

M

Mujer



actual

Febrero 2018 | Año 10, Edición 124 | 68 págs.

DON GUSTAVO GONZÁLEZ

el hombre detrás del Pasaje México

¿PIENSAS EN CASARTE?

Expertos nos aconsejan

¡CÓMO LIDIAR
con adolescentes rebeldes en casa!

Ejemplar GRATIS

2

REVISTAS EN UNA...
AL INTERIOR ENCONTRARAS
SALUD

actual

DENISSE ZAMUDIO

La artista que endulza paladares con su repostería fina

DESCARGA MUJER ACTUAL y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

Available on the App Store



Febrero 2018

“Impregna de AMOR tu vida”

Estoy convencida de que si nos preocupáramos más por el prójimo, y si verdaderamente predominara el amor en cualquier relación que entabláramos, el mundo sería totalmente diferente.

Febrero es el mes de los enamorados y de los que celebran la amistad, y en nuestra edición de este mes te hablaremos justamente de diferentes tipos de amor: del ideal que provocaría parejas felices, fundamentando la relación en la entrega y el servicio, pero también abordaremos el incondicional, el obsesivo, y el violento. ¿Qué hacer cuando estamos viviendo un amor enfermizo o que se está enfermizando? Lo importante es reconocer los síntomas para atenderlos, y concentrarnos más en lo que nosotros podemos aportar a la relación y no al revés.

En nuestro ESPECIAL DE BODAS, te presentaremos la opinión y el consejo de tres psicólogos, expertos en terapia de pareja, nuestros colaboradores, quienes te ayudarán a tomar una decisión inteligente si lo que quieres es ya dar el siguiente paso con tu pareja y CASARTE. ¿Qué puntos debes considerar y tomar en cuenta? Estamos seguros de que será de gran utilidad para ti leerlo.

Por otro lado, ¿sabías que desde tiempos inmemorables se dice que el amor entra por la cocina y llega por el estómago? de eso trata nuestra sección de gastronomía, y además te diremos cómo disfrutar de una cena romántica con tu amor en la columna de: Sabías qué... .

En cuanto a las recetas para la vida, de nuestra amiga y colaboradora Becky Krinsky Coach de Vida, en esta ocasión éstas se enfocan en la importancia de cultivar y atesorar la amistad, con una extraordinaria guía para lograrlo.

Nuestra Mujer del Mes, Denisse Zamudio, repostera, nos platica de su notable éxito y prestigio en la región, y de cómo los ingredientes básicos en su cocina son el amor y la pasión.

Además, les hablaremos de Daniela Dominique una joven modelo que está pisando fuerte en las pasarelas internacionales, y que es originaria también de aquí de Tijuana. Por otro lado, nuestro hombre destacado es Don Gustavo González Espinosa, empresario, visionario e innovador que está detrás del Pasaje México.

Y le tendremos también entre otras cosas, la asesoría en moda, sobre cómo llevar los estampados de forma trendy.

Así que nos te pierdas de ningún artículo de esta edición que sabemos que seguro te enamorarán.

¡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

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Dionisio del Valle
Mayra Medina de Híjar
Becky Krinsky
Nicole Aguirre
Maru Lozano
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujaran
Alejandrina Seaman
Ana Laura Martínez
Alejandra Enciso
Carlos Gutiérrez
Gabriel Bello
Gloria Valdez
Daniel Vázquez
Maritza González
Diosa Doméstica

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

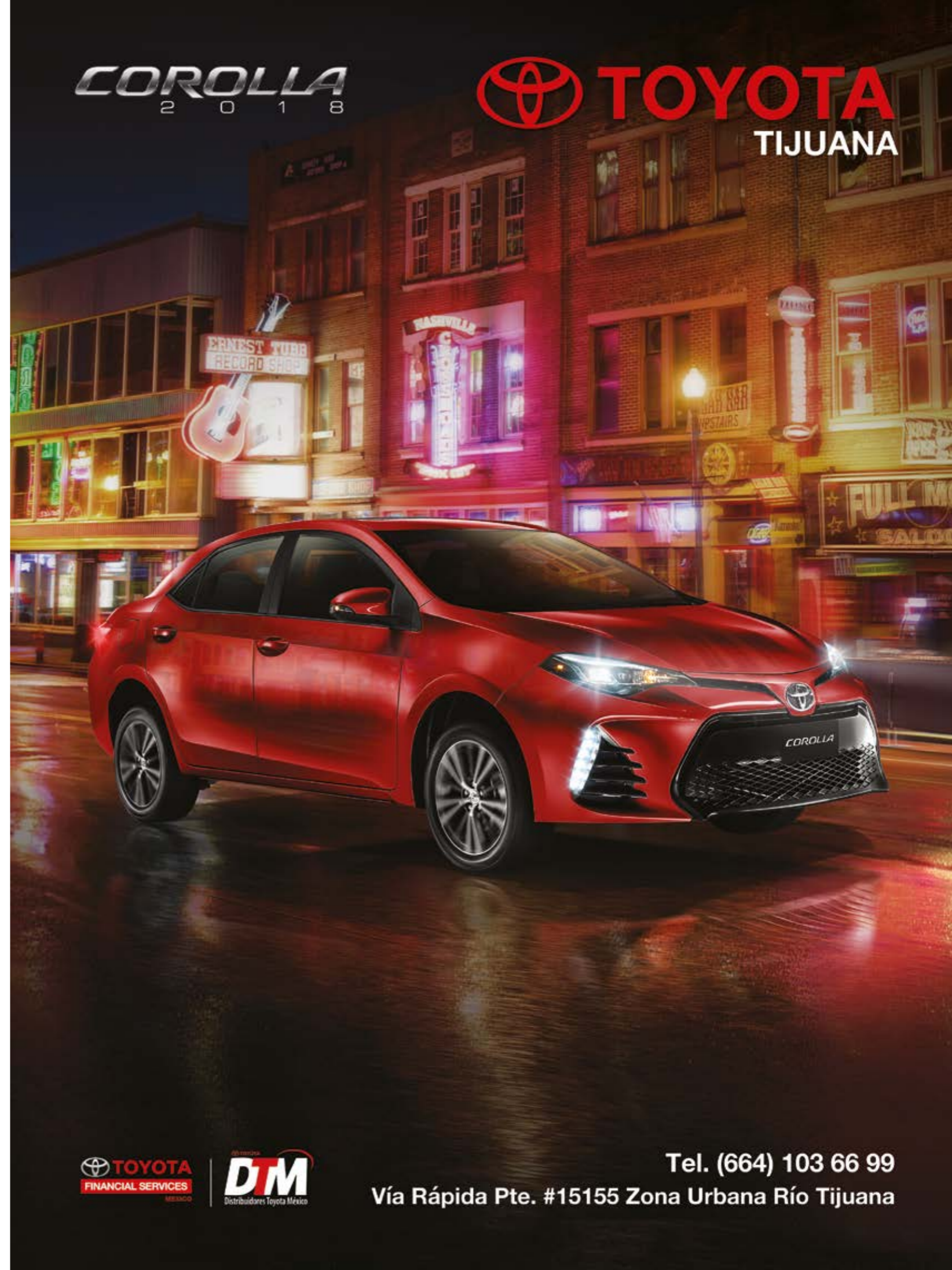
Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 10, edición 124, inicio de impresión el 15/01/2018.** 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.



COROLLA
2018

TOYOTA
TIJUANA



TOYOTA
FINANCIAL SERVICES

DTM
Distribuidores Toyota México

Tel. (664) 103 66 99

Vía Rápida Pte. #15155 Zona Urbana Río Tijuana

Contenido

FEBRERO 2018

Tu
PAREJA

TU PAREJA
Amor Violento

TU PERSONA
• RECOVECO
¿Te amo incondicionalmente!

• RECETAS PARA LA VIDA
El valor de tener un buen amigo

TUS HIJOS
¿Adolescentes Rebeldes?
Cómo lidiar con ello

MODA
• ASESORÍA DE MODA
Combinaciones de Estampados

ESPECIAL DE BODAS
¿List@ para el Matrimonio?
Claves, consejos, tips, para saber si mi pareja es la idónea para casarme

UNA VENTANA AL VALLE
Un romance con Valle de Guadalupe

SABÍAS QUE..
Planea una cena romántica para el 14 de febrero

HERMOSAS, FAMOSAS Y SABROSAS
Prejuicios en el vino

GASTRONOMÍA
El amor entra por la cocina

ESPECIAL DE GASTRONOMÍA
• TERCERA Y ÚLTIMA PARTE
Nueva generación de Chefs en BC

7

8

10

12

14

18

22

23

24

26

32



FOTOGRAFÍA Garage Photo Studio
MAQUILLAJE Moka Cosmetic

ESPECIAL ITALIA EN TU MESA

Mes del Amor y la Amistad Celebra con PASTA TALIA **34**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

Daniela Dominique Pisando fuerte en las pasarelas Internacionales **38**

HOMBRES DESTACADOS

Don Gustavo González Espinosa El hombre detrás del Pasaje México **40**



VALORES Y GENTE

TALITA KUMI Mujeres emprendedoras A.C. **42**

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Crystal Cirque Du Soleil **44**

EXPERTOS TUS DERECHOS LEGALES

Cómo estar protegidos ante litigios transnacionales **47**

LECTURA ACTUAL

Carlota, "La emperatriz que enloqueció de amor" **49**

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA

Rescatan ícono de la Colonia Libertad **50**

SOCIALES

52



POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Hay personas que creen que la conducta violenta es algo "normal" en las parejas y que difícilmente pueden evitarla, tal como decían las abuelas: "es la sal y la pimienta del matrimonio" o "es la cruz que nos toca".

Por ideas de este tipo, hubo y hay parejas que terminan cayendo en modelos de convivencia nocivos, que de alguna manera, por cultura o aprendizaje familiar, adoptan como la forma correcta de relacionarse.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Existen parejas que acostumban discutir para casi todo, al más puro estilo de drama televisivo. Piensan que esa es una puerta obligada por la que hay que pasar para

llegar a decisiones finales. Ese deseo de dominar o intimidar a la pareja para obtener lo que queremos, representa un ejercicio psicológico violento, del poder que queremos ejercer sobre el otro.

Otra forma de violencia psicológica bastante común ocurre cuando cariñosa y sutilmente expresamos el cómo quisieramos que fuera o que dijera, o hiciera tal o cual cosa nuestra pareja, y que él o ella por amor ciego y/o complacencia pura, llegara a modificar para nosotros porque nos ama.

Humillar o hacer menos a la pareja ya sea en privado o en público, también nos hace sentir ganadores. Controlar desde su ropa, su caminado, sus acciones, palabras y hasta sus ideas, resulta algo muy frecuente. En muchas ocasiones este tipo de control no

aparece tras años de matrimonio o de relación, sino que surge justamente durante los primeros días del enamoramiento. **11**

DATOS PORTAL

www.psicofamiliaypareja.com

FACEBOOK

[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

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

COMUNICACIÓN AGRESIVA

La violencia psicológica puede expresarse en algunas de estas formas, sin importar el estado civil de la pareja:

- » A través de ofensas y/o groserías.
- » Haciendo uso de apodosos o etiquetas para menospreciar, ridiculizar y humillar en público y/o en privado. Generalmente la agresión tiene que ver con el aspecto físico, la conducta o la capacidad intelectual de la pareja.
- » Buscando crear confusión a propósito. Adjudicándole a la pareja cosas como una supuesta locura, ideas extrañas, errores, malos entendidos, influencia de amistades o amigos, etc.
- » Tratando de impedirle tomar decisiones, o imponiendo las suyas sobre la ropa, peinado, uso del dinero personal, elección de amigos o de empleo, etc.
- » Culpano a la pareja de todos sus problemas y de los de la relación en general.
- » Siendo indiferente absoluto o muy intimidante.
- » Mostrando una bondad aparente hacia el agredido, estando enfrente de los demás.

TOMA EN CUENTA

- » Cualquier persona puede ser agresor o víctima, sin importar raza, sexo, edad, religión, condición social o educación.
- » La violencia psicológica puede llegar a ser mortal. Aunque los ejemplos que he mencionado no se vean como conductas criminales, sí pueden convertirse en violencia de tipo física, sexual o en acoso.
- » Infórmate e informa a las personas en quienes confíes.
- » Previene y atiéndete profesionalmente.
- » Ten el control de tu vida, y no le des permiso a nadie de agredirte sólo porque dice amarte, o peor aún, porque crees que te ama.

¡Te amo INCONDICIONALMENTE!

POR MARU LOZANO



¿Será verdad? Difícilmente amamos sin importar cómo se comporten o qué nos proporcionen.

A ese amor que nunca está para ti, que te ningunea, te ignora, que le hace más caso a sus redes sociales, te miente, te da empujones y demás, ¿crees amar incondicionalmente? o ¿llegó el momento de pensar si lo que amas es la ganancia que te ofrece estar a su lado? Lo cierto es que tenemos una gran necesidad de creer que el otro nos adora aún cuando su conducta nos lastime.

Sucede que cuando idealizamos el amor, casi nada tiene que ver la otra persona, y sí mucho que ver con nuestra fantasía. El miedo a creer que no se podría soportar una separación, hace que se 'aguante un piano', y se comience a justificar ante todos, lo que de repente nos hacen.

¿Qué sigue? ¿Resguardarnos en esta idea vendidísima del "amor incondicional", y pensar que sólo son defectitos que cualquiera tiene, y nos emocionamos ante un breve discurso y palmadita ocasional?

¿El amor todo lo puede? Sí, pero éste no sería amor de esos comprometidos. Sería entonces muy triste constatar que el sueño no coincide con la realidad, por lo manipulador y opresor de las emociones. Imagínate no poder decir "hoy no..." porque estarías faltando a tu principio de "amor incondicional", así que cedas, toleras, callas, contienes y lloras por las noches.

Para la otra persona, exigir amor ilimitado es aprovecharse de la debilidad, y eso es violencia por inseguridad. O bien, te pusiste de tapete y ¿qué crees? ¡A los tapetes se les pisa y se les restriega para pasar!

¿SACRIFICARSE POR ALGUIEN? ¿POR QUÉ?

- » Porque aprendimos que así es, que es lo correcto. Tal ejemplo viví en la familia.
- » Por resignación, ya a estas alturas ¿qué más se puede hacer?
- » Por sentirse buena persona. No quiero verme fea si me expreso.
- » Por confundir el amor con sacrificio: "amar es sufrir", "querer es gozar", "quien bien te quiere te hará llorar"...
- » Por mi baja auto-estima: es que si reclamo ¡se va!

Es preciso tener claro que no se trata de ser mujer mala-onda. El amor es resiliente, y se trata de aceptar al otro con sus fallas sin abrir de par en par las fronteras, pero tampoco enganchándolo con grilletes.


Es que no debemos confundir "amor incondicional" con "te condiciono este amor". Ahí es donde la idea mal concebida de una relación toma forma.

Condicionar es decirle al otro "tienes que..." y amor incondicional no significa que no me digas lo que tengo que hacer. ¿Estaremos confundiendo el cariño como el de una mamá? Si fuera así, estemos ciertas que los hijos son traviosos, se escapan, regresan, se miman cuando enfermos y necesitados, pero se vuelven a ir, no agradecen, etc.

¿QUÉ HACER?

- » Analizar si nuestra relación es recíproca. Se da y se recibe. ¡El amor sí pide muestras de amor a cambio! Te sonrío, me sonrías...
- » Analizar si ambos honran los acuerdos convenidos, o se discute en un momento dado ajustarlos.
- » Saberse tratada con cariño y con respeto.
- » Reflexionar si no nos estamos creando falsas expectativas, porque en el momento en que dejemos de ser lindas y nos rebelamos, nos reprocharían que no éramos lo que se pensaba, o no éramos lo que prometimos ser.
- » Si el miedo a expresarte con él te lleva a decretar: "Para llevar la fiesta en paz así lo dejo..." tal señal significa que llegó la hora de desarrollar un mejor amor para ti.
- » Si de repente sientes presión y al imaginarte libre de él te sientes ligera, entonces eso no era mentira, es lo que realmente es y ya te diste cuenta que no encaja.

Habría que hacer conciencia de que lo mejor es llevarse bien consigo misma, que amarse primero es la mejor manera de relacionarse con los demás, porque no permitirías que el abuso surja, y sí el anhelo por convivir día a día.

El amor incondicional comienza por estar segura de que sin importar tu pasado, en este momento tienes el potencial de reinventarte al realizar tus propias metas físicas, intelectuales, educativas, familiares, productivas, culturales, sociales, y espirituales, y entonces, estarías lista para acompañarte de la mano de alguien comprometido con su intelecto, y gozándose, dispuestos a caminar juntos sin pretextos. 

