

# M

# Mujer



actual

Febrero 2019 | Año 11, Edición 136 | 68 págs.

**MAMÁ  
TENGO  
NOVIO**  
cómo  
orientar a  
tus hijos!

**GABRIEL  
S. REYES**  
y su fábrica  
de Cine



**ESTE 14 DE  
FEBRERO**  
dilo con flores

DOCTORA  
**ROSA M.  
NAVARRO**

Revolucionando  
el tratamiento  
del dolor  
con Medicina  
Regenerativa

**Ejemplar  
GRATIS**

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

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSION  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store



**AFRODISÍACOS**  
en la cocina

# DECRETO DE APOYO A FAMILIAS QUE MÁS LO NECESITAN

DESCUENTO DE HASTA **100%** EN **RECARGOS** POR SERVICIO DE AGUA POTABLE

El Gobierno del Estado de Baja California, en apoyo a familias que más lo necesitan;



Emite un decreto de descuento al que tendrán acceso los usuarios con un ingreso diario

**NO MAYOR A**



**3 SALARIOS MÍNIMOS**

✓ Elimina tu adeudo.

✓ Haz tu convenio o paga de contado.

✓ Paga puntualmente los siguientes 6 meses y seguirás gozando de este beneficio.

✓ Acércate a tu oficina CESPT más cercana para ver tus opciones antes del 31 DE MARZO.



# De la Red nace el amor



con el

**PLAN TELCEL Max Sin Límite 7000**

**10,000 Mb**

**REDES SOCIALES**



**SIN LÍMITE**

Incluye<sup>3</sup>

**Claro<sup>+</sup>-video**



Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



1. Los Megabytes (MB) incluidos en el Plan contratado podrán ser utilizados en México, E.U.A. o Canadá. Apoyados los MB incluidos en el Plan, se aplicará el costo por MB adicional establecido para el Plan Tarifa. La navegación en Internet en E.U.A. o Canadá dependerá de la capacidad y tecnología ofrecida por el operador extranjero. El servicio estándar en E.U.A. o Canadá no es compatible con la navegación en Internet a través del VPN de BlackBerry. 2. Los usuarios nuevos que contratan o renueven su plan máximo de contratación con los Planes Max Sin Límite 3000 en adelante recibirán por promoción el beneficio consistente en la suscripción mensual sin costo adicional al servicio de video en Internet (Streaming) "Claro video" durante toda la vigencia del plan contratado y/o mientras la línea se encuentre activa. CONDICIONES: No presentar adeudos. En caso de que la línea presente adeudos, el beneficio se perderá. Aplica sobre la base de una suscripción por línea que cumpla con los requisitos señalados. NO INCLUYE CONTENIDOS DISPONIBLES EN PAGO POR EVENTO. Si el Plan Tarifa es cancelado o sale fuera del estado o por falta de pago, la suscripción a Claro video será cancelada. Si realiza el cambio de Plan a otro con Cargo Fijo Mensual menor a \$399 el beneficio se perderá. Si utiliza la red móvil de datos de Internet para el uso y acceso a Claro video, los MB consumidos se descontarán de los incluidos en el Plan o Paquete de Datos que tenga contratado o bajo demanda conforme a la tarifa por consumo de MB adicional vigente, según sea el caso. La disponibilidad y calidad en la prestación del servicio Claro video, es responsabilidad del tercero que ofrece y se presta conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el tercero correspondiente. No acumulado con otras promociones. Claro México Playlet 1 mes sin costo. Términos y condiciones en www.claromexico.com. Claro Dineo 30GB sin costo. Términos y condiciones en www.clarodineo.com. Beneficio del Plan Max Sin Límite en www.telcel.com. Beneficio del Plan Max Sin Límite en www.telcel.com. Genera de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Equipos no incluidos. Válido al 28 de febrero de 2019 en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFERTADOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS INSTRUMENTOS QUE FINAN LOS RECURSOS Y PARÁMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERÁN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL, vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones Folios: 131386, 144416, 144448, 144420, 144422, 144451, 144452 y 170175, 144416 y 144448.

Febrero 2019

# EL AMOR, EL AMOR...

**Q**ué bonito es estar enamorado, es una de las sensaciones más bellas de la vida, amar y ser amado, y aunque hay quienes creen y pueden constatar que está científicamente probado que el enamoramiento es pasajero y momentáneo, lo cierto es que podemos en el matrimonio, y con nuestra pareja de tiempo, poner todo de nuestra parte para lograr un enamoramiento continuo de la misma persona. ¿Y cómo lograrlo? No es fácil, pero a lo que se le puede echar ganas es a la comida por ejemplo, y por ello, en nuestra sección de gastronomía vamos a platicar sobre los afrodisíacos en la comida.

Además, te seguimos presentando a la generación de nuevos chefs que están haciendo historia en nuestra entidad, para que los conozcas y te atrevas a probar sus nuevas propuestas culinarias.

Nuestra Mujer del Mes es la Dra. Rosa María Navarro quien sigue rompiendo paradigmas con sus propuestas innovadoras para tratar el dolor, que la han llevado a implementarlas con sus pacientes, como el uso de la medicina regenerativa. Te contaremos qué opciones hay para mitigar un dolor crónica.

Nuestro hombre destacado de esta edición es Gabriel S. Reyes, quien vive en Tijuana desde 1986, y quien tiene una productora que ha trabajado en producciones como: Fear the Walking Dead, Club de Cuervos y la Serie de Luis Miguel entre otros, hoy nos cuenta cómo ha logrado convencer a una institución bancaria de invertir en una fábrica de cine, donde por primera vez se utilizaría a la ingeniera industrial en los procesos cinematográficos.

También, en nuestra sección de Tus Hijos, hablaremos de cómo aconsejarlos cuando inician un noviazgo en la adolescencia. Qué puntos elementales es bueno que conozcan y apliquen, y en Tu pareja, el tema central será la depresión en la pareja. ¿Qué hacer si detectas que más allá de los problemas que tu media naranja tenga en el trabajo, con su familia, etc., no esté triste por ello sino deprimido? Nuestra especialista nos dice cómo lidiar con ello.

Así que ojalá no te pierdas esta edición y la disfrutes, y nos escribas al inbox de la página de Facebook de la revista, para que nos digas qué te pareció y qué artículo te gustó más.

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

SAIDA *Muriel Hid*



### CRÉDITOS

#### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

#### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñía Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

#### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

#### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

#### COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui  
Mayra Medina de Híjar  
Becky Krinsky  
Ma. Fernanda Hale Alcazar  
Michelle A. Santana Bujazan  
Cecilia Ochoa  
Ana Galena  
Gabriel Belo

#### FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy  
leonchargoy@todonimagen.com [664] 364.04.44  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Garage PhotoStudio [664] 225.04.00

#### SERVICIO A CLIENTES

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

#### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications  
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63  
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 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 136, inicio de impresión el 15/01/2019.** 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.



# Contenido

FEBRERO 2019

## Sabías que...

Recetas para atraer el Amor **6**

## TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA  
Cómo se transforman los fracasos en victorias **8**

## TU PAREJA

Creo que es depresión, ¿Cómo ayudarlo? **10**

## TUS HIJOS

Tengo novio, ¿cómo tener un noviazgo funcional en la adolescencia **12**

## DECORACIÓN

Dilo con Flores este 14 de febrero **14**

## MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN  
Las lentejuelas de regreso **16**

## GASTRONOMÍA

Afrodísacos en la Cocina **20**

## ESPECIAL CHEF'S

• LUCIO HERNÁNDEZ **22**  
• ADRIA MONTAÑO **24**  
• CÉSAR GARCÍA **22**

## HOMBRES DESTACADOS

GABRIEL S. REYES y su fábrica de cine **26**

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

DIANA LUZ ALVARADO Ejemplo de liderazgo y Trabajo **28**



## PORTADA DEL MES

# DRA. ROSA M. NAVARRO

REVOLUCIONANDO EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CON MEDICINA REGENERATIVA



# 18

FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

## VALORES Y GENTE

Mi corazón verde por México **30**

## EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES  
Cuando recibes una demanda de divorcio **35**

## LECTURA ACTUAL

La magia de ser Sofía **36**

## CULTURA ACTUAL

Biblioteca Palafoxiana **38**

## PERFIL Y OBRA

El muro de la Hermandad **40**

## ESPECIAL

12 razones para celebrar El Club Xolos de Tijuana cumple 12 años **42**

## TEMAS ACTUALES

Sin bolsas de plástico **44**

## ESPECIAL

LADY MULTITASK TIJUANA-SD Cumple dos años **46**

## SOCIALES

**48**

[www.revistamujeractual.com](http://www.revistamujeractual.com)



\*Con extracto de Guaraná. HAZ EJERCICIO.

HOLA 0180074400 INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SIN COSTO © 2017 The Coca-Cola Company. Fanta es una marca registrada y propiedad de The Coca-Cola Company. Comparado con la versión anterior.



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

# Recetas para atraer el AMOR

Siempre, pero sobre todo en el mes de febrero, oigo mucho la misma pregunta: ¿Cómo puedo atraer el amor a mi vida? Y siempre contesto con una pregunta: ¿Y cómo sabes que no tienes ya, amor en tu vida?

*¡ámate*

**Y** es que lo que nos han enseñado que es amor, realmente es apariencia, posesividad y egoísmo. Este año te invito a reflexionar sobre lo que realmente es el amor, y que reconozcas el amor que ya hay en tu vida. Entiende que el amor existe dentro de

ti y que no tiene nada que ver con las demás personas; cultiva ese amor con esmero, es sagrado. Una vez que te amas, tu vida cambia, y todos los tipos de amor, incluido el de pareja, llegarán a tu vida. Una vida llena de cosas que amas, en la cual eres feliz, traerá a las personas adecuadas a tu vida. **¡ÁMATE!... VUELVE A TI, SIEMPRE A TI.**



# Cómo se transforman los fracasos EN VICTORIAS

Aprender del fracaso puede ser una de las mejores experiencias de vida, si se logra aprovechar la lección

POR BECKY KRINSKY

Existen personas que pueden darle vuelta a su fracaso casi de inmediato, y encuentran nuevas posibilidades para conseguir lo que buscan, cuando las cosas no salen como esperaban. Esta actitud sin duda es una gran virtud. Sin embargo, la mayoría de las personas antes de poder cambiar, ajustar sus acciones y enfocar su atención, se frustran, se enojan, y

muchas veces se dan por vencidos más rápido de lo que deberían.

La frustración y el enojo son los primeros sentimientos que surgen cuando las cosas no cumplen con las expectativas deseadas. Estas emociones paralizan la mente, obstruyen la visión y confunden a la persona, evitando que puedan reaccionar de una manera positiva y efectiva.

**Desafortunadamente el fracaso es necesario, si lo que uno se propone es triunfar.**

El fracaso es sinónimo de experiencia, de persistencia y de resistencia. Al etiquetar el esfuerzo fallido como una oportunidad para aprender, se logra cambiar la visión y se adquiere un permiso particular para poder equivocarse y fallar sin resentimiento o culpa, por lo que el fracaso se torna en un reflejo dorado bajo una luz positiva que permite añadir fortaleza para conquistar sus sueños.

El fracaso no es una condición permanente, de hecho es más prudente considerarlo como un puente transitorio que confronta las debilidades propias, y las pule con el fin de corregirlas y mejorarlas.



El temido fracaso es un marcador que indica los caminos recorridos que no llegaron a ningún sitio. Abre los horizontes para explorar nuevas avenidas. Más aún, el fracaso intensifica el deseo de la victoria, al punto de que invita a encontrar nuevos motivos para volver a intentarlo, hasta poder triunfar.

Bien se dice que todos los inicios son difíciles. Para lograr lo que uno se propone tenemos que intentarlo varias veces. Es casi imposible obtener el éxito deseado a la primera y sin equivocarse. Para que los errores sirvan de maestros, hay que aprender a escucharlos sin justificarlos, ni pelearlos.

Es de sabios reconocer que no se tienen todas las respuestas, y que hay personas que tienen otras cualidades que pueden ayudar. La persona que quiere triunfar sabe cuándo y a quién le debe de pedir ayuda, y toma los consejos que le ofrecen. Lo que para uno puede ser un reto casi imposible, quizá para otro es sólo una acción ordinaria que no requiere de mucho esfuerzo, por lo que su visión simplifica la complicación de uno.

Es vital transformar el fracaso en una victoria para que la vida tenga sentido. Hay que aprender a ver más allá del enojo y la frustración, tener el valor para escuchar a otros y reconocer que no es tan grave cuando uno se equivoca.

**El fracaso sólo es una pérdida cuando no se puede aprender algo de él.**

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

recetasparalavida

TWITTER

@recipesforlife

## LA RECETA DEL FRACASO A LA VICTORIA

INGREDIENTES:

**VALOR** - Fortaleza para reconocer los errores, cambiar el camino y mejorar las acciones.

**PERSPECTIVA** - Visión panorámica de la situación.

**DETERMINACIÓN** - Insistencia y constancia para triunfar.

**CONFIANZA Y FE** - Convicción y seguridad personal para levantarse y luchar.

**ACTITUD POSITIVA** - Enfocar la atención en lo que se puede aprender, con gratitud y alegría.

### AFIRMACIÓN POSITIVA:

» Voy a lograr lo que tanto deseo, puedo prosperar, y voy a ver de frente a mí la victoria. El fracaso no me da miedo, ni me detiene para triunfar. Tengo la fortaleza que necesito para volver a empezar. Voy a aprender de mis errores y reajustar mis acciones. Me alíneo con mi deseo para conquistar mis sueños. Agradezco las enseñanzas y las posibilidades que me llegan para conseguir el éxito que busco.

### CÓMO APRENDER DEL FRACASO:

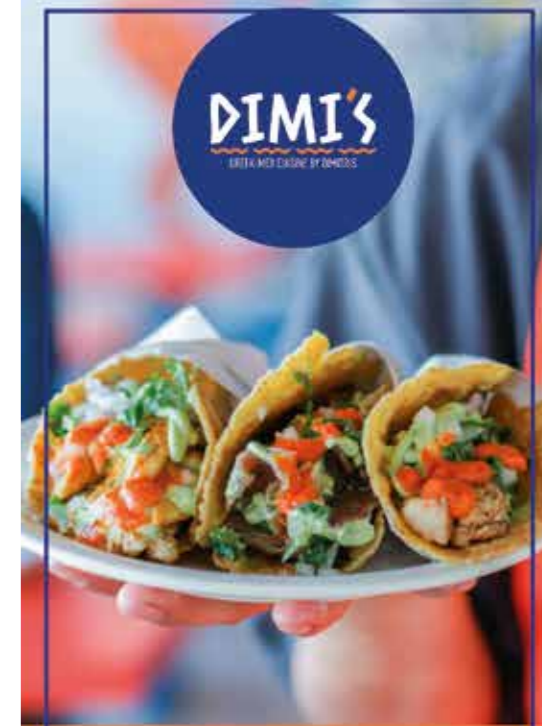
**1. SI COMETES UN ERROR NO LO ESCONDAS, ENFRÉNTALO.** Reconoce donde estuvo la falla, habla con la gente que te pueda ayudar, escríbelo y dale seguimiento. Reconoce quien fue el responsable, y si fuiste tú, no te avergüences, asúmelo, aprende y supéralo.

