

M

Enero 2020 | Año 12, Edición 147 | 68 páginas

Mujer

actual



**FELIZ AÑO
2020**

¡PROSPERIDAD Y
MUCHA SALUD TE DESEA
MUJER ACTUAL!



ÁNGELA GONZÁLEZ

EL ARTE, SU
GRAN PASIÓN

CONSEJOS
para superar
la cuesta de enero

ALONSO MORENO
Listo para seguir cuesta
arriba #TalentoBC

ALICIA HUERTA
Informar y entretener,
su misión de vida

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



**Ejemplar
GRATIS**

2 REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR
ENCONTRARAS



REVISTA MUJER ACTUAL

MARZO 2020

FORO-EXPO

MUJER
ACTUAL



iESPÉRALO!

MUY PRONTO...

Tu Vida Conectada con Telcel

Tranquilidad para ti, con tu auto conectado  **SmartAuto**
telcel



zeek[®]
Mi Auto

\$199 al mes

Servicio de geolocalización vehicular

- > **Recibe recordatorios de mantenimiento**
- > **Apaga tu auto desde tu celular***
- > **Consulta historial de ubicaciones**
- > **Monitorea en tiempo real**
- > **Configura límite y alertas de velocidad**
- > **Establece geocercas**

Internet de las cosas viajando a la velocidad de GigaRed 4.5G Telcel



Enero 2020

FELICES DE INICIAR UN NUEVO AÑO CON USTEDES

Tener el privilegio de compartir desde el inicio del 2020 con tod@s ustedes, nos llena de alegría y orgullo, porque nos da una nueva oportunidad de luchar día con día, para tener una relación cada vez más estrecha con ustedes a través de nuestras redes sociales: Facebook e Instagram, y de mantener el objetivo de llevarles mes tras mes contenido de calidad, que nos permita ser mujeres más preparadas, informadas, y capacitadas en los nuevos retos y paradigmas que se nos presenten.

Iniciamos pues conociendo: ¿Qué energía nos depara este 2020? Los números importan e influyen, así como la energía que estará determinada en este año, que repercutirá en nuestro andar y proceder. Verás ¡que interesante tema!

Por otro lado, hay ocasiones en que dar cabida a lo nuevo significa no sólo darle vuelta a la página, sino cerrar ese libro por completo e iniciar otro, pero sabemos que no es nada fácil dejar ir, por ello, aquí te aconsejaremos cómo lograrlo.

Estos primeros meses del año, sobre todo este, será de mucho estrés y ansiedad por los gastos del mes anterior y las deudas que acumulamos. Cómo lidiar con la cuenta de enero será un tema que sabemos será de tu interés.

El año nuevo nos permitirá salir de nuestra zona de confort y hacer cosas diferentes que probablemente nos cimbrén, pero no será nada que no podamos afrontar, así que si la cocina y tú, por ejemplo, no se llevan, ya es momento de convertirte en aprendiz; también es momento de renovarte, sacando todo lo que ya no sirva en tu armario para darle cabida a lo nuevo; a esas piezas únicas que ayudarán a resaltar tu personalidad.

Nuestra Mujer del Mes es Angélica González, quien encuentra en el arte su gran pasión, y es a través de sus piezas que logra plasmar sus vivencias, así como materializar sus emociones.

Tuvimos la oportunidad además de platicar con Don Genaro Nonaka, el hijo del Samurai, nuestro hombre destacado de este mes, quien busca preservar no sólo la memoria de su padre que ya se adelantó, sino rescatar su legado, pues por mencionar sólo uno, es el primer fotógrafo que tuvo la ciudad de Tijuana.

Además, les contaremos la vida de Alicia Huerta, ampliamente reconocida en la región como periodista enfocada sobre todo en sociales y en espectáculos. Trabajo que sin duda marcó un antes y un después, ya te contaremos.

Así que no te pierdas de esta edición que hemos hecho con muchísimo cariño para ti.

¡FELIZ AÑO 2020!

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Maribel Moreno
Becky Krinsky
Maritza González
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Tatiana Martínez
Gabriel Bello
Griselda Liliana Lazo Ruiz

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas
rogelio_arenas@hotmail.com [664] 648.47.00
Veronika Moreno [664] 165.57.20
David Vera [664] 628.82.79
Isabella Martinez Funcke [619] 300.89.82

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

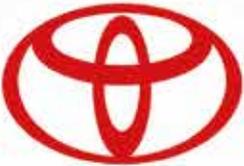
SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13
CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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





TOYOTA
Tijuana

LES DESEA UN
FELIZ Y PRÓSPERO
AÑO NUEVO
2020



Contenido

ENERO 2020

TEMAS ACTUALES

CUIDA TU BOLSILLO
Consejos para superar la cuesta de enero

SABÍAS QUE..

¿Qué energía nos trae el 2020?

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Por qué si se dice que es fácil dejar ir... es tan difícil hacerlo?

TU PAREJA

Cuando hay más que "roces" en la relación

TUS HIJOS

Criando hijos extraordinarios

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Año nuevo, guardarropa nuevo

LA DULCE CHEF

Dulce de betabel con naranja y yogurt griego

DIARIO DE UN CHEF

PERLA FERNANDA
LABORÍN JIMÉNEZ

HOMBRES DESTACADOS

EL HIJO DEL SAMURAI,
un japonés con corazón de mexicano

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

ALICIA HUERTA
Nació para informar y entretener

PORTADA DEL MES



ÁNGELA GONZÁLEZ
EL ARTE, SU GRAN PASIÓN

22

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO

MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS

8

10

12

14

16

18

20

21

26

28

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Sesame Place San Diego
En Chula Vista
para el 2021

30

LECTURA ACTUAL

La FIL a 33 años
de su creación

32

SEÑORITA LECHUGA

Me quiero

34

DECORACIÓN

Chimeneas y pisos de madera
El toque clásico que jamás pasa de moda

36

ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL
ITZEL GONZÁLEZ,
guardameta de Xolos Femenil

38

TALENTO ACTUAL

• DE BAJA CALIFORNIA
ALONSO MORENO,
listo para seguir
cuesta arriba

40

SOCIALES

42



QUE ESTE AÑO QUE TERMINA NOS HAYA
DEJADO INVALUABLES ENSEÑANZAS
Y RETOS POR CUMPLIR... Y QUE ESTE

2020

QUE LLEGA, NOS PERMITA COSECHAR TODO LO BUENO QUE HEMOS
SEBRADO... BENDICIONES ABUNDANTES PARA TI Y LOS TUYOS

¡FELIZ AÑO NUEVO!

Mujer
actual

CONSEJOS PARA SUPERAR LA CUESTA DE ENERO

Recuerda, NO es más rico el que tiene más, sino el que gasta de acuerdo con sus ingresos

POR **GRISELDA LILIANA LAZO RUIZ**

La cuesta de enero llegó antes de lo esperado: noviembre con las promociones del buen fin o las súper ofertas de black Friday, y diciembre con los gastos de regalos, comidas especiales con familia y amigos, y por último con aquello de que te compraste esa bolsa que tanto deseabas.

Pero, no te culpes, nosotras sabemos bien el valor de un buen accesorio, la necesidad de tenerlo y apreciarlo; es la razón por lo que en estas fechas decembrinas te puedes dar ese gustito para comprarte la bolsa de tu marca favorita o esos zapatos tan especiales, que terminas pagando con la tarjeta.

TE GASTASTE TU SUELDO, AGUINALDO Y SATURASTE TUS TARJETAS DE CRÉDITO

Ahora sí estás en problemas, pero tranquila... lo puedes solucionar con un plan de administración de tus finanzas. El plan de acción es el siguiente.



DEFINIR CUÁNTO GANAS Y CUÁNTO GASTAS ES FUNDAMENTAL PARA QUE TENGAS UNA BUENA SALUD FINANCIERA:

1 .REALIZA A MANO UN PRESUPUESTO DE TUS INGRESOS: tu salario; si tienes un negocio define tus utilidades y no tus ventas, e incluye trabajos extras que te generen ingresos.

2 . HAZ UNA LISTA DE TODO LO QUE DEBES. Empieza por las tarjetas de crédito, tarjetas departamentales, y clasifica las tarjetas por el costo más caro de financiamiento (pago de intereses altos). No realices pagos mínimos a estas tarjetas, pues sólo estarás pagando los intereses, y tu deuda será interminable.

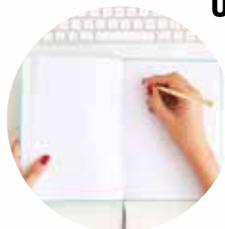
3 . NUNCA TOMES LAS TARJETAS DE CRÉDITO COMO INGRESOS EXTRAS o para pagar otra tarjeta de crédito,

recuerda que te están prestado dinero, y el negocio del banco es el cobro de intereses.

4 . ACÉRCATE A LA INSTITUCIÓN BANCARIA Y REVISLA LA OPCIÓN DE UN CRÉDITO VÍA NOMINA, ya que los intereses son más bajos, y te permitirá pagar a un mayor plazo sin afectar tanto tus ingresos. En casos más críticos reestructura tu deuda con el banco. Traspasar o vender tu deuda es una opción que el banco te da, para conseguir una tasa menor, y sólo realizaras un pago mensual, así te evitaras pagos a diferentes tarjetas y diferentes tasas de intereses.

5 . DE TUS INGRESOS, ASIGNA NO MÁS DEL 30 POR CIENTO AL PAGO de tus deudas eso te ayudará a no afectar tus gastos mensuales.

6 . SEPARA TUS GASTOS POR FIJOS Y VARIABLES. Considera que tus gastos fijos son gastos mensuales que no puedes dejar de pagar; serán pagos de hipoteca, mensualidad de carro, mensualidades escolares, servicios básicos y el súper. Y tus gastos variables son aquellos como: conciertos, gastos imprevistos o el café caro que compras. Si no los realizas, no afecta nada en tu vida diaria.



Lo que sí, es que NO tienes que limitarte tanto, esto es sólo el plan de acción que implementarás por unos meses, en lo que regularizas tus finanzas

Recuerda, NO es más rico el que tiene más, si no el que gasta de acuerdo con sus ingresos.

La importancia del manejo correcto de tus finanzas, se reflejará en cuidar tu buró de crédito, y a largo plazo, esto te permitirá comprar una casa, un carro, o disfrutar de unas vacaciones espectaculares.

Cuida tu dinero, y antes de gastarlo, piensa el tiempo y el esfuerzo, que te cuesta ganarlo. 

*La autora es Licenciada en Economía

Sabías
QUE...

¿Qué energía NOS TRAE EL 2020?

POR DIOSA DOMÉSTICA

Existen tantos lenguajes humanos, pero cuando hablamos de lenguajes divinos, los que utilizamos a diario son los números y la música, que realmente son una misma cosa. A cada número corresponde un sonido, un color, y una energía, y si aprendemos a interpretar los números que hallamos en nuestra vida diaria, pueden ser una gran guía y herramienta.

El 2020, al ser una secuencia que alterna ambos dígitos, representa el infinito. Al sumar $2 + 0 + 2 + 0$ obtenemos un 4.

El 4 nos habla de conciencia, de bases, de estructuras, y al ser número resultante de la suma, es más fuerte que el dos y el cero, aunque también hay que mencionar que el dos habla de trabajar en equipo, de sumar fuerzas, y de relaciones.

El cero habla de integridad, apertura, y potencial infinito.

Preparémonos para el 2020, pensando en cómo podemos utilizar y pulir cada uno nuestras capacidades, para que aunadas a la de los otros, evolucionemos todos juntos como humanidad.



