Tel: 664 607 9003 | info@morrisseguros.com

Tus
HIJOS

Chicos POPULARES

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

En la cinematografía, sobre todo en la estadounidense, existen un sinnúmero de películas cuya trama gira alrededor de la vida de niños o jóvenes en edad escolar, que pasan la mayor parte de su tiempo intentando ser populares o manteniendo la popularidad que ya tienen, muchas veces a costa de lo que sea.

Otros, por ejemplo, se muestran, o

aparentan ser, indiferentes al tema de la popularidad en la escuela; y otros cuantos, se empeñan en hacerle la vida de cuadritos al popular y a otros no populares, en el afán de no ser los únicos que no gozan del dulce placer de ser visto, envidiado, apreciado, deseado y tomado en cuenta.

SER POPULAR

Pareciera que se trata de algo muy superficial para los niños y jóvenes, pero no es así, principalmente en estas épocas de contacto e interacción a través de las redes sociales.

Popularidad no es nada más la opinión que un grupo de niños o jóvenes tienen de otro chico en particular como el "más de algo", por ejemplo: el más guapo, el más atlético, la más guapa, etc. Se refiere a ser popular específicamente de manera positiva y no con base a un número ni proporciones. No se trata de cantidad, sino de calidad.

La opinión de los compañeros impacta fuerte en la autoestima y en el desarrollo de los niños, por eso queremos que sea siempre en su beneficio, de forma positiva.

NIÑOS POPULARES

En cuanto a las habilidades del conocimiento, los niños populares suelen tener buenos niveles, ya que son capaces de resolver problemas de tipo social al interactuar con otros compañeros, e ir creando poco a poco lazos que los llevarán a elegir sus primeras amistades más en forma.

Presentan también confianza en sí mismos, y saben transmitirla tanto con su manera de comportarse como de expresarse.

Cuentan con habilidades para relacionarse socialmente, y eso los hace ejemplo de admiración por parte de otros. Es aplicado de manera positiva, y puede llegar a ser de gran ayuda, apoyo y comprensión para otros compañeros.

NIÑOS NO POPULARES

Muchas veces ser popular no es algo que dependa de ellos, al contrario, les puede interesar, pero muy probablemente presentan otros rasgos o habilidades sociales que no los ayudan mucho en esta tarea, por ejemplo: pudieran ser agresivos, despiadados o faltos de atención, muy activos e impacientes, tímidos o muy reservados, inmaduros para su edad, temerosos e inseguros.

Otros, puede que no tengan sus habilidades sociales tan desarrolladas, y no llegan a presentar comprensión o empatía hacia otros compañeros ni a sus problemas,

por tal motivo no alcanzan a iniciar lazos tan firmes para futuras amistades como otros niños o jóvenes.

Por último, hay niños no populares, que son así porque así lo deciden, o porque a veces inconscientemente lo aceptan. De cierta manera el ser desagradables, no empáticos y poco comprensivos con otros, les resulta satisfactorio, es decir, se convierten en populares por ser no populares, aunque obviamente no les resulta positivo, pero sí les es útil.

Ser popular... Pareciera que se trata de algo muy superficial para los niños y jóvenes, pero no es así, principalmente en estas épocas de contacto e interacción a través de las redes sociales

dinámica familiar y entorno socio cultural.

Si, por ejemplo, un padre o madre es muy estricto con su hijo, si le reprime y castiga duramente con frecuencia, entonces es muy probable que se vuelva un no popular, tímido y aislado, impulsivo o desobediente, o bien, que de cierta manera canalice su frustración comportándose intensamente y en negativo hacia sus compañeros.

Si te interesa saber más para conocer a tu hijo y poder guiarlo responsablemente, busca asesoría profesional, así podrás tener un panorama más amplio partiendo desde lo que se inculca en casa y el efecto reflejado en sus relaciones sociales dentro de la escuela y con sus compañeros. Saber qué tan popular es nuestro hijo, y la calidad de esa popularidad, habla de su autoestima principalmente, pero ante todo, habla de sus padres, su familia, cultura y futuro.

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 + Tanatología.

TODO INFLUYE

El ser popular o no serlo de manera positiva o negativa, no depende únicamente del niño o joven, claro que tiene que ver con su carácter y temperamento, pero una parte principal para ello está relacionada a su



¡HAZ TU PEDIDO!

Nohan
PASTELERÍA

FUNDADORES | FLORIDO | PLAYAS

(664) 637 0769

Pastelería Nohan



SERVICIO A
DOMICILIO

QUÉ DEBES SABER ANTES DE ELEGIR UNA CARRERA

¿Inicias la Universidad este próximo semestre? ¿Cómo estar seguro de qué quieres estudiar? Aquí unos consejos...

PARA EMPEZAR, NO DEBES DE TOMAR LA DECISIÓN A LA LIGERA. AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE SEPAS QUÉ CARRERA ELEGIR. ¡TOMA NOTA! Y APLÍCATE...

1) FORTALEZAS Y DEBILIDADES
Es muy importante que seas consciente de cuáles son tus puntos fuertes donde te sientes más hábil o capacitado, y por el contrario, ubicar bien también cuáles son tus puntos débiles. Serán clave a la hora de decidir para qué estudios estás más capacitado y para cuáles no.

2) INTERESES Y AFICIONES
Estos pueden determinar hacia qué carreras estás encaminado. ¿Las ciencias exactas o las humanidades? Siempre afrontaremos con más ganas y más eficacia algo que esté relacionado con nuestras aficiones personales.

3) HAZ UN TEST DE EVALUACIÓN
Este test te puede ayudar a descubrir cosas de ti mismo en las que no habías ni siquiera pensado. Además te puede servir para descubrir carreras sobre las que ni siquiera tenías conocimiento que existían, y que pueden encajar en tu perfil.

4) PROFUNDIZA UN POCO MÁS ALLÁ DEL 'NOMBRE' DE LA CARRERA
Muchas veces el nombre no nos dice mucho, y si hubiéramos conocido más en que consistía la currícula de x carrera que nos llamaba la atención, probablemente la hubiéramos estudiado. Así que investiga cada área de conocimiento y todas las ramas de estudio que ofrece. Así podrás hacer una elección más acertada.

5) CONSULTA CON UN ORIENTADOR
En todas las escuelas públicas o privadas, existe la figura del orientador vocacional. Acércate con él o ella, porque su función es informarte y asesorarte sobre el abanico de opciones que se abren a tu paso. Puede ser una herramienta muy útil, sobre todo si no tienes muy claro por dónde empezar a buscar.



6) ACUDE A LAS UNIVERSIDADES DONDE SE IMPARTEN LOS ESTUDIOS QUE A TI TE INTERESAN
No es lo mismo estudiar una carrera en una universidad o en otra. Cada institución educativa tiene sus propias características, y tiene docentes con reputación en una u otra materia, así que infórmate de cuál es la universidad ideal para estudiar lo que tú quieres.

7) CUIDADO CON LAS MODAS
¿En serio ese consejo? ¡Sí! Podría sonar a chiste, pero no... una simple serie de televisión que está en todo su apogeo puede influenciar a muchos jóvenes a la hora de escoger un futuro profesional... Guíate por tus propios gustos.

8) DURACIÓN Y DIFICULTAD
Debes tener claro si deseas estudiar una carrera de pocos años para incorporarte lo más pronto posible al mercado laboral, o si eres

de los que prefieren carreras más largas.

9) IDIOMAS
En un mundo globalizado como el nuestro, si no dominamos los idiomas que mayormente se utilizan en el campo de estudio que quieres adentrarte, esto puede representar una barrera difícil de superar. Evita que esto sea un obstáculo, buscando estudios que te formen en este campo como una asignatura más.

10) SALIDAS PROFESIONALES
Aunque nadie te puede garantizar un puesto de trabajo, ciertas carreras, por su flexibilidad o por su alta preparación, ofrecen más posibilidades de inserción laboral y de encontrar chamba. ¡Tómalo en cuenta!

OJALÁ TE SIRVAN COMO GUÍA ESTOS CONSEJOS

*Fuente: <http://noticias.universia.es>

Iniciamos en agosto 2019

Nueva carrera

Licenciatura en Logística Internacional

CETYS
UNIVERSIDAD

Estrategas que mueven el mundo.

Formaremos profesionistas en logística con la capacidad de diseñar, implementar y controlar actividades con el apoyo de sistemas administrativos y operacionales que:

- Optimicen la gestión de flujos de productos y servicios.
- Incrementen la rentabilidad.
- Soluciones problemas logísticos normativos y de competencia global.

Síguenos    

Tel. 903.1800 Ext. 318
infocetystij@cetys.mx | www.cetys.mx

EMPIEZA EL AÑO DE LA MEJOR MANERA

Está iniciando el año, y la mejor manera de hacerlo es con motivación, seguridad y estilo. Por eso hoy te traemos 3 Tips para que puedas iniciar este 2019, sintiéndote y viéndote como una "IT GIRL"

POR HECHO CON CHE CHÉ

SIÉNTETE CÓMODA, PERO SIN PERDER EL ESTILO

Para poder transmitir tus ideas, primero debes creerlas y sentir las. Por eso sentirte cómoda con tu ropa es muy importante. Olvidémonos un rato de los 'skinny jeans' y pantalones entallados, mejor apuesta por unos pantalones anchos y de tiro alto, y así estilizar tu figura al máximo. ¡Se ven increíbles con todo! Puedes usarlos tanto para eventos o para tu rutina diaria.

NO PASES DESAPERCIBIDA

A veces el último tirón suele ser el más difícil, y el de fin de año ya lo pasaste. Así es que olvídate de esos meses o semanas complicadas y renuévate con tu outfit. Este es el mejor momento para demostrarte a ti misma y a los demás, que estás llena de fuerza y de vida.

¡ATRÉVETE A USAR LENTEJUELAS EN TUS OUTFITS!

Te darán ese brillo que todas tenemos, pero que a veces nos hace falta ver o sentir.

TIP: Combínalas con prendas casuales y podrás usarlas tanto de día como de noche.



¡SAL DE LO ORDINARIO!

A todas nos pasa que nos metemos mucho a nuestra rutina, que se nos olvida experimentar o probar cosas nuevas. No tengas miedo al 'qué dirán' y empieza a hacer las cosas que siempre quisiste.

Puedes empezar despidiéndote un rato de los colores neutros y añadiendo algunos estampados en tus prendas.

EJEMPLO: los clásicos como el leopardo y tartán, o probar algún estampado lleno de colores que resalte toda la actitud. 



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



19 TENDENCIAS CULINARIAS PARA 2019

Actualmente el ingrediente ha tomado un protagonismo bien ganado en la cocina. La tendencia es a cocinar con base a los ingredientes y no a la receta, es decir las personas tenemos más conciencia de cuáles alimentos benefician la salud

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

1. ALGAS MARINAS

En las cocinas asiáticas se han utilizado durante siglos, y representan una propuesta saludable que ha entrado con fuerza en la cocina de Baja California. Entra a la página de Culinary, y ahí podrás descargar un libro de algas, de nuestra rica cocina.

2. KOMBUCHA

Té fermentado que es rico en probióticos y contiene antioxidantes. Se dice que es originario de China o Japón, y se hace al agregar bacterias, levadura y azúcar al té verde o negro, permitiéndole que se fermente por una semana o más tiempo. En este proceso se forma una colonia simbiótica conocida como scoby.



3. KIMCHI

Preparación fermentada de origen coreano a base de vegetales sazonados y especias. Su receta más difundida usa como ingrediente principal la col china o napa, chile molido y ajo o cebolla.