**2. No temas a equivocarte.** Acepta el riesgo y recuerda que el éxito es tu otra posibilidad. El fallar solo mejora las posibilidades para lograr una victoria más sólida, aclara tus objetivos y fortalece tu determinación.

**3. El fracaso es sólo un escalón más para conseguir la victoria deseada.** El fracaso aclara y enseña lo que no funciona; también fortalece el carácter. En cada fracaso se llega a identificar otra cuestión que hiciste mal, y te hace consciente para no repetir tus mismos errores.

\*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



## Promoción por apertura

Al comprar tres  
tacos griegos

el agua fresca  
va por nuestra  
cuenta

¡TACOS DESDE  
\$25 PESOS!

\*Válido hasta el 28 de  
febrero de 2019

ENCUENTRANOS EN  
RESTAURANTE DIMI'S  
CALLE 11 8847, ESQUINA SIRAK BALOYAN  
(PIO PICO), ZONA CENTRO, TIJUANA, B.C

Tel: 687-4626

www.restaurantedimitris.com

# "CREO QUE ES DEPRESIÓN, ¿CÓMO AYUDARLE?"

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

**D**urante la vida de una pareja se viven muchos eventos. Todos conforman lo que hemos llamado: "en las buenas y en las malas". En

el caso de las primeras, reafirman todo por lo cual elegimos a esa persona para compartir la vida: su compañía, el humor, la atracción, el contacto, la paz, tranquilidad y solidaridad, entre muchos aspectos más que nos hacen disfrutar al máximo los buenos momentos juntos.

Por otra parte, "en las malas" se encuentran los conflictos, enfermedades, desacuerdos, el entorno fuera de nuestro control,

etc., sin embargo, ¿qué pasa cuando el mal momento lo está viviendo nuestra pareja?, es decir, experiencias que le provoquen tristeza, frustración, desánimo, impotencia, dolor e incluso pensamientos suicidas e intentos.

## ESTAR, CUANDO HAY PROBLEMAS

Cuando nuestra pareja está resfriada, lo atendemos y expresamos nuestro amor, por ejemplo: acompañándole al médico, preparando una sopa caliente, dándole sus medicamentos a la hora, brindándole apapacho, respeto a su descanso, y estando al tanto de su mejoría.

Si tuvo un problema laboral o pérdida de trabajo, le escuchamos e intentamos estar al pendiente, comprendiendo su estado de ánimo, apoyando y haciendo los ajustes económicos necesarios.

Si tuvo un problema familiar, si perdió a un ser querido, si se siente triste por ello, estamos ahí acompañando su dolor, y ayudándole en actividades que le permitan vivir ese momento lo menos agobiado por pequeñeces cotidianas, ya que en situaciones como ésta, podemos ser de gran ayuda si nos hacemos cargo.

## PERO, ¿Y SI FUERA DEPRESIÓN?

¿Y si nuestra pareja nos dice que no sólo se siente triste, sino que ha tenido pensamientos suicidas y ni sabe por qué? ¿Y si lo ha intentado al menos una vez? ¿Y si no nos lo dice, pero intuimos? ¿Y si nos lo dice pero no creemos que sea para tanto? ¿Y si creemos que depende de nosotros y de nuestro amor para borrar ese tipo de pensamientos? ¡Ni un apapacho ni un caldito caliente pueden bastar!.

La depresión es una enfermedad padecida por una de cada cinco personas y ÚNICAMENTE puede diagnosticarla un médico especialista en salud mental.

No todo desánimo ni todo dolor ni toda tristeza son depresión, así como no toda depresión diagnosticada tiene el mismo nivel, sin embargo, "no hay enemigo pequeño", siempre hay que estar pendiente de la evolución de una simple tristeza, así como de un resfriado, porque éste puede llegar a convertirse en neumonía. Un suicidio puede ocurrir incluso en etapas tempranas de la depresión si no se diagnostica a tiempo.

## ASESÓRATE PARA PODERLE AYUDAR

Si notas que tu pareja duerme demasiado o muy poco, si ha cambiado su manera de comer, si sufre de dolores físicos sin motivo aparente, o si está muy sensible emocionalmente, busca ayuda, informándote para conocer muchos más síntomas de la depresión con un médico especialista, incluso en internet o instituciones de asistencia, pero no te quedes callado ni creas que sólo tu amor y lindas palabras

son suficientes, ¡no!, hay que actuar.


Si tu información recabada es buena, compártela con tu pareja muy delicadamente. Pregúntale si algunos de esos síntomas los presenta, y si es así, acudan con un médico especialista en salud mental. Cuando alguien te hable de suicidio, es tu responsabilidad y obligación, informar y pedir ayuda profesional inmediata.

## ¿Y POR QUÉ ESTÁ DEPRIMID@?

Uno de los primeros pensamientos que surgen en el otro miembro de la pareja es: "¿qué puedo hacer para ayudarlo?", "¿mi presencia o la de nuestros hijos no es suficiente para que sea feliz?", "¿no piensa en quienes lo queremos para tener deseos de vivir?", "¿no soy suficiente?", pero ni tú ni tu pareja tienen la culpa de la depresión.

Es normal que se piense todo esto, pero como dije antes, tienes una información muy valiosa, y con ésta es con la que

debes trabajar; esa es tu ayuda, y no el cuestionarte si te aman o no, eso sólo te hará perder tiempo y frustrarte, al mismo tiempo que tu pareja se frustra porque él mismo ve tu esfuerzo, y por más que quiera se siente incapaz de corresponder.

Cualquiera que sea la situación que tu pareja esté viviendo, recuerda que tú tampoco estas solo. Eres en teoría la primer persona en darse cuenta, pero no por eso eres quien lo va a solucionar solo. Busca ayuda profesional para ti, en psicología. Infórmate sobre depresión, comparte con tu pareja, y procura que reciba un diagnóstico y tratamiento adecuado por parte de un médico especialista en salud mental. El amor maduro y responsable es el que nos debe motivar a ayudar correctamente, pero muchas veces ese mismo amor y nuestro ego de superpareja nos vuelve ignorantes, ciegos, frustrados, y desgraciadamente esto nos puede llevar a perder un tiempo valiosísimo. 

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

\* La autora es Licenciada en Psicología familiar, psicoterapeuta Familiar y de Pareja + Tanatología.



[www.venuschocolates.com](http://www.venuschocolates.com)  
Compra online y recoge en tienda



**VENUS**  
chocolates  
Est. 2004 Tijuana B.C.

Ave. Tapachula 5-A  
Col. Hipódromo, Tijuana B.C.  
Tel: (664) 9-7293-38

Solicita nuestro catálogo de temporada

# ¿TENGO NOVIO!

TIPS PARA UN  
NOVIAZGO  
FUNCIONAL  
EN LA  
ADOLESCENCIA


POR GABRIEL BELLO

**E**l noviazgo en la adolescencia es un tipo de amistad que reúne características que la hacen especial: pareja de edad similar, muy parecidos en la forma de ser, que comparten muchos intereses, que se comunican bastante bien, que les gusta estar mucho tiempo juntos, que se gustan demasiado, y que terminan enamorados. Si tus hijos están por iniciar un noviazgo o ya están en una relación, te presento estrategias que te permitirán aconsejarlos como se debe, para impedir que su relación se convierta en un obstáculo, y que por el contrario, ésta sea para ellos una gran experiencia de crecimiento socio-emocional.

**NOTA:** Sí prefieres que ellos los lean, también está bien.

**GABRIEL BELLO**  
PSICOTERAPIA PARA  
ADOLESCENTES  
PORTAL  
www.gabrielbello.com  
TELÉFONO  
(664) 609.00.95  
Ced. 6357192

## CONSEJOS PARA ORIENTAR A LOS ADOLESCENTES

- 1. INVOLUCRA A TUS PADRES-** Muchos adolescentes creen que el noviazgo es una relación íntima y privada, en la que los padres no deben opinar, restringir o reglamentar. ¿Qué sucede si hay embarazo, violencia, o alguna infección de transmisión sexual? Tus padres tendrían que intervenir.
- 2. PRE-NOVIAZGO O QUEDANTES-** Antes de iniciar la relación, vivan un tipo de amistad cercana que les permita conocerse. No tengan prisa. Esta fase de pre-noviazgo es para eso, para estar seguros de que es la persona indicada. En esta fase haz todas las preguntas que tengas para despejar tus dudas.
- 3. NO TENGAN SEXO-** Las relaciones de noviazgo en adolescentes tienen dos características: intensas y breves, y en cada entrega sexual dejas un poquito de tu ser en ello, y te vas desgastando emocionalmente. Al final te dejará porque la relación es breve. El sexo no aumenta el nivel de amor que se pudiesen tener.
- 4. TENLE MIEDO A LOS CELOS-** Un noviazgo está basado en la confianza y el respeto, y los celos en la desconfianza e inseguridad, por eso son destructivos. Los celos acaban con cualquier relación por más que se quiera a la pareja. Los celos desaparecen cuando confías, no cuando la privas de tener relación con sus amigos.
- 5. NO INTERCAMBIEN LA CONTRASEÑA-** Hoy se utiliza como una "muestra de amor"... ¡error! Cuando los novios comparten la contraseña de sus redes sociales o celular, lo único que lograrán es controlar, restringir, privar, y castigar a su pareja cuando publique, comente, acepte situaciones con las que no estamos de acuerdo.
- 6. SÉ ASERTIVO-** Dar por hecho "lo que creo que siente o piensa", sin que nos lo diga es un error. Uno de los motivos que genera grandes problemas en el noviazgo es la escasa asertividad. Anímate a decirle cómo te hace sentir su trato y sus comentarios, no guardes nada.
- 7. NO SEAN ABSORBENTES-** Dense su espacio para asuntos personales como la convivencia familiar, las salidas con amigos, el tiempo para el estudio y la elaboración de tareas, así como el cumplir con responsabilidades en casa, etc. La relación de noviazgo es una de las muchas actividades que un adolescente hace, no es la única. Los noviazgos absorbentes terminan por aburrir a la pareja.
- 8. NO HAGAS PLANES A FUTURO-** El amor llegó a tu vida, sé feliz por ello, pero esto no implica que te vas a casar con la persona si apenas tienes 14 o 18 años. Muchos, al sentirse tan cómodos en la relación desean perpetuarla, y comienzan a hacer planes para cuando sean "viejitos". Lo que consiguen es asustar a su pareja, ya que pretenden vivir su noviazgo como "matrimonio chiquito".
- 9. EL NOVIAZGO NO ES PARA SUFRIR-** el noviazgo es compañerismo, respeto, comunicación, confianza, lealtad y fidelidad. Es una relación para pasarla increíble al compartir intereses y el gusto por estar juntos. Si esto ya no se está dando, es tiempo de platicarlo, definirlo y tomar la decisión de terminarlo. No tengas miedo a terminar la relación. Aplica estas sencillas recomendaciones, y lograrás tener una relación de noviazgo funcional. 



# Dilo con FLORES

## ESTE 14 DE FEBRERO

POR ANA GALENA

**M**uchos podrán pensar que es algo muy cursi, incluso es pura mercadotecnia, pero la realidad es que el 14 de Febrero es el día en que en casi todo el mundo celebramos el amor y la amistad.

En San Valentín celebramos y brindamos por el amor: el de pareja, el de familia y el que existe entre amigos. Es la fiesta para celebrar lo afortunados que somos por estar rodeados de amor.

Las flores son uno de los regalos más populares entre parejas y familiares. Transmiten muchas emociones como cariño, admiración, éxito y nostalgia. Y si bien no conocemos el significado de cada una, elegimos un arreglo floral que nos haga sentir algo y que creemos que hará sentir lo mismo a la persona que las reciba.

Vivimos en una época donde la tecnología nos tiene saturados de cosas, por esto hay que considerar que regalar flores es la mejor manera de recordarle a nuestros seres queridos que estamos presentes, que los queremos mucho.

En los últimos años, cada vez son más las personas que integran todo tipo de colores al comprar flores en San Valen-



tín. Sin embargo, yo soy más tradicional y me gusta que las flores transmitan una emoción de acuerdo a la ocasión.

Cualquier día del año puedes enviar flores de colores, pero para esta celebración lo que la mayoría de las personas quieren transmitir es un:

*Te amo*

*Me gustas*

*Soy feliz a tu lado*

Y en algunos casos, agradecimiento por el amor y la amistad que brinda la persona.

Por ello, las flores tradicionales para esta fiesta son las rosas rojas. La razón es que estas flores son símbolo de roman-

ce en todo el mundo. Esto a su vez hace que el precio de un ramo de rosas llegue hasta a triplicarse, de su costo habitual. Y no es porque las floreras quieran vender más caro, es porque a las personas que cultivan rosas se les incrementan sus costos. Imagínate, se venden aproximadamente 198 millones de rosas rojas en el mundo cada Día de San Valentín.

Esto no debe ser un impedimento para regalar rosas rojas. Olvídate de la docena de rosas. Regalar 1 rosa manda el mensaje de que eres la única. 3 rosas dicen Te amo. 11 rosas significan que quien las da es la rosa que falta en la docena. Por último, regalar 3 docenas de rosas rojas dicen "mi corazón te pertenece".

Además, hay muchas flores en los colores tradicionales de San Valentín y podemos lograr transmitir el sentimiento de amor con tulipanes, anémonas, lilis, gerberas, claveles, anturios y astromelias.

Cada día son más las mujeres que mandan flores a sus galanes. En estos casos yo recomiendo arreglos florales muy estilizados. Composiciones con flores muy minimalistas. Poca flor y mucho diseño. De preferencia con flores tropicales, cebollín, curly willow, anturios, orquídeas y unas cuantas rosas.

No importa que flores escojas, lo importante es que el arreglo floral transmita el mensaje que deseas transmitir, y que vaya de acuerdo a la ocasión. Esto hace que tu regalo sea más especial.

*Te amo*

*Soy feliz a tu lado*

*Me gustas*

**CONTACTO**  
PORTAL  
[www.anagalena.com](http://www.anagalena.com)

**LOS COLORES** representativos de esta fiesta son el rojo, el rosa y el blanco.

**ROJO:** El amor, el corazón, el romance, la pasión.

**BLANCO:** Pureza y sinceridad.

**ROSA:** La unión y el equilibrio entre ambos.

\*Estos tres colores son lo que sin duda, representan San Valentín. Colores que desde siempre han indicado que estos sentimientos están presentes. Colores que afortunadamente encontramos en las flores y que nos ayudan a expresar todo esto a nuestra pareja.



**ANA GALENA**

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

# “LAS LENTEJUELAS DE REGRESO”

POR HECHO CON CHE CHÉ



Las lentejuelas son las favoritas de las mujeres en el mundo, pero aunque amamos incluirlas en nuestros looks de noche, muchas veces nos sentimos limitadas al usarlas de día.