Descubre de lo que
eres capaz con una
**formación
integral**



**¡Cámbiate a
CETYS Universidad!**
Iniciamos clases en enero.

infocetystij@cetys.mx
www.cetys.mx • Tel. 903 1852





¿POR QUÉ SI SE DICE QUE ES FÁCIL DEJAR IR... ES TAN DIFÍCIL HACERLO?

POR BECKY KRINSKY

Los sentimientos que no se sueltan se pudren, y hacen un daño terrible a la persona que los guarda. Dejar ir no quiere decir que hay que olvidar o dejar de pensar en aquello que lastimó, molestó o incomodó. Dejar ir quiere decir aceptar sin dolo ni reproche, aquello que ha causado problema. Quiere decir trabajar con sensatez y conciencia lo que produjo estrés, y poder continuar la relación que produjo el incidente desagradable.

Como el buen cliché dice: para vivir bien hay que dejar ir.

Hay ocasiones en que personas su-

Soltar los sentimientos que se encuentran atorados en el alma es liberarse del sufrimiento que se enfrascó a través de la vida. Es volver a sentir

fren por la causa de una confrontación lastimosa, o les sucede algún evento que les produce incomodidad, por lo que se cierran emocionalmente para protegerse, y así ya no puedan sentir nada. Evitan hablar del tema, y por supuesto cancelan todo tipo de contacto con la persona que los hirió.

En otras situaciones hay personas que insisten que ya lloraron suficiente, o que hablaron tanto del tema que realmente

no necesitan volver a discutir el asunto, asegurando así que YA dejaron ir, que ya lo soltaron.

Este tipo de personas, están seguras que sus llantos y su duelo han sido suficientes, por lo que están listas para continuar sin dolor ni resentimiento. Sin embargo ellas tampoco tienen la habilidad de sentir dicha y felicidad en plenitud.

Por supuesto que también existe otro tipo de personas, quienes utilizan su dolor

como escudo y creen tener licencia para maltratar a los demás. Para estas personas les es muy gratificante recordar cada momento y en toda situación el daño que les hicieron, así que buscan cualquier pretexto para recordarse ese dolor y utilizarlo en peores casos, y encuentran el peor momento para vengarse o devolver el malestar.

El guardar el dolor adormece mucho más allá que el malestar que no se pudo manejar. El retener los pensamientos o ignorar lo que no se quiere sentir, desconecta a las personas de la vida, les arrebató la alegría, limita sus propios sentimientos y los priva de vivir en plenitud.

A pesar de que ellos insistan en que son felices, y que ya soltaron aquello que les molestó, en realidad no tienen ni tendrán una buena vida, porque están lisiados emocionalmente. Tarde o temprano sus relaciones y sus conexiones con el mundo se verán deterioradas; su vida se limitará a gratificaciones inmediatas y a

la satisfacción al lastimar a otros, con el fin de sedar su propio dolor.

Por lo tanto queda más que claro que es necesario dejar ir, soltar y liberarse de la carga emocional que sólo causa pena y dolor prolongado. Para dejar ir hay que aceptar el dolor sin reproche, resistir la pena creada, y amarse a sí mismo para después tratar a los demás con compasión y bondad, y vivir plenamente. **M**

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

[recetasparalavida](#)

TWITTER

[@recipesforlife](#)

LA RECETA

DEJAR IR, PARA VIVIR MEJOR

INGREDIENTES

- » 1 taza de aceptación - reconocer y resistir el dolor sin acumularlo.
- » 2 rebanadas de fortaleza- valor para sentir y superar el daño.
- » 1 manojo de actitud positiva – compasión por los otros y buen ojo.
- » 2 cucharadas de perspectiva- reconocer todo lo bueno que se tiene.
- » 1 pizca de flexibilidad- abrir las posibilidades y dejar el control.

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

- » Reconozco que me lastimaron que he sufrido y que aunque creo haber dejado ir el dolor, aún siento que puedo vivir mejor. Aprender a quererme es dejar ir mi sufrimiento.

MODO DE PREPARACIÓN

PARA PODER GANAR HAY QUE SABER PERDER.

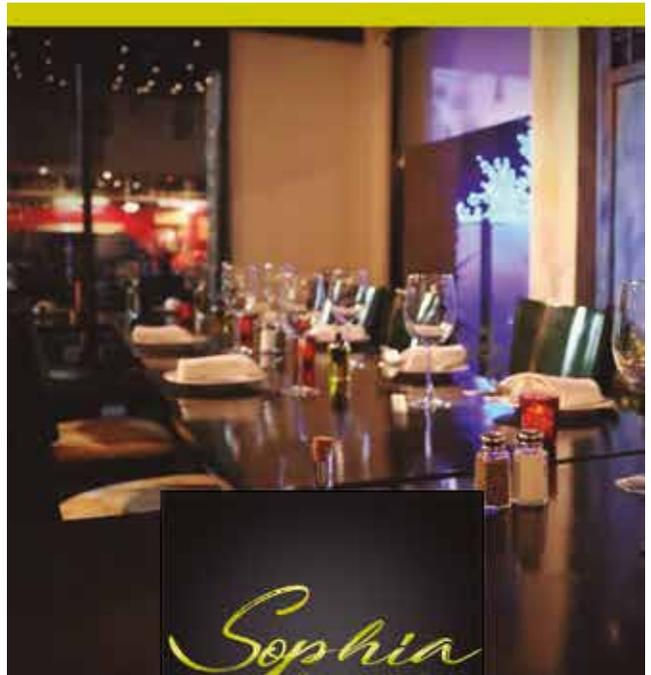
Dejar ir el dolor, da la apertura necesaria para encontrar un nuevo camino. Retomar el poder y la responsabilidad personal, reconociendo que el corazón ha sido lastimado.

DEJAR IR ES UNA ACCIÓN QUE IMPLICA TRABAJO PERSONAL. Soltar el dolor libera las culpas y sufrimientos. El análisis sincero y la confrontación hacia uno mismo es el único camino para dejar ir aquello que ha cerrado la posibilidad de vivir en plenitud.

LA ÚNICA PERSONA QUE SE BENEFICIA AL DEJAR IR ES ELLA MISMA.

Soltar el dolor descubre la potencialidad de vivir en armonía, compasión y plenitud. Estar bien con uno mismo es una necesidad básica para poder percibir la grandeza y abundancia del mundo.

*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





Disfrutar el verdadero sabor de la Cucina Italiana en Tijuana

- Platos especiales (Amplio menú)
- Vinos y bebidas
- Presentaciones en vivo
- Y más..

Reserva Hoy



Colombia 9230, Col. Madero (Cacho) Tijuana, B.C.

☎ (664) 200.2954

  /Sophia Cucina Italiana

www.sophiacucinaitaliana.com

Tu
PAREJA

CUANDO HAY MÁS QUE "ROCES" EN LA

RELACIÓN

POR ANA CELI RUVALCABA

Quando escuchas hablar de violencia en la pareja, ¿qué es en lo primero que piensas?

Existen muchos mitos alrededor del tema, por ejemplo:

» Se piensa que la violencia es únicamente golpes, gritos o jalones; o que en una relación el hombre es el agresivo; incluso pensarán que las discusiones acaloradas son el medio de solucionar un conflicto y que es normal vivir en esa dinámica, ya sea por el sistema de creencias o el contexto de la pareja.

» En casos más complejos la víctima cree que es merecedora del maltrato ya que se considera provocadora de la cólera del otro.

» Estos mitos promueven ideas distorsionadas con las que se corre el riesgo de cegarse ante una situación de violencia, y por ende, a no intervenir oportunamente. Revisemos entonces aspectos básicos:

TIPOS DE VIOLENCIA

» **FÍSICA:** Es uno de los indicadores más evidentes por las huellas visibles de la brutalidad del agresor.

» **SEXUAL:** la víctima es orillada a mantener prácticas sexuales en contra de su voluntad.

» **PSÍQUICA:** Lo identificamos cuando la víctima recibe un trato en el que continuamente se le descalifica, humilla o castiga por no

complacer las demandas de la otra parte.

» **DIVERSOS TIPOS DE CONTROL:** con actitud dominante, se ejercen restricciones sociales y económicas, autoritarismo, celos, amenazas, etc.

FASES DE LA VIOLENCIA

» **FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN:**

Es el inicio de acusaciones y conductas hostiles en progresión. La víctima trata de evitar la violencia con conductas de sumisión. Desculpabiliza y atribuye a factores externos la hostilidad del agresor.

» **FASE DE EXPLOSIÓN AGRESIÓN:** la víctima tiende a paralizarse.

» **FASE DE RECONCILIACIÓN:**

el agresor niega la violencia o promete que no volverá a suceder.

Tiende a culpabilizarse, sentirse responsable de la situación y a disculpar al agresor.



PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Cierto modos y costumbres de convivencia en pareja camuflajan y normalizan la conducta violenta evitando atender señales tempranas de su existencia y por no identificarlas ni atenderlas se amplía la posibilidad de un desenlace trágico.

Todo comienza con cosas simples como bromas hirientes, chantajes, mentiras, ley del hielo, descalificación, celos, culpabilizando, amenazando o humillando en público, y va en aumento. En seguida vienen las prohibiciones, destrucción de objetos personales, caricias agresivas, juegos agresivos, jalones, cachetadas, encierros; es crucial que la víctima reaccione.

Lo anterior desemboca en amenazas de muerte, en forzar las relaciones sexuales, abuso sexual, violación, y en el escenario más escalofriante: asesinar.

Pero las relaciones violentas son cosa de dos:

Así es, toda relación es cosa de dos, incluso las violentas, los roles que se juegan es el de agresor y víctima. Ambos participan de este papel uno abusando y otro sometándose.

EL AGRESOR ¿NACE O SE HACE?

Vivir en pareja significa fusionar dos historias, dos formas de ver y resolver la vida, dos formas de aprender, de amar, confrontar o simplemente dos formas de ser.

El agresor no se vuelve agresivo y violento en el momento que encuentra una pareja, él ya trae aprehendido un sistema de defensa, y la relación sólo será un escenario diferente en el cual la desarrollará.

Este sistema de defensa o afrontamiento se activa cuando se percibe a sí mismo amenazado o en peligro de perder algo o alguien que considere de su propiedad. Es intolerante a la frustración e inseguro de sí mismo, y lo manifestará a través de encaprichamientos y hará cualquier cosa por no perder lo que quiere. La violencia es el recurso que usará ante la impotencia.

El otro lado de la moneda es el de la sumisión.

EL SUMISO ¿NACE O SE HACE?

La víctima de violencia tampoco se vuelve sumiso al llegar a su relación, muy seguramente ya había experimentado previas eventualidades en las que quedarse callado fue su mejor opción, tal vez evitando el castigo, la pena o vergüenza de una situación embarazosa, o el miedo por amenazas, quizás en su crianza le enseñaron a obedecer abnegadamente y a someterse al abuso, en cualquier caso estaríamos hablando de una indefensión aprendida.

La persona que ha adquirido este modo de afrontamiento estará en peligro latente de dejarse envolver en una relación violenta porque nunca aprendió a poner límites ni a defender su integridad, es más, le costará trabajo reconocer que está en un situación de violencia.

Si te identificas o conoces a alguien así, no dudes en buscar orientación, ten muy presente que la víctima pierde el sentido de lo que esta sucediendo por el amedrentamiento en el que está inmerso, está imposibilitada para pedir ayuda, así que antes de juzgar o permitir que juzguen a alguien, piensa en lo anterior. 

CONTACTO

CELULAR

664-342-8391

CORREO

psic.anaceli@gmail.com

*La autora es Psicóloga.

verynice
BEAUTY STUDIO BY XN

Servicios

- UÑAS
- CABELLO
- PESTAÑAS
- MAQUILLAJE
- TINTES
- BALAYAGE
- RAYOS
- BABY LIGHTS
- KERATINA
- BRAZILIAN
- BOTOX CAPILAR
- MASAJES FACIALES
- MICROBLADING
- DEPILACIÓN: HILO Y CERA

gift cards
Precio especial en eventos

¡Contamos con Valet Parking!