Maru Lozano es Lic. en Educación, Gestalt, docente y capacitación empresarial.



Ya abrimos nuestra nueva zona de diversión

GRAVITY JUMP

Trampoline Park

SEGUNDO NIVEL LOCAL 208 ☎ (664) 151 6630 (664) 608.4436

 .com.mx

EL VALOR DE TENER UN BUEN AMIGO

¿Por qué es importante tener un buen amigo? Las amistades no se dan en forma espontánea

POR BECKY KRINSKY

Muchas personas creen tener muchos amigos porque siempre están acompañados. Otras personas insisten que tienen amigos buenos, porque tienen invitaciones a múltiples eventos. Sin embargo, en realidad son muy pocas las personas que cuentan con una buena amistad, la que los nutra, los contenga, y realmente promueva su crecimiento personal.

Una amistad sincera se basa en el respeto, la confianza y la aceptación. Esto implica bajo estas características, que es aquella persona a la que se le puede contar todo sin miedo. Es la persona con la cual se llega

a ser tan cercano, que se crea un lazo de confianza íntima, en donde se llega a tener la certeza de que no va a ser juzgado, lastimado, ni mucho menos traicionado.

Un amigo es aquella persona que conoce tus fortalezas y debilidades, y las acepta sin tratar de cambiarlas. Un buen amigo es la persona que se alegra cuando al otro le va mejor, y se mortifica cuando la vida se le complica. Un buen amigo es incondicional, desinteresado y prudente. Un amigo no es un ser sobrenatural, es una persona humana que se equivoca, y que no siempre tiene la razón, pero que generalmente tiene la humildad para reconocerlo, y está dispuesto a afrontar las consecuencias y poderlas reparar. Es por esta razón que cada vez más, las amistades están más escasas y son difíciles de mantener.



LA RELACIÓN SE DEBE DE ALIMENTAR

Una amistad se tiene que nutrir. Esta nutrición implica tiempo, y este ingrediente cada vez es más costoso. Por supuesto que las amistades no tienen precio si se habla de valor monetario, sin embargo, la dedicación, el compromiso y la lealtad que se requieren, son ingredientes que hoy en día son preciados y muy difíciles de encontrar.

Las relaciones modernas son un tanto más superficiales, menos demandantes y por supuesto más prácticas. Si me conviene y está en mi camino, ¿por qué no?, si no me afecta por supuesto... Pero si sólo te beneficia a ti, no le veo el caso... Si implica trabajo y corro riesgo, mejor no me comprometo... Hoy se me complica... En fin, los enunciados se multiplican en forma de eco, y las buenas amistades se diluyen poco a poco.

Curiosamente aquella persona que trabaja en sí misma y tiene el privilegio de tener un buen amigo, entonces conoce el valor de la amistad. Cuando esto sucede, se le facilita mejorar otras relaciones, y por lo tanto sus amistades se multiplican.

Así que el tener un buen amigo, una relación que trascienda las cuestiones superficiales, que no estén basadas en el ego, ni en la conveniencia, dan pauta a tener mejores relaciones. Por esta razón el tener un buen amigo es la base de todas las relaciones personales. **M**

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

[recetasparalavida](#)

TWITTER

[@recipesforlife](#)

LA RECETA UN BUEN AMIGO INGREDIENTES

- » **1 TAZA DE CONFIANZA** – Seguridad Total y Apoyo Incondicional.
- » **1 TAZA DE RESPETO** – Reconocer las Fortalezas y las Debilidades Mutuas, y Aceptarlas.
- » **2 MANOJOS DE HONESTIDAD**– Sinceridad y Objetividad para ver la Vida.
- » **ESPOLVOREAR CON CARIÑO** – Afecto y Sentimiento de Pertenencia; Lazos de Amistad Cercanos
- » **1 CUCHARADA DE DEDICACIÓN** – Tiempo e Interés por compartir la Vida Juntos

RECOMENDACIÓN DEL CHEF

» Cuando cultivas la amistad de un buen amigo, tienes la posibilidad de sentirte valioso, seguro, y además tienes la facilidad de cultivar mejores relaciones personales.

¿CÓMO SE PUEDE HACER UN BUEN AMIGO?

- 1. UN AMIGO AYUDA A FORTALECER**, proteger, apoyar y a compartir la vida. Al crear lazos emocionales, uno cuenta con la seguridad y la motivación necesaria para conseguir metas que parecen inalcanzables.
- 2. EL BUEN AMIGO ES UN CONFIDENTE**, un aliado y una persona que ilumina cuando la vida se nubla. La amistad es una relación que complementa y sazona la vida. Hace también una gran diferencia en la vida, ya que regala confianza y crea lazos que fortalecen la autoestima.
- 3. NO NECESITA EXPLICACIONES, NI RAZONES**, un buen amigo llena vacíos y compensa heridas que otras relaciones pudieran crear. Un amigo se cocina en la profundidad máxima del alma, y en una temperatura templada y agradable, ya que una buena amistad perdura toda la vida.

“Para tener un buen amigo hay que ser un buen amigo”

*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

Tengo un año y medio tomando clases aquí en CDM. He mejorado mucho gracias a la práctica y a mis maestros. Me siento como una profesional. Invito a los niños que les gusta la danza que se animen y vengan."



ANA CAMILA VELA



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

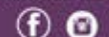
CLASES:

- Ballet | Jazz
- Danza contemporánea
- Flamenco | Ballet fit
- Iniciación al movimiento
- Acondicionamiento físico
- Danza Fusión

Informes: 976-33-00

www.conservatoriodedanza.com.mx

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



¿Adolescentes REBELDES? CÓMO LIDIAR CON ELLO

Todo se logra con dialogo positivo, cero gritos y malos tratos, tolerancia, empatía, respeto en el trato entre los hermanos, segundas oportunidades, y amor expresado

POR GABRIEL BELLO

Hay muchas situaciones que frustran a un adolescente y lo hacen rebelde, principalmente a la autoridad de sus padres. Por ejemplo: que lo obliguen a acostarse y levantarse temprano; a seguir instrucciones, compartir sus cosas personales con sus hermanos y respetarlos; forzarlo a salir con sus padres a comer, de compras o a la iglesia; obligarlo a realizar ejercicio, pertenecer a un club o simplemente ir al gimnasio. También le frustra que le pidan que limpie su recámara y participe en queha-

ceres domésticos, y que le restrinjan el uso del celular, las redes sociales, y el tiempo para videojuegos.

Cuando fuimos adolescentes nos costó mucho trabajo tener figuras de autoridad sobre nosotros, que estuviesen dirigiendo nuestra vida, dándonos consejo, guiándonos, orientándonos. En nuestra inmadurez como adolescentes, retar, desafiar y desobedecer era una muestra evidente de que estábamos en contra de esas figuras de autoridad y de todo lo que de ellas venía.

Pero la rebeldía no sólo nace del adolescente o de las restricciones sobre sus placeres, también los padres generamos una dinámica que complica la interacción con el hijo.



POR EJEMPLO...

A) EN LA COMUNICACIÓN, EL USO DE FRASES TRILLADAS. - "tu único trabajo es estudiar", "quiero puros dieces", "escoge buenos amigos", "ponte las pilas y no estés dando lata", "te vas a volver loco con tantas horas jugando videojuegos", "ponte a hacer la tarea", "haz algo, no te quiero ver ahí sentado", "ya compórtate como un adolescente", etc. Uno de los cambios psicológicos propios de su edad es el pensamiento formal: la capacidad de hacer análisis, sintetizar la información, utilizar el sentido común y lógico, y hacer un análisis crítico, y con esta nueva forma de pensar, el adolescente espera un discurso diferente por parte de sus padres.

B) PRESIONARLO FRECUENTEMENTE A QUE SE APLIQUE EN LA ESCUELA. - en el ámbito escolar ya sea de secundaria o preparatoria, las exigencias académicas son mayores, además de tener que lidiar con muchos maestros que tienen un diferente estilo de enseñanza. Modificar los hábitos de estudio es importantísimo, pero eso implica que el adolescente asuma su rol de estudiante con responsabilidad, algo que le costará mucho trabajo porque es una acción del deber, y el placer lo domina.

C) HACER REGLAS AL VAPOR. - no tener una estructura de disciplina es lo mismo que no saber con anticipación lo que debes o tienes permitido hacer. Esto no sólo frustra al adolescente sino a todo mundo. Imagínate llegar a tu oficina y que hoy no puedas tomar café en tu escritorio porque el jefe dijo no (a lo cual tiene derecho), pero al día siguiente lo puedes hacer sólo porque dijo sí o está de buenas. Pasa lo mismo en casa, "ponte a hacer algo", "quiero que hoy laves el baño", "ya está muy sucio el patio, ponte a barrerlo".

¿CÓMO LIDIAR CON LA REBELDÍA?

ACEPTA QUE SU REBELDÍA ES PARTE DE SU DESARROLLO, Y NO LO VEAS COMO UN RECHAZO A TU PERSONA. - si pretendas ser su líder, su guía, su mentor, entonces debes capacitarte, conociéndolo a fondo. Ello te permitirá aprovechar las áreas de oportunidad y seguir influyendo en su vida.

TEN UN AMPLIO UMBRAL DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. - sé consciente de que por su inmadurez puede frustrarse, ser intolerante o reventar, y el maduro eres tú, por

lo que fuera de control no lograrás nada. Tolerante a la frustración equivale a tardar muchísimo tiempo en reaccionar negativa y emocionalmente a su rebeldía.

FÓRMALO EN UN ESQUEMA DE DISCIPLINA INTELIGENTE.

- ponte de acuerdo con tu pareja sobre lo que esperan en relación a la disciplina en casa, y establezcan no más de 3 reglas a cumplir. Observen la dinámica diaria de su hijo, y la parte del día en la que presenta más problemas con su comportamiento, y eso reglamenten. Pudiese ser su aseo personal, el orden y limpieza de su recámara, el tiempo para estudiar, las salidas, etc.

PROMUEVE UNA CONVIVENCIA ARMÓNICA. - ¡ES UN RETO!

porque tienes a un adolescente rebelde, hormonal, egocéntrico y hasta egoísta, pero es su naturaleza, así que manos a la obra.

Esto se logra con dialogo positivo, cero gritos y malos tratos, tolerancia, empatía, respeto en el trato entre los hermanos, segundas oportunidades, y amor expresado. Curiosamente poco de esto hacemos en casa cuando hay un adolescente.

GABRIEL BELLO
PSICOTERAPIA PARA ADOLESCENTES
PORTAL
www.gabrielbello.com
TELÉFONO
(664) 609.00.95

COMBINACIONES



de ESTAMPADOS

“Aprende las reglas para después romperlas”

LUCY LARA

POR HECHO CON CHE CHÉ

Las tendencias varían constantemente y se vuelven difíciles de seguir. Una de ellas es el maximalismo, el cual, bien llevado, logra looks completamente chic, y que se encuentran mayormente dentro del streetstyle.

Puede parecer muy arriesgado y difícil mezclar distintos estampados en un mismo outfit, sin embargo hay maneras

muy sencillas de empezar a sentirnos cómodas en esta tendencia. Como dice la escritora Lucy Lara: “Aprende las reglas para después romperlas”. La primera regla para hacer esto más sencillo es utilizar la misma gama de color en los estampados, o que por lo menos cada pieza tenga un color en común.

También se puede jugar con el mismo patrón, pero en diferente tamaño y colores, haciéndolo lucir más armónico. 📌

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

3 PRINTS

MEZCLAR MÁS DE DOS ESTAMPADOS es posible siempre y cuando cuides cómo armonizan, y que lleves una prenda de color sólido que coordine con todo lo demás. Recuerda que el PUNTO FOCAL en este look será siempre EL TAMAÑO DEL ESTAMPADO que estés manejando, y que de alguna manera exista una similitud entre cada prenda. Por ejemplo, que el concepto de los ESTAMPADOS TENGA RELACIÓN. Por ejemplo: estampados tropicales, románticos, vintage, o animal print, entre otros.



LEOPARDO

Es un ESTAMPADO CLÁSICO que se debe usar con mucha prudencia y cuidado. Meterlo en prendas que NO sean EXAGERADAS ni entalladas, o como accesorio. EL ESTAMPADO con el que mejor se lleva es con el de las LÍNEAS DELGADAS en tonos neutros. Ten siempre en consideración cuál es tu estilo para que te puedas identificar con un tipo de LEOPARDO, ya sea animado, clásico, en tonos neutros o neones.



MAX + MIN

ESTAMPADOS GRANDES con estampados PEQUEÑOS pueden funcionar. Como RAYAS anchas con CUADROS PEQUEÑOS, de nuevo, con al menos un color en común.



LÍNEAS

LAS LÍNEAS ANCHAS orientadas horizontalmente están en tendencia fuerte. Puedes mezclar líneas de diferentes tamaños y hacerlas lucir en sintonía, si cuidas las tonalidades de las prendas. Armonía en tu look debe ser tu objetivo final. LAS LÍNEAS MEZCLADAS con estampado de puntos es una opción muy chic y clásica que suele ser más común a la hora de mezclar estampado + estampado. CON CUADROS, la idea es que sean líneas similares en tamaño y color para que funcione. También puedes atreverte a COMBINARLO con FLORES GRANDES cuando son líneas delgadas separadas siempre y cuando estén posicionadas en el lugar adecuado. (Si eres de busto ancho, no ubiques nunca mayor atención en la parte superior).



UN AÑO DE FORTALECER a las familias Tijuanaenses

Durante el 2017, DIF Tijuana ofreció 1 millón 79 mil 264 servicios que beneficiaron a 100 mil 571 personas a través de sus 20 programas

A un año de que asumiera la presidencia del patronato DIF Tijuana, la Sra. María Dolores Rivera de Gastélum hizo un balance de lo realizado en este 2017, reiterando que: "Lograr el desarrollo integral de las personas en situación de vulnerabilidad sigue siendo nuestra principal meta, y para lograrlo nos hemos fijado grandes retos que nos motivan a continuar en la búsqueda y la procuración de apoyos y nuevas alianzas".



—¿SI LE PREGUNTARA QUE ES LO QUE MAYORMENTE DESTACARÍA DE SU PRIMER AÑO FRENTE AL DIF, QUÉ NOS DIRÍA?

—Son 20 los programas que atienden de manera integral a adultos mayores, a personas con discapacidad, a nuestros niños y niñas y a los grupos vulnerables, y todos son importantes.

—Por ejemplo en la atención al adulto mayor capacitamos en derechos humanos a coordinadores de 61 Clubes de la Alegría y a personal que atienden a este sector de la población para que los conozcan y los hagan valer.

—Entregamos 182 Apoyos Funcionales con una inversión de 139 mil 600 pesos, mejorando la calidad de vida de nuestros abuelitos y sus familias, y ofrecimos mil servicios de salud gracias a alianzas estratégicas.

—¿Y CÓMO SE DIO EL APOYO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

—Firmamos Acuerdos de Colaboración "Difundiendo Espacios Inclusivos", hasta ahorita, con tres centros comerciales: Plaza Sendero, Plaza Galerías Hipódromo y Plaza Río Tijuana, y al concientizarlos sobre los derechos de este sector de la población, logramos impactar a 961 locatarios y a más de 8 mil usuarios que visitan las plazas semanalmente.

—Capacitamos también sobre los derechos de las personas con discapacidad, a Mil 204 colaboradores de 11 empresas, la mayoría de la industria maquiladora.

Invertimos 1 millón 178 mil 752 pesos en la entrega de Apoyos Funcionales para ellos.

—¿Y EN CUÁNTO EL APOYO A LA NIÑEZ, QUÉ FUE LO MÁS DESTACADO?

—Pusimos en marcha la campaña preventiva de conducta de riesgo en niñas, niños

y adolescentes, logrando capacitar a 18 mil 700 personas, entre padres de familia, maestros y alumnos sobre cómo identificar y atender conductas de riesgo, para lo que destinamos 1 millón 304 mil 267 pesos.

—Entregamos 821 mil 950 raciones de desayunos escolares beneficiando directamente a 13 mil 325 niños, niñas y adolescentes en situación de pobreza extrema o situación de vulnerabilidad, entre otras cosas.

—El reto ahora es la rehabilitación de las 19 estancias infantiles.

