

# Mujer actual



Febrero 2020 | Año 12, Edición 148 | 76

**CÓMO  
LOGRAR**  
que el amor  
perdure  
a través  
de los años

**ESPECIAL 14  
DE FEBRERO**  
Cómo ser romántico  
más allá de las flores  
o los peluches

**JAIME  
MUNGUÍA**  
Triunfando  
en los  
cuadriláteros,  
poniendo  
en alto  
a Tijuana

## CARMEN NAVARRO

PIONERA EN  
TRAER LA MODA  
EUROPEA A TIJUANA

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



**Ejemplar  
GRATIS**

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

actual



**LUXINUM**  
FULL AUTO DETAIL

EL BRILLO  
ES NUESTRO TRABAJO,  
**LUCIRLO EL TUYO.**

PROMOCIÓN  
**ENCERADO PREMIUM**

**\$600<sup>00</sup><sub>MN</sub>**



## INCLUYE:

LAVADO ARTESANAL  
DESCONTAMINACIÓN DE PINTURA CON PLASTILINA SONAX.  
APLICACIÓN CERA DE SILICON SONAX.  
ASPIRADO PROFUNDO.

CRISTALES LIMPIOS.  
LAVADO DE RINES.  
LIMPIEZA DE TABLEROS, PUERTAS Y MARCOS.  
ABRILLANTADO DE LLANTAS Y MOLDURAS.

**CITAS 634 0213**

CONTÁCTANOS TAMBIÉN POR  
 **(664) 798 6979**

LUXINUM FULL AUTO DETAIL    
Ave. Independencia, Zona Rio, Tijuana B.C.

VALIDO HASTA 30 DE MARZO 2020 / APLICA RESTRICCIONES / NO APLICA CON OTRA PROMOCIÓN

# Internet en tu casa

¡Navega sin límite desde tu casa u oficina!

Por \$599<sup>1</sup> al mes

Equipo a 30 MSI<sup>2</sup>



Instala el módem tú mismo  
**CONECTA Y DISFRUTA**



Eltel R520

Incluye<sup>3</sup>  
**Claro<sup>+</sup>-video**

**Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura**

Servicio disponible para su contratación y uso únicamente dentro del territorio nacional. Los 100Mbps corresponden al máximo ancho de banda disponible para navegar, la cual podrá variar en función de: a) la zona de cobertura; b) la tecnología instalada y disponible dentro de la zona de cobertura; c) la concentración de tráfico en el momento en que se encuentra conectado a la red móvil de datos de Telcel; d) la congestión con usuarios que cuenten con bloqueadores de señal (penales y ceros); e) la cantidad de equipos conectados al mismo tiempo al módem; y f) los materiales de construcción del inmueble en donde se encuentre conectado el módem, entre otros. APLICA POLÍTICA DE USO JUSTO DE 100.000 MEGABYTES (MB). Al agotar la cuota de MB establecida como Uso Justo, podrás continuar navegando limitadamente hasta el término del ciclo de facturación. La SIM Card sólo podrá ser utilizada con el módem proporcionado y aprovisionado con la línea asignada. Si la SIM es colocada en un equipo distinto, el servicio será suspendido hasta que ésta sea colocada nuevamente en el módem. El módem deberá permanecer en la ubicación configurada en su primer navegación/verificación de datos. Si el módem es cambiado de ubicación, podrá actualizarse la ubicación con costo de \$100.00 IVA incluido o mediante el previamente registrado. En caso de mantener la ubicación previamente registrada, la navegación será interrumpida hasta que el módem sea colocado nuevamente en la ubicación originalmente configurada. Información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) y Centros de Atención a Clientes. LOS SERVICIOS DE VOZ Y DATOS SE PRESTAN CONFORME A LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIJAN LOS ÍNDICES Y PARÁMETROS DE CALIDAD A CUI DE DEBERÁN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL VIGENTES. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios: 141448 y 143449. 1. INTERNET EN TU CASA Básico con resta de \$229: cuenta con una velocidad de navegación de hasta 5 Mbps durante los primeros 50,000 Mb de consumo (PUU). INTERNET EN TU CASA 1 con resta de \$299: cuenta con una velocidad de navegación de hasta 5 Mbps durante los primeros 75,000 Mb de consumo (PUU). INTERNET EN TU CASA 2 con resta de \$399: con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 100,000 Mb. INTERNET EN TU CASA 3 con resta de \$599: con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 150,000 Mb. INTERNET EN TU CASA 4 con resta de \$799: con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 200,000 Mb. Si el límite de navegación (PUU) es alcanzado antes de finalizar el ciclo de facturación la velocidad de navegación disminuirá por el tiempo restante hasta el corte de facturación. El servicio es fijo, para uso en territorio nacional. 2. Aplican condiciones crediticias. 3. En la contratación del plan mínimo con un Plan Internet en tu casa 2, el usuario obtiene 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 fijo contratado y/o mientras la línea se mantenga 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 RESPONSABLES EN PAGO POR EVENTO.** Si el Plan Tarjetas es cancelado a solicitud del titular 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. Se utiliza la red móvil de datos de Telcel para el uso y acceso a Claro video, los MB consumidos se descuentan de los factados 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 lo ofrece y se prestará conforme a la disponibilidad y calidad ofrecida por el tercero correspondiente. No acumulable con otras promociones. Vigencia al 29 de Febrero de 2020. Válido en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos, a través de Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel participantes. Más información en [www.telcel.com](http://www.telcel.com), Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel.

Febrero 2020

# ¡VIVA EL AMOR! QUE PERDURA EN EL TIEMPO!

**E**spero que estés teniendo un inicio de año extraordinario, y que la cuesta de enero ya la hayas superado a estas alturas del partido. Este mes de febrero es muy especial, porque, aunque todos los días deberían ser pretexto para demostrar amor, amistad y cariño, lo cierto es que a veces nos cuesta tanto hacerlo porque caemos en la rutina, en el estrés del día a día, y en todo aquello que nos distrae la mente de lo más importante. Así que aprovechemos el ambiente que se respira en este segundo mes del año, para romper barreras, temores, y estereotipos, y ponernos vulnerables para demostrar a nuestra pareja, a nuestros amigos y compañeros, hermanos, sobrinos, padres o abuelos, lo mucho que los queremos.

En esta edición vamos a hablar del amor que perdura a través de los años, de ese que es por elección y decisión, ese que se da, aunque conozcamos mutuamente de nuestros defectos, de ese mal carácter o de esa forma tan difícil de ser cuando hay problemas. Ahí es cuando en la tolerancia, el respeto y la comprensión, conocemos el verdadero amor, uno mucho más profundo.

También hablaremos sobre cómo ser románticos más allá de un ramo de flores o de un mono de peluche. Si sientes que lo tuyo no es precisamente ser cursi, entonces te diremos cómo demostrar romanticismo con otras actitudes y cuidados hacia tu pareja. Y esto va para ambos, para hombres y mujeres.

En nuestra sección de gastronomía, nuestra querida y extraordinaria amiga, Ana Laura Martínez, fundadora de Culinary Art School, nos dirá cómo preparar algo delicioso para consentir a los amigos, mientras que la Dulce Chef, Bianca Castro nos compartirá una receta deliciosa para apapachar a esa personita especial.

Nuestra Mujer del Mes es la sencilla, carismática, trabajadora y agradecida Carmen Navarro, quien tiene casi 3 décadas de ser exitosa como empresaria y pionera en traer la moda europea a Tijuana.

En Mujeres Inspirando Mujeres, por otro lado, les compartiremos la historia de Sara Leal, una mujer perseverante, de retos, y a quien le gusta dar resultados, como lo ha demostrado a lo largo de su vida profesional, tanto en el ámbito de la iniciativa privada como en el gobierno.

En Hombres Destacados, platicamos con Jaime Munguía, el joven campeón de boxeo, que está poniendo muy en alto el nombre de Tijuana. Es muy perseverante y reconoce venir de la cultura del esfuerzo. Su historia por supuesto que inspira.

Así que no te pierdas de esta edición, disfrútala y compártela, para que estas historias y valioso contenido, sea aprovechado por más y más personas.

**¡FELIZ MES DEL AMOR Y LA AMISTAD!**

P.S. está al pendiente de nuestro foro a principios del mes de marzo; también te damos detalles en esta edición.

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

SAIDA *Muriel Hid*

## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saída Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### COLABORADORES

Maribel Moreno  
Becky Krinsky  
Ma. Fernanda Hale Alcazar  
Michelle A. Santana Bujazan  
Tatiana Martínez  
Maru Lozano  
Carlos Gutiérrez  
Ana Laura Martínez Gardoqui  
Ana Celi Ruvalcaba Durán

### FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00  
garagephotostudio@hotmail.com  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas  
rogelio\_arenas@hotmail.com [664] 648.47.00  
Veronika Moreno [664] 165.57.20  
David Vera [664] 628.82.79

Andrés Ruiz ☎  
Rafael I. Ramírez ☎

### SERVICIO A CLIENTES

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

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

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 12, edición 148, inicio de impresión el 15/01/2020.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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





**TOYOTA**  
Tijuana

**NUEVA TACOMA  
2020.**



[toyotatijuana.com.mx](http://toyotatijuana.com.mx)

# Contenido

FEBRERO 2020

## TU PERSONA

• EL SOPLÓN  
El hombre con corazón 6

• RECETAS PARA LA VIDA  
¿Por qué es difícil reconocer  
tus sentimientos? 8

## TU PAREJA

El amor maduro 10

## ESPECIAL 14 DE FEBRERO

Que no muera  
el romanticismo  
en tu relación 12

## TUS HIJOS

El amor entre hermanos  
Una tarea importante  
para los padres 14

## MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN  
La sensualidad 16

## UNA VENTANA AL VALLE

Ciencia y poesía  
Dos caras del vino 18

## GASTRONOMÍA

Cómo consentir  
a los amigos 20

## LA DULCE CHEF

Mousse de champagne 22

## DIARIO DE UN CHEF

MANUEL JULIÁ MARGAIN  
JORGE CUADROS 24  
25

## TALENTO ACTUAL

• DE BAJA CALIFORNIA  
JAIME MUNGUÍA  
Triunfando en los  
cuadriláteros, poniendo  
en alto a Tijuana 30

## PORTADA DEL MES



## CARMEN NAVARRO

PIONERA EN TRAER LA MODA EUROPEA A TIJUANA

# 28

FOTOGRAFÍA  
VERONIKA MORENO

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

SARA LEAL  
Acostumbrada a dar  
resultados 32

## VALORES Y GENTE

Fundación Bebé Cardio AC 34

## CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

San Diego presenta  
el estreno mundial  
de Fly sobre Peter Pan 36

## SEÑORITA LECHUGA

Sobre mi futuro, yo nunca  
dejo nada al azar 38

## EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES  
¿Familia, adopción  
y subrogación? 39

## DECORACIÓN

Renueva tu deck  
Con las tendencias 2020  
de revestimiento 40

## ESPECIAL BIENES RAÍCES

BC, fuerte en materia  
de inversión 42

## ASESORÍA

• DESARROLLO HUMANO  
Comunicación asertiva 44

## ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL  
Defenderemos los colores  
de XOLOS con orgullo 46

## SOCIALES

48





# EL HOMBRE CON CORAZÓN

POR MARU LOZANO

“

El mes en que nosotros los hombres también queremos expresar lo que sentimos. Hoy día y para nuestro beneficio, ya podemos decirlo todo sin que esto represente ser menos masculinos.”

Así, nuestro soplón de hoy, con sus 34 años nos cuenta cómo ve las relaciones amorosas. Encargado de gerencia general en un prestigioso almacén, lo primero que dice es justo eso, que por su trabajo le cuesta un tanto pasar más tiempo con su pareja.

“Lo que me encanta de mi novia, con la cual llevo dos años, es qué hay mucha confianza. Yo realmente necesito que haya la seguridad suficiente en mí para poder sentir que la tengo pero que puedo trabajar a gusto, viajar con mis colegas y superarme cuando tengo que hacer educación continua.

Es como un apego emocional y positivo, la tengo, pero no siento presión por trabajar en mí, trabajar en la empresa y además de todo, trabajar en ella.

Un apego que no ha sido fácil de superar es el familiar. Acaban de pasar las fiestas y les importó muy poco mis responsabilidades generales y me reprocharon en bola. ¿Qué me hizo sentir mejor? Mi novia. Ella me escuchó, me mimó sin decir mucho,

solo me dio un acompañamiento real, lo cual bastó para querer salir corriendo a sus brazos.

Siempre que estamos juntos, siento temor de que se acabe o suceda algo malo porque realmente me siento entero. Esa sensación de que es demasiado bello para ser verdad. Para mí es esencial que exista respeto por nuestros espacios, tiempos, lugares y turnos para comunicarnos. Algo que estipulamos desde el inicio es no tenernos agregados en nuestras redes sociales y nos ha funcionado.

No me está atosigando con mensajes como a mis amigos les pasa, siento que es muy prudente porque cuando yo la saludo o le llamo, ahí sí me pregunta cómo estoy, cómo va todo... se preocupa, pero en buena medida. Sé que le importo porque me escucha sin juzgar. Me ayuda cuando algo no va bien, ella me toma de las manos, me permite hablar todo lo que necesito y ya que pasa

un buen rato me da su punto de vista, pero no me hace sentir como un tonto si es que fallé. De hecho, siento que la puedo sorprender y de algún modo, nos admiramos el uno al otro.

Me gusta estar solo de repente y no puedo creer que sea mi madre la que me moleste tanto. Todos los días me llama, me agrada, pero me estresa porque nunca soy lo suficientemente bueno, siempre hay algo que reprocharme. Me reclama que no la visito, pero la verdad me siento abrumado.

En la intimidad, hay muchas cuestiones que tengo que pulir porque estoy tan cansado que suelo quedarme dormido sin platicar lo suficiente con ella, aunque te confieso que descansar y abrir los ojos con ella es de los placeres que más disfruto y valoro.

Me falta decirle con palabras y con mayor frecuencia que la amo, no debería posponerlo tanto. Me fascina que es muy trabajadora y productiva, tiene metas. Cuando le pregunté cuáles son

sus sueños, me contestó que tener un carro mejor, estudiar un posgrado, subir de puesto, formar su propia familia, viajar... Yo esperaba me dijera que encontrar al hombre que la mantuviera, etc. Nuestra idea de compartir y caminar juntos es lo que me tiene ligado a ella. Me siento libre y sé que pertenezco a un corazón que sí me late.”



# ¡ALCANZA TUS METAS DE SALUD!

**P**ara poder cumplir con esas metas propuestas para este inicio del 2020, que buscan lograr una mejor calidad de vida es necesario tomar acción en tiempo y forma, y para ello Certus Laboratorio ha creado un programa especial que te acompaña en el camino para que logres ¡Alcanzar tus metas de salud!, ya que cuenta con los Perfiles "Tu Guía", los cuales están diseñados para cada miembro de la familia y permiten identificar y prevenir enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol, anemia, detección oportuna de cáncer, etcétera.

## UN PERFIL PARA CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA

Certus Laboratorio cuenta con un Perfil especial para cada uno de los miembros de la familia, que podrá identificar enfermedades, prevenirlas y hacer las acciones necesarias para lograr la meta de tener una mejor salud en el 2020.

### "TU GUÍA 36"

Es ideal para mujeres mayores de 18 años. Con este estudio se podrá analizar a órganos como el páncreas, tiroides,



hígado, corazón, riñones y el sistema hematológico, que permitirán revisar el estado general de salud, procesos inflamatorios, detectar riesgos de padecer diabetes o el mal funcionamiento de algunos de los órganos mencionados.

Para prevenir enfermedades en los más pequeños de la familia, Certus Laboratorio cuenta con "Tu Guía Niño Sano", en el que además de estudiar los órganos mencionados anteriormente, permite identificar entre otras anomalías, alergias, anemia, diabetes tipos 2.

### "TU GUÍA ALFA PLUS"

Es ideal para hombres, porque además de analizar los órganos que se revisan

en "Tu Guía 36", se suma la determinación de PSA, prueba que permite detectar el cáncer de próstata o cualquier enfermedad relacionada a este órgano.

Una vez que se hayan realizado cualquiera de los Perfiles, es importante que su médico de cabecera los analice, diagnostique y sugiera los cambios de hábitos y alimentos necesarios que permitan lograr la mejora de la salud y prevenir enfermedades.