Así que si quieres incluir las lentejuelas en tus looks de día, aquí te damos los “top tips” para que brilles a cualquier hora.



## “COMBINA CON PIEZAS CASUALES”

Como t-shirts, camisas de mezclilla o tenis. Al unir tus lentejuelas con piezas más cotidianas le restas formalidad.



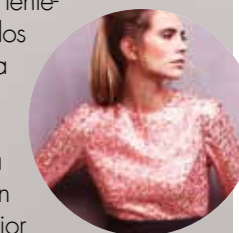
## “TEXTILES SIMPLES”

No le quitamos la atención a las lentejuelas. Usa telas suaves o relajadas, como suéteres y jeans oversized, para que tus piezas brillantes luzcan más que nunca.

**TIP:** El satín definitivamente debe evitarse con prendas de lentejuelas.

## “MANTÉN TU MAQUILLAJE NATURAL”

El objetivo de las lentejuelas es que todos los ojos estén en esa prenda. Por eso, combínalas con un make up ligero. Evita el gloss y los brillos en las sombras, y mejor conviértete en aliada de los tonos mate.



No olvides que los accesorios deben ser discretos. Por ejemplo, puedes usar los clásicos lentes negros de sol.

## CONTACTO

**MA. FERNANDA HALE ALCAZAR**  
(664) 368.62.72

**MICHELLE A. SANTANA BUJAZAN**  
(619) 598.38.17

**CORREO**  
hechoconcheche@gmail.com

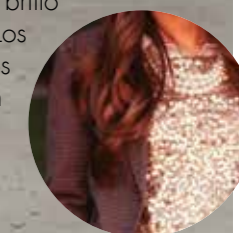
**FACEBOOK**  
/hechoconcheche  
**INSTAGRAM**  
@hechoconcheche

## “LAS CAPAS”

No temas a combinar tu blusa de lentejuelas con otras piezas como chalecos, sacos o vestidos slip. La unión de diversas piezas crearán un outfit único.

## “COLORES SOBRIOS”

Mantén una gama de colores neutros para contrastar el brillo de las lentejuelas. Los ocre, tonos oscuros y piezas lisas harán de tu outfit el mejor para el día.



# DOCTORA Rosa M. NAVARRO

## REVOLUCIONANDO EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CON MEDICINA REGENERATIVA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

**i** Has aprendido a vivir con el dolor, y por más que has visto a médicos, no logran descifrar qué te lo provoca? ¡Eso NO es vida, y no tienes por qué seguir sufriendo! La Dra. Rosa M. Navarro puede ayudarte. Ella es especialista en el tratamiento del dolor de coyuntura, dolor de espina, dolor de cuello, artritis reumatoide, fibromialgia, y osteoartritis, entre otros.

La Dra. Navarro como la mayoría la conoce, nació en Tijuana, BC, y hoy, del otro lado de la frontera, puso su negocio de Medicina del Dolor, junto a un distinguido equipo de profesionales.

### INCURSIONANDO EN LA MEDICINA REGENERATIVA

Lo más novedoso e innovador que utiliza la Dra. Navarro en su clínica, es la Medicina Regenerativa, que aplica a pacientes que se resisten a la cirugía, como parte de un tratamiento integral. "Todo el paciente que entra aquí tiene algún tipo de dolor, pero ahora estoy trayendo Medicina Regenerativa, que se usa en cosmetología, en cirugía plástica, y en urología, pero que yo estoy trayendo para el tratamiento de dolor", nos comenta.

¿Pero cómo es que empezó a introducir el uso de células madre, aceite Cannabidiol o ketamina?

### LA GENTE SE LO EMPEZÓ A PEDIR

"Esto de la Medicina Regenerativa es otra subespecialidad que decidí estudiar, porque mis pacientes me empezaron a decir: 'Oiga Doctora, ¿por qué no me pone una inyección de células madre en la rodilla, si me pone esteroides? Entonces empecé a investigar, y así comenzó mi interés por ayudar al paciente con osteoartritis o problemas severos en las rodillas, que quieren evitar operarse", comentó.

"Tuve que abrir una compañía nueva para Medicina Regenerativa, porque así lo exige la legislación de EU. La medicina aquí está muy regulada por la Food and Drug Administration (FDA), y las aseguranzas sólo pagan procedimientos aprobados y regulados por ésta".

Así, Navarro Regenerative Medicine, Inc., cumplió con los requerimientos, y se estableció formalmente en el 2018, ofreciendo la Medicina Regenerativa como una alternativa a los tratamientos tradicionales.

### UNO DE SUS MENTORES, EL DR. CARLOS BUENROSTRO

La medicina regenerativa también puede aplicarse con fines estéticos y no sólo como tratamiento contra el dolor, y la Dra. Navarro tuvo capacitación de uno de los cirujanos plásticos más reconocidos de México, el Dr. Carlos Buenrostro.

"El me entrenó en las técnicas de liposucción, y fui a varias conferencias para aprender como adquirir células madres provenientes de la grasa que se pueden aplicar en la cara y el cabello para rejuvenecer, así como en coyunturas gastadas y en la espina, para quitar dolor y regenerar", comentó.

Fueron tres años de estudios especializados, para capacitarse.

### TRATAMIENTOS QUE OFRECEN

Algunos tratamientos que se ofrecen en la clínica de la Dra. Navarro, son el de células madre, PRP, Ketamina, que bloquea los denominados receptores para que baje el dolor, y las inyecciones de lidocaína al músculo, utilizadas para entumir el nervio, y hacer que el músculo se relaje.

La doctora también ofrece el cannabidiol, un cannabinoide que se encuentra en el cannabis, pero que no es marihuana. El CBD oil es controversial pero no tiene THC, y ayuda a pacientes con dolor de inflamación o pacientes con fibromialgia, pues ayuda a relajar, quitar el dolor, y bajar inflamación.

### VISIÓN DE AYUDAR A LA GENTE

La doctora nos explica también cómo busca que sus pacientes sanen, sin que esto les represente gastos onerosos.

"A los pacientes les hablo de los beneficios de aplicarse la Medicina Regenerativa, pero primero les digo que exploren todas las opciones que cubre la aseguranza, porque no todos quieren cubrir la medicina alternativa. Por eso les insisto en que conozcan todas sus opciones, para que usen su dinero lo menos po-

“ Esto de la Medicina Regenerativa es otra subespecialidad que decidí estudiar, para ayudar a mis pacientes

sible; después ya vemos, porque no trato de explotar al paciente. Si la aseguranza no cubriera el tratamiento de células madre, por ejemplo, busco que los pacientes sólo paguen el costo de la célula madre, pues considero que la especialidad está siendo abusada, y que las personas tienen que tener cuidado. Otros doctores en vez de enfocarse en mejorar la salud de su paciente, se enfocan en ver cuánto dinero van a sacar. Yo por el contrario, trato de minimizar gastos. Que mejoren su salud, pero que les cueste lo menos posible", agrega la Dra. Rosa M. Navarro, satisfecha y muy contenta de estar innovando, para que sus pacientes tengan la mejor calidad de vida posible. ■



NAVARRO  
REGENERATIVE  
MEDICINE, INC  
PORTAL

www.navarroRegenMed.com

TELÉFONO

(619) 600 53 09



# AFRODISÍACOS en la cocina

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

**S**e acerca el 14 de febrero, día de San Valentín, de los enamorados o de la amistad según convenga, y por ello te recomiendo te dejes atrapar por la magia del libro *Afrodita* de Isabel Allende en donde aprendí mucho de la cocina afrodisíaca, como lo que comento en estas líneas.

Sabemos que desde tiempos inmemoriales, los humanos hemos recurrido a sustancias trucos, actos de magia, juegos para estimular el deseo amoroso y la fertilidad, donde las especias y hierbas han jugado un papel muy interesante, pues en épocas en donde no existían métodos de conservación, éstas eran más valiosas que el mismo oro.

Hoy agregamos albahaca a una receta de pasta o acompañamos el sushi con jengibre, sin sospechar sus enigmáticas propiedades. Las plantas son afrodisíacas sutiles y, como el amor, actúan sin es-

“El amor es un malentendido mutuo”

ÓSCAR WILDE

truendo, discretamente y a largo plazo.

Las hierbas y las especias son el alma, el espíritu de la cocina, no sólo porque convierten cualquier plato en un potencial afrodisíaco, sino porque también disimulan errores culinarios, si no, preguntemos al chile o al curry.

Disfruta de este Día de San Valentín cocinando éstas deliciosas y sencillas recetas.



## CURRY RÁPIDO

### INGREDIENTES

- » 1 taza de crema
- » 1 cucharada de aceite
- » 1 diente de ajo machacado
- » 1 cucharadita de polvo de curry
- » 1 cucharada de jerez o vino blanco
- » 1 cucharadita de jugo de limón
- » Sal, pimienta y una pizca de comino

### PREPARACIÓN

1. Freír el ajo machacado y el curry en aceite por 2 minutos.
  2. Agregar el vino y el limón. Retirar del fuego.
  3. Aliñar con sal, pimienta y comino.
  4. Verter lentamente la crema y evitar que hierva. Debe usarse con mano delicada, porque puede anular todos los demás sabores.
- CURRY**, no es una especia, es una mezcla de varias: cilantro, cardamomo, cayena, pimienta, jengibre, canela, semillas de mostaza, cúrcuma, etc. En la cocina de la India o de la Indonesia, por ejemplo, se prepara el curry especialmente para cada guiso. La proporción suele ser un secreto de familia, y siempre se cocina con aceite o grasa para obtener el máximo de aroma y sabor.

## ENSALADA CHILENA

Se prepara con cinco ingredientes afrodisíacos: cebolla, tomate, chile, perejil y pimienta.

### INGREDIENTES

- » 2 cebollas medianas
- » 3 tomates
- » ½ Chile verde fresco
- » 2 ramos de perejil
- » Sal, Pimienta
- » Aceite y Vinagre

### PREPARACIÓN

1. Cortar la cebolla en pluma, y ponerla a remojar en agua caliente y vinagre por media hora.
2. Escurrir y secar con papel absorbente.
3. Pelar los tomates y cortarlos en gajos.
4. Cortar el chile y mezclarlo con la cebolla y el tomate.
5. Aliñar con sal, pimienta, aceite.
6. Coronar con el perejil



griegos y árabes la consideraban afrodisíaca.

**TOMATE**, la manzana del amor "pomodoro". Se confiaba tanto en su poder estimulante que pagaban fortunas.

**PEREJIL** (*Petroselinum hortensis*) Lo usaban las brujas como uno de los ingredientes de la poción mágica para volar. Se usa en carnes, pescados, ensaladas. Como el eneldo, sirve para cosquillas y otras caricias sensuales.

**PIMIENTA** (*Piper nigrum*) ¿Sabía que estomudar es un placer erótico? Especia por excelencia. Declara Isabel que trae alegría a los viudos y alivia la impotencia de los tímidos.

**EL QUINTO ELEMENTO, EL CHILE**, merece un artículo aparte pues hay mucho que decir de este ingrediente de origen mexicano, que sedujo a las grandes cocinas del mundo. **M**



NAUFRAGO CERVECERÍA

UN ESPACIO PARA LA COMEDIA Y MÚSICA!

Ensenada Stand Up Comedy Presenta: OPEN MIC NAUFRAGO CERVECERÍA

COCINA BAJA FUSION

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

## LUCIO



# Hernández



### ¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

Desde niño siempre me gustó ver cocinar a mis padres; a mi papá (QEPD) le gustaba cocinar en ocasiones especiales como navidad, año nuevo, etc., y la barboca de chivo en pozo que él hacía me gustaba mucho, y en cuanto a la cocina tradicional que hacía mi mamá, me gustaban muchas cosas, como sus diferentes guisados, y no me podía perder sus salsas riquísimas. Pero curiosamente, empecé a trabajar como cocinero, sólo porque quería un trabajo, pero día a día me fui enamorando más de cocinar, y me di cuenta que tenía vocación para esto. Ya tengo más de 13 años dedicándome a la cocina, y no pienso parar.

### ¿CUÁL ES LA PROPUESTA CULINARIA DE EMMA?

Nuestra propuesta es ofrecer una Cocina Mediterránea, utilizando producto mexicano, principalmente de la Baja en un 80 por ciento, armonizados con técnicas francesas.

### ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS EL ESTILO DE EMMA EN LA COCINA, Y CÓMO SE PRESENTAN LOS PLATILLOS?

El estilo de Emma podría describirlo como una fusión clásica y contemporánea, utilizando técnicas más tradicionales, pero con un toque de modernidad, vanguardia, y minimalismo.

### ENTRE TANTA COMPETENCIA, ¿QUÉ CONSIDERAS QUE LOS DISTINGUE?

Considero que el sabor de la comida. Nuestra propuesta está enfocada principalmente a dejar un buen sabor de boca en el comensal, para que se vaya con una experiencia única en cuanto a la degustación de los platillos, que los haga regresar. Y eso lo logramos al utilizar alimentos frescos. Por ello, nos enfocamos mucho en el proceso de elaboración de nuestro platillos, ahí está nuestra magia. Incluso, ya estamos preparándonos para lo que presentaremos en el menú la próxima estación, pues buscaremos siempre innovar y presentar cosas diferentes, para que el cliente siempre esté esperando que novedad le vamos a presentar, y

**LUCIO HERNÁNDEZ**  
ESPECIALIDAD  
Cocina Internacional  
RESTAURANTE  
Emma

### EN BREVE...

#### ¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

Dedicación, Creatividad y Respeto.

#### ¿CUÁL ES TU PLATILLO PREFERIDO A PREPARAR?

El pollo ahumado.

#### ¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?

La comida en general.

#### ¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

Admiro a todos los cocineros que a veces no se llevan el crédito, pero son los principales responsables del éxito del funcionamiento de una cocina.

#### ¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE EMMA?

El pollo rostizado, el tuétano a la leña, el pulpo a la parrilla, y el lechón.

se vaya con una buena experiencia.

Por cierto, quiero aprovechar para decirles que próximamente vamos a tener servicio gueridon, o sea, servicio frente a la mesa.

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

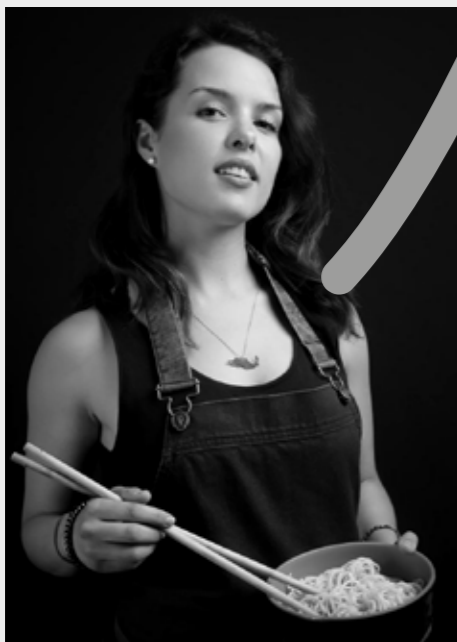
Yo creo que todos tienen mucho talento y considero que lo principal no es distinguirse como persona, sino en conjunto, porque eso da una buena imagen de nuestro estado.

