

Mujer actual



Febrero 2021 | Año 13, Edición 160 | 70 páginas

YOLANDA APALATEGUI

Haciendo un cambio para las comunidades latinas

RITUALES

alrededor de la mesa

ESPECIAL
BODAS

MARINA DEL PILAR

AVILA OLMEDA

Vive sus triunfos con los pies en la tierra

FRANCISCO MORENO FIMBRES

Un apasionado de la frontera

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN



Ejemplar GRATIS

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

AVANCE DE PREPARACIÓN DEL BACHILLERATO INTERNACIONAL
AVANCE DE PREPARACIÓN DEL BACHILLERATO GENERAL
AVANCE DE PREPARACIÓN DEL BACHILLERATO DE LENGUAJES EXTRANJEROS



**Modelo
CETYS**

Flex 360°+

**El mundo
está en pausa,
mis sueños no.**

PORQUE LA **PREPA DEL CETYS**

Es mucho más.

0% aumento de
colegiaturas
en el 2021

Al estudiar con nosotros:

- Impulsas tu espíritu emprendedor.
- Desarrollas tu creatividad e innovación.
- Obtienes las mejores bases para tu próximo reto: la universidad.



Sistema Nacional
de Bachillerato

Bachillerato:

- General • Internacional


CETYS.
UNIVERSIDAD

Síguenos



Más en www.cetys.mx // 664 903 1800 // © 664 331 9923 // infocetystij@cetys.mx

PLANES TELCEL
Max Sin Límite

LLÉVATE LOS MEJORES SMARTPHONES Y VIVE

GRANDES STORIES

de amor



HUAWEI
Mate40 Pro

CO-ENGINEERED WITH

motorola razr

Equipos no incluidos

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura

telcel

Febrero 2021

QUE VIVA EL AMOR

Ha llegado el mes más romántico del año y con él tenemos la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de manifestar nuestros sentimientos a esos seres que tienen un lugar especial en nuestra vida, el amor en todas sus manifestaciones e intensidades toma un papel protagónico frente a esta gran lección de vida que nos da la pandemia que enfrentamos como humanidad.

Por ello, en esta edición nuestros colaboradores nos comparten la importancia de convertir el amor propio en un principio de vida, porque no podemos dar lo que no tenemos; en el descubrimiento de esta autoestima va implícito el perdón de aquello que afecta nuestra capacidad de amar, liberarnos a través del perdón es la clave.

Y si estás viviendo el amor en plenitud con esa persona especial y hay planes de boda, aquí encontrarás algunas ideas para lograr una celebración especial apegada a la nueva normalidad sin quitarle la magia y el romanticismo. O bien si estás buscando ideas para celebrar una cena romántica también encontrarás algunos consejos y recetas para sorprender a tu amor y compartir una exquisita botella de vino.

En esta edición podremos conocer un poco más sobre la personalidad y trayectoria de la maestra Marina del Pilar Avila Olmeda, alcaldesa de Mexicali y candidata a la gubernatura de Baja California por Morena; de igual modo nos podremos acercar a la historia de Yolanda Apalategui, otra reconocida profesionista, quien es la

primera mujer que dirige las relaciones gubernamentales en la Fiscalía de San Diego, California. Ambas coinciden en que es el amor a su profesión, al lugar donde viven y el amor a su familia lo que las hace dar lo mejor de sí para aportar un granito de arena en pro de la sociedad.

Recibamos el mes con una mente positiva, con todo el entusiasmo que nos sea posible para lograr disfrutar de lo que la vida nos ofrece y el amor que nos rodea.

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Becky Krinsky
Ana Celi Ruvalcaba Durán
Gabriel Bello
Ana Laura Martínez Gardoqui
Mónica Márquez
Janet S.
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Diosa Doméstica
Cleofas Arreola
Olivia Maldonado
Nelly Castañeda

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosstudio@hotmail.com

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

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



Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 13, edición 160, inicio de impresión el 15/01/2021. 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. Tiroje 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

PRIUS C

**EL MÁS
COMPACTO**



VISÍTANOS EN CUALQUIERA DE NUESTRAS 2 AGENCIAS

Toyota Tijuana

Vía Rápida Poniente

Ventas (664) 103 6699

Servicio (664) 231 5133

Whatsapp (664) 219 5757

toyotatijuana.com.mx

Toyota Tijuana Oriente

Vía Rápida Oriente

Ventas (664) 423 6050

Servicio (664) 423 6060

Whatsapp (664) 113 8108

toyotatijuanaoriente.com.mx

Contenido

FEBRERO 2021

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Qué tipo de persona te gustaría ser?

6

TU PAREJA

El perdón como acto de liberación

8

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
Errores que hay que evitar cuando uno decide divorciarse

10

TUS HIJOS

Amor y amistad
Dos conceptos muy similares, y necesarios en la vida

12

TEMAS ACTUALES

Día de San Valentín, festividad para celebrar el amor

14

ESPECIAL

• REGRESO A CLASES
Educación de excelencia para líderes del futuro

16

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Sastre + oversized

18

ESPECIAL DE BODAS

Dale el sí al amor y a la vida

20

SABÍA QUE...

Planea cena romántica para el 14 de febrero

24

REPOSTERÍA ACTUAL

Galletas de San Valentín para decir un... Te quiero

26

UNA TACITA DE CAFÉ

Tendencias de pandemia en los amantes del café

28

PORTADA DEL MES



MARINA DEL PILAR

AVILA OLMEDO
Vive sus triunfos con los pies en la tierra

36



HOMBRES DESTACADOS

FRANCISCO MORENO FIMBRES
Un apasionado de la frontera **40**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

JUANITA JIMÉNEZ
Cronista social de corazón **42**

VALORES Y GENTE

GRUPO ARIES
Comprometido con la comunidad de Tijuana **44**

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

YOLANDA APALATEGUI
Haciendo un cambio para las comunidades latinas **46**

HABLEMOS DE CINE

Los retos para la industria cinematográfica y el entretenimiento **48**

GASTRONOMÍA

Rituales alrededor de la mesa **30**

DIARIO DE UN CHEF

ALEJANDRO ESPINOZA & OSVALDO VALENZUELA JAVIER CARO **32 33**

UNA VENTANA AL VALLE

¿Por qué nos gusta tanto el vino y los Valles del vino? **34**

12 HORAS DE HISTORIAS DE ÉXITO

éxito e inspiración...

Salud - gastronomía - altruismo

talento - tecnología

3^{mo}
FORO
VIRTUAL
MUJER
ACTUAL

JUEVES 18 DE MARZO 2021
VIA CORPORATIVO

¿Qué tipo de persona te gustaría ser?

Antes de querer cambiar, mejorar o reinventarte, es importante conocer quien eres

POR BECKY KRINSKY

Uno pasa mucho tiempo tratando de buscar, cubrir, cambiar lo que no le gusta de sí mismo, que sin querer se olvida que más allá de los defectos y de su autocrítica, existe una persona con una esencia y misión única e irremplazable con una razón valiosa y algo para aportar.

Desde luego que es bueno aspirar a ser la mejor versión de uno mismo. Es importante instruir, buscar nuevas formas para crecer y mejorar, pero... este trabajo personal no tiene validez cuando uno no puede reconocer antes el valor propio que tiene y es capaz de encontrar la chispa que lo hace brillar y lo distingue de los demás.

¿Por qué uno quisiera ser como otros? ¿Por qué no reconocer primero lo que es, o lo que debe de ser? ¿Será importante cambiar para ser aceptado e incluido en ciertos grupos y negar la esencia personal? ¿Por qué temer a conocerse y valorarse antes de buscar un cambio radical?



Siempre hay tiempo para cambiar, pero para buscar ese cambio que año con año se busca, sería conveniente iniciar aceptándose y respetándose primero.

El mundo no ocupa réplicas o imitaciones, lo que busca son las piezas originales. Personas que, a pesar de sus imperfecciones y sus locuras, sean auténticas y valoren su esencia y su diferencia.

Personas que sepan reconocerse a sí mismas por lo que son. Que sean capaces de apreciar su personalidad y sus talentos. Gentes que puedan conservar su carácter y puedan compartir sus virtudes con generosidad.

Hay personas que irradian alegría y felicidad, así como hay otras que despiertan sentimientos de enojo, incomodidad y malestar. Cuantas personas existen nos inspiran a ser mejores, y cuantas otras, hacen ser mejores solo por el simple hecho de estar cerca de uno. Es una locura y una verdadera

perdida tener la necesidad de cambiar porque no se es feliz con uno. Solo estar en búsqueda de los errores y las carencias, sin valorar primero lo que se tiene y todo lo que se puede pulir. ¿Por qué querer cambiar si ni siquiera se conoce bien quién se es y que se es capaz de ser?

El valor de la persona inicia el momento que se puede contemplar y entender lo que cada uno podría ser. Lo que debería de ser y sobretodo, cuando se reconoce su esencia natural. Entonces uno puede entender a donde ir y qué hacer con lo que se tiene.

El problema de buscar el cambio sin reconocer el valor propio es que se imponen necesidades que no son naturales y que crean tensión. Para eliminar este conflicto y minimizar la lucha personal hay que partir del punto que uno es suficiente y tiene lo que se necesita para ser feliz.

Para lograrlo hay que fortalecer los aspectos positivos y naturales y aprender a quererse como uno es para después ver que se que mejorar.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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

LA RECETA AMÁNDOSE A UNO MISMO

INGREDIENTES

- » **AMOR PROPIO** – reconocer el valor y la esencia personal
- » **DETERMINACIÓN** – compromiso para ser la mejor versión de sí mismo e inspirar a los demás
- » **SINCERIDAD** – objetividad y franqueza para aceptar las virtudes y los

defectos personales

- » **ACTITUD POSITIVA** – buscar las cosas buenas, enfocar la atención en lo existente
- » **GENEROSIDAD** – compartir con gusto y cariño los talentos y las habilidades que se tienen

AFIRMACIÓN POSITIVA APRENDERTE A QUERER:

» Yo soy una persona única, valiosa y tengo una misión especial. Tengo lo que necesito para ser feliz y poder disfrutar mi vida. Antes de buscar lo que no me gusta y querer cambiar aprendo a reconocer mis talentos y mis fortalezas ya que estas me ayudan y me acompañan en mi camino. Cuando valoro lo que soy, puedo ajustar mi visión y cambiar lo que me molesta con más facilidad.

COMO AMARSE SIN SER INSOPORTABLEMENTE EGOÍSTA

1. ANTES DE QUERER CAMBIAR HAY QUE APRENDER A AMAR LA ESENCIA QUE SE TIENE. Para saber a qué quieres ser, se tiene que saber que tiene uno dentro. Reconocer la chispa divina y especial, que lo distingue y lo hace ser único.