4. GHEE

Esta mantequilla clarificada que se ha usado ancestralmente en las cocinas de la India y Pakistán, es considerada un alimento que prolonga la vida y brinda vitalidad. Es muy utilizada en la dieta Paleo.

5. AMARANTO

Prevalece por su valor nutritivo de los granos, por ser una fuente de proteína, calcio, hierro y otros compuestos, además de su versatilidad en sopas, panqués, cereal para el desayuno, licuados, galletas, pastas, botanas y confitería.

6. CHÍA

Excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos, y omega 3 de origen vegetal.

7. CACAO NIBS

Nos dan salud, nutrición y felicidad. Son los granos de cacao en trozo.



8. OXYMEL

Extracción de las bondades de las hierbas en una mezcla de vinagre y miel.

9. GARBANZOS Y FRIJOLES

Como fuentes de energía. Los hummus pero ahora de frijol o las ensaladas de garbanzos o harina, se han convertido en elementos culinarios indispensables. Se utilizan en snacks, al igual que en botanas o crepas.

10. VERDURAS DE TEMPORADA

Seleccionar verduras y frutas de temporada es estar en armonía con sus ciclos vitales de forma natural. Cítricos, tubérculos y hojas amargas están en sus mejores momentos.

11. ACAI

Presente en los famosos bowls con mezcla de frutas y cereales inimaginables; también en polvo para smoothies, y en postres como helados de blueberry y acai.



12. MACA

Ayuda a incrementar el líbido en hombres y mujeres. Mejora los síntomas de la menopausia y el humor, reduciendo los síntomas de la depresión.

13. LÚCUMA

Originaria de Sudamérica, es un fruto muy dulce que recuerda el sabor de la miel de maple. Puede ser agregada en polvo a smoothies, helados y repostería. Ayuda a la digestión, a una piel sana, y se puede usar en vez de azúcar.

14. GOJI BERRY

Una mora originaria de Latinoamérica que da energía, mejora el sueño, y ayuda a encontrar la calma y la concentración. Se puede encontrar más comúnmente seca o en polvo para agregar a cereales o smoothies.

15. PRODUCTOS REGIONALES

Su consumo contribuye al desarrollo de la economía de la región. Además de preservar el medio ambiente, contribuye a multitud de factores que nos benefician a todos en cuestión de salud, del cuidar el entorno en que vivimos, y de las relaciones sociales.



16. ACEITE DE OLIVA

Llamado también oro líquido, es un ingrediente esencial y sencillo. Lo interesante en este año es que la tendencia es a seleccionar según la variedad de aceitunas, pues los sabores son muy distintos según la variedad de que se trate.

17. JUGOS VERDES

continúan en las preferencias de los desayunos rápidos y energéticos.



OXYMEL DE ROMERO

INGREDIENTES:

- » 1 parte de vinagre de Sidra de Manzana
- » 1 parte de Miel
- » 1 parte de Romero
- » 1 parte de Tuna

PROCESO:

- » Poner todo en un frasco con tapa, y dejar reposar por dos semanas, agitando frecuentemente. Este remedio es antioxidante, antiinflamatorio, mejora la concentración y la memoria, y te protege neurológicamente. Se toma con agua mineral o se puede agregar a un té.

18. VEGANISMO

La decisión de estilo de vida vegano se ha establecido ya como una manera de vivir en armonía con el planeta, los animales y el cuerpo. Cada vez hay más opciones de restaurantes y recetas en nuestra región.

19. Y, POR ÚLTIMO,

pero no menos importante seguimos celebrando con los Ingredientes de Nuestras Cocinas Regionales de México.



CREPAS DE HARINA DE GARBANZO

INGREDIENTES:

- » 1 huevo
- » 2 cucharadas de Harina de Garbanzo
- » 150 ml de Leche sin grasa
- » Sal o Azúcar

PROCESO:

- » Batir el huevo y agregar la harina de garbanzo, la sal o azúcar, y la leche hasta que quede una masa ligera. Prepararlas en una sartén antiadherente.
- » Rellenar con lo que se desee.



POR CLEOFAS ARREOLA

Una tacita DE CAFÉ

*Empresario

Cómo reconocer un café de calidad

Tomar café forma parte del desayuno de un gran número de mexicanos, sin embargo, a pesar de estar tan presente en nuestra cultura, lo cierto es que no siempre sabemos distinguir las cualidades que debe reunir un café de calidad.

Conocer mejor las características de un buen café es además de divertido, muy útil para elegir cuál compramos, y disfrutar aún más de ese gran momento.

¿DE QUÉ DEPENDE ENTONCES SU CALIDAD?

Muy pocas personas, al degustar una taza de café, se detienen a pensar en el largo camino que tuvo que recorrer el grano del café para convertirse en una deliciosa bebida.

Existen muchos factores que determinarán la calidad de un café: el varietal, el origen, su cultivo, el procesamiento para retirarle la fruta, su selección, su secado, su almacenamiento, el nivel de tueste, la frescura, la molienda (apropiada al método de elaboración), la calidad del agua, el método de preparación, etc.

Todos estos temas van a influir directamente en el sabor en taza, por ello pensé que te sería muy útil tener una guía, para reconocer un café de calidad:

ESTAS SON ALGUNAS "PISTAS"

COLOR: El color, que podrá variar desde un café claro hasta casi negro, nos

indicará la cantidad de sólidos disueltos en el agua, lo que podrá deberse tanto al método de preparación como al tueste. Por lo general nos dará una idea de la "intensidad" del sabor (como decimos: más cargado o más "fuerte").

Mientras más claro el tueste, más fácil será reconocer sus cualidades organolépticas, lo que nos permitirá determinar tanto su origen, como la percepción de la complejidad de sus sabores: principalmente el dulzor, la acidez y los aromáticos típicos. Por el contrario, a mayor tueste (más oscuro), se percibirán más los sabores amargos y acres.

AROMA: El olfato nos permite reconocer la calidad del café. En el café se encuentran multitud de aromas, unos más agradables que otros. En términos generales, los más agradables suelen ser aromas herbáceos, florales, frutales, a frutos secos, achocolatados, a caramelo, canela, vainilla, etc.

Por otro lado, los aromas menos apreciados en los cafés de calidad son los de humo, quemado, madera, tierra, carbón, caucho, goma, paja, ceniza, etc.

SABOR: El sabor es fundamental a la hora de identificar un café de calidad. Un buen café debe tener un equilibrio entre sus principales características: dulzor, acidez, un ligero amargor, balance y destellos aromáticos.

No hay que olvidar que la acidez de un café es una cualidad positiva, ya que sin ella el café puede aparecer plano y sin personalidad. Existen diferentes tipos de acidez, pero de estos hablaremos más adelante.

CUERPO: La sensación táctil en boca, será también un determinante de la calidad, ésta dependerá de los sólidos y grasas disueltos y suspendidos en la bebida. Un café de calidad no debe sentirse como agua, debe tener cierta densidad.

En las columnas subsecuentes trataremos con más detalle cada una de estas particularidades. Mientras tanto

**¡TE DESEO:
BUEN CAFÉ! ☺**



CARR. ENS-TIJ NO.3936 COL. PEDREGAL PLAYITAS, ENSENADA, B.C. / T. 646 1504779

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

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

Una ventana
AL VALLE

CALENTANDO LOS FOGONES

POR LUIS MIGUEL AUZA

Siempre es buen momento para subirse al automóvil y emprender el viaje con destino a los Valles de Ensenada. Vamos a salir del concreto para entrar en contacto con la Naturaleza. Démonos el gusto de enseñarles a nuestros hijos cómo son y se ven, en estado original, las salchichas, las hamburguesas y el contenido de la caja con la receta del Coronel. Quiero decir, salir de paseo y ver puercos, vacas y gallinas. Expliquémosles a los niños que existen cosas de carne y hueso afuera de la televisión. De veras que ahora sí, nos estamos pasando de listos. Resulta que a partir de ya podemos hacernos de una pantalla de alta definición, colocarnos unos lentes como los que usaba en sus primeros conciertos Elton John, prenderle al sensorround, poner la película de guerra de nuestra preferencia y terminar hasta con heridas de bala, virtuales, claro, "porque no hay nada más cercano a la realidad", según reza la publicidad correspondiente. Por el amor de Baco, no sean así. El trayecto de carretera que corre entre Tijuana y Ensenada es uno de los más asombrosos del país. Desde que se cruza la caseta de cobro de Rosarito en adelante, el mar Pacífico será compañía constante del viajero.

LOS BELLOS PAISAJES DE LA BAJA Y LO QUE AHÍ SE PRODUCE

Los imponentes cerros que bordean el mar escondiendo sus faldas bajo el agua fría, albergan el sinuoso camino de asfalto que nos llevará a nuestro destino. Antes de llegar a Ensenada pasaremos por la hermosa

Bahía de Salsipuedes. Aparte de su belleza natural que es posible apreciarla en toda su magnitud desde la carretera, es lugar idóneo para el cultivo acuícola del mejor atún de exportación mexicano. Esos enormes aros que se aprecian desde el auto en movimiento, o desde el mirador carretero, contienen una gran cantidad de atunes aleta amarilla. Aunque no se ven a simple vista, pueden ustedes asegurarles a sus hijos, sin temor a equivocarse, que lo que hay ahí adentro es lo mismo que viene en las latas que ven en los anuncios de la tele de plasma.

Unas curvas más y nos encontramos de frente con la otra Bahía, la más grande, la de Ensenada. Algunos llaman a este atractivo puerto pesquero y mercantil la Cenicienta del Pacífico. Será porque la quieren comparar con ciudades portuarias como Acapulco, Puerto Vallarta o Los Cabos, pero la verdad es que, si es así, esta Cenicienta sabe cocinar muy bien y tiene unos vinos que se sirven en las mejores mesas de esos lugares y de muchos otros. Como quien dice, a esta Cenicienta sí le quedó el zapato. Ya aclarado el asunto y después de pagar el peaje de la caseta, circulamos un ratito más hasta encontramos con el puente del Sauzal, mismo que habremos de cruzar para entrar con la carretera de cuatro carriles que nos conduce al primero de los Valles, el de Guadalupe.

Es una pequeña población de nombre San Antonio de las Minas la que nos dará la bienvenida. Llegamos el invierno y la tierra descansa, es tiempo de poda y de recuperación de energía y mientras haya vino y buena cocina nada falta. A partir del mes de mayo las parras echan sus hojas por lo que el panorama que ustedes van a descubrir, apenas entrar al Valle, será de un verdor impresionante. Los viñedos estarán en flor y empezarán

a darse momentos decisivos en la actividad de los enólogos. Si tenemos un clima cálido con brisas suaves durante el día, las pequeñas flores serán polinizadas con rapidez y habrá muchos racimos. Si, por el contrario, el clima es frío y llueve es probable que la flor desaparezca antes de ser fertilizada dejando al productor, como decía mi abuela, con el alma en un hilo, a la espera de algún furtivo milagro, lo que pocas veces sucede.

ACERCÁNDONOS A LOS VIÑEDOS

Al decidirse a parar en alguno de los viñedos de nuestro Valle, apreciarán ya los racimos jóvenes y en proceso de maduración. Se cumple así un ciclo más de la vida, mismo que culminará cuando el viticultor decida que ya es el momento para llevar las uvas del viñedo a la bodega para iniciar el proceso de su transformación en vino. Y son muchos los sitios a los que podemos llegar a probar los vinos que se producen con más de sesenta variedades de uva diferentes.