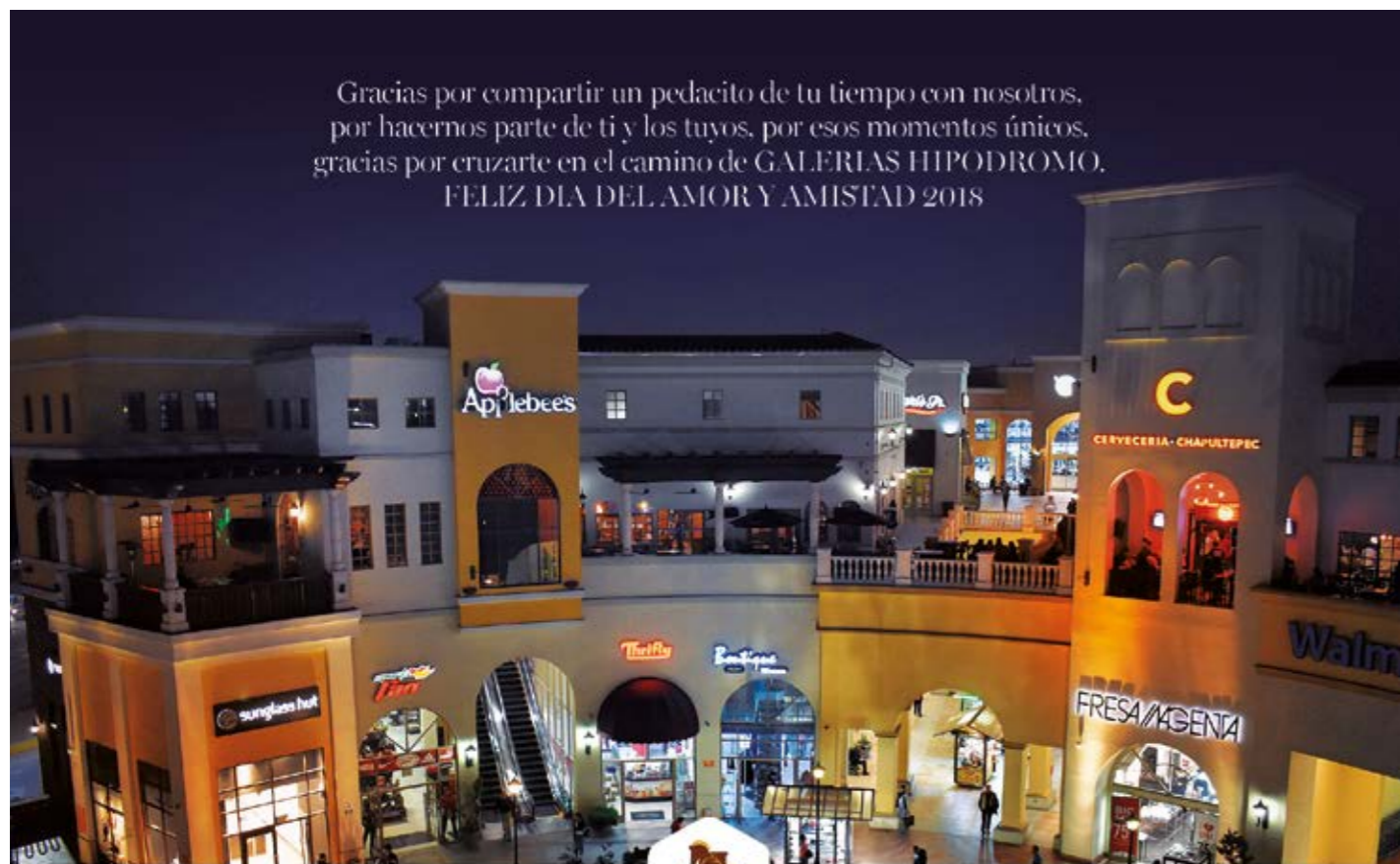
—EN CUANTO A LOS RECURSOS ¿CÓMO LE HACE PARA CONSEGUIR MAYORES APOYOS?

—Tocando puertas y sumando Voluntades. Cuando me dicen, señora la fuimos a buscar a DIF y no estaba, siempre les digo entre otras cosas, que mi labor no es estar en una oficina, sino buscar ayuda, con organizaciones y con empresarios. Este año logramos recaudar más de 3 millones de pesos entre eventos y donativos económicos.

—Y EN ESTE 2018, ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES DESAFÍOS?

—Más que desafío es redoblar esfuerzos, sumando voluntades y buscando aliados, porque mi interés es el bienestar de las familias tijuanaenses, de eso no existe la menor duda, y por supuesto que agradezco a todos quienes nos han apoyado a lograr nuestro objetivo.

Gracias por compartir un pedacito de tu tiempo con nosotros, por hacernos parte de ti y los tuyos, por esos momentos únicos, gracias por cruzarte en el camino de GALERIAS HIPODROMO. FELIZ DIA DEL AMOR Y AMISTAD 2018



galerias hipodromo



www.galeriashipodromo.com

LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$150
PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$170
RETOQUE	\$350
TINTES DESDE	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS...	\$350
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100



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

VISA CONTAMOS CON VALET PARKING

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

IECH

Clinica de reproducción asistida



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

bebé en casa!

Citas e informes

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

¿LIST@ para el MATRIMONIO?

CLAVES, CONSEJOS, TIPS, PARA SABER SI MI PAREJA ES LA IDÓNEA PARA CASARME

POR ANA PATRICIA VALAY

Tienes ya un buen tiempo con tu novi@, y empiezas a preocuparte sobre si será la mujer o el hombre apropiados para dar el siguiente paso y casarse?

¿Es suficiente el amor para que una relación matrimonial funcione? ¿Cómo saber si lo suyo es sólo costumbre, o si el hecho de que hayan permanecido juntos tantos años es porque son el uno para el otro?

Casarse sin dudarlo, es una de las decisiones más importantes de la vida. Hay quienes incluso la ubicarían como la más importante, pensando en que el matrimonio es la institución que pone los cimientos y las bases de la familia. Y cómo definitivamente no es un juego, de tomar una mala deci-

sión, hay consecuencias.

Así que entendemos que puedes tener en tu cabeza muchísimas preguntas, dudas, miedo e incertidumbre, y es muy válido cuestionarse sobre lo que sigue: la boda. ¿Is he the one? ¿Is she the one?, dirían nuestros vecinos al norte.

Así que en esta ocasión y por primera vez, quisimos darles un regalo que va mucho más allá de lo económico en este mes del amor y la amistad, una

asesoría gratuita de mano de dos psicólogas de pareja: Mayra Medina de Hija y Carlos Gutiérrez, colaboradores distinguidos de nuestra revista. Léelos cuidadosamente. Cada uno habló del tema desde su perspectiva, dándote tips, consejos y algunas claves con argumentos, que te ayudarán sin duda a tomar una decisión inteligente: ¿Me caso o es momento de incluso, decirle adiós a mi pareja? **M**



PIENSA EN UN "SÍ" CUANDO EXISTA:

CONFIANZA

Si un día tú faltaras y la vida le resultara adversa, ¿confías en que el mundo no se le cerrará y saldrá adelante dignamente, sobre todo cuando existan los hijos? Ser capaz de confiarle íntimamente tu cuerpo y el cuidado de tus futuros hijos sin temor ni dudas, es en el sentido más profundo de la palabra: confiar.

SEGURIDAD

Si la capacidad de ambos para administrar su tiempo y sus recursos hoy cuando son novios, es satisfactoria, entonces en un futuro, tanto la administración de una casa, de los tiempos, las obligaciones y los recursos que a ella lleven, no tendrá por qué traer problemas.

METAS

No sólo de palabras dulces al oído se vive. Si las metas personales más pequeñas y a corto plazo las cumplen desde hoy como novios, y del éxito de ellas se proponen nuevas metas más complejas y también se han cumplido, es muy probable que la sensación de seguridad se complemente con las metas, y hagan su magia para bien.

PLAN DE VIDA PROPIO Y COMÚN

Si sabes quién eres, hacia dónde vas, cómo llegarás, con qué cuentas para

ello, y además trabajas diariamente en alcanzar tus metas; entonces hay definición, confianza, seguridad y futuro. Si tu pareja también cuenta con plan de vida personal, podrán diseñar uno mutuo. Un plan personal no basta en una relación de dos. Ni dos pueden vivir en pareja sin cruzarse para construir algo común. Haz lo tuyo, que haga lo suyo, y hagan lo propio.

ADMIRACIÓN Y CONGRUENCIA

Admirar a nuestra pareja sin idolatrías ni dependencia, nos transforma. Aprender desde él o ella a ser mejores y capaces, nos permite crecer, recibir y compartir. Si tu pareja es congruente con sus ideas, actos y cumple su palabra, llegarás a

respetarlo, de ahí a la admiración hay un paso.

APOYO EMOCIONAL

En las buenas y en las malas. En el shopping y en las reuniones. En la salud y en la enfermedad. En el empleo y en el desempleo. En la menstruación y en el partido de fútbol. Empatía en la vida, y empatía en la muerte.

ATRACCIÓN FÍSICA Y SATISFACCIÓN SEXUAL

Si existen todos los puntos anteriores, pero esto último no, entonces dile "Sí" a una linda amistad.

PIENSA UN "NO" CUANDO EXISTA:

» **LA IDEA DE QUE EL MATRIMONIO** (aun con cariño), o los hijos en un futuro, te liberarán de unos padres o vida difíciles.

» **CUANDO LA RAZÓN MÁS FUERTE** es el tiempo invertido en la relación.

» **CUANDO TODOS AMAN A TU PAREJA** pero tú ya no, pero temes herirlos si no te casan.

» **CUANDO CREES QUE EL MATRIMONIO BORRA LOS PROBLEMAS DEL NOVIAZGO**, y que el carácter del otro cambiará a favor en cuanto firme el acta.

» **Y POR ÚLTIMO**, porque estando frente

al juez, sacerdote o frente a Elvis Presley en Las Vegas, te da pena decir: "NO ACEPTO", por lo caro que resultaron los preparativos y el famoso: "qué dirán".

Usa tu imaginación y piensa cómo se verían en cinco, diez o veinticinco años. Usa tu experiencia del pasado y presente vivido con tu pareja, nadie más que ustedes conoce su relación. Si al final de este ejercicio, están decididos a casarse ¡Felicidades y que vivan los novios!

Si tienen dudas, sean realistas con pensamientos y sentimientos honestos, busquen apoyo profesional, replanteen

y replanteen hasta que la decisión sea tan firme y tan clara para ambos, como el más puro y más bello diamante. **M**



MAYRA MEDINA DE HIJA
PSICOLOGÍA FAMILIAR
PSICOTERAPEUTA FAMILIAR
Y DE PAREJA
PANATOLOGÍA

PORTAL
www.psicofamiliaypareja.com
FACEBOOK
/psic.mayra.medina

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER MI PAREJA PARA PASAR AL SIGUIENTE NIVEL?

Considero que antes de dar el siguiente paso debes pensar en una premisa importante para la construcción de la pareja: nuestra pareja es el reflejo de nosotros mismos. ¡Así que para encontrar a una persona apropiada, primero debes ser la persona apropiada!

Fíjate muy bien en esto antes de dar el siguiente paso, es decir obsérvate a ti mism@ antes de hacer un juicio de tu pareja.

Permíteme darte unas características personales importantes en una persona que tiene una buena relación de pareja:

1. SE AMA **A SÍ MISMA:**

una persona que se ama, siempre es consciente de sí, no se siente frustrada ni se castiga por sus errores, se perdona por actos equivocados sin lastimarse ni recriminarse, cuida su físico y su alma, se procura las mejores cosas, se da tiempo para reflexionar, y disfruta de su soledad.

Se "cae bien", se acepta como es y ama su cuerpo.

2. NO ES **PERFECCIONISTA:**

aunque el perfeccionismo es esencial en actividades de precisión como la ingeniería y el cálculo, no es así en las cosas cotidianas. Una persona saludable es alguien que acepta los matices de la vida y no se frustra con sus errores o de las demás personas, fluye con las cosas y no se atormenta en pequeñeces.

3. SE SIENTE

DIGNA ANTE SÍ MISMA Y HACIA LOS DEMÁS: actúa con firmeza y amor al mismo tiempo en que ve a las personas como iguales, y no permite humillaciones para nadie.

4. ENFRENTA

SUS PROBLEMAS Y SUS MIEDOS: una persona que enfrenta sus problemas casi nunca tiene ansiedad, y se responsabiliza por sus actos y su vida; no se pone pretextos para vivir plenamente.

5. ESTÁ EN **PAZ CON-**


SIGO MISMA: su vida no tiene huecos donde quepa la culpa, porque sabe que siempre actúa lo mejor posible ante las circunstancias y se ha perdonado de sus errores.

Lo anterior es en cuanto a ti mism@, y a partir de eso podrás encontrar una pareja similar con esas características. También toma en cuenta el deseo y placer que te causa estar junto a tu pareja, pues para la construcción del amor a largo plazo debes tener en cuenta todo.

Por supuesto que debes fijarte en una persona que te respete, que sea igualitaria en cuanto a los derechos y obligaciones de hombres y mujeres, que sea equitativa y justa en actos y economía, con la que te sientas feliz de compartir, y que no esté llena de complicaciones ni celos.

También debes darte cuenta que no debes buscar a alguien que te haga feliz, tú debes ser feliz de antemano, es decir, que no necesitas a nadie para ser feliz, y debes exigir que no te responsabilicen de la felicidad del otro... cuando te digan: "tú me haces feliz y sin ti me muero" ¡Corre y aléjate lo antes posible!

Que tenga pensamiento innovador y progresista, y que tienda hacia la prosperidad y a la búsqueda de soluciones, y por favor, NO te permitas relacionarte con alguien que sólo ve el fracaso en sus acciones.

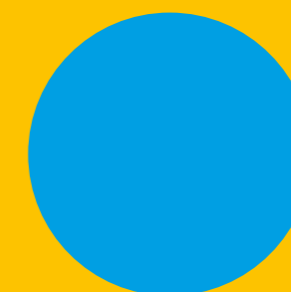
Pero sobre todo, da el siguiente paso cuando estés segura de que tu pareja está dispuesta a crecer junto a ti... 



CARLOS GUTIÉRREZ
PSICÓLOGO
CORREO
carlosjgutiérrezc@gmail.com
TELÉFONO
(664) 174.42.30
(664) 676.79.40
DIRECCIÓN
Centro médico 2 consultorios 3 y 9, en Las Torres

#amores

VIVIR UN NOVIAZGO
SIN VIOLENCIA...



Mujer
actual

Una ventana
AL VALLE

Un romance CON VALLE DE GUADALUPE

El escenario perfecto no sólo para enamorarse de sus mágicos paisajes, sino para vivir el amor a plenitud, y acercarnos a quienes más amamos

POR NICOLE AGUIRRE

Cada día podemos atraer las cosas que deseamos, y darle ese otro giro positivo a nuestras vidas. Para mí es un placer poderles compartir en esta ocasión sobre los escenarios mágicos que se viven en Valle de Guadalupe, escenarios que desbordan tanto el amor como la amistad.

Cómo saben, radico en Valle, y soy de la idea de seguir disfrutando hasta mi vejez de este maravilloso lugar.

UN AMOR A PRIMERA VISTA CON EL VALLE

A inicios del año 2013 fue cuando me reencontré con una pareja de amigos que conocí en un par de reuniones, de esas donde el vino y la cocina deleitaban e intercambiaban empatía, por el simple gusto del buen placer.

Con el paso del tiempo descubro que aquellos amigos son pareja y que juntos establecieron un viñedo en el ejido El Porvenir en Valle de Guadalupe.

Posteriormente, me invitan a intercambiar estancia por obra pictórica para

decorar su vinícola, a lo que accedí.

No deje pasar ni un fin de semana sin ir a disfrutar de la estadía en aquella vinícola. Para mí era una ventana a mis grandes pasiones y sueños. Desde viajar por la carretera libre a Ensenada para disfrutar de increíbles paisajes, adentrarme al pequeño poblado de La Misión y a sus cerros, que después me mostrarían el camino a el Valle.

Todo esto me enamoró una y otra vez, y me indujo a sentirme entre las nubes en un abrir y cerrar de ojos, ya que sabía que cada fin de semana con aquellos amigos, quienes amablemente me abrirían sus puertas, me contarían más de su romance y de cómo esa semilla de amor, creció al grado de crear algo juntos, lo que ahora se convirtió en una vinícola representativa de Valle de Guadalupe.

LUGAR IDÓNEO PARA EL AMOR Y LA AMISTAD

Pase fines de semana visitando lugares locales del pueblo. Conocí a la mayoría de los propietarios de cada vinícola a los que personalmente me acerqué para conocer más sobre sus proyectos pero el que más me tenía con curiosidad, era el de mis amigos, pues más tarde sería ya una plataforma que con-

taría con su sala de degustaciones.