@verynicebstudio
/VeryNiceBStudio
(664) 6030080
664 4483510
Av. Sonora # 301-1 (La Recta)
Chapultepec 22020 Tijuana

PBL MICHEL
AVYNA
Schwarzkopf Professional
Salem

FOTOGRAFÍA PUBLICITARIA Y RETRATO

Agenda ya tu sesión!

Familiar
Maternidad
Comercial



Contamos con servicio de Dron



Danos LIKE, síguenos y entérate de nuestras promociones!

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

 /Garage photostudio

CRIANDO HIJOS EXTRAORDINARIOS



EL PAPEL
QUE JUGAMOS
LOS PADRES
EN EL
EMPODERAMIENTO
DE LOS HIJOS

POR GABRIEL BELLO

Es fácil esperar mucho de los hijos si son aplicados, obedientes, si no nos dan problemas. Pero qué me dices cuando tienen un comportamiento intenso; rebeldes, contestones, flojos, berrinchudos, desordenados, académicamente negligentes, etc. Es muy difícil esperar grandes cosas de ellos en estas circunstancias.

Hay un principio en psicología que dice "las expectativas positivas o negativas que una persona tiene sobre otra, influyen en su comportamiento y actitud"; o sea, lo que esperes de él, eso tendrás.

¿CÓMO ES UN HIJO EXTRAORDINARIO?

Alguien pudiese pensar que el término extraordinario es inalcanzable, o de plano algo que no existe. Para ser extraordinario se requiere un trabajo estratégico y emocionalmente inteligente de parte de los padres.

LAS CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL HIJO EXTRAORDINARIO SON ESTAS:

- » Responsable en todo
- » Afronta los inconvenientes
- » Logra lo que se propone
- » Va bien en la escuela
- » Se siente satisfecho con su vida
- » Tiene iniciativa y motivación
- » No depende de la opinión de los demás
- » Tiene buena relación con sus padres
- » Es obediente y participativo en las labores de casa
- » Sabe decir ¡no! cuando aquello le afectará
- » Es afectuoso
- » Es buen amigo (no deja abajo)
- » Se siente seguro de sí mismo.

A continuación, te presento las seis claves para criar hijos extraordinarios, es importante que creas que ellos pueden serlo:

1. TEN EXPECTATIVAS POSITIVAS DE TU HIJO

- » Ponerle etiquetas como: "burro", "tonto", "inútil", "flojo", "bueno para nada", "tú nunca entiendes", "eres malo", créeme: no ayuda en nada.
- » No lo etiquetes negativamente, lo empujaras a vivir encasillado en ese comportamiento, lo condicionaras a creer que "así es", y difícilmente podrá cambiar.

2. HAZ SU "INVENTARIO PERSONAL DE FORTALEZAS"

- » Es un listado de cualidades, habilidades, y potencialidades que, al tenerlas presentes, se sentirá empoderado.
- » Pregúntales a sus hermanos, primos, tíos, amigos, etc., ¿cómo creen que es tu hijo? y agrega sus comentarios a esa lista.
- » El inventario personal de fortalezas es la base de su autovalía.

3. DILE AFIRMACIONES POSITIVAS TODOS LOS DÍAS

- » Generarás pensamientos que lo harán más resistente, y la positividad jugará a su favor.
- » Cuando le dices "claro que puedes", "confío en ti", "mejoras cada día", "eres capaz de afrontar cualquier reto y de superarlo", etc., en realidad le estás diciendo como lo percibes, y harás que su mente trabaje con base a esa idea determinada.

4. PROVEE EN CASA UN CLIMA EXCEPCIONAL

- » Cordial, cálido, ambiente agradable; ambiente libre de tensión o ansiedad, carente de gritos.
- » La idea es que sea un lugar donde se sienta cómodo tu hijo, y fortalezca los sentidos de pertenencia y permanencia.

5. MUESTRA TU LADO AMABLE-EMPÁTICO

- » Dale la oportunidad de conocerte en este modo emocional que pocas veces mostramos.
- » Besarlos, abrazarlos, decirles cosas lindas, no te hace menos fuerte, ni te resta autoridad.

6. OTORGA REFORZAMIENTO POSITIVO

- » Ayuda muchísimo a su autoestima decirle "vas bien", "lo lograras".
- » Cuando le das reforzamiento, le estás reafirmando que tomo una buena decisión.
- » Al hacerle ver su progreso, lo conviertes en un ganador en potencia.

Son seis claves o acciones, que sí son factibles de realizar. 

*El autor es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.

GABRIEL BELLO CORREO:

gabrielbellom@me.com

PORTAL

www.gabrielbello.com

TELÉFONO

(664) 609.00.95

Ced. 6357192



MENSAJERÍA • PAQUETERÍA

ENVÍOS A TODO MÉXICO NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio

- Especialistas en paquetería y carga aérea nacional.
- Logística Nacional.
- Primera y última milla.
- Entregas en zonas extendidas.
- Servicios dedicados, entregas con cita y a detalle.



Entregamos en menos de

24 hrs. Garantía de entrega

COBERTURA REGIONAL

TIJUANA • MEXICALI
ENSENADA • ROSARITO
TECATE • SAN QUINTIN
SAN LUIS RIO COLORADO, SON.

www.nexuspaqueteria.com



Tel. (664) 637 4300
01 800 43 NEXUS
6 3 9 8 7

~ AÑO NUEVO

GUARDARROPA NUEVO

Checklist
de las
piezas
simbólicas



POR HECHO CON CHE CHÉ

Al contar ya con los cimientos de nuestra colorimetría, que consiste en las tonalidades básicas, como son los colores neutros, es momento de realizar una segunda inversión. Ésta podría variar dependiendo de las pruebas que hagas dentro de las tiendas, y de cómo te sientas, pero debemos de basarnos en las formas y en los cortes básicos y sencillos de tus cimientos, y agregarle un toque de color o textura.

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

Todo es con base a la gama de color al que pertenezcas (tu colorimetría) y a tu tipología.

La idea es ir incrementando tu guardarropa con piezas que definan tu personalidad y que la resalten. Es la única manera en la que no pasaremos desapercibidas.

Es importante que vayamos subiéndole el volumen a esta integración de piezas, por ejemplo: invertir en unos aretes únicos, después en algún bolso de color llamativo, o un abrigo con textura o bordados one of a kind, y así sucesivamente.

Siguiendo estos consejos, podemos empezar el año con el pie derecho, por supuesto, partiendo del hecho de que sabes exactamente cuál es tu estilo. Tomando en cuenta tu estilo, podrás guiarte más fácil en la búsqueda de tus statement pieces o piezas simbólicas. 





POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera

Dulce de betabel con naranja y yogurt griego

Para estas fechas que ya debemos de cuidar la línea, siempre hay algunas opciones de comer un postre...

Después de tanto tamal, vino y festejo, les recomiendo esta receta que los hará muy felices, porque, aunque ustedes no lo crean, el sabor los transportará a otra dimensión, y no sentirán que ya están cuidándose, por las consecuencias de habernos descuidado con la comida en días pasados.

Esta es una receta de mi abuela, la nonna, mi abuela y socia, y muchas veces lo hacemos al ahumador con un poco de cerezo. Es muy sencilla y rica. 🍷



FAN PAGE

bianca repostera
creativa
TELÉFONO
686 569 7755

DULCE DE BETABEL CON NARANJA Y YOGURT GRIEGO

INGREDIENTES:

- » Betabeles
- » 1 lt. de yogurt
- » 2 piloncillos
- » 1 taza de mezcal (opcional)
- » 1/2 taza de canela
- » Miel de abeja
- » 1 taza de agua
- » 1 taza de jugo de naranja
- » 2 tazas de azúcar
- » Romero fresco

PROCEDIMIENTO:

- » Prender el fuego en un asador.
- » Envolver los Betabeles en aluminio y cocinarlos por 30 minutos.

» Pelar los betabeles y cortarlos en cuadros.

» Poner el horno a calentar a 325 °F

y poner los betabeles que previamente preparamos con azúcar, piloncillo, canela, mezcal, jugo de naranja, agua, 1 taza de azúcar y el romero.

» Cocinar por 45 minutos.

* Posteriormente se mezcla el yogurt y la 1/2 taza de miel.

PRESENTACIÓN:

» Pondremos en vasos, la mezcla del yogurt, con la mezcla del dulce de betabel y usaremos lavanda fresca para la decoración.



ESPECIALIDAD
Chocolatería
RESTAURANTE
Xocolatillo
FACEBOOK:
@xocolatillomx
TELÉFONO
(664) 188-4765



PERLA FERNANDA LABORÍN JIMÉNEZ

ÉSTA SOY YO...

Originaria de Tijuana, BC. Siempre he sido muy creativa y amante de la naturaleza. Pensaba que sería veterinaria porque mi familia tiene un Zoológico en Valle de Guadalupe, pero estudiar gastronomía era también una opción, por TODO lo que me transmitía mi abuela Gloria en la cocina: sus recetas, sus raíces mexicanas, y ¡el buen comer!

Estudí gastronomía en Culinary Art School en Tijuana, y mi gran pasión era la repostería. Terminando la carrera me fui a Barcelona a la escuela de pastelería EPGB, al Master Chocolate, un curso avanzado de chocolate, desde la transformación del cacao, figuras moldeadas, bombonería, y aplicación en la pastelería en todos sus formatos. Ahí descubrí que quería dedicarme a la chocolatería.

Aprendí técnicas de repostería con chefs que admiro: Antonio Bachour, Melissa Coppel, Lety Otamendi, Oriol Balaguer entre otros. ¡Fue una experiencia increíble!

Un año después me fui a Comalcalco en Tabasco, donde aprendí sobre el cacao mexicano. Fue una experiencia inolvidable: me conecté con la natura-

leza, el cacao, las especias mexicanas y ¡animales salvajes! Todo lo que más me gusta en un solo lugar.

Ahora me dedico a la chocolatería creativa, y trabajo con los mejores ingredientes, cacao mexicano y creatividad.

RECOMENDACIÓN

No tengan miedo de probar y experimentar nuevos sabores con el chocolate. 



ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS

¿TE CONSIDERAS UNA ARTISTA DE LA COCINA? Sí

¿POR QUÉ? Como un artista plástico, cada obra es única y diferente. En este caso cada uno de mis chocolates son distintos, elaborados y pintados a mano de principio a fin.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA? ¡Claro! aunque en la elaboración del chocolate soy muy precisa, siempre estoy experimentando con diferentes ingredientes para los rellenos, y así sorprender a mis comensales.

¿QUÉ SECRETO DE COCINA NOS PUEDES COMPARTIR? mis secretos no se cuentan, se descubren al probar cada uno de mis chocolates.

¿CUÁL CONSIDERAS ES LA CLAVE DE TU ÉXITO? Siempre trabajar con ingredientes de la mejor calidad, nunca olvidar la creatividad para seguir innovando, y que cada uno de mis chocolates sean sabores inolvidables para el paladar.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS? Para muchos chefs es muy estresante la chocolatería y confitería, y para mí es un placer.

Fotografía: Débora Sofia Contreras.

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.



Ángela González

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

“ En cada una de mis piezas quiero transmitir diversas maneras de exploración pictórica, con el fin de plasmar mis vivencias, materializar mis emociones y definir mis pensamientos, usando los recursos plásticos con los cuales me identifico: el color y la forma...
El arte representa lo que nosotros somos

Tijuana es un semillero de mujeres exitosas que destacan por el arduo trabajo y entrega en lo que hacen, por su amor a su profesión, tal es el caso de María de los Ángeles González Rangel, mejor conocida en el mundo de las artes como Ángela González, quien es

pintora, gestora cultural y bailarina.