En el Valle de Guadalupe existen restaurantes de primera y los hay para presupuestos amplios y para otros no tanto. Y si se empieza temprano pues habrá tiempo de regresar por la carretera, cruzar el puente y enfilarnos al mero puerto. Y ahí sí, prepárense para disfrutar los manjares que el mar ofrece, desde ostiones en su concha, hasta mejillones al vapor, almejas de todo tipo y una gran variedad de pescado fresco recién comprado por los restauranteros en el "Mercado Negro" del Puerto. Abramos pues un espacio para hablar de nuestro terruño, sus frutos, vinos, gastronomía y de las extraordinarias personas que lo hacen posible. 



90
AÑOS
L. A. CETTO
UN SUEÑO
MÁS VIVO QUE NUNCA

WWW.LACETTO.MX /     @VINOSLACETTO

EVITE EL EXCESO / 183300201A1588

De nuestros viñedos
Nuevo Colorado en el Valle de San V
Esta uva se vinificó con el m
largo, de maceración prolongad
almacenamiento en barrica de roble
2 meses. Con lo que res
profundo, persiste



POR DIONISIO DEL VALLE

Con la CUCHARA GRANDE

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

GASTRONOMÍA CULTURAL

en el Cubo Bistro

Servicio de primera y la magia siempre presente del mago de los fogones

Hay lugares que se convierten en una especie de refugio, un espacio en el que el bullicio de la ciudad, el tránsito vehicular y las tensiones propias de la vida diaria, quedarán varados sin remedio antes de cruzar la frontera entre lo de afuera y el sitio que nos acogerá durante las próximas horas. Un coctel de nombre Kiliwa nos da la bienvenida. El mezcal es un Alipús espadín adornado con jengibre, hoja santa y limón. Nada como una bebida fresca y alegre para empezar.

Nadia nuestra anfitriona ha dispuesto un menú que resultará en un concierto gastronómico cuya partitura es encabezada por unos deliciosos taquitos de machaca de pato. La tortilla de maíz ha sido pasada casi con displicencia por el aceite, lo que resalta su sabor y el de la carne. Una salsa preparada con chiles serranos y un toque de guacamole coronan la propuesta inicial. El vino seleccionado se llama Pies de Tierra de la bodega Vinisterra, ubicada en el pequeño enclave conocido con el nombre de San Antonio de las Minas. Christoph Gartner, enólogo de origen suizo, logra con este ensamble de Syrah con Tem-



pranillo, un vino sólido y con carácter, propio para una cocina intensa en aromas y sabores.

Llega entonces la ensalada de espinacas, aderezada con cremoso de Roquefort, chutney de pera, vinagreta de espumoso y alegrías. Un platillo de transición, ligero y agradable. El contraste de sabores no es agresivo y resulta en un choque limpio en el que la pera y el queso se abrazan sin recato. Le sigue un mar y tierra compuesto de atún aleta amarilla y filete de res con frituras de arroz sobre un mole de moras que no quisieras que se acabara. Elaborado con chiles guajillo y pasilla con un ligero

tono ahumado. Pocas veces propuestas como ésta tienen tan feliz encuentro y es que el mole resulta ser la amalgama perfecta entre la carne y el pescado. El vino entra en escena, su acidez emerge altiva y elegante ante las suaves caricias del mole de moras.

Cerramos la tarde con una hamburguesa de rib eye en pan recién hecho. Con trozos de tocino que son invadidos por los sabores dulces de una cebolla caramelizada y que se convierten en una especie de rompeolas entre los sabores de la carne y la cebolla emperifollada.

Servicio de primera y la magia siempre presente del mago de los fogones.



Available on the App Store

GET IT ON Google play

EN BAJA CALIFORNIA YA CONTAMOS CON UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA PREVENIR Y COMBATIR CUALQUIER TIPO DE VIOLENCIA EN CONTRA DE LAS MUJERES.

Descarga la aplicación. Es sencilla, gratuita, anónima y cuenta con geolocalización para ubicar en tiempo real cualquier situación de riesgo. *Todos podemos hacerlo... por ellas.*



BAJACALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO



CLAUDIA



Trasvina



—¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—La decisión por así decirlo, la tome ya de grande, casada y con un par de hijas hermosas, nunca pensándolo como una profesión ya que tengo otra carrera, y surgió más bien como algo que tenía que hacer para "quitarme la espinita". Así es como empezó todo este universo de posibilidades en la cocina, preguntas e historias que aún me siguen inquietando.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—Me encanta la cocina mexicana, y la idea de que mi cocina tenga la esencia de lo tradicional pero con un toque jovial, dinámico y atractivo.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA, Y CÓMO PRESENTAS TUS PLATILLOS?

—Mi estilo es versátil, ya que siempre me he adecuado a lo que tenemos en la región. Hace algunos años quise preparar una receta de un mole específico, y para mí desafortunadamente, no había los chiles

que pedía la receta, así que la adapté con los que encontré.

—Adapto las recetas, las ajusto, quebranto las reglas o procesos, me inspiro en colores, olores, paisajes, escucho música, y principalmente voy a los mercados que son una fuente de inspiración.

—Me encanta presentar mis platillos con hojas, flores, que tenga movilidad y diferentes texturas.

—ENTRE TANTA COMPETENCIA, ¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE DISTINGUE COMO CHEF?

—No considero que haya competencia, cada uno tiene su toque y distintivo.

—¿QUÉ OPINAS DE ESTA NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS QUE ESTÁ DEJANDO HUELLA EN BC?

—Que es una fortuna tenerlos, ya que no sólo están dando a conocer una forma de cocinar, sino detrás de ellos, van los

CLAUDIA TRASVINA

ESPECIALIDAD
Cocina Mexicana
RESTAURANTE

Collage en la cocina de Claudia

—¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

—Tomate, chile, cebolla, ajo, hierbas y música.

—¿TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

—Moles.

—¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?

—Ceviches.

—¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

—A todos, cada uno tiene su estilo.

productos alimenticios de Baja California, y una invitación a que nos visiten, lo cual se traduce en un beneficio económico para la comunidad en general.

—¿QUÉ PLATILLO DE TU AUTORÍA NO SE DEBEN DE PERDER?

—Yo hago catering y éste se basa en lo que el cliente pida, así que cada menú se diseña especialmente para cada cliente, a excepción de aquellos que ya están determinados por el tipo de temporada como los de Acción de Gracias y Navidad, y de éste, considero que el Lomo de Cerdo Mechado.

RUFFO



Ibarra



—¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—Empecé a meterme a la cocina con mi mamá desde los 8 años, y cuando tenía que decidir cuál sería mi profesión, nunca tuve duda de que sería una opción creativa.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—Es 100 % regional. Aprovechamos y respetamos el producto local utilizando diferentes técnicas para enaltecer sus sabores.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA DESDE: QUÉ TE GUSTA COCINAR, CÓMO LO PREPARAS O QUÉ PROCESO SIGUES, ¿Y COMO LO PRESENTAS?

—Mi estilo está inspirado en 3 cosas:

- El hogar (sabores de mamá o abuelita)

- La calle (tacos, tostadas, etc.)
- El producto

—ENTRE TANTA COMPETENCIA, ¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE DISTINGUE COMO CHEF?

—Honestamente no sé, pero disfruto mucho mi trabajo, y disfruto mucho más cuando las personas que nos visitan se van con un buen sabor de boca.

—¿QUÉ OPINAS DE ESTA NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS QUE ESTÁ DEJANDO HUELLA EN BC?

—Me siento muy orgulloso de saber que Baja California está en el ojo del mundo por su gastronomía, pero esto a su vez trae mucha responsabilidad,

RUFFO IBARRA

ESPECIALIDAD
Cocina regional
RESTAURANTE

Oryx Capital / Nórtrico

EN BREVE...

—¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

—Pasión.

—TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR, ¿CUÁL ES?

—La crema de elote con erizo.

—¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?

—Un mezcal.

—¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

—Mas que a un chef, admiro muchísimo a Javier González y a Ana Laura Martínez, fundadores de Culinary Art School, quienes revolucionaron la educación gastronómica en el Estado.

pero creo que los jóvenes que nos siguen tienen mucho talento, y con un poco de paciencia y enfoque, pueden lograr posicionarnos en las mejores listas del mundo.

—¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE?

—La Costilla braseada.

SEÑORA MÉXICO 2018

Zirla

Alejandra Duarte

Atractiva y bella sin duda, pero no más que su noble y gran corazón. Y es que Zirla es una mujer sensible y humana, que refleja una luz difícil de esconder; una que irradia y evidencia, en una constante manifestación de amor al prójimo

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Me resulta fascinante conocer la historia de Zirla Alejandra Duarte, Señora México 2018, pues para empezar, lejos de centrar su vida sólo en lo externo y en lo que se percibe a simple vista, lo que hoy le ha valido un triunfo importante, su enfoque es hacia conocerse más como mujer, hacía cultivar su interior y entregarse en servicio de los demás para tener una mejor visión del mundo, como ella dice.

Se describe como una mujer plena, y es que tiene un hogar sólido, y entre cuatro caballeros, sus tres hijos y su esposo, ella es la reina. "Mi esposo Ricardo es mi mejor amigo, mi cómplice y mi amante en todos los sentidos. Mis hijos son mi mayor fortaleza y mi fe".

Pero la vida no siempre la ha sonreído, y su existencia dista mucho de ser perfecta, pues ha estado enmarcada por el dolor y la impotencia, con matices claro-oscuros y sombríos, que le han hecho ser la mujer fuerte que hoy es.

Aquí un poco de su historia.

MIGRANTE COMO MUCHOS

Muchos de nosotros tenemos historias con un común denominador: venimos de ciudades diversas del país, si no es que de otro país. En el caso de Zirla no fue la excepción.

"Mis abuelitos vivían en ciudad Obregón. Mi abuelito se vino en el tren conocido como la bestia. Él es un hombre de fe y empezó a trabajar en EU, y hacía de todo en la construcción. Ya aquí en Tijuana, la ciudad nos abrazó muy bonito, y echamos raíces".

“El alma se enaltece haciendo servicio, y te das cuenta que somos un alma con un cuerpo temporal”

SENSIBLE Y EMPÁTICA

Y entonces, al estar hablando de la migración, inmediatamente Zirla mete a la conversación el tema de la caravana migrante que ha generado mucha polémica en Tijuana, y nos muestra esa faceta sensible y humana que la caracteriza. "Yo creo que el problema es que no vemos la esencia de lo verdadero. Es gente que viene a tener una mejor vida, sólo que la manera en que han actuado no ha sido la correcta. Yo soy universalista totalitaria incluyente de la vida, y creo que es una buena oportunidad para nosotros. Que padre poder abrazarlos y acurrucarlos, y saber que Tijuana es una ciudad que los pueda cobijar. ¿Imagínate por todo lo que han pasado estas personas?".

"Vemos a la colectividad que crítica, pero considero que hay que hacer otra creación diferente. No todos los migrantes son iguales, y muchos buscan una oportunidad para salir adelante, y ayudar a los demás es lo que siempre me enseñaron mis abuelitos de quienes estoy muy orgullosa. Si alguien tenía necesidad, mi abuelita los metía a la casa y se sentaban a la mesa y les hacía una comida especial".

"Yo acabo de hacer servicio de llevar tortas y burritos a los migrantes... ¡nos hace falta!. El alma se enaltece haciendo servicio, y te das cuenta que somos un alma con un cuerpo temporal".

LYME, UN PARTEAGUAS EN SU VIDA

Zirla se autodefine como universalista, es decir que su filosofía se basa en que Dios nos ama tanto que se nos presenta en cosas, además de que todos somos hijos de Dios.