2. EL CAMBIO ES BUENO Y RECOMENDABLE CUANDO ES ALGO NATURAL COMPLEMENTA LA NATURALEZA PERSONAL. Los cambios que apoyan y fortalecen los aspectos positivos de la persona siempre son más fáciles,

duraderos y reales, ya que se imponen, ni crean conflictos internos.

3. ES OBLIGACIÓN SER LA MEJOR VERSIÓN PROPIA Y DISFRUTAR CADA MOMENTO DE LA VIDA. Cada uno debe de buscar la excelencia en su persona y desarrollar todas sus habilidades, trabajar en sus defectos y crecer.

Cuando aprendes a valorar e integrar los aspectos de tu carácter, el universo conspira para ayudarte a que seas feliz con lo que tienes y disfrutes lo que puedes llegar a ser. 

*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

EL PERDÓN

COMO ACTO DE LIBERACIÓN

POR ANA CELI RUVALCABA DURÁN

En nuestra vida es imposible estar exentos de situaciones en las que alguien o algo nos puedan ofender y dañar. La intensidad de los sentimientos de enojo, indignación o resentimiento que resulten, depende de la magnitud del agravio recibido y del vínculo afectivo. También depende en gran medida del dolo con el que se comete.

Cuando la ofensa se da por inmadurez o torpeza, existen mayores probabilidades de adoptar una posición más dispuesta a perdonar, después de escuchar y valorar las intenciones, aunque no significa que se le absuelva de su error.

¿TE HAS ENVENENADO SOLITO?

Al igual que el amor, el resentimiento y el rencor crean un vínculo emocional con el evento o la persona que nos ofen-

de, con la diferencia de que el amor inspira y nos llena de felicidad, y el rencor se convierte como en un veneno que se toma uno mismo esperando que cause efecto en el otro. Vivir con resentimiento nos hace más daño a nosotros mismos dado que tal vez el otro ni siquiera sospecha de la aberración que sentimos.

Desprenderse de ese sentir cuesta trabajo pero no es imposible. A través del perdón se puede encontrar la paz deseada.

Sobreponerse a la ofensa es difícil en todos los sentidos, pero se vuelve aún peor cuando el conflicto es dentro de la relación de pareja, y todos los días hay que enfrentarse a una convivencia que se vuelve densa y pesada.

Cabe señalar que el perdón no significa que sea más conveniente terminar por lo sano una relación, sobre todo cuando la integridad física y emocional están de por medio.

El perdón marca un camino de ida y vuelta, pues a veces nos tocará ser ofendidos y perdonar, o ser ofensores y pedir perdón.

“Perdonar puede ser un desafío, especialmente cuando quien nos ofende nos pide una disculpa poco sincera o nada en absoluto. Sin embargo, suele ser el camino más saludable a seguir”



SABIENDO PERDONAR

Bien, existe un tipo de perdón que es el que hace referencia a "perdonar al otro". Esto no significa aceptar que nos siga dañando esa persona o que retorne a nuestra vida cuando ya se le había expulsado, ni mucho menos significa olvidar.

Implica que esa persona ya no ocupe tanto espacio en nuestra vida. Implica decidir que "ya no hay ofensa". El perdón es la liberación del rencor y la ira.

También existe el perdón cuando ofendemos, ya lo mencionaba. Es aquel que nos toca pedir cuando por inmadurez, ignorancia, egoísmo, torpeza u otra cosa dañamos a alguien. Una vez que hacemos conciencia de nuestros actos y reconocemos nuestro error, nuestra disculpa debe de ir acompañada de una acción que garantice un cambio en el futuro; que demuestre que no es de dientes para afuera. Sólo así la otra persona sentirá la certeza del interés y de que el arrepentimiento es genuino.

Perdonar puede ser un desafío, especialmente cuando quien nos ofende nos pide una disculpa poco sincera o nada en absoluto. Sin embargo, suele ser el camino más saludable a seguir.

¿Y CUANDO NOS TENEMOS QUE PERDONAR?

Aunado al perdón anterior viene el perdón que nos pedimos a nosotros mismos, este es necesario "cuando nos maltratamos por ofender a otros".

Si ofendemos y nos arrepentimos quiere decir que estamos reconociendo que esa acción nos aleja de la persona que deseamos ser en realidad; cuando eso sucede tendemos a auto recriminación. El camino hacia este tipo de perdón es el de la compasión para lograr entender que es de humanos equivocarse.

Por último, y pienso más importante aún, existe el tipo de perdón que también nos pedimos a nosotros mismos, pero en esta ocasión por el daño que nos hemos autoinfligido. Cuando nos perdonamos por los errores del pasado nos reconciamos con nosotros mismos, y entonces nos tratamos y nos vemos con amor.

Aquella persona que no es capaz de responsabilizarse de sus acciones, aceptar el error como parte de nuestro crecimiento y como reflejo de nuestras deficiencias emocionales, ni tampoco perdonarse, tampoco lo podrá hacer con los demás.

Los errores a menudo están adheridos a nuestras creencias, por eso su reconocimiento es un verdadero reto ya que eso implica romper etiquetas y un autoconcepto de nosotros mismos muy rígidos y nada nobles.

TOMA EL CAMINO DEL PERDÓN

Cada quien eligió su camino para llegar al perdón, algunos tomarán el del amor, otros el de la compasión, el de la comprensión o del desgaste.

Este último es soltar por el cansancio que produce el resentimiento y el rencor enquistados. No es el más saludable, ya que lleva a la persona a su límite; más bien es un mecanismo de sobrevivencia, es un autoregalo: "lo hago por mí, por liberarme, por vivir en paz".

Para que pueda lograrse el perdón, en primer lugar debe existir la ofensa. Si no hay ofensa, el perdón se queda sin piso y no será necesario. Si hay más amor en nuestro espacio, no hay lugar para la ofensa y, entonces, no lo habrá para el perdón. La ofensa pertenece al ego y el amor al alma. ■

*La autora es Psicóloga Familiar.

CONTACTO:

CELULAR

664 342 8391

CORREO

psic.anaceli@gmail.com

ERRORES

QUE HAY QUE EVITAR CUANDO UNO DECIDE DIVORCIARSE

POR BECKY KRINSKY

Las parejas cambian y sin darse cuenta, pueden crecer en direcciones distintas. Lo que alguna vez pudo haber sido una relación divertida, sana, e íntima, puede tornarse en una relación tóxica, destructiva y sofocante.

Hay parejas que pueden superar sus crisis y con ayuda profesional, apoyo espiritual y sobretodo con su compromiso y determinación personal. De hecho, pueden reconstruir su relación y la pueden llegar a fortalecer creando lazos de intimidad y confianza más sólidos que antes de que sufrían su crisis.

Tristemente, hay parejas que tocan cuerdas tan sensibles que cruzan lumbares de sensibilidad y romper todo lazo que pudiera dar esperanza para poder reconstruir su relación.

Cuando se llega a tal abismo, es inevitable la ruptura. Aquí, el divorcio se convierte en la mejor opción, para poder recuperar la paz emocio-

La relación de pareja se puede terminar, pero la familia no se pierde y los hijos no deberían de sufrir tanto

nal y la estabilidad personal familiar.

En ningún momento se insinúa que el divorcio es una solución ideal. De hecho, es una gran pérdida para todos. Sin embargo, hay situaciones en las que el divorcio será la mejor forma de recuperar la salud mental y la armonía familiar.

Llegar a este momento en la relación no es fácil, ni cómodo, pero cuando las traiciones, las mentiras y los incumplimientos morales, económicos y el abuso psicológico son tales, se debe de poner un alto y tener el valor para decir: Ya basta. Esto se ha terminado. Así la dignidad personal recobra una nueva dimensión y la toma de decisiones es más acertada.

Lo más importante cuando se está contemplando seriamente el divor-

cio, será reconocer que no es justo destruir la vida de los hijos. Ellos tendrán sus cicatrices que sanar. No se les deberá de preguntar, involucrar, pedir que tomen partido y ni siquiera se les tiene que encarar los detalles de la relación íntima que ya no funciona.

La relación de pareja es independiente a la relación que se tiene con los hijos. No se vale interponer a los niños en medio de una batalla que nadie de antemano saldrá ganando, aun cuando se consigan todas las condiciones que se buscan.

Los hijos siempre serán integrantes de la familia, aun cuando los padres no se puedan tolerar. No hay que hacer de la vida de los inocentes un infierno por querer utilizarlos como parte de los argumentos para negociar y/o conseguir mayores beneficios.

Esconder y mentir acerca de los bienes materiales por no dividir justamente las cosas, solo complican los trámites, aumentará el odio, y los resentimientos.

Buscar venganza con un abogado y terminar con la otra persona, no es tener al mejor abogado al contrario puede empeorar toda la cuestión.

Busca a una persona humana, sensible y que los quiera ayudar. 

LIC. MARIADNA TORRES
ABOGADO MEXICANO
DIRECCIÓN
Paseo del Río 16220,
LLAME GRATIS DESDE MÉXICO
01800 5817323
TÉLEFONOS
(664) 634-2929
(619)247-6474

Detalles CON AMOR

SOLO EN MARERI HANDMADE WITH LOVE



TARJETA
para
enamorar



GLOBOS
llenitos
de amor

MARCA
del producto



AVARCAS
comodidad
y estilo



CHOCOLATES
ideales
para regalar



BOLSA
de palma

AMOR y amistad

DOS CONCEPTOS MUY SIMILARES,
Y NECESARIOS EN LA VIDA

POR GABRIEL BELLO

La amistad, es un espacio en donde se comparten, experiencias, emociones, sentimientos; donde hay apoyo, reconocimiento, y respeto mutuo.

Amistad, es una relación caracterizada por querer el bien de la otra persona; yo quiero que tengas, bienestar, felicidad y paz en tu vida.

La amistad, implica reciprocidad en: lealtad, solidaridad, e interés, y se cultiva con el trato continuo, a lo largo del tiempo.

¿Y EL AMOR?

Es un sentimiento de afecto, pasión, intimidad y compromiso, hacia otra persona.

Es la capacidad de querer a voluntad, de estar ahí para amar con defectos y virtudes. Es sentir, conexión y libertad al estar juntos.

El amor impacta la autoestima, la confianza en sí mismo, la seguridad y la auto aceptación.

El amor significa tanto, que no se puede explicar en algunos párrafos.

EXISTEN VARIOS TIPOS DE AMOR, PERO PERMITE RESALTAR TRES DE ELLOS:

1. AMOR HACIA LA PAREJA; ROMÁNTICO Y PASIONAL.

– Un amor que se debe alimentar a diario, porque vive de presencia, y no de vacío o ausencias.

El amor en la pareja es un sentimiento que une, que fortalece la relación, que la mantiene viva. Una conexión tan sublime en la pareja debe cuidarse y mantenerse vigente todos los días, por eso es importante estar en conexión constante con la pareja, y asegurar que no haya ninguna necesidad de afecto por atender.