Para conocer más sobre su trayectoria, visitamos a Ángela en su casa, un sitio que como primera impresión nos hace sentir en una galería de arte en la que cada rincón está perfectamente decorado con alguna obra de su autoría, o bien, de algún artista reconocido.

Ángela nos contó que nació en la Piedad, Michoacán, siendo sus padres

Manuela Rangel y Sergio González, ella una aficionada a la lectura sobre temas de investigación y practicante del budismo, y él, un poeta, artista y comerciante.

A los 4 años fue traída a Tijuana, a esa edad ya mostraba su inquietud por aprender; a los 8 años componía poesía, cocinaba y leía sobre diversos temas típicos de la niñez, novela y algo de literatura.



EL ARTE,
SU
GRAN
PASIÓN

Su afición por la lectura y su sed por aprender algo nuevo queda muy clara, ya que en una parte de su casa Ángela tiene una biblioteca en la que alberga alrededor de mil libros o más, además de algunas creaciones artísticas realizadas con diferentes técnicas, una máquina de coser y una muñeca de porcelana hecha por ella.

SU AMOR AL ARTE

Como cualquier otra niña, Ángela dibujaba, pintaba y escuchaba música; su amor al arte lo fue desarrollando poco a poco: tenía en casa unos lienzos, pinturas y pinceles, aventaba manchones y nada más, esta práctica fue secundaria por muchos años.

Con el paso del tiempo, el arte se convirtió en su pasión, tanto que hasta el momento ha participado en más de 100 exposiciones individuales y colectivas, entre ellas: "¿Una nueva ola de Activismo Artístico?" para la 56° Bienal de Venecia, Italia; Conexiones, en el Museo Internacional Dinámico de Arte Contemporáneo en Belforte del Chienti, Italia; Storming the wall: Who is building the Guggenheim Abu Dhabi? En el Centro de Arte en Política Migratoria en Copenhague, Dinamarca; Blanco y vacío" en el Art Site Chiayi, Taiwán; Muestra Artes Visuales para la Fundación Mecenas en el Palacio de las Artes, Buenos Aires, Argentina, sin olvidar exposiciones en California, Nueva York, Michigan, Chicago y su natal México.

"En cada una de mis piezas quiero transmitir diversas maneras de exploración pictórica, con el fin de plasmar mis vivencias, materializar mis emociones y definir mis pensamientos, usando los recursos plásticos con los cuales me identifico: el color y la forma... El arte representa lo que nosotros somos", expresó.

Para Ángela, el arte es crear, es dar una propuesta distinta desde un enfoque positivo; el arte rescata porque es espiritual, jala. La mayoría de su obra se ha enfocado en mostrar una reflexión de algo no desde un punto negativo sino positivo, tratando de aportar siem-

“ El arte es la representación de lo que acontece cada día, en cualquiera de sus variantes, y los artistas tenemos la responsabilidad de que sirva no solo para distraer, sino además para alimentar el alma y enaltecer la existencia de todos

pre algo, invitando a la reflexión.

"El arte es la representación de lo que acontece cada día, en cualquiera de sus variantes, y los artistas tenemos la responsabilidad de que sirva no solo para distraer, sino además para alimentar el alma y enaltecer la existencia de todos", puntualizó.

Su investigación o proyecto va dependiendo de lo que le hace ruido en el momento, de lo que le llama la atención, expresó, de ver una simple imagen u objeto o tener una idea derivada de un cuestionamiento, lo analiza, se empieza a preguntar, después investiga y, posteriormente, desarrolla un proyecto, o bien, una serie artística.

SU INFLUENCIA

Ángela nos compartió que admira a Hilma Af Klint, una artista sueca que sentía especial atracción por el esoterismo y espiritismo, quien fuera pionera del arte abstracto. En vida, expuso su obra temprana y figurativa, pero nunca la abstracta. En su testamento redactó que su obra abstracta no fuera expuesta en público hasta 20 años después de su muerte.

Esta admiración ha tenido influencia en la artista plástica, sobre todo en su exhibición Abundancia, una serie de 10 pinturas abstractas elaboradas con acrílico, carboncillo, resina y hoja de oro sobre tela, utilizando materiales de desecho como metal, plástico e hilo.

Abundancia es una serie de obras en las que la pintora Ángela González se infiltra en esa dimensión como un agente extraño, le exige a la basura todos esos signos que la realidad le roba, como belleza, profundidad y capacidad de evocación, lo hace con la misma sinceridad que el lenguaje y la cultura suelen "tirar a la basura". **M**

SERIES RELEVANTES
LA ARTISTA ÁNGELA GONZÁLEZ HA REALIZADO DIVERSAS SERIES, ENTRE LAS MÁS RELEVANTES SE ENCUENTRAN:

» LABOR MIGRANT GULF:

refleja la situación migratoria en la que viven muchos niños fuera de su país de origen. Ha sido presentada en Italia, Dinamarca y Estados Unidos, entre otros.

» **FOMTERA:** cada una de sus composiciones alcanza a operar como una especie de "dispositivo". Al mirarlas, nos coloca en extraños juicios abiertos, porque frente a temas como este solo podemos "conceptualizar".

» **ABUNDANCIA:** en este proyecto, la artista cuestiona, a través de sus obras, la basura como una entidad, como un ser que se transforma y destruye o como un espíritu de lo que ya no quiere ser.

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Mil Grullas de Yasunari Kawabata

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Anteojos para sol

» **MAYOR DEBILIDAD:** El trabajo

» **MAYOR FORTALEZA:** Trabajo y vitalidad

» **FRASE FAVORITA:** "Todo es posible"

BENNY
IBARRA

EN
Novecento

DE ALESSANDRO BARICCO
DIRECCIÓN: MAURICIO GARCÍA LOZANO

LA HISTORIA DEL PIANISTA MÁS GRANDE
QUE HA TOCADO SOBRE EL MAR

Viernes 24 de enero, 2020

Sala de Espectáculos • 19:00 y 21:30 h
Boletos en taquilla



Julietta Venegas
en concierto

Tijuana
mi amor

Sábado 22 de febrero, 2020

Explanada • 19:00 h • **Entrada libre**



CENTRO CULTURAL TIJUANA

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana B.C. Informes: 664 687-9636 y 9650

www.gob.mx/cultura

www.mexicoescultura.com

El hijo del SAMURÁI

UN JAPONÉS CON CORAZÓN DE MEXICANO

Don Kingo fotografió los eventos culturales, sociales, religiosos, las fiestas de navidad, incluso a los presos que había en la década de los 20s y 30s

POR ANA PATRICIA VALAY

Con Don Genaro Nonaka García es una verdadera delicia platicar. Podría uno pasar horas sin notar- lo. La forma en la que narra la historia de su vida, pero sobre todo la de su padre, Don Kingo Nonaka, mejor conocido como el Samurái, te hace imaginar muy vívidamente cómo sucedieron los hechos y cuál es su trascendencia.

A sus 89 años, los que no aparenta en absoluto, con una memoria envidiable, el heredero, el hijo del Samurái nos cuenta sobre el gran legado que su papá de origen japonés dejó en México, y específicamente en Tijuana, y curiosamente lo hizo, el día en que su padre cumpliría años.



Don Genaro se vuelca en admiración por su padre, y pareciera que, al narrar su historia, él mismo la estuviera viviendo. Fueron muy unidos, pero después de que él falleciera, los lazos se estrecharon, sobre todo cuando encontró su autobiografía.

Y así nos cuenta algunos capítulos de la historia del Samurái.

BUSCANDO EL SUÑO MEXICANO

Luego de la guerra de independencia, había pocos hombres en México para

trabajar la agricultura, la minería, o en el ferrocarril. El gobierno envió misivas a varios países buscando la emigración de trabajadores extranjeros; el único país que contestó fue Japón, país que en aquel entonces tenía 30 millones de habitantes y escasez de trabajo. Así, un jovencito Kingo, de familia campesina, quien a su corta edad además de campesino, practicó buceo en la pesca de perlas, se aventura a salir de Japón, buscando el sueño mexicano.

"Mi papá junto con sus connacionales, caminó tres meses por las vías del tren, padeciendo enfermedad, frío y hambre; muchos se quedaron en el camino, pero él siguió y siguió hasta llegar a Ciudad Juárez. Ahí, sin hablar español y a la edad de 17 años, durmió en una banca, sin bañarse ni comer, hasta que la Sra. Bibiana Cardón,

enfermera del hospital civil y militar de Cd. Juárez se apiadó de él, y lo adoptó como su propio hijo, bautizándolo como José Genaro".

Así, poco a poco, de barrendero, Kingo fue aprendiendo el oficio de enfermero, hasta llegar a ser cirujano con licencia para ejercer... después, se convirtió en revolucionario.





UN JAPONÉS REVOLUCIONARIO, QUE CURÓ A FRANCISCO I. MADERO

En 1911, de vacaciones por Casas grandes donde los revolucionarios combatían al coronel Agustín Valdés, Francisco I. Madero resultó herido en un brazo, y gracias a su profesión y a la reputación de Nonaka, le pidieron fuera a curar la herida de aquel hombre, de quien desconocía su identidad; resultó ser Madero a quien el curó, y así fue reclutado como enfermero por los revolucionarios.

Posteriormente participó en el batallón de salud al lado del general Francisco Villa, recorriendo el norte del país y siendo nombrado Capitán, por ello, muchos años después, el gobierno de Gustavo Díaz Ordaz, lo reconoció como veterano de la Revolución.

Y así lo resume su hijo menor, Genaro...

"Papá se hizo revolucionario, y entre líneas él aprendía las cosas de la forma más difícil, porque él era autodidacta".

Posteriormente, el capitán regresó a su antiguo trabajo en el Hospital de Ciudad Juárez donde conoció a Petra García, zacatecana, que trabajaba en la lavandería. Se casaron y tuvieron cinco hijos.

CAPTANDO A LA TIJUANA TRABAJADORA

En 1921, El Samurái decide venir a California, y termina quedándose en Tijuana donde, aunque vio mucho turista, "también vio a una pequeña ciudad joven con muchos deseos de progresar, y con muchas oportunidades para hacerlo", nos relata Don Genaro.

Después de varias peripecias, buscar oro en una mina y ser barbero, decidió dedicarse a la fo-



tografía, convirtiéndose en el primer fotógrafo de la ciudad.

"Se dio cuenta que había una parte de la ciudad donde había pleitos en las cantinas, norteamericanos ya borrachos, ¡escándalo!, pero del otro lado de la Avenida Revolución estaba la gente que trabajaba día tras día para llevar sustento a su familia, y empezó a retratar la vida común de Tijuana".

Don Kingo fotografió los eventos culturales, sociales, religiosos, las fiestas de navidad, incluso a los presos que había en la década de los 20s y 30s.

"Sus fotografías se han convertido en fundamentales para entender la época de la Tijuana de ese tiempo y han dejado

una huella imborrable en la historia de nuestra ciudad", ha dicho José Gabriel Rivera Delgado, investigador y fundador del Archivo histórico de Tijuana.

Don Kingo también fue policía, investigador, y ya en CDMX a donde se tuvo que ir por decreto presidencial en la época de Cárdenas, fue fundador del Instituto Nacional de Cardiología.

UNA HISTORIA DIGNA DE RECORDAR

Así Don Genaro Nonaka, ha hecho un trabajo arduo e incansable, por preservar todo lo que hizo su padre, y por velar que la historia de Tijuana no se pierda, y ese es entonces, su propio legado. Es de los fundadores del archivo histórico de la ciudad, y ha sido reconocido como forjador de Baja California, como todo un digno hijo del Samurái. 