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

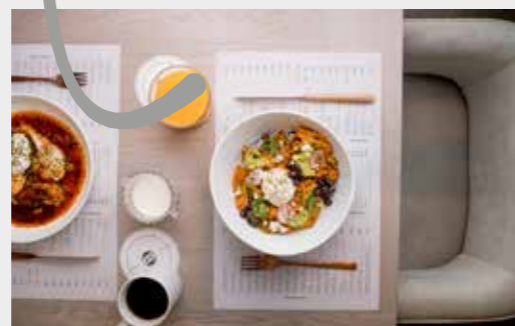
WWW.LACETTO.MX / @VINOSLACETTO  
EVITE EL EXCESO /183300201A1591

PENÍNSULA  
LYRA  
Montepulciano - Barbera  
2013  
VINO TINTO  
Valle de Guadalupe  
Baja California - México

## ADRIA



# Montaña



### ¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

Porqué me gustaba comer y "atender a la gente", y mi manera de consentirlos era siempre con algo relacionado a la comida. Desde niña mis papás me llevaban a comer a restaurantes con una propuesta "no tan común", y regularmente pedían la opción "más rara". Iba a mercados asiáticos, a restaurantes árabes (que en ese entonces no había en Tijuana), por lo tanto, tenía acceso a ingredientes y propuestas diferentes a las que estábamos acostumbrados en Tijuana.

### ¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

Mi propuesta culinaria va relacionada a la influencia de diferentes culturas, pero siempre tijuana. El primero es Don Ramen (asiático) el segundo es Azarosa (californiano - francesa), y Georgina con influencia del "viejo mundo" Europa. Y alimentaria que es "meal prep", una alimentación de acuerdo a tus necesidades y medida, pero sin ser "aburrida" (entonces, aquí encontrarán de todo).

### ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA

### DESDE QUÉ TE GUSTA COCINAR, COMO LO PREPARAS (EL PROCESO), Y COMO LO PRESENTAS?

Lo que sí es importante en mi cocina y mi estilo, es el sabor y que "se vea rico" lo que tengo bien claro es que cada ingrediente, cada elemento tiene "un por qué".

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

Me enfoco mucho en mejoras constantes y soy exigente. Podría decir que MUY EXIGENTE, conmigo.

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

La nueva generación se debe a Culinary Art School, y creo que es buena porque exige calidad por la misma

**ADRIA MONTAÑO**  
ESPECIALIDAD  
Comida Tijuana  
RESTAURANTE  
Don Ramen, Azarosa,  
Georgina

### EN BREVE...

**¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?** No puede faltar en mi cocina SAL KOSHER

**—¿TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?** Me gusta preparar muchos arroces, desde risottos, fritos, asiáticos, en paella.

**—¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?** Me encantan las texturas, los contrastes de sabores, y sin querer desde hace tiempo busco "el umami".

Me encanta agregar queso reggiano en platillos al final, porque considero tiene la mezcla de todos los sabores que hacen ese punto exacto.

**¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?** A Benito Molina, por su conocimiento y técnica, perseverancia, y por ser firme en su creencia, a mi parecer.

competencia, nuevas propuestas.

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

Mis favoritos de Don Ramen, es kimchi fried rice y huevo estrellado.

De Azarosa, french toast y croque madame, y de Georgina, pancakes de ricotta y limón y cena ceviche de filete de res. **M**

## CÉSAR



# García



### ¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

Porque ser chef para mí es una forma de expresar y representar de manera tangible emociones y sentimientos, logrando con esto plasmar mis ideas, vivencias y experiencias en una forma de arte, que no sólo se puede apreciar sino degustar también.

### ¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

Considero mi propuesta como una forma de "arte dulce, comestible".

### ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA, Y COMO PRESENTAS TUS POSTRES?

Es un estilo artístico/creativo en constante evolución. Desarrollamos un proceso bastante entretenido, divertido y diverso. En estos procesos se involucra a todo mi staff, trabajamos basándonos en métodos creativos preestablecidos, es decir, trabajamos con temáticas especiales, temporalidad, artes visuales, música, estaciones, etc. Después hacemos bocetos, desarrollamos las recetas, realizamos pruebas y hacemos ajustes para

pulir el resultado final. Una vez alcanzado el propósito lo lanzamos al público y observamos la respuesta del comensal al momento de degustarlo.

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

Considero que algo que puede ser un diferenciador es la inquietud por buscar algo más, algo nuevo. La pregunta constante en mi mente es: ¿qué sigue?, y compartir los logros y descubrimientos con los demás, en DELISSE con todo mi staff, en la Universidad con mis estudiantes y en la comunidad culinaria en general.

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

Son quienes tienen las ideas y propuestas frescas, quienes se están encargando de enaltecer la cultura gastronómica de la región y no solamente aquí en BC sino en el exte-

**CÉSAR GABRIEL GARCÍA MARTÍNEZ**  
ESPECIALIDAD  
Chef Repostero  
RESTAURANTE  
DELISSE Repostería  
Creativa

### EN BREVE...

**¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?** Sería casi imposible trabajar en mi cocina sin música y sin azúcar.

**¿CUÁL ES TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?** Disfruto mucho de los diferentes procesos de elaboración de todos los postres que hacemos, pero me gusta mucho elaborar mousses, por la gran diversidad de sabores y texturas aplicables a estos.

**¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?** Los chocolates recién horneados por la mañana con un buen latte.

**¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?** A pesar de no ser originario de Baja California tengo gran admiración y respeto al Chef Marcelo Kenji del Restaurante AMORES en Tecate, por la pasión y dedicación que plasma en sus creaciones culinarias.

**¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE?** Tienen que probar el éclair de plátano caramelizado con nuez y chocolate; el mousse de chocolate con chile chipotle/morita, y los chocolates recién horneados por la mañana.

rior, ya que muchos tienen la oportunidad de llevar sus propuestas a otras ponencias en el interior del país, así como en el extranjero, representando con orgullo a nuestra localidad y a nuestro movimiento culinario. **M**

# GABRIEL S. REYES Y SU FÁBRICA DE CINE

POR ANA PATRICIA VALAY

**G**abriel S. Reyes, Presidente Ejecutivo de I Digital Groups, y Director de Monarch está disfrutando de una realidad con la que había soñado desde tiempo atrás, y es que en un hecho sin precedentes, ya se dio en esta frontera la apertura de una auténtica fábrica de cine.

“A diferencia de una productora que se enfoca en un solo proyecto, ésta tiene una visión de ser fábrica de múltiples proyectos, y parte del principio, y es la parte de la innovación, de por primera vez en la historia aplicar realmente ingeniería industrial en cine; no existe... es curioso, porque siendo que ahora a partir de NETFLIX las series y el cine se volvieron una industria dominante en el mundo, es la única industria dominante en el mundo que no utiliza ingeniería industrial. Si vas a alguna grabación no hay una ingeniero industrial”.

—¿Y CUÁL SERÍA LA FUNCIÓN DE UN INGENIERO INDUSTRIAL EN EL CINE?

—Optimizar los proyectos de cine... no están optimizados totalmente. Tiene que ver con la operación, y por ende, la reducción de costos.

Así, por primera vez en la historia se está innovando con este modelo de generación de contenidos cinematográficos y



CLIFF CURTIS MADISON Y KIM DICKENS EN LA PRODUCCIÓN DE FEAR THE WALKING DEAD.

de series de alta calidad.

“Es la primera vez que existe un modelo con investigación y desarrollo tal cual, incluyendo la parte más compleja de la producción que son efectos visuales y efectos especiales”.

Lo anterior se logró gracias a la inversión que hiciera un banco inglés, y que derivó en la conformación de Monarch que es la empresa que está desarrollando con capital inglés, las producciones de la nueva fábrica de cine.

PREPARÁNDOSE PARA SU SUEÑO

Lo cierto es que no fue sencillo para Gabriel lograr concientizar sobre la importancia de que la ingeniería industrial formara parte fundamental de la producción cinematográfica, y mucho menos conseguir una importante

inversión, algo con lo que había soñado desde hace muchos años, pues él estudió Ingeniería en Sistemas, en CETYS Universidad.

—Y, ¿CÓMO ES QUE TE ADENTRAS AL SÉPTIMO ARTE?

—De hecho el tema de ingeniería tiene mucho que ver, la gente luego no lo ve... Desde chiquito me encantaba, y cuando empiezo a ver las especialidades, la única alternativa a estudiar era comunicación en la Ibero, pero a mí me gustaba más la técnica, que no había aquí ni en la CDMX, y estudiar en EU era carísimo. Entonces, el CETYS era el que más tenía acercamiento al área de sistemas digitales que empezaba apenas, y por lo que ya había leído, ese era el futuro de la co-

municación. Posteriormente hice en SD, mi especialidad en multimedia”.

“Me metí primero en animación, y me encantó el contar historias y las aplicaciones de mercadotecnia, que era el único trabajo que te daban”.

CANNES Y SU INVOLUCRAMIENTO EN SERIES DE PRESTIGIO

“Cuando resurge el tema del cine en México, me volvió a interesar, y en 2014 que hice mi primer corto: Papalotl que se seleccionó en Esquina de Cortometrajes del Festival de Cannes, donde planteo mi primera versión de la tesis, de la necesidad de que la ingeniería industrial sea utilizada en el cine. Se lo expongo a pro-México y me apoya con una gira de negociación y observación, que me permite conocer a todos los empresarios productores del cine dominante en México: Epigmenio Ibarra, Carlos Alasraki (su ahora socio), Pedro Torres, etc.

Posteriormente surgió la oportunidad de participar con Fear the Walking Dead, en marketing y soporte de producción, y posteriormente en Club de Cuervos temporadas 3 y 4.

Participó también en la serie de Luis Miguel, en las grabaciones que se hicieron en SD.

—ENTONCES, ¿YA ESTÁN PRODUCIENDO PELÍCULAS Y SERIES EN ESTA FÁBRICA DE CINE?

—Sí. Lo que ya está prefinanciado, es decir, en etapa de desarrollo, es una obra ganadora que se va a hacer película de Daniel Serrano (premio nacional de Dramaturgia). Se llama: Cazador de gringos, que habla del tema migratorio.

También está aprobada financieramente la bio-serie del autor de Los cuatro acuerdos, don Miguel Ruiz.

La otra es la adaptación a cine de una versión de Hamlet mexicanizada y con contexto político actual, dirigida y escrita por Omar Iñigo. Y finalmente un proyecto que está en negociaciones muy positivas con el Festival de Cannes de realidad virtual que se llama: Siendo un muerto.

Por este trabajo, la fábrica de cine se expandirá a la que fuera una de textiles en una planta industrial en Otay, donde habrá varios sets.

Se proyecta que la película y series estén listas para el 2020, y el de realidad virtual, para mayo de este año.



—¿Y QUÉ REPRESENTA ESTE LOGRO PARA TIJUANA?

—Es una oportunidad maravillosa. Nos han estado ayudando a abrir camino los grandes como Iñárritu, del Toro y Cuarón, pues nos convirtieron en una marca país, entre otros personajes, y pues el contexto fronterizo es riquísimo para contar historias y formar nuevos valores. El reto ahora es lograr hacer totalmente sustentables los proyectos de desarrollo que tengamos.

REVELACIONES

—¿QUÉ ES DE LO QUE MÁS DISFRUTASTE DE LAS SERIES FEAR THE WALKING DEAD Y CLUB DE CUERVOS?

—El aprendizaje porque para mí eran maestrías pagadas, y el nivel de interacción con la gente.

—¿CUÁLES FUERON DE LOS MAYORES RETOS?

—El clima y las contingencias.

—¿QUÉ PERSONAJE PARA TI NO DEBIÓ MORIR EN FEAR THE WALKING DEAD?

—Cliff Curtis, como todos dicen (ríe...).

—¿CON QUIÉN HICISTE MÁS AMISTAD EN ESAS SERIES?

—Con Rubén Blades. Vean su documental: Yo no me llamo Blades, vale la pena, ahí también participamos.

# Diana Luz ALVARADO

## EJEMPLO DE LIDERAZGO Y TRABAJO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**E**valuadora del Premio Nacional de Calidad y acreedora de una reconocida trayectoria en el ámbito administrativo, la lic. Diana Luz Alvarado Castro es un claro ejemplo de la mujer del siglo XXI que lucha por tener más y mejores oportunidades laborales, abriéndose camino tanto en el ámbito personal como profesional.

Diana Luz, casada con Iván Pavlovich, nació en Tijuana, siendo sus padres los señores Juan Manuel Alvarado y Enriqueta Castro; es madre de dos hijas: Diana Angélica y Zarina González, quienes le dieron la gran dicha de convertirla en abuela de Arturo Daniel, José Alfonso, Sasha y Alexza.

Ella se convirtió en mamá muy joven: a los 17 años, razón suficiente para proponerse claras metas y luchar por estas, por ello ingresó al Instituto Tecnológico de Tijuana a la licenciatura en Relaciones Comerciales, realizó dos posgrados: uno en Administración Industrial y otro en Administración de Operaciones, así como una especialidad en Derecho Laboral, además de varios cursos y actualizaciones, compartió.

A los 29 años fue subdirectora del Instituto Tecnológico de Tijuana, expuso, época en la que también se dedicó a la docencia en

“Las metas que he tenido en mi vida las he logrado y no soy diferente de nadie, cualquier mujer las puede hacer, es cuestión de que se fije sus metas”

la Universidad Autónoma de Baja California.

### TUVO UN GRAN GUÍA

A lo largo de sus más de 30 años de carrera profesional, la lic. Alvarado se desempeñó en diversos cargos importantes en empresas e instituciones, donde conoció a personas que le ayudaron a ser la mujer empoderada y líder que hoy es.

Diana Luz comentó que durante poco más de tres décadas trabajó al lado del lic. Alejandro

dro Bustamante, primero en el arranque del parque industrial TIIP del Grupo Bustamante y, más tarde, en Plantronics, donde se desempeñó como directora de Recursos Humanos.

“En esta etapa, lo que más me marcó fue el liderazgo, tuve muy buen guía, yo lo admiro mucho, Alejandro nos empodera mucho... cuando hablo de empoderamiento hablo de que Alejandro nos permite hacer cosas, actuar, somos libres, decidimos las cosas; durante toda su vida ha impartido un liderazgo muy participativo.

“En esta parte de mi vida profesional, se me permitió mucho aprender porque cuando tú puedes hacer lo que crees que es lo mejor, entonces desarrollas más y aprendes mucho”, compartió.

Este liderazgo es parte de su vida profesional, expuso, ya que hoy en día imparte asesoría y busca que las empresas les den esa libertad a los empleados, es decir, que los potencialicen, capaciten y permitan su crecimiento.

### SER MAMÁ Y PROFESIONISTA A LA VEZ

Este éxito laboral significó muchos sacrificios para Diana, ya que mientras sus hijas estaban pequeñas ella pasó la mayor parte del tiempo trabajando. “Era más complicado para mí organizarme con mi familia que con una empresa de 4 mil empleados”.