Ahí platicábamos rodeados de naturaleza y frente al viñedo, con la luz de la luna y un millar de estrellas que embujaban, y te hacían sentir en la escena de romance más hermosa. Por supuesto que el vino, la comida y los aperitivos locales no podían faltar. Ahí en ese escenario fue donde la historia de amor que vivieron mis amigos al fundir sus almas y cuerpos, dio a luz en pareja, a lo que empezó como un proyecto personal.

Entre charlas imparables, tomando vino y sembrando vid, a mí en lo personal me incitaba a vivir, y a reinventarme a mí misma. Me llenaba el hecho de poder vivir un romance con el propio Valle de Guadalupe, donde su naturaleza da lugar, en un sitio casi perfecto, a vivir y dejar entre sus paisajes, experiencias completamente inolvidables.

Cada familia que formaba una vinícola o un restaurante, tenían algo en común. Sembraron su amor para edificar algo tan maravilloso y único.

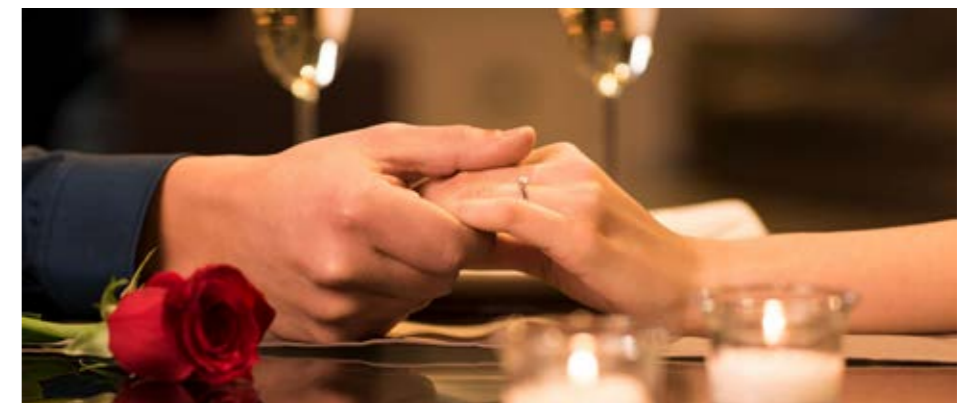
No encuentro otro lugar más ideal, o siquiera la palabra perfecta para describir lo que este bellissimo lugar nos ofrece, pero sé que será el escenario ideal para festejar el día del amor y la amistad, un día tan especial y romántico en el que deseamos sorprender a aquellos a los que amamos. **M**



POR DIOSA DOMÉSTICA
SabíasQUE...
*Experta en cuidado del hogar y la familia.

PLANEA una cena romántica PARA EL 14 DE FEBRERO

¿Cómo se planea una cena romántica? Lo más importante es que se salga de lo habitual y rutinario...



Sería maravilloso que alguien cuidara a los hijos, pero de no ser esto posible, espera a que se duerman.

Planea algo distinto de lo que comes a diario, y si sus horarios son complicados, puede ser desayuno, comida o un café...

Alimento que se come con las manos o botanas, funcionan maravillosamente.

Otra cosa muy importante es la escenografía: ¡planea!

Elige ese lugar mágico donde compartirán los alimentos. Puede ser tu jardín o un patio con una chimenea, o tal vez un balcón; una tina caliente llena de burbujas o un parque, o tal vez la playa.

Utiliza la mesa donde cenas a diario

como última opción, y si lo haces, utiliza otros manteles, velas, flores, música y algún postre que además de saber delicioso, se vea bonito. Esto puede ser cualquier día del año por supuesto, no sólo el 14 de febrero.

No guardes platos, copas y manteles para una ocasión especial porque: Vivir es una ocasión especial. **M**



PRIVADA
SAN FRANCISCO

Casa club ¡Última privada!

Residencial
VERONA

Imágenes con fines ilustrativos, pueden variar en la realidad.

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

Grupo Muro **ruba**
Llégame a casa



POR DIONISIO DEL VALLE

Hermosas FAMOSAS Y SABROSAS

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

PREJUICIOS en el vino

A veces, el mundo del vino parece ser una especie de cofradía secreta en la que unos pocos privilegiados tienen la verdadera palabra. Algo así como una cábala, un santuario al que solo algunos gurús tienen acceso y el resto del mundo debe estar atento a lo que estos personajes digan o dejen de decir, cercenando de tajo toda posibilidad de que seamos nosotros, los consumidores, los que vayamos conformando nuestro propio criterio enológico. El problema radica en que la mayoría de las personas no tienen intención alguna de convertirse en expertos, lo único que quieren es disfrutar de un buen vino encontrando la mejor forma de combinarlo con la comida de su gusto. No quieren perder el tiempo sucumbiendo entre una maraña de conceptos que lo único que logran es confundirlos más de lo que estaban al principio. Desafortunadamente las reacciones ante tanto rollo se convierten en mecanismos de defensa llenos de prejuicios y lugares comunes para no ser cuestionados o, peor, puestos en evidencia frente a otros que dicen saber (aunque en ocasiones no sepan ni de qué están hablando). La siempre pro activa Madeline Puckett nos comparte un puñado de ejemplos de cómo reaccionan las personas ante situaciones derivadas de esta situación. He aquí algunos ejemplos.

“EL MEJOR VINO BLANCO ES UN VINO TINTO”. Yo siento pena por quienes defienden un prejuicio de esa magnitud. Entiendo que muchos aficionados al vino no han tenido la oportunidad de probar un buen vino blanco, pero no podemos cerrarnos de esta manera. Es cierto que las rígidas

reglas de antaño se han venido relajando conforme la cocina mundial ha evolucionado debido a que los ingredientes de gastronomías, antes arraigadas a zonas específicas, hoy viajan libremente por todas partes y son utilizados por cocineros y cocineras en todo el mundo, lo que brinda una magnífica oportunidad al vino para maridar hasta el infinito. Ciertamente es también que hay cosas que nunca van a cambiar: para disfrutar cualquier maridar de nuestra amplia variedad de bivalvos (conchas) provenientes de nuestros dos mares, resulta imprescindible la presencia de un blanco seco, un espumoso o un buen vino rosado cuando se consumen al natural.

“LOS CORCHOS QUE NO SON NATURALES NO SIRVEN, SOLO SE UTILIZAN PARA VINOS CHAFAS”. Por una parte la tecnología vinícola camina muy de prisa, por otra, la conciencia del reciclaje y del cuidado de la Naturaleza están cada vez más arraigadas en la mente de las nuevas generaciones. La combinación de estos factores, o quizás debíamos decir, su feliz coincidencia, da como resultado la aparición de métodos alternos en la industria del vino. Los corchos sintéticos, los fabricados con aglomerados o virutas comprimidas de madera, las tapa rosas y hasta las corcholatas no pretenden sustituir al corcho natural sino convertirse en una alternativa para vinos que habrán de consumirse jóvenes. Es una opción en contra del despilfarro y el desperdicio, así como también un mensaje claro de parte del productor: te recomiendo beber este vino pronto ya que no lo hice para que lo guardes.

No está por demás comentarles que en algunos de los mejores vinos blancos de Nueva Zelanda (y no necesariamente baratos) se utilizan

este tipo de cierres cada vez con mayor frecuencia.

“ESTE VINO TIENE EVIDENTES AROMAS DE FRUTAS ROJAS, ETC.”

Ningún vino tiene evidentes notas de nada, a menos que llevemos a cabo una apreciación olfativa que demande ciertas condiciones de luz, temperatura y concentración. Disfrutar de un vino en un ambiente festivo y de camaradería (por ejemplo una reunión de amigos en un restaurante) es la prioridad. Lo único que habremos de tomar en cuenta es que la selección del vino sea la adecuada, que vaya bien con lo que vamos a comer y que se sirva a la temperatura adecuada, es decir fresco o razonablemente frío, si se trata de vinos blancos o rosados. Como bien dice el maestro Catania: “el vino se siente, no se razona”.

“NUNCA DEBES COMBINAR PESCADO CON VINO TINTO”. Como dijimos antes, las reglas de antaño ya no son válidas ahora. Son tantas las combinaciones de la comida de mar, en especial en nuestro país, que podemos asegurar de muchos platos, que van mejor con un tinto ligero que con otra cosa. Probar y encontrar lo que más nos guste será el camino por recorrer.

Existen muchos otros obstáculos que los merolicos del vino tratan de imponer, algunos otros son solo producto de nuestra imaginación o de falta de información. Iremos explorando juntos algunos de ellos en el futuro. Las telarañas solo sirven a las arañas. **N**





VEN A CELEBRAR UNA CENA ROMÁNTICA

**ESTE 14 DE FEBRERO
DISFRUTA DE UNA CENA GOURMET DE 4 TIEMPOS**

1er Tiempo
Carpaccio de atún

2do Tiempo
Crema de langosta ó ensalada de cítricos

3er Tiempo
•Filete migñón bañado en salsa al vino tinto acompañado de puré de papa y camote rostizados y verduras babys al olivo.
•Salmón bañado en crema tipo holandesa acompañado de risotto a las finas hierbas y verduras baby rostizadas.

4to Tiempo
•Bizcocho de chocolate bañado en salsa de pétalos de rosa al vino tinto.
•Pay de queso con frutos rojos y nieve.



*Incluye una copa de vino de la casa / \$490.00 pesos por persona
Incluye impuestos / No incluye propina*

Reservaciones e informes al: MX 661 612 5227 / resloscristales@gmail.com [f](#) [Restauranteloscristales](#)



LAS DALIAS

- ✓ Seguridad
- ✓ Alta plusvalía
- ✓ Ubicación
- ✓ Exclusividad
- ✓ Diseños vanguardistas



Roof deck



Amplio jardín

Agenda una cita hoy

01 (800) 888 8483

2DA ETAPA PREVENTA

Lo que otros quieren tú lo vives

HACIENDAAGUACALIENTE.COM



EL amor ENTRA POR LA COCINA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

En todas las culturas y en todos los tiempos se han preparado pocimas para el amor, para atraer pareja, potenciar la sexualidad y la fertilidad.

Se acerca el 14 de febrero, día del amor, día de San Valentín, y alrededor de esta fecha la culinaria cobra un papel preponderante asociado a lo afrodisíaco. Aunque en mi opinión la relación entre erotismo y cocina, mucho tienen que ver con la actitud de quienes se sientan a la mesa, y por supuesto, de quienes elaboran el platillo.

SE DESPIERTAN LOS SENTIDOS

A través de la comida se estimulan los sentidos, partiendo por la vista, el olfato, el gusto, el tacto e incluso el oído. Este placer no necesariamente es lo que llamamos afrodisíaco. Para llamarlo así, es necesario que provoque el deseo sexual.

El escritor Manuel Vázquez en su libro "Recetas inmorales" señala que: "no se trata de buscarle tres pies al gato, de una

“La cocina es alquimia de amor”

GUY DE MAUPASSANT

supuesta cocina afrodisíaca, sino de concebir el comer en compañía, como una situación afrodisíaca en sí misma, sobre todo si la química de los alimentos se corresponde con la de los comensales”.

Así pues el acto de comer se convierte en un acto de amor.

COMIDA QUE INCITA AL AMOR

Con una comida es posible lograr amor, pasión, romanticismo y placer. Este tema ha inspirado libros clásicos como "Afrodita" de Isabel Allende y "Como Agua para Chocolate" de Laura Esquivel.

La diosa griega Afrodita era la diosa del amor, la belleza, la lujuria, la sexualidad y la reproducción. Sus atributos incluyen una

paloma, una manzana, una concha de callo o vieira, y un espejo, de ahí es muy probable que surja la creencia de que alimentos como las conchas sean afrodisíacos.

En la Edad Media, los europeos incorporan a la supuesta cocina afrodisíaca, especias como la pimienta, canela, nuez moscada, jengibre y menta.

¿CÓMO SEDUCIR A LOS SENTIDOS?

Hoy lo que buscamos en la cocina es desarrollar platos tan atractivos que consigan seducir los cinco sentidos. Algunos de los ingredientes de estos platos tienen fundamento científico, pero la mayoría actúa por impulso de la imaginación.



Dentro de los ingredientes afrodisíacos más conocidos están desde la manzana con la que Eva sedujo a Adán, los Mariscos, el Chocolate, el Ginseng, Maca, Ginko Biloba, la miel, el ajo, pepinos, espárragos, plátanos, fresas, y las especias y hierbas aromáticas; las uvas asociadas al placer y la fertilidad, además de usar picante, y servir vino y champagne, que en cantidades moderadas dilata los vasos sanguíneos, desinhibe, relaja, alegra.

Al ser un tema subjetivo, piensa que el único afrodisíaco infalible es el amor.

Isabel Allende en su libro "Afrodita" nos dice que el segundo afrodisíaco más poderoso es la variedad,



eso explica muchas cosas. En la variedad está el gusto, sobre todo en la variedad de ingredientes de cocinas...

Frutas y flores son las metáforas más usadas en la literatura erótica de todos los tiempos.

¿CÓMO DEFINIR UN AFRODISÍACO?

Digamos que es cualquier sustancia o actividad que apunta al deseo amoroso, aquellas cosas que logran aumentar la libido, es decir el deseo sexual. Yo agregaría que el deseo de estar juntos y compartir la buena mesa. Cada cultura y cada persona reacciona ante ellos a su manera.

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



SUGERENCIAS DE AFRODISÍACOS

- » Crear el ambiente adecuado, jugar con la luz, los sonidos y la música, los aromas y la vista.
- » Utiliza platos para compartir. Inspírate en la dama y el vagabundo de Disney y sus espaguetis. » Pueden ser desde el aperitivo en una sola copa, hasta el postre con fresas y chocolates, para compartir uno entre dos.
- » La paleta de colores a usar: rojo, blanco, azul y sus combinaciones, rosa, violeta...

EN LA COCINA POR EJEMPLO CREA PLATOS COMO:

- » Ostiones en su concha para empezar con un buen vino espumoso.
 - » Risotto de mariscos o espaguetis a la putanesca.
 - » Postre de mil hojas con manzana caramelizada, pétalos de rosas y de jazmín, fresas o helado de chocolate con naranja confitada; crocante de nueces y miel que se ha considerado desde la antigüedad un tónico vigorizante, de donde incluso viene el término de luna de miel.
- La mezcla de sabores, texturas, colores, temperaturas deben invitar al disfrute.

RECETA DE SALSA A LA PUTANESCA

INGREDIENTES:

- » Aceite de oliva, cantidad suficiente
- » Ajo picado 1-2 dientes
- » Filetes de anchoas 6-8 unidades
- » Tomate en cubos, 3 unidades
- » Orégano, cantidad suficiente
- » Aceitunas negras sin hueso 10-12 unidades
- » Alcaparras

PROCEDIMIENTO:

Saltear en el aceite de oliva el ajo y las anchoas, luego el tomate, y sazonar con orégano y llevar a fuego lento por 15-20 minutos aproximadamente. Agregar las aceitunas cortadas, las alcaparras, e incorporar los sabores hasta que se sientan bien integrados. Agregar la salsa a la pasta de su elección. Sugiero el espagueti en esta ocasión.



NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS EN BC

Protagonistas del SABOR que enriquece
y adereza a esta Tierra

POR ANA PATRICIA VALAY
TERCERA DE CUATRO PARTES

Nos sentimos sensacional como comunidad baja californiana, cuando vemos cómo han emergido de nuestra tierra, nuevos valores del arte culinario. Algunos provenientes de otras latitudes y otros originarios sí, de algún rincón de nuestro estado, pero son Chefs: mujeres y hombres que están logrando sacar a

relucir nuestra gastronomía de México para el mundo, con el mejor de los sabores, texturas, colores y propuestas de las esencias y producto de BC.

Es la nueva generación de Chefs que nos tienen cautivados y enamorados de sus platillos, y aunque algunos con conocimientos empíricos y otros con estudios cada vez más sofisticados y especializados, todos se han atrevido a innovar y "a jugar", dando resultados que han puesto muy en alto el nombre de BC.

A continuación dos chefs más que nos cuentan un poco de su historia, para conocerles y apreciarles.



Luis Gerardo GÓMEZ BOJÓRQUEZ

Especialidad
COCINA DE LA BAJA | Misión 19

“ Todo es posible con disciplina, paciencia y constancia ”

—¿POR QUÉ DECIDISTE
SER CHEF?

—Me encanta la comida y las historias que hay detrás de las preparaciones de un platillo, y sobretodo disfruto el trabajo, la energía, y todas las memorias "locas" de los cocineros con los que laboro.