Muchos caemos en el error de asumir que el amor lo resuelve todo, cuando lo entendemos así, tenemos la tendencia a descuidar este vínculo; más bien, con amor es más fácil resolver todo.

Los peores enemigos del amor en la pareja son: rutina, escaso compromiso, falta de reciprocidad, e infidelidad.

GABRIEL BELLO
CORREO:
gabrielbellom@me.com
PORTAL
www.gabrielbello.com
FACEBOOK
Psic. Gabriel Bello
Ced. 6357192



El amor impacta la autoestima,
la confianza en sí mismo,
la seguridad y la auto aceptación

2. AMOR HACIA LOS HIJOS; INCONDICIONAL.

– Es el único amor que se da con esta característica fundamental, la incondicionalidad.

Es un amor innato, se da desde el momento en que nos convertimos en padres.

Es un amor que no distingue éxito ni fracaso, error ni acierto, perfección e imperfección, comportamiento adecuado o inadecuado, expectativas logradas o no.

El amor incondicional es el que nos hace perdonar las veces que sea necesario, es el que nos empuja a dar, todas las segundas oportunidades que requiera, a amarlo en cualesquiera circunstancias.

Es un amor de alta empatía, que hace que te duele lo que le duele, que entiendas desde su propia perspectiva sus problemas y le ayudes a resolverlos.

El amor incondicional, es un amor que nadie entiende hasta que se convierte en padre.

3. AMOR HACIA LOS AMIGOS; LEAL Y SINCERIDAD. --

Es el sentimiento que hace más placentera y divertida, la vida con nuestros amigos.

Somos sociales por naturaleza, entonces tenemos la tendencia a crear alianzas; elegimos a los amigos, de acuerdo a la semejanza que tienen con nosotros en algunos aspectos, y a lo bien que nos sentimos con su compañía.

El amor en la amistad, lo cultivamos con detalles, con respeto a la diversidad de opiniones, con tolerancia a la forma particular de ser, y claro, con pasar tiempo juntos, compartir y convivir.

*El autor es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.



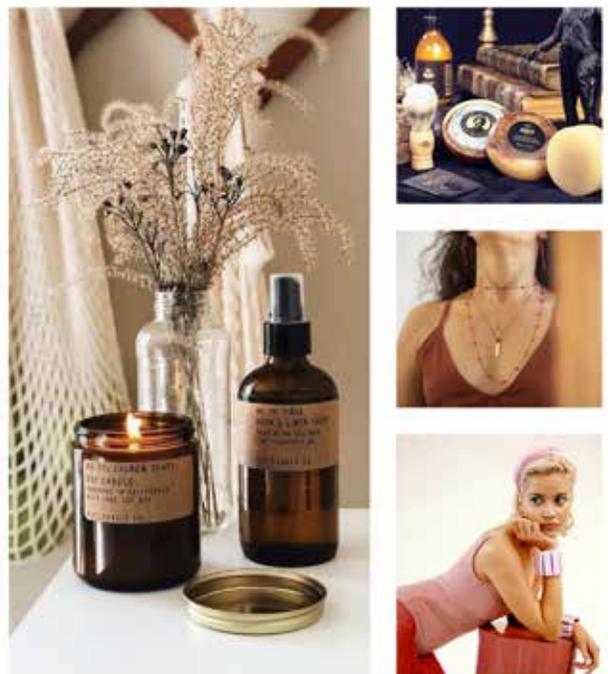
Baby blue
moda infantil + accesorios

¿ Nuestra Ilusión ?
seguir vistiendo tus mejores momentos

Calle Brasil #183-2 Colonia Cacho, "Plaza Villaromana"
Tel (664) 634-0007
boutique.babyblue@gmail.com

Acceptamos Siguenos en

mareri



Mareristore
☎ (664) 681 8427

Calle Zitácuaro Local 3
Col. Hipódromo, Tijuana, B.C. México

Día de San Valentín

FESTIVIDAD PARA CELEBRAR EL AMOR

“ No olvide nunca que la fuerza más poderosa en la tierra es el amor ”

NELSON ROCKEFELLER, VICEPRESIDENTE DE LOS ESTADOS UNIDOS

REDACCIÓN **MUJER ACTUAL**

Es una fecha especial para que los enamorados y amigos se expresen su amor y cariño.

Es una celebración en que los enamorados se hacen regalos, se dedican tarjetas y se escriben cartas y mensajes para expresar su amor. Es un día en que la gente sale a celebrar el amor o amistad.

El Día de San Valentín, también llamado Día de los Enamorados, es celebrado el día 14 de febrero en casi todos los países.

ORIGEN DE SAN VALENTÍN

Existen varias historias sobre el origen del Día de San Valentín. Una de las más populares cuenta que, durante el Imperio Romano, un obispo, de nombre Valentín, consideraba esta prohibición injusta, y, contraviniendo la orden del emperador, casó parejas en secreto, entre otras cosas para salvaguardar el sacramento del matrimonio. Al ser descubierto por el César, fue encarcelado.

Se dice que el 14 de febrero Valentín fue ejecutado, de allí que hasta el día de hoy se celebre este día la fiesta de San Valentín.

TARJETAS DE SAN VALENTÍN

La tradición de ofrecer tarjetas en esta fecha se remonta a 1842, cuando la

artista y empresaria Esther Howland popularizó las tarjetas de San Valentín.

Las tarjetas eran adornadas con motivos románticos y con imágenes asociadas a parejas de enamorados, rosas, corazones y a Cupido, que representa al dios del deseo amoroso en la mitología romana.

Hoy en día es muy común regalar tarjetas, tanto en cartón como digitales, a nuestras parejas y a nuestros mejores amigos para recordar la importancia del amor como sentimiento de unión y felicidad. 

*Significados.com



NUEVA LATA,

EL ESTILO QUE
VA CONTIGO



HIDRÁTATE DIARIAMENTE.

HOLA 800-704 4400 línea sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

COCA-COLA, CIEL y FRESCA son marcas registradas de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2020.

CUMBRES INTERNATIONAL SCHOOL TIJUANA

EDUCACIÓN DE EXCELENCIA para líderes del futuro

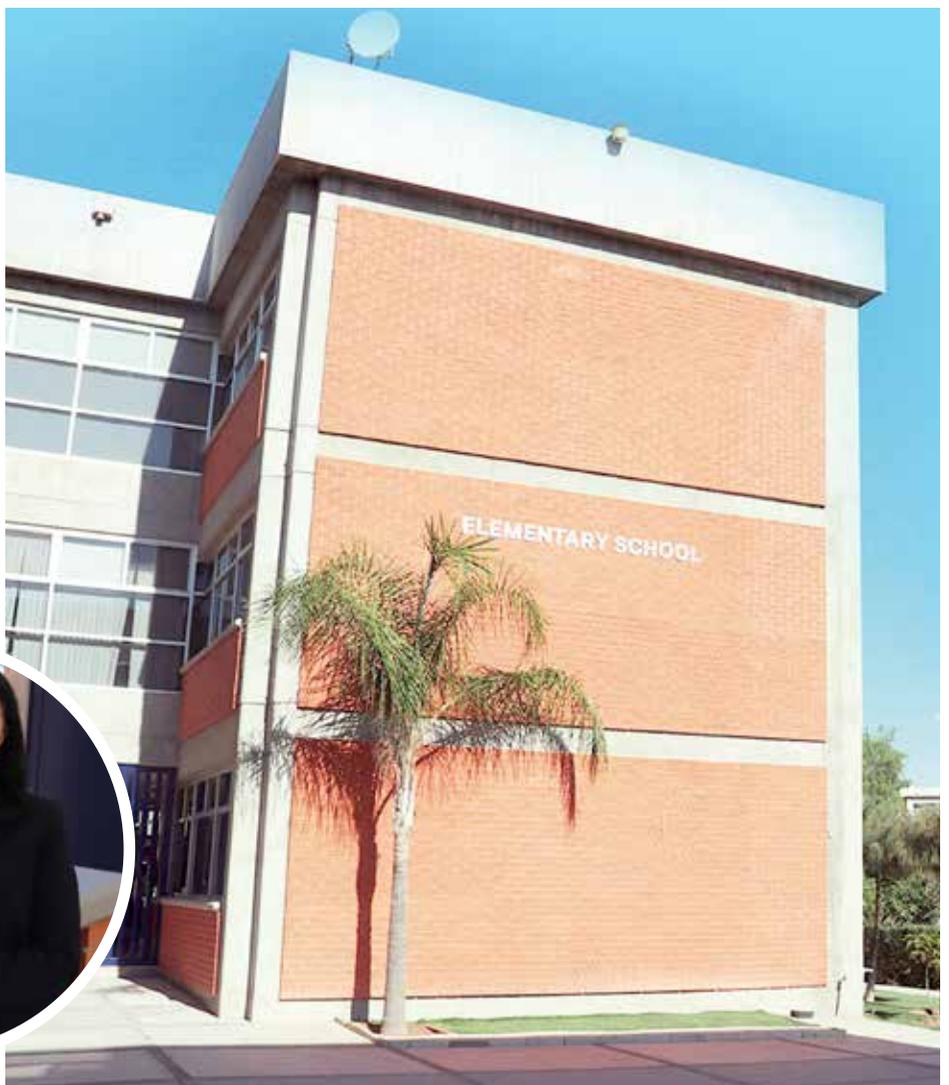
La misión es formar personas íntegras, líderes cristianos que renueven la sociedad, y que vean en los retos tecnológicos la oportunidad de fortalecer el desarrollo máximo de sus aptitudes

Entre los privilegios que la ciudad de Tijuana ofrece a sus residentes se suma la oferta académica de Cumbres International School Tijuana cuya misión es formar personas íntegras, líderes cristianos que renueven la sociedad, y que vean en los retos tecnológicos la oportunidad de fortalecer el desarrollo máximo de sus aptitudes.

Además de un equipo de profesionales de la educación en constante capacitación, Cumbres International School Tijuana tiene la virtud de ser parte de la Red Internacional de Colegios Semper Altius con presencia en 19 países de América, Europa y Asia; y destacada por su Modelo Educativo Bilingüe enriqueciendo su programa con los apostolados de formación del Movimiento Regnum Christi.



MISS
Irene Valle





“Esta es una escuela que genera un ambiente apto para el desarrollo de sus estudiantes, donde se refuerza los valores y se trabaja de la mano con los padres de familia. Generamos comunidad y esto tiene una repercusión en la sociedad, sin duda”

“Además contamos con la acreditación Cognia la cual mide altos estándares de calidad en lo académico y administrativo, otorgando la validez internacional a los estudios, y representa un compromiso constante en el proceso de mejora continua que se traduce en una educación inigualable para los estudiantes y plena satisfacción para los padres de familia”, explicó Miss Irene Valle Gutiérrez, coordinadora de la Sección Preescolar.

IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS AÑOS

Los estudiantes de Cumbres International School Tijuana se distinguen porque, desde su primer contacto con la escuela, es decir, desde preescolar, se conectan con una serie de principios formativos como una metodología del aprendizaje desde el juego donde ellos son los protagonistas, motivación para el autoconocimiento, aprendizaje del inglés, se les inculca valores y virtudes, así como el acercamiento al arte, la cultura, el deporte y la tecnología.

Cumbres International School Tijuana creó la plataforma Semper Altius Online Preschool, de la mano de Kinedu, adaptada particularmente a los programas educativos de preescolar.

CONVERTIR LOS RETOS EN OPORTUNIDADES

“Esta es una escuela que genera un ambiente apto para el desarrollo de sus estudiantes en lo académico, lo social

y en su formación humana; se refuerza los valores y se trabaja de la mano con los padres de familia, generamos comunidad y esto tiene una repercusión en la sociedad, sin duda”, dijo Miss Irene.

Actualmente, estudiar en Cumbres International School Tijuana abre la oportunidad de valorar la tecnología como un recurso útil para favorecer el proceso de aprendizaje del alumnado como un individuo activo e innovador, a través de la metodología STEAM, en un contexto familiar y social. 

**ACÉRCATE
CUMBRES
INTERNATIONAL
SCHOOL TIJUANA**

NIVELES: Preescolar, Primaria, Secundaria, Bachillerato.

UBICACIÓN: Blvd. Lázaro Cárdenas #19500, Misión de las Californias, Mesa de Otay, Tijuana, BC.

PORTAL: www.cumbrestijuana.com
PARA ADMISIONES ESCRIBE A: asobrevilla@cumbrestijuana.com

TELÉFONO: 664 624 5367

WHATSAPP: 664 587 15 47

Sastre + OVERSIZED

Para poder usar a la perfección y sentirte súper cómoda con estos pantalones o el traje sastre, se trata de puras proporciones. No tengas miedo a lo diferente y mucho menos a enseñar un poquito de piel en la parte de arriba



POR HECHO CON CHE CHÉ

La tendencia del traje sastre y los pantalones sastre "oversized" vienen con todo o, más bien, nunca dejó ni dejará de ser tendencia. Se ven muy fáciles de combinar, pero el pantalón "oversized" tiene su ciencia.

El usar este tipo de pantalones, en ciertas ocasiones, puede verse como algo masculino o como un tema "polémico" que las mujeres no podemos usar, pero tod@s debemos de entender y saber aprovechar la comodidad y versatilidad que estos nos dan.



Quitémonos la idea de que si no eres alta o no tienes la silueta "perfecta" no se te verá bien este tipo de trajes o pantalón.

Para poder usar a la perfección y sentirte súper cómoda con estos pantalones "oversized" o el traje sastre, se trata de puras proporciones. No tengas miedo a lo diferente y mucho menos a enseñar un poquito de piel en la parte de arriba.

Al hablar de proporciones, nos referimos a que, si usarás pantalones "oversized", lo ideal es que optes por algo más ajustado arriba, de esta manera no perderás tu silueta y lucirás más tu cuerpo.

Y el traje sastre para estilizar y alargar silueta, te recomendamos 100% un look monocromático.

Pero OJO, no porque el pantalón sea "oversized" significa que te comprarás tus pantalones o ropa de una talla más grande, es solo comprar prendas diseñadas con un corte determinado para lucir holgado, pero dándole forma a tu silueta.

Es hora de dejar los jeans a un lado. Hay mil tipos de pantalones, colores, cortes, anchos, largos, a los cuales podemos sacarles más provecho, jugar con ellos y explorar nuestro estilo y creatividad al máximo. 

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

DALE EL, SÍ

al amor...

Y A
LA
VIDA

Puedes
explorar
originales
formas
para festejar
tu unión
matrimonial
con una
mezcla
de lujo
y romance



ESTUDIO FLORAL

OLEANDRA

POR ALVARO ÁVILA

t. 664 385 2029

@oleandramx

“ Si ya de por sí contraer matrimonio es una decisión seria que cambiará la vida de la nueva pareja, hoy las circunstancias obligan a ser responsables desde su organización y selección de invitados

BODAS BOUTIQUE *son la tendencia*

POR JANET S.

Las bodas de ensueño son unos de los retos que como sociedad tenemos ante la nueva normalidad debido a la pandemia por la COVID-19, y aunque las autoridades de salud en todo el mundo recomien-

dan postergar hasta nuevo aviso la organización de grandes celebraciones sociales, las bodas entre ellas.

Sin embargo, bien puedes explorar originales formas para festejar tu unión matrimonial con una serie de cuidados y grandes muestras de amor por parte de tus amistades y familia, quienes deberán comprender las decisiones que tome la pareja para tener una boda segura y feliz.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

UN LUGAR ABIERTO: playas, jardines, bosques, valles, pueden ser la opción

SANA DISTANCIA: menos mesas, menos invitados, más precauciones, más higiene. Marca la distancia entre los asistentes desde la colocación del mobiliario.

PLATILLOS PERSONALIZADOS: al reducir tu lista de invitados tienes la oportunidad de personalizar cada platillo, e invertir en lujosos utensilios desechables, así como en un servicio certificado de banquetes.

LUJO Y SENCILLEZ: opta por una decoración más exclusiva y hasta minimalista que haga lucir el entorno natural del lugar a cielo abierto.

DETALLES MEMORABLES: olvida aquellos objetos tradicionales que se entregaban a los invitados como recuerdos de tu gran día.

Lo de hoy pueden ser mascarillas, cubrebocas, mini antibacteriales pasados por un buen trabajo de diseño especial según el decorado de tu boda. Para la foto del recuerdo puedes mandar imprimir en tamaño real una imagen de los novios para que los invitados hagan sus selfies. Piensa en una foto del recuerdo original, de preferencia aérea – un dron podría ser la mejor opción – acomoda a tus invitados con la distancia necesaria y logra una imagen inigualable, sin riesgos.

PRIMERO LA SALUD: Contempla la posibilidad de pedir a tus invitados que se realicen la prueba PSR unos días antes de tu boda. Este es el mejor regalo que pueden darle a los recién casados. Así como dejar claro que la presencia de menores no es opción bajo ninguna circunstancia.

LA NUEVA PRUEBA DE AMOR: Hacer la lista de invitados ha sido uno de los grandes retos en la organización de las bodas, y hoy se considera la nueva prueba de amor, sí. Esto porque lo óptimo será que sea solo la pareja quien elija a los invitados, seleccionando solo a aquellas personas verdaderamente significativas en su vida y no incluir a quienes por razones de vulnerabilidad deban abstenerse de asistir.

SÁCALE JUGO A LO DIGITAL: Hoy en día la distancia es un factor que hemos podido superar gracias a las herramientas tecnológicas, así que pueden considerar alguna forma de transmitir tanto la ceremonia como el festejo para todos aquellos con quienes deseas compartir tu felicidad y que las razones que ya hablamos no es posible.

NO OLVIDES

- » Pedir a tus invitados usar el cubrebocas en todo momento
- » Ofrecer de preferencia aperitivos empacados de forma individual
- » Servir bebidas embotelladas en tamaño individual
- » Colocar dispensadores de gel antibacterial en todo el lugar
- » Evitar en lo posible las bebidas con graduación alcohólica
- » Considerar la instalación de al menos dos pistas de baile 



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN día único e inolvidable

Bodas y Valle
en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos
tijuana
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

 @bodasvallegpe  @eventostijuana

• ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO •

Sabías
QUE...

Planea cena romántica

PARA EL 14 DE FEBRERO

POR DIOSA DOMÉSTICA



duerman.

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

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

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

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

Otra cosa muy importante es la escenografía: ¡planea!

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

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

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

*Experta en cuidado del hogar y la familia.



Los sueños se vuelven realidad,
nosotros nos encargamos de eso...



Mándanos un mensaje y lleva tu evento a lo alto... ¡Escríbenos!
¡Celebra tu evento con nosotros!



Misión de San Javier 10643, Zona Ría, Tijuana BC
eventos@viacorporativo.com Tel: 664 6347603 ext 108 Cel: 664 3678159



CENTRO DE EVENTOS
Y CONFERENCIAS



GALLETAS DE SAN VALENTÍN PARA DECIR UN... TE QUIERO

Para celebrar el día más dulce del año con unas galletas. Te dejamos cuatro amorosas galletas de San Valentín que puedes cocinar para regalar a nuestros seres queridos. Seguro que les encanta recibir este regalo especial...

GALLETAS CON CORAZÓN DE CHOCOLATE

Coloridas y de corazón dulce, son un buen regalo para sorprender el día de los enamorados.

INGREDIENTES:

- » 4 cucharadas de mantequilla
- » 1 de taza de azúcar
- » ½ cucharada de extracto de vainilla
- » ½ cucharada de colorante rojo
- » 1 yema de huevo

PREPARACIÓN:

- » Precalentar el horno a 200°C.
- » Mezclar 4 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente con 1 de taza de azúcar, 1 yema de huevo, ½ cucharadita de extracto de vainilla y colorante rojo.
- » Espolvorear poco más de ½ de taza de harina, 2 cucharadas de cacao en polvo, ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal.
- » Dividir la masa en bolitas y aplastarla ligeramente con las manos antes de colocar en la bandeja del horno.
- » Cocer durante 10 minutos. Dejar reposar otros 10 y colocar en el centro de cada galleta un corazón de chocolate blanco.
- » Meter en la nevera y servir a temperatura ambiente.

CORAZONES ROSAS

Originales por fuera y deliciosas por dentro, estas galletas son ideales para empezar el Día de los Enamorados con fuerza y energía.

INGREDIENTES:

- » 4 tazas de harina
- » ½ cucharadita de sal
- » 200 g de mantequilla
- » 1 ½ taza de azúcar
- » 2 cucharadas de agua de rosas
- » 2 huevos
- » Pétalos de flores comestibles
- » Fondant blanco
- » Colorante alimentario

PREPARACIÓN:

- » Mezclar en un tazón 4 tazas de harina y ½ cucharadita de sal. En otro recipiente poner 200 g de mantequilla y 1 ½ taza de azúcar. Batir hasta que esté mezclado y se obtenga una textura homogénea.
- » Ponerle a la mantequilla 2 cucharadas de agua de rosas y 2 huevos mezclados de uno en uno.
- » Añadir la harina y mezclar en un robot a baja velocidad hasta que esté todo incorporado.
- » Unir unos pétalos de flores comestibles cortados en trocitos y termina de hacer una masa homogénea.
- » Envolver la masa en un plástico y enfriar durante una hora. Pasado este tiempo amasar y cortar con forma de corazón.
- » Colocar las galletas en una bandeja de horno y enfriar en el congelador mientras el horno se precalienta a 200°C. Hornear durante 10 o 12 minutos.
- » Para decorar, utilizar finas capas cortadas en forma de corazón de fondant blanco. Con un pincel de cocina y colorante alimentario de varias tonalidades da pequeñas capas para hacer manchas de distintos tonalidades de rosa sobre el fondant que has colocado para la decoración. 