“La comunicación era una parte muy



fundamental, yo fui madre a los 17 años, cuando ya estaba trabajando de tiempo completo mis hijas ya eran adolescentes, fue una etapa compleja pero la superé, ahora mis hijas son profesionistas y son mis amigas”, comentó orgullosa.

### SU PROYECTO

Después de 21 años de laborar en Plantronics, en el 2018 Diana Luz decidió emprender su propio proyecto: Prácticas Globales, un despacho que tiene la capacidad de ayudar a las empresas en varias áreas como la de liderazgo, responsabilidad social, de apoyos a la comunidad, entre otros.

La entrevistada dijo que durante estos meses de funciones de Prácticas Globales se ha tenido que enfrentar a algunos retos, como el hecho de que las empresas tengan cierta resistencia a los cambios, por ello necesita conocer rápidamente a la organización para hacer sugerencias, expuso.

En este proyecto, las metas a corto plazo son que los conozcan y que sepan que tienen un nivel de experiencia elevado, agregó, así como poder hacer aportaciones importantes a las empresas que les permitan tener un retorno de inversión. A largo plazo, involucrar a gente de nivel alto que los ayude en otras áreas.

“Estoy muy orgullosa de ser mujer y de que al ser profesionista se me permitió crecer sin ninguna discriminación en la vida, tuve mucha suerte de toparme con gente importante y líder que me permitió crecer...”

### METAS BIEN ESTABLECIDAS

“Estoy muy orgullosa de ser mujer y de que al ser profesionista se me permitió crecer sin ninguna discriminación en la vida, tuve mucha suerte de toparme con gente importante y líder que me permitió crecer... La única forma de que podamos crecer y destacar es trabajando fuertemente, estudiando y actualizándonos”, destacó.

La vida de las mujeres en las empresas es sumamente importante, apuntó, la mujer se ha destacado en varias áreas y ha aportado mucho en la productividad de México; su labor cada día es más importante, es un ejemplo de liderazgo.

“Las mujeres lo que quieren hacer, lo pue-

den hacer; las metas que he tenido en mi vida las he logrado y no soy diferente de nadie, cualquier mujer las puede hacer, es cuestión de que se fije sus metas”, concluyó. ■

### EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** La Casa de los Espíritus, de Isabel Allende.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Su bolsa de mano.
- » **MÚSICA FAVORITA:** De los 60's.
- » **MAYOR FORTALEZA:** La capacidad de observar e interesarse de lo que la gente hace.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mis nietos y mis hijos.
- » **FRASE FAVORITA:** “Lo blanco es blanco y lo negro es negro”.





# MI CORAZÓN VERDE POR MÉXICO

POR ANA PATRICIA VALAY

**E**n esta ocasión Mujer Actual quiere que conozcan ésta A.C. que encabeza con mucha esperanza de cambiar nuestro entorno, Judith Corona, con quien tuvimos oportunidad de platicar sobre el objetivo de la Asociación, y sobre las acciones que realizan para poder sumarnos: Aquí lo que nos dijo:

## —¿QUÉ ES Y QUÉ BUSCA MI CORAZÓN VERDE POR MÉXICO?

—Mi Corazón Verde por México es una A.C. que trabaja con grupos vulnerables, busca el bienestar social, en un medio ambiente sano, pero cuando hablamos de ello, no nos estamos refiriendo únicamente a respirar aire puro, tomar agua limpia y tener tierra fértil.



Para nosotros el medio ambiente sano es estar bien en salud, seguridad, en nuestra comunidad, bien emocionalmente, con la familia, con el vecino, con la mascota, con la naturaleza. Buscamos concientizar para educar, buscamos cambiar la forma de pensar y como pro-

pósito, creemos que así podemos vivir felices, y recuperar los valores que se desvanecen y fortalecer los existentes.

## —¿PERO TAMBIÉN TIENE QUE VER CON EL MEDIO AMBIENTE, PORQUÉ EL CORAZÓN ES VERDE?

—Sí, claro. Creo que todo en esta vida tiene que ver con el medio ambiente, cada componente de la tierra físico o biológico, interactúan con la vida diaria del ser humano. Si nosotros respetamos la semilla el árbol crecerá y oxígeno tendremos, si nosotros tenemos más y mejores áreas verdes, la salud se beneficia, si tuviéramos más áreas de sano esparcimiento el núcleo de la familia se fortalecería, nuestros jóvenes crecerían en un mundo mejor. Sin los elementos naturales sanos no vamos a tener vida.

**CONTACTO**  
**FACEBOOK**  
corazonverdemexico

## —¿CÓMO SURGE EL MOVIMIENTO: CORAZÓN VERDE?

—El movimiento nace años atrás 2004-2005 cuando un grupo de personas empezamos a ver lo fácil que es cambiar la vida empezando con nuestras manitas, con nuestras sonrisas y fue así como fuimos involucrándonos en actividades como limpiar la playa, cañones, camellones, esquinas, arroyos, plantar árboles, correr con macotas, involucrándonos en campañas de mascotas, ir asilo, casas hogares.

## —¿ENTONCES HASTA HACE POCO FUE QUE CONFORMASTE LA ASOCIACIÓN CIVIL?

—Sí, y fue porque nos dimos cuenta que las actividades crecían y cuando acudíamos algún asilo o casa hogar a llevar felicidad a los abuelitos o actividades a los niños, nos identificaban pero no sabíamos cómo presentarnos en grupo, y para hacer trámites ante el gobierno para solicitar algún permiso no y por ello los proyectos se nos venían abajo por no estar legalmente constituidos. Varios amigos nos decían ya formaliza y uno de ellos nos sentó hace 5 años, y así empezamos hasta quedar constituidos legalmente en 2017.

## —PLÁTICANOS POR FAVOR, SOBRE ALGUNAS ACTIVIDADES QUE REALIZAN...

—Pues nos incorporamos a varios movimientos y también hemos creado propios, pero como seguido cambia el gobierno y se complican las cosas, uno de nuestro objetivo en corazón verde es trabajar en ello, sabemos que nuestra región puede lucir diferente, estamos trabajando actualmente en tres proyectos de áreas verdes.

—Son muchas las acciones, pero una es: Buza Caperuza es un movimiento que identifica los valores, que los resalta y que lucha por que persistan. #BuzaCaperuza es un movimiento de recordar que en sociedad se vive mejor de que el respeto y el derecho humano siempre debe prevalecer, en donde la historia comienza desde que naces y no termina al llegar a tu meta personal, pues en BuzaCaperuza el dicho es siempre hay algo o alguien más por quien trabajar, porque después de ti hay otros que respetar.

—Viene para este 2019 un proyecto en salud con fusión fundación Loran con Corazón Verde, muy bueno, además de los ya implementados, estamos muy emocionadas.



“ #BuzaCaperuza es un movimiento de recordar que en sociedad se vive mejor de que el respeto y el derecho humano siempre debe prevalecer ”

## —OYE Y ¿CÓMO CREES QUE MI CORAZÓN VERDE POR MÉXICO PUDIERA INCIDIR POSITIVAMENTE PRIMERO EN LA COMUNIDAD Y LUEGO EN TODA LA REPÚBLICA?

—Somos de los que piensan que una ciudad no crea a las personas, sino que las personas crean grandes ciudades. La participación ciudadana, el compromiso y las acciones son nuestra mejor promoción de la ciudad. Cuando nosotros salimos a campo, salimos regalando sonrisas, y estamos convencidos que el chip de las personas cambia así de fácil, por ello buscamos cumplir sueños en acciones que nadie se imagina. Somos un movimiento con una personalidad que se basa en el amor, en la esperanza de ser diferente, y que se puede lograr, realizando la mínima acción positiva que esté en nuestras manos.


—Algo muy importante es que corazón verde trabaja en concientizar para que

nuestros valores no se escondan o se pierdan, en ese sentido sabemos que las acciones van a perdurar. Y como dicen “Aquí Empieza la Patria” así que somos el ejemplo a seguir en toda la república. Somos frontera, ciudad de migrantes en donde los grupos vulnerables necesitan de nosotros y es ahí donde corazón verde trabaja.

## —OYE Y ¿QUIÉNES MÁS SE HAN INVOLUCRADO EN LA ASOCIACIÓN CIVIL?

—Ahora si que de todo, jóvenes, niños, mi familia, amigas, blogueros, profesionales, el grupo de “Mujeres de colores”, Fundación Loran y todos están invitados. También nos sumamos a otras causas y movimientos, como ha sido con Corazones en Movimiento. Hemos trabajamos de la mano en un bello proyecto de “Salud a Tu Casa Con Corazón Verde” en donde mediante la fusión de Fundación Loran y Corazón Verde llevamos médicos a las colonia en busca de aquellos abuelitos identificados de corazón verde a los que posteriormente buscamos cumplirles un sueño, con uno de los programas de Corazón Verde que se llama “Mil Historias un Proyecto”, en donde simplemente buscamos hacer feliz a las personas de la tercera edad.

## —Y CÓMO PODEMOS INVOLUCRARNOS CON LA ASOCIACIÓN, COMO PODEMOS UNIRNOS PARA APOYAR O PODEMOS APOYAR ECONÓMICAMENTE?

—Que nos manden un mensajito, o que nos sigan en las redes sociales, este año manejaremos agenda para que se sumen, necesitamos manitas y sonrisas. Y a todo el que nos quieren donar, recibimos de todo, hay mucha necesidad y todo es llevado a la personita que más lo necesita, y así todos participamos en cumpliendo sus sueños, corazón verde solo es un empujoncito de todos. 



ZAYURI

KENLY

MARLON

MARCO POLO

Especial

# TANGIBLES LOS BENEFICIOS HACIA LAS FAMILIAS TIJUANANENSES

RAITE ATIENDE A 10 MIL 91 ESTUDIANTES EN ESTE 2019

**G**abriel Álvarez Enrique es abuelo de 5 jóvenes alumnos de secundaria y preparatoria que forman parte de RAITE, desde su primera convocatoria surgida en el 2017, con este Programa de Transporte Gratuito para Estudiantes han podido asistir a la escuela sin problemas por falta de recursos para trasladarse y forjarse en las aulas un futuro mejor.

Así Marco Polo Flores Álvarez asiste a la preparatoria Metropolitana Agua Caliente y Zayuri Nicole, Marlon Jaffeth, Kenly y Shalom Eunefer Álvarez García asisten a la secundaria general No. 59 "Estado 29" de esta ciudad.

Para ir a la escuela cada uno usa dos transportes (ida y vuelta), y en el caso de Marco Polo son cuatro, lo que representa un ahorro en la economía familiar de aproximadamente 2,000 pesos mensuales, esto les ha ayudado a invertir en cosas para su ho-



**DATO ADICIONAL**  
YA ESTÁN DISPONIBLES  
LOS RESULTADOS EN LOS  
PORTALES DE INTERNET  
[www.imjuv.tijuana.gob.mx](http://www.imjuv.tijuana.gob.mx)  
[www.tijuana.gob.mx](http://www.tijuana.gob.mx)  
PARA RECIBIR LA  
CREDENCIAL Y BOLETOS  
VIGENTES EN EL PERIODO  
DE FEBRERO  
A JUNIO

gar, en donde viven 10 personas.

Los chicos que viven con sus abuelos — quienes se han hecho cargo de ellos — en la Delegación

Otay Centenario se han destacado por ser buenos estudiantes y de esta manera corresponden a su abuelo, que los apoya para que no dejen de estudiar.

Don Gabriel, actualmente jubilado,

fue policía durante 45 años y desea que sus nietos sean personas de bien, que tengan un mejor futuro y que alcancen sus sueños, por ello los apoyan para que concluyan sus estudios hasta ser profesionistas.

Recomendó ampliamente el programa RAITE, porque considera que para todas las familias representa un gran ahorro.

Gabriel y su esposa son ejemplo de que cuando "se quiere se puede", de que por más obstáculos que haya, la actitud, el apoyo y el amor a los familiares hacen la diferencia. **M**

# MÁS DE 10 MIL BENEFICIADOS

ESTO REPRESENTA 2 MILLONES 500 MIL  
RAITES PARA ESTUDIANTES

**E**n este 2019 el Comité del programa Raite, aprobó el listado con 10 mil 091 beneficiados, resultado de la cuarta convocatoria que tendrá una vigencia de febrero a junio del presente año.

Alumnos de secundaria, preparatoria y universidad que estudian y viven en una de las 9 delegaciones de la ciudad, renovaron y/o tramitaron por primera vez este beneficio, con el objetivo de trasladarse gratuitamente a sus planteles educativos utilizando el transporte masivo.

Miguel Loza, director del Instituto Municipal para la Juventud (IMJUV) agradeció la labor efectuada por los integrantes del Comité, para que RAITE llegara a los jóvenes tijuanaenses y esta beca de transporte ayude a disminuir la deserción escolar en el nivel de educación básica (secundaria), media y superior.

En esta ocasión, a diferencia de años anteriores, el boleto de RAITE será pagado en su totalidad por la Alcaldía de Tijuana a cada una de las 11 líneas de transporte masivo que cubren el 95% de las rutas de la ciudad, con lo que el estudiante podrá trasladarse de manera gratuita a su institución educativa, de lunes a viernes en horario de 5:00 am a 10:00 de la noche.

Todo esto representa alrededor de 2 millones 500 mil raites para estudiantes de secundaria, preparatoria y universidad de la ciudad, que se darán en este año con este programa impulsado por el alcalde Juan Manuel Gastélum.

Lo anterior teniendo en cuenta que



La entrega de Raite se realizará previo al ingreso del ciclo escolar 2019-1, para que el joven pueda hacer uso de su beca desde el primer día de clases.

El 072 es el número de atención para cualquier presentar cualquier inconformidad por la prestación del servicio de transporte.

En comparación con la tercera edición del programa, para este nuevo periodo, la cantidad de usuarios aumentó en un 30%. En esta ocasión RAITE los alumnos de preparatoria atendieron en mayor proporción a la convocatoria, posteriormente universidad y secundaria. **M**

cada joven utiliza de 2 a 4 transportes (ida y vuelta) para acudir a su escuela.

**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.com  
emprender@coparmex.com

**CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR**

INADEM CDT Consejo de Desarrollo de Tijuana FIDEM SEDECO

**baja cuadros**  
Servicio de enmarcado a la medida

**Enmarcamos:**

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

**TEL. (664) 681 2051**  
Calimax Hipódromo

**Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.**

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

**LUZE**  
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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

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

CONTAMOS CON VALET PARKING

**Carmona**

**Expertos • TUS DERECHOS LEGALES**

# CUANDO RECIBES UNA DEMANDA DE DIVORCIO

Un buen abogado hace la diferencia

POR BECKY KRINSKY

**D**espués de largas discusiones y peleas que solo desgastan a la pareja, llega un momento en donde el divorcio parecería ser la única y la mejor solución para poder tener una vida más tranquila y eventualmente con mejor calidad. Muchas veces es un conyugue el que toma la iniciativa y se adelanta mandando la notificación del divorcio. Entonces ¿qué se hace en el momento de que se recibe esta notificación? lo primero que se debe de hacer, es contratar rápidamente un abogado para que te represente y te brinde asesoría legal necesaria para que siempre estés protegida y representada de la mejor forma.