Mujer DEL MES

“ Cree en ti
y haz que suceda ”

—¿PERO CÓMO ES QUÉ TE ADENTRAS A LA ESPIRITUALIDAD, ZIRLA?

“Yo tuve una enfermedad que se conoce como Lyme. Me picó una garrapata en 1999, porque hubo una epidemia de garrapatas, y es tan grave la enfermedad, que la tercera fase es ya mortal. Llegue a estar en una silla de ruedas por un periodo breve de tiempo, con mis articulaciones atrofiadas. Fui dada de alta hace apenas siete meses. Esto me ayudó a entender mi punto de referencia, y empecé a revisar la historia de mi vida”.

“Con la enfermedad, me concentre en mí misma, pero tuve que aprender a educar a mi mente en la situación en la que estaba, y me metí a estudiar psicología, radiestesia, cosas que a mí me hicieran crecer y entender. Y estoy convencida de que si a la mente la convierto en mi mejor amiga, va a ser como una varita mágica”.

“... y ahorita me siento bien bendecida, pues ha llegado a mí una plataforma donde puedo apoyar que es Señora México. Aparecen personas mágicas, y estoy como en esa danza de la vida donde me estoy dejando sorprender”.

Curiosamente hace unos veintiocho años, Zirla quiso entrar a un concurso de belleza, pero no pudo, porque se convirtió en madre. Hoy, concursó y obtuvo la corona, y ya se prepara para representar no sólo a México en el concurso internacional, sino también a Tijuana que la recibió con los brazos abiertos.

—¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA DARLE A NUESTRAS LECTORAS, QUIENES TAMBIÉN, COMO TÚ, QUIEREN RENACER CÓMO EL AVE FÉNIX?

—Yo les diría: Cree en ti y haz que suceden las cosas. NO pierdas la capacidad de asombrarte de las cosas. Enamórate hasta del perro, pero enamórate de algo..

Siempre tienes que estar enamorada de la vida. 



EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Conversaciones con Dios de Neale Donald Walsch
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** La de Thomas Otten que es música new age, contralto.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi fe (Dios es mi vida)
- » **MAYOR DEBILIDAD:** No compro ni miedos, » pero mi mayor debilidad sería que me faltara un hijo.
- » **FRASE FAVORITA:** Cree en ti y haz que suceda.



Media Arts
MEDIA ARTS CENTER SAN DIEGO

LATINOFILM

SAN DIEGO LATINO FILM FESTIVAL

14 A 24 DE MARZO, 2019

APARTA LA FECHA

¡DISFRUTA LO MEJOR DEL CINE LATINO,
ENTRETENIMIENTO, CELEBRIDADES, CINEASTAS,
FIESTAS Y MUCHO MÁS!

¡COMPRA TU PASE HOY!

SDLatinoFilm.com | 619-230-1938

amc Fashion Valley 18

Patrocinado por:

Mujer
actual



ROBERTO

DISFRUTANDO DEL
SUEÑO AMERICANO

Yu

POR ANA PATRICIA VALAY

Roberto Yu es un hombre exitoso y con un prestigio en el ramo inmobiliario como pocos. Cuenta con su propio negocio de bienes raíces, desempeñándose como agente inmobiliario en San Diego, California, una ciudad considerada por medios internacionales, como de las cinco más caras para vivir en la Unión Americana.

Su niñez y juventud las vivió en Tijuana, ciudad a donde llegó como muchos migrantes, porque su familia buscaba una mejor vida.

En esta edición, además de contarnos un poco de su historia y de cómo logró encumbrarse en este ramo, también nos dio algunos consejos para quienes buscan comprar o rentar casa.

DE FAMILIA MIGRANTE

La travesía que siguió la familia de Roberto, no fue fácil, pues los llevó emigrar de un continente a otro. "Soy de descendencia Coreana. Mis abuelos emigraron de Corea al estado de Yucatán hace más de 100 años, y luego mis padres decidieron intentar buscar fortuna, mudándose a Ciudad Juárez, Chihuahua. Como mi mamá tuvo un embarazo complicado decidieron que era mejor que se le atendiera en El Paso, TX, y así fue como nació en Texas.

Poco después, la familia de Roberto decidió emigrar de nuevo, pero ahora a esta ciudad fronteriza. "Un tío invitó a mi papá a que se mudara a la ciudad de Tijuana, y a que comprara un pequeño ne-

gocio de abarrotes (Mercadito La Nueva Coahuila) ubicado en la zona norte. Así es como a los 5 años llegué a esta ciudad donde curse todos mis estudios, hasta graduarme de cirujano dentista en la UABC, pero rápido me di cuenta que lo mío eran las ventas, así que dejé mi profesión y entré a trabajar a una agencia de motocicletas en San Diego.

SU INCURSIÓN EN BIENES RAÍCES

"Después de vender motos, mi esposa y yo decidimos que era momento de independizarnos, y abrimos un pequeño negocio que creció hasta generar ventas nacionales de más de 6 mil millones de dólares anuales, lo que atrajo a una empresa de Utah, y adquirieron el negocio"

Después, Roberto Yu se dedicó a asesorar sobre préstamos hipotecarios, abriendo su propia sucursal de Your Money Store en Chula Vista, y años más tarde cambió de giro y se dedicó a ser agente de Bienes Raíces, "una transición que fue fácil, ya que tenía una amplia cartera de clientes", recordó.

"Invertir en bienes raíces a largo plazo, siempre será un buen negocio, pero es fundamental la asesoría de un experto que esté disponible a cada momento"

—SER AGENTE DE BIENES RAÍCES EN CALIFORNIA NO ES FÁCIL, PUES EL ESTADO, TIENE UN COSTO DE VIDA CARO, ¿CÓMO CAPITALIZAS ESO?

—La vivienda es cara y no es suficiente para la demanda que existe, es verdad, pero como San Diego es una ciudad fronteriza llena de oportunidades de negocio, muchos de mis clientes tienen pequeñas empresas que les generan los suficientes ingresos para poder vivir cómodamente en esta ciudad. Así lo capitalizo yo.

—OYE ROBERTO, Y CUANDO SE DIO LA CRISIS QUE AFECTÓ AL SECTOR INMOBILIARIO EN 2018, ¿CÓMO LO VIVISTE, Y ANTE ELLO, ¿CUÁL ES EL PANORAMA QUE VISLUMBRAS PARA EL SECTOR?

—En lo personal perdimos varias propiedades de inversión que teníamos en varias ciudades del estado de California, pero aun así, el panorama lo veo positivo a largo plazo, pues invertir en Bienes Raíces siempre va a ser un buen negocio.

Tengo clientes que tienen su portafolio de retiro invertido en propiedades, desde casas hasta multifamiliares.

—SEGÚN TU EXPERIENCIA COMO PROFESIONISTA, ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES VISUALIZAR A ÉSTA COMO UNA REGIÓN BINACIONAL, Y QUÉ BENEFICIOS LE TRAE AL SECTOR?

—Muy buena pregunta. Vivir en San Diego y estar a minutos de la frontera abre muchas oportunidades de negocio, tanto a los comerciantes de Tijuana que están experimentando un boom so-

bre todo en el área de la gastronomía, y también de la vivienda, ya que miles de personas cruzan la frontera a trabajar en San Diego, y regresan a vivir en Tijuana, y debido al costo de la vivienda en SD, muchos constructores lo están capitalizando. Pero en mi caso, tengo una amplia cartera de clientes que vienen a comprar segundas casas ya sea en el área de Downtown San Diego o en Chula Vista, y más específicamente el paraíso de Eastlake.

—SÍ TE PREGUNTARÁ CUÁL ES PARA TI LA CLAVE DEL ÉXITO, ¿QUÉ ME DIRÍAS?

—Definitivamente el servicio al cliente. En el negocio hay mucha competencia. Somos más de 184 mil agentes en CA, y a los nuevos les aconsejo: asegúrate de poner los intereses de tus clientes como una prioridad, y tu negocio crecerá.

—Estar siempre disponibles para las preguntas de tus clientes es igualmente importante, y en mi caso soy bilingüe, domino el español y por supuesto el inglés.

—COMO EXPERTO, ¿QUÉ CONSEJOS DARÍAS A QUIENES BUSCAN COMPRAR O RENTAR CASA EN EU?

— "Comprar casa o rentar en otro país puede ser complicado, sobre todo si no te asesoras bien. Asegúrense de que la persona con la que están trabajando tenga su licencia del departamento de Real Estate, y nunca paguen por sus servicios por adelantado. En EU, el vendedor o el arrendador es el que paga nuestras comisiones".

ROBERT YU

TELÉFONO

(619) 616-8485

CORREO

ryurealtor@gmail.com

PORTAL

www.robertyubuyseelsandiego.info

FACEBOOK

millennium realty group

SUS CREDENCIALES COMO AGENTE DE BIENES RAÍCES

- » Más de 15 años de experiencia en el mercado inmobiliario
- » Varios años como asesor de créditos hipotecarios.
- » Experiencia probada para asesorar a clientes extranjeros.
- » Cuenta con un equipo integral de abogados de Real Estate y Contadores Públicos.
- » En Zillow.com tiene muchas evaluaciones de desempeño, todas con 5 estrellas.



DE TIJUANA A CUBA

SOFÍA *Castán Vargas*

SE PREPARA PARA CONVERTIRSE EN BAILARINA PROFESIONAL

Esta jovencita nacida en SD pero que ha vivido en Tijuana toda su vida, supo desde pequeña que el ballet sería su pasión, y hoy, en la Habana, se prepara para conseguir su sueño que no dudamos cumplirá, logrando bailar profesionalmente en una compañía internacional, ya sea de Estados Unidos o de Europa

POR ANA PATRICIA VALAY

Apenas el verano pasado, Sofía Castán Vargas terminó la secundaria en la Escuela Nacional de Ballet Fernando Alonso en la Habana Cuba, Institución Educativa que como su nombre resalta, se concentra mayormente en la enseñanza del ballet, razón por la que Sofía la eligió, para cumplir su sueño de ser una bailarina profesional, pues es una de las escuelas más sobresalientes del mundo en ese giro.

Pero, ¿cómo inició su sueño? ¿Cuándo eligió con firmeza: qué quería hacer de su vida? Ella desde la isla cubana nos contó, cómo es que el ballet llegó a su vida, cómo consiguió estudiar en esta escuela de sumo prestigio, y cómo lucha diariamente para cumplir sus objetivos.

—**SOFÍA CUÉNTANOS, ¿DE DÓNDE NACE EN TU FAMILIA EL AMOR POR LA DANZA?**

—Cuando yo estaba muy chiquita, creo que tenía tres años, una tía me regaló un juego de ballet. Era un video con las instrucciones de los posiciones de ballet, un tapete de plástico con guía para los pies, y una barrita de plástico. ¡Me pasaba horas jugando! Al ver cuánto me gustaba, mis papás me metieron a clases de ballet, y desde entonces me nació el amor por la danza. Nadie de mi familia había siquiera tomado clases de ballet, así que no fue por ellos, fue porque vieron que me encantó y desde que empecé, nunca he querido faltar a ni una clase. Siempre supe que a esto me quería dedicar.

—**¿Y POR QUÉ ESTUDIAR EN CUBA?**

Sofía nos cuenta que por recomendación de una de sus maestras de nacio-

nalidad cubana y quien había estudiado justo en esa institución educativa, acudió a un encuentro y se enamoró de la escuela:

“Cuando tenía once años fui con mis papás al encuentro internacional en la Escuela Nacional de Ballet Fernando Alonso en la Habana. Es un evento muy padre que se hace cada año en la escuela. Es como un curso intensivo de ballet en Semana Santa, con alumnos y maestros de la escuela. Al terminar el primer día del curso, yo sabía que ahí quería estudiar. Sabía que quería ser bailarina profesional. Fui tres años consecutivos al encuentro, y al tercer año audicioné y fui aceptada para ingresar de tiempo completo”.