Este **Día del Amor** demuestra cuánto lo quieres con un delicioso pastel...

Día 
de San
Valentín



Pastel de crepas



Chocolatoso

¡Haz tu pedido con tiempo!

¡Feliz San Valentín!

 nohanpasteleria

 FIJO (664) 637 0769 CEL (664) 371 2629





POR CLEOFAS ARREOLA

Una tacita DE CAFÉ

*Empresario



TENDENCIAS

de Pandemia en los amantes del café

El Covid-19 ha alterado la vida y costumbres de los consumidores de café, y como consecuencia, el comercio del café se ha visto seriamente afectado.

Así que: ¿Qué obtienes cuando combinas café, creatividad y mucho tiempo libre? Un montón de nuevas recetas de café creadas por baristas caseros que se apoderan de las redes sociales.

Estimulados por las medidas para quedarse en casa y el anhelo de disfrutar de la experiencia de la cafetería, los consumidores están innovando en casa, elaborando nuevas bebidas de café y creando tendencias de café COVID-19 desde la cocina de su hogar.

LO TRENDY ES EL CAFÉ EXÓTICO EN CASITA

Entre las tendencias que hemos observado en esta época de pandemia, hemos encontrado que las principales son la Premiización (Oferta de café premium), que consiste en la oferta de cafés especiales, es decir: cafés únicos por su sabor debido a su lugar y forma de cultivo.

El consumidor busca darse el gusto de experimentar un delicioso café exótico, que a pesar de tener un precio más caro que el del café comercial, le satisface su necesidad de viajar, haciéndolo desde casa a través de la experiencia sensorial de disfrutar un rico y exótico café

El consumidor busca darse el gusto de experimentar un delicioso café exótico, que a pesar de tener un precio más caro que el del café comercial, le satisface su

necesidad de viajar, haciéndolo desde casa a través de la experiencia sensorial de disfrutar un rico y exótico café.

Y esto se debe a que el llamado "café de la tercera ola" sigue siendo una tendencia importante en el mundo del café.

La primera ola ocurrió en la década de 1950 cuando los consumidores probaron la bebida, y el producto se volvió mucho más accesible.

La segunda ola llegó con la premiización del café, desarrollada por las grandes empresas como Starbucks.

La tercera ola es la siguiente etapa de este proceso evolutivo, con más respeto por los tostados especiales de alta calidad, granos hiper-específicos, con métodos de elaboración innovadores.

Nunca antes el consumidor había recibido tanta información acerca del café; datos como origen, que se combina con credenciales ambientales, éticas y sociales, son parte esencial de la degustación de ese café especial.

El café de la tercera ola reorienta la experiencia hacia la elaboración de un producto de café de calidad superior en cada punto de la cadena de suministro, para que el consumidor pueda apreciar verdaderamente "lo mejor" de lo mejor.

LAS INESPERIENCIAS

La pandemia confinó a muchos consumidores y trabajadores a sus hogares, y ante el incremento de nuevos brotes de Covid-19, hay señales de que los consumidores aún no están listos para reanudar una vida normal.

Para este grupo, las in-speriencias, es decir, la reproducción dentro de casa, de las experiencias que normalmente se han tenido fuera del hogar, ha sido la solución.

Hoy en día, esta tendencia permite al barista de corazón recrear sus cafés favoritos en casa.

En diversas páginas web se ofrecen granos y mezclas de autor. También presentan leche, jarabes saborizantes, edulcorantes y cafeteras, todo lo que el consumidor necesita para recrear esa experiencia de café.

También es posible adquirir kits de "tostado en casa", además de los servicios de suscripción para cafés especiales de primera calidad.

Para ayudar a satisfacer los antojos de cafeína desde casa, presentamos la receta del café Dalgona que se acostumbra en Corea, un buen sustituto del clásico café con hielo. ¡Inténtalo! de seguro se convertirá en tu nuevo favorito.

Mientras nos volvamos ver, les deseo **¡BUEN CAFÉ!**

DALGONA COFFEE O CAFÉ DALGONA

es un buen sustituto del clásico café con hielo. Recomendamos mezclar la crema de café con la leche, removiendo el conjunto antes de degustar.

Los sabores se mezclan y el café queda repartido por toda la bebida. ¡Una delicia!

INGREDIENTES PARA DOS UNIDADES:

- » Café soluble: 4 cda.
- » Azúcar: 4 cda.
- » Agua Caliente: 4 cda.
- » Leche: 400 ml
- » Hielo

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

1. INTRODUCZA el café soluble, el azúcar y el agua caliente en el bowl de la batidora.

2. BATIMOS durante un minuto, o hasta que espese y se obtenga una crema de café. NO tardará en hacerlo.

3. POR ÚLTIMO, se llenan dos vasos con el hielo, se vierte la leche y se coronan con la crema de café. Sugerimos servirlo inmediatamente. 



Rituales

ALREDEDOR DE LA MESA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Febrero es un mes de lo más apropiado para crear rituales alrededor de la mesa. Los rituales pueden convertirse en esa ancla que nos mantiene a flote en estos tiempos donde las olas embravecidas del tiempo nos agitan. Recordar que somos parte de una familia cuando las cosas están de cabeza nos ayuda a ser resilientes en tiempos difíciles.

Los rituales son diferentes a las rutinas. Las rutinas nos ayudan a hacer lo que tenemos que hacer, le dan estructura a nuestros días.

La sugerencia de los rituales es porque seguimos en pandemia y aunque fue agradable decir adiós al 2020 esto no pone magia al 2021 si es que nosotros no lo hacemos, esa magia es posible con un poco de creatividad.

Así que te invito a que con estas ideas crees tu propio ritual familiar.

ELEGIR FIESTAS, DÍAS, TIEMPOS Y TEMAS PARA ELLO, por ejemplo:

MIÉRCOLES de cena temática. Eligen un tema por ejemplo frijoles y preparan la cena alrededor de este y sus variedades, platican de sus propiedades, historia etc.

JUEVES de conocimiento musical, eligen un estilo de música, intérpretes, compositores, canciones y en base a ello diseñan el menú, hablando de ello.

VIERNES de olfato, colocan frascos con algunos de los ingredientes utilizados para la cena por ejemplo: canela, limón, plátano, yogurt y con los ojos vendados adivinan qué ingrediente es y en qué plato está.

DÍA DE SAN VALENTÍN EN PI-JAMAS Y SUEÑOS, la idea es compartir en la mesa los sueños que cada miembro de la familia tiene. Pueden hacerse tarjetas en donde se expresen los sentimientos hacia algún miembro de la familia. También pueden organizar un maratón de películas para ver en familia. O cantar karaoke.

El amor es un sentimiento que no solo no puede faltar en las

familias sino que se tiene que cultivar y fomentar, por lo que cualquier es buena para fortalecer los lazos afectivos

Alrededor de la mesa se puede convivir, divertirse y sobre todo convivir de manera diferente.

Te invito a que lo planifiques en familia y le den su sello especial.

UNOS TIPS QUE SUGIERO SE TOMEN EN CUENTA:

Sonreír, escuchar con atención, los celulares fuera durante el ritual, intención de pasarla bien y divertirse y sobre todo estar presente, consciente que los placeres simples de la vida en familia son la verdadera riqueza.

AQUÍ LES COMPARTO UNO PARA EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

Pidan un deseo de amor y/o amistad para alguien que sepan que lo necesita, escribanlo en un pequeño trozo de papel, luego quemarlo (ojo, siempre con supervisión) y estas cenizas se pueden lanzar al aire con la intención que le llegue ese sentimiento de amor a quien hayas elegido.

Hay quien puede pedir un deseo de amor para sí mismo que es también

súper válido y con osadía añadirlo a la bebida o a la comida y el deseo funcionará.

A partir de hoy haz un pacto contigo, y decide amar a tu prójimo y sobre todo amarte a ti mismo, tu vida empezará a llenarse de bendiciones infinitas caídas del cielo, despierta y concientiza cada palabra, cada acción y cada pensamiento negativo y transfórmalo en AMOR. **M**



PAN DE AJO CON HIERBAS

- » Una baguette (alcanza para cuatro aproximadamente).
- » 3 a 4 cucharadas de mantequilla blanda o bien se puede sustituir por aceite de olivo.
- » 1 diente de ajo picado.
- » Pizca de sal.
- » Albahaca, perejil fresco y picados aproximadamente 4 cucharadas.
- » 1 cucharada de queso parmesano.
- » 4 a 6 cucharadas de queso tipo monterrey jack o mozzarella rallados.

PROCEDIMIENTO:

- » Horno precalentado a 375 F
- » Cortar la por a lo ancho en cuatro partes y luego cada parte a la mitad transversalmente.
- » Mezclar en licuadora aceite y/o mantequilla, ajo y sal hasta obtener una pasta cremosa. Agregar los quesos y las hierbas.
- » Untar con la mezcla anterior los panes y colocar en charola de horno.
Hornear durante 7 a 10 minutos aproximadamente y a disfrutar.



ENSALADA DE PEPINO Y ENELDO

- » 2 pepinos.
- » 1 cucharada de eneldo fresco.
- » 4 cucharadas de vinagre de arroz.
- » Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:

- » Combinar todos los ingredientes en un bowl y colocar en pequeños frascos, este es el detalle simpático que los niños pueden hacer muy fácilmente.



*La autora es fundadora y directora adjunta del Culinary Art School en Tijuana Sommelier y Chef. analaura@culinaryartschool.edu.mx

ALEJANDRO
ESPINOZA
&
OSVALDO
VALENZUELA



ESPECIALIDAD:
La Neta los Tacos y la Mexología (Mixología de Frontera)
RESTAURANTE:
Casa Badóh
INSTAGRAM:
@casabadoh
FACEBOOK:
@casabadohmx
UBICACIÓN:
"En dónde era el Sr. Frogs"
Paseo Centenario,
Av. de los Heroes 10,
Zona Río Tijuana
TELÉFONO:
619 513- 2885



ESTO SOMOS NOSOTROS...

Somos de la mismita ciudad de Tijuana y como buenos tijuanenses defendemos la cultura del taco a morir. Junto con nuestros socios hemos crecido en una ciudad de fiesta, de buena comida y de pura buena onda. Desde morros

ENAMÓRANOS DE TUS
CREACIONES CULINARIAS...

¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA
COCINA? ¿POR QUÉ?