SABÍAS QUE...

Don Kingo Nonaka tomó desde la rampa ascendente de la colonia independencia, la famosa foto panorámica de la Tijuana de 1924.

ALICIA HUERTA

NACIÓ PARA INFORMAR Y ENTRETENER

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS

Honestidad, sinceridad, alegría y lealtad son los valores que definen a Alicia Huerta de G. Arce, una mujer muy alegre, ocurrente y con mucha agilidad mental, ella ha incursionado en el periodismo desde 1984, en la política y en la educación especial, haciéndolo todo sin faltar dos ingredientes: el amor y la entrega.

Las anécdotas y la experiencia de Alicia son muchas, desde unas muy chuscas hasta otras muy serias, ha dejado huella a su paso por importantes empresas y muchos amigos.

Alicia, oriunda de esta ciudad y también conocida por su personaje de Lucha La Perrucha, es hija de Teresa Politrón y Luciano Huerta, ella de Jalisco y él de Guerrero.

INICIOS EN EL PERIODISMO

En eventos sociales, culturales, políticos y empresariales de la ciudad, Alicia se hace presente, a su paso no falta quien la detenga para saludarla, su popularidad en el medio es evidente, pero cómo fueron sus inicios en el periodismo.

A los 15 años y siendo una jovencita con muchos deseos de incursionar en el medio, se compró una grabadora de cassette y se iba a entrevistar artistas

“Ser periodista es algo que se convierte en una forma de vida, no es un trabajo, no es una profesión, es una forma de vida; vives las 24 horas, los 7 días de la semana siendo periodista”

por el simple gusto de hacerlo.

“Mi primera entrevista fue Camilo Sesto, llegué a entrevistar a José José, a toreros, pero no era periodista... Me metía con mi grabadora y me veía más grande y me dejaban pasar, no me veía como la clásica muchachita fan”.

“La experiencia que tengo más grabada es cuando entrevisté a Camilo Sesto en el Flamingos, por azares del destino terminé con él en los camerinos sola y con una grabadora... yo sentada en el sillón y él parado con una sonrisa muy amable, y le dije: ‘qué has hecho’, Camilo por amabilidad me empezó a platicar algo de su carrera porque me vio muy necesitada”, relató entre risas.

Alicia recordó que ese día llegó al camerino de Camino Sesto porque había un grupo de fans que deseosas de verlo

se le abalanzaron y ella entre empujones y arañazos terminó en el camerino para vivir esta experiencia que jamás pensó que ocurriría. “Viví la impresión de tener a mi artista favorito, todo para mí”.

“Yo me quedé con la grabación y la oía todos los días, yo no era periodista, yo usaba la grabadora solo para colarme... mi mamá me tiraba a loca cuando yo le decía que sería periodista”.

Sus aventuras periodísticas siguieron y a los 17 años entró a trabajar a una oficina de gobierno a la par de asistir a la preparatoria. En su jornada laboral, todos los días llegaba y escribía un capítulo de su futura novela.

“Todos me veían trabajar, dándole duro a la máquina Olivetti, tecleando como loca y decían: ‘que muchacha tan trabajadora’”, recordó entre carcajadas,

“ Mi primera entrevista fue Camilo Sesto, llegué a entrevistar a José José, a toreros, pero no era periodista... Me metía con mi grabadora y me veía más grande y me dejaban pasar, no me veía como la clásica muchachita fan

“y resulta que estaba escribiendo mi novela y todos los días les pasaba a mis compañeras un capítulo... eran novelas de amor.

Hace poco, estando al aire, me llama una señora y me dice: ‘todavía estoy esperando el final de la novela’.

SU INGRESO FORMAL EN EL PERIODISMO

Después de varias experiencias en el medio y convencida de querer dedicarse de manera formal al periodismo, Alicia Huerta ingresó a la Universidad Femenina de Baja California, siendo su maestro Rubén Téllez Fuentes; ahí estuvo por alrededor de un año y medio hasta que esta cerró sus puertas, por lo que decidió continuar sus estudios en México durante 3 años más.

A su regreso a esta ciudad, tuvo su primer trabajo formal

en el periódico ABC en la sección de Sociales, donde durante 5 años no solo escribió notas de sociales sino también de turismo y de la labor que realizaban algunas asociaciones altruistas, experiencia que le brindó mucho aprendizaje.

Después laboró por 10 años en el Sol de Tijuana, explicó, y luego en El Heraldo, aunque en el inter estuvo como directora de las revistas *Campestre* y *Aquí Magazine* con Clara Elena García, además de realizar un programa en el canal 45, donde nació su personaje *Lucha La Perrucha*.

“Ser periodista es algo que se convierte en una forma de vida, no es un trabajo, no es una profesión, es una forma de vida; vives las 24 horas, los 7 días de la semana siendo periodista. Me gusta la escritura ligera, escribir cosas bonitas de la gente, me gusta el periodismo sarcástico, no el oscuro y agresivo; me encanta hacer bromas”.

Actualmente, se desempeña en Cadena Noticias, donde asegura se siente realizada cada que se sienta al micrófono, siendo este momento el más excitante. “Me encanta lo que hago, todos deberíamos encontrar ese ‘alguiito’ que nos encanta, así automáticamente eres feliz y haces feliz a los demás”.

SU AMOR A LOS NIÑOS

Un aspecto que tal vez muchos no conocen de Alicia es el importante trabajo que realizó con niños especiales durante 17 años, tiempo en el cual recibió el amor incondicional de estos pequeñines, el amor sin intereses ni segundas intenciones.

Alicia confesó que desde muy joven tenía muy claro que no quería ser mamá por miedo a olvidar a su hijo en algún lugar de la ciudad, pero con esta experiencia dio todo su amor maternal y aprendió a ser paciente.

“Cuando logras impactar la vida de un niño especial con un mínimo logro, ya hiciste algo... un niño nunca te olvida... fue una experiencia muy bonita para mí”, agregó, “no cualquiera tiene el estómago para trabajar con niños especiales”. 

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** La Casa de Petrodava de Virgil Gheorghiu

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Su cámara

» **MÚSICA FAVORITA:** De todo tipo

» **MAYOR DEBILIDAD:** La comida

» **MAYOR FORTALEZA:** Su amor

» **FRASE FAVORITA:** Una sonrisa te abre cualquier puerta.





Ciudad actual
SAN DIEGO

SESAME PLACE SAN DIEGO

EN CHULA VISTA PARA EL 2021

SERÁ TAMBIÉN UN CENTRO DE AUTISMO CERTIFICADO

POR TATIANA MARTÍNEZ

El popular programa infantil Plaza Sésamo que surgió en 1969 con la misión de ayudar a los niños de todo el mundo a ser más inteligentes, fuertes y amables, tendrá su primer parque temático en la costa oeste de los Estados Unidos.

SeaWorld Entertainment y Sesame Workshop trabajan en conjunto para

inaugurar durante la primavera del 2021, Sesame Place San Diego, que estará ubicado en el sitio actual de Aquatica, el parque acuático de Sea World localizado en Chula Vista.

El nuevo parque de casi 17 mil metros cuadrados, contará con toda la diversión y aprendizaje que brinda Plaza Sésamo, incluyendo toboganes de agua, atracciones familiares, espectáculos con personajes en vivo, desfiles y experiencias interactivas.

Aunque los trabajos de construcción iniciaron desde el otoño del 2019,

no afectará las operaciones de Aquatica este año, ya que permanecerá abierta al público hasta el 25 de mayo, Día de los Caídos o Memorial Day, confirma SeaWorld.

"Durante mucho tiempo he apreciado la asociación que hemos tenido con Sesame Workshop y estoy encantada de que Sesame Place llegue a San Diego, el primer parque nuevo de Sesame Place en casi cuatro décadas", explicó Marilyn Hannes, presidente de SeaWorld San Diego Park.

UN NUEVO PARQUE DESPUÉS DE 40 AÑOS

El parque original Sesame Place abrió sus puertas en Langhorne, Pennsylvania, a las afueras de Filadelfia en julio de 1980, y es hasta el día de hoy, el único parque temático dentro de la Unión Americana.

Aunque Sesame Workshop esta presente en 150 países, sirviendo a niños vulnerables a través de educación formal, programas de impacto social y diversos medios que se adaptan a las necesidades y culturas de las comunidades a las que sirven, no había anunciado la creación de un nuevo parque de diversión en casi 40 años.

Esta zona fronteriza será la sede de su segundo parque temático, el primero de la costa oeste, que permitirá ampliar su esfuerzo por educar y entretener a nuevas generaciones de niños.

La relación entre SeaWorld Entertainment y Sesame Workshop no es nueva. SeaWorld ha sido socio exclusivo del parque temático Sesame Workshop en los EU desde hace casi 40 años.

Sesame Street Bay of Play abrió sus puertas en SeaWorld San Diego en 2008; Sesame Street Land, una tierra completamente nueva que incluye seis atracciones temáticas y más de 30 formas de jugar, abrió sus puertas en SeaWorld Orlando el 27 de marzo del 2019.

SESAME PLACE SAN DIEGO ABRE COMO UN CENTRO DE AUTISMO CERTIFICADO (CAC)

Al igual que Sesame Place Filadelfia, que fue el primer parque temático del mundo en lograr la designación de Centro de Autismo Certificado (CAC), Sesame Place San Diego operará con programas inclusivos para niños con autismo y otras habilidades especiales.

El personal que formará parte de este parque temático recibirá entrenamiento de sensibilización y acercamiento sobre el autismo, y en la página de Internet se incluirá una guía sensorial específica del parque, lo que facilitará a los padres planificar actividades que satisfagan las necesidades y adaptaciones específicas del niño.

Dentro de su diseño de construcción se incorporan espacios tranquilos, con iluminación ajustable y asientos cómodos para mejorar la experiencia de los niños con necesidades especiales.

“Estamos orgullosos de abrir este nuevo parque como un Centro de Autismo Certificado y estamos comprometidos en nuestros esfuerzos para ofrecer a las familias actividades inclusivas para niños con autismo y otras habilidades especiales”, dijo Marc Swanson, director ejecutivo interino de SeaWorld Entertainment.

SEA WORLD, COMPAÑÍA LÍDER EN PARQUES TEMÁTICOS

La compañía Sea World Parks & Entertainment, a lo largo de más de 50 años de historia, ha construido 12 parques temáticos en todo Estados Unidos, incluido Sesame Place. Es una empresa líder que busca ofrecer experiencias divertidas e inspirar a sus visitantes, especialmente a favor del bienestar animal.

Es una de las principales organizaciones zoológicas del mundo, que también rescata y rehabilita animales marinos y terrestres que están enfermos, heridos, huérfanos o abandonados, con la intención de devolverlos a la naturaleza.

El equipo de rescate de SeaWorld ha ayudado a más de 35 mil animales necesitados en los últimos 55 años. 

INFORMACIÓN

Sobre las actividades que ofrece Sea World San Diego, compra de boletos y demás proyectos...

PORTAL

www.seaworld.com/san-diego/



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN

día único e inolvidable



Bodas y Valle
en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos
tijuana
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

C. Santa María No. 3089-A Col. Gabilondo Tijuana, B.C.

(664) 608.1674 ■ Cel. (664) 375.4423

info@eventostijuana.com



@bodasvallegpe



@eventostijuana

■ ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO ■



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*La autora es Lic. Administración y Promotora de lectura

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

TWITTER
@mtzaglez

La FIL a 33 años de su creación

“Que nuestras vidas sean libros abiertos”

Mahatma Gandhi

Por cuarta ocasión tuve la oportunidad de asistir a la reconocida Feria Internacional del Libro en Guadalajara; de mis días favoritos del año, como niña en tienda de dulces, así me sentía. Por eso pensé, que este mes, en lugar de reseñar algún libro sería bueno platicarles de mi experiencia en la FIL GDL.