El tiempo es un factor determinante, entre más rápido se tenga el apoyo legal menos riesgo se corre a hacer algo indebido o que tenga consecuencias que sean peligrosas.

Lo más importante es contestar a esta notificación, ya sea que lo que se estipula en la notificación no sea del todo verdad o lo que se pide está fuera de la realidad o de la conveniencia personal. Si se contesta en tiempo y forma se pueden aclarar todos los detalles y empezar la negociación de lo justo para cada parte.

En una demanda de divorcio tiene que quedar muy claro todas las responsabilidades económicas así como la custodia y las obligaciones familiares que ambos cónyuges tendrán que adquirir. Temas como: pensión alimenticia, de compensación económica, vacaciones, propiedades, cuentas bancarias, compromisos, etc. Todo eso deberá de ser evaluado con mucho detalle por el abogado, así que su experiencia en este ámbito es crucial.


La notificación que recibió, señalará la fecha en que se debe concurrir a audiencia, por supuesto que la asistencia a esta audiencia es vital, ya que en caso de no asistir, puede afectar todo lo que en el ocurra posteriormente a esta junta. Además es importante ya tener un representante legal asignado, ya que en ese momento la relación deja de ser personal, y se convierte en una cuestión legal con términos que sólo un profesional puede rebatir o entender.

Hay casos en donde lo que se pide y lo que se acuerda es lógico, es justo y por lo tanto el proceso es relativamente sencillo. La cosa se complica cuando por enojo o por problemas más severos el cónyuge que solicita el divorcio, también hace declaraciones falsas, tratando no sólo de sacar provecho de la situación, sino que también priva derechos y lastima con manipulaciones generalmente con el tema de los hijos y de las propiedades que estén de por medio.

## ¿QUÉ ES LO MÁS RECOMENDABLE?

Pensar con la cabeza, sin emociones. Ser claro y entender que para estar bien hay que protegerse y tener una buena estrategia. Es importante estar consiente que no hay dos divorcios similares, ya que cada caso es único. Por lo mismo el juez que tome el caso hará lo más justo según las circunstancias y la evidencia, y la información disponible que presenten cada uno de los abogados representantes.

Existe la posibilidad de que la decisión del juez no siempre sea la decisión más justa posible, y aunque no tendrá el propósito de favorecerle individualmente en su totalidad, saber que uno va representado por el mejor abogado ciertamente da más confianza y mejores posibilidades de que uno obtenga las mejores condiciones posibles.

Si te llegara una notificación de divorcio o estás pensando en divorciarte, llama a Contreras Law, en la ciudad de San Diego. Protégete y protege a tus hijos. Tu primera llamada es gratis. 

**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



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

\*Experta en cuidado del hogar y la familia.

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

TWITTER @mtzaglez

# La magia de ser Sofía

de Elisabet Benavent

**P**ara mi recomendación en este mes del amor y la amistad, he elegido un libro con una historia de amor de la escritora española Elisabet Benavent (1984).

Había escuchado mucho hablar de ella pero no había llegado el momento de acercarme a sus libros. Tuve la oportunidad y fortuna de poder conocerla en la pasada Feria Internacional del Libro de Guadalajara. Me encantó su originalidad y fresca para transmitir historias a través de las letras, incluidas las listas de Spotify que nos sugiere para acompañar sus libros.

Aunque la mayoría de sus novelas son para lectores en los veintes y treinta, y yo ya pasé de esas décadas, les confieso que esta novela me encantó; es verdad aquello de que en la lectura no hay edades.

**“Sofía tiene tres amores: su gata Holly, los libros y El café de Alejandría.”**

**Sofía trabaja ahí como camarera y es feliz.**

**Sofía no tiene pareja y tampoco la busca, aunque desearía encontrar la magia.**

**Sofía experimenta un chispazo cuando él cruza por primera vez la puerta.**

**Él aparece por casualidad guiado por el aroma del café.....**

**o tal vez por el destino.....**

Él se llama Héctor, y está a punto de descubrir dónde reside la magia”

Sofía es una mujer independiente, deci-



dida, simpática; ama los libros, y como muchas mujeres jóvenes, vive con inseguridades. Es feliz trabajando en el Alejandría, un lugar mágico donde se mezclan el café, los libros, la amistad y la alegría.

Abel, su compañero de trabajo; Mamen, su joven madrastra, y Oliver, su guapo amigo desde la infancia, forman junto con Sofía un cuarteto que te hará reír y recordar el increíble regalo que es la amistad.

Sofía vive sin buscar el amor, pero un día, sin esperarlo, como llegan todas las cosas mágicas, aparece en Alejandría cuando menos lo esperaba.

**“Claro que quería enamorarme pero no iba a buscarlo. Quería que fuera él mismo quien me encontrara. Que la magia viniera por mí” Sofía**

Héctor es diseñador gráfico, atractivo, tímido, serio, un hombre de pocas palabras que ha ido perdiendo de vista las pequeñas cosas de la vida que hacen la magia.

A través de la novela conocemos la historia de Héctor y Sofía, somos testigos de la atracción que sienten cada vez que están juntos, y de cómo van descubriendo lo que el otro le hace sentir.

**“Siempre quise la magia, y él brillaba tanto que cegaba.” Sofía**

Pero como en la vida real, la historia de Héctor y Sofía no será fácil. Hay algo que no les permite dejarse llevar por lo que sienten, algo que prefiero no contarles para que lo descubran por ustedes mismos.

Elisabet Benavent tiene una manera de escribir muy particular, divertida, sencilla, ágil, directa al describir personajes y situaciones que te hace sentir muy cerca de ellos, experimentar y vivir lo que están sintiendo a cada momento. Ríes, lloras, te enojas, te trasmite sentimientos.

**La magia de ser Sofía**, una historia cargada de emociones, de magia con la que ríes pero también te ilusionas. Con personajes reales y humanos como protagonistas que te hacen vibrar con sus sentimientos. Una historia de amor pero también de amistad, sueños, decisiones, culpas, encuentros, pasión, miedos, risas, en fin...

Una historia mágica con un final sorprendente, tanto que te recomiendo tener a la mano la segunda parte de esta bilogía: **La magia de ser nosotros**, yo ya lo estoy leyendo, ya les contaré.

**¿Crees en la magia? M**



1750 E.Palomar St.Suite 2

ChulaVista, CA 91913

Lunes a Viernes

6:30 am a 10:00 pm

Sábado y Domingo

8:00 am a 10:00 pm

Teléfono: (619) 863 0021

f La.fresheria @befreshsd  
www.befreshsd.com

# BIBLIOTECA PALAFOXIANA: *La Memoria del Mundo*

POR CECILIA OCHOA

Viajar en familia es toda una travesía, sobre todo si como en mi caso particular el número de viajeros asciende a 10 personas, además de que la experiencia podría incluir desde la emoción inicial del "Sí, vamos todos juntos", hasta el momento en que al cuarto día de viaje, gracias a los traslados y la distribución del hospedaje, inician las batallas campales a uñas y dientes con tus hermanos, tal cual como cuando eramos niños.

## DESTINO: PUEBLA

Bien, pues heme ahí, en Puebla de Los Ángeles, con una familia de 10, ahora adultos, que se aman y se odian al mismo tiempo.

A diferencia de mis hermanos, me da igual investigar o no algún destino turístico, los días anteriores a la travesía, y creo se debe a que desde pequeña disfruto de las aventuras —y también, debo confesarlo— disfruto de no ser quien deba hacer el itinerario del viaje y las benditas reservas.

Esta era mi primer visita al estado de Puebla, y justo días antes de partir recordé haber leído un artículo sobre "Las 8 Bibliotecas más bellas e importantes de América Latina" que hablaba de recintos como la Biblioteca Nacional de Brasil, la Biblioteca Virgilio Barco de Colombia, y referenciaba ni más ni menos, la existencia de una particular Biblioteca ubicada en México, en Puebla justamente, llamada "La Palafoxiana", para mi sorpresa, la más importante también, por haber sido la primer Biblioteca Pública del continente Americano.

Así que después de recorrer en clan

toda la ciudad, los Pueblos Mágicos de la cercanía como Cholula y Atlixco la ciudad de las Flores —otra joya—, me dispuse a hacer uso de mi independencia, en el minuto mismo en el que me di cuenta de que nuestro tour colectivo no incluía el anhelado destino de turismo cultural, y a riesgo de la molestia general por bajarme del plan del día, me regalé la mejor experiencia que en mi vida hubiese imaginado.

Mi familia emprendió un tour de kilómetros en carretera durante los primeros rayos del sol, y yo cual Mujer Actual me arreglé tan linda como para una cita romántica, y emprendí mi búsqueda por el preciado destino.

Lo que descubrí ahí no sólo fue una joya cultural, sino también me descubrí a mí misma como una exploradora, y un alma vieja que ama el olor de las estanterías y la armonía visual de los libros en formación de resguardo, cual delicados tesoros.

## LA PALAFOXIANA HABITA EL INTERIOR DE LA CASA DE CULTURA DE PUEBLA

Al subir sus escaleras coloniales de cantera, te recibe el pórtico en la parte alta exterior e interior de la entrada principal, esculpido en una sola pieza por el artista artesano poblano José de Nava, creado de exproceso para conformar el bellissimo umbral de madera de cedro.

En su interior llama tu atención un immaculado piso construido con talavera, arena y ladrillo rojo, a lo que en esta ciudad se le conoce como petatillo. A los costados su imponente estantería construida con cedro, ayacaguite y coloyote, maderas tropicales típicas del estado de Veracruz, mismas que favorecen la protección y preservación de los libros.

## SU ORIGEN

El Obispo, y también Virrey de la Nueva España, Don Juan de Palafox y Mendoza, donó en el año de 1646, cinco mil títulos que integraban su biblioteca particular con el propósito de fundar la primera Biblioteca Pública de América Latina. Palafox contaba en aquél entonces con 46 años de edad.



La construcción y adaptación del sueño y Biblioteca fundada por el Virrey, requirió un proceso de formación de 200 años.

El hoy también Museo, alberga como mobiliario un fustol circular del Siglo XVIII.

En la actualidad, La Palafoxiana cuenta con 45 mil 068 títulos en más de diez distintos idiomas y lenguas como el latín, arameo, caldeo, hebreo antiguo, griego antiguo, francés, alemán, holandés, náhuatl, mixteco, chino, árabe e italiano.

Hasta el año de 1980 La Palafoxiana fungió como Biblioteca Pública, y desde entonces hasta la fecha, el acer-

vo literario está sólo a disposición de investigadores acreditados.

## SUS JOYAS LITERARIAS

Su acervo literario cuenta con libros de altísimo valor histórico como los "incunables". Algunos de ellos datan del año 1463 elaborados con las primeras técnicas de imprenta y encuadernación. Entre sus principales autores están Klepper, Copérnico, Newton, Sor Juana, Sócrates, Molière, Fray Molina, Nostradamus y Magallanes.

Una de sus joyas en su estantería es la Biblia más antigua que data del año 1600, así como una "Biblia Regia" escrita en cuatro idiomas, latín, arameo, griego y hebreo antiguo.

En 2005 la UNESCO certificó a la Biblioteca Palafoxiana como Patrimonio Cultural y Material de la Humanidad, llamándole la "Memoria del Mundo".

Hoy la Biblioteca Palafoxiana de la ciudad de Puebla de Los Ángeles es un viaje obligado; es encontrarte con un tesoro editorial, cultural y biográfico; es tocar la belleza del pasado inalterado, en contraste con la era del google search de la cultura actual.

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

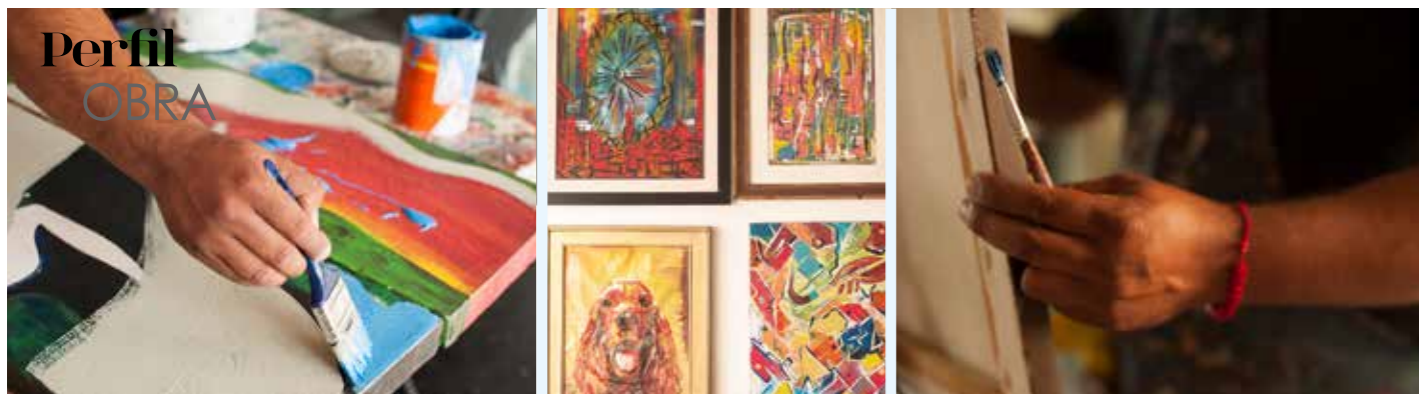


Acceso controlado • Vigilancia las 24 hrs  
Casa Club con alberca, gimnasio y avenidas de concreto

**Valparaiso**  
Residencial

[Vive] un concepto diferente

Tel. 478.8100 /RubaResidencialTijuana



# EL MURO DE LA HERMANDAD Y SU MENSAJE DE UNIÓN

POR ANA PATRICIA VALAY

**R**eflectores nacionales e internacionales se han posado desde hace ya varios meses, sobre el muro que divide la frontera norte de nuestro país y EU, no por la exigencia del presidente Donald Trump, de presupuesto para un muro mejor y completar el ya existente, lo que mantiene hoy que escribo, parcialmente cerrado el gobierno norteamericano, sino por un proyecto con causa. Uno que ha trascendido fronteras y acaparado titulares de la prensa francesa, norteamericana, inglesa, entre muchos otros países, así como de los noticieros nacionales.

Les hablo del ambicioso proyecto artístico-cultural, denominado el Muro de la Hermandad, que su creador, el artista visual Enrique Chiu, pretende sea: el mural más grande del mundo.

El proyecto que consiste en unir el trabajo de manos de artistas y voluntarios de varios países del mundo, quienes buscan con imágenes plasmadas sobre las vallas que dividen la frontera de México con la de Estados Unidos, elevar un mensaje de paz y unidad.



La osadía de Enrique Chiu, de buscar no sólo romper un récord Guinness pintando toda la extensión del muro fronterizo, sino de desafiar calladamente el discurso xenófobo de Trump, fue incluso premiada en la Cámara de Diputados, en la pasada legislatura federal, que le entregó el premio "México en tus manos", aunque no es el único.