—¿DÓNDE ESTUDIASTE
Y A QUIENES
CONSIDERAS
TUS MENTORES?

—Soy egresado de la Universidad del Valle de México, y considero como mentores a mi padre Jaime Gómez y a mi madre Silvia Bojórquez, quienes me han enseñado grandes valores. También considero un mentor al señor Andrés Pérez que me ha mostrado la importancia de cuidar a nuestros clientes, y por supuesto al Chef Javier Plascencia, el grande de la cocina de Baja California

—¿HAS CREADO ALGÚN
PLATILLO PROPIO?

—Sí, diversos platillos que he creado con mucho amor y empeño, buscando siempre sabores, colores y aromas que satisfagan a los demás, como el "Taco Goloso" que puedes encontrar en el menú de degustación de Misión 19.

—¿QUÉ ES LO
QUE MAYOR SA-
TISFACCIÓN TE HA
DEJADO EL SER CHEF?

—La mayor satisfacción ha sido el poder tener los mejores recuerdos en cocina, trabajando con personas increíbles; aprendiendo de todo lo que me rodea. Aun así, la satisfacción mas grande que me llevo en un día de trabajo duro, es ver a un cliente feliz y satisfecho.

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

—Lo vivo al máximo. Es como una gran celebración y la gran oportunidad de dar lo mejor de nosotros como productores, cocineros, viticultores, artesanos, restauranteros, etc., y demostrar con orgullo nuestras fuentes de trabajo, productos, tiendas y restaurantes. 🍴



EN BREVE...

- » **PLATILLO FAVORITO:** Pozole Rojo
- » **INGREDIENTE INDISPENSABLE:** Ajo
- » **UTENSILIO QUE NO PUEDE FALTAR EN LA COCINA:** Pinzas y una Radio FM

Bernardo GONZÁLEZ PIÑA

Especialidad
ALTA COCINA CALLEJERA Y CATERING | Máquina 65-
alta cocina callejera, M sesenta & cinco catering, y HÁ armonía fresca



“ La humildad es la llave de todas las puertas ”

—¿POR QUÉ ELÉGISTE SER CHEF?

—Inicié en el mundo gastronómico por influencia familiar. Desde los 12 años ya tenía una inquietud por la cocina. Recuerdo que mi tío Miguel tenía una pizzería, y por un tiempo en las vacaciones le estuve ayudando. Luego, al poco tiempo mi madre abrió una pequeña fonda donde ella cocinaba comida del día, caldo de res todos los días, y complementaba con un menú tradicional. En las vacaciones le ayudaba a preparar las aguas frescas y a repartir pedidos. Su cocina duró 15 años. Ahí fue donde descubrí que me gustaba la cocina, y sin querer fui desarrollando mi sazón, así que busqué dónde estudiar en Tijuana.

—¿DÓNDE ESTUDIASTE Y A QUIÉNES CONSIDERAS TUS MENTORES?

—En la Culinary Art School. En primer semestre busqué trabajo relacionado a la gastronomía, donde me dieron la oportunidad como ayudante de panadero en Gastronomía Fina. En mi trayectoria se encuentran restaurantes locales y nacionales. Mis primeras prácticas en: Au Pied De Cochon D.F con el Chef Stephane Thomas, y en

segundas prácticas en Villa Saverios con el chef Manuel Brito, en Steak House con el Chef Samuel Méndez, en AG Gourmet con la Chef Alejandra García, en Restaurante UNO con el Chef Diego Hernández, y en el Café El Burgués, Vía Gourmet, por mencionar algunos.

—¿HAS CREADO ALGÚN PLATILLO PROPIO?

—Me gusta usar la palabra “interpretar”, usando las técnicas tradicionales y sabores, donde le das tu propio estilo, y de ahí parto a la creación. Propuesta foodtruck: Hamburguesa de pulpo, Catering: Atún sellado con pesto de tomate.




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

—Mi mayor satisfacción es descubrir toda la pasión y la adrenalina que te llena en cada servicio o experiencia por el oficio, y la forma de compartir toda esa sensación

en cada platillo y que invade al comensal, y lo pueda disfrutar a cada bocado.

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

—Me enorgullece ser tijuanaense y poder disfrutar de todas las riquezas culinarias que tiene el estado. Me encanta ser parte del movimiento culinario que han formado otras generaciones como ejemplo a seguir, y la gran responsabilidad que tenemos como cocineros, trabajando duro por la gastronomía de la región y de México, porque somos parte de ella. 

- » **PLATILLO FAVORITO:** Me encantan los tacos, es difícil decidir.
- » **INGREDIENTE INDISPENSABLE:** Ajo, Hierbas Frescas y Maíz.
- » **UTENSILIO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA:** Un buen cuchillo y música.



SIENTE EL SABOR®



HAZ MÁS
RICAS TUS
COMIDAS





MES DEL AMOR Y LA AMISTAD

CELEBRA CON PASTA TALIA

Este mes de febrero es sólo el pretexto idóneo para demostrarle a la persona que amas, a tu esposo, novio, o pareja, o incluso a un muy buen amigo o amiga, cuánto los quieres. Y que mejor manera de hacerlo que cocinar para ellos o cocinar con ellos.

PASTA TALIA, una empresa cien por ciento bajacaliforniana que ha estado desde siempre en nuestra alacena para después acompañar-

**REDES
INSTAGRAM Y TWITTER**
@pastatalia
@harinaelrosal
YOUTUBE
pasta talia
FACEBOOK
PastaTalia
Harina El Rosal

nos en nuestras mesas, quiere compartir contigo tres deliciosas recetas para que cualquier día del mes las puedas preparar y compartir con quienes tú más quieras.

Son recetas hechas con PASTA TALIA, idóneas incluso para que en lugar del 14 de febrero hacer una cara reservación en algún lugar que seguro estará a reventar, te puedas quedar en la comodidad de tu hogar, para compartir los alimentos preparados por ti, a la luz de las velas y con una buena copa de vino.

Así que disfruta de un buen momento con tu

amor o amistad, deleitando su paladar con los productos de PASTA TALIA.

Este es el regalo que PASTA TALIA, te hace, por la fidelidad que has demostrado con los productos de esta empresa a lo largo de la década.

Así que a continuación te presentamos estas tres deliciosas recetas que disfrutarás compartiendo o incluso preparando en pareja, eso si en vez de querer dar una sorpresa a tu comensal, lo que quieras sea lograr esa comunicación y química única e inigualable que se da entre dos, en la intimidad de una cocina.

**¡MANOS A LA OBRA!
Y QUE LAS DISFRUTES... 🍴**

RECETAS DEL CHEF **BERNARDO GONZÁLEZ**



FIDEO ALIMONADO

INGREDIENTES

- » Tomillo
- » Coliflor
- » Limón amarillo
- » Aceite de oliva
- » Queso feta
- » Orégano
- » Pollo
- » Mostaza dijon
- » Ejotes
- » Fideo grueso
- » Pimiento rojo
- » Pasta talia

PREPARACIÓN:

- » Cocinar la pasta durante 12 minutos, hornear pimientos y coliflor, hervir agua con sal en otra olla, y blanquear los ejotes 2 minutos.
- » Para la preparación de vinagreta se exprimen limones amarillos, se agrega el tomillo, 1 cucharada de mostaza dijon, una pizca de sal y pimienta, y se licua.
- » En un sartén calentar aceite de oliva. Dorar la pechuga de pollo y salpimentarlo. Servir la pasta, y agregar el pollo la coliflor, los pimientos, los ejotes. Se baña con la vinagreta y se espolvorea el queso feta.

PASTA VILLA

INGREDIENTES

- » Aceite de Oliva
- » Tomate
- » Tocino
- » Sal y pimienta
- » Queso Parmesano
- » Albahaca Fresca
- » Cebolla
- » Ajo
- » Vino Tinto
- » Carne de Res
- » Chile Quebrado
- » Pasta Pluma
- » Huevos
- » Orégano
- » Pan Molido

PREPARACIÓN

- » Hervir agua en una olla mediana y cocinar la pasta durante 12 minutos.
- » Para la preparación de las salsas escalfar tomates, pelar y picar en trozos.
- » Agregar Aceite de oliva a un sartén y cebolla picada, dorarla y agregar ajos. Desglasar con el vino, agregar los Tomates, la Albahaca, Sal y Pimienta
- » A un plato agregar la carne, el ajo, la cebolla, los 2 huevos, y sazonar con orégano, agregando pan molido. Mezclar todo y empezar a hacer albóndigas de 60 g c/u.
- » Dorar las albóndigas en un sartén con aceite y también dorar el tocino. Servir



la pasta, agregar la salsa de tomate, las albóndigas, el tocino, añadir queso y decorar con albahaca.

PASTA AL AJILLO

INGREDIENTES

- » Cebolla
- » Mantequilla
- » Crema
- » Pimiento Rojo
- » Ajos
- » Sal
- » Pimienta
- » Champiñones
- » Queso Parmesano
- » Pasta Talia
- » Vino Blanco

PREPARACIÓN

- » Hervir agua en una olla mediana y

poner la pasta.

- » Para la preparación de la salsa, derretir en un sartén mantequilla, agregar cebolla, champiñones, agregar tomillo, desglasar el vino blanco, agregar crema, agregar el queso y pimienta.
- » Tatemar el pimiento rojo, derretir en otro sartén con mantequilla agregar ajo y perejil.
- » En otro sartén calentar aceite de oliva, dorar camarones, agregar pimienta y agregar mantequilla de ajo.
- » Servir la pasta y añadir la salsa.
- » Agregar camarones colocar pimientos, agregar queso y añadir la crema.



SOPA CHARRA

INGREDIENTES

- » Cebolla
- » Frijoles Negros
- » Chile Güerito
- » Chicharrón
- » Tomate
- » Queso Ramonetti
- » Cilantro
- » Chorizo
- » Aguacate
- » Pasta Talia

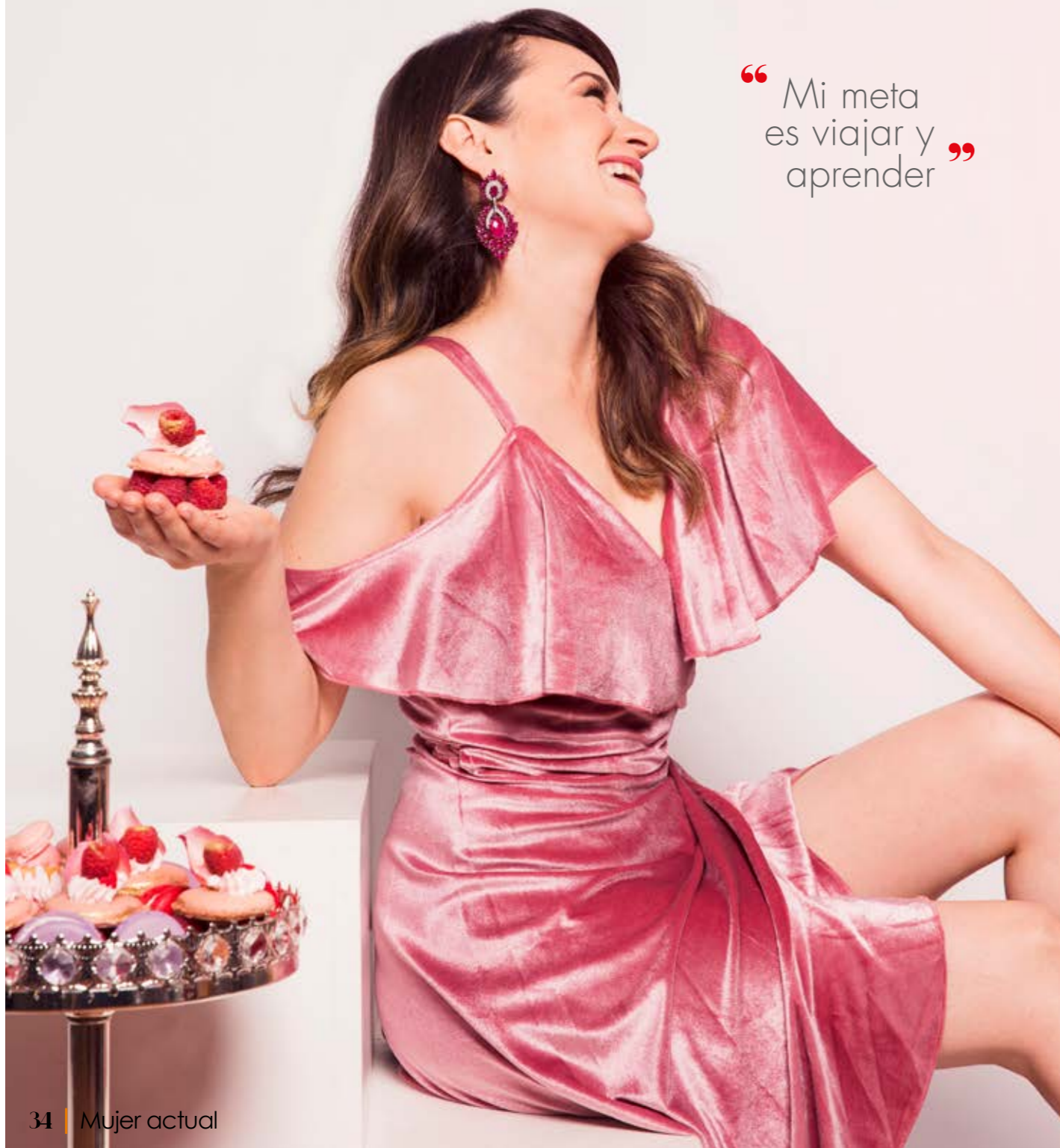
PREPARACIÓN

- » Hervir el agua y cocinar la pasta. Picar chile, tomate y cebolla, cortar chorizo, rebanar aguacate, cortar chicharrón y picar el queso. En una olla agregar todos los ingredientes, el chorizo, la cebolla, el ajo, el chile güero, el tomate, y agregar los frijoles negros y por último, agregar la pasta, servirla y colocarle rebanadas de aguacate, cubos de queso y el chicharrón.

REPOSTERA

DENISSE ZAMUDIO

“ Mi meta es viajar y aprender ”



El amor y la pasión, ingredientes indispensables en su cocina

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

No pudimos haber elegido mejor a la mujer de portada en este mes de febrero del amor y la amistad, ya que Denisse Zamudio, repostera de renombre y con prestigio en Baja California, con más de nueve años de experiencia en su profesión, refleja en sí misma, con su familia y en su trabajo, los valores y características que distinguen a este mes. Es dulce, tierna y romántica, con una sonrisa que sin duda le abre puertas en el mundo empresarial, pero además es generosa y detallista, y refleja en su trabajo, en sus deliciosos y artísticos postres, todo el amor y la pasión que le impregna cuando los prepara.

Ello sin mencionar que lo más importante de su vida es su familia: “Estoy encantada de ser mamá de Mauricio y Helena”, y que se dice feliz de formar un hogar con el Chef Mario Peralta de quien afirma que: “aprendo mucho y es mi complemento”.

Aquí un poco de su historia...

EL ARTE Y LA REPOSTERÍA

Denisse es tijuaneña, y desde chica tuvo siempre muy claro que quería hacer arte.

“Yo me dije: ¿qué puedo estudiar que sea relacionado con el arte? ¿historia del arte? Pero aquí no estamos en una ciudad que esté llena de museos, entonces ¿en qué la puedo emplear?, y en arquitectura por ejemplo, las matemáticas como que no eran lo mío. Total que me dijeron: ‘está la carrera de chef que abarca el arte’, y en el último año de prepa que fui por primera vez a Europa y vi vitrales de las chocolaterías, eso me causó mucho impacto. Me cautivó y pensé: eso que yo sentí quiero hacérselo sentir a los demás”. En ese verano estudió en Italia en

“ Desde un principio me dijo mi mamá: ” que sepa igual de bien de cómo se ve... ”. “Escojo bien mis ingredientes, mi fruta, mis flores...”

una escuela de arte donde aprendió una técnica de mosaico y pintura en Óleo.

Desde la secundaria Denisse se inclinaba por la repostería, y a sus mejores amigas les hacía recetas de Martha Stewart en San Valentín.

Finalmente se decidió a estudiar para chef. Se fue a Puebla y estudió cuatro años en el Instituto culinario de México, y luego a Las Vegas en Le Cordon Bleu, donde se graduó, eligiendo como especialidad la repostería.

Hizo además un internado en Francia de chocolatería y comida de la región.

—¿Y QUIÉNES HAN INFLUIDO EN TU CARRERA, ADEMÁS DE MARTHA STEWART?