Sin descuidar su vocación como encuentro de negocios, la FIL fue concebida como un festival cultural en el que la literatura fuera la columna vertebral, con un programa en el que participarán autores de todos los continentes y diferentes lenguas, así como un espacio para la discusión académica de los grandes temas que cruzan nuestra actualidad, lo que sin duda ha ido logrando.

ALGUNOS NÚMEROS

La Feria que llegó a su 33ª edición, es la reunión editorial más importante de América Latina. A diferencia de otras ferias de libro que se realizan en el mundo, no sólo son bienvenidos los profesionales que se dedican a este ramo, también se admite a todo público. Alrededor de 840 mil personas asistieron a la última FIL. Cerca de 2,417 editoriales de 48 países presentan sus publicaciones distribuidas en los 43 mil m2 de exhibición;

ES BUENO SABER...

- » Creada en 1987 por iniciativa de la Universidad de Guadalajara, la Feria Internacional del Libro de Guadalajara es actualmente el mayor mercado mundial de publicaciones en español.
- » El Premio de Literatura Sor Juana Inés de la Cruz es una distinción que desde 1993 se concede a una novela publicada escrita por mujeres en idioma español.

EN NÚMEROS...

- » 34 mil metros cuadrados de área de exposición
- » El programa contempla alrededor de mil horas de actividades
- » 630 presentaciones de libros y más de cien mil jóvenes la visitan cada año.

*Fuente: www.fil.com.mx

lectores de todas las edades por miles que me llevan a dudar aquello de que en México somos un país donde no se lee.

A lo largo de los nueve días que duró la FIL se presentaron 630 novedades literarias de 37 países, hay variedad para todo tipo de lector. Así uno elige a que presentación de libros acudir, o conferencias, talleres, debates, conciertos, lecturas de poesía etc., sin contar todos los encuentros inesperados que se dan cuando recorres los pasillos de la FIL, y te encuentras de repente hojeando un libro junto a escritores como Enrique Krauze y periodistas como Gabriela Warketin,

Javier Risco, o Carlos Loret de Mola.

Cada año la FIL cuenta con un país como invitado de honor. Este año la distinción fue para la India. A través de la literatura, la música, tradiciones y artes plásticas; pudimos conocer un poco a un país tan lejano a nosotros.

MÁS ALLÁ DE LA FIL

Pero la FIL va más allá de un festival de la literatura, también es un espacio donde se reúnen diferentes corrientes de pensamiento frente a los conflictos sociales actuales.

Este año no fue la excepción, en distintos foros se escucharon debates sobre temas tan importantes de nuestro tiempo como la migración y el racismo. Juan Manuel Santos, ex presidente de Colombia, el poeta Javier Sicilia, activista social, y Christopher Landau, Embajador de Estados Unidos en México fueron de los participantes.

La FIL te presenta la oportunidad de conocer las novedades de escritores reconocidos y de conocer a nuevos autores. Escuchar a Mario Vargas Llosa, Elena Poniatowska, Siri Hustvedt, Eduardo Sacheri, Héctor Aguilar Camín fue una gran experiencia. Regresé con una maleta llena de libros para compartir con ustedes a lo largo del año.

Ya estoy deseando que inicie la próxima FIL GDL, que promete ser como todos los años, una experiencia increíble para todos aquellos que amamos y disfrutamos de la literatura. ¡Los invito!

VIOLENCIA DOMÉSTICA

Y LAS LEYES EN CALIFORNIA

El maltrato y la violencia no sólo es física, sino también emocional, psicológica y verbal

POR BECKY KRINSKY

Nadie tiene el derecho a lastimar, humillar, amenazar, golpear y mucho menos a abusar de nadie. Desafortunadamente las relaciones personales son complicadas, muchas veces tóxicas por lo que sus consecuencias pueden causar daños, físicos y mentales severos.

El problema de la violencia doméstica es que la víctima se acostumbra a ser maltratada, humillada y a que le falten al respeto. La violencia familiar es un viejo problema que la sociedad ha heredado. Así que muchas personas creen erróneamente que esa es la única forma de vida.

Cuando se vive en un ambiente hostil las personas se sienten amenazadas por lo que viven con terror. Por lo tanto, se someten y aprenden a vivir bajo opresión y con mucha inseguridad. De alguna manera han comprado la idea de que no pueden dejar esa relación porque: es la única manera de vivir, así se sienten queridos, tienen miedo por lo que les puedan hacer o quitar, creen que su religión les impide divorciarse, tienen miedo a perder su status migratorio, creen que les quitaran su apoyo económico o tienen algún tipo de discapacidades.

CUIDADO CON LA MANIPULACIÓN DEL AGRESOR

Lo más triste de la violencia familiar es que la persona que agrede, también manipula e insiste en que todo lo que hace, es por el bien de los demás. Así, justifica su enojo y su agresión porque asegura que está haciendo un bien y que no es tan grave como parece.

Una persona que abusa es una persona enferma e irracional. El amor y la ayuda JAMÁS se expresan con golpes, amenazas, acosos, gritos, negligencias, abandonos e imprudencias.

LA VIOLENCIA ES UN DELITO

La violencia familiar es un delito que se debe parar. No hay razón para que un ser humano tenga que soportar ningún tipo de maltrato. Ni siquiera porque su pareja, cuidador o persona responsable tenga más y mejores recursos económicos.

La ley protege y hace valer los derechos. Un asesor legal o un grupo de abogados como Contreras law firm en San Diego, California, cuenta con la experiencia necesaria para que la persona que vive en una situación de abuso doméstico pueda salvar su vida, la de sus hijos y su patrimonio.

Es vital conocer los códigos legales que tiene la ley para poder hacer válidos los derechos personales. No hay razón para vivir bajo la obscura carga del abuso doméstico.

El miedo que ocasiona el abuso es terrible, pero las consecuencias de no actuar y protegerse son aún más graves y mucho más peligrosas.

Siempre se puede encontrar ayuda cuando uno reconoce que puede tener una vida libre de maltrato y con paz emocional. Hay que buscar apoyo, y tener valor para hacer la primera llamada. 📞



CONTRERAS
LAW FIRM

ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200

San Diego, CA 92101

619-238-0616

contreraslawfirm.com



Anuncio legal



CONTACTO
FACEBOOK
 Señorita Lechuga
INSTAGRAM
 Señoritalechuga
TWITTER
 @Lechugas

Me quiero

Me quiero y el lunes me voy a poner a dieta.

Me quiero, pero no a mi nariz aguileña. Mamá, Juana y Lucía ya se operaron. ¿Se te hace bonita Petra? Marta se puso busto. A mí no se me hace bonita, es muy dentona. Sí me quiero, pero ando ahorrando para la lipo. Me quiero, me quiero, lo repito pero a veces, muchas veces, casi todas las veces, no lo siento. Me quiero, tengo toda la intención de amarme.

Ésta es mi batalla y ésta es mi revolución: Voy a amarme

Desde muy chica aprendí que quería ser una mujer ideal. Aprendí a diferenciar a gente bonita de la fea y así aprendí la definición de la belleza. También aprendí que la gente bonita era la que salía en la tele, la que consumía mi mamá en las revistas de belleza, la que salía en mis cuentos, la que salía en los comerciales de las carreteras, y aprendí que sólo a las bonitas les llegaban flores en San Valentín. Sin embargo también aprendí que esas mujeres bonitas estaban en todos lados menos en mi vida real.

Ser bonita incluía estos atributos: Cuerpo delgado, piernas largas, de piel blanca, cintura chica, pechos grandes, ojos grandes, manos delgadas. ¿Continúo o ya nos sabemos la receta?

Difícilmente veía a una mujer diferente en un comercial, a menos de que tomaran un papel secundario. Cuando había una chica con rasgos africanos o latinoamericanos eran estilizados para parecer europeos, y aún así, casi nunca tomaban el papel importante. Inconscientemente crecí pensando que para ser exitosa en este mundo uno tenía que ser así, perfecta. La perfección, ese estado inaccesible, por definición inhumano. El problema más grande que tengo con la perfección es que nos pone a todas, a aspirar entrar en una lata de atún, y así poder ser objetos a la venta



para el mundo. El problema es que cada vez que elevamos a una mujer con esos atributos, reforzamos la cultura sexista que nos quiere como objeto sexual, cuando el valor de la mujer es más que su cuerpo, es el de sus pensamientos y actos.

La doble moral que vivimos nos grita por todos lados que tenemos que moldearnos a los mismos parámetros de belleza para tener éxito. Pero la realidad es ésta: todas tenemos una mejor amiga que es bellísima, «perfecta», pero si nos ponemos a platicar con ella nos damos cuenta que ella tiene a otra amiga más bella que ella, y así nos damos cuenta que ella también batalla para quererse a sí misma por todo el consumismo de perfección que nos rodea.

Esto significa que las mujeres vivimos en un estado de «búsqueda» de la perfección y difícilmente vivimos el de «ser» perfectas.

Señorita Lechuga

¡PAREMOS ESO!

Aquí incluyo algunos pasos que te pueden ayudar a quererte cada día más: Dale besos a tu cuerpo, y dile a distintas partes de tu cuerpo que las amas. Puede sonar raro pero si tú te dices que te quieres, te sentirás mejor contigo misma. Rodéate de amigas que te quieran, y elimina a las que te hacen daño. Dile a tus amigas que juntas eliminen las pláticas de «gordura» y cada vez que una critique el físico de alguien, dile que eso no está bien y que no es relevante hablar de eso. Dile que te corrija si tú haces lo mismo.

ADVERTENCIA: Este ejercicio se dice fácil más no lo es. A veces me sigo cachando pensando que a alguna chica se le ve la celulitis en sus pantalones rosas, pero luego recuerdo que lo más probable es que ella sufra por lo mismo. No está bien que critiquemos el físico, si vas a criticar, critica pensamientos o actos, mas no el físico. Hay que corregir nuestros pensamientos constantemente. Y date cuenta que la gente que te ama de verdad no querrá cambiarte. Recuerda que la felicidad no es un cuerpo, y que tu valor no lo define el tamaño de tu cintura. Ésta es mi revolución de amor. ¿Te unes?

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 (OLAPLEX, SALERM, MOROCCANOIL)	\$450
BRAZILLIAN BLOWOUT desde	\$100
BRASIL CACAU desde	\$100
GLOBAL KERATINA desde	\$100
LUCES, BALAYAGE desde	\$1400



AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 [f LUZESECADO](#)



CONTAMOS CON VALET PARKING



ARTIROS la CONTRA

TIJUANA

LA TIENDA DEL VINO MEXICANO
+ 400 ETIQUETAS DE
DE VINO MEXICANO
 CERVEZA ARTESANAL, DESTILADOS Y PRODUCTOS DE ORIGEN
 DE **OCHENTA** | **5** REGIONES DISTINTAS
 DE VINÍCOLAS EN MÉXICO

2019

Ave. Brasil 9151 Local 4, Plaza Brasil Col. Cacho Tijuana CP 22040

ENSENADA • TIJUANA • LEÓN • GUADALAJARA • CDMX
 SAN CRISTÓBAL • QUERÉTARO • OAXACA • SAN JOSÉ DEL CABO
[f](#) [i](#) /La Contra Vinos

Encuétranos en
amazon

toke

interiores



nueva ubicación
 blvd. agua caliente
 11188 col. aviación

(664) 686 5101 / 686 5103

[i](#) [f](#) /tokeinteriores



CHIMENEAS Y PISOS DE MADERA

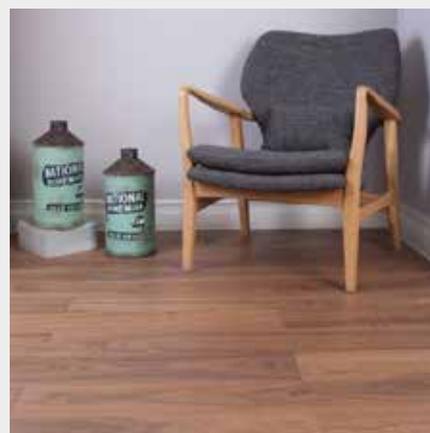
EL TOQUE CLÁSICO QUE JAMÁS PASA DE MODA

Cada año llega con renovadas tendencias que van evolucionando para brindar un toque distinto y especial a nuevas etapas, de las que el diseño de interiores no se escapa. Son cambios de estilo que, al conocerlos, buscamos adoptar para que se note en nuestro hogar, la renovación que trae consigo este nuevo ciclo.