Y fue un verdadero logro que la aceptaran.

“Se fijan en el físico y en la técnica que tienes. A mí me ayudó el haber tenido maestras cubanas en Tijuana, porque el estilo de ballet que me enseñaron fue ese. Estuve en la Escuela de Danza Gloria Campobello (5-11

años de edad) y después en la Academia Marycarmen Profesionales en Danza (11-13 años de edad), y en los últimos dos años de estos estudios, estuve entrenando de manera más intensa y profesional para prepararme para Cuba. Las maestras y la experiencia, me dieron las bases para que me aceptaran en la Escuela de Ballet Fernando Alonso”.

La forma estricta en que se enseña en Cuba, no es un mito ni una leyenda. Para ellos es muy importante la disciplina.

—**¿Y CÓMO ES ESTUDIAR EN ESTA ESCUELA?**

— El entrenamiento es muy duro, tenemos una formación completa, y los maestros son muy buenos y exigentes. No hay un día en que no acabe muerta de cansancio, pero vale mucho la pena porque se ven los frutos.

—**¿Y CUÉNTANOS, QUÉ TAN DIFÍCIL ES SER BAILARINA DE BALLET?**

— ¡Es muy difícil! El ballet es muy exigente, y uno tiene que hacer que algo muy difícil se vea bien fácil, y para poder hacer eso tienes que haber trabajado muy duro por mucho tiempo: años, muchos años. Y al estar trabajando tanto te da hambre, pero no puedes comer todo lo que quieres, porque no debes subir de peso. No puedes ir a fiestas porque al día siguiente tienes ensayo. No es fácil, pero para mí vale la pena sacrificar eso porque el ballet es mi pasión, y me gusta más que cualquier otra cosa.

—**¿CUÁLES SON DE LAS MAYORES SATISFACCIONES QUE TE HA DEJADO BAILAR?**

— He tenido la oportunidad de bailar en teatros de México, Estados Unidos, Portugal y Cuba. Cada vez lo he disfrutado mucho porque bailar es lo que más me gusta hacer en la vida.

—**¿Y QUÉ EXTRAÑAS DE TIJUANA ADEMÁS DE A TU FAMILIA?**

— ¡Extraño muchas cosas! Extraño mi familia, mi casa, mis amigas, la comida, poder pedirles a mis papás que me lleven a algún lado sin tener que preocuparme por agarrar taxis.... El cine, acceso al internet sin wifi. Mu-



chas cosas que en Tijuana son normales pero que en Cuba no tengo.

—**OYE, Y ¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A MUJERES COMO TÚ QUE TIENEN SUEÑOS, PERO QUE**

TEMEN NO ALCANZARLOS?

— Pues que si tienes un sueño, si tú sabes que es lo que quieres hacer, tienes que hacer lo más que tú puedas para intentar cumplirlo, es difícil, pero si de verdad lo quieres, te esfuerzas y ¡se logra!



Valores Y GENTE

World Central KITCHEN

Y CIENTOS DE VOLUNTARIOS TIJUANENSES, APOYANDO A LA CARAVANA MIGRANTE

POR MARIBEL MORENO

En fechas recientes empezamos a escuchar noticias sobre la caravana migrante centroamericana que llegaría a nuestra ciudad, generando entre nosotros, sentimientos encontrados: Miedo, incertidumbre y a veces xenofobia. Fue triste percibirlo y escucharlo.

Y es que nuestra Tijuana se formó de muchas migraciones que año con año fueron llegando de diferentes estados y países, y si algo distinguía a nuestra comunidad era el hecho de recibirlos, aceptarlos y ayudarlos a incorporarse. ¿Qué paso ahora? ¿Por qué mostraban sentimientos negativos hacia ellos?

DESPLAZADOS FORZADOS, MUCHOS DE ELLOS

Empezaron a llegar imágenes de niños y mujeres mal alimentadas, cansadas, que venían en la caravana, muchos de ellos inocentes que se dejaron influenciar por el espejismo del sueño americano, y que venían huyendo de hambre, guerrillas, y violaciones en sus países de origen. ¡No podías quedarte insensible!

En esos días, World Central Kitchen una asociación que quería venir a ayudar a mitigar el hambre de esta caravana, se puso en contacto con el Che Javier Plascencia y conmigo pues necesitaban orientación y logística para poder prestar su ayuda, y cocinar para los niños y mujeres del albergue El Barretal.



Vamos a necesitar muchos voluntarios para preparar 3 mil comidas diarias, nos dijeron. ¿Pueden ayudarnos? ¡Necesitamos un espacio para cocinar... y proveeduría...!

Nunca dimensionamos a cuántos íbamos a necesitar, así que me di a la tarea de poner en redes sociales y en grupos de whatsapp, que solicitaba ayuda voluntaria, especificando que prepararíamos comida para migrantes. Era delicado pedir ayuda, había gente enojada y en desacuerdo, pero sin importar comentarios negativos nos dimos a la tarea de convocar y sensibilizar.

Y SE SUMARON LOS VOLUNTARIOS

Automáticamente empezamos a recibir mensajes de apoyo de conocidos y de otros no tan conocidos, ¡impresionante! De la gente que menos imaginabas llegaba ayuda.

Se formó una cadena maravillosa de amigos de los amigos, y conocidos de los conocidos. Todos voluntarios unidos por una misma causa, ayudar a mitigar el hambre de mujeres y niños.

Hemos recibido a grupos de estudiantes, amigos, compañeros de trabajo, asociaciones de voluntarios, iglesias y familias completas. A lo largo de estos 15 días que llevamos haciendo comidas, deben haber colaborado más de 300 voluntarios.

Lo más impactante es que vienen ciudadanos americanos que manejan desde Los Ángeles y San Francisco, todos dispuestos a ayudar, y a dar su tiempo.

Se creó un gran círculo de virtud y apoyo.

PERO, ¿QUÉ ES WORLD CENTRAL KITCHEN?

El Chef José Andrés fundó World Central Kitchen, después del devastador terremoto de Haití, pensando que la comida podía ser un agente de cambio. Se desarrolló un grupo de chefs que crearon una solución inteligente para combatir el hambre y pobreza, en momentos de crisis.

Actualmente World Central Kitchen utiliza la experiencias de la red de chefs, para crear programas de salud, educación, trabajo y creación de empresas sustentables en las comunidades donde prestan su ayuda.

Su misión es dar de comer a personas que están en situación de crisis por un desastre natural, terremotos, huracanes, erupciones volcánicas, deslaves, incendios.



habilidades para ayudar a alguien.

NUESTRA COMUNIDAD NOS NECESITA

En las organizaciones de la sociedad civil, los voluntarios son el capital principal con el que se puede contar, dentro de sus propias limitaciones. Esas personas departen con otras, e intercambian alta energía por su deseo genuino de ayudarlas. Ofrecen calidez y cariño por el prójimo con sus acciones llenas de compromiso.

Para este grupo de personas, su mejor recompensa es el saber que su tiempo y sus acciones han ayudado a generar bienestar a otras personas de manera directa o indirecta.

Finalmente quiero acotar que no existe una edad, raza o sexo para ser voluntario.

¡ATRÉVETE A SER VOLUNTARIO SI NO LO ERES, Y SÚMATE!

CONTACTO PORTAL
www.worldcentralkitchen.org

SER VOLUNTARIO LAS ACCIONES Y EFECTOS DE UN VOLUNTARIO

El voluntario es una persona común, sensible a los problemas o necesidades de su comunidad. Puede tener empleo o no, dinero o no, profesión o no, pero ha decidido ayudar a alguna causa o persona, y lo hace con una convicción y motivación propias.

Ser voluntario no implica estar desocupado, lo puede hacer cualquier persona en sus horarios fuera del trabajo, fines de semana, días libres, años sabáticos, en fin puedes buscar tiempo siempre para ayudar a alguna causa.

Lo importante es encontrar una en la que puedas donar tu tiempo, conocimientos y

PROGRAMAS DE APOYO

» Se estrenaron más de **700 COCINEROS** escolares en manejo seguro y salubre de alimentos en **6 PAÍSES**, y se han servido alrededor de **10 MILLONES** de **COMIDAS** en **121 COCINAS ESCOLARES** que fueron renovadas por la asociación.

UN EJEMPLO DE LA AYUDA DADA:

» Incendios de California 2017
50 MIL comidas servidas
2 MIL voluntarios

*La autora es relacionista pública, Directora del Baja Culinary Fest, voluntaria activa de World Central Kitchen, y coordinadora en logística, para sumar voluntarios en apoyo a los desplazados forzados provenientes de Centroamérica.



RECONOCEN A DIF TIJUANA COMO EMPRESA INCLUYENTE

A postarle a la inclusión con proyectos innovadores en política pública, incidiendo además en otras áreas de la administración municipal, es lo que le ha valido al DIF Tijuana ser reconocida como una empresa incluyente, a nivel nacional.

Esta es la primera ocasión en que tal distinción se otorga a la paramunicipal. La Secretaría del Trabajo y Previsión Social, así como la Fundación "Gilberto Rincón Gallardo", eligieron

a la institución pública para ser acreedora a este reconocimiento, por la aplicación e impulso de políticas públicas a favor de la inclusión social.

Esta condecoración que se disputó con mil 220 empresas a nivel nacional, y que recibieron sólo 624, fue entregada en el Museo Interactivo de Economía de la CDMX, a la presidenta del Patronato del DIF Tijuana, María Dolores Rivera de Gastélum y a la directora de la paramunicipal, Delia Ávila.

Luego de la entrega de su reconocimiento, la primera dama de Tijuana, reflexionó sobre el trabajo que aún falta por realizar para lograr hacer de

Tijuana, una ciudad verdaderamente incluyente, pero sin duda hubo motivación: "con este inicio esperamos ser punta de lanza en Baja California, siendo multiplicadores de un mensaje de igualdad de derechos y oportunidades", enfatizó.

LO QUE SIGNIFICA GANAR ESTE PREMIO

El reconocimiento empezó a otorgarse en 2005 y sufrió una renovación en el 2008, con el objetivo de elevar aún más el nivel de competencia, y asegurar la calidad de los centros de trabajo.

La condecoración busca impulsar y posicionar en el mercado laboral a los centros de trabajo que cumplan con leyes, normas y reglamentos estipulados, que establezcan políticas organizacionales libres de toda discriminación; que fomentan la inclusión, equidad e igualdad de oportunidades y de trato, generando a su vez ambientes de trabajo libres de violencia.

La elección de las empresas que se hacen acreedoras al reconocimiento, la realiza un Comité Dictaminador integrado por dependencias reconocidas por la materia, entre ellas; CO-NAPRED, CONADIS, CENSIDA, INAPAM, INMUJERES, entre otras.

Cabe destacar que el reconocimiento se ha convertido en una marca registrada, que da prestigio en materia de prácticas incluyentes, por tres años consecutivos, a aquellas que lo reciban.

¿Y QUÉ HA HECHO DIF TIJUANA EN MATERIA DE INCLUSIÓN? RUTA PODO TÁCTIL

"Primero empezamos en nuestra casa, en el DIF, implementando trabajo con nuestro mismo personal y usuarios lo que es la ruta podo táctil, que es la primer dependencia municipal que tiene esta ruta, para los invidentes y débiles visuales", nos compartió la Sra. María Dolores Rivera de Gastélum.