Nos consideramos un grupo de jóvenes trabajadores. Apasionados sí, aferrados a darle México una nueva manera de vivir la experiencia culinaria, también. Somos más bien como un equipo de fútbol, cada integrante del equipo es clave.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

Y no solo en la cocina.

¿CUÁL CONSIDERAS COMO LA CLAVE
DE TU ÉXITO?

¿Y cómo medir el éxito? Como dijo Pepe Mujica "Triunfar en la vida no es ganar, triunfar en la vida es levantarse y volver a empezar cada vez que uno se cae." Ahora vivimos en una situación lamentable, la pandemia es terrible. Nos toca a nosotros dar el brinco más alto y

hemos tenido la oportunidad de probar y experimentar de todo.

Estamos abriendo a media pandemia, es un reto enorme y con gran esfuerzo de todo un equipo de trabajo

levantarnos como nunca, todos los días es un nuevo reto.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE
A LOS DEMÁS CHEFS?

Sería muy egoísta responder esa pregunta. Esa se la vamos a dejar a los sabores y a la experiencia que puedes vivir en Casa Badóh. Tenemos a 5 excelentes chefs dejando todo en la cancha.

COMPÁRTENOS ALGÚN
SECRETO DE TU COCINA:

La neta, la neta no tenemos secretos. Somos bien transparentes en todo lo que hacemos. Hasta una serie estamos grabando. El secreto más bien está en las personas que le dan vida a este proyecto. Nuestra familia es la fórmula secreta.

que más bien se ha convertido en una familia hemos podido crear algo único en la ciudad. 🍷

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.



ESPECIALIDAD: Cocina Francesa-Mexicana

RESTAURANTE: La Justina Valle

FACEBOOK: LaJustinaValle



JAVIER
CARO

ÉSTE SOY YO...

El chef Javier Caro es el líder de equipo en el restaurante La Justina, un singular sitio ubicado en Valle de Guadalupe, que tras ocho años de intenso trabajo ha sido reconocido con el "Premio al Mérito Empresarial Restaurantero 2020", en la categoría Innovación a nivel nacional. Estoy muy agradecido con el público que le ha gustado nuestra gastronomía, ha sido un trabajo de ocho años y ahora vemos los frutos después de tantas ganas que le hemos echado a nuestra comida al restaurante a nuestro servicio y al final de cuentas ver que todas nuestras ideas nos dan este reconocimiento en medio de un año tan difícil.



ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

¿TE CONSIDERAS UN ARTISTA DE LA COCINA?

A fin de cuentas, de la vista nace el amor, y si uno cree que trae una buena propuesta gastronómica y se puede además idear una presentación atractiva, el comensal lo nota y lo valora, el esfuerzo que lleva crear un plato no es solo al cocinarlo sino en crear una presentación atractiva.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

Tratamos de romper algunos esquemas estamos enfocados en una cocina francesa mexicana tenemos ideas un tanto distintas que rompen esquemas.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE DEL ÉXITO?

Mucha dedicación, y creérsela, agradezco que nos crean exitosos, pero es un término que aún me suena soberbio, sin embargo, reconozco que el esfuerzo es de todo un equipo que da lo máximo en cada platillo, y en cada etapa del servicio que ofrecemos. Creer que puedes lograr una meta hace que la gente también crea en ti.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

A lo mejor la magia de lo que es nuestra comida es la calidad del producto, el secreto

es el producto local, que siempre tenemos la materia más fresca en ingredientes, lo mejor de las hortalizas, la carne, la pesca, su frescura impacta en el sabor y es una esencia que no puedes igualar con productos procesados. Nuestra región tiene productos con calidad mundial como el atún, el borrego, el lechón y nosotros los seleccionamos directamente, ese es nuestro plus y en consecuencia esto es un apoyo a nuestros productores.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA:

Hay varias cosas que me gustaría compartir, hay muchos ingredientes que pueden elevar el sabor de los platillos. Por ejemplo: cuando cocinemos tocino, les recomiendo guardar la grasita que desprende, puede durar un mes si lo refrigeras máximo, y podemos usarla para cocinar los huevos en el desayuno o darle un toque especial a una pasta. Este tip resalta el sabor de nuestros platillos.

RECOMENDACIÓN A LOS LECTORES RELACIONADA CON TUS PLATILLOS:

La tradicional Tostada Doña Francisca a base de Pozole Seco, Carpaccio de Pulpo que es nuestra descomposición de un aguachile tradicional es muy interesante. Y sin duda el Tiradito de Atún. 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

Una ventana
AL VALLE

¿Por qué nos gusta tanto el **VINO** y los Valles del vino?

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

En esta sección de una Ventana al Valle voy a exponer 21 razones por las que considero que nos gusta ir al valle y tomar vino.

Porque ya lo dijo Plinio, el Viejo: "In vino veritas." "En el vino está la verdad".

En definitiva el vino de nuestros valles es un gran estimulante de emociones, sentimientos, sensaciones que nos da identidad y sentido de pertenencia que nos hace valorar lo que nos ha sido legado

PORQUE el **"ROAD TRIP"** al Valle es una delicia, recorrer la carretera transpeninsular con la majestuosidad del Océano Pacífico es un deleite a la vista. *El viaje es totalmente sensorial.*

PORQUE el **VINO** nos habla de la tierra donde nació, su clima, el **PAISAJE** y los actores que lo hacen posible para su disfrute. *Es una perfecta sinfonía entre naturaleza y hombre.*

PORQUE intervienen todos los **SENTIDOS** al **DEGUSTAR**, el vino se ve, se huele, se escucha, se saborea...

PORQUE hace que cualquier **MOMENTO** se vuelva **ESPECIAL**, el aparente simple descorche nos lleva a una aventura en cada botella que descorchamos (o destapamos).

PORQUE es la *antesala* de una **BUENA COMIDA** y el compañero ideal.

PORQUE la **DIVERSIDAD** de vinos es *infinita*, desde sus variedades hasta su confección según la bodega.

PORQUE aprender de **VINO** es también *convivir y escuchar y escucharnos.*

PORQUE no hay frío cuando el **VINO** nos **ACOMPAÑA**, ni tampoco calor cuando el vino nos refresca.

PORQUE el **PAISAJE** del Valle o mejor dicho de los Valles, nos recuerda la impermanencia de la vida al cambio de las estaciones. Así es nuestra vida, como la *vida del viñedo*, algunos están en su primavera, otros en su verano, en su otoño o en su invierno.

PORQUE el vino ha **INSPIRADO** a poetas, escritores, cineastas a elevar una copa de vino a nivel de bello arte.

PORQUE el **"MOOD VINO"**, tiene ese *glamour* de bien vivir.

PORQUE es la **BEBIDA** de los dioses, y de verdad que un vino correcto es una verdadera maravilla.

PORQUE disfrutamos de una **BEBIDA ANCESTRAL**, gracias a la magia de la fermentación.

PORQUE elevar una **COPA** de **VINO** igual se hace entre amigos que en la misa.

PORQUE la **DIVERSIDAD** de **SABORES**, colores, aromas, intensidades de los blancos, rosados, tintos, espumosos, dulces, especiales nos da opciones para acompañarnos.

PORQUE ir al **VALLE** (o a los Valles) es contactar con la **NATURALEZA**, con la historia y con la tendencia en gastronomía igual que en arquitectura.

PORQUE no te acabas el **VALLE** con la cantidad de propuestas, hay infinidad de opciones para todos los gustos y presupuestos.

PORQUE observar una **BOTELLA** de nuestros Valles es descubrir las características tan solo con la información de la etiqueta que es en sí una historia del proyecto.

PORQUE supone un **PLACER** el arte del **DESCORCHE**, del servicio al ver cómo se vierte el vino en la copa adecuadamente preparada para ello. Hay definitivamente una *conexión interna* entre nuestras neuronas y una copa de vino.

En definitiva el vino de nuestros Valles es un gran estimulante de emociones, sentimientos, sensaciones que nos da identidad y sentido de pertenencia que nos hace valorar lo que nos ha sido legado. 

*La autora es fundadora y directora adjunta del Culinary Art School en Tijuana Sommelier y Chef. analaura@culinaryartschool.edu.mx



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



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

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

VIVE SUS TRIUNFOS CON LOS PIES EN LA TIERRA

MARINA DEL PILAR AVILA OLMEDA, alcaldesa de Mexicali, madre de familia, esposa, mujer y recientemente seleccionada como la candidata a la gubernatura de Baja California, la maestra Del Pilar comparte detalles de su vida que la han convertido en la mujer que hoy conocemos

POR JANET S.

Un cúmulo de logros en su carrera profesional y política hace que Marina del Pilar Avila Olmeda se describa a

sí misma como una mujer exitosa, sin restarle mérito al soporte que su familia le brinda para lograr sus metas.

Madre de familia, esposa, mujer, alcaldesa de Mexicali y recientemente seleccionada como la candidata a la gubernatura de Baja California por Morena, la maestra Del Pilar comparte detalles de su vida que la han convertido en la mujer que hoy conocemos.

¿QUÉ MOMENTOS DE TU INFANCIA CREES QUE IMPACTARON EN QUIÉN ERES AHORA?

Soy hija única, vengo de un matrimonio de la cultura del esfuerzo, de una mamá sumamente trabajadora, con un liderazgo dentro del mundo académico, universitario, catedrático muy im-

portante; mi papá también, un hombre muy trabajador, abogado.

Ellos me enseñaron que nada es esta vida es gratis, que hay que levantarse muy temprano y hay que chambearle muy duro para que las cosas se den. Esos ejemplos creo que son los que forjaron en mí los valores que hoy guían mis acciones como profesionista y como mamá.

¿CÓMO DESCUBRISTE EL RUMBO QUE DEBÍAS TOMAR EN LA VIDA?

Definitivamente fue al convertirme en madre. Esa es la experiencia que marcó mi vida. Mi hija se convirtió en mi motor. Marinita es un sueño hecho realidad. Incluso frente a mi divorcio fue ella la que me motivó a seguir adelante. Me dediqué a sacarla adelante, busqué la mejor forma de vivir ese proceso y seguir con mis metas para que ella siempre se sienta orgullosa de su mamá.

¿QUÉ TE MOTIVÓ A PARTICIPAR EN LA POLÍTICA?