Recuerda que, sin buena salud, será difícil realizar otros propósitos relacionados a nuestra vida familiar, social y profesional. Alcanza tus metas de salud, siguiendo las indicaciones médicas, siendo constante y disciplinado, porque prevenir es vivir.

**¡FELIZ AÑO 2020!**

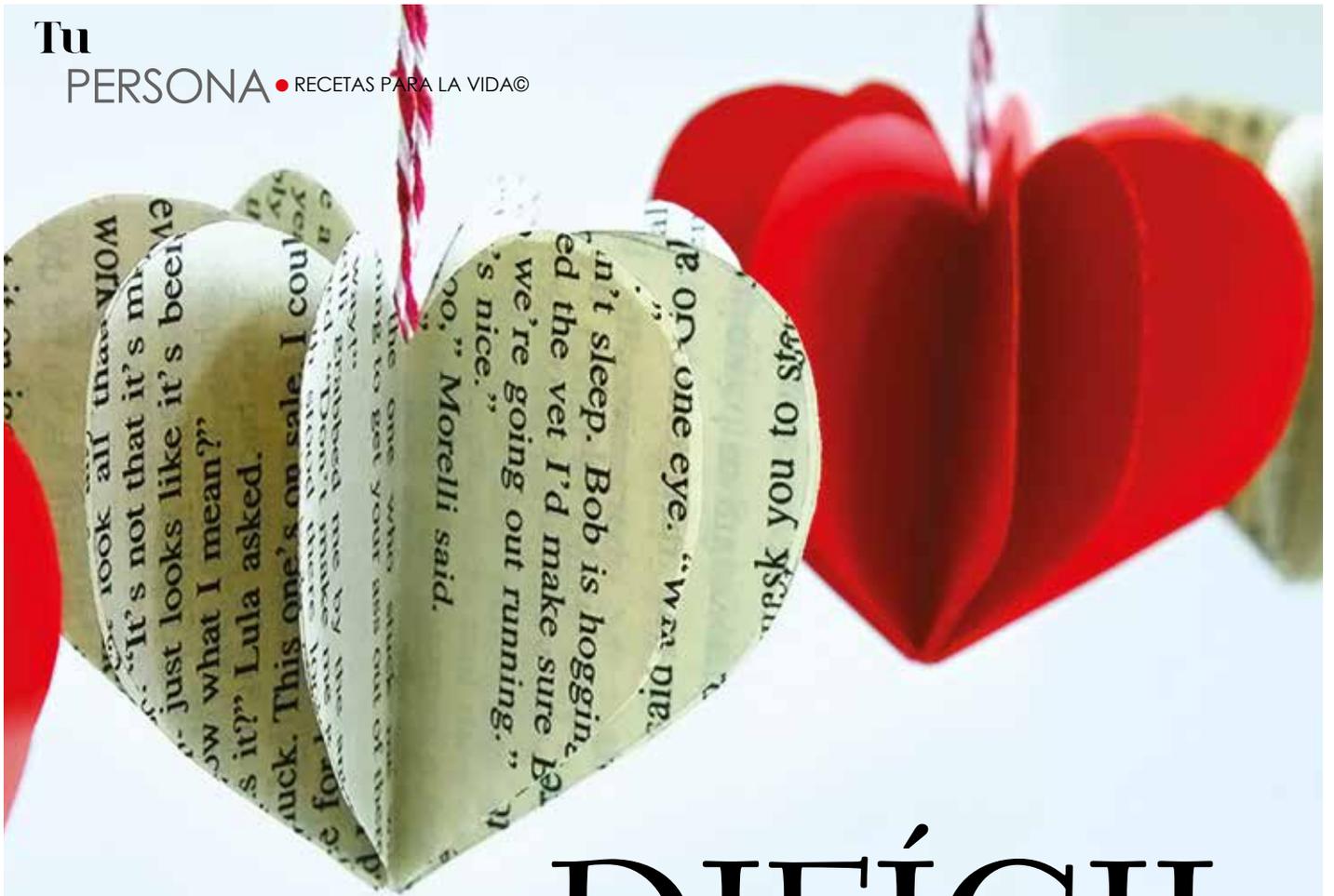
**Certus<sup>®</sup>**  
LABORATORIO

**ALCANZA TUS METAS DE SALUD**

porque prevenir es vivir

[certuslab.com.mx](https://www.certuslab.com.mx)

CONSULTE A SU MÉDICO, Cédula: 1500144 UNAM



# ¿Por qué es **DIFÍCIL** reconocer tus sentimientos?

Por tratar de agradar o de no lastimar a otros, puedes confundirte, y no saber qué estás sintiendo realmente...

POR BECKY KRINSKY

**A** pesar de que pareciera obvio que cada uno conoce sus sentimientos, es común toparse con otra realidad. Personas aseguran que están deprimidas, cuando en realidad están tristes. Algunos insisten en que tienen miedo o angustia, cuando en realidad están enojados. Otros dicen que necesitan el control, cuando están celosos. Y otros juran que son amables y no se dan cuenta lo groseros que son.

Ser sincero empezando con uno mismo, es una condición esencial para vivir en armonía y tener una buena calidad de vida. Sin embargo, esta sinceridad se complica porque de alguna manera el entender, reconocer y validar los sentimientos propios, se ha convertido en un gran dilema.

Por un lado, uno quiere ser querido y aceptado sin ocasionar controversia. Por el otro, nadie quiere discutir o lastimar a las personas que quiere. Entonces entre lo que se prefiere esconder, lo que se hace para agradar y lo que se evita decir, uno ya no sabe que es lo que está sintiendo de verdad.

Es fácil negar, evadir o esconder los sentimientos personales, porque vivimos

en una sociedad que todo juzga y critica. De hecho se ha llegado al punto donde es mejor prescribir cualquier tipo de medicamentos para adormecer la incomodidad del corazón, creando adicciones difíciles de combatir, con tal de no confrontar la realidad, o trabajar de frente con las cosas que se tienen que expresar.

Parece que se ha perdido la claridad y la sinceridad de la expresión personal.

Los sentimientos que no se reconocen y no se canalizan por alguna avenida sana, se atorán. Las acciones que en un principio causaron tristeza, con el paso del tiempo, se fueron transformando en dolor, y poco a poco llenaron el corazón

con angustia, para después hacer crecer el enojo y explotar con la gente equivocada, en los lugares menos adecuados.

**PERO, ¿QUÉ PASA CUANDO POR FIN UNO TOMA EL VALOR DE HABLAR Y DECIR LO QUE ESTÁ SINTIENDO? ¿CÓMO SE SIENTE LA PERSONA QUE SE ABRE Y CONFÍA LO QUE TANTO LE DUELE?**

En principio, recibe críticas severas; escucha consejos que nunca pidió; se le exige que piense como alguien que no es; pierde el respeto y la compasión por lo que se considera que es incomprendido, que se ha expuesto y queda vulnerable, sintiendo culpa o vergüenza por lo que siente.

Los sentimientos son información valiosa y necesaria para que la persona se ubique, se respete y pueda actuar con prudencia e inteligencia.

Aprender a reconocer lo que uno siente y piensa, sin miedo ayuda a que la persona pueda enfrentar su vida con dignidad, teniendo el valor para aceptarse tal cual es. Sobre todo, ser sincero con los sentimientos propios permite expresarse libremente sin tener que engancharse en conversaciones superfluas o crueles.

Los sentimientos no son buenos ni malos, sólo son sentimientos que existen y se deben de reconocer. 📌

**¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?**

**PAG WEB**

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

**FACEBOOK**

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

**TWITTER**

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

## LA RECETA RECONOCIENDO MIS SENTIMIENTOS

**CONCIENCIA** – reconocer los sentimientos personales.

**FORTALEZA** – valor para poder aceptar lo que se siente.

**RESPECTO PERSONAL** – consideración con dignidad de lo que cada quien es.

**AMOR PROPIO** – cariño, cuidado personal.

**TOLERANCIA** – paciencia y calma, entendimiento y aceptación incondicional de sí mismo.

### AFIRMACIÓN POSITIVA PARA RECONOCER MIS SENTIMIENTOS

» Reconozco que mis sentimientos pueden cambiar. Yo tengo el poder de aceptarlos, rechazarlos o dejarlos fluir. Cuando estoy consciente de lo que siento, mi alma se tranquiliza y puedo tomar decisiones acertadas. Los sentimientos bien dirigidos me ayudan a crear un destino más noble, y me permiten disfrutar mejor todo lo que me rodea.

### CÓMO RECONOCER MIS SENTIMIENTOS

**1.** Escuchar la voz interna, sin reaccionar, aliena los sentimientos con los pensamientos. Cuando puedes relacionarte con el mundo sin criticar, juzgar o sentir preocupación por el que dirán, fortaleces tus creencias y encuentras armonía en el universo.

**2.** Reconocer los sentimientos te libera. Aceptar lo que sientes te ayuda a clarificar tus miedos y te motiva a luchar por tus convicciones sin depender de la aprobación de los demás.

**3.** Los sentimientos son propios, valiosos y no se pueden transferir. Cada persona tiene el control de lo que siente. Aunque puedes entender los sentimientos ajenos, no puedes sentir por ellos, ni hacer que ellos sientan lo que tú sientes.

\*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

**Sesiones Cake Smash**

**Para Adultos**

**GARAGE PHOTO STUDIO**

Agenda tu sesión fotográfica  
[Garagephotostudio.com](http://Garagephotostudio.com)

f i g y t

**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 (DRAPES, SAHERA, MOROCCANOIL)	\$450
BRAZILLIAN BLOWOUT DESDE	\$100
BRASIL CACAU DESDE	\$100
GLOBAL KERATINA DESDE	\$100
LUCES, BALAYAGE DESDE	\$1400

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 [f LUZESECADO](https://www.facebook.com/luzeSecado)

VISA CONTAMOS CON VALET PARKING

# EL AMOR MADURO, EL QUE PERDURA A TRAVÉS DEL TIEMPO

“ El amor es una actividad, no un efecto pasivo; es un estar continuado, no un súbito arranque ”

ERICH FROMM

POR ANA CELI RUVALCABA DURÁN

**D**esde el punto de vista clínico, en la historia de toda relación en la primera etapa del enamoramiento se desarrolla todo un proceso neuroquímico que según algunos expertos perdura por tres años. Aquí se da una liberación intensa de dopamina y otros neuroquímicos que desensibilizan emo-

ciones e involucra una disminución de la activación en la corteza prefrontal relacionada con el razonamiento, por lo que en este proceso se anulan los aspectos negativos de la pareja. Después de este tiempo la pareja se adapta incluso a lo que pudiera considerar defectos en el otro, y la otra posibilidad es que el interés de continuar juntos se desvanezca.

Esta etapa pone a prueba la resistencia de la pareja, después

de este lapso es común que se comience a cuestionar la permanencia en la relación, y entonces se preguntan si han tomado la mejor decisión.

## UN AMOR MADURO

Cuando la pareja logra la primera etapa, es capaz de comprometerse con el otro a seguir mejorando y procurar una relación de calidad, podríamos decir que han constituido un amor maduro.

### CONTACTO:

CELULAR

664 342 8391

CORREO

psic.anaceli@gmail.com



Para llegar, habrán tenido que resolver conflictos y dificultades; el éxito de la relación se basa en la comunicación, negociación, comprensión y empatía. Al decidir estar juntos deben asimilarse como un equipo, con la certeza de contar el uno con el otro en todo momento en las buenas y en las malas, y sobre todo, donde ambos se cuiden y procuren el bienestar uno del otro.

Existen muchas ideas y teorías individualistas que fomentan el amor propio, pero muchas veces sucede que esta idea se tergiversa comenzando a rayar en el egocentrismo, y entonces la pareja ya no es capaz de definirse en plural como un nosotros.

Contrario a esto, el amor maduro es el que perdura, es aquel en el que se ha logrado un sentido de pertenencia, aquel donde se ha logrado equilibrar el amor propio y el de pareja. En esta etapa se ha consolidado una estructura de valores y creencias que le dan identidad y que es la columna vertebral de la relación.

Conforme madura la relación se forman lazos de lealtad que ayudan a que ambos se aferren a las metas y sueños que se han planteado desde el inicio, y a sortear dificultades que retan la capacidad de adaptación a sus diferentes etapas al igual que les ayudan a desarrollar recursos que fortalecen su capacidad de resiliencia en tiempos de crisis.

## EL AMOR SE CONSTRUYE

Pasan los años, y la pareja puede que se mantenga junta pero no unida.

Existen casos en los que permanecen sólo por sentirse obligados, y cualquiera que sea el motivo no podríamos hablar de plenitud porque sencillamente no se puede ser feliz cuando la relación responde más a una obligación que a una convicción o a un deseo.

Sucede entonces que se esfuman las muestras de afecto que mantienen la vitalidad de la relación, y se agotan la admiración por el otro, el deseo, el respeto, el compromiso, los actos de servicio, el romanticismo, la intimidad y todo aquello que ayuda a darle un sentido bonito y positivo a la relación. ¿Qué pasa entonces, el amor ha muerto? ¿Cómo evitarlo?

Me preguntan muy a menudo y con notoria desesperación: ¿qué se puede hacer para vivir felices para siempre? Bien, a pesar de que se insiste en encontrar una receta mágica para vivir felices en pareja, lo cierto es que es imposible crearla por el simple hecho de cada pareja es diferente y única. Lo que pasa es que cada vez más nos venden la idea del: "y vivieron felices para siempre", como si esto significara NO enfrentar algún tipo de dificultad, lo cual es totalmente falso. Poco se habla de que la capacidad de encontrar esta felicidad y amor duradero nace de la resiliencia, y de la satisfacción de saberse juntos después de resolver obstáculos. 

## NO HAY RECETA MÁGICA, PERO SÍ BUENOS INGREDIENTES

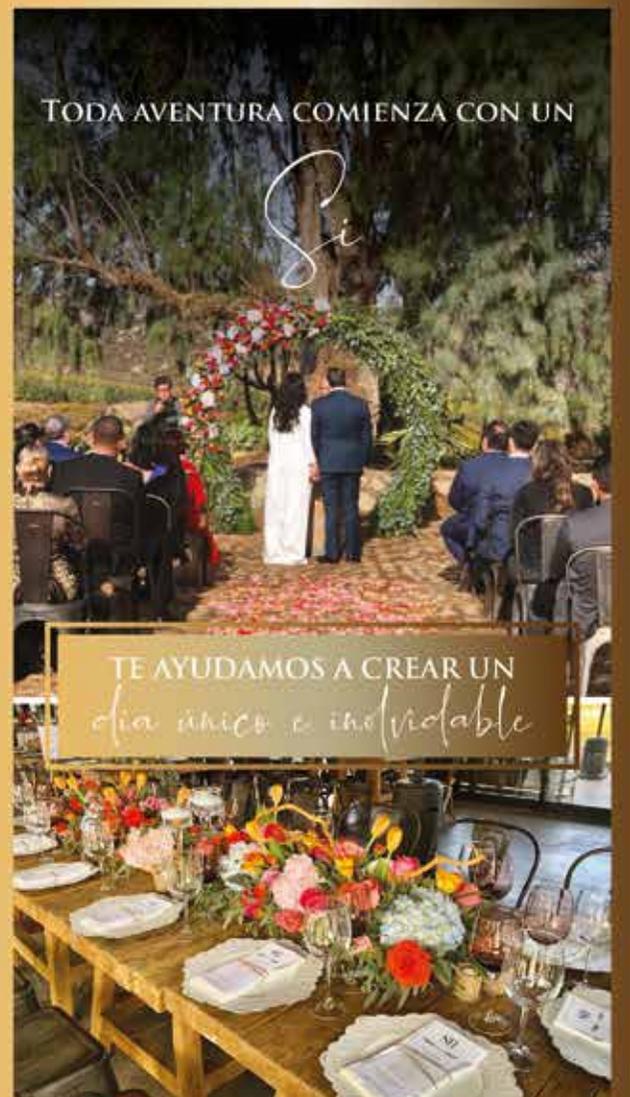
**CUIDARSE:** implica más que sólo el cuidado físico; es cuidar la afectividad, el respeto, la comunicación, la intimidad y la forma de pensar del otro.