Se trata del proyecto de una ruta para facilitar la movilidad de las personas que tienen una discapacidad visual. Es una línea amarilla que tiene relieves, con una extensión de 470 metros para facilitar el acceso a las 80 oficinas que están ahí.

SEÑALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN

En cada oficina se han instalado letreros en el sistema braille llamados pictogramas, para facilitar el acceso a personas débiles visuales. Además de que se han fortalecido los canales de comunicación impartiendo a servidores públicos, talleres de lenguas de señas mexicanas y de lectoescritura en sistema Braille, para que se pueda dar una atención de mayor calidad a estas personas.

Los talleres no sólo se impartieron en el DIF TIJUANA, sino también a servidores públicos de otras dependencias de la administración municipal, para que su atención al público sea mejor.

También se ha "contagiado" a otras dependencias, que han instalado también, señalamientos en sistema braille.



“Los invito a continuar sumando esfuerzos para lograr una Tijuana justa, incluyente, igualitaria, de respeto y armonía y continuar haciendo posible estos referentes de crecimiento para nuestra ciudad

MARÍA DOLORES RIVERA DE GASTÉLUM
PRESIDENTA DEL PATRONATO DE DIF

ha realizado a favor de la inclusión y para brindar una atención de calidad, como lo es la capacitación a servidores públicos en Lengua de Señas Mexicana y en lectoescritura en sistema Braille.

Inclusive las instalaciones de esta institución son el primer edificio incluyente, al instalar pictogramas en Braille en cada oficina y una ruta podotáctil en todo el inmueble, la cual también integraron a obras urbanas de la ciudad para favorecer la accesibilidad de personas con discapacidad visual.

Asimismo la plantilla de colaboradores de la paramunicipal se ha enriquecido en un 4% con adultos mayores, personas con discapacidad y madres jefas de familia, además de que implementó en eventos y en material audiovisual la participación de intérpretes de Lengua de Señas Mexicana.

Por otra parte, DIF Tijuana ha impulsado la generación de más empresas incluyentes para la contratación de personal mediante la sensibilización en este tema con pláticas y talleres; además de que ha logrado que cinco plazas comerciales se comprometieran a contar con infraestructura accesible y adecuada para todas las personas. ■



Conociendo de la magia de La Ceiba Gráfica

POR CECILIA OCHOA

A 3 mil 168 kilómetros de Tijuana, en la antigua comunidad de la Orduña, que alguna vez fuera la casa más bella y pintoresca de la región hoy conocida como Coatepec, Veracruz, se encuentra La Ceiba Gráfica el hogar de las tintas, las prensas, los rodillos, y las hojas de papel que continúan confeccionándose a mano.

Un árbol sagrado para la cultura maya figura como su huésped principal, y genera el escenario perfecto para experimentar una conexión entre el arte, el medio ambiente y la humanidad, en una zona conocida por su bosque de niebla y por su excelente café.

EN LOS RENGLONES DE LA HISTORIA

El edificio, ahora rehabilitado, conserva la arquitectura de 1907, cuya segunda planta fue por muchos años, el recinto elegido para llevar a cabo las grandes fiestas de la época. La finca que data de 1547 ostenta aún los cielos rasos originales en varios de sus techos y amplias terrazas, con vistas maravillosas a sus colindantes y vastos terrenos donde se cultivaba caña para la producción de azúcar y una red de ranchos vaqueros.

Tierras donde también se llegó a cultivar y a procesar café y cítricos, época en la que se sembró la Ceiba Pentan-



dra, árbol que ahora se levanta frente al edificio, y que con sus ramas cobija al Centro del que se ha vuelto un símbolo.

Hacia el final del siglo XX la hacienda se encontró en el abandono y pasó a manos del estado. En 2005 el gobierno de Veracruz entregó el edificio y una hectárea de su terreno, en comodato a un colectivo de artistas, siendo ésta la forma en la que una hacienda que en su origen perteneciera al primer Virrey de la nueva España en el Siglo XVI, se transforma en uno de los epicentros de la cultura más importantes en nuestro país.

¿QUÉ TE ESPERA?

El artista Rafael Ruíz Moreno, Director de éste Centro de las Artes Gráficas, insiste en enfatizar uno de los valores de éste mágico espacio. Lo describe como "un entorno único que funciona en contra de la búsqueda de lo fácil, y lo rápido que hoy en día pareciera invadir todas las

áreas del quehacer y ser humano".

Además de una atmósfera de simbolismos mayas y virreinales, vale la pena conocer de cerca el proceso de producción de este centro para las artes, el cual por cierto, en 2019 se coronará con su quince aniversario, momento idóneo para conocerle. Para ello se han diseñado un par de modalidades de visita, la tradicional visita guiada que te permitirá conocer sus amplios espacios y arquitectura, así como la visita interactiva, donde los viajeros se vuelven participantes, pasan de escuchar y ver, a ser creadores, a explorar y a aprender el uso de las herramientas y el equipo de los talleres de La Ceiba Gráfica como las xilografías, monotipias, estampados, cerámica, elaboración de papel y hasta la encuadernación artesanal, técnicas artísticas que no sólo te harán viajar en el tiempo durante su elaboración artesanal, sino que además te harán detenerte, recuperar el don de la imaginación y profundizar en un inmejorable paisaje. [M](#)

*La autora es Fundadora y presidenta de la fundación ENTIJUANARTE A.C.

¿CÓMO ELEGIR UN REPRESENTANTE LEGAL?

Cuando se trata de tus asuntos personales, siempre necesitas al mejor defensor de tu lado

POR BECKY KRINSKY

Los representantes legales sirven cuando uno tiene problemas que implican bienes materiales, fideicomisos, protección personal, planeación fiscal, etc., pero también son necesarios cuando lo que queremos es justamente evitarlos; prevenir y cuidar el patrimonio, así como proteger los intereses personales. La asesoría de un profesional es importante para obtener apoyo en materia legal.

Un abogado es un profesional que tiene una visión clara de los derechos y las obligaciones de las personas, en las distintas relaciones que hay, y no se engancha emocionalmente, por lo que sus consejos, apoyo y visión es clara y objetiva, y sobretodo: siempre cuida el interés de la persona a la que representa.

Elegir un abogado o un bufete legal es elemental para sentir que uno estará bien protegido. No importa qué tan difícil y complicada sea la situación que se enfrenta, uno debe de estar tranquilo de que su voz y sus intereses estarán bien cuidados.

Para saber a quién elegir es necesario entender qué tipo de cuestión se busca resolver:

» **UN ABOGADO PENALISTA** se dedica exclusivamente al área penal, a cuestiones que se refieren a acusaciones, y se centra en toda clase de delitos y sus penas. Es el abogado que te defiende en la corte cuando se está implicado en crímenes, robos, delitos, y extraditaciones entre otras cuestiones.

» **UN MERCANTILISTA**, se enfoca al área mercantil, a cuestiones de negocios y transacciones, poderes, sociedades, corporaciones, todo aquello relacionado con empresas comerciales.

» **UN CIVILISTA** abarca un amplio abanico de circunstancias propias de la vida de un ciudadano, como el derecho contractual, las lesiones personales o demandas colectivas.

» **UN ABOGADO FAMILIAR** es el que se dedica a asesorar sobre todas las cuestiones que tienen que ver con la familia, con contratos pre y post nupciales, divorcios, testamentos, adopciones, patrimonios etc....

tiene la ventaja de que es bilingüe y bicultural, por lo que entienden con mayor conocimiento la manera de pensar y de actuar de la comunidad hispana, y al mismo tiempo manejan con precisión las leyes y todo el conocimiento legal en los Estados Unidos, dándoles ventaja sobre muchos otros grupos de abogados.

Has tu cita y duerme tranquilo, ya que Contreras Law Firm verá por tus mejores intereses. [M](#)



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





Alonso Delgadillo “NORTE”

EMBAJADOR PERMANENTE DE LA
CULTURA MEXICANA, MEDIANTE SU ARTE

POR ANA PATRICIA VALAY

Hoy que la palabra migrante ha tomado de nuevo un matiz de relevancia internacional, al observarse en imágenes captadas por todos los medios del mundo, los mares de personas buscando una mejor calidad de vida, que salen de su tierra para ser extranjeros y peregrinos donde pocos los quieren o aceptan, la historia del artista visual Alonso Delgadillo se vuelve sumamente inspiradora y nos llena de orgullo, dado que como mexicano y muralista viviendo en EU, lleva un mensaje en su arte, que se adhiere al paisaje urbano, y que lo convierte en embajador permanente de la cultura mexicana.

Aunque Alonso es de Jalisco, adoptó a Tijuana como su tierra desde los siete años, y decidió emigrar a Tucson, Arizona por que así lo exigía su dinámica familiar.

Es un artista visual que utiliza sus pinturas, sus murales para enviar mensajes permanentes, que se quedan dentro del paisaje urbano, en una tierra donde el discurso anti-inmigrante se ha endurecido con la llegada de Trump.

—OYE ALONSO, Y ¿DE QUÉ TE GUSTA HABLAR EN TU PINTURA?

—Mira, tengo varias temáticas frecuentes... entre éstas: la vida en la frontera, la nostalgia, la migración, los paisajes desérticos y las artesanías.

—¿Y POR QUÉ DECIDISTE EXPRESARTE A TRAVÉS DE MURALES?

—Desde mis inicios vi el potencial que tiene un mural en la vía pública... Como son muy cercanos a la gente que transita cerca de éstos, se puede lograr fácilmente un diálogo con el espectador. Por ello en muchas ocasiones sentido de pertenencia y también historias nuevas.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS A TU ARTE?

—Es una especie de dibujo con pintura, donde la exploración y aventuras técnicas se entrelazan con destacadas líneas de dibujo tradicional.

—¿QUÉ COLORES UTILIZAS Y POR QUÉ?

—Me gusta hacer un registro de los colores de

cada lugar, y con esto contar las historias; es como si mi paleta de colores fuera endémica. Claro que entre mi obra frecuento también el dibujo y las técnicas que prefiero son lápiz de grafito y tinta sobre papel.

—¿QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS, Y POR QUÉ ALGUNAS DE LAS PERSONAS QUE SALEN EN TUS CUADROS O PINTURAS, TIENEN RASGOS INDÍGENAS?

—Las técnicas que más utilizo en murales son: acrílico y aerosol, aunque a veces trabajo con madera para instalaciones. La mayoría de los rostros que pinto son imaginarios, pero creo provienen de la gente que veo y me rodea, pues paso mucho tiempo observando a las personas en su vida diaria y las fotografié para preservar el momento, y lo que me llama la atención de cada situación. Sobre los rasgos puede ser casualidad, en la frontera vivimos rodeados de muchos rasgos y culturas distintas.

—Es importante decir que para mí es necesario, tener una experiencia con cada lugar, con el paso del tiempo puedo ver que mi técnica y mis estilos van cambiando conforme mis intereses lo hacen.

CONTACTO
CORREO
alonsodelgadillo.com

—Y ¿CÓMO HA SIDO TU CRECIMIENTO COMO ARTISTA?

—Desde hace aproximadamente 12 años que ejerzo profesionalmente mi trabajo; navego entre proyectos de diseño, educación y cultura, pero siempre el eje temático es el arte, y en mis obras llevo un registro del lugar donde pinto, recuerdo los sonidos, los olores, las texturas, los colores, el sol, las nubes, el aire y trato de representarlos con pintura o dibujos.