—PERO ANTES DE ENFOCARNOS EN ESTE PROYECTO, ¿QUIÉN ES ENRIQUE CHIU?

—Para quienes no lo conocen, es originario de Guadalajara en donde creció, una ciudad tradicional, llena de cultura, color, y costumbres. "Luego me moví a la ciudad de Long Beach, donde estudié en el colegio y la universidad, y empecé a trabajar en exposiciones, para tener mi propia Galería de arte, luego me involucré en el mundo del arte nacional e internacional con exposiciones propias y de algunos artistas que empecé a promover en EU y en una de esas veces, en 2008, me invitaron a venir a Tijuana a exponer en la casa de Cultura, así que no soy de Tijuana, pero soy de los miles de adoptados".

Enrique llega a esta ciudad fronteriza en un momento crucial por la inseguridad que se vivía. "Entre pláticas y peticiones acepte a venir ya que era un momento muy difícil para la ciudad, ya que había mucha inseguridad, y poco movimiento social o cultural. Me invitaron a trabajar en el instituto de Cultura y ahí fue donde decidí venir a Coordinar las Galerías de arte y el palacio de Cultura en exposiciones de arte y museografía. Por supuesto que era algo nuevo para mí el regresar a México y poder contribuir con ese momento de proceso para reconstruir la ciudad, las exposiciones binacionales y poder impulsar nuevos talentos".

—Y, ¿CÓMO ES QUE TE INICIAS COMO ARTISTA QUE TE MOVIO PARA SERLO?

—Inicio muy joven. Dibujo desde los 7 años, y me encantaba ver todo lo que sucedía culturalmente en la ciudad, y ver los murales de Clemente Orozco, ver sus obras en las paredes. La fuerza del color es impresionante para mí hasta la fecha. Gané un concurso de niño y la mar a los 12 años y eso me emocionó!, así que desde ahí decidí involucrarme más en las semanas culturales de la escuela. Mi primera exposición fue a los 18 años y me gustó la respuesta. Por eso me dediqué a producir y a hacer exposiciones.

—Llevo 273 exposiciones individuales y más de 400 colectivas en estos 16 años de trayectoria, y cada vez con más presencia ya que he estado en más de 35 museos en 13 países, y espero poder continuar con esta carrera tan hermosa.

—ADEMÁS DE MURALES, ¿QUÉ MÁS PINTAS; QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS?

—Soy Pintor de Caballete, piezas en lienzo, madera, arte mixto, algo de escultura o arte instalación, pero claro que mi fuerte es la pintura, entre lo abstracto, surrealista y figurativo, por eso me encantan los colores.

“ Necesitamos crear más conciencia y apoyar a las nuevas generaciones con la cultura

—¿QUÉ OPINAS DE LOS COMENTARIOS XENÓFOBOS Y RACISTAS QUE ÚLTIMAMENTE HEMOS ESCUCHADO EN RELACIÓN A LA CARAVANA MIGRANTE?

—Pienso que lo que ha sucedido es solo desinformación y falta de educación de parte de algunas personas. Creo que todos tenemos derechos, y hay que tratar de tener una vida mejor.

—HA SIDO UN BOOM CON ESTE PROYECTO A NIVEL INTERNACIONAL, ¿CÓMO ES QUE TU FAMA HA TRASPASADO FRONTERAS?

—Sí, he tenido mucha proyección y al mismo tiempo, me ha funcionado para poder realizar más apoyos sociales, dentro del activismo que realizo, además del reconocimiento entregado en el congreso, me entregaron el Doctorado Honoris Causa en CDMX por IPN, un reconocimiento en Dubai, y Galardones a la Filantropía en Baja California, CDMX y Tamaulipas.

El proyecto se contempla terminar en el 2019. ■

—¿Y CÓMO VA EL PROYECTO DE MURO DE LA HERMANDAD?

—Bueno además de hacer el registro para romper el récord, y de que se reconozca a las personas que han colaborado conmigo, ya que han sido más de 3 mil 600 personas de todas partes del mundo, queremos mandar el mensaje de Paz y hermandad que se necesita en estos tiempos. Son 700 artistas reconocidos y emergentes de varios estados de México, Estados Unidos, Japón, Alemania, China, Europa, Guatemala, Brasil, Canadá, Nueva Zelanda entre otros.



# 12 RAZONES PARA CELEBRAR

El Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente cumple 12 años de su fundación y recordamos nuestros mejores momentos

**E**l día 14 de Enero de 2007 inició una veriginosa y fabulosa historia futbolística que se ha escrito con letras de oro en la Ciudad de Tijuana. El Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente ha ganado el respeto del balompié nacional, producto de una constante competencia, en la que los Canes Aztecas han dejado huella tanto en nuestro País como en el ámbito internacional.

A continuación presentamos en cuenta regresiva los doce momentos que han marcado nuestra historia

**12 FUNDACIÓN**  
» En Enero de 2007 Jorgealberto Hank y Gog Murguía encabezan el proyecto del Club Tijuana.

**11 DEBUT PROFESIONAL**  
» Domingo 14 de Enero de 2007 Torneo Clausura 2007  
» Correcaminos UAT 3-0 Club Tijuana  
» Estadio Marte Rodolfo Gómez Segura, Ciudad Victoria, Tamaulipas

**10 CONSTRUCCIÓN DEL ESTADIO CALIENTE**  
» El debut del Estadio Caliente fue el 11 de Noviembre de 2007  
» Torneo Apertura 2007  
» Club Tijuana 2-1 Pumas Morelos  
**GOLES:** Diego Olsina (22') y Raúl Enríquez (43')

**9 PRIMER TÍTULO EN EL FUTBOL MEXICANO**  
» En el Torneo Apertura 2010 los Xoloitzcuintles levantaron su primera copa al ganar en la final al Veracruz.

**8 ASCENSO A PRIMERA DIVISIÓN**  
» El Club Tijuana logró coronar la Temporada 2010-2011 con el título que otorgó su lugar en el Máximo Circuito.



**7 PRIMERA VICTORIA EN PRIMERA DIVISIÓN**  
» Sábado 6 de Agosto de 2011 en Torreón Torneo Apertura 2011  
» Santos Laguna 1-3 Club Tijuana  
**GOLES:** Fernando Arce (43'), José Sand (54') y Dayro Moreno (64')


**6 MEJOR EQUIPO DEFENSIVO**  
» Primera División – Torneo Clausura 2011  
» 11 goles recibidos en 17 partidos  
» **PORTERO:** Cirilo Saucedo

**5 CAMPEONATO DE GOLEO DE DAYRO MORENO**  
» El delantero colombiano se convirtió en el primer Xoloitzcuintle en ser campeón de goleo de Primera División en el torneo Apertura 2016 con 11 goles.

**4 LCC DE LA CONCACAF**  
» Los Xoloitzcuintles fueron semifinalistas de la edición 2013-2014 al quedarse al margen de aquella final tras ser superados por Cruz Azul.

**3 COPA LIBERTADORES 2013**  
» Los goles de visitante definieron la serie de Cuartos de Final de aquella Copa Libertadores, en la que el Club Tijuana se colocó entre los mejores ocho equipos del continente.

**2 PRIMER EQUIPO EN REPETIR LIDERATO GENERAL**  
» El Club Tijuana fue líder general en los torneos Apertura 2016 y Clausura 2017, para convertirse en el primer club en repetir liderato en torneos cortos.

**1 CAMPEONES APERTURA 2012**  
» El Máximo logro del Club Tijuana se dio en una campaña especial en la que se coronó con el primer título de nuestra historia. 

**EN BREVE...**  
» **TRES TÍTULOS:** Campeón de la LIGA DE ASCENSO Torneo Apertura 2010, Campeón de Ascenso Temporada 2010-2011 y Campeón de la LIGA MX-Apertura 2012 en la PRIMERA DIVISIÓN del futbol mexicano.



## CALENDARIO CLAUSURA 2019



COPAMX  
15 ENE  
7:00PM



JORNADA 5  
2 FEB  
7:00PM



JORNADA 7  
15 FEB  
7:00PM



COPAMX  
19 FEB  
7:00PM



JORNADA 9  
1 RO MAR  
7:00PM



JORNADA 11  
16 MAR  
7:00PM



JORNADA 13  
6 ABR  
7:00PM

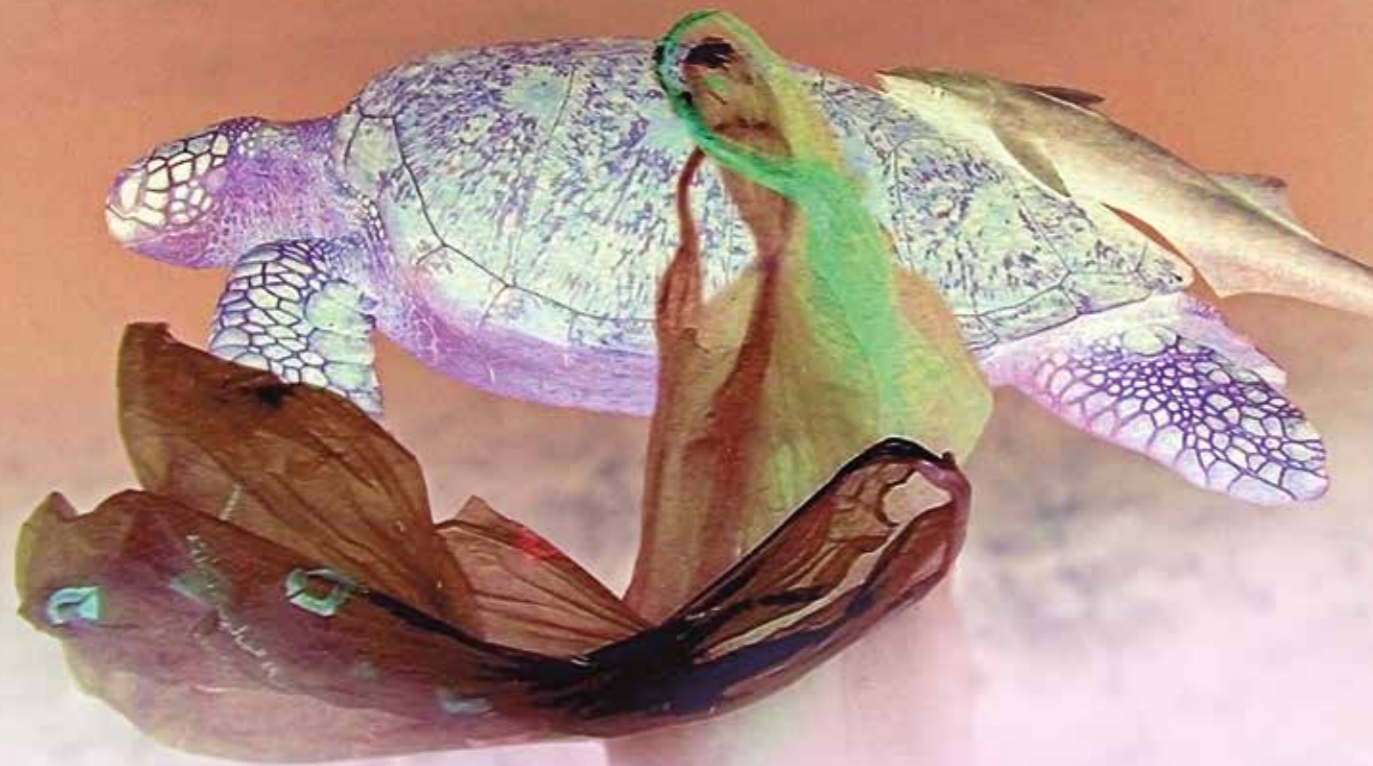


JORNADA 15  
19 ABR  
7:00PM



JORNADA 17  
4 MAY  
7:00PM

## EL PRIMER PASO PARA UNA TIJUANA DE CERO-RESIDUOS



# SIN BOLSAS de PLÁSTICO:

POR CAROLINA ROJAS MÁRQUEZ

**E**l plástico, por su practicidad y sus múltiples usos, se ha convertido en un elemento cotidiano —y hasta cierto punto primordial— dentro de la vida del consumidor. La mayor par-

te de los productos que se utilizan día a día contienen o están empacados en plástico: los utensilios, los artefactos de higiene personal, la comida, innumerables objetos de las que no somos conscientes, por la costumbre de utilizarlo.

El movimiento internacional para disminuir el uso del plástico ha adquirido fuerza en años recientes puesto que varios gobiernos han aprobado leyes

para la prohibición del mismo: Kenia prohibió las bolsas de plástico e implementó sanciones a quienes las utilizaran; Inglaterra añadió un impuesto en el 2015 y ahora busca prohibir los popotes de plástico; Ruanda prohibió la bolsa hace diez años y, según los datos de Global Citizen, está en camino de convertirse en un país completamente sustentable.

### ¿QUÉ CAMBIOS O MEJORÍAS SE PUEDEN ESPERAR CON LA PROHIBICIÓN DE LAS BOLSAS DE PLÁSTICO EN NUESTRO MEDIO AMBIENTE?

“ Esperaría que los ecosistemas estén libres de microplásticos (el producto de la degradación del plástico) porque estos afectan a toda la cadena trófica de un ecosistema; también se detendría el consumo de bolsas accidental por parte de mamíferos y aves marinas ”

ALDO DÍAZ, LIC. EN CIENCIAS MARINAS

### TIJUANA, PUNTA DE LANZA PARA LA PROTECCIÓN AMBIENTAL

Uno de los logros que se han conseguido para reducir la contaminación, y donde Tijuana es punta de lanza, es la eliminación de las bolsas de plástico en supermercados y en tiendas de autoservicio. Según los estudios de National Geographic, el 73% de la basura que se encuentra en los océanos es plástico y las bolsas tardan alrededor de 150 años en degradarse. Son éstas las que representan la mayor parte de la basura que se encuentra en las playas de la ciudad, ya sea en la arena, atoradas en arbustos o flotando entre las olas.

El pasado 23 de agosto del 2018, por decisión unánime, los regidores del cabildo de Tijuana aprobaron la eliminación de este producto, modificando así el reglamento de protección al medio ambiente, que a diferencia de la “Proposición 67”, que se aprobó hace cuatro años en California, no se permitirá la venta de bolsas de plástico, sino que se impulsará la promoción de las bolsas de papel o de reúso.

Según el comunicado oficial que firma Marcelo Hinojosa, presidente de CANA-

CINTRA Tijuana, la modificación se implementará a los 180 días de la aprobación y se dará un plazo de 24 meses para que los establecimientos se adapten a las disposiciones de este nuevo reglamento.

### EL ACLAMO DE LOS JÓVENES Y SU DESPERTAR PREVIO

La prohibición fue recibida con aclamo, con exclamaciones de: ¡ya era hora!, expresiones que se desplazaron a través de las redes sociales en posts, tweets e instastories; no cabe duda que la mayor parte de la porra detrás de este triunfo ecológico está conformada por jóvenes, quienes en años recientes han buscado alternativas para llevar a cabo un estilo de vida que no perjudique (más) al medio ambiente.