La familia es fundamental, sobre todo en la formación de valores, si bien yo

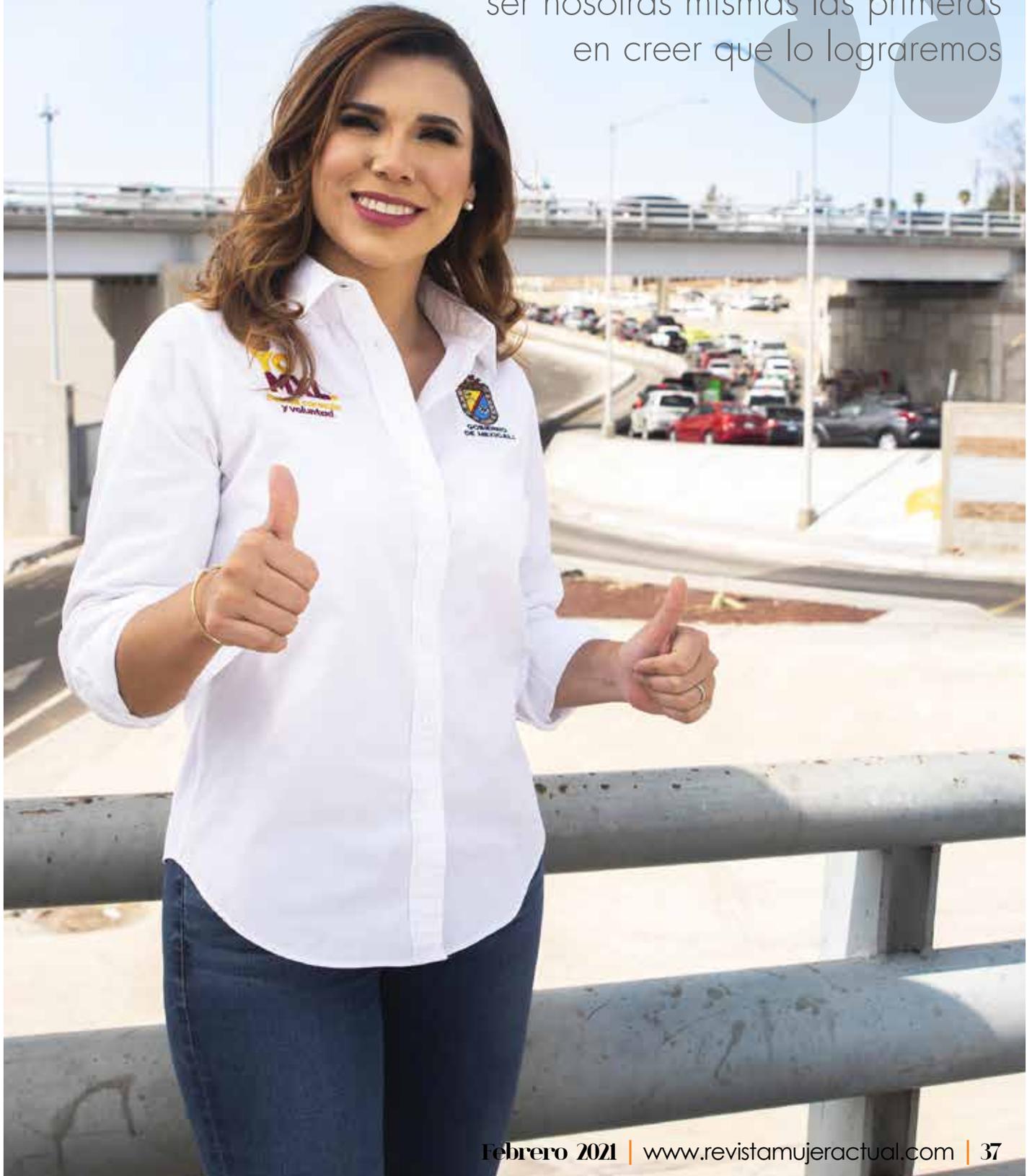
siempre he sido muy inquieta, desde muy joven la política me atrajo, quizá por el mismo ejemplo de mis padres; mi mamá participó en su momento por la rectoría de la UABC y quedó en la terna, vi en ella ese ejemplo; yo quería participar en la política y ella me decía que ese mundo era muy difícil para las mujeres, pero fue tanto mi empeño que me dijo: "si vas a participar hazlo con todo, no tengas miedo".

También debo admitir que mi incursión en este ámbito se ha visto beneficiado por las circunstancias actuales en favor de las mujeres dentro de la política, ahora las mujeres tenemos que participar y los partidos políticos tienen la obligación de invitar a mujeres, por ley, ya no pueden invisibilizarnos.

¿QUÉ TE LLEVA AL PARTIDO DE MORENA?

Debemos tener claro que los partidos políticos son plataformas desde las cuales podemos participar en la vida política del país, uno participa desde el partido que más se asemeja a tu filosofía, yo por eso milito en Morena.

“ Yo les digo a todas las mujeres que no se rindan, que luchen por sus sueños y tomen el camino que las lleva a lograrlos, habrá caídas y habrá críticas, pero debemos aprender a tomarlas como experiencias que nos fortalezcan y debemos ser nosotras mismas las primeras en creer que lo lograremos ”





Me invitaron y acepté porque coincidían mis ideales con los de quien es hoy nuestro presidente, Andrés Manuel López Obrador, vi semejanzas; sin embargo, no podemos definir a un apersona por el partido político, los seres humanos somos más que eso, si, coincidimos, pero las acciones son otra cosa, esto tiene que ver con la personalidad de cada quien y su nivel de compromiso con el trabajo al servicio de nuestro pueblo.

¿QUÉ RETO TE REPRESENTA SER LA CANDIDATA A LA GUBERNATURA DE BC?

Sin duda las mujeres estamos listas para encabezar un gobierno, y en ese sentido uno de mis retos es desestigmatizar los roles que le han atribuido a nuestro género durante generaciones. Porque ser alcaldesa, ser candidata a la gubernatura, y llegar a ser gobernadora, no suple ni resta que sigo siendo mamá, mujer, esposa.

Y aunque uno trabaja al margen de los estigmas, nunca faltan las preguntas o los señalamientos sobre ¿dónde dejaría a su hija?, ¿qué dirá su marido de que ande en esto?, ¿a qué hora atenderá su casa?, y si revisamos todos los candidatos masculinos son pa-

dres, son esposos, pero a ellos no se les cuestiona ese tipo de cosas.

Yo me siento una mujer exitosa, mis logros me han costado enormes esfuerzos y los he conseguido de buena fe, sin pasar por encima de nadie; mis padres son testigos y soporte de esto. En mi caso el apoyo familiar ha sido una fórmula, con mis ausencias y mis presencias.

MARINA DEL PILAR AVILA OLMEDA

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE EMOCIONA DE LLEGAR A LA GUBERNATURA?

El acercamiento con la gente de todos los municipios. Yo voy a trabajar para

contagiar a los bajacalifornianos del entusiasmo de lograr un mejor estado, para fortalecerlo después del impacto que ha sido esta pandemia.

Posterior a la Covid-19 debemos fortalecer áreas como la económica, la salud, no solo la física sino la mental, revisar las necesidades concretas de nuestra población infantil porque en ella el impacto tiene particularidades que deben atenderse.

Esta pandemia ha sido una prueba de humildad muy grande y no aprender de ella sería un grave error.

Yo nací y crecí en Mexicali, conozco los otros municipios como cualquier bajacaliforniano los conoce, no voy a presumir de saber todo sobre ellos, pero los voy a conocer, voy a trabajar en acercarme a su gente, tengo el entusiasmo de escuchar a la población: Creo que en seis años se puede hacer mucho.

Me emociona creer que podré compartir la felicidad de la gente en las colonias más alejadas del estado cuando llevemos el servicio de agua, de luz, cuando se pavimenten sus calles o se fortalezca los servicios de salud y bienestar social.

Estoy comprometida en resolver las problemáticas sociales y ese compromiso fue el motivo por el que llegué a la vida política.

EN BREVE...

» LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

Mexicali, Baja California;
19 de octubre de 1985

» **ESTUDIOS:** Licenciada en Derecho por CETYS Universidad; Maestra en Derecho Público por el Tec. de Monterrey y en Maestra en Administración Pública por la UABC

» **CÓNYUGE:** Carlos Torres Torres

» **A DESTACAR:** El 12 de diciembre de 2020 fue seleccionada por Morena como su candidata para la gubernatura de Baja California en las elecciones estatales de 2021.



Calimax

NO BAJA LA GUARDIA



**UTILIZA
CUBREBOCAS
SIEMPRE QUE
SALGAS**

**MANTÉN SANA
DISTANCIA**

#HazTuMandadoSeguro



FRANCISCO MORENO FIMBRES

UN APASIONADO DE LA FRONTERA

POR JANET S.

Inicar su vida laboral desde muy temprana edad, aventurarse a realizar sus estudios universitarios en la capital estadounidense, colaborar con acciones altruistas desde joven y el ejemplo de una familia involucrada de forma activa con su comunidad, fueron las influencias que forjaron al sandieguino Francisco Morenos Fimbres como un hombre de bien, cuyos valores lo motivan a servir en la comunidad fronteriza Tijuana – San Diego.

El responsable de las Relaciones Públicas y Gubernamentales del Grupo Calimax nos comparte algunas de las vivencias y retos que marcan su rumbo dentro de la comunidad fronteriza.

Nombrado recientemente como integrante de la Comisión Internacional de Amistas en la ciudad de Chula Vista, California, Moreno Fimbres enfatizó su agradecimiento con la alcaldesa de Chula Vista Mary Salas y con el Consejo por la aprobación de su Comisión. “Salas es una líder realmente extraordinaria. Lo que ha logrado hasta el día de hoy para Chula Vista es nada menos que un milagro, impulsado por un enorme trabajo y acertada visión de ella”.

¿QUÉ SUCESOS DE TU INFANCIA CREES QUE MARCARON TU VIDA?

Empecé a trabajar desde los 10 años, siempre mis papás me inculcaron el valor del trabajo y de ganarse la vida con esfuerzo, sin duda como cualquier niño yo me sentía más atraído por salir a jugar, por ver la televisión o divertirme



en mis ratos libres, sin embargo, siempre tenía labores que atender desde un turno como empacador o labores que me asignaban en casa.

En los veranos y fines de semana mis papás me mandaban a trabajar, y lo hice mucho tiempo en el Calimax del boulevard (Agua Caliente), ese que ahora se le conoce como Calimax de la Cacho, ahí inicié y fui ascendiendo poco a poco dentro de la empresa.

¿QUÉ ENSEÑANZAS TE DIO MEZCLAR LOS ESTUDIOS Y EL TRABAJO?

Mis estudios de High School los hice en San Diego, donde nací, pero seguí trabajando los fines de semana y eso cambió mi visión, porque conocí la independencia económica, tenía mis ingresos y eso me daba cierta libertad.

“ Busco generar lazos y proyectos que impacten en la comunidad, que abran oportunidades para quienes deseen salir adelante y cumplir sus metas

Tener el fruto de tu trabajo te inculca valores como la ética, te enseña a administrar lo que tienes, le das otro valor a las cosas.