—Mis inicios fueron en el Street art, en la obra social y el diseño, pero mi crecimiento y búsquedas hoy en día, me acercan cada vez más a los proyectos en galerías y venta de obra privada.

—¿Y QUÉ ES LO ENCUENTRAS EN EL ARTE?

—El reconocerse como artista para mí fue como encontrarle voz a mis inquietudes y pensamientos. Hoy en día el arte es mi lenguaje y mi medio de comunicación con el mundo. Es como llevar una voz interna que me obliga a ver cosas interesantes que para mucha gente son tan comunes y sin sentido. El

arte me exige libertad, tener los sentidos dispuestos a ser usados cada momento.

LA HERENCIA FAMILIAR EN SUS CIMIENTOS CREATIVOS

Para Alonso Delgadillo “Norte”, el gran legado que le ha dejado su familia ha sido el de la cultura del trabajo en dos escenarios distintos: el del mercado, y el de la carpintería y fabricación.

“Recuerdo desde niño el sonido de las sierras, el olor de la madera y los solventes con que trabajaban los finísimos muebles en el taller de mi abuelo. Básicamente todo nuestro tiempo fuera de la escuela estaba en la carpintería. Recuerdo que todos los juguetes que necesitábamos los hacíamos con pedacero de madera; construimos carros, espadas, resorteras, trompos, valeros, avalanchas, y pasábamos largas horas jugando en el taller. Siento que muchos de mis recuerdos de infancia son mis

más grandes estímulos creativos para realizar mi vida actual, incluso hoy en día con mi hijo Nicanor.

—¿Y A LA DISTANCIA CÓMO VES A TIJUANA?

—Tijuana es siempre cambiante. No recuerdo jamás ver a mi ciudad estable ni quedada, siempre se reinventa. Es una ciudad llena de energía y oportunidades, cada vez que vuelvo me impresionan los cambios sobre todo en modernización y construcciones nuevas, pero también veo el aumento de autos y la falta de vialidades por todos lados. ¡Siempre tengo ganas de volver a Tijuana, me gusta redescubrir la ciudad que pienso conocer y me asombra nuevamente!

Mientras tanto, Alonso Delgadillo sigue no sólo embelleciendo el entorno en el que vive, sino llevando su mensaje de reflexión sobre la vida en la frontera y la migración, entre otros. **M**





POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

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

TWITTER @mtzaglez

La desaparición de Stephanie Maile

de Joel Dicker

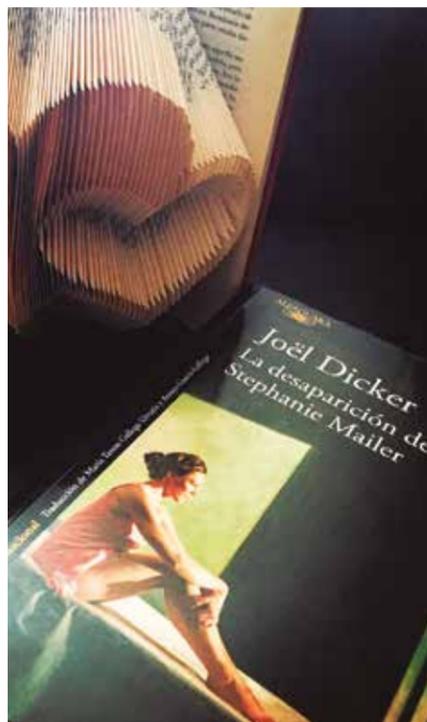
La primera novela que leí de Joel Dicker, “La verdad sobre el caso Harry Quebert” (2013), me atrapó desde un principio, así que no podía esperar para leer su última novela: “LA DESAPARICIÓN DE STEPHANIE MAILER” (2018).

Joel Dicker demuestra una vez más su talento para la novela policiaca y el porqué es uno de los escritores jóvenes más seguidos en la actualidad.

Con su última publicación queda más clara su habilidad para crear historias y personajes, donde nada es lo que parece; donde los protagonistas están llenos de misterios que poco a poco vamos conociendo.

“La noche del 30 de julio de 1994, la apacible población de Orphea, en la región de los Hamptons, asiste a la gran apertura del festival de teatro, pero el alcalde se retrasa...”

Mientras tanto, un hombre recorre las calles vacías buscando a su mujer, hasta hallar su cadáver frente a la casa del alcalde. Dentro, toda la familia ha sido asesinada. Jesse Rosenberg y Derek Scott, dos jóvenes y brillantes policías de Nueva York, resuleven el caso, pero veinte años más tarde, en la ceremonia de despedida de la policía de Rosenberg, la periodista Stephanie Mailer lo afronta y asegura que Derek y Jesse se



equivocaron de asesino, y afirma poseer información clave. Días después, desaparece...”

“Seiscientas cincuenta páginas que nos harán adorar el insomnio”

REVISTA PARIS MATCH

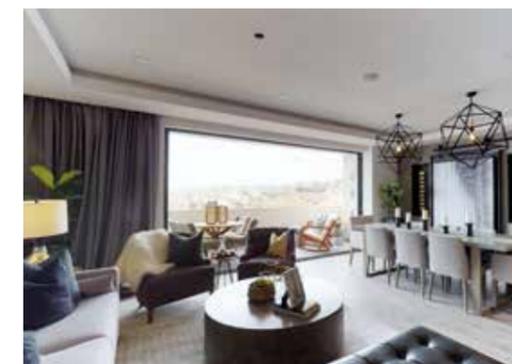
Una historia muy bien construida. Nos mantiene entretenidos y asombrados con cada nuevo descubrimiento que hacemos.

Se destaca lo bien que el autor define a cada uno de los personajes, mostrándolos como seres humanos con emociones que van de un polo al totalmente opuesto.

Conocemos así las frustraciones e inseguridades que llevan a una adolescente a consumir drogas; la ambición y corrupción de un político; al policía encerrado en un duelo eterno; al investigador atrapado por la culpa de no haber podido evitar una muerte; a la agente brillante en una profesión rodeada de machismo; al director de una revista, manipulado por su amante, y finalmente, al asesino que ya no siente remordimientos.

“LA DESAPARICIÓN DE STEPHANIE MAILER” es una novela entretenida y emocionante, escrita con un estilo que hace que su lectura sea fácil y ágil, a pesar de las seiscientas páginas que la componen.

Si te gusta la novela policiaca, este libro es para ti.



CREAN ENTORNOS ARMÓNICOS

“La intención no es vender metros cuadrados, sino desarrollar un concepto, y atender una necesidad de nuestros clientes”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Hoy en día, crear o vivir en una comunidad segura, armónica y confortable es el sueño de muchos, y este sueño lo hace realidad Entornos Desarrolladores Inmobiliarios.

Para conocer sobre sus proyectos, Mujer Actual platicó con Salomón Tacher, director de esta empresa.

¿CÓMO SINTETIZARÍAS LA VISIÓN DE LA EMPRESA?

Somos una desarrolladora inmobiliaria y nuestro objetivo es crear un producto que satisfaga las necesidades de nuestros clientes a través de proyectos que promuevan una mejor calidad de vida, donde es importante promover la economía, el talento y potencial que Tijuana tiene para ofrecer.

¿QUÉ LOS DISTINGUE?

La atención al detalle. Entender las necesidades de los clientes también es algo primordial para nosotros. Por eso siempre tratamos de crear espacios flexibles para

adaptarlos al estilo de vida del cliente, logrando un producto que se adapte a las diferentes etapas de sus vidas.

¿CUÁL ES EL VALOR AGREGADO QUE LE DAN A LA COMUNIDAD?

Creando espacios como los que se crearon en Nivel Diez, como galerías de arte y una cocina, en el salón de usos múltiples, en donde se pretende apoyar a artistas plásticos, así como chefs recién egresados de Tijuana, dándoles una oportunidad para presentar su producto y que se den a conocer.

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS IMPLEMENTARÁN EN EL 2019 PARA REGENERAR TIJUANA?

En Nivel Diez Resort living pusimos una planta tratadora de agua diseñada por el Ingeniero Rigoberto Laborín. Es una tecnología que mezcla lo ancestral con lo

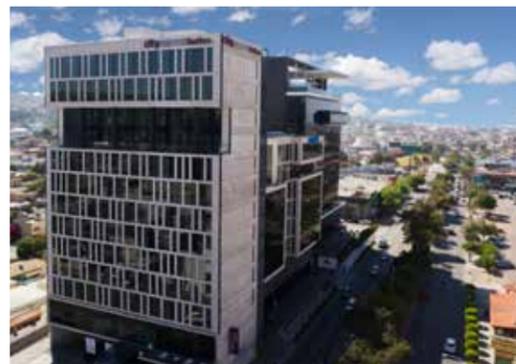
moderno y reduce considerablemente los costos. Con esa agua podemos regar las áreas verdes y adoptar el parque vecinal.

Decidimos hacer muros de contención ajardinados que cambian el micro ambiente, haciéndolo más fresco. En Índigo, un nuevo proyecto en Playas de Tijuana, se pretende rehabilitar un contenedor en desuso de la CESPT para crear un anfiteatro de uso público pues actualmente esta vandalizado y es un peligro.

¿QUÉ MENSAJE NOS DEJARÍAS?

Como profesionistas en este ramo, es importante tener conciencia que nuestros proyectos tienen un impacto en el corto y largo plazo, en la comunidad como en el medio ambiente. Es nuestra responsabilidad esforzarnos por hacer proyectos que mejoren la calidad de vida y que aporten algo para el bien común, para así construir un mejor Tijuana.

ENTORNOS DESARROLLADORES INMOBILIARIOS
TELÉFONO
(664) 607 3303
CORREO
contacto@entornosdesarrolladores.com
PORTAL
www.niveldiez.co



POR LA EVOLUCIÓN DE TIJUANA

Urban Living es una empresa responsable que construye, pensando en hacer una ciudad de calidad, moderna y al nivel de las mejores del mundo

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Construir una ciudad entre todos y para todos requiere de la participación de la comunidad tijuana, y de desarrolladores inmobiliarios responsables y comprometidos con proyectos que contribuyan al mejoramiento de la infraestructura de la ciudad, tal es el caso de Urban Living, proyecto del que nos habla el lic. Alberto Kibrit, director del desarrollo.

¿CÓMO SINTETIZARÍA LA VISIÓN DE LA EMPRESA QUE DIRIGE?

Estamos comprometidos con Tijuana y con su gente, demostrando que somos una empresa responsable, que construye pensando en hacer una ciudad de calidad, moderna y al nivel de las mejores ciudades del mundo.

¿Y QUÉ LOS DISTINGUE?

Trabajamos todos los días con dedicación, haciendo desarrollos con arquitectura moderna, logrando el equilibrio perfecto entre

diseño y funcionalidad, y aportando a la evolución inminente de esta ciudad.

¿CUÁL ES EL VALOR AGREGADO QUE LE DAN A LA COMUNIDAD?

La construcción de desarrollos altamente funcionales, haciendo una Tijuana más moderna, eficiente y competitiva, y mejorando la calidad de vida de nuestros clientes.

Somos pioneros en construcción vertical en Tijuana, buscando siempre el beneficio de hacer una ciudad más compacta y caminable. Además, hemos creado espacios destinados a cada estilo de vida y generación: Urban Center, Torre Platino y el Hotel Fairfield Inn & Suites Marriott.

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS IMPLEMENTARÁN EN EL 2019 PARA REGENERAR TIJUANA?

Seguiremos con nuestro compromiso y metas trazadas, aportando a que la imagen de la ciudad sea moderna y funcional, y siempre construyendo con los más altos estándares de calidad y sustentabilidad, por eso seguiremos en 2019 en proceso de construcción de varios proyectos.