—Pierre Hermé. Es un repostero muy famoso que tiene su negocio en París y cuando lo visité, me fascinó todo, el

concepto. Todo lo que te hace sentir y yo me dije: “yo quiero transmitir esto”.

LOS SENTIMIENTOS EN LA COCINA

Quiénes han leído la novela de Laura Esquivel lo entenderán perfectamente. Más, tal vez, quienes han visto la multipremiada película “Como agua para chocolate”, donde según el sentimiento que cuando cocinaba tenía Tita, la protagonista, se reflejaba en sus platillos, provocando el mismo sentimiento en los comensales. Pero en realidad esto no es un mito pues para Denisse es fundamental su sentir y estado de ánimo al trabajar sobre sus postres. “Tienes que tener aparte de paciencia, amor por todo, porque se nota. Porque si uno está triste, las cosas no me salen por ejemplo”.

—ENTONCES ¿NO ES UN CLICHÉ ESÓ DE LA PELÍCULA COMO AGUA PARA CHOCOLATE?

—¡No! si yo estoy con algo que me duele o que me pesa, y estoy en la cocina, no sale. No fluye. Sale crudo o quemado. Sí tienen que ver los sentimientos en el momento de preparar los postres.

—¿Y COCINAR CON TU ESPOSO QUE TAMBIÉN ES CHEF, QUÉ SENSACIONES TE PROVOCA?

—Pues cómo es lo que más nos gusta y nos apasiona, es lo que tenemos en común. disfrutamos mucho hacerlo. Tenemos mucho amor a la hora de preparar lo que estemos haciendo.

—Mario mi esposo es muy divertido y nos complementamos mucho. Y cómo que los dos nos damos ideas mutuas, y pues le he aprendido muchas cosas: su disciplina en la cocina y su amor por los ingredientes.

Mujer DEL MES

—¿Y CÓMO LE HACES PARA COMPLEMENTAR EL NEGOCIO CON EL HOGAR, SER ESPOSA, Y MADRE?

—Pienso que hay que tener mucha organización. A mis hijos tengo que dedicarles su tiempo, y los fines de semana que es donde más trabajamos, me los cuidan los abuelos y los tíos, que son una parte fundamental, porque sus papás no estamos disponibles.

—¿Y QUÉ OPINAS DE ESOS SACRIFICIOS DE QUE MIENTRAS LA MAYORÍA ESTÁ DESCANSANDO Y EN FIESTAS, ES CUANDO USTEDES TIENEN MÁS TRABAJO?

—Sí llega un momento en que te acostumbra a no celebrar el San Valentín, porque es cuando hay más trabajo, pero sí vale la pena, porque nos gusta mucho, nos apasiona lo que hacemos, y nosotros encontramos tiempo para celebrar siempre...

—Un amigo me dijo una vez que yo estaba muy angustiada porque no podía celebrar con mi pareja, que eso se puede celebrar todo el año. Además, me gusta formar parte de los 14 de febrero de los novios, de la pareja. Me gusta ser parte de ese festejo.

—¿QUÉ SATISFACCIONES TE HA DADO TU TRABAJO?

—Es como un privilegio para mí, porque yo me quedo toda la ceremonia, y formar parte de ese recuerdo es muy boni-

“Tienes que tener aparte de paciencia, amor por todo, porque se nota. Porque si uno está triste, las cosas no me salen por ejemplo

to. Para mí es un privilegio tomar parte de eventos importantes de todas las personas, y tengo clientes que me contratan desde la despedida de soltera, en la boda, y luego viene el baby shower, y luego los cumpleaños de sus hijos. No sé cómo explicarte. Me siento tan importante que me incluyan en sus vidas. Es algo que yo agradezco mucho.

—¿Y CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—Pues creo que ponerle amor a lo que hacemos. Entender a cada cliente y tener un trato personalizado, y darle a cada cliente algo original, algo único. Siempre hay que estar innovando y con tendencias nuevas, pues cada año salen diferentes métodos y la repostería está súper avanzada.

—¿Y QUÉ PLANES TIENES PARA ESTE AÑO?


—Para 2018 queremos mi esposo y yo formar algo juntos, queremos fusionarnos en los negocios, e integrar a nues-

tros hijos en la pasión que tenemos.

—¿CUÁL DE TUS SUEÑOS TE FALTA AÚN POR REALIZAR?

—Mi meta es viajar y aprender.

Los postres que realiza Denisse sin duda tienen una presentación artística, pero también saben deliciosos. “Desde un principio me dijo mi mamá:” que sepa igual de bien de cómo se ve...”. “Escojo bien mis ingredientes, mi fruta, mis flores...”

Uno de sus recientes trabajos que trascendió a nivel nacional, fue la de preparar la mesa de postres para el baby shower de la socialité, Barbara Coppel, que por cierto también organizó y decoró el tijuanaense, Álvaro Ávila. 

CONTACTO

INSTAGRAM

@chefdenizamudio

FACEBOOK

Denisse Zamudio Flores

EN BREVE...

» ¿UTENSILIO ESENCIAL PARA UNA REPOSTERA?

El globo para batir y la espátula...

» ¿CUÁL ES TU LIBRO FAVORITO DE COCINA?

El de Pierre Hermé

» ¿QUÉ TE GUSTA DECORAR MÁS?

Decoración de pasteles de boda.



Smart&Final

25 AÑOS

¡Gracias a ti!

ENCUENTRA GRANDES SORPRESAS POR TODA LA TIENDA

Visítanos en nuestras sucursales ubicadas en:
Tijuana, Mexicali, Ensenada, Rosarito, Tecate y San Luis R.C.

smartnfinal.com.mx | smartandfinalmexico



Lang-Lab
Language Laboratory
SINCE 1967

Aprende a hablar, leer y escribir
INGLÉS
en Lang-Lab
50
años de experiencia nos respaldan

www.langlab.com

INSCRÍBETE PARA EL TRIMESTRE MAYO-AGOSTO
Inscríbete del 1º al 17 de marzo y aprovecha un descuento de
\$1,000.00
VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA LANG-LAB TIJUANA | APLICA SÓLO PARA EL TRIMESTRE MAYO-AGOSTO 2018

La institución más recomendada
en la región Tijuana/San Diego

Mejor Elección Recomendada

Tijuana (52 664) 634 1709
San Diego (1 619) 424 7712

Calle Fresnillo #2500 Col. Cacho, Tijuana Baja California

Daniela

Dominique

PISANDO FUERTE
EN LAS
PASARELAS
INTERNACIONALES

pequeña. "Crecí en una época muy bonita en Tijuana y Rosarito, siempre comiendo dulces y con arena en los pies, jugando mucho con mis vecinitos y disfrutando de la playa con mi familia".

Para saber quién ha influido más en su vida le pregunto: ¿Quiénes de tus seres queridos: mamá, papá, abuelita, hermanos, etc. consideras que te ha marcado y por qué?, a lo que contesta: "Todos marcan una parte fundamental en mi vida; todos tienen personalidades muy fuertes, y todos me han enseñado lo que es vivir fuera de la burbuja".

Eso sin duda le ha permitido saber cómo manejar el haber tenido por su trabajo, que alejarse del seno del hogar para ejercer su carrera a plenitud.

PORQUÉ MODELO

El físico de Daniela Dominique es espectacular. La genética sin duda 'jugó' a su favor. Mide 1.77 m y es talla 6. Además, las medidas de esta jovencita de cabello castaño y ojos café según los estándares de la moda o del estereotipo, son prácticamente perfectas: 84-60-90, lo que es fundamental para la profesión que ejerce.

Sin embargo el modelaje ha tenido sus transformaciones en cuanto a la concepción del cuerpo ideal, pues por ejemplo en un tiempo lo codiciado era ser curvilínea, y posteriormente lo idealizado eran los cuerpos extremadamente delgados.

"Me alegra que las modelos de hoy en día son aceptadas con todo tipo de cuerpos. Así siento que la gente va a discriminar menos el hecho de que alguien se vea un poco diferente a ti; existen todo tipo de cuerpos, y todos tienen sus pros y sus contras", opina Dany.

No obstante sus atributos físicos innegables, Dany no deseaba ser modelo, sino criminóloga, hasta que fue descubierta por un indiscutible cazador de talentos en este ámbito. "Me descubrieron en un centro comercial saliendo del cine. Tony Barragán (director de una agencia de modelos) fue quien se acercó a mí, y me citó con mi mamá los días siguientes en un cafecito".

SU PRIMERA PASARELA EN INNOVAMODA

—¿Y cómo fue tu experiencia en Tijuana Innovadora?, ¿cómo es que ahí en Innovamoda te descubren en 2012?

“Creo que la mente sana hace un cuerpo sano, así que entre menos estrés mejor”

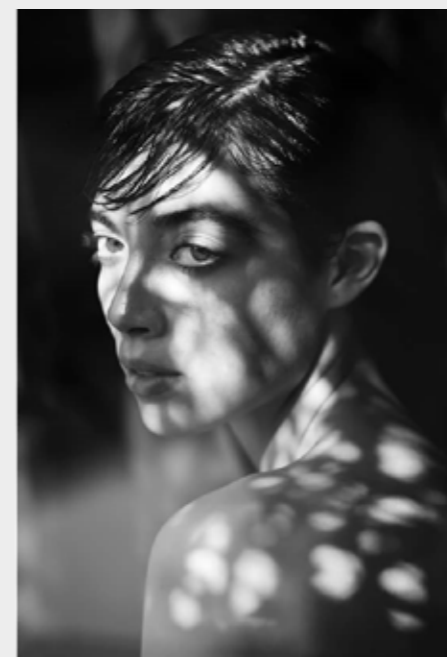
—La primer pasarela de mi vida fue con este equipo. Fue muy padre experiencia ya que también compartíamos el tiempo con las modelos extranjeras, y ahí caí en cuenta que también yo podía trabajar en CDMX o en el extranjero.

Después de su experiencia en Innovamoda, su ascenso en el mundo de las pasarelas se dio primero en CDMX, luego la firmaron en Nueva York, y después de su primer fashion week allá, salieron las demás firmas en otros países.

—Y LUEGO REGRESAS A TIJUANA INNOVADORA, PERO YA COMO CONFERENCISTA ¿VERDAD?

—Sí. Me invitaron a compartir mi experiencia como modelo de tijuana; fue muy bonita conferencia, o plática más bien.

UN POCO DE SU PROFESIÓN —NOS PUEDES COMPARTIR ¿QUÉ SACRIFICIOS TIENE QUE HACER UNA MODELO PARA CUMPLIR CON



LOS ESTÁNDARES DE PASARELAS INTERNACIONALES?

—Tienes que ser disciplinada, y estar lejos mucho tiempo de tu familia, que es lo más difícil.

—¿Y NO TE SIENTES DE PRONTO MUY ESTRESADA CON CUIDAR MUCHO DE TÚ FÍSICO?, ¿QUÉ PASARÍA SI ENGORDARAS?, ¿CÓMO MANEJAS ESTA PRESIÓN?

—Soy muy afortunada de tener la genética de mis padres. Puedo comer de todo. De repente cuando siento que ya me estoy saliendo de mis medidas, hago

ejercicio y como menos chucherías, pero trato de no fanatizarme en eso. Creo que la mente sana hace un cuerpo sano, así que entre menos estrés mejor.

—¿QUÉ ENSEÑANZA TE HA DEJADO EJERCER TU PROFESIÓN EN LOS PAÍSES DE DONDE HAN SALIDO LAS MEJORES MODELOS DEL MUNDO?

—Que estoy muy bendecida y agradecida con la vida que tengo; una familia increíble, y mis agentes me apoyan y son mis mejores aliados, y muy buenos amigos para toda la vida.

—¿CÓMO LE HACES DANIELA PARA TENER LOS PIES EN LA TIERRA Y NO OLVIDAR TUS RAÍCES NI A TU FAMILIA?

—Me considero una persona humilde pues creo que ese es uno de los valores más importantes en la vida; siempre estar orgulloso de donde vienes habla bien de ti, y ¡México es increíble! ■

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El Alquimista de Paulo Coelho
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Bocinas
- » **MÚSICA FAVORITA:** Techno
- » **MAYOR FORTALEZA:** Ser Positiva
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Ser Dormilona
- » **FRASE FAVORITA:** Si no es aún un final feliz, todavía no es el final



orgullosamente tijuanaense, a sus escasos 23 años, la jovencita Daniela Dominique ha logrado el sueño de muchas modelos del mundo, pisar profesionalmente y con éxito, las pasarelas más importantes del mundo: en Nueva York, París, Berlín, y Milán.

Su triunfo a tan temprana edad no ha nublado su visión, por el contrario, Daniela sigue siendo sencilla y accesible, y tiene muy en claro lo que desea proyectar en su vida: Humildad ante todo.

SU NIÑEZ EN BC

Daniela nació y creció en Tijuana, aunque también lo hizo en Rosarito, disfrutando y desarrollándose como cualquier



Hombres
DESTACADOS

DON GUSTAVO González Espinosa

EL HOMBRE DETRÁS DEL PASAJE MÉXICO

POR ANA PATRICIA VALAY

Don Gustavo González Espinosa es sin duda uno de los incansables y distinguidos forjadores que ha tenido la Tijuana Moderna, y que han cimentado gran parte de lo que hoy por hoy es esta ciudad fronteriza. Un importante pilar del comercio en pleno corazón de la ciudad, logrando no sólo el crecimiento y fortalecimiento de la Avenida Revolución del siglo pasado, sino involucrándose también en la vida social de la comunidad siendo miembro notable del Club Campestre Tijuana, y participando en labores altruistas como cuando brindó ayuda a niños con problemas de visión y labio leporino.

Hoy, a sus 95 años de edad, Don Gustavo se puede preciar de además, haber sido un gran amigo, esposo, abuelo y bisabuelo.

Aquí un poco de su historia, que pretende fungir como un breve homenaje de Mujer Actual a su importante trayectoria, que ha dejado ya, una huella imborrable en nuestra querida Tijuana.

¿CÓMO LLEGA A TIJUANA?

Don Gustavo cuyas raíces son mexicanas, nace en Estados Unidos, pero a la edad de

seis llega a esta ciudad fronteriza. Su familia vivía una situación económica precaria y no tenían un lugar dónde vivir, pero como nunca falta un buen samaritano, el Sr. McAlpin, en aquel entonces administrador de la aduana, les permitió vivir en la parte del hipódromo donde se quedaban los jockeys.

—¿OIGA DON GUSTAVO, Y QUÉ RECUERDA DE AQUELLA ÉPOCA?, ¿CÓMO ERA LA VIDA DE TIJUANA EN AQUEL ENTONCES?

—El ambiente cotidiano en Tijuana era de trabajo. La gente hacía sus cosas con la seguridad de que si trabajaban duro les iba a ir bien. Las familias emprendían juntas sus labores, desde los más chiquitos hasta los más grandes. Toda la gente se conocía, se apoyaba, se recomendaba, y se empezaba a sentir una identidad.

En la familia de Don Gustavo no era la excepción, él desde pequeño, ayudaba a su padre Don José González a vender mercancías de manera ambulante en la colonia Libertad, y posteriormente lo acompañaba a vender artesanías a las afueras del Casino Aguacaliente donde luego de que terminara la Ley Seca en EU, vieron ahí una oportunidad de negocio. Por las tardes, el pequeño Gustavo vendía cigarrillos en la Línea Internacional.

“En aquel entonces, todo mundo sabía

que el casino podía ser una fuente de ingresos. La gente me buscaba, y a mí me gustaba platicar con todo mundo y observar qué necesitaban, para ver si yo se los podía conseguir. Esto, y el ejemplo de mi padre, me encaminaron hacia una vida entera dedicada al comercio”, comentó.

UNA GRAN OPORTUNIDAD

En tiempos de la segunda Guerra Mundial, una gran comunidad de japoneses vivía en la calle principal de Tijuana, la Avenida Revolución, pero tras darse el ataque de Japón a Pearl Harbor en 1941, a ellos se les reubicó por considerarlos una amenaza a nuestros vecinos al norte, y por ende a los aliados, con quienes estaba México.

—¿Y CÓMO ES QUE LOGRÓ SU FAMILIA DON GUSTAVO CAPITALIZAR LO OCURRIDO EN LA AVENIDA REVOLUCIÓN, Y HACERSE DE LA MITAD DE LO QUE AHORA ES EL DENOMINADO PASAJE MÉXICO?

—Poco después de que se acabó la guerra, las autoridades vendieron casas y terrenos dejados por los japoneses, y lo hicieron a través de un sorteo, y así, muchos comerciantes de Tijuana pudieron adquirir propiedades en la

Revolución. A mi papá le tocó el pasaje, y años después, gracias a mucho trabajo, pude comprar al dueño la otra mitad.