En este sentido, la tendencia este 2020 es que nuestra casa se vuelva más natural, que la despojemos de

artificios, y usemos complementos muy concretos que le aportarán un equilibrado toque de modernidad.

Y ya en lo concreto, una de las tendencias que vienen con paso firme, es la de la mezcla de acabados en pisos y paredes, así como los revestimientos de gran formato. Las nuevas tecnologías han conseguido trasladar la belleza de la piedra natural a formatos extensos, cada vez más ligeros que facilitan su instalación en paredes y pisos, creando espacios elegantes y con muy buen gusto.



Sin embargo, lo cierto es que las chimeneas y los pisos de madera, jamás pasarán de moda, aportándole a nuestro hogar, acogimiento y calidez.

PORQUÉ AMAMOS LAS CHIMENEAS

Las chimeneas jamás serán cosa del pasado. Lejos de quedarse obsoletas, son un elemento de calidad que todos deseamos tener en nuestro hogar. No sólo son un bello adorno donde poner las fotos de la familia y que nos invitan a reunirnos alrededor para relajarnos y sostener una interesante charla, sino que es utilitaria porque además nos calienta en la época de frío. Entonces, ¿por qué buscar tener una chimenea?



1. PORQUE A PRIMERA VISTA LE APORTA UN LOOK ACOGEDOR

al espacio donde es colocada, que puede ser en la sala o en el cuarto de televisión, o en ese salón especial de la casa.

2. DAN CALOR DE HOGAR. Es el lugar perfecto para mitigar el frío en estos días y noches de invierno.

3. NOS BRINDAN MOMENTOS ÚNICOS. Convierten al espacio donde estén, en el lugar idóneo para que se reúna la familia, converse, cante o vea alguna película.

4. LE DAN PERSONALIDAD A TU HOGAR. Visualmente y de acuerdo al estilo que adoptes o cómo decores, siempre será un lugar que aporte presencia y calidez a tu casa.

Hoy en día podemos encontrar chimeneas en todo tipo de estilos y con muchos diseños, que se adapten al lugar que tenemos.



LOS PISOS DE MADERA, OTRO CLÁSICO QUE APORTA ELEGANCIA Y ESTILO

Jamás te equivocarás si decides optar por pisos de madera en casa, porque son un clásico en la decoración, que le dan elegancia y calidez a salas, estancias, dormitorios, cocinas, oficinas y salones, y las opciones en el mercado varían en acabados, texturas, formatos y colores.

Existe la creencia de que mantener un piso de madera es muy complicado, pero la duración y el buen aspecto dependen mucho de la calidad de este.

ALGUNAS VENTAJAS

- » Darán a tu hogar un aspecto natural y cálido.
- » La madera es un material aislante, por lo que no es muy sensible a la temperatura ambiental.
- » Longevidad, porque son pisos de alta resistencia al paso del tiempo, si sabes cuidarlos.
- » Son hipodérmicos, porque no absorben suciedad seca como polen, cabellos, o polvo.

cappa IGNIS
COVENTINO glamm safretti

RAGOH

Soluciones vanguardistas para darle calidez e innovación a tus proyectos

f RAGOH Tijuana @ragohtij
www.ragoh.mx
OFICINA: 664 684 8617
Plaza Minarete, Blvd. Sánchez Taboada
#10713 P.A Col. Aviación, Tijuana B.C.

“UN ORGULLO SER PARTE DE ESTE GRUPO”

Itzel González analizó el trayecto del equipo Femenil Xoloitzcuintle, con el que se logró llegar a 4tos de Final en el Apertura 2019

Nos sentamos con la guardameta del Club Tijuana Xoloitzcuintles Femenil, Itzel González, quien nos relató el camino del Apertura 2019, un torneo histórico para el cuadro Rojinegro en esta división, al superar la fase regular en el séptimo lugar general, sumando 29 puntos, tras ocho partidos ganados, cinco empatados y cinco perdidos. El equipo femenino del Club Tijuana se quedó al margen de la Semifinal de la LIGA MX-Apertura 2019, tras finalizar con marcador en contra (3-0) ante su similar de Tigres de la UANL, en el duelo de Vuelta de los Cuartos de Final de dicho certamen.

La arquera rojinegra ha concretado una muy buena temporada con el equipo fronterizosiendo uno de los estandartes dentro de la saga de Carla Rossi, consiguió dejar su arco en ceros en cinco partidos de la temporada enfrentando a los equipos de Necaxa, Chivas, San Luis, Pachuca y Juárez. Lo que la llevó a ser nombrada la jugadora de la jornada 15 por la LIGA MX, siendo la única futbolista en esa posición en ostentar ese nombramiento en este certamen.

A continuación, presentamos la entrevista con Itzel González...

¿CÓMO SE VIVE DENTRO DEL GRUPO EL SER EL PRIMER EQUIPO EN LA HISTORIA DEL CLUB EN LLEGAR A UNA LIGUILLA?

Es un orgullo formar parte de este grupo que lo consiguió por primera vez, es algo que hemos estado trabajando y luchando por mucho tiempo, en lo personal ya dos años y medio, entonces estamos muy emocionadas de haber logrado avanzar.

SIENDO DE LAS FUTBOLISTAS CON MAYOR TIEMPO EN EL CLUB, ¿QUE HUBO DIFERENTE



EN ESTE GRUPO PARA OBTENER POR PRIMERA VEZ EL PASE A LIGUILLA?

Creo que eran necesarios esos malos momentos como equipo para poder llegar a donde estamos hoy, no hay duda que los refuerzos que llegaron este torneo aportaron a mejorar el nivel, pero también tenemos una base de jugadoras muy talentosas que con esa motivación aumentaron también su juego.

A NIVEL INDIVIDUAL, ¿CÓMO TE SIENTES EN TU JUEGO Y QUE TANTO MÁS SIENTES QUE PUEDES DAR?

Ha sido un muy buen torneo para toda la defensiva, hemos aprendido mucho, en lo personal siento que he adquirido un poco madurez y no nos quedamos satisfechas creo que hay más por dar. Queremos sorprender no solo a nosotras mismas también a todos los que nos ven.

CONVOCADA A SELECCIÓN ¿CÓMO VIVES ESTE MOMENTO QUE ATRAVIESAS?

Sí fueron emociones muy grandes y la verdad que no me había tocado ser la jugadora de la jornada, pero considero que

es una recompensa al trabajo que tenemos semana a semana, muy feliz de poder aportar al equipo lo mejor que pueda.

ESTUDIASTE LA CARRERA DE INGENIERÍA EN ESTRUCTURAS, ¿DÓNDE NACE ESE GUSTO POR UNA CARRERA TAN TÉCNICA? Y ¿HAS TENIDO LA OPORTUNIDAD DE EJERCERLA?

Es algo completamente diferente al fútbol, pero toda mi vida me han gustado las matemáticas, la física, inclusive cuando viajo me gusta ver las estructuras, puentes. La verdad no sé de dónde me salió ese gusto pero me gusta ver como se construyen las cosas y es algo que de verdad me apasiona mucho, no tanto como el fútbol por eso estoy aquí. Trabajé un tiempo como ingeniera de construcción en Estados Unidos y es algo muy diferente a lo que hago hoy en día.

TUS PAPÁS ESTUDIARON LA CARRERA DE INGENIERÍA EN ELECTRÓNICA, ¿CÓMO TOMARON ELLOS CUANDO LES COMUNICAS QUE QUIERES PONER EN PAUSA ESE TRABAJO PARA INTENTAR EL SUEÑO DEL FÚTBOL?

Para ellos nunca existió la posibilidad de que me dedicara al fútbol como profesión, la verdad ni yo veía esa posibilidad, pero sí ha sido un proceso para ellos, siempre me apoyaron con el fútbol desde pequeña y nunca faltaba a mis partidos. Ellos siempre me enseñaron que si hago algo lo haga al cien por ciento y es algo que he aplicado en mi fútbol.

La verdad me emociona mucho cuando me dicen que vieron a mi papá en las gradas, lo vieron emocionado o que mi mamá está presumiéndome con sus amigas, la verdad me llena de alegría poder compartir eso con ellos. 



PRÓXIMAMENTE 33 SUITES ZONA 2

- | | | | |
|------------|-----------|---------------------|--------------|
| ▪ JUNIOR A | 4 SUITES | NO. (01-02 ,32-33) | 20 PERSONAS |
| ▪ JUNIOR B | 12 SUITES | NO. (03-08 ,26-31) | 25 PERSONAS |
| ▪ VIP A | 4 SUITES | NO. (09-10 ,24-25) | 29 PERSONAS |
| ▪ VIP B | 8 SUITES | NO. (11-14, 20-23) | 37 PERSONAS |
| ▪ MASTER | 4 SUITES | NO. (15-16 , 18-19) | 80 PERSONAS |
| ▪ PLATINUM | 1 SUITE | NO. (17) | 108 PERSONAS |



MÁS INFORMACIÓN:



(664) 664-123-3473

(664) 633-73-00 EXT 4000 - 4001

suites@xolos.com.mx

www.xolos.com.mx **Caliente**
ESTADIO.

ALONSO MORENO

LISTO PARA SEGUIR CUESTA ARRIBA

POR ANA PATRICIA VALAY

Con gran entrega, profesionalismo, y toda la actitud es como inicia el 2020 el cantante tijuanoense, Alonso Moreno junto con su jazz big band. Tiene muy claras sus metas y hacia dónde quiere encaminar su carrera profesional. Este año que recién concluyó fue de mucha siembra y trabajo en equipo. De elegir las canciones que integrarían su nuevo material discográfico, y de grabarlas en el estudio. Hoy sólo se les dan los toques finales, pero será en estos primeros meses del año cuando echará toda la carne al asador para promover cada sencillo.

“Estaremos cien por ciento enfocados en el posicionamiento de nuestro nuevo álbum, en ir abriendo mercado localmente; la tirada es irnos dando a conocer cada vez más a nivel nacional, ir abriendo camino no sólo al proyecto sino también al género, e ir llevando las canciones hasta donde se pueda”.

La propuesta musical de Alonso es única, ya que propone temas inéditos, pues generalmente los proyectos de big band en español, están enfocados a temas clásicos, o ya conocidos.

“La producción propone una fusión fresca entre el big band, jazz, pop y un poco de funk; por supuesto los metales, el sax, la trompeta y el trombón, que también son protagonistas en este nuevo álbum, que hasta donde cono-



co, es el único proyecto de big band en español con temas inéditos. Estoy muy emocionado por cada uno de los temas que estoy seguro les fascinarán, ya que cuentan con grandes arreglos, y sobre todo, interesantes letras e historias, con las que nos sentiremos identificados”.