**AYUDARSE A CRECER Y SER MEJORES PERSONAS:** Ambos tienen y han tenido aspiraciones propias, apóyense para lograr la autorrealización mutua, y aplaudan y festejen sus logros.

**MANTÉN LA ADMIRACIÓN POR EL OTRO:** Cuando recién conociste a tu pareja fue su esencia lo que te atrajo, así que cuando sientas que ya no te atrae enfócate en los aspectos que te enamoraron.

**REINVENTARSE COMO PAREJA:** No permitas que un enemigo silencioso como la monotonía se instale en sus vidas. Logren y propónganse nuevos proyectos de vida.

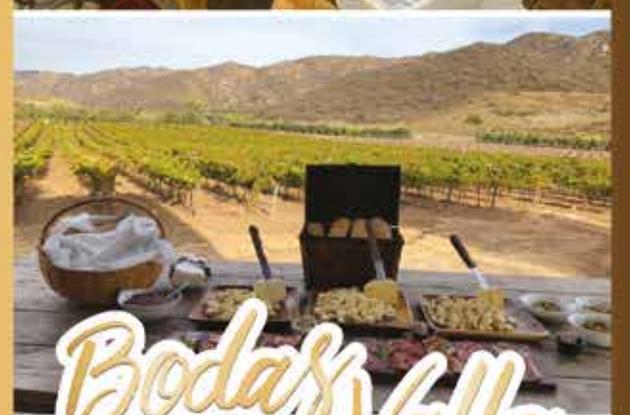
\*La autora es Psicóloga Familiar.



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN día único e inolvidable



**Bodas en el Valle**  
By Eventos Tijuana

**eventos**  
**tijuana**  
relaciones públicas

**CONTÁCTANOS**

C. Santa María No. 3089-A Col. Gabilondo Tijuana, B.C.  
(664) 608.1674 ■ Cel. (664) 375.4423  
info@eventostijuana.com

 @bodasvallegpe  @eventostijuana

■ ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO ■

# QUE NO MUERA

## EL ROMANTICISMO EN TU RELACIÓN

“La capacidad  
de reír  
juntos  
es el amor”

FRANCOISE SAGAN

POR REDACCION MUJER ACTUAL

**C**uando piensas en romanticismo, ¿sólo vienen a tu mente: flores, chocolates o monitos de peluche? Te lo pregunto, porque el concepto es mucho más amplio que eso, lo cual podría facilitarnos un poco el panorama, si lo que queremos es ser más románticos con nuestra pareja, aunque ya tengamos varios años de serlo.

Muchas veces la excusa es: ¡es que yo no soy romántico!, pero el romanticismo no es más que la expresión del sentimiento que nos provoca la persona a la que amamos, y eso: todos lo llevamos dentro.

Así es que en cierto modo: ¡todos somos románticos!; analízalo y verás.



## AL INICIO DE LA RELACIÓN, ES MÁS FÁCIL SER ROMÁNTICO

No me dejarán mentir que al principio de la relación de pareja: la ilusión

la novedad, el enamoramiento, hacen que nos salgan más gestos románticos, y es que todo está a flor de piel, pero cuando comienza a pasar el tiempo, tal vez los olvidemos en un cajón por la rutina y la confianza que ya existe

Pero para que la pareja funcione realmente, no debemos olvidar los gestos románticos, y es que el amor es como una casa que nunca se termina de construir o de decorar.

No olvidemos que el amor está en los detalles del día a día, y ser romántico no significa ser cursi.

Aprender a ser generoso y a cuidar tu amor cada día como si se tratara de un bebé mantendrá encendida una pequeña llama incluso cuando los vientos de Santa Anna (para emular lo que sucede en la región) lleguen a presentarse, y eso es ser romántico. 

## SI ERES TÍMID@, Y TE CUESTA EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS, Y SI YA TE HAS INSTALADO EN LA RUTINA, AQUÍ TE VAN ALGUNOS CONSEJOS:

- 1 . No imites a nadie, sé tú mismo, y haz las cosas de manera natural y sincera.
- 2 . No dejes de sorprenderle; evita la monotonía.
- 3 . Piensa qué es romántico para tu pareja.
- 4 . Sé romántico, pero no obsesivo. Dale su espacio a tu pareja. No estés encima de esta todo el tiempo.
- 5 . Observa a tu pareja con admiración y que se dé cuenta.
- 6 . Dile te amo después de estar juntos en la intimidad. Está comprobado que las personas que se dicen te amo después de hacer el amor, son parejas mucho más felices, cómplices y duraderas.
- 7 . Hablen todos los días. Expertos afirman que hablar al menos 30 minutos al día refuerza

la relación.

- 8 . Escúchale todo lo que puedas.
- 9 . Muéstrale afecto físico. ¿Hay algo más romántico que un abrazo cuando están enojados? o ¿darse un beso en el momento y en el lugar más inesperado? o ¿hacernos un guiño o darnos una sonrisa desde lejos en mutua complicidad? Abrácese al menos una vez al día, porque los abrazos son amigos poderosos del amor.
- 10 . Haz tareas que normalmente no haces en casa, como lavar los platos, planchar o barrer. Sorpréndele.
- 11 . Prepárale una cena especial.
- 12 . No olvides el sentido del humor.

Fuente: [www.lamenteesmaravillosa.com](http://www.lamenteesmaravillosa.com)



LUCE TU EVENTO CON LA  
MEJOR ILUMINACIÓN



/ISAIPRODUCCIONES



(664) 204-5549



# EL AMOR ENTRE HERMANOS,

UNA TAREA IMPORTANTE PARA LOS PADRES

POR CARLOS GUTIÉRREZ

**C**uando los hijos llegan, la dinámica de la pareja cambia por completo y deben existir ajustes tremendos, ya que el cuidado de un bebé en muchos casos complica todo. Cuando es nuestro primer hijo nos deshacemos en cuidados y atención, pero para el segundo, y no se diga el tercero, nos relajamos mucho y empiezan otros problemas que al paso de los años se pueden agravar.

Si pasa mucho tiempo entre un hijo y otro, es muy posible que el celo entre her-

manos se dé constantemente, pero si pasa poco tiempo, es posible que el cuidado no sea el adecuado. Como puede ver, hasta eso es complicado.

Pero si entre hijos sólo se llevan un máximo de 3 años entre uno y otro, este es un tiempo saludable de crianza, y los problemas se pueden manejar con mucha más facilidad y amplitud, lo que nos permite preparar a los niños de manera adecuada para la llegada de los hermanos. Esto es importante ya que antes de cada nacimiento debemos enseñar a los mayores a amar a los que vienen, mostrándoles el desa-

rollo del vientre y todo lo que sucede en la gestación, eso hará que se genere una sensación de confort y espera del nuevo hermano; pídeles que sugieran el nombre e imaginen juntos todas las cosas con las que podrán compartir, enseñar y jugar.

## LA RELACIÓN PADRE-HIJO, SE REFLEJARÁ EN OTRAS RELACIONES COMO LAS DE HERMANOS

La relación entre padres y hermanos es un aspecto social básico que se reflejará en la construcción de todas sus relaciones, de tal forma que los niños llevan en su conducta toda la enseñanza del seno familiar.



Tomar en cuenta el temperamento de cada hermano es importante para una relación de respeto y armonía pues probablemente uno sea más activo que el otro, uno más sensible y meditativo, otro más activo, etc., y ayudarlos a entender cómo es cada uno de sus hermanos será muy útil en su relación, ya que podrán respetar el espacio de cada uno.

## PROCUREN IGUALDAD Y EQUIDAD EN EL HOGAR

La regla de la equidad y la igualdad debe aplicarse en toda la familia, por ejemplo, lavar los platos es más fácil para un niño de 12 años que para uno de 6, y para este posiblemente sea simple recoger sus juguetes y llevar la ropa a su cuarto, es decir, la igualdad es el respeto en derechos y obligaciones para todos; la equidad es dar tareas a cada uno por sus características y habilidades.

Déjalos resolver sus dificultades y orientarlos para lograrlo. Constantemente los hermanos estarán en dificultades por diferentes razones, y en cada etapa de la vida los problemas y conflictos son diferentes. Primero pelearán por sus juguetes y después por la ropa, algunas veces los hermanos menores buscan la compañía de los mayores, y se entrometen en la intimidad de sus hermanos, en fin, mil cosas diferentes.

Pero no se angustie de que discutan, enséñelos a resolver los problemas, no castigue es mejor corregir, por ejemplo, si el hermano menor irrumpe en el cuarto del mayor, indíquele que debe tocar la puerta por respeto, y al mayor, que debe contestar con amabilidad y decirle a qué hora si puede pasar. Solo intervenga cuando se pierda el equilibrio del respeto y la armonía.

Construir el amor y la solidaridad, aunque usted no lo crea son factores a tomarse muy en serio pues es horrible que los hermanos no se lleven bien de niños y cuando son adultos.

Un buen ejercicio es salir de compras con solo uno de los hijos y pedirle que escoja algo para él y otra cosa para sus hermanos, también pídale que sea el mismo quien les entregue el regalo, esto hará que construyan un sentimiento de solidaridad, agradecimiento y gusto por servir al otro.

Mantener una figura de autoridad clara es imprescindible para la buena armonía de la familia, no permita que ninguno de sus hijos sobrepase su autoridad ni permita que tomen el papel de padres (hijo parental) pues esto hará que se construya hastío y desagrado entre hermanos, tampoco haga que los hermanos mayores críen a los menores, por supuesto que pueden ayudar, pero recuerde que usted es la figura de autoridad y crianza primordial.

No es lo mismo ser el hermano mayor que el menor, algunas veces hacemos grandes diferencias en el trato con los hermanos y algunas veces queremos tratarlos igual, permita que cada uno de sus hijos tenga las actividades propias de su edad y circunstancias y no obligue a ninguno a ser igual o diferente a su hermano, déjelos ser como son y hacer lo que deseen en un ambiente de disciplina, amor y respeto. 📌

### CONTACTO

#### CORREO

carlosjgutierrezc@gmail.com

#### WHATSAPP

664.174.42.30

#### CONSULTORIO

664.676.79.40

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

LIÑAS • CABELLO • PESTAÑAS • MAQUILLAJE

# verynice

BEAUTY STUDIO BY KN

*Tu día en nuestras manos*

Pregunta por nuestros paquetes



Cubrimos tus eventos en:  
TIJUANA • ROSARITO • ENSENADA  
VALLE DE GUADALUPE • TECATE • MEXICALI



@verynicestudio (664) 448 3510  
/VeryNiceBStudio Ave. Sonora #101-1 (La Recta)  
+52 (664) 603 0080 Chapultepec 22020 Tijuana BC




## NUESTROS SERVICIOS

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

### Beneficios

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

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

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

# La Sensual



POR HECHO CON CHE CHÉ

**L**lego el mes del amor, y es por eso que queremos darte un tips e información muy importante acerca de lo que representa el ser sensual y más en este mes. **OJO:** hay una graaaaan diferencia entre ser sensual y ser sexual. Pero por ahora nos enfocaremos solo en la sensualidad y más en nosotras las mujeres.

## 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

## RECORDEMOS: NO NECESITAS SER PERFECTA PARA SER SENSUAL

Esta cualidad tan buscada hoy en día no tiene que ver con el físico sino con saber sacarle partido a nuestras características y conocer algunos trucos. Debemos aprender a potenciar nuestros atributos y sentirnos a gusto con nosotras mismas. Solo así podremos ser sensuales.

Entre los dones que tenemos todos los seres humanos, naturalmente esta la sensualidad. Somos seres sensuales y en mayor o menor medida la mostramos; eso dependerá de cada quien.

La sensualidad despierta el deseo sexual, pero no conduce a la experiencia sexual en forma directa. Ya que la sensualidad es la atracción que sucede por despertar los sentidos en la otra persona. Un deleite sensorial. La atracción puede darse por que el otro despierta en nosotros sentidos como el olfato, con un aroma, un perfume o el mismo olor natural que cada persona tiene en su piel. El auditivo, puede ser su voz. El visual con sus movimientos, la forma en que se ve la mirada. El gusto puede estar referido a el sabor de una persona, pero también existen muchas comidas y

## AQUÍ TE DEJAMOS 5 TIPS PARA DESPERTAR ESA SENSUALIDAD

### 1. CUIDA SIEMPRE DE TU

**APARIENCIA.** Usa un perfume con clase y que huelga bien. La distinción está en los detalles, arréglate bien, hazte un peinado que te favorezca y que te haga lucir diferente. Todas estas coqueterías te harán sentir sensual y más femenina.



### 2. ROPA INTERIOR SEXY.

Nada como sentirse más sensual con una ropa interior adecuada y bonita. Nadie tiene que saber lo que llevas puesto, pero el hecho de usar ropa interior sexy te hará sentir más atractiva y bien contigo misma.



**3. AUTOESTIMA.** Para ser mujeres sensuales tenemos que estar satisfechas con nosotras mismas y queremos mucho. Es importante valorarnos y sentirnos atractivas

# sensualidad

preparaciones sensuales que podemos hacer. El sentido del tacto juega un rol importante en la sensualidad. Es la piel y las texturas del cuerpo como el cabello, labios, y caricias las que lo despiertan. En el arte de la seducción, podemos crear experiencias sensuales. La actitud personal también tiene mucho que ver con el ser sensual y atractivo.

Cuando nos vemos positivos y accesibles, interesantes, también estamos sumado a lo sensorial, facilitando el acercamiento de los demás. Existen personas que son extremadamente bellas. Pero no se ven alcanzables o abiertas, y eso anula el deleite sensorial en los demás como una barrera. La belleza deshumanizada pasa a ser una satisfacción visual más que los 5 sentidos estimulados de una forma a veces casi envolvente. Esta forma de pensar, nuestro ser atractivo, es un enriquecedor punto de vista. **M**



para poder transmitir seducción. **TIP:** Una mujer que se siente bien y transmite felicidad resultará siempre más atractiva para su pareja o para cualquier persona.



**4. IMAGINACIÓN.** Para ser sensual es necesario usar la imaginación y dejarnos llevar. La monotonía no entra en el juego de la seducción. Usar nuestra imaginación sin exagerar y dejar explotar todas nuestras capacidades para seducir. La sensualidad va mucho más allá de lo físico y tiene que ver con la actitud, la creatividad y la personalidad.

**5. COLORES.** Podemos transmitir sensualidad a través de los colores. Estos nos ayudan a ser sensuales como lo han demostrado varios estudios. El color más sensual es el rojo por excelencia, pero existen otros como el morado, el negro y el azul que son perfectos para seducir.

# CIENCIA Y POESÍA, DOS CARAS DEL VINO

La alegría rejuvenece, la tristeza envejece.  
*Refrán popular*

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

**E**n estos tiempos en que aspiramos al conocimiento, se desconoce mucho acerca de la ciencia que hay detrás de un alimento tan cotidiano como lo es el vino.

El vino tiene mucha ciencia y de la buena; hay que asomarse a la red y encontrar que en tono divulgativo y sencillo hay mucho por degustar y lograr un buen maridaje. Hay artículos que van desde los beneficios de su ingesta hasta procedimientos que minimicen los riesgos del cambio climático en sus aspectos sensoriales.

En el mundo del vino específicamente en lo que se refiere a análisis sensorial, hay quienes se inclinan a la descripción casi científica, y esto tiene el mérito de seguir ciertas normas, y por el otro lado de la moneda están quienes hacen la interpretación algo muy personal y subjetivo, a veces hasta poético, que si bien puede ser imprecisa e incorrecta en el mundo de la normativa, da rienda suelta a las sensaciones que evocan por ejemplo a la poesía.

Así que el polémico vino nos da la posibilidad de consumirlo por cuestiones de salud, y también leerlo y disfrutarlo para el alma.

La investigación científica sobre vino y los efectos en la salud ha crecido progresivamente a lo largo de los últimos 20 años. Concretamente, en 2019 se ha alcanzado un máximo histórico con más de Mil 230 artículos científicos publicados sobre vino y salud, recomendables lecturas para fundamentar el porqué in-

## SONETO DEL VINO

Jorge Luis Borges

*¿En qué reino, en qué siglo, bajo  
qué silenciosa conjunción de los astros,  
en qué secreto día que el mármol  
no ha salvado, surgió la valerosa  
y singular idea de inventar la alegría?*

*Con otoños de oro la inventaron.  
El vino fluye rojo a lo largo  
de las generaciones como el río  
del tiempo y en el arduo camino nos  
prodiga su música, su fuego y sus leones.*

*En la noche del júbilo o en la jornada  
adversa exalta la alegría o mitiga  
el espantoy el ditirambo  
nuevo que este día le canto*

*Otros lo cantaron el árabe y el persa.  
Vino, enséñame el arte de ver  
mi propia historia como si ésta  
ya fuera ceniza en la memoria.*

corporarlo en nuestro estilo de vida.