Fue en 1945 cuando el Padre de Don Gustavo abrió su primera tienda de artesanías y algo de perfumería en la calle 3era del centro de Tijuana, y como dato curioso, la casita de muñecas japonesa que se encontraba en el Pasaje, permanece intacta en la casa de una de las hijas de Don Gustavo.

Posteriormente, siendo ya el Sr. González Espinosa dueño de todo el Pasaje México, lo consagró como un centro de artesanías con comerciantes de diferentes giros.

LE APOSTÓ A LAS IMPORTACIONES FINAS

Dicen que en la vida no hay coincidencias, pero que sí se deben aprovechar las oportunidades cuando se presentan, es así como entra en la vida profesional de Don Gustavo González un personaje que fue clave en su trayectoria. Les hablo de un alemán exiliado de apellido Schwartz; un comerciante de perfumes que le enseñó a comprar en la Feria de Frankfurt de Alemania.

Su interés por conocer lo que se hacía en Europa, motivaron a Don Gustavo a entrar de lleno al negocio de las importaciones finas, y a convertirse en un experto en el tema, abriendo la legendaria tienda Imports en la calle 5ta.

FUNDAMENTAL EL APOYO DE SU ESPOSA

En todo este tiempo, la esposa de Don Gustavo, Doña Emilia Raphael de quien se expresa muy bonito, se había dedicado al hogar, “a educar y formar a nuestros hijos, una gran mujer en toda la extensión de la palabra, pero fue mi gran compañera en los viajes a Europa cuando íbamos a las ferias internacionales a diferentes ciudades a comprar artículos finos y novedosos para la tienda”. Evidentemente fue de mucha ayuda el gusto y toque femenino en la elección de las piezas.

Así, Don Gustavo empezó a traer a Tijuana hermosos artículos de la más alta calidad, producidos por casas de gran renombre como Lalique, Waterford, Baccarat, Capodimonte, Limoges, Lladro, Nao, y muchas más.

—¿Y EN AQUELLA ÉPOCA, CÓMO LOGRABAN ATRAPAR AL CONSUMIDOR?

—De lo más memorable, es lo que hacía Otilia (una de sus trabajadoras) que eran los moños para los regalos. Eran una belleza y una de las principales características de Im-



ports. La gente los reconocía, y era muy bonito saber que adentro de esa envoltura había algo muy especial comprado en Imports. Mi afán siempre fue buscar finos y novedosos artículos, y me gustaba contarles a los clientes sobre las fábricas en las que se hacían, y las técnicas que las grandes casas utilizaban.

—¿SABEMOS QUE PERSONAJES MUY IMPORTANTES FUERON SUS CLIENTES, Y QUE TUVO LA OPORTUNIDAD DE CONOCERLOS? CUÉNTENOS POR FAVOR

—Muchas personas famosas estuvieron en la tienda de todas partes del país y de Estados Unidos. Conocí gente como Pedro Infante, María Félix, el Gordo y el Flaco, y en tiempos posteriores, a Vicente Fernández, a Al Pacino, y a varios de los presidentes de México.

Cuenta Don Gustavo que las filas de regalos en la época navideña abarcaban la tienda completa, y se requería de toda la ayuda, y eran sus hijos sus principales ayudantes en temporadas altas, y juntos atendían a clientes



LIBRO FAVORITO
El Quijote de la Mancha

» ARTÍCULO INDISPENSABLE:

Mi cartera.

» **MÚSICA FAVORITA:** Mi canción favorita es El Rey de José Alfredo Jiménez.

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi memoria.

» **MAYOR DEBILIDAD:** Que siempre fui “workaholic”

» **FRASE FAVORITA:** Me gusta preguntarle a mi familia, “Felicidad, dinero o salud ¿cuál escogerían?”

de todas partes del país y del mundo.

—¿CUÁL CONSIDERA QUE FUE LA CLAVE DE SU ÉXITO?

—Principalmente haberme hecho de diversos terrenos en la zona centro, y de locales en Plaza Río. Eso me permitió crecer mi negocio y ser muy activo en el área empresarial de Tijuana.

El reinventarse luego de que pasara el auge de las importaciones, sin duda también es algo que se le reconoce a un buen hombre de negocios, pues decidió abrir la tienda Casa del Ángel en 1993 que vendía artesanía mexicana fina en la Avenida Revolución, y durante muchos años, las importaciones se siguieron vendiendo, pero sólo por cita.

A sus 95 años de edad, Don Gustavo sigue trabajando todos los días con entusiasmo, y es tanta la admiración y cariño de hijos, nietos y bisnietos, que quisieran preservar el legado del abuelo.

En un proyecto actual, una de sus nietas, Laura Silvia Pompa González, está remodelando una sección exclusiva del Pasaje México donde se ha colocado mucha de la mercancía de colección que se encontraba en las bodegas de Don Gustavo González Espinosa.

—Y ¿QUÉ OPINA DON GUSTAVO DE LO QUE HOY POR HOY ESTÁ HACIENDO EN EL PASAJE MÉXICO, UNA DE SUS NIETAS?

—Pues me da muchísimo gusto que la gente tenga interés por volver a hacer algo en el pasaje. Mi nieta lo ha hecho muy bien, y estoy seguro de que las nuevas generaciones lo van a convertir nuevamente en un espacio lleno de actividad. ■

TALITA KUMI

MUJERES EMPRENDEDORAS, A.C.

La Asociación que apunta y fortalece el emprendimiento en la mujer

POR ANA PATRICIA VALAY

Empoderamiento de la mujer parece ser la palabra que se ha puesto de moda en los últimos años, pero es justamente la palabra que mejor describe lo que hace la Asociación Civil Talita Kumi, que tiene poco más de dos años de existencia, y que fundó Laura Franco, una joven tijuana con una historia de vida que pocos conocen, y que le da la calidad moral de decir, "yo lo viví y puedo ser de gran ayuda a quienes estén pasando por lo que yo, o a quienes quieran salir adelante y emprender".

Y es ahí donde Laura habla de la importancia de ser congruente, porque la asociación civil busca empoderar a la mujer a través de apoyarla a emprender

LA CONGRUENCIA

"Antes de poner la Fundación puse mi propia empresa. Me dedico a la capacitación empresarial en áreas como la comunicación afectiva, asertiva, el trabajo



en equipo, etc.". Luego le vino la inquietud de "enseñar lo mucho o lo poco que sé. Y como a los 8 meses me empieza a ir muy bien me dije, me hace falta algo, Dios me ha prosperado y quiero regresar un poquito de lo que la vida me da. Y entonces decidí que así cómo a mí me han ayudado, yo quería ayudar a otras mujeres que quieren emprender".

“Me gustaría marcar una diferencia, porque cuando dejas todos esos prejuicios, complejos, inseguridades y egos, se pueden lograr grandes cosas

LAURA FRANCO

UN POCO DE SU VIDA

Pocos conocen a profundidad la vida de Laura Franco, una joven mujer que todas las mañanas daba las noticias en el noticiero matutino de Televisa Tijuana. Pocos saben que nació en una familia humilde, y que su primer trabajo lo tuvo a los 13 años en la frutería Oasis que está cerca de la clínica 27, para poderse comprar lo que sus papás no podían costearle.

Fue mamá a los 17 años y su segundo hijo lo tuvo a los 21. Su matrimonio no fructificó y se divorció a los 23. Su primer negocio una agencia de modelos, lo tuvo a los 18 años.

—¿Y QUIÉN INFLUYÓ EN TU VIDA?

—Pues cómo ejemplo de mujer emprendedora mi mamá, que para sacarnos adelante vendía de todo. Eso me marcó.

—¿Y CÓMO ES QUE TAN JOVENCITA, EMPRENDISTE TU PROPIO NEGOCIO?

—¿Sabes que influyó para poner mi negocio? que fui mamá muy joven, y que el papá de mi hijo se fue a EU dos años, por lo que prácticamente fui madre soltera y entonces yo no quise que mi hijo fuera una carga para mis papás, y eso me obligó a trabajar y madurar.

Maybe Ciarolo, quien tenía una agencia prestigiada de modelos fue su mentora, pues Laura le pidió que si le enseñaba, y así lo hizo.

Aunque siempre tuvo una inclinación hacia la comunicación, después de hacer la prepa abierta, Laura estudió la licenciatura en Administración de Empresas.

Hoy, a través de la Asociación lo que busca es brindar la ayuda que en su momento le dieron a ella, y ayudar a otras mujeres a emprender, y salir adelante por ellas mismas y por sus hijos.

TALITA KUMI DESDE DENTRO

"Estamos creando una familia muy bonita donde vemos unas por otras. Estamos tratando de romper esos paradigmas de que las mujeres somos nuestras principales destructoras, y demostrar que al contrario, que nos podemos ayudar unas a otras"

A veces le dicen: "Pero tú estás muy joven y no me vas a entender, pero yo sé lo que no es tener nada. Sé lo que es tener y lo que es trabajar. Todo eso de una u otra manera, me hace querer acortarles el camino a quienes han pasado por lo mismo que yo".



¿QUÉ LES OFRECE TALITA KUMI?

La ayuda se da en tres fases y a tres tipos de personas diferentes. .

» **PRIMERA:** Se apoya a quien quiera emprender pero no sabe ni en qué. Nosotros les ayudamos a explorar en qué pueden emprender.

» **SEGUNDA:** Aquí están las que ya quieren emprender, que lo tienen definido pero no saben cómo, qué paso dar o a dónde acercarse. "Nosotros las ayudamos con un trabajo personalizado, y nos bajamos a su nivel para que puedan optimizar el conocimiento y ponerlo en práctica. Y de ahí les damos un plan de trabajo personalizado, y promovemos el tema de la educación.

los talleres que les damos, les apoyamos mucho para incrementar su autoestima. Trabajamos el emprendimiento y lo emocional a la par, y les ayudamos a gestionar recursos".

» **TERCERA:** Aquí apoyan a quienes ya tienen negocios. Les damos asesoría. Preguntamos y diagnosticamos que está pasando en su negocio, para saber si no se han actualizado y cómo podemos ayudarles.

CONTACTO

Si te interesa involucrarte y recibir apoyo, acércate a través de las diferentes formas:

TELÉFONO
(664) 526 60 31

FACEBOOK

TalitaKumi asociación de mujeres emprendedoras

CORREO:
grupotalitakumi7@gmail.com

LA MISIÓN DE TALITA KUMI

El propósito principal de la asociación es que las mujeres se empoderen económicamente para que ellas con sus hijos tengan una mejor calidad de vida, que generen empleo, que aporten al desarrollo económico, pero sobre todo que eviten que sucedan tragedias cuando dejan a los hijos solos.

"A mí me da gusto que existan proyectos productivos donde involucran a sus hijos, y eso está muy padre porque no los dejan solos o solas, y les enseñan a adquirir responsabilidades y a entender que no es tan fácil ganarse la vida".

Ciudad actual
SAN DIEGO

CRYSTAL

CIRQUE DU SOLEIL

POR ALEJANDRA ENCISO | FOTOGRAFÍA MATT BEARD @CIRQUE DU SOLEIL 2017

En septiembre de 2017, el legendario Cirque du Soleil (Circo del Sol) dio a conocer su primer espectáculo en hielo. Así es, artistas circenses mostrando su talento sobre la pista congelada. El nombre de la pieza es Crystal, conformando la producción número 42 de esta compañía francocanadiense.

Está integrada por patinadores y acróbatas profesionales que del 21 al 25 de marzo, le mostrarán al público de San Diego y Tijuana cómo retarán las leyes de gravedad a través de una serie de números con impresionante velocidad y fluidez.

CRYSTAL EN VOZ DE UNA DE SUS PROTAGONISTAS

Revista Mujer Actual tuvo la oportunidad de platicar con Francesca Alicea, Asistente de Guardarropa quien es la encargada del vestuario en esta gira, y quien ha estado con el Cirque desde hace ocho años.

“No hay nada como este espectáculo. Nadie lo ha hecho antes, así que tuvimos que inventar cosas como patines especiales para las marometas sobre el hielo. También estamos implementando rellenos en diferentes zonas del vestuario porque para las acrobacias, algunos artistas ponen sus pies sobre otros, y como traen los patines, por eso...”, explicó la originaria de Puerto

Rico, quien creció en Orlando Florida, y se encontró con el espectáculo titulado La Nouba, un montaje fijo que se presentaba en aquella región; ahí fue donde comenzó su carrera.

DETALLES SOBRE CRYSTAL

Los espectáculos del Circo del Sol se conocen por tener un tema, y Crystal aunque innovador, no es la excepción. “Crystal está buscando quién es, cuál es su papel en la sociedad. No siente que pertenece. Vemos el camino que debe recorrer para encontrar quién está destinada a ser. Es una historia bellísima y creo que mucha gente entenderá ese tipo de conflicto interno por el que varios han pasado”, agrega Francesca.



“También, bueno no quiero decir mucho de la historia, pero a lo largo de la trama, Crystal rompe las reglas, y por eso se cae al fondo de un lago al comienzo del espectáculo, y se encuentra en una dimensión alterna con su reflexión que es lo opuesto a ella. El público verá como la reflexión está literalmente de cabeza, con las dos artistas patinando al paralelo, tal cual cómo si fuera una reflexión. Ver a estas dos chicas interactuar sobre la pista es simplemente mágico”.

El público de ambas californias ha sido afortunado en varias ocasiones con los montajes del Circo pero ahora, con un show totalmente distinto, sobre hielo y con nuevas técnicas. Quizá no sea aquel que la gente conoce y admira. “El corazón del Cirque de Soleil está en este montaje. Como cualquiera del repertorio, se tuvo cuidado de todo. Desde la proyección en el hielo hasta los números aéreos, y al incorporar el patinaje sobre hielo, hay mucho de lo clásico en la coreografía, pero también hay movimientos extremos, entonces sigue siendo clásico, o sea sigue siendo Cirque pero también es nuevo, algo diferente. No hay nada como Crystal, espero que al público le guste”.

REDES

FACEBOOK

facebook.com/Crystalby-

CirqueduSoleil

TWITTER

@Cirque #CRYSTAL

INSTAGRAM

@cirquedusoleil
#CRYSTAL

HORARIOS Y FUNCIONES

» 21 y 22 de marzo, 7:30 pm » 24 de marzo, 4:00 pm y 7:30 pm
» 23 de marzo, 4:00 pm y 7:30 pm » 25 de marzo, 1:30 pm y 5:00 pm

INFORMACIÓN DE BOLETOS

» PARA LAS PRESENTACIONES EN SAN DIEGO YA ESTÁN A LA VENTA EN:
www.cirquedusoleil.com/crystal

CRYSTAL - A BREAKTHROUGH ICE EXPERIENCE

Crystal is the first-ever experience on ice from Cirque du Soleil. World-class ice skaters and acrobats take their new frozen playground by storm with speed and fluidity as they challenge the laws of gravity with a flurry of unexpected acrobatics. A new kind of performance as Cirque du Soleil meets the ice. Coming to San Diego from March 21-25 at The Valley View Casino Center.

Crystal, the show's main character, sets out on an exhilarating quest to fulfill her destiny as she dives into a world of her own imagination. She soars through this surreal world at high speed to become what she was always destined to be: confident, freed, empowered.

Crystal is about looking at things from fresh angles, peeking through the veneer of everyday life, reframing one's daily reality to see what one might have missed. Sometimes the only way to appreciate things is to look at them sideways. Discovering one's individuality and uniqueness requires venturing out on thin ice.

“With Crystal, her main story is trying to find herself. Find who she is in society, so she starts off a little bit as an outcast through this story of her, she goes on a journey to find her life, who she is and who she is meant to become. It is a beautiful story and I think a lot of people will be able to understand that type of inner struggle that many go through.”

Mango.Mango
Fresh & Healthy

ESTE *San Valentín*
OBTÉN UN **14%**
DE DESCUENTO EN TU COMPRA

"COMER NUTRITIVO PARA TENER UNA VIDA SANA"

YA SOMOS DOS, SEGUIMOS CRECIENDO
...Abrimos todos los días

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

Te esperamos en nuestros dos locales

📍 4530 Bonita RD, Bonita CA.91902

☎ TELÉFONO:
(619) 470- 7300

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

Mango.Mango Fresh and Healthy

Media Arts **San Diego Latino Film Festival** MARCH 15-25 2018

Celebra nuestro 25o aniversario con nosotros!

PELÍCULAS+ SABOR LATINO FEST
LOUNGE DE REALIDAD VIRTUAL + CONFERENCIAS DE CINE
CEREMONIA DE PREMIACIÓN DEL 25VO ANIVERSARIO
CONCIERTOS EN VIVO Y MAS!