Trabajaremos en pro de mejorar Tijuana, haciendo proyectos bien hechos y de calidad.

¿QUÉ MENSAJE LE GUSTARÍA DAR A NUESTROS LECTORES, PARA QUE JUNTOS CONSTRUYAMOS NUESTRA CIUDAD ENTRE TODOS Y PARA TODOS?

En Urban Living, estamos conscientes de las necesidades y retos que una ciudad en auge y transformación requiere, pero hay que decir que este trabajo es en conjunto, en donde cada uno aporta un poco para hacer crecer mejor y más ordenadamente la ciudad.

URBAN LIVING
TELÉFONO
(664) 215 5050
PORTAL
www.urbanliving.com.mx
FACEBOOK
Urban Living

CONSTRUYE FRASA COMUNIDAD

“La intención no es vender metros cuadrados, sino desarrollar un concepto, y atender una necesidad de nuestros clientes”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Tijuana es una ciudad que requiere de proyectos de vivienda que contribuyan a su buena imagen no sólo a través de arquitecturas innovadoras, sino de acciones que mejoren el entorno, como es el caso de Magnitud Otay Residencial, de Frasa.

Para hablarnos al respecto, Mujer Actual platicó con Jaime Ponce, Director Comercial de Frasa.

¿CÓMO SINTETIZARÍA LA VISIÓN DE LA EMPRESA QUE DIRIGE EN CUANTO A LA CONSTRUCCIÓN DE TIJUANA?

JP: Estamos muy conscientes de que actualmente los clientes están más informados, y por lo tanto, son más exigentes, por lo que todo lo que planeamos es pensando en sus necesidades, con procesos y materiales de la mejor calidad, pero sobretodo con desarrollos muy bien localizados en Tijuana.

¿QUÉ LOS DISTINGUE DE LOS DEMÁS?

JP: La calidad del producto. Durante muchos años hemos sido catalogados con el primer lugar en el índice de satisfacción de los clientes. El servicio es otro punto, y de forma muy palpable la ubicación de los desarrollos.

Magnitud Otay Residencial es un proyecto que viene a marcar una forma diferente de poder vivir, ya que es el primer desarrollo que es parte de un centro comercial en Tijuana. Además, buscamos que arquitectónicamente sean muy atractivos.

¿CUÁL ES EL VALOR AGREGADO QUE LA EMPRESA LE DA A LA COMUNIDAD?

JP: Que ellos, nuestros clientes, existen para nosotros aún después de que reciben cualquiera de nuestros productos. También buscamos dar siempre más: más áreas verdes y más espacios para la vida en comunidad. En Magnitud, tenemos un parque con jue-

gos y adecuaciones para los niños, y otro para las mascotas, y en la terraza se diseñó un área para yoga y meditación.

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS SE COMPROMETE FRASA A IMPLEMENTAR EN EL 2019 PARA REGENERAR NUESTRA CIUDAD?

JP: Respetar el entorno en el que estamos construyendo, cumplir cabalmente con todo lo que se debe hacer y buscar dar algo más a la comunidad, y rescatando áreas verdes y funcionales para la comunidad.

¿QUÉ MENSAJE LE GUSTARÍA DAR A NUESTROS LECTORES PARA QUE JUNTOS PODEMOS CONSTRUIR NUESTRA CIUDAD ENTRE TODOS Y PARA TODOS?

JP: Que exista unidad, comunicación, y sobretodo, participación de cada persona.

MAGNITUD OTAY RESIDENCIAL
TELÉFONO
(664) 6341122
PORTAL
www.frasa.com.mx/magnitud-residencial-otay
FACEBOOK
Magnitud Otay Residencial

ALEGRA TU VIDA CON FLORES ESTE 2019

¿Cuándo fue la última vez que te detuviste a oler las flores? La mayoría de las personas tenemos agendas muy saturadas, distancias largas por recorrer, infinidad de actividades por hacer, un sin fin de cosas cotidianas que hacemos en automático, y cada día incrementa nuestra demanda porque las cosas sean inmediatas.

Y no son sólo las flores por lo que debemos detenernos, pero si son un buen punto de partida, ¿no crees?

Estar en un lugar donde hay flores provoca una sensación de bienestar a las personas. La gran mayoría de las veces no nos damos cuenta de lo provoca; no estamos conscientes de ello, pero la sensación de calidez se percibe.

Tu vida y la vida de quienes están a tu alrededor puede mejorar si siempre tienes flores naturales en tu decoración.

TOLERANCIA Y ACEPTACIÓN, UN MENSAJE DE LAS FLORES

Las flores tienen un efecto muy poderoso sobre las personas, que cuando las vemos nos hacen sonreír. Cuando sonreímos somos más optimistas, positivos y ¡felices!

Esa ya es una razón lo suficientemente poderosa para tener flores en nues-

tra vida. SONRISAS GRATIS todos los días.

Una característica de la alegría es que es una energía que está en movimiento. Si la energía está estancada no es posible que sintamos alguna emoción placentera. Y es aquí donde tener flores naturales, nos permite traer una energía en movimiento a nuestros espacios y a nuestra vida. Es un adorno cambiante, y no sólo cambia cuando ponemos un arreglo floral nuevo. Las flores cambian todos los días, y es un deleite poder disfrutar esta transformación.

Las flores nos ayudan a reconocer que hay distintas formas, distintos colores, distintos tamaños, y que hay para todos. Disfrutar con alegría esta diversidad que vemos en el mundo floral, nos va a ayudar a disfrutar también con alegría la diversidad de personas que hay en la tierra.

De esta manera desarrollamos tolerancia y aceptación.

LAS FLORES TAMBIÉN NOS ENSEÑAN PACIENCIA

Las flores nos detienen, nos hacen pausar y recordar que todo tiene su tiempo. Nos enseñan a esperar y a disfrutar el proceso. Sólo basta observar un botón y cómo se convierte

en una hermosa flor llena de pétalos.

De igual mane-

ra, hay flores representativas de cada estación del año que podemos adquirir para ambientar nuestro hogar y nuestro lugar de trabajo.

Cuando las hacemos parte de nuestra vida no solamente traemos naturaleza a nuestros espacios cerrados, también podemos recordar en qué temporada estamos, para hacernos conscientes del mundo cambiante en el que vivimos. Y también aprendemos a esperar con gozo esas flores que solamente se dan una vez al año, y así las apreciamos más.

Alegar tu vida con flores va más allá de sólo comprar un bouquet de flores y colocarlo en un florero.

Tener flores en tu vida tiene que ver con estar presente, con disfrutar y vivir plenamente.

Salirte del automático, pausarte y OLER las flores, sin duda será un bello propósito de año nuevo a cumplir.

El mundo en verdad sería un lugar mejor, habría más personas felices, alegres y sonriendo, si todos nos acostumbráramos a siempre tener flores naturales para alegrar nuestra vida.

Anímate a intentarlo, y contagia esa alegría a alguien más. 

CONTACTO PORTAL
www.anagalena.com



ANA GALENA
*La autora es experta en el tema de las flores. Además tiene su canal de youtube donde comparte su experiencia en el diseño floral.



¡ÚLTIMAS CASAS!
Incluye cisterna, cocinas y closets

Residencial VERONA PRIVADA SAN FRANCISCO

Única privada CON ALBERCA

[/RubaResidencialTijuana](#)
Tel. 478.8100

Grupo Musa **RUBA** residencial

emprender COPARMEX TIJUANA

EMPRENDER TIJUANA

INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA
por el INADEM.

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:

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

REGISTRA TU MARCA
Y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI
Lenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 99 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmex.com emprender@coparmex.com

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR

INADEM CDT Consejo de Desarrollo de Tijuana FIDEM SEDECO

baja cuadros

Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

Concierto
"NAVIDAD VIRREINAL"

ANFITRIÓN: CECUT

La Fundación de Artes Musicales tuvo a bien coordinar y organizar este concierto, con motivo de las fiestas decembrinas, que contó con la participación del Coro de Selección CAM, del Coro Red Caracol, y de la interpretación como solista de la Mtra. Tamara Petrosyan.



PRODUCTOS
 PREMIUM
 AL ALCANCE
 DE TUS SUEÑOS



restonic



Car
 mona

LUZE
 SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

| | |
|---------------------------------|--------|
| SECADO | \$180 |
| PLANCHADO | \$180 |
| ONDAS | \$200 |
| RULOS | \$225 |
| PEINADOS DESDE | \$250 |
| RETOQUE | \$350 |
| TINTES DESDE | \$500 |
| CORTE | \$300 |
| GELISH | \$200 |
| MANICURE | \$150 |
| PEDICURE | \$250 |
| ACRÍLICAS | \$250 |
| TRATAMIENTOS DESDE | \$450 |
| (QUAPLEX, SALERVA, MOROCCANOIL) | |
| BRAZILLIAN BLOWOUT DESDE | \$100 |
| BRASIL CACAU DESDE | \$100 |
| GLOBAL KERATINA DESDE | \$100 |
| LUCES ,BALAYAGE DESDE | \$1400 |



AVE SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZSECADO

VISA CONTAMOS CON VALET PARKING

**Super
 Colchones**

- BLVD. ENCINAS a un lado de Liverpool / Tel. 267 1057
- BLVD. MORELOS # 222 Col. Jesus Garcia / Tel. 210 2245
- BLVD. RODRÍGUEZ Esq. con Félix Soria / Tel. 212 3242
- PLAZA DELICIAS Calzada García López entre Atún y Lenguado, Col. Delicias, Guaymas. | Tel. 62222 19205
- PLAZA SENDERO (644)688-5745

EMAIL MARKETING



**AUMENTA TUS VENTAS
Y GENERA PROSPECTOS**

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



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



PRESENTACIÓN

de libro
ANFITRIÓN: Chula Vista Heritage
El Libro Integrado para niños bilingües Nivel 1, de la Profesora Bertha E. Carlos de Lameda fue presentado ante un auditorio nutrido, con la presencia y participación de la autora. Los asistentes pudieron escuchar un poco más a detalle el planteamiento del libro, además de tener un acercamiento con la maestra.



Desfile de MODA EUROPEA

ANFITRIÓN: CECUT
En el marco del décimo aniversario del Club de Niños y Niñas de Tijuana, se llevó a cabo un desfile en el vestíbulo de Centro Cultural Tijuana, que consistió en la exhibición de la temporada Otoño-Invierno, de Opulenza, moda Europea, que dirigió con todo éxito Carmen Navarro. Lo recaudado fue a beneficio del Club.





SÉPTIMO Aniversario

ANFITRIÓN: Baja Terra pizzas y vinos de Baja California Ya son siete años los que este concepto gastronómico ha estado consintiendo el paladar de los amantes de este delicioso elixir de la uva, y por ello, lo festejaron en grande el pasado 29 de noviembre, con un evento de degustación de vinos de más de 20 vinícolas, ambigú, y con música en vivo. Con lo recaudado se entregó un donativo para una reconstrucción mamaria.



NUEVO AÑO NUEVA UBICACIÓN
NUEVO TÚ

 **RICARDO VEGA**
 CERTIFIED PLASTIC SURGEON

 (664) 686 5599 www.ricardovega.com

 Instagram : drricardovega  Facebook: Dr. Ricardo Vega  Correo Electrónico : info@ricardovega.com

Circuito Bursátil 9043, Suite 306, 3rd Floor the F Tower, Zona Urbana Rio Tijuana, B.C.

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 2019.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173

www.primeshoesandmore.com