Uno de los efectos del vino es que tomado con moderación, nos exalta a la alegría y al disfrute de la vida, a compartir con los amigos y alegrarnos por muchos motivos y porqué no, también a acompañarnos en las penas.

La magia que produce esta polifacética y ancestral bebida- patrimonio de la humanidad, al pasar por los sentidos y tocar el alma, produce esos placenteros efectos en el estado de ánimo, y que dicho sea de paso ha estimulado a intelectuales y ha hecho que sea una de las bebidas más mencionadas en algunas de las páginas de los mejores exponentes de la literatura mundial.

Así que traer a Jorge Luis Borges, personaje de la literatura universal con su Soneto al vino es también una delicia.



### CORREO

analaura@culinaryartschool.  
edu.mx

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

Acompáñanos  
este 14 de febrero  
a nuestra cena especial

# Thai love you



Plaza Minarete, Zona Rio Tijuana  
Reserva al: 664 211 1458

  /buddhathai Eatery



ALL YOU NEED IS  
**LOVE  
& GIN**  
#GINLOVERS



  ginstone.gin

 (664) 722 6933  (664) 151 9406  info@ginstone.com

ENCUÉSTRANOS EN:

 Soriana  LA PLAYA

# CÓMO CONSENTIR A LOS AMIGOS

Hacer una cena para compartir con amigos es un motivo de enriquecer la relación

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

**L**a amistad siempre se ha considerado una virtud humana, ya lo decía Aristóteles en el siglo V antes de Cristo. Para el filósofo Joseph Pieper, la amistad nos hace decir: "Es bueno que existas"; requiere tiempo para su cultivo. Es una forma de darse y de entregarse, porque entraña una donación y pide dos cosas: lealtad y respeto a la libertad personal; jamás la imposición.

Hacer una cena para compartir

con amigos es un motivo de enriquecer la relación y ponernos al día con estas deliciosas recetas que a continuación te reto a organizar como un profesional.

**1. SELECCIONA LAS RECETAS.** Te sugiero sean sencillas y que algunas de las preparaciones las puedas tener hechas con anticipación.

**2. HACER LA LISTA DE COMPRAS** con todos los ingredientes y cosas que vas a necesitar con tiempo, para que no corras en el último momento.

**3. CLASIFICA LOS TIEMPOS DE LOS PLATOS,** por ejemplo el brownie se puede preparar con dos días de anticipación, el hummus de betabel y las caipiroskas se pueden preparar un día antes, y la pasta, al momento.

**4. AUNQUE LA PASTA SEA DE ÚLTIMO MOMENTO,** algunos de sus ingredientes deberán estar listos como lo es el picar verduras.

**5. NO COMPLICARSE,** es la reunión de amigos en la que todos quieren participar así que fluyan las preparaciones sin agobio.

## HUMMUS DE BETABEL

- » Aceite de oliva 1 cda.
- » Diente de ajo 1 grande
- » Jugo de limón ½
- » Garbanzos cocidos ½ taza
- » Tahine\* 1 cda.
- » Betabel cocido pequeño ½ pieza
- » Sal y pimienta negra cantidad suficiente

\*Llamado también tahina o tahini, es el puré de las semillas de ajonjolí, es fácil de encontrar en los supermercados y en tiendas orientales.

**1. LICUAR EL ACEITE** de oliva con el diente de ajo, el jugo de limón. Incorporar los garbanzos, el tahine, el betabel en cuadritos y sazonar. Servir con pan árabe o pita o crudités de verduras.



## RISSOTTO A LA PARMESANA

Esta es una de las recetas tradicionales que puedes tomar de base para agregarle lo que se te ocurra, desde unas setas hasta borrego. Esta es para 4 raciones.

- » Cebolla mediana ½ pieza
- » Mantequilla 75 gramos
- » Arroz arbóreo 300 gramos
- » Queso Parmesano 75 gramos
- » Caldo verduras cantidad suficiente
- » Vino blanco cantidad suficiente
- » Sal y pimienta cantidad suficiente

- 1. CORTAR LA CEBOLLA** en pequeños cubos.
- 2. PONER EN UNA OLLA ADECUADA** una cucharada de mantequilla y sofreír.
- 3. CUANDO LA CEBOLLA YA ESTÁ SOFRITA** agregar el arroz y remover constantemente.
- 4. CALENTAR EL CALDO** e ir agregando poco a poco según el arroz lo vaya absorbiendo, así como el vino, hasta que casi esté "al dente".
- 5. ECHAR EL RESTO** de la mantequilla y el queso parmesano, es lo que se llama mantecar, sazonar y probar.

## CAIPIROSKA

Es una variación de la famosa Caipirinha,



elaborada con cachaza, el aguardiente de caña de Brasil.

La puedes hacer de innumerables frutas como sandía, framuesa, fresa, arándanos, etc.

- » Limón ½ pieza
- » Azúcar 2 cucharadas
- » Vodka 45 ml
- » Fruta de tu elección 2 cucharadas
- » Hielo picado cantidad suficiente

- 1. UTILIZAR UN VASO OLD FASHIONED**, en donde se coloca el limón y el azúcar y con un mortero; se machaca para que el jugo y el azúcar se mezclen con los aceites esenciales de la cáscara de limón.
- 2. AÑADIR LA FRUTA** molida o en pulpa.
- 3. LLENAR EL VASO DE HIELO PICADO** y luego el vodka, y remover muy bien.
- 4. SE PUEDE ADORNAR** con un gajo de limón, un ramito de menta.

## BROWNIE

¿Sabías que el brownie se originó por error culinario? Un cocinero olvidó poner el levante a un bizcocho de chocolate y gracias a eso quedó este brownie delicioso que se caracteriza por ser crujiente por fuera y tierno y húmedo por dentro.

Prueba con esta receta

- » Harina 70 gramos
- » Azúcar 220 gramos
- » Huevos 4 piezas



- » Cobertura de chocolate 120 gramos
  - » Mantequilla 120 gramos
  - » Nueces troceadas al gusto
- Helado de vainilla, más nueces, salsa de chocolate o una confitura de naranja son ideales para acompañarlo y hacer un postre al plato. Con fresas y pétalos de rosa quedo lindo también.



- 1. PRECALENTAR EL HORNO** a 200 C/360F.
- 2. CERNIR LA HARINA** sobre un bowl, agregar el azúcar y los huevos, y mezclar muy bien.
- 3. FUNDIR LA MANTEQUILLA** con el chocolate y unir con la mezcla anterior.
- 4. TROCEAR LAS NUECES AL GUSTO**, y agregar a la preparación final.
- 5. ENHARINAR UN MOLDE** y agregar la mezcla anterior, llevar al horno a 180 C o 350F. Según el tamaño del molde tardará entre 18 a 25 min.
- 6. RETIRAR DEL HORNO** y desmoldar cuando haya enfriado. Sirve el brownie cortado en cuadros, triángulos o rectángulos, con nueces troceadas, salsa de chocolate y helado de vainilla con unos toques de confitura de naranja, juliana de pétalos de rosa puede darle ese toque de San Valentín.

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





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

www.venuschocolates.com

**AMOR & CHOCOLATE**  
*por siempre*

Trufas • Chocolatería fina • Regalos  
 Fuentes de Chocolate • Regalos corporativos

Ave. Tapachula 5-A Col. Hipódromo, Tijuana B.C.

Tel: (664) 9-7293-38



POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

**La DulceCHEF**

\*La autora es chef repostera



**FAN PAGE**  
bianca repostera  
creativa  
**TELÉFONO**  
686 569 7755

# Mousse de Champagne

Con este postre, créeme, tu pareja o amigos serán más que felices. Confíen en mí y el poder de las burbujas. ¡¡Todos se vuelven más felices!! ¡¡Feliz día de amor y la amistad!!

**E**n esta ocasión, les traigo una receta especial para los enamorados o enamoradas, o incluso

para quienes quieren tener un detalle especial con su grupo de amigos.

Les enseñaré a hacer una fusión única, entre el que para mí es uno de los mejores vinos blancos para festejos importantes, el espumoso o champagne, y los ingredientes que lleva este postre que ya verás que estará para chuparse los dedos.

Entonces el postre que les voy a recomendar lo pueden realizar con las frutas de su gusto o preferencia, aunque yo lo haré con fresas.



## MOUSSE DE CHAMPAGNE O ESPUMOSO CON FRESAS

### INGREDIENTES:

- » 1 paquete de gelatina en polvo o 2 gramos de gelatina
- » 3 cucharadas de agua
- » 1 1/4 taza de champagne
- » 1 1/4 taza de crema
- » 2 claras de huevo
- » 1/3 taza de azúcar fina
- » Frutos rojos al gusto en un jarabe de champagne.

### PROCEDIMIENTO:

- » Hidrata la gelatina con el agua, hasta que esponje. Caliéntala en un bowl hasta que esté completamente disuelta.
- » Posteriormente calienta el champagne y agrega la gelatina.
- » Bate la crema hasta que tenga una consistencia esponjosa, y entonces agrega la mezcla del champagne.
- » Bate las claras hasta que puedas formar picos, agrégale la azúcar y sigue batiendo. Y luego, combina las dos mezclas hasta que sea uniforme.

» Las pondremos en copas, y las refrigeramos, por lo menos durante 4 horas.

A la hora de servir la mezcla, usaremos las fresas que dejamos previamente en un jarabe de champagne, para que le agregue sabor.

La crema  
para el café

Y la pasta para  
la cena de hoy

Los filtros para  
la cafetera

La harina  
para el pan



# MUCHO MÁS QUE MANDADO

Nacimos para atender el abasto de los negocios de comida, pero ahora somos mucho más. Aquí resuelves una buena parte de la compra de tu casa y todo lo que necesitas para cualquier evento. Ven a conocer el concepto único de Smart&Final, con las mejores marcas nacionales y americanas, nuestras marcas exclusivas y siempre esos productos especiales que sólo aquí encuentras.

## Smart&Final®

Sin membresía

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

Visítanos en Tijuana, Mexicali, Tecate, Rosarito y San Luis R.C.

[www.smartnfinal.com.mx](http://www.smartnfinal.com.mx)

[f /SmartandFinalMexico](https://www.facebook.com/SmartandFinalMexico)

# MANUEL JULIA MARGAIN



**ESPECIALIDAD**  
Comida Española  
**RESTAURANTE**  
Karbó  
**FACEBOOK**  
karbobipolar  
**TELÉFONO**  
(664) 628-2963

## ÉSTE SOY YO...

Originario de Tijuana y con descendencia española. Desde muy pequeño me di cuenta que me gustaba cocinar, pero hasta años después me di cuenta que era mi pasión, y que a esto me quería dedicar el resto de mi vida.

Estudí la Lic. en Economía en el TEC de Monterrey, y la ejercí 15 años, aunque en el ínter tomé varios diplomados, clases y talleres de cocina. Además, abrí mi empresa de banquetes, que a la fecha sigue funcionando.

Tuve también un restaurante con un amigo, que cerramos por causas ajenas a nosotros. Posteriormente, en 2017 decidí abrir Karbó, siendo el primer mexicano en calificar al Mundial de Paella Valenciana llevado a cabo en sueca, Valencia.

En 2018 regresé a la edición LVIII del Mundial de Paella Valenciana en Sueca Valencia, obteniendo el tercer lugar.

A principios del 2019 uní fuerzas con uno de los mejores productores de cerveza artesanal de la región, con un excelente tostador de café y abrimos Playami en Playas de Tijuana. Hoy

## ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS

**¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA?** Yo defino cocinar como el arte de convertir una necesidad en un placer, así que sí.

**¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?**

Si, pero las rompo de manera muy diferente, al regresar a las recetas y a los platillos tradicionales. Voy un poco contra corriente, porque mientras otros buscan innovar y crear nuevas fusiones, yo quiero conservar técnicas y recetas tradicionales, que llevaron a la cocina a donde está ahorita.

**¿QUÉ SECRETO DE COCINA NOS PUEDES COMPARTIR?** Esto se va escuchar

sigo planeando la apertura de un restaurante español, que sé que pronto se materializará.

## RECOMENDACIÓN

Que se den el tiempo de conocer cuál es la verdadera paella valenciana, que sólo lleva 10 ingredientes y ninguno de estos es mariscos. 🍲

muy "cliché", pero es la verdad, tienes que respetar los ingredientes. Mi cocina no es presuntuosa, pero sí llena de sabor

**¿CUÁL CONSIDERAS ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?** Considero que ha sido el darme cuenta que lo mío es la cocina española; me costó mucho verlo así.

**¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?** La diferencia entre yo y los demás, es que yo primero tomé un camino equivocado para darme cuenta que la cocina es mi pasión; ello me hizo adquirir una experiencia y creatividad diferente a la de mis compañeros





**ESPECIALIDAD**

Morroxican (marroquí-mexicana)

**RESTAURANTE**

Mi Casa Supper Club

**PÁGINA WEB**

www.micasasupperclub.com

**FACEBOOK**

@micasasupperclub

**TELÉFONO**

(664) 484-3262



# JORGE CUADROS

## ÉSTE SOY YO...

Mi nombre es Jorge Cuadros. Nací en Tijuana, BC., y me di cuenta que me gustaba la cocina, cuando vi todo lo que implicaba hacer un platillo, y cómo, por lo general, toda reunión familiar giraba en torno a la comida de mi abuelita. Además, mi abuelito siempre fue amante de la buena comida, y fanático de probar cosas diferentes, por lo que visitábamos diversos restaurantes.

Así empecé a conocer sabores diferentes. Sin embargo, decidí estudiar informática porque pensaba que mi familia me iba a decir que el ser chef no era una profesión.

Ejercí mi carrera por 4 años pero nunca se me quitó la espina de querer aprender, así que me inscribí en una escuela de gastronomía en Rosarito, aunque no pensaba dedicarme a esto profesionalmente.

Pero una amiga de mi mamá que se enteró de que estaba estudiando gastronomía, me buscó para colaborar con ella en su proyecto de cenas, curiosamente un 14 de febrero. Hoy sigo en el proyecto, pero como chef ejecu-

## ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS

**¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA?** Partiendo del significado de lo que es un artista, que es una persona creativa, pienso que sí, porque mi cocina está basada en experiencias vividas, reinterpretándolas con técnicas actuales.

**¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?** Sí, porque últimamente he cambiado mi forma de cocinar, ahora experimento al no pensar tanto en un platillo nuevo, sino en improvisar, en hacer varias preparaciones y juntarlas en un solo platillo, que armonice y tenga un sentido al final.

**¿QUÉ SECRETO DE COCINA NOS PUEDES COMPARTIR?** Para mí es muy

importante la acidez en los platillos; es lo que te puede balancear cualquier preparación.

**¿CUÁL CONSIDERAS ES LA CLAVE DE TU ÉXITO?** La determinación, si me propongo algo de alguna manera u otra lo logro, sin importar cuanto tiempo me tome.

**¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?** No sé si realmente seamos tan diferentes todos los chefs, sólo creo que se debe ser muy apasionado, determinante, y con mucha tolerancia al estrés, además de responsables y creativos, con ese toque personal.

tivo, impulsando la fusión de comida marroquí mexicana.

## RECOMENDACIÓN

Simplemente dense la oportunidad de probar cosas diferentes, y no se formen criterios sobre un platillo o un ingrediente sin haberlo probado antes.