Ricardo Darín
Damiel Gimenez Cacho
Luis Gerardo Mendez
Fernanda Castillo

25 Años Compartiendo Nuestra Pasión Por el Cine Latino
Compra tu festival pass hoy: sdlatinofilm.com | 619-230-1938
#sdlff25



CÓMO ESTAR PROTEGIDOS ANTE LITIGIOS TRANSNACIONALES

El mundo de los negocios modernos trasciende fronteras. No hay límites para comprar, vender o contratar servicios a nivel global. Trabajar con personas y empresas alrededor del mundo, hoy en día es la mejor forma de crecer y ganar más. Hablar de negocios, contratos comerciales y cualquier tipo de convenio comercial, implica también establecer reglas, leyes y pautas de comportamiento legal y profesional. Es por eso que es muy importante establecer relaciones claras. No importa el país donde

LITIGIO CONTRA LAS EMPRESAS EXTRANJERAS

Si su empresa de E.U. tiene una disputa con alguien que no es ciudadano de este país, es importante conocer los derechos y entender lo siguiente:

- (1) ¿Quién puede ser demandado en un tribunal en California?
- (2) ¿Debe ser el caso llevado ante una corte federal o estatal?

Bajo la ley de E.U., la forma más común para establecer su jurisdicción sobre el acusado no estadounidense es establecer que la persona que quiere demandar en California tiene al menos "contactos mínimos" con el Estado.

¿Qué ha hecho la empresa no estadounidense en California? ¿Cómo se puede proteger y estructurar un caso para que la empresa que tiene base en E.U. esté mejor asesorada y se pueda establecer la jurisdicción en virtud de otras teorías, cuando sea apropiado?

Es igual de importante averiguar si el objeto de su caso requiere que se señale en el tribunal estatal o federal. Si usted es un residente de California, y la empresa que está demandando no lo es, tienden a establecer la jurisdicción del tribunal federal en razón de la diversidad de la ciudadanía.

¿El acusado hace negocios principalmente en un lugar distinto de donde se incorpora? ¿Se encuentra la entidad que quiere demandar realmente separada de un negocio relacionado que opera en California?

se ubica la empresa ni tampoco es relevante su tamaño, lo único que se trata es de crear relaciones sólidas y responsabilidades concretas, con el fin de proteger los intereses de todas las entidades involucradas.

Son grandes los beneficios que se adquieren al trabajar con otros países y nuevos mercados: más variedad de productos, mejores precios, y profesionales que tienen otros puntos de vista; todo eso es extraordinario, sin embargo... ¿Qué pasa cuando las cosas no marchan bien, cuándo lo que se promete no se cumple, o cuándo las relaciones de negocios se deterioran o se crean problemas serios y complicados? Cualquiera que sea la cuestión, es importante contar con un bufete de abogados profesional que sepa cómo manejar los litigios (problemas) transnacionales, y así se puede facilitar la resolución del problema, buscando la mejor opción para todos.

Si usted está haciendo negocios en E.U., y alrededor de SD, o si se encuentra fuera de los E.U., hacer negocios con alguien en el área de SD necesita la experiencia de los Abogados de litigio transfronterizo que ofrece el grupo de Contreras Law Firm en la ciudad de San Diego.

LITIGIO CONTRA EMPRESAS DE CALIFORNIA

Las leyes de negocios que operan en California son muy distintas a las leyes de otros estados y de otros países. Conocer las formas oficiales, las leyes y las restricciones de este estado, es quizá la base más sólida para asegurar el éxito del negocio. A pesar de que los abogados o el grupo legal de apoyo del país donde

se opera sean excelentes, hay ciertas restricciones, así como conocimientos indispensables que requieren de atención profesional de abogados de California, porque es aquí donde se está trabajando. Por ejemplo, es fundamental conocer el sistema bajo el que operan los tribunales federales y estatales para evitar los litigios (problemas) mediante los procedimientos de resolución de conflictos alternativos disponibles, como la mediación o el arbitraje.

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

Fotografía Profesional



Corporativo . Retrato . Eventos . Dron

GaragePhotostudio.com  
Tel. (664) 225 0400



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*Lic. en Administración, y promotora de lectura.

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

TWITTER
@mtzaglez

Carlota


“La Emperatriz que enloqueció de amor”

“Carlota era una mujer apasionada, adelantada a su tiempo; no fue tratada como se merecía, fue nulificada. Suelen decir “y se volvió loca”; pero cómo llega una mujer a ese estado, porque fue una mujer cuerda de quien se dice que gobernaba en Chapultepec cuando el Emperador no estaba, porque además Maximiliano se ausentaba mucho

LAURA MARTÍNEZ-BELLI, AUTORA






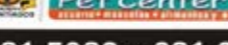


La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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

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

Siempre me han gustado las novelas históricas; creo firmemente en aquella frase que dice “Estudiamos la historia para no repetir los errores del pasado”. Así que desde que tuve la oportunidad de conocer a Laura Martínez-Belli (1975), y estar en la presentación de su última novela “Carlota” el pasado mes de Diciembre en la FIL de Guadalajara; tenía muchas ganas de leer la novela.

Después del libro “Noticias del Imperio” (1987) de Fernando del Paso; Premio Cervantes 2015, poco se había escrito acerca de un personaje tan enigmático y prácticamente desconocido de la historia de México: la Emperatriz Carlota.

Para Martínez-Belli significó un gran reto escribir esta novela y lograr transmitir una nueva visión de la Emperatriz Carlota. Esto último, respaldado por un trabajo de investigación de más de dos años del personaje y del contexto histórico.

El propósito de la autora es mostrar a una mujer joven, inteligente, educada para gobernar, adelantada a su época en relación al papel de la mujer en la sociedad.

Una mujer que se quedaba al frente del gobierno, tomaba decisiones importantes y promulgaba leyes de corte liberal en contra de quienes apoyaban el Imperio.

Una mujer con ilusiones, enamorada de su esposo y de su patria adoptada; México. Un poco reivindicar a una mujer tratada injustamente por la historia.



¿QUÉ ME PARECIÓ COMO LECTORA?

“Carlota” es una novela muy entretenida que te involucra desde el principio, que te mueve a querer saber

más sobre la Emperatriz Carlota, y sobre la historia del Segundo Imperio Mexicano.

No es una clase de historia, ni una biografía; es una novela sobre una mujer apasionada en sus ideales y en su amor a su esposo, donde la autora no descuida la calidad literaria.

En “Carlota” se entrelaza la ficción con la historia real. Hay intrigas, conflictos, amor, desamor, con personajes reales y de ficción que nos dan la idea del contexto social y político que se vivía en México y en Europa en el siglo XIX. Nos presenta a un Emperador Maximiliano de la belleza, del arte, de la arquitectura, de la naturaleza y de México, pero que nunca amó a su esposa. Al Emperador no le interesaba gobernar, a la Emperatriz Carlota sí.

Hacia el final de la novela, Martínez-Belli incluye una carta que Victor Hugo; autor de Los Miserables, envía a Benito Juárez para tratar de convencerlo de no fusilar a Maximiliano. Vale muchísimo la pena leer esta carta escrita por uno de los más grandes escritores de Francia.

Me encantaría saber sus comentarios acerca de “Carlota”, me los pueden enviar a mi cuenta de Twitter @mtzaglez.

RESCATAN ÍCONO DE LA Colonia Libertad

DESPUÉS DE 53 AÑOS, VUELVE
A LA VIDA EL PRIMER CINE DE BARRIO DE TJ

POR GLORIA VALDEZ

Sonaban las espuelas de Gastón Santos, y un Gene Autry se jugaba la vida en un duelo a muerte, mientras el rey de los vaqueros Roy Roger entra a escena montado en su caballo trigger para hacer sonar su guitarra en pantalla.

Todos ellos, las personas mencionadas en el párrafo anterior, evocan tan sólo algunas escenas que permanecen en la memoria de mu-



JOSÉ ANTONIO DE LA CRUZ HERRERA, ARQUITECTO

“Su principal función es dar espacio a expresiones artísticas como música, teatro, danza, cortometrajes y usos múltiples de carácter cultural

chos tijuaneños que tuvieron la fortuna y el privilegio de disfrutar de las películas que las mostraban, las tardes de domingo, en las butacas del primer cine de

barrio de la ciudad: el Cine Libertad. Éste abrió sus puertas en 1933 gracias al español Adolfo Curto, y funcionó por más de 30 años, hasta 1964. Y justo ahí, los pilares que alguna vez fueron iluminadas por el proyector del celuloide, se mantuvieron erguidos por más de 53 años, en espera de su regreso.



“El Cine Libertad es muy importante para la historia de la ciudad. Tiene que ver con la historia de empresarios que apostaron por Tijuana como lugar para invertir y generar actividades económicas”, comparte Christian Zúñiga Méndez, autor del libro “Zona Centro de Tijuana. Paisaje e Imaginario urbano”.

DE LA REASERCIÓN A LA PREVENCIÓN SOCIAL

Tan pronto como pasaron las décadas, las instalaciones del cine pasaron a manos de la familia De La Fuente, quienes posteriormente rentaron el espacio por un periodo de 20 años y a partir de 2015, a Leticia Herrera.

Mientras que el objetivo principal era construir un centro de rehabilitación o casa de migrante, los vecinos de la colonia Libertad así como los integrantes de la Ópera en La Calle se organizaron para objetar el proyecto, pues decían que la zona corría el riesgo de convertirse en un espacio de precariedad.

Al final, la voz de la ciudadanía logró convencer a Leticia Herrera para que desechara la idea del proyecto original, y decidiera reabrir el lugar como un centro de arte y cultura.

El arquitecto José Antonio De La Cruz Herrera, quien asesoró la remodelación, informó en entrevista para Mujer Actual que la rehabilitación del espacio consta de tres etapas. La primera consistió en la limpieza de todas las áreas, la segunda, en la restauración de la planta baja, cuya una inversión asciende a los 4 millones de pesos, y la tercera implicará la reparación del palco.

“Su principal función es dar espacio a expresiones artísticas como música, teatro, danza, cortometrajes y usos múltiples de carácter cultural. Pretendemos que esto no se convierta únicamente en un giro comercial, deseamos aportar a la promoción de la cultura; tendremos precios más accesibles que otras salas”, aclara De La Cruz Herrera.

Asimismo, el escritor Christian Zúñiga considera que este sitio forma parte de una memoria colectiva:

“Retomar este espacio y tratar de darle vida mediante actividades culturales es una nueva apuesta que espero fructifique. Deseamos que se convierta en un polo de actividad cultural para los residentes de la colonia Libertad, pero que también atraiga a personas de otros puntos de la ciudad. Es parte de nuestro patrimonio, y es muy bonito ver que adquiere vida en lugar de ser destruido”, precisa.



EL RECINTO

El sitio está ubicado en la calle quinta entre Av. Aquiles Serdán y la calle José María Pino Suárez, a poco menos de dos kilómetros de “El Chaparral”, la garita más transitada del mundo.

El escenario tiene su encanto, pues ha visto pasar tantas caras como historias. Por dentro cuenta con una sala, que alberga unas 300 butacas. La loseta que bordea las paredes es original, la misma que fue instalada hace más de 80 años, y al ver la gran cúpula que funciona como cielo, se percibe un aire de esperanza.

Y qué decir de la rústica fachada de este emblemático ícono de la ciudad. Cada piedra fue traída del desértico paisaje de La Rumorosa. Todo esto combinado con una cartelera que algunas veces portó la publicidad de La Ópera en La Calle.

“Por otro lado, la sala cinematográfica en nuestra ciudad tuvo un lugar privilegiado como espacio de encuentro social. En estas salas se reunía la gente con sus mejores galas. Se presentaban las caravanas de artistas que recorrían el país, y tuvieron lugar importantes eventos cívicos. El ‘cine Libertad’ nos habla también de las primeras etapas de crecimiento de nuestra ciudad, que pasó de un poblado pequeño a la metrópoli que ahora es”, puntualiza Zúñiga Méndez.

PRINCIPALES DESAFÍOS

Durante el trayecto de dos años no se recibió apoyo por parte del ayuntamiento. Se sufrió el robo de material en dos ocasiones, perdiéndose una inversión de 200 mil pesos, y a pesar de que

se presentó un video que captó a los agresores, nunca recibieron respuesta por parte de las autoridades correspondientes.

“Alguna vez los delincuen-

tes trataron de quemar el recinto. Por la parte de atrás, metieron unos barrotes incendiados con gasolina y trataron de quemarlo, pero como el espacio estaba limpio no se prendió. Otro incidente fue que llegamos y encontramos clausurado. Fuimos a Palacio Municipal y nunca dieron motivo del por qué estaban los sellos, jamás hayamos el motivo. Lo que sí encontramos es que los sellos eran legítimos, y contaban con número de folio, y resulta que no existían en archivo; hubo mucha resistencia”, declara el arquitecto De La Cruz Herrera.

LA GRAN APERTURA

Luego de sobrepasar grandes retos tanto gubernamentales como civiles, Leticia Herrera cortó el listón, inaugurando el pasado 28 de octubre, el Cine Libertad como centro cultural.

Algunas de las actividades que ya están en agenda son: el concurso de cortometraje por parte de Cinemática, el 2 de diciembre, y “Postales Navideñas” del Conservatorio de Danza México del 6 al 10 de este mismo mes.

PATRIMONIO CULTURAL

A pesar de que el Cine Libertad no es oficialmente patrimonio cultural de la historia de Tijuana, es un claro ejemplo de cómo un recinto puede generar arraigo y sentido de pertenencia en una ciudad de migrantes. No sólo es un espacio, es la memoria de una frontera joven.

Si bien el Cine Libertad ha renacido no sólo como una sala de proyección visual, ésta busca sumarse a la lista de recintos que den cabida a la cultura. Que este espacio no haya claudicado significa un gran paso no sólo para resanar el tejido social sino para trabajar desde la prevención a través del arte, en tiempos donde la violencia impera en la ciudad. **M**

**CINE
LIBERTAD**
DIRECCIÓN
Calle 5ta #384
Colonia Libertad

TELÉFONO
(664) 210.5247



INAUGURACIÓN de Showroom Tijuana

ANFITRIÓN: ACCENTO
La diseñadora de interiores, Armida Méndez con un estudio en SD, abrió un showroom en Tijuana, un espacio donde diseñadores, arquitectos y constructores podrán abastecerse de lo necesario en cada una de sus áreas. La inauguración se dio con la presencia de distinguidas personas.



Inauguración de MUEBLERÍA ANFITRIÓN: SPAZIO

El pasado 19 de enero se inauguró por la Av. Padre Kino, el nuevo Spazio donde se ofertarán no sólo muebles sino también artículos para el diseño del hogar y la oficina. Aquí quienes se hicieron presentes en el evento.



ENCUENTRA *el vestido* PERFECTO PARA TI



Vle VOGA boutique

LUCE GUAPÍSIMA ESTA TEMPORADA CON NUESTRAS MARCAS EUROPEAS **Lolitas&L y Paz Torras**

CONTAMOS CON **Renta de Vestidos**

10% DESCUENTO
en venta
AL PRESENTAR EL CUPÓN

20% DESCUENTO
en renta
si no requiere ajuste
AL PRESENTAR EL CUPÓN

CALLE BRASIL 183-3
COL. FCO I MADERO, TIJUANA
6 34 17 24 664 36 36 751

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.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

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
Llenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 90 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmex.tijuana.org emprender@coparmex.tijuana.org

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR

INADEM CDT Consejo de Desarrollo de Tijuana FIDEM SEDECO



Desayuno INFORMATIVO
ANFITRIÓN: CETYS
 CETYS "VA PARA ARRIBA" fue el anuncio que dio CETYS Universidad Campus Tijuana, en relación a la infraestructura y a la calidad. El Rector, Dr. León García habló de la inversión de 15 millones de dólares que hará la Institución en este 2018.



COPA DAVIS 2018
ANFITRIÓN: Club Campestre
 La Federación Mexicana de Tenis en conjunto con el INDET y el IMDET, presentaron los avances de los preparativos rumbo a la Serie Copa David entre México y Puerto Rico, que tendrá lugar el sábado 3 y domingo 4, en Club Campestre, Tijuana.



f @ RICARDOVEGAPS

PUBLIRREPORTAJE

SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

EL LIFTING DEL SIGLO XXI SIN NECESIDAD DE CIRUGÍAS.

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



Efecto de tensión con resultado inmediato.

UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



SIN CICATRICES

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



Ricardo Vega
 Certified Plastic Surgeon .com



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

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

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

VÁLIDO AL 28 DE FEBRERO DEL 2018.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com