Sin embargo, también están conscientes de que el sólo hecho de que se hayan prohibido no solucionará la problemática, pues la practicidad de las bolsas de plástico se confunde con necesidad, y surgen preguntas y preocupaciones válidas que exigen una respuesta.

La juventud tijuana está consciente de la necesidad de fomentar una cultura ambiental y se ha estado informando a partir de videos, artículos y talleres, de cómo generar un cambio desde su espacio.

Antes de que se prohibieran las bolsas de plástico, ya estaban utilizando sus propias bolsas para hacer sus compras o, en el caso de no contar con una reusable, simplemente cargaban con sus compras en sus mochilas o en sus manos.

### ASUMIR EL CAMBIO CONLLEVA NUEVOS PARADIGMAS

Puede ser incómodo o cansado ya no contar con estas bolsas, pero eso es lo que impulsa un cambio. Enfrentarse a la problemática y no recaer en lo que es conveniente para un bien particular es el primer paso a encontrar una alternativa o solución.

La preocupación por el medio ambiente no debe ser superficial, ni producto de una moda. Las nuevas generaciones buscan un cambio que beneficie a toda la población, anhelan un bien común. Sí, las bolsas de plástico son el primer paso, uno de gran alcance, pero no es la meta final, pues la basura es abundante y se manifiesta de otras maneras, en otros productos que deberían ser puestos bajo revisión para así lograr tener y conservar, una ciudad limpia. 

### ¿QUÉ PIENSAS DE LA PROHIBICIÓN DE LAS BOLSAS DE PLÁSTICO EN TIJUANA?

“ Considero que es un esfuerzo atinado por parte de la ciudadanía el apuntar a esto, pero desde otro punto de vista, es un cambio “micro”. El deshacernos de las bolsas no elimina la gran cantidad de desperdicios que las industrias arrojan a nuestras playas y entornos. Estos esfuerzos nos distraen de hacer cambios en nuestro estilo de vida y sistema económico ”

ALAN OSUNA, LIC. EN FILOSOFÍA

“ Considero que es un comienzo, pero no sé, no dejo de pensar en qué harán con todo el plástico que ya fue producido o el que se seguirá fabricando antes de que entre en vigor la sanción. Pienso que también se tienen que tomar otras medidas, hacer otros cuestionamientos sobre lo que implica el uso y el no uso del plástico ”

ARANTXA J. OCHOA  
LIC. EN LENGUA Y LITERATURA DE HISPANOAMÉRICA



Especial

# Lady Multitask TIJUANA-SD

## DOS AÑOS DE TRASCENDENCIA NO SÓLO EN LA RED, SINO EN LA VIDA DE MUCHAS MUJERES

POR REVISTA MUJER ACTUAL

**L**ady Multitask Tijuana-SD, la plataforma de mujeres más grande de Latinoamérica está cumpliendo sus primeros dos años de vida. La plataforma cuya visión es ser la red social comercial entre mujeres más grande del mundo, que impulsa el desarrollo personal y profesional de quienes la integran, ha dejado un legado indiscutible desde su creación, en quienes han confiado en sus alcances.

Para Adriana Sánchez, City Manager de Lady Multitask Tijuana-San Diego la experiencia de estar al frente de la plataforma en esta región ha sido invaluable.

“Han sido dos años maravillosos, nunca me hubiera imaginado todas las cosas que podría lograr profesionalmente, de mi crecimiento como persona. He tenido la oportunidad de conocer a muchas mujeres que son muy exitosas y que admiro. Disfruto mucho el estar en esta increíble comunidad que ha ayudado a muchas mujeres”.

“Lady Multitask ha logrado consolidarse como marca, ocupando un lugar muy importante en la vida de las mujeres mexicanas. A través de nuestro contenido y los eventos off line, hemos logrado dar herramientas que ayudan a hacer crecer los negocios de las mujeres mexicanas. Hemos logrado compartir contenido de valor que ayuda a lanzar y formalizar muchos negocios en México, EU, América Latina y España”.

— EN RETROSPECTIVA, ¿CUÁNTOS EVENTOS HAN LLEVADO A CABO, OFF LINE?

— Hemos hecho 4 Lady Markets con más de 2 mil 400 asistentes en los dos días, y la instalación de más de 100 stands. El 5to Lady Market se llevará a cabo en el Club Campestre Tijuana, los días 19 y 20 de Marzo.

— En Febrero de 2017 realizamos Lady Fit enfocado en la salud y en la belleza.

—En Diciembre de 2017 tuvimos el primer Lady Market San Diego, con un éxito rotundo: 50 stands y más de 300 personas en un día.

— Además hemos realizado dos eventos de networking en la Agencia Mercedes Benz, y planeamos continuar llevándolos a cabo cada dos meses.

— Cabe mencionar que a nivel nacional hacemos más de 100 eventos al año, más de 3 por cada ciudad. Hemos organizado paneles en donde mujeres de la talla de Gina DiezBarroso, Mayra Gonzales, Diana Cover y Cristina Pineda, por mencionar sólo algunas, han compartido valiosos consejos que reflejan su increíble trayectoria y ayudan a las mujeres de nuestra comunidad a crecer. Cada día el número de mujeres que asiste a nuestros eventos es más grande. Este año esperamos a 10 mil asistentes a nuestro lady de ladies en la CDMX, en donde expondrán las mejores productoras de nuestra comunidad.


**PARA SUMARSE A LADY MULTITASK TJ-SD**

Pídele a tus amigas que te agreguen al grupo y/o envíen un mail a [tijuana@ladymultitask.com](mailto:tijuana@ladymultitask.com)

—¿CÓMO CONSIDERAS HA INFLUIDO LADY MULTITASK EN LA REGIÓN TIJUANA-SD?

Por mencionar sólo un ejemplo, antes corríamos a San Diego a comprar lo que necesitábamos, ahora gracias a Lady podemos comprar miles de cosas aquí sin necesidad de cruzar.

—A través de la campaña de multitask, hemos logrado que las mujeres identifiquen lo que las detiene para emprender, que se empoderen, y superen cualquier obstáculo que les impida seguir sus sueños y conseguir sus metas.

En este 2019, Lady Multitask buscará migrar a una plataforma propia en donde pueda seguir ayudando a más mujeres alrededor del mundo de manera más independiente y con mayor control, “para que nuestros proyectos lleguen a todos los miembros de nuestra comunidad. Continuar con la expansión a nivel internacional, y consolidar nuestro evento a nivel nacional Lady de ladies”, concluye Adriana Sánchez. 




**San Valentín**  
 CONSIENTE A ESA PERSONA ESPECIAL  
 ESTE PRÓXIMO 14 DE FEBRERO



CENA GOURMET DE 4 TIEMPOS  
 MÚSICA EN VIVO  
 \$580 PESOS POR PERSONA  
 INCLUYE 1 COPA DE VINO DE LA CASA

SE REQUIERE RESERVACION PREVIA  
 NO INCLUYE PROPINA

RESERVACIONES (661) 112-0096  
 RESTAURANTELOSCRISTALES



**AMBERES SALON & SPA**

**Criolipólisis 2x1**

- ELIMINA LA GRASA LOCALIZADA CON FRIO
- EFECTIVIDAD EN POCAS SESIONES
- INDOLORO

**4 SESIONES: 200 dlls**

(664) 805.1228 200.0681  
 Av. Hipódromo 19 Int. 105-A



**HAPPY Valentine's Day**

**GARAGE PHOTO STUDIO**

Agenda tu sesión fotográfica  
**Garagephotostudio.com**  
 T.(664) 225 0400





### Foro Empresarial **AUTOMOTRIZ**

**ANFITRIÓN:** Residencial New City

Con el propósito de compartir conocimientos y aprender de otros empresarios del ramo, se llevó a cabo en el Club de Empresarios de BC, el Foro Empresarial Automotriz donde participaron diversas concesiones automotrices, incluyendo a Grupo Tera, la única de México. Al no ser competidores directos, las siete empresas participantes hablaron de finanzas y mercadotecnia entre otros temas importantes.



### **INAUGURACIÓN**

**ANFITRIÓN:** Estación Central

Quedó formalmente inaugurada por el Secretario de Turismo, Óscar Escobedo Carignan, Estación Central, conformada por 3 espacios: Café Central, la Cantina Central y Concierge Turístico, que ofrecen servicios distintos que se mezclan de forma perfecta para crear una experiencia inigualable para los visitantes. Estuvieron presentes por supuesto: Ernesto Jiménez, director creativo de Estación Tijuana, y Walter Von Borstel de Krafty Development.



La mejor plaza de Tijuana

# Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE  
AB SOLUT  
(664) 681-1469  
total white

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291  
PELOQUERIA  
ESCUELA DE JUDO  
Pet Center

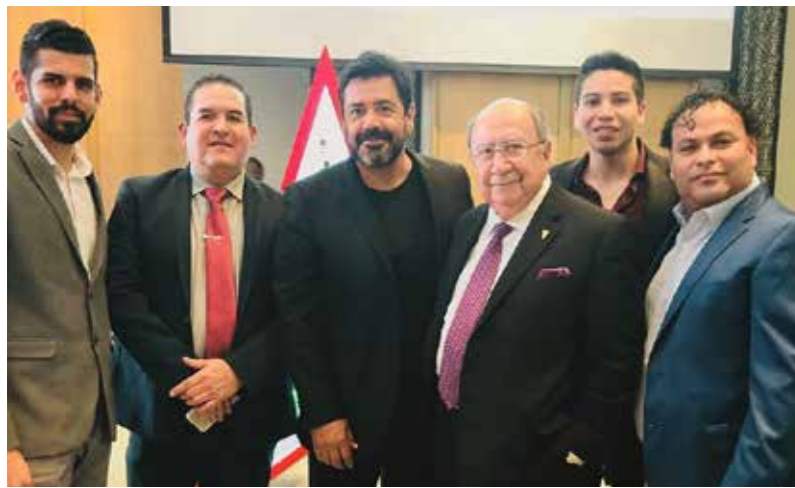
Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

ASEGÚRATE CON LOS BUENOS®

# 20 AÑOS

MORRIS SEGUROS

Tel: 664 607 9003 | info@morriseguros.com



## Reconocen A CHEF DE BC

**ANFITRIÓN:** St. Regis de CDMX  
La empresa editorial Culinaria Mexicana, que ofrece las noticias más frescas del medio gastronómico en México, presentó su reciente libro con los 120 mejores restaurantes más importantes y sobresalientes de México 2019, entre los que se encuentra Jazamango, la nueva propuesta orgánica del chef bajacaliforniano, Javier Plascencia, en Baja Sur, a quien le dieron un reconocimiento ¡Muchas Felicidades!.



## Lanzamiento de CUPONERA

**ANFITRIÓN:** Museo Interactivo El Trompo  
Se lanzó oficialmente la Cuponera 2019 de Cruz Roja Tijuana, que busca que quienes la adquieran disfruten, ahorren y sobre todo que salven vidas. El lanzamiento oficial de la campaña fue en el museo del trompo el pasado 16 de enero.



Iluminación de vanguardia para tu evento especial...

MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS RESPALDAN



Iluminación • Audio • Pantallas LED • Pistas • Pirotecnia fría • Máquina de confeti  
• Iluminación viñedos • Diseños de estructuras

664.204.55.49 ISAIProducciones

www.isaiproducciones.com



Aprovecha las **SUPEROFERTA** del primer trimestre del año en Smart&Final

**AQUÍ ¡LA CUESTA NO TE CUESTA!**



Descubre **EXCELENTE** DESCUENTOS en toda la tienda ¡y ahorra en grande!

**Smart&Final**

**¡Tú sí sabes comprar!**

Sin membresía

REFRIGERADOS Y CONGELADOS • FRUTAS Y VERDURAS • TODO PARA TUS MASCOTAS • DULCERÍA • REPOSTERÍA  
UTENSILIOS DE COCINA • BEBIDAS • DESECHABLES • PRODUCTOS DE LIMPIEZA • ABARROTES

Visítanos en Tijuana, Mexicali, Ensenada, Tecate, Rosarito y San Luis R.C. [www.smartnfinal.com.mx](http://www.smartnfinal.com.mx) [/SmartandFinalMexico](https://www.facebook.com/SmartandFinalMexico)



**RICARDO VEGA**  
CERTIFIED PLASTIC SURGEON



## CIRUGÍA PLÁSTICA

### PACIENTES POST BARIÁTRICOS



La obesidad es una enfermedad crónica en aumento acelerado. Los pacientes con obesidad que se someten a cirugía bariátrica (manga gástrica o bypass gástrico) presentan una pérdida de peso que varía entre el 40% al 60% o más de su peso original lo que lleva a la necesidad de buscar al cirujano plástico para corregir la flacidez y los excesos de tejidos tras esta significativa baja de peso. Después de esta cirugía una pérdida que varía entre un 40% al 60% de su peso original y posteriormente requieren de la cirugía plástica para corregir los excesos de tejido tras esta significativa baja de peso.

Son muchas las áreas a corregir por lo tanto son necesarios varios procedimientos quirúrgicos los cuales regularmente no son posibles realizar en un solo evento debido a su magnitud y el tiempo quirúrgico que ello demanda. Iniciar un plan quirúrgico por el Dr. Ricardo Vega se asocia necesariamente a la estabilización de peso según el peso alcanzado por el paciente al año de su intervención y un estado general óptimo para realizar la cirugía post bariátrica en forma segura. A continuación presentamos una lista de los posibles procedimientos de cirugía plástica y reconstructiva involucrados en los pacientes que han perdido una gran cantidad de peso. En las siguientes ediciones desarrollaremos el tema en cada uno de ellos para mejor comprensión.



#### UBICACIÓN

The F Tower  
Circuito Bursatil  
9043, Suite 306, Zona  
Urbana Rio Tijuana,  
22010

- Abdominoplastia (Lipectomía) Extendida, Circular y Fleur de Lis.
- Mastopexia (Levantamiento de mamas, lift con o sin implante)
- Braquioplastia (Resección de exceso de piel en brazos)
- Cruroplastia (Resección de exceso de piel en la cara interna de los muslos)
- Gluteoplastia (Levantamiento/aumento de los glúteos)
- Body Lift (Superior o Inferior) Incluye algunos o todos los procedimientos anteriores

En Vermont Plastic Surgery contamos con un grupo altamente calificado de profesionales en el tratamiento de la obesidad y cirugía post bariátrica para cualquier tipo de paciente, a la par con con los 20 años de experiencia del Dr. Ricardo Vega para lograr una armonía entre cómo te sientes y cómo te ves. Para mayor información puedes enviar un correo a [info@ricardovega.com](mailto:info@ricardovega.com) o agendar tu consulta en persona a nuestros números telefónicos MX (664) 686 5599 y USA (619) 946 1074.



# prime

## SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE  
**\$50.00<sup>DLLS.</sup> RECIBA**  
**\$5.00<sup>DLLS.</sup> DE DESCUENTO**  
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 28 DE FEBRERO DEL 2019.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

**[www.primeshoesandmore.com](http://www.primeshoesandmore.com)**