# CONFERENCIAS

- 9:00am **FAMILIA** / "Formando hijos con propósito de vida"  
**Gustavo Fernández de León**, *Director general / #PrepaEiffel*
- 9:40am **PUBLICIDAD Y RRPP** / "Tres décadas innovando"  
**Jorge D´Garay**, *MXUS Public Relations, Presidente* / **Jonathan Rivas**, *Dir. gral. CORTEZA*  
**José Ciccone**, *Director general Médicis Comunicación*
- 
- 10:30am **INAUGURACIÓN**
- 
- 11:10am **EMPRESARIAL** / "Tu competencia, eres tú misma"  
**Ericka Robles**, *Directora de recursos humanos de Calimax*
- 11:50am "¡Ni viejas, ni morras! son mujeres y son las dueñas del mercado"  
**Ariosto Manrique**, *Mercadologo / Director general de TESTA Marketing*
- 12:30pm **DEPORTES** / "La pasión por el deporte"  
**Itzel Gonzalez**, *Jugadora profesional de Club Tijuana xoloitzcuintles de Caliente*  
**Paola Pavón Pérez**, *Golfista profesional* / **Jaime Munguía**, *Boxeador profesional*  
**Ignacio Palou**, *Director general deportivo de Club Tijuana xoloitzcuintles de Caliente*
- 1:40pm **GASTRONOMÍA** / "Alimentación sustentable"  
**Chef Mariela Manzano**, *El lugar de Nos* / **Chef Minerva Pérez**, *Atenea del mar*  
**Chef Mario Peralta**, *Los compas* / **Chef Ruffo Ibarra**, *Oryx Capital*  
**Chef Wulf Ruíz**, *Cengrow huerto orgánico vallecitos B.C.*
- 2:50pm **PROTECCIÓN AMBIENTAL** / "Concientización del uso del agua"  
**Líc. Rigoberto Laborín Valdez**, *Dir. gral. de CESPT (Comisión estatal de servicios públicos de Tijuana)*
- 3:30pm **ARQUITECTURA** / "Construir sin obstruir"  
**Ericka Lin**, *Arquitectura de Interiores / Directora general de EL Arquitectos*  
**Cristina Hermosillo**, *Arquitecta / Hermosillo y Asociados Arquitectos*  
**Ricardo Foncerrada**, *Arquitecto / Director general de Rfoncerrada y Arquitectos*
- 4:40pm **SOCIAL** / "Una historia de éxito sin fronteras"  
**Ana Gabriela Rosas**, *Directora general de Florería Galena*
- 5:20pm "Transformando el liderazgo de la región a través de la educación: Innovación, tecnología y creatividad"  
**Lorenia Manriquez**, **Lourdes Ibáñez** y **Edna Patricia Hernández** / *Bussines MakeOver*
- 5:50pm **EVENTOS** / "Organizar un evento y no morir en el intento"  
**Patty San Román**, *Dir.ª de PSR eventos* / **Dafne Rodríguez**, *Dir.ª de Eventos Laurel*  
**Álvaro Ávila**, *Dir. de "El patio"* / **Pepe Avelar**, *Dir. de Eventos Tijuana*
- 7:00pm **CARINA LUZ Y MARCELA VALLADOLID** / "Cuando a la mujer que decide despertar la tachan de loca "

HISTORIAS DE ÉXITO, EMPRENDEDORES Y MÁS...

TO  
**EXPO  
FORO  
MUJER**  
A C T U A L

SAVE —  
THE DATE

JUEVES **5 MARZO**

8:00AM - 8:00PM / CECUT  
ENTRADA LIBRE



FRASA



BIEN **B** INFORMADO



Mujer  
DEL MES

PIONERA  
EN TRAER LA  
MODA  
EUROPEA  
A TIJUANA

# Carmen Navarro

“ Si alguien quiere emprender con éxito, le diría que no tenga miedo, porque el miedo es el enemigo número uno del éxito; el miedo paraliza”

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA VERONIKA MORENO

**P**ara lograr el éxito como empresaria, en el sector de la moda Europa, un mundo aún liderado por hombres, se necesitan varias características que Carmen Navarro reúne: entrega, pasión, trabajo, constancia, disciplina, congruencia entre el decir y hacer, innovación constante, y el ser agradecida.

Carmen es sin duda una mujer que inspira, pues a lo largo de casi tres décadas ha logrado abrirse paso en el Viejo Continente, con grandes diseñadores y dueños de marcas de prestigio, y también se ha sabido ganar un lugar entre las tijuanaenses a quienes les gusta proyectar elegancia, seguridad, y un estilo propio: clásico, pero trendy, y muy femenino, como lo describe ella.

Para quienes quisieran seguir sus pasos, les cuento un poco de su historia.

### TODO PARTE DE UN SUEÑO

Carmen llegó a Tijuana desde muy pequeña, proveniente de Guadalajara, por lo que ya se considera de aquí.

“Vengo de una familia empresarial, de trabajo y esfuerzo. Mi papá tenía una fábrica de ropa y de salsas casca-bel, y yo le ayudaba en Guadalajara, pero nos venimos a Tijuana porque él quería abrir una fábrica de medias. Recuerdo que me iba a trabajar con él desde chica (tenía 7 u 8 años) después de la escuela, y ¡me encantaba! Desde pequeña he sido una persona de trabajo”.

“Siempre fui comerciante y vendía de todo, y como siempre me ha gustado la moda y la ropa, soñaba con tener un negocio propio; tenía muy claro lo que quería hacer con mi vida”.

“La pasión empezó a moverme, y estoy convencida de que no se necesita dinero cuando tienes muy claro lo que

quieres hacer. Definitivamente Dios fue cumpliendo los sueños de mi corazón”.

### TOCANDO PUERTAS Y TRABAJANDO MUCHO

A los 16 años, Carmen empezó a vender ropa de Los Ángeles, y de una manera circunstancial conoció a los dueños de Mochery, una de las marcas de mayor prestigio de aquel entonces. “Ellos me ayudaron muchísimo”, comenta.

“Luego conocí a gente que me conectó en Europa, que era mi sueño dorado, pero no sólo soñaba, trabajaba mucho, y se me empezaron a abrir las puertas, tanto así que me fui haciendo amiga de los dueños con quienes mantengo no sólo una relación laboral y de amistad de casi 25 años, sino que me dieron la exclusividad de sus marcas”.

“Para que se den una idea, cuando ordenas una marca, la tienes que pedir con un año de anticipación y yo tuve la experiencia de toparme con Dino Facchini, dueño de Byblos y Roco Barocco, siendo yo una chamaquita de 23 años, y cuando él escuchó todo lo que yo quería hacer, me dijo: “No sé por qué, pero te voy a ayudar a crecer”, y así ha sido. Me queda muy claro que Dios fue el que me dio gracia y favor, no sólo con él, sino con todos mis proveedores de Europa”.

Hoy Carmen tiene la exclusividad de varias marcas europeas, y sigue trabajando arduamente, pues viaja a Europa cada año para buscar relacionarse con nuevos proveedores, así como para escoger la ropa de temporada.

### —CONTRARIO A LO QUE SE PENSARÍA, EL MUNDO DE LA MODA SIGUE SIENDO UNO DE HOMBRES, ¿CÓMO LO VIVISTE TÚ?

—Si creo que por ser mujer tienes un poco más de obstáculos, porque piensan que NO puedes ser tan atrevida en

el mundo de los negocios, pero con la constancia, uno se tiene que ir abriendo puertas. Te vas ganando la credibilidad. No es fácil sin duda para una mujer salir adelante.

### —¿QUÉ LE DIRÍAS A QUIEN QUISIERA EMPRENDER CON ÉXITO?

—Le diría que no tenga miedo, porque el miedo es el enemigo número uno del éxito; el miedo paraliza.

### —¿Y QUÉ CONSEJOS PODRÍAS DARLES A LAS NUEVAS GENERACIONES?

—Les aconsejaría que aprendan que se puede empezar con poco, y que logren y busquen el equilibrio. La disciplina también es muy importante porque luego se quiere todo fácil, y en la vida real no todo es así. Tiene que haber enfoque para ir construyendo, porque a veces se quiere todo ya construido. Les diría que no se desesperen, y que las cosas no son desechables, hay que enamorarse de lo que uno está haciendo.

Además de que Carmen Navarro es una mujer emprendedora, empresaria y visionaria, trata siempre de poner a Dios en primer lugar de su vida, y continuamente está buscando permanecer en equilibrio, teniendo sus prioridades muy claras y definidas. Ella es, ante todo, una mujer agradecida con Dios, su familia, y con la comunidad Tijuanaense que ha permitido que su sueño se haya hecho realidad. 

### EN BREVE...

» **AUTORA FAVORITA:** Joyce Meyer

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

El celular

» **MÚSICA FAVORITA:** Depende de mi estado de ánimo

» **MAYOR FORTALEZA:** Tener Palabra.

•» **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy sentimental



# JAIIME, MUNGUÍA

*Triunfando en los cuadriláteros; poniendo en alto el nombre de Tijuana*

POR ANA PATRICIA VALAY

**J**aime Aarón Munguía Escobedo, es a sus 23 años, el actual campeón de peso mediano ligero de la OMB, y campeón Intercontinental OMB de peso mediano. Lleva hasta el momento 35 peleas y va invicto, y lo más sobresaliente, además de sus habilidades boxísticas, es que tiene un espíritu de lucha y anhelo muy firme, de seguir su carrera ascendente, por él, su familia y su Tijuana.

“En la última pelea me sentí muy bien, hice muchas cosas que no había

hecho, como ir desarrollando el jab, el gancho al hígado, considero que tengo habilidades boxísticas para ello, como la pegada fuerte”, confiesa.

Los retos también le atraen, aunque sabe que para ello tiene que seguir preparándose. Luego de su más reciente pelea cuando en la esquina de O’ Sullivan lanzaron la toalla, pidiendo se detuviera la pelea, Jaime dijo a medios sandieguinos, estar dispuesto a pelear contra “Canelo o Golovkin”.

## DE LA CULTURA DEL ESFUERZO

Jaime nació aquí en Tijuana, en 1996, y creció en la colonia Xicoténcatl Leyva Mortera, “allá por el Salvatierra a un lado Fun-

dadores”, comenta. “Ahí fui al kinder; la primaria quedaba a una cuadra de mi casa, la secundaria también estaba súper cerca y la preparatoria también estaba por la zona. Entonces, yo hice toda mi vida allá”.

Nació en una familia donde el box era importante y su padre lo practicaba, tanto así que cuando estaba pequeño, se lo llevaba al gimnasio.

“Mi papá influyó mucho en mí, en mi afición por el box. Dice que me llevaba gateando al gimnasio, que todavía no caminaba, y que ponía a gente así que me cuidara para que no me saliera del gimnasio. Y yo era el mayor y el consentido, dice con una gran sonrisa en el rostro, y continúa con su relato. “La verdad es que a mí siempre me

“ Siempre hay que respetar al rival, pero siempre hay que tener una mentalidad ganadora



gustó el boxeo, desde chico siempre jugué todos los deportes. Jugué béisbol, el básquetbol y el fútbol, pero siempre regresaba al mismo lugar. Siempre volvía al boxeo. Y así pasaron los años. Me acuerdo que yo tenía 7 años, e íbamos a las peleas de box y yo le decía: papá, quiero pelear, y me decía: hasta que tengas diez años me decía, y yo le decía: no, yo quiero pelear ya, porque a mí me gustaba mucho, subirme al ring, porque me subía con muchos niños pero pelear, era diferente., y me dijo que hasta que tuviera diez años, y ahí estoy yo contando los días”, se ríe.

### INICIA COMO AMATEUR Y REPRESENTANDO A BC

Y así fue como Jaime debutó como amateur cuando tenía esa edad, hace 13 años ya. “Y empecé a pelear y recuerdo que la primera pelea la perdí. Después hice la revancha con el mismo, gané, y después de ahí tuve muchas peleas. Tuve 128 peleas amateur. No recuerdo bien si 120 o 130. Después de ahí entré a la selección de Baja California, fui a tres Nacionales. El primero no gané nada en 2010, en el segundo en 2012, gané oro y en el 2013 gané bronce. Y en 2013 debuté como profesional a la edad de 16 años y ahí empecé mi carrera y poco a poco se fueron dando las cosas”.

### SU ENTRENADOR, PIEZA CLAVE

La vida da muchas vueltas y aunque en aquel 1996 Jaime Munguía abría los ojos a la vida, quien ahora es su entrenador y también diputado federal, Erick “El Terrible” Morales ya había acumulado 23 victorias en su carrera ascendente y que lo llevaría a acumular muchos éxitos. Fue campeón mundial del CMB y OMB en peso supergallo, CMB en peso pluma, CMB y FIB en peso superpluma y del CMB en peso superligero. Para Jaime Munguía, Erick “El terrible”

Morales es uno de los grandes boxeadores que ha tenido Tijuana.

“Tijuana ha tenido muchos boxeadores exitosos, muchos campeones mundiales. Para mí el más conocido que ha habido es Erick Morales y Tony Margarito.

Cuando yo estaba chico y tenía 10 o 12 años, Margarito entrenaba en el mismo gimnasio que yo”.

### CONOCIENDO AL CAMPEÓN...

#### —¿CÓMO HAS LOGRADO CAPTAR LA ATENCIÓN DE ESTAS FIGURAS IMPORTANTES?

—Yo creo que siempre con esfuerzo, trabajo, nunca he sido de pedir cosas, siempre me ha gustado ganarme mis cosas, y yo creo que lo que tengo me lo he sabido ganar. Me ha tocado, picar piedra, vengo de la cultura del esfuerzo, pues gracias a Dios y echándole ganas, aquí seguimos.

#### —¿QUÉ TANTO ES IMPORTANTE PARA UN BOXEADOR, LA DISCIPLINA?

—Yo creo que no nada más es en el boxeo sino en todos los ámbitos de la vida.

#### —¿CÓMO ES UN DÍA EN TU VIDA?

—Cuando voy a pelear me levanto en la mañana a correr, a las 6-7 de la mañana, corro alrededor de una hora todos los días. Después llego, desayuno, duermo, dos-tres horas. En la tarde me levanto a entrenar, llego a comer y luego a dormir.

#### —¿QUÉ COME UN BOXEADOR?

—Cuando hay que bajar de peso, las cantidades de grasa, proteína y carbs son más bajas. Siempre hay que cuidar la alimentación, y cuando se acerca la pelea todavía tiene uno que comer poquito menos, para deshidratarte, y dar el peso, aunque sigues entrenando.

#### —¿QUÉ LES DIRÍAS A LOS JÓVENES QUE TE SIGUEN?

— Yo vengo de la cultura del esfuerzo, y gracias a Dios jamás me faltó un plazo de comida en la mesa. Mis papás fueron muy responsables siempre, nunca me faltó qué vestir. Y yo creo que todo está en uno. El querer es poder, yo siempre me mentalicé desde chiquito que yo quería tener mis cosas. Les diría que le echen ganas. Nada es fácil ¡es muy difícil! a veces te duele tomar esas decisiones, pero hay que tomarlas. 

**JAIME MUNGUÍA**  
@jaimemunguia15  
**FACEBOOK:**  
JaimeMunguiaBox/

### EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mis guantes
- » **MAYOR FORTALEZA:** Cuando me propongo, lo cumplo.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Yo mismo.
- » **FRASE:** No excusas.

### ESTADÍSTICAS

<b>TOTAL</b>	35
<b>VICTORIAS</b>	35
<b>POR NOCAUT</b>	28
<b>POR DECISIÓN</b>	7

# SARA LEAL

## ACOSTUMBRADA A DAR RESULTADOS

“ Si quieres que se diga algo, pídeselo a un hombre, si quieres que se haga algo, pídeselo a una mujer

MARGARET THATCHER

POR ANA PATRICIA VALAY

**S**ara leal, reúne una característica muy especial, que pocas personas tienen: además de tener cualidades sobresalientes en áreas sociales como la comunicación y las relaciones públicas, también es hábil con las ciencias exactas, y las matemáticas sí son lo suyo. Por ello, más allá de una cara amable o de un discurso convincente, Sara está acostumbrada a implementar estrategias de negocios que le den resultados medibles. “Siempre he dicho que todo se debe de medir; que lo que no se mide no cuenta”.

Por ello, a su paso por la iniciativa privada o gobierno del estado, o al incursionar como empresaria, ha tenido logros preci-

sos, que le han dado no sólo satisfacciones, sino un reconocido prestigio.

### UN POCO SOBRE ELLA

Sara es originaria de Tijuana, al igual que su mamá. Se considera binacional y es cien por ciento bilingüe. “Mi papá, en paz descanse, era binacional como yo. Ambos estudiamos en la primaria Our Lady of Mount Carmel School en San Ysidro. Posteriormente estudié la secundaria en Marian House School”.