SUS INICIOS

Nadie que ha disfrutado de su música, concebiría a un tímido Alonso, al que no le gustaba cantar en público. Siendo hijo de un arquitecto con una voz privilegiada, que tocaba la guitarra, era canta-autor y participaba en concursos como Valores Bacardí, se cohibía tan sólo de pensar que no podría cantar tan bien como él.

“Quizá de ahí viene un poco mi te-

mor a cantar en público, porque mi papá lo hace muy bien, y como siempre he sido muy perfeccionista, yo no lo quería hacer y quedar mal”.

De pequeño su verdadera pasión fue el fútbol, que decidió dejar cuando tuvo un verdadero encuentro con la música.

“Para mí fue como hacer un switch y dejar el fútbol, porque para 2010 ya estaba en programas de alto rendimiento, incluso era el capitán del equipo”.

Todo sucedió de manera fortuita o providencial, cuando se animó a interpretar una canción en un karaoke, donde no sólo estaban sus padres y amigos, sino Marvin Thomas Mayne, Cantante y músico reconocido en Tijuana, así como el distinguido locutor de radio, Jesse Vázquez. Ambos

“ La música me ha traído mucha paz, muchas alegrías, mucho desahogo y muchas satisfacciones

ALONSO MORENO

vieron un futuro prometedor en Alonso.

Marvin le pidió a Alonso que abriera un concierto que finalmente se canceló, pero que dio como resultado que Alonso diera el concierto, y para un público de 300 personas.

SU FOGUEO COMO CANTANTE

Alonso Moreno se va becado a la ciudad de Monterrey a estudiar Ingeniería en negocios y tecnologías de la información, y después de un casting, incursiona en el grupo universitario Ensamble, que tenía estándares muy elevados. “Estuve 3 años con ellos. Me ayudó a formarme

en las artes; hacíamos un poco de todo”.

Posteriormente, se fue también becado a la Macquarie University en Australia, a estudiar la Maestría en Tecnologías de la Información que, por cierto, terminó antes que la carrera. En ese ínter, lo busca el grupo Salsa Kingz y lo contratan como su vocalista. “Allá les gusta mucho la cultura latina y la música en español, y para ellos sus mayores representantes son Ricky Martin, Enrique Iglesias, Juanes, Bacilos, un poco de Luis Miguel con ciertos boleros, y Andrea Bocelli”.

Ya graduado, regresó a Tijuana se integró al negocio de la familia que lidera su madre, QFB María Eugenia Acevedo, y lanza su primer material discográfico en 2016.

Posteriormente dio una serie de conciertos en casa de la cultura y en CECUT, presentándose por primera vez en 2017, con un concierto navideño: Let it shine.

HACIENDO EQUIPO CON LOS GRANDES

Alonso atrapó con su música, el interés de uno de los compositores de habla hispana más reconocidos: Alejandro Jaen, quien le ha escrito varias canciones. “La verdad es un honor y un privilegio trabajar con mi mentor y amigo, Alejandro Jaen, que le ha compuesto canciones a Marc Anthony, José José, Lupita D'Alessio etc. También el reconocido compositor Carlos Lao, que ha escrito canciones para

Alejandro Fernández, Danna Paola, y Edith Márquez, entre otros, le compuso dos canciones para el disco.

En este nuevo disco que viene traigo un cover de la canción Cuidado que interpretaba José José y el resto de las canciones son inéditas, y cantamos al amor, al desamor; traemos anhelo, melancolía, conquista; canciones alegres, baladas y otras más serias.

PARA EL 2020

Sobre lo que desea para este año, reflexiona: Nos falta uniros más como comunidad artística en Baja California, no hay tanta facilidad para presentarnos, no están las cosas puestas sobre la mesa, para tener el apoyo del gobierno, recintos, así como institutos y secretarías de cultura, para impulsar al talento local”.

Su nuevo material discográfico pronto estará en todas las plataformas digitales, donde ya se pueden escuchar canciones de sus anteriores producciones. 



REDES
INSTAGRAM
Y FACEBOOK
AlonsoMorenoOficial



Pasarela 20 Aniversario **OPULENZA BOUTIQUE**

ANFITRIÓN: La Ronda Salón y Jardín de Eventos ¡Espectacular!, todo un éxito resultó el Fashion Show de Opulencia Moda Europea que festejó sus primeros 20 años de vestir a Tijuana, evento que superó todas las expectativas. Impecable resultó la pasarela con hermosas modelos luciendo piezas llenas de estilo y elegancia, gracias al siempre buen gusto y visión empresarial inigualable de Carmen Navarro. Desde aquí nuestras felicitaciones y nuestro deseo de que el éxito y las bendiciones se multipliquen. **N**





baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

COPARMEX TIJUANA **BOLSA DE TRABAJO COPARMEX**

NUESTROS SERVICIOS

	Publicación de Vacante		Pre-selección de Candidatos
	Entrevistas Laborales		Examen de laboratorio
	Estudios Socio económicos		Valoraciones Psicométricas
	Solicitud de Referencias Laborales		Consulta de Cartera

Beneficios

- Optimizamos el tiempo en publicación de vacante y pre filtro de candidatos.
- Base de datos con una gran variedad de perfiles que se actualiza diariamente.
- Seguimiento constante y personalizado.
- Nos adecuamos a sus necesidades de reclutamiento y selección.

Si eres socio COPARMEX pregunta por tus beneficios o solicita una cotización sin costo de cualquiera de nuestros servicios.

Tel. 682 99 50 Ext. 103 y 104
empleo1@coparmextijuana.org - empleo@coparmextijuana.org

Bekids
descubre tus habilidades

- **Ballet**
- **Jazz**
- **Pintura**
- **Programa de formación integral "Ludokids"**

INSCRIPCIONES ABIERTAS
EIDADES: 3 A 12 AÑOS

664.350.9476

Calle Guanajuato #2365
Colonia Cacho

bekidsmexico
 bekids.mx

NUEVA SUCURSAL

viento en popa

ANFITRIÓN: Toke Decoración

Este 2019 fue de manteles largos, de éxito y muchísima cosecha para nuestros amigos Juan Carlos Caro y Maru Diazgonzalez que inauguraron su nueva sucursal en Blvd. Agua Caliente 11188, Col. Aviación. El opening del nuevo showroom de #TOKE Decoración, el pasado octubre, tuvo una importante afluencia y demostró lo que sin duda es el resultado de la consolidación del esfuerzo de muchos años, ¡Enhorabuena y éxito en lo porvenir! 🍷

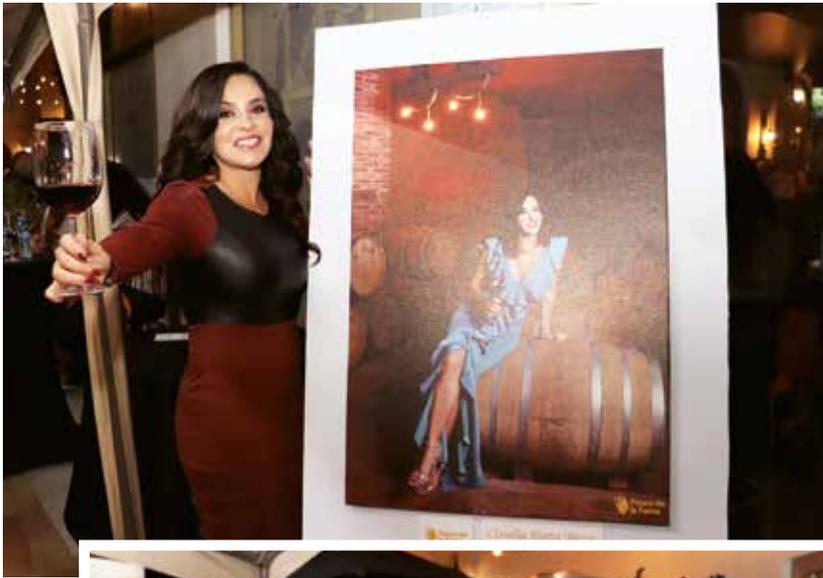




ADOPTA una esperanza de vida

ANFITRIÓN: Salón Vogue
En un evento muy emotivo, donde se invitó a los asistentes a apadrinar o amadrinar a un pequeñit@ con cáncer, y apoyarlo financiando su tratamiento, la Fundación Castro Limón celebró también la vida, y declaró a 10 niñ@s, sobrevivientes de cáncer. 





8vo. Aniversario

ANFITRIÓN: Baja Terra

Muchas felicidades a Claudia Horta y a su esposo Sergio Castañeda por la consolidación de Baja Terra, que está cumpliendo sus primeros 8 años de traer el vino del Valle de Guadalupe a Tijuana y fusionarlo con la riquísima comida de la región. Los anfitriones lo festejaron en grande con sus amigos. Estuvieron también presentes 22 vinícolas y 4 cervecerías. 🍷





LUCE TU EVENTO CON LA
MEJOR ILUMINACIÓN



/ISAIPRODUCCIONES



(664) 204-5549



*Los mejores momentos en tu vida,
hacemos que duren para siempre"*

Rogelio Arenas
FOTOGRAFÍA



USA 📞 (619) 862-7029

MEX 📞 (664) 648-4700

✉️ rogelio_arenas@hotmail.com

📱 [f](#) [i](#) RogelioArenasFotografia





INAUGURACIÓN

ANFITRIÓN: APRECIO

Se inauguró la tienda 17 de la cadena APRECIO, a un costado de Palacio Municipal, que brindará el servicio al que ya tiene acostumbrados a sus clientes: abarrotes, productos para el hogar, carnicería, mariscos, salchichonería, frutas y verduras, bebidas y licores, farmacia, la mejor panadería de la región. Además se generaron 70 fuentes de empleo directo, y 300 de empleo indirecto. **N**





7mo. Aniversario

ANFITRIÓN: Avit Soluciones

Como parte de los festejos por el séptimo aniversario de Avit Soluciones, se llevó a cabo un Roadshow multimarcas con la participación de las principales marcas de la empresa, en la inauguración de las nuevas oficinas de la compañía. Así inician el año con nuevos bríos y con el pie derecho. 





TELETÓN 2019

ANFITRIÓN: Estadio Caliente
 Se logró alcanzar la meta para poder seguir ayudando con su rehabilitación, a pequeñitos con discapacidades a través de los CRITS de toda la República. El 14 de diciembre tuvo lugar el Teletón aquí en Tijuana, en el estacionamiento del Estadio Caliente. Además se realizó con éxito el Reforestatón donde se plantaron 450 árboles en el Tecnológico de Tijuana. 🌱



2do ANIVERSARIO

ANFITRIÓN: SG Estilo Boutique

Sorpresas y regalos hubo en el Cocktail de Aniversario que con motivo del segundo año de SG Estilo Boutique se llevó a cabo para clientes y amigos. También hubo una pasarela donde se presentaron las Tendencias de Invierno. ¡Muchísimas Felicidades! y que vengan muchos años más. 🎉



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

totalwhite

621.3278













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

NUEVA ▶ RETORNABLE (♻️)

Disfruta con una misma botella



SABOR ORIGINAL™
RETORNABLE (♻️)
Coca-Cola

Valle
FRUIT
SABOR
CÍTRICO
COLADO Y FRESCA
RETORNABLE (♻️)

RETORNABLE (♻️)
FANTA
SABOR
NARANJA

RETORNABLE (♻️)
Sprite

SIN AZÚCAR
RETORNABLE (♻️)
Coca-Cola

También
participan

SIDRAL
MUNDET.
- CALIDAD EN MÉXICO -

FRESCA
SABOR
LIMÓN

2 L

Vive la libertad de elegir

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 30 DE ENERO DEL 2020.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

SOMOS ÚNICOS, NO
TENEMOS SUCURSALES

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

www.primeshoesandmore.com