La prepa ya la cursé aquí en Tijuana en el Instituto México, y fue parte de la primera generación de comunicólogos egresados de la IBERO. Lo primero que le atrajo de la carrera fue el periodismo, y como el Semanario Zeta estaba a cadera y media de su casa, fue y habló con Don Jesús Blancornelas. “Yo le decía que quería ver cómo se hacía un periódico,

pero me dio trabajo, y me dije: ¡ok!, ¡soy valiente!, pero déme oportunidad porque nunca he escrito, le comenté. Me inicié en la sección cultural, y luego me cambié a información general”.

A Sara le tocó cubrir las elecciones del 89 lo que sin duda la marcó. Recuerda que Zeta trabajó en colaboración con la Revista Proceso y el periódico El Norte de Monterrey, el primero en realizar encuestas de preferencia entre la ciudadanía, y debates con los candidatos. “Trabajamos en equipo con ellos, que fue cuando inició el cambio en Baja California. Y yo no estaba a favor de ningún partido ni nada, sino que fui parte de esa generación cansada del partido en el poder, y que quería un cambio. En ese entonces, ya había encuestas con Ernesto Ruffo a la cabeza, quien efectivamente ganó”.



“Muchos proyectos me han dejado satisfacciones, como el trabajar por mi ciudad, logrando la participación ciudadana”

“Mi tesis la hice sobre la relación prensa y estado, e hice un estudio de cómo

El Mexicano y el Zeta habían abordado las elecciones. Todavía recuerdo la primera plana de El Mexicano que decía que Margarita Ortega era la ganadora”.

Más adelante, Sara estudió su Maestría en Administración, con concentración en mercadotecnia, en CETYS Universidad.

### ALGUNOS DE SUS LOGROS

En su amplia trayectoria, destaca el haber creado la oficina de prensa para el Consulado General de los Estados Unidos en Tijuana; la certificación de proyectos de alcantarillado sanitario y saneamiento para la obtención de recursos financieros del NADBANK a fondo perdido de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) con un valor de más de 21 millones de dólares cuando trabajaba para la CESPT, así como la elaboración del Plan de Participación Pública del proyecto de Tijuana Sana, considerado como el mejor proyecto de participación pública en la frontera México-Estados Unidos por el Colegio de la Frontera Norte en Ciudad Juárez, Chihuahua. En la CESPT fue jefa de la Unidad de Relaciones Públicas durante 10 años.

Además, su trabajo de Relaciones Públicas y Comercialización del Primer Encuentro de Tijuana Innovadora en 2010, fue sobresaliente pues logró entre otras cosas, bajar recursos del FIDEM, por un monto de 300 mil dólares, y patrocinadores importantes

como instituciones bancarias, telefonía móvil, una constructora y maquiladoras.

Una de sus grandes satisfacciones fue lograr la participación ciudadana: “La gente es noble, y le gusta involucrarse y trabajar por su ciudad. Incluso los empresarios participaron con fuerte cantidades de dinero. Era un tiempo en que estábamos cabizbajos y cansados de tanta inseguridad. La gente invitó y todos nos sentíamos orgullosos de ser parte de la ciudad, y Tijuana se benefició”.

### SU EXPERIENCIA COMO EMPRESARIA, Y LA COMUNICACIÓN GUBERNAMENTAL

Su primer trabajo en el gobierno lo en la jefatura de información del gobierno de Carlos Montejo Fabela, presidente municipal de Tijuana. “Fue muy difícil para los medios adaptarse a un nuevo gobierno, cuando llegó el PAN, y para el gobierno fue muy difícil comunicar. Me acuerdo que se iluminó la Avenida Internacional, lo que era una súper nota, pero nadie fue a cubrir. Entonces hicimos nuestro propio periódico, y lo distribuíamos en las delegaciones, y así nos asegurábamos de comunicar”.

Mucho tiempo después fue Coordinadora de Comunicación Social de Gobierno del Estado en Zona Costa, y duró los seis años de la administración encabezada por Francisco Vega de la Madrid.

“Mi mayor reto fue trabajar con poco recurso económico y humano. Y siem-

pre hicimos el trabajo con mucho gusto y mucho sentido de la responsabilidad, porque cuando te gusta tu trabajo, siempre vas a poner el extra”.

Sara también ha incursionado como empresaria, y con su agencia de viajes, Frida Tours, duró 15 años. “Ahí tenía la responsabilidad de pagar sueldos, seguro, impuestos, Infonavit, y varias familias dependían de mí”.

En otro momento, también dio asesorías a varios clientes a través de su negocio Consultoría Leal.

### —SARA, ¿Y A QUÉ LE ATRIBUYES TU ÉXITO, EN TANTAS ÁREAS TAN DIFERENTES?

—Yo creo que me ayuda mi carácter. Trato de llevarme bien con todas las personas, y me considero una persona sencilla. Siempre estoy actualizándome, me gusta seguir capacitándome.

Hoy por hoy los retos siguen, y Sara Leal acaba de asumir el cargo de Gerente de Mercadotecnia y RP de Grupo Cadena. 

### EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular.

» **MAYOR FORTALEZA:**

Responsabilidad.

» **MAYOR DEBILIDAD:** Comprar ropa y botas.

# FUNDACIÓN BEBÉ CARDIO AC

PORQUE EL CORAZÓN ES LO MÁS IMPORTANTE

POR ANA PATRICIA VALAY

A pesar de ser Tijuana la frontera más visitada del mundo, colindante con una de las economías más boyantes de la unión americana como lo es California, todavía se tienen algunos rezagos que significan la diferencia entre la vida y la muerte.

Me refiero a la falta de atención que existe en la ciudad, a los problemas cardíacos congénitos, de pequeñitos cuyo pronóstico de vida cambiaría diametralmente si fueran sometidos a una intervención médica.

En la Secretaría de Salud en la Zona Costa: Tijuana, Ensenada, Tecate, Rosarito y San Quintín, no se cuenta con un centro especializado para la solución de estos padecimientos cada vez más frecuentes.

## ¿SABÍAS QUE?

¿Los defectos del corazón son las malformaciones congénitas más frecuentes en los niños? 1 de cada 100 niños va a padecer algún tipo de padecimiento cardíaco.

En México, las afecciones cardíacas como causa de mortalidad están en óto lugar en niños menores de 1 año, y tercer lugar entre pequeñitos de entre 1 y 4 años de edad.

Entre 2004 a 2007, en México fallecieron más de 15 mil niños a causa de alguna cardiopatía congénita, padecimientos para los que en su mayoría hay cura.



Hoy por hoy, los pequeñitos que requieran de una operación, tendrían que ingresar a una lista de espera en el IMSS, cuando en la mayoría de los casos, tristemente no se puede esperar, además de ser enviados a clínicas de otros estados de la República.

Las operaciones son muy costosas, y muchos de estos pequeños mueren, es por ello que existe la convicción y el anhelo de un joven doctor, Adrián Sánchez Flores, especialista en cardiología

pediátrica, de lograr hacer la diferencia con estos pequeños a través de la Fundación Bebé Cardio, que ha constituido con el apoyo de otros profesionales, que tienen su misma visión de vida.

## CONOZCAMOS AL FUNDADOR DE BEBÉ CARDIO

Adrián Sánchez Flores nació aquí en Tijuana y estudió medicina con especialidad en pediatría, haciendo su residencia en el hospital general de Tijuana. Sin embargo, cuando quiso estudiar la subespecialidad en cardiología pediátrica, tuvo que viajar a CDMX para continuar con sus estudios.

Estudió pues en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, y ahí nació su inquietud de hacer algo por su ciudad y sus niños, a través de una fundación que más tarde llamaría Bebé Cardio.

Al proyecto de la fundación se sumaron: la maestra Cristal Jiménez Toscano, y la Lic. Karla Díaz y el Dr. José Carlos Escandón.

El Dr. Sánchez lo tiene muy claro: "No se me hace justo que no haya algo que se pueda hacer por estos niños, porque no haya programas y sea caro. Muchos de estos niños mueren".

El pasado viernes 17 de enero, se llevó a cabo con éxito la primera intervención, gracias a la fundación, del pequeñito Andréa Mateo de 3 años.

Son tantas las anécdotas que les pudiera compartir, pero les contaré del caso de Ximena, una pequeña cuya madre está muy consciente de la importancia de esta fundación para Tijuana.



**CONTACTO**  
**PORTAL**  
 bebecardio.org  
**CORREO**  
 bebecardiomx@gmail.com  
**FACEBOOK**  
 Bebé Cardio AC  
**TELÉFONO**  
 664 387.0393

## EL CASO DE XIMENITA

Violeta y Arturo esperaban con ansias, la llegada de su tercera hija. Faltaba sólo un mes para que naciera, cuando les dieron una noticia que los devastó: la bebé tenía una malformación congénita en su corazón.

“Nos enteramos de casualidad en un ultrasonido, en las últimas semanas de embarazo. En todos los estudios previos no se había detectado alguna anomalía. Fue un shock muy fuerte para nosotros”.

De la noche a la mañana el panorama del matrimonio cambió. Visitaron a muchos cardiólogos pediatras, para decidir qué hacer, mientras tanto las emociones estaban a flor de piel. “No entiendes porque a ti o a tu bebé le pasa esto, si fue una niña tan planeada y esperada, y todo lo hiciste bien”.

No fue fácil llegar a un diagnóstico certero, hasta que por medio del Dr. Adrián Sánchez, en el Instituto Nacional de Cardiología, les confirmaron que la pequeña padecía de una tetralogía de Fallot.

La cirugía tenía que ser lo más pronto posible porque con esa cardiopatía no hay mucho oxígeno para bombear al cuerpo, otros

órganos empiezan a fallar y se complican.

De no haber sido por que tenían seguro de gastos médicos mayores, los costos hubieran sido impagables, pues una cirugía de este nivel tiene un costo del orden de los 500 mil dólares. “En Tijuana urge un centro de cardiología infantil, no hay donde llevar a los niños, no hay un lugar especial para ellos, tienes que acudir a otros hospitales o irte a San Diego. En el IMSS había lista de espera. El Dr. Adrián fue clave, siempre estuvo al pendiente de mi hija Ximenita y de su seguimiento, y nos contactó con la Dra. Patiño en el Instituto, y nos atendieron excelente.”

“Como mamá haber vivido con ella 21 días en el hospital, ver y conocer a otros niños y sus situaciones, me ha cambiado la vida por completo, por eso quiero orientar a otras mamis que estén pasando por lo mismo.”

La fundación es una necesidad para la ciudad y para el Estado de BC. Ojalá el gobierno apoye esta causa y volteen a ver a estos niños. Se puede hacer mucho por ellos.

## ¿QUÉ HACE EN SI LA FUNDACIÓN BEBÉ CARDIO?

ES UNA ASOCIACIÓN SIN FINES DE LUCRO QUE:

- 1. BRINDA INFORMACIÓN** y crea conciencia sobre el origen de las cardiopatías congénitas.
- 2. CREA CAMPAÑAS** de diagnóstico sobre las cardiopatías congénitas.
- 3. REÚNE RECURSOS**, económicos, médicos y asistenciales, para un tratamiento definitivo para pequeñitos con estas enfermedades.
- 4. REALIZA A TRAVÉS DEL CATETERISMO** o el intervencionismo quirúrgico, el tratamiento definitivo para resolver las malformaciones cardíacas congénitas.

## SI TE QUIERES SUMAR

**BANCO INBURSA:**

Bebé Cardio A.C.

**NÚMERO DE CUENTA:** 50050019406

**CLABE INTERBANCARIA:**

036028500500194069

## Ciudad actual SAN DIEGO

El musical estará  
en la Jolla Playhouse  
del 18 de febrero  
al 29 de marzo

**"FLY"**  
**BOLETOS**  
Taquilla y en línea  
[www.lajollaplayhouse.org](http://www.lajollaplayhouse.org).  
**PRECIOS**  
Entre los \$25 y \$82 dólares

SAN DIEGO PRESENTA  
EL ESTRENO MUNDIAL DE

# Fly

## SOBRE PETER PAN

POR TATIANA MARTÍNEZ

**E**l país de Nunca Jamás es el escenario del nuevo estreno mundial de la Jolla Playhouse, en donde Wendy, Peter Pan y los personajes creados por Sir James

Matthew Barrie vuelan por los aires en el musical titulado "Fly".

Con una versión totalmente innovadora del país en que habita Peter Pan basado en la novela de J. M. Barrie, el público de esta frontera podrá vivir una verdadera aventura con acrobacias aéreas, una coreografía dinámica, y las magníficas piezas musicales que tanta fama han

traído a la Jolla Playhouse por sus innovadoras producciones.

La puesta en escena muestra el momento en que la vida de Wendy cambiara para siempre, cuando conoce a un niño llamado Peter, un pirata llamado Garfio y un hermoso y seductor cocodrilo, que no sólo busca atrapar a sus víctimas con su mirada.

## ES UN ESTRENO MUNDIAL

No se trata de una versión predecible de la conocida historia de Peter Pan, sino del estreno mundial de un nuevo musical que bien podría formar parte de Broadway en Nueva York e ir de gira por todo el mundo posterior a su puesta en escena en San Diego.

Tal es el caso de otros musicales que fueron producidos con éxito en la Jolla Playhouse y que se fueron directamente a Broadway, como "Diana", "Come from Away", "SUMMER: The Donna Summer musical", "Memphis", "The Jersey Boys", "The Who's Tommy", por citar una de las 32 producciones que han logrado llegar a Broadway, incluidas en los 95 montajes de obras con estreno internacional.

A mi juicio, la Jolla Playhouse es uno de los tesoros mejor guardados de San Diego. Es el semillero de extraordinarias puestas en escena, que dentro de un teatro más íntimo y a un precio razonable, permite a los residentes de esta frontera ser los primeros críticos de lo que bien podría ser el nuevo éxito musical del año.

## PRODUCCIONES DE PRIMER NIVEL EN LA JOLLA PLAYHOUSE

Cada una de sus producciones convoca a los mejores artistas, compositores, coreógrafos y equipo creativo del país, para montar una obra de alta calidad que busca obtener la crítica favorable de su público, y al lograrlo, ir a Broadway. Así sucedió con el musical sobre la princesa "Diana" que estreno en la Jolla Playhouse en marzo del 2019 y después de una efusiva respuesta, estrena este 31 de marzo en el teatro Longacre en Manhattan.

La Jolla Playhouse fue fundada en 1947 por Gregory Peck, Dorothy McGuire y Mel Ferrer. Su equipo creativo ha logrado obtener 38 premios Tony, y en 1993, fue merecedora del Tony como mejor Teatro Regional. Cuenta con tres teatros que se localizan dentro del campus universitario de UCSD en la Jolla.

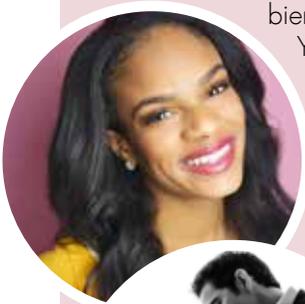
## LOS COREÓGRAFOS DE FLY MONTARON HAMILTON

El musical "Fly" que tiene una temporada extensa en San Diego, del 18 de febrero al 29 de marzo, cuenta con la coreografía de Andy Blankenbuehler, tres veces ganador del Tony por "Hamilton", "In the Heights" y "Bandstand"; y Stephanie Klemons también reconocida por su participación en las coreografías de "Hamilton", y de "In the Heights".

El productor musical es Bill Sherman, ganador del Tony 2018 por la mejor orquestación de "In the Heights", y también merecedor del Emmy y Grammy; el guionista Rajiv Joseph, finalista de los premios Pulitzer, y el productor Jeffrey Seller merecedor de varios premios Tony por los musicales "Hamilton", "Rent", "Avenue Q", "In the Heights".

En el rol de Wendy está Storm Lever, quien fue ovacionada localmente en "Summer, the Donna Summer musical" por su extraordinaria voz, y en el papel de Peter Pan se presenta Lincoln Clauss quien también tiene una gran trayectoria a su corta edad.

"El extenso trabajo en Broadway de Andy Blankenbuehler es realmente extraordinario, y es un honor incorporarlo con Stephanie Klemons como parte del equipo creativo de Fly", explico Christopher Ashley, Director Artístico de la Jolla Playhouse. "También me alegra anunciar el regreso de Storm Lever después del éxito en su debut en Broadway del musical creado en la Jolla Playhouse SUMMER: the Donna Summer musical. Su deslumbrante talento y jovial energía le da una voz fresca a Wendy en una nueva versión de esta historia sin fin", puntualizó. 



# NEXUS

EXPRESS & LOGISTICS

MENSAJERÍA • PAQUETERÍA

## ENVÍOS A TODO MÉXICO NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio

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



Entregamos en menos de

**24** hrs.  
Garantía de entrega

### COBERTURA REGIONAL

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

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



Expertos en:  
**Carga Aérea  
y última milla  
Nacional**

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



**CONTACTO**  
**FACEBOOK**  
 Señorita Lechuga  
**INSTAGRAM**  
 Senoritalechuga  
**TWITTER**  
 @Lechugas

# Sobre mi futuro, yo nunca deajo nada al azar

**R**ing, ring... 6:15 a.m., volteo alrededor, estoy en mi cama, suena el despertador, de nuevo lunes. Me gustan los lunes, pienso. Me pongo de pie e inicio el día con el pie derecho. Volteo a mi alrededor, observo cada uno de los artículos que decoran mi recámara y que me dicen quién soy y en dónde he estado. Veo la foto de cuando me gradué de la universidad, y otra de mi primer trabajo donde aprendí tanto. Al ver esto me doy cuenta de que soy el resultado de mis pasos firmes, aunque a veces tema.

**6:23 a.m.** Tengo ojeras y la marca de un libro en mi cara. Me veo al espejo y pienso que en la regadera dejaré ir el cansancio, me bañaré para despertar e iniciar de nuevo.

**6:30 a.m.** Mis ojeras forman parte de esta vida multitask que me gusta vivir y que me deja cansada. Pero, como me gusta, entonces soy mi propio coach para darme ánimos y creer en lo que hago, eso me ayuda a lograr mis metas.

**6:45 a.m.** Pienso mientras me preparo mi huevo con aguacate y queso panela, que esto también es un trabajo en equipo. Coincidir con otras personas para lograr metas en común hace más llevadero este camino, y me alegro de poderlo hacer.

**7:00 a.m.** Salgo de casa, entro al tráfico, pongo música, reflexiono sobre las 5 inteligencias del futuro: disciplina, síntesis, creatividad, ética y comprensión, como dice el psicólogo Howard Gardner. Mi inteligencia de la comprensión tiene que

## YO NUNCA DEJO NADA AL AZAR

La nueva generación de mujeres forjan su futuro.



trabajar en este momento, y aprender a vivir tanto tiempo dentro del automóvil.

**7:15 a.m.** Recibo llamadas, manejo, trazo una lista de pendientes en mi cabeza y estos crecen como una montaña sobre mi escritorio. Y es que dicen que siempre hay que pedirle las cosas a la gente que está ocupada porque siempre se harán tiempo para hacerse cargo de todo.

**8:00 a.m.** Otra vez en mi escritorio. Busco ser certera para tomar las mejores decisiones, dudo y busco el orden correcto.

**8:15 a.m.** Es otro día, un nuevo inicio, la posibilidad de volver a empezar, ser independiente y libre a través de mi trabajo.

El trabajo es esencia; me defino a par-

tir de lo que hago. Trabajar es diversión y es competencia conmigo misma. Es mi forma de ver la vida, trabajo para mejorar, trabajo para tener libertad económica, y para atrapar cientos de historias en mi memoria. Trabajo para aprender, para conocer y conocerme.

*Yo, que nunca deajo nada al azar.*

*Yo, que a veces temo y sé que cada uno de mis pasos me ayudan a lograr mis metas.*

*Yo, que me canso y me pierdo.*

*Yo, que tengo mil tareas y otros tantos pendientes.*

*Yo, que confío en mí.*

*Señorita Lechuga*

# ¿FAMILIA, ADOPCIÓN Y SUBROGACIÓN?

POR BECKY KRINSKY

Vivir en tiempos modernos tiene muchas ventajas: la tecnología, los avances científicos y médicos, las comodidades, la comunicación, etc. Pero lo que sin duda resalta en la sociedad contemporánea, *es el cambio de la mentalidad de las personas.*

Hoy en día existe la aceptación y la apertura a las nuevas ideas, y ya no hay tantos tabúes, ni creencias castrantes.

En general las personas somos más tolerantes y abiertas a adaptarnos a los nuevos tiempos dinámicos y cambiantes.

## HOY EN DÍA, HAY MAYOR TOLERANCIA A LA DIVERSIDAD

Por ejemplo, en el contexto de la familia, la percepción de quien la forma y cómo se conforma, vive una nueva dinámica, más permisiva y mucho más abierta.

Si hay parejas del mismo sexo que quieran formar una familia, no es tema para criticar, ni debatir, este tema se ha convertido en una elección privada y personal de cada pareja.

*Las oportunidades y las posibilidades para formar una familia cuando la pareja no puede tener hijos de forma natural, cada día son mayores. Las parejas deberán elegir sobre cuál es su mejor opción*

Si hay mujeres que deciden ser madres solteras, sin tener pareja, porque no encontraron a la persona adecuada, también pueden tener hijos utilizando diversos métodos.

Si hay parejas que no se pueden embarazar, y buscan una madre subrogada, o quizá deciden que la adopción es su mejor opción, lo pueden hacer. ¡Todo se vale!

El tema es cómo elegir la mejor opción, cuál sería la institución o el profesional indicado para ayudarnos a conseguir lo que buscamos, con seguridad y sin complicaciones legales.

## IMPORTANTE A TOMAR EN CUENTA ANTES DE DECIDIR

El primer paso para definir cuál es el camino más seguro y más acertado para cada situación podría ser tener una plática abierta y sincera con la pareja, o con la familia en caso de no tener pareja.

Así mismo, es vital asesorarse legalmente para conocer los derechos, las limitaciones legales las normas y las reglas que cada país tiene para que los procesos sean claros y seguros.

Un abogado es sin duda el mejor aliado para todos los que requieren ayuda para proteger los derechos de la familia que están esperando formar.

En el caso de Contreras Law, cuentan con un grupo de profesionales preparados para dirigir y proteger los derechos de las mujeres que eligen la subrogación como método para ser madres.

Conocen los diversos tipos de adopción, y saben exactamente cómo manejar el proceso para que la pareja se sienta protegida, y la custodia de los hijos quede legalizada auténticamente. 



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](http://contreraslawfirm.com)



# RENUUEVA TU DECK

CON LAS TENDENCIAS 2020 DE REVESTIMIENTO

Elegir materiales modernos, durables y ecológicos es una tendencia de decoración de la que aquí te platicamos

REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

**P**ara ti que quieres remodelar tu casa este 2020, y que estás pensando en renovar el exterior, ya sea el deck, alguna cerca o pared, o incluso algunas áreas internas de tu hogar casa, te hablaremos de los materiales y colores que están en tendencia, y seguro la siguiente información te va a interesar.

El revestimiento de paredes tanto interiores como exteriores sigue en tendencia, así como la renovación del deck, porque permite darle un look comple-



tamente diferente a tu hogar, aunque sólo renueves un espacio.

Un buen revestimiento de paredes externas o internas, por ejemplo, dará calidez, sensación de profundidad, y comodidad a quienes disfruten del área.

Tu estilo incidirá en tu elección seguro. Hay quienes optan por lo completamente rustico o el estilo vintage. Pero algunos también emplean los estilos shabby chic, el retro o el minimalista.

## PIEDRAS, PARA UN ESTILO RÚSTICO

Las personas siguen creyendo que estos materiales, propios del estilo rústico, sólo están contemplados o diseñados para usar en exterior, es decir, a las afueras de la casa, pero lo que hoy por hoy se destaca es que este estilo también se puede usar en paredes interiores.

Con una buena asesoría, puedes elegir, puedes elegir un revestimiento hecho de madera, con una bonita y agradable pintura y algún otro tipo de material que estés pensando incluir en la decoración de tus paredes, para que sea algo moderno y nuevo.

## EL REVESTIMIENTO DENOTA LA PERSONALIDAD DEL DUEÑO DE LA CASA O DEPARTAMENTO

Gracias a estas nuevas tendencias, podemos tener revestimientos más divertidos con diferentes características donde algunos estilos se puedan combinar, claro, con el consejo del diseñador de interiores que hayas contratado, o directamente, siendo asesorado con quien te provea del material a utilizar.





Ello te permitirá también, con algunos ligeros cambios, dar la sensación de una renovación o de nuevos aires, que no te exijan grandes cantidades de dinero.

Además, el revestimiento de las paredes proporcionará a los demás una idea de nuestra personalidad, por lo cual es importante saber elegir y pedir asesoría.

### LA CALIDAD DEL MATERIAL ES FUNDAMENTAL

Además del material para revestimiento, es importante que éste sea duradero. Hay una empresa con gran experiencia que se dedica al cuidado ecológico y a la durabilidad de sus materiales. Se trata de NewTechWood que se puede encontrar en Ragoh.

El material que ofrece esta empresa, tiene UltraShield® un compuesto plástico de madera cubierto con una protección avanzada que encapsula los cuatro lados que rodean la base interna.

La cubierta y la base son integradas al ser secadas simultáneamente bajo una temperatura muy alta, de manera que no hay adhesivos o productos químicos que dañen al ambiente. Por eso desde hace mucho tiempo son pro-ecológicos. El material tiene mayor fuerza y durabilidad, y es cien por ciento reciclable.

El material utilizado protege contra manchas, moho, hongos, descomposición, cuarteadoras o agrietamiento; evita la decoloración y tiene un acabado brillante.

### SI SE BUSCA UN ACABADO MUY NATURAL TAMBIÉN ESTE PROVEEDOR OFRECE OPCIONES

Los colores y patrones exclusivos de UltraShield® te pueden dar una cantidad ilimitada de opciones para hacer posible un oasis en su patio trasero. La línea más nueva Naturale TM ofrece un tratamiento único en la cubierta para crear una sensación más natural que NUNCA en una tabla compuesta plástica de madera.

Por cierto, el deck de esta marca, viene en modelos sólidos y huecos para uso comercial y residencial.

En cuanto al revestimiento para paredes, ofrece la última solución para paredes exteriores, porque combina la dureza y longevidad de una tabla compuesta plástica de madera cubierta con un diseño de ingeniería.

La cubierta da a la pared el revestimiento con colores y texturas inigualables, con alta resistencia a manchas y a rayos UV, haciéndolo duradero y requiriendo un mantenimiento extremadamente bajo.

UltraShield® tiene una amplia gama de perfiles para ayudarte a construir una cantidad sin fin de revestimientos exteriores y cercas. Es importante saber que se pueden mezclar y combinar las tablas con diversos colores, patrones, grosores y anchuras para crear una combinación única, que se destaque en tu vecindario. 



# RAGOH

SOLUCIONES VANGUARDISTAS  
PARA DARLE CALIDEZ E  
INNOVACIÓN A TUS PROYECTOS



 RAGOH Tijuana  ragohTij

[www.ragoh.mx](http://www.ragoh.mx)

OFICINA: 664 684 8617

Plaza Minarete, Blvd. Sánchez Taboada  
#10713 P.A Col. Aviación, Tijuana B.C.

# BC, FUERTE EN MATERIA DE INVERSIÓN

REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

**A**l estar concluyendo este 2019, podemos con gusto afirmar que una de las economías más fuertes del país, es la de Baja California, gracias a su ubicación geográfica estratégica, que permite situar al estado, como una de las economías más fuertes de México.

Actualmente, nuestro estado lleva la delantera en territorio nacional, y es ya un referente en turismo de salud en el mundo, siendo Tijuana, la ciudad que recibe más visitantes en busca de servicios médicos, y que también deja una importante derrama económica en otros sectores en los que incide: el gastronómico, el hotelero, así lo expresó Pedro Delgado Bel-

trán, director de Hospitality de Newmark Knight Frank (NKF) México, quien situó a esta ciudad fronteriza como el principal receptor de turismo médico en el país.

## INVERSIÓN ALTA POR TURISMO DE SALUD

Tan sólo en 2018 se recibieron 1.7 millones de pacientes y acompañantes (de los 2.8 millones que llegaron al estado), provenientes en su gran mayoría de California y Arizona, Canadá y del resto del país como Jalisco, Sinaloa, Sonora, Nuevo León y CDMX, representando una derrama económica aproximada en 600 millones de dólares, de los Mil 200 millones que obtuvo Baja California.

En cuanto al mercado de oficinas en esta ciudad, se mostró una tasa de vacancia con aumento del rango de casi dos y medio puntos porcentuales, fijándose en 6.2 por ciento al finalizar el segundo trimestre, según la plataforma Solili.

## INCREMENTÓ EN LA INVERSIÓN EN EL SECTOR DE LA

## CONSTRUCCIÓN

Por otro lado, en el rubro de la construcción, se iniciaron tres nuevos edificios, sumando un total de 15 mil m<sup>2</sup>, incrementándose las edificaciones. Se cerró con una absorción bruta de 2 mil 471 m<sup>2</sup>, donde 60 por ciento, de espacios clase B, ubicados sobre el corredor de Zona Río en tanto que la absorción neta reportó una cifra positiva de Mil 175 m<sup>2</sup> sobre el mencionado corredor.

En la parte del mercado industrial se tuvo un incremento en el inventario de 890 mil p<sup>2</sup>, concentrando el 36% de esta cifra en el corredor El Florido-Boulevard 2000 seguido de un 23 por ciento sobre el corredor Otay-Alamar.

Para Óscar Escobedo Carignan, quien fuera secretario de Turismo en el sexenio de Francisco Vega de la Madrid, "se está capitalizando la situación en Baja California y se está mostrando un momento histórico en el sector turístico e inmobiliario. Agregó que cada 60 días se empiezan a construir nuevos hoteles, y que con el tema de turismo de salud hay 550 millones de inversión que se refleja en oportunidades de crecimiento económico.

## GRAN OPORTUNIDAD PARA BIENES RAÍCES

En el tema de bienes raíces hay un fenómeno que se empieza a mover fuertemente, que es el de segundos hogares para quienes viven del otro lado de la frontera, anglosajones como mexicoamericanos, por ello es el momento ideal para desarrollar y vivir en BC". 

Fuente: Inmobiliare.com

# AVENTO

ALAMEDA OTAY

## PRÓXIMAMENTE

INICIO DE PREVENTA

**21 DE FEBRERO**



SÉ UNO DE LOS PRIMEROS EN RECIBIR INFORMACIÓN

 **(664) 727 7280**

**FRASA.COM.MX**

**FRASA**

Las imágenes y textos contenidos en este material publicitario y en el sitio web [www.frasa.com.mx](http://www.frasa.com.mx), son sólo de manera ilustrativa y no limitativa, productos, servicios, descripciones, acabados, etc., y son sólo de carácter ilustrativo y orientador, por lo que dicho material y/o publicidad puede variar o diferir a la entrega del producto o servicio final, además de que no constituye una obligación vinculante, oferta alguna y/o relación contractual entre la empresa, filiales, subsidiarias y el público en general, ya que la información representada carece totalmente de validez legal por ser como ya se indicó sólo de carácter ilustrativo, manifestando FRASA DESARROLLOS, sus filiales y subsidiarias, que se reservan el derecho de modificar sin previo aviso y/o notificación, la información contenida en este material y en el sitio web ([www.frasa.com.mx](http://www.frasa.com.mx)) en el momento que así lo considere conveniente.



**El talento humano  
es la mejor inversión**

**Talleres vivenciales  
de desarrollo humano  
para equipos de trabajo**

- Inteligencia emocional en el trabajo
- Liderazgo e integración del equipo
- Comunicación asertiva

**Nuestra metodología involucra  
la creatividad, la conciencia  
plena y el movimiento**



**Instructores certificados ante la red  
conocer en el estándar de competencia  
EC0217 de impartición de cursos  
de formación de capital humano.**

**CITAS E INFORMES:**

**Tel. 664 665 4540  
www.moveup.mx**

# COMUNICACIÓN ASERTIVA, UNA HABILIDAD INDISPENSABLE PARA LOS EQUIPOS DE TRABAJO

POR PSIC. SELENE SOSA Y LIC. DIANA SALCEDO

**¿Qué tan importante es que todos los integrantes de un equipo se comuniquen efectivamente para lograr sus metas?**



La comunicación es una habilidad indispensable para las relaciones interpersonales; es la expresión de ideas, emociones y necesidades, que nos permiten el conocimiento mutuo entre las personas, que implica un acto de confianza, sinceridad y comprensión.

## COMUNICACIÓN EN EL TRABAJO

Un ambiente dónde podemos encontrar mayores problemas de comunicación es en el área laboral. La mayoría de las personas pasa gran parte de sus



vidas conviviendo con otras que influyen en su trabajo: clientes, jefes, compañeros, proveedores, colaboradores, socios, etc., cada una de ellas con sus propias experiencias y perspectivas.

En estas situaciones, el asertivo será la mejor carta para lograr nuestro objetivo, y enfrentar retos que se nos presenten en la comunicación con los otros. Comunicarnos con asertividad nos permitirá expresar opiniones, ideas, emociones y pensamientos de manera clara, honesta, respetuosa, y sin juzgar u ofender.

En el caso de los equipos de trabajo, puede existir un reto mayor debido a que todos trabajan en conjunto hacia una misma meta, y ponerse de acuerdo puede parecer imposible.

## TIPS PARA COMUNICARNOS MEJOR EN EQUIPO

- » Algo que puede ayudar a aplicar la comunicación asertiva en los equipos de trabajo es realizar juntas semanales o quincenales para comunicar avances, problemas, cambios o resultados del equipo, y revisar entre todos las áreas de mejora.
- » También es recomendable tener un sistema de apoyo para el cumplimiento de tareas, existen muchas plataformas para el manejo de proyectos que pueden ser de utilidad. El uso de redes sociales puede ser de gran apoyo porque permite una comunicación inmediata y constante, sin embargo, no hay que olvidar que estas herramientas también pueden ocasionar confusiones y malentendidos, por ser más informales.
- » Recordemos que no hay nada más sano y motivador que recibir una mirada de aprobación, una palmada en el hombro, palabras de reconocimiento o apoyo de parte de nuestro equipo.

**La comunicación asertiva es pieza clave para manejar conflictos y fortalecer las habilidades socioemocionales de los integrantes de un equipo, así que te invitamos a:**

- 1- REFLEXIONAR** sobre tus necesidades y lo que quieres transmitir.
- 2- REVISAR** lo que desea y necesita el otro, para establecer empatía.
- 3- COMUNICAR** cuál es la situación siendo claros, sin juzgar o etiquetar al otro.
- 4- EXPRESAR** qué opinas o cómo te sientes de manera respetuosa y honesta.
- 5- TRANSMITIR** lo que quieres lograr, o esperas para llegar a una solución. 

## CONTACTO

**FACEBOOK**

move up tijuana

**INSTAGRAM**

moveup.mx

**PÁGINA WEB**

www.moveup.mx

**TELÉFONO**

664 665.4540

INTENSA, SINIESTRA Y ESCALOFRIANTE

# SÉANCE

UNA EXPERIENCIA DE TEATRO INMERSIVO  
CON SONIDO BINAURAL, EN COMPLETA OSCURIDAD

Y TÚ... ¿TE ATREVES?

**Funciones diarias hasta el 29 de febrero, 2020**

Explanada • Boletos en taquilla • Cupo limitado

*No apto para personas cardíacas y/o con claustrofobia.  
Adolescentes y adultos.*

Julietta  
Venegas  
en concierto

Tijuana  
mi amor



**Sábado 22 de febrero, 2020**

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

**CENTRO CULTURAL TIJUANA**

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

[www.gob.mx/cultura](http://www.gob.mx/cultura)

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



# “DEFENDEREMOS LOS COLORES DE **XOLOS** CON ORGULLO”

**L**ucero Cuevas, Esmeralda Verdugo, Valeria Barajas, Vanessa López y Montserrat González, refuerzos del equipo Femenil Xoloitzcuintle

Con la convicción de defender los colores Rojinegros a base de garra y orgullo, las jugadoras Lucero Cuevas, Esmeralda Verdugo, Valeria Barajas (delanteras), Vanessa López (defensa) y Montserrat González (portera) fueron presentadas oficialmente como parte del equipo Femenil del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente, para la LIGA MX FEMENIL-Clausura 2020.

Con la presencia de Ignacio Rualcaba, Director de Fuerzas Básicas del Club Tijuana, y la DT Carla Rossi, se llevó a cabo la presentación de los nuevos cinco elementos para el plantel femenino, quienes coincidieron en la importancia de portar con orgullo el escudo Xoloitzcuintle.

“Estamos muy feliz con las incorporaciones de esta temporada, esperando y también de poder reforzar la parte ofensiva y tener más madurez en esa parte, lo conseguimos con las incorporaciones,” dijo Rossi. “Tenemos en la mente y en nuestro objetivo y en nuestros ojos esa final para seguir desarrollando a estar jugadores y creciendo en el club”, agregó.

“Voy con la misma ilusión siempre por estar en una final y en un campeonato, estoy más que contenta portando esos colores”

**VANESSA LÓPEZ**, DEFENSA

“Estoy feliz de estar aquí, de llegar a un club que está peleando los primeros lugares y ahora estamos claras en el objetivo de llegar a la final y poder aportar todo lo que se pueda de mi parte”

**MONTSERRAT GONZÁLEZ**, PORTERA

“Entusiasmada por estar de vuelta en mi casa, muy contenta y agradecida por esta oportunidad que vamos a aprovechar mucho, esperamos tener un buen torneo, un buen inicio y un año muy bueno de participación”

**VALERIA BARAJAS**, DELANTERA

“Yo sólo quiero decirle y agradecerle al club por abrirme las puertas, voy a defender con orgullo estos colores”

**LUCERO CUEVAS**, DELANTERA

“Muy feliz de regresar a Tijuana, a mi casa y defender los colores con orgullo y como se merece este gran club y con el objetivo de llegar a la final esta vez”

**ESMERALDA VERDUGO**, DELANTERA



# CALENDARIO-CL-2020

LIGA  BBVA



VIERNES  
10 ENE  
7:00 PM



MARTES  
28 ENE  
7:00 PM



VIERNES  
24 ENE  
7:10 PM



VIERNES  
07 FEB  
7:10 PM



VIERNES  
21 FEB  
7:10 PM



VIERNES  
28 FEB  
7:10 PM



VIERNES  
13 MAR  
7:10 PM



DOMINGO  
05 ABR  
7:10 PM



JUEVES  
16 ABR  
7:10 PM



VIERNES  
08 MAY  
7:10 PM

LIGA  BBVA  
*Futura*



LUNES  
06 ENE  
7:00 PM



LUNES  
20 ENE  
7:00 PM



LUNES  
03 FEB  
7:00 PM



LUNES  
17 FEB  
7:00 PM



LUNES  
02 MAR  
7:00 PM



JUEVES  
19 MAR  
0:00 PM



LUNES  
23 MAR  
7:00 PM



LUNES  
06 ABR  
7:00 PM



LUNES  
27 ABR  
7:00 PM

*Caliente*  
ESTADIO.

*#UnidosSomosMásPerros*

CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO



## INAUGURA oficinas

**ANFITRIÓN:** Erika Lin

La arquitecta Erika Lin inició el año con el pie derecho, ya que inauguró las nuevas oficinas de su despacho de arquitectura e interiorismo, que estará en una ubicación céntrica en zona del Río. La calle exacta es Diego Rivera, 2311-906 B. 📍



INSCRIPCIONES  
ABIERTAS

Formación profesional en Danza

T. 9763300

Calle 11 o Plutarco Elías Calles #2011  
Zona Centro, Tijuana

[conservatoriodedanza.com.mx](http://conservatoriodedanza.com.mx)

[@conservatoriodedanzamexico](https://www.instagram.com/conservatoriodedanzamexico) [f conservatoriodedanzamexico](https://www.facebook.com/conservatoriodedanzamexico)





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

*Rogelio Arenas*  
FOTOGRAFÍA



USA 📞 (619) 862-7029

MEX 📞 (664) 648-4700

✉️ rogelio\_arenas@hotmail.com

📱 RogelioArenasFotografia



La mejor plaza de Tijuana

Plaza  
**LAS PALMAS**



Todo en el mejor lugar

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



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

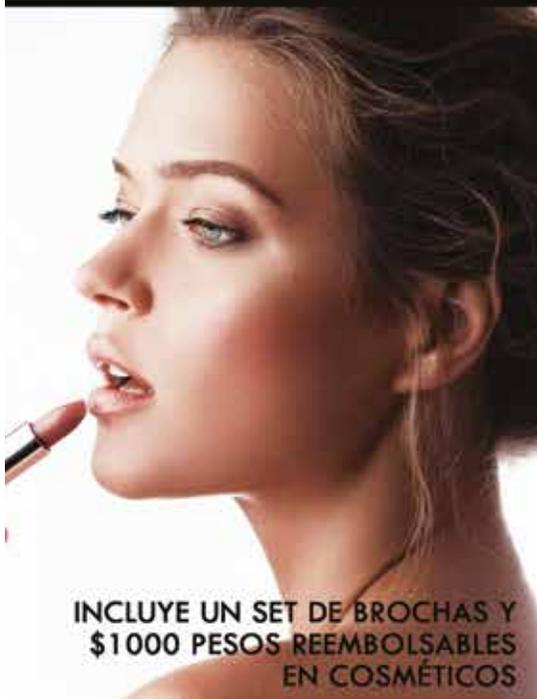
# moka

cosmetics



## CARRERA MAQUILLISTA PROFESIONAL

INICIA 18 DE FEBRERO



INCLUYE UN SET DE BROCHAS Y  
\$1000 PESOS REEMBOLSABLES  
EN COSMÉTICOS



### Entregan Donativo a **BOMBEROS**

**ANFITRIÓN:** Grupo Calimax

La entrega simbólica de un cheque con valor de 500 mil pesos, hizo Grupo Calimax, al heroico cuerpo de bomberos de Tijuana, de manos de su director, Ignacio Fimbres Sánchez, gracias al apoyo de la ciudadanía que participó en su campaña de redondeo que tuvo lugar de noviembre del año pasado a enero 2020. En el evento estuvo presente el presidente municipal de Tijuana, Arturo González Cruz. Este esfuerzo se hizo para agradecer a los traga humos su entrega, cuando sofocaron con éxito, en octubre, los incendios provocados por la condición Santa Ana en Tijuana, Tecate, Rosarito y Ensenada. [M](#)



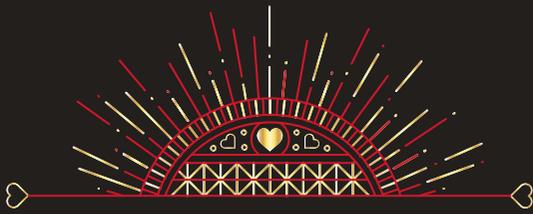


## PROYECTOS para 2020

**ANFITRIÓN:** Spécola

La productora Spécola hizo la presentación de lo que será su plan de trabajo para este 2020 en cuanto a proyectos audiovisuales para la ciudad de Tijuana. Al evento al que acudieron los medios de comunicación, tuvo lugar en el Cine Tonalá, el pasado 16 de enero a las 10 de la mañana. **N**





**CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS  
TIJUANA**  
BOYS AND GIRLS CLUB

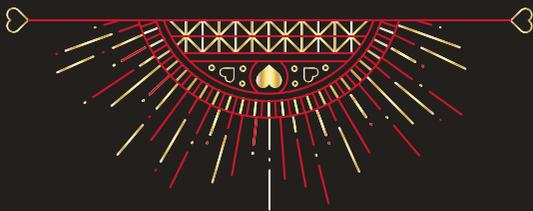
# UNA NOCHE DE BIG BAND

CON ALONSO MORENO  
Y SU JAZZ BIG BAND  
ACOMPAÑADO POR UNA CENA  
DE AUTOR CON MARIDAJE  
DE LA CHEF ADRIA MONTAÑO

JUEVES | 13. FEB. 2020 | 7.30PM  
GRAND HOTEL TIJUANA

DONATIVO: \$200dls por persona

VENTA DE BOLETOS: (664) 978 5112



ALONSO MORENO  
Y SU JAZZ BIG BAND



GEORGINA



SPECOLA



## CAMPAÑA UC

**ANFITRIÓN:** GIMNASIO FIT Macroplaza

La Comisión Estatal de Servicios Públicos de Tijuana, presentó su campaña UC, usuario cumplido 2020, que tendrá como propósito, incentivar y motivar a aquellos que han cumplido con su pago puntual. Para ello, se presentaron a las empresas que participarán este año con la CESPT, para premiar a los usuarios puntuales con el pago de su recibo de agua.



## CETYS Universidad Informa

**ANFITRIÓN:** Hotel Lucerna

El Dr. Fernando León García, rector de CETYS Universidad, sostuvo una reunión en la segunda semana de enero, con medios de comunicación, para compartir lo logrado en materia de calidad educativa en este 2019 recién concluido. También informó sobre los retos y metas para este 2020, para la Institución Educativa que preside. 



## CAMPAÑA #DejaTuCorazón

**ANFITRIÓN:** Boston's The Gourmet Pizza

Con el propósito de ayudar a los niños del Hospital Infantil de las Californias, el pasado 16 de enero arrancó la campaña en Boston's Pizza Tijuana, de tu equipo deja su corazón en la cancha, tú deja el tuyo en Boston's. Las pizzas representativas de la campaña tienen forma de corazón. Mujer Actual apoyará siempre este tipo de eventos. #DejaTuCorazón. 



# **PULSAR** **107.3**

## **Mornings Pulsar con Mario Alberto y Kenia**

**Lunes a viernes  
de 6 a 10 AM**



## **Javo Ríos**

**Lunes a viernes  
de 10 AM a 2 PM**



## **El show de la Chiquibaby**

**Lunes a viernes  
de 2 a 6 PM**



## TOMA DE PROTESTA para Coordinadora Estatal de Damas Voluntarias de BC

**ANFITRIÓN:** Cruz Roja Mexicana Baja California  
 El pasado 13 de enero de 2020, la Cruz Roja Mexicana en el estado, llevó a cabo en el salón de usos múltiples de la Cruz Roja Mexicana, Delegación Tijuana, la transición oficial del cambio de coordinación estatal de las Damas Voluntarias de la Benemérita Institución, quedando así: Tomó protesta como coordinadora estatal Tatiana Yvette Michelle Ramírez, mientras que la coordinadora saliente es Susana Zamudio de Guzmán. A ambas muchas gracias por su labor. Éxito a Tatiana Michelle por esta nueva encomienda. **M**



**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

**Ipec Solar** Empresa en Baja California No.1 en instalación y venta de paneles solares.

**SUNPOWER**  
Authorized Dealer

**PANELES SOLARES**  
PARA HOGAR, NEGOCIO E INDUSTRIA  
Energía Solar, la solución a los incrementos en tu recibo de luz.

PANELES DE **470 WATTS**  
GENERAMOS + ENERGÍA EN - ESPACIO

¡AHORRA **95%** EN TU RECIBO DE LUZ!  
¡DIAGNÓSTICO SIN COSTO!  
*¡Inicia tu trámite de financiamiento ahora!*

**30 años**

**SUCURSAL TIJUANA**  
☎ +52 (664) 647 8402

**SUCURSAL MEXICALI**  
☎ +52 (686) 290 5706

[www.ipecindustrial.com.mx](http://www.ipecindustrial.com.mx) IPEC Solar

**PASEO CICLISTA PEDALEANDO**  
rosarito/valle de guadalupe  
BAJA CALIFORNIA

**21 DE MARZO**  
**60K PRO NIÑEZ SIN CÁNCER**

**REGÍSTRATE Y CRONOMETRA TU TIEMPO EN: WWW.PASEOCICLISTA.COM**

**DONATIVO GENERAL: \$550 PESOS**      **DONATIVO ÉLITE: \$650 PESOS**

**Fundación CASTRO-LIMÓN**  
pro niñez sin cáncer

**BIBAYOFF**  
VINOS SEDE OFICIAL

**Mujer**  
actual PATROCINADOR OFICIAL

SÍGUENOS EN 664.409.3382 [WWW.PASEOCICLISTA.COM](http://WWW.PASEOCICLISTA.COM)

NUEVA  RETORNABLE 

# Libertad de elegir e intercambiar



Vive la libertad de elegir

# 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 29 DE FEBRERO DEL 2020.



MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES  
SOMOS ÚNICOS, NO TENEMOS SUCURSALES

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

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