En mi caso me ayudó también a relacionarme con personas de las que aprendí mucho, conocí historias de todo tipo, eso ayudó a darme cuenta que tenía, y tengo, la oportunidad de ayudar siempre desde donde esté a quienes buscan salir adelante mediante el trabajo, si bien supe en esos momentos que era un joven privilegiado, también reconocí mi compromiso social, desarrollé una fuerte sensibilidad social.

¿CUÁL FUE TU INSPIRACIÓN PARA TRABAJAR EN BENEFICIO DE LOS DEMÁS?

Saber que ese mismo sueldo que recibían mis compañeros y yo por nuestro trabajo tenía un valor distinto para cada uno.

Eso me enfrentó a la terrible desigualdad que existía y existe en el país y en el mundo; desde entonces busco generar lazos y proyectos que impacten en la comunidad, que abran oportunidades para quienes deseen salir adelante y cumplir sus metas, esa ha sido la filosofía de mi familia y se ha aplicado desde siempre en la empresa, la cual no deja de buscar su crecimiento corporativo, pero mantiene firmes sus valores y busca inculcarlos con sus colaboradores en todos los niveles.

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE PARA TI EL SERVICIO PÚBLICO?

Es mi eje. Muy joven descubrí mi amor por el servicio público y social, que en un principio estuvo ligado también a la actividad que la familia Fimbres realizaba en un asilo que adultos mayores, y que ahora se convirtió en una Fundación, ahí toda la familia aporta, o donativos o tiempo o ambas cosas, la actividad altruista siempre ha estado ligada a mi vida.

¿FUE FÁCIL DESCUBRIR TU VOCACIÓN?

No. Cuando me llegó el momento de entrar a la universidad, lo hice a una ca-



Sin duda puede parecer un fracaso, pero yo no lo tomé así, porque al buscar mi verdadera vocación me encontré con mis habilidades, mis gustos, desarrollé mis aptitudes, y fue gracias a ese periodo de incertidumbre.

Tuve el gran consejo de una orientadora estudiantil en Cety's Universidad, esa persona me platicó sobre una carrera en aquel entonces nueva: Relaciones Internacionales.

Cuando me platicó de qué se trataba, me atrapó, fue una plática que cambió mi vida; así que aplique en universidades de Ciudad de México, Monterrey y Washington. Aunque me aceptaron en las dos mexicanas, por curiosidad fui a ver la de Estados Unidos, por esa idea de que allá nadie me conocía y podría ser un reto iniciar todo solo.

Fui y me encantó. Yo nunca había viajado tan lejos, y esa experiencia de estar entre tantas personas de diferentes partes del mundo, me dio la oportunidad única de aprender a relacionarme con gente de todas las culturas, con formas de pensar diversas, me convertí en una persona más abierta y socialmente menos tímida.

¿CREES QUE LA DINÁMICA FRONTERIZA HA INFLUENCIADO TU VIDA?

Esta región binacional sin duda te da una visión única frente a la vida, y si eres un ciudadano binacional desarrollarás capacidades de reacción muy positivas frente a las situaciones de crisis.

Esta región se enfrenta a situaciones únicas y en mi caso me ha llevado a generar lazos humanos, de negocios y sociales, donde la colaboración fortalece e impulsa a quienes coincidimos en trabajar por nuestros sueños y los de los demás.

Esos aprendizajes que me ha dado tanto mi desempeño dentro de Calimax, como mi formación universitaria y la filantropía han hecho que personajes importantes de ambos lados de la frontera se fijen en mi perfil y me recomienden para proyectos de alto impacto social por encima de las fronteras.

Esa es la herramienta con la que busco impactar en mi comunidad. 

rera de la rama administrativa, pero me fue mal, no tuve facilidad para las materias contables, de finanzas o de matemáticas, así que, a los dos años de iniciar esa primera licenciatura, la dejé.

EN BREVE...

» **LIBRO:** The Way of Josemaría Escrivá

» **FRASE QUE LO INSPIRA:** Si pasas por el infierno, sigue adelante. De Winston Churchill

» **PLATILLO PREFERIDO:** Chilaquiles rojos

» **ACTIVIDAD FAVORITA:** Caminar

JUANITA JIMÉNEZ

CRONISTA SOCIAL DE CORAZÓN

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Ser cronista social va más allá de relatar un acontecimiento, implica trabajar en historias desde distintos aspectos, empezando por el enfoque, por una narrativa que describa el suceso y logre captar el interés del lector, siempre bajo el sello creativo de su autor, así lo logra Juanita Jiménez Preciado, quien con tinta negra nos traslada a diferentes acontecimientos a través de sus notas.

En esta ocasión, *Mujer Actual* platicó con Juanita Jiménez, una mujer ejemplar y muy querida en la sociedad tijuanaense, una sociedad de la cual ella se ha encargado de hablar en sus crónicas sociales desde hace más de 50 años.

Juanita nació en Sombrerete, Zacatecas, pero llegó a esta ciudad muy pequeña al lado de sus padres Leocadio Jiménez y Carmen Preciado, ambos de Jalisco. Ella tuvo la dicha de convertirse en mamá de su hija Gabriela y, posteriormente, en abuela del pequeño Santiago.

Durante toda su vida, se ha ganado el cariño de los tijuanaenses gracias a su trabajo y a su paso por diferentes fundaciones o clubes, como es el caso de la Sociedad Mutualista Alfa, el Club Sorooptimista Tijuana La Mesa, la Fundación de Apoyo para Niños Especiales, la Asociación de Periodistas de

“ Sin ser periodista ni haberlo soñado siquiera, vi publicadas mis notas, las veía una y otra vez para perfeccionarlas y no cometer los mismos errores... y así me convertí hasta la fecha en una cronista social

Tijuana y Liderazgos Internacionales.

“Soy muy fiel a la amistad, procuro ser generosa con los demás tanto en el decir como en el obrar; me gusta decir las cosas como son, sin hipocresías con auténtica sinceridad y ayudar al prójimo cuando lo necesita sin herir su susceptibilidad”, puntualizó.

SUS INICIOS

Resulta ser que, siendo muy joven y con una belleza muy apreciada, Juanita se convirtió en la reina de los periodistas, título que la llevó a aparecer constantemente en las páginas de sociales.

“En ese tiempo, los periodistas elegían a una reina en su baile anual y era a través de aplausos. Cuando yo tenía 17 años me invitaron a ese baile y gané, curiosamente la mayoría de las mujeres llevaba

vestidos largos, preciosos, exclusivos de diseñador; yo llevaba un vestido de terciopelo sencillo, color verde aguacate”

“A mí me encantaba ver las páginas de sociales para ver a las muchachas tan bonitas que salían, ver los clubes sociales que había; después yo ingresé al club Orquídea del cual también fui reina, en ese tiempo ya estaba casada con mi primer esposo Fernando Arias Navarro, un regidor de la época de Francisco López”, relató.

Posteriormente ingresó a una sociedad mutualista, en el cual se desempeñó como delegada de Prensa, agregó, a ella le tocaba hablarles a los cronistas de sociales de aquel entonces: Mario Ortiz Villacorta de El Heraldo y Alfredo Cortez.

Pero ¿cómo fueron sus inicios como cronista social? “En una ocasión les mandé una carta de agradecimiento al cronista

“ Soy muy fiel a la amistad, procuro ser generosa con los demás tanto en el decir como en el obrar; me gusta decir las cosas como son, sin hipocresías

Cortez Cruz, al subdirector Rubén Téllez Fuentes y al director de El Heraldo Miguel Rascón por todas sus atenciones, por sacar nuestros eventos en sus páginas”.

Con esos antecedentes, la conoció el sr. Téllez Fuentes, por lo que cuando necesitó una cronista de sociales de su nuevo proyecto La Voz de la Frontera la invitó a ser parte de su equipo, sin contar con experiencia ni estudios en periodismo.

Este fue el inicio de su carrera, a la cual ya suman más de 50 años de experiencia, de registro de la labor de decenas de ONG's, fundaciones, clubes sociales, enlaces matrimoniales, cumpleaños y demás eventos altruistas y sociales organizados por la sociedad tijuanense.

Posteriormente, Clara Elena Beas, una reconocida cronista social de los años 70's, la invitó a quedarse en su lugar en el periódico Baja California, invitación que Juanita aceptó.

“Sin ser periodista ni haberlo soñado siquiera, vi publicadas mis notas, las veía una y otra vez para perfeccionarlas y no cometer los mismos errores... y así me convertí hasta la fecha en una cronista social”, compartió orgullosa.

Actualmente, Juanita publica en periódico Frontera su columna Jet Set Tijuana, donde relata algunos eventos o acontecimiento sociales de Tijuana, cambios de mesas directivas, encuentros con personalidades, entre otros. Esta columna la inició en otro medio de comunicación hace 35 años bajo el nombre de Diorama Social.



SUS SUEÑOS Y VIRTUDES

Antes de convertirse en cronista social, Juanita nunca se imaginó que sería la encargada de hacer notas de eventos sociales ni que su vida giraría entorno a eventos o labores altruistas, ella soñaba con ser secretaria.

“En aquel tiempo, las secretarias eran unas muchachas muy pulcras, hacían muchos trabajos para su jefe y siempre andaban muy bonitas, perfectamente vestidas e inteligentes, desde mi perspectiva. También quería trabajar en un banco”, comentó.

Si bien no se convirtió en secretaria ni empleada de banco, sí en una persona elegante, guapa, muy simpática, gentil, con un gran corazón y con muchos deseos de ayudar a través de diferentes fundaciones en las cuales ha participado.

De acuerdo con la entrevistada, el mejor recuerdo que hasta el momento

su profesión le ha dejado es cuando las personas le hablan para agradecerle la nota o el que las haya mencionado, o bien, llegar a ser leída por todo tipo de público.

Entre sus proyectos se encuentran el estudiar Literatura, Historia del Arte y cursos bíblicos, así como continuar con su actual labor en Comunicadores de Baja California y en la Fundación de Apoyo para Niños Especiales (FANE). 

EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Lentes
- » **LIBRO FAVORITO:** Todos libros del escritor Pablo Cohen
- » **MAYOR DEBILIDAD:** La comida y los chocolates
- » **MAYOR FORTALEZA:** La fe
- » **FRASE FAVORITA:** Entre más conozco al hombre, más quiero a mi perro.

GRUPO ARIES COMPROMETIDO

CON LA COMUNIDAD DE TIJUANA

JORGE OJEDA, director general de Grupo Aries, está convencido de que la responsabilidad social empieza en cada persona y por ello es importante trabajar en equipo

POR JANET S.

Identificado como un líder en su ramo, Grupo Aries, dirigido por Jorge Ojeda, tiene garantizada su posición durante este 2021 gracias al firme compromiso que mantiene con la calidad de sus desarrollos y sus lineamientos como Empresa Socialmente Responsable que se ha caracterizado por tener un modelo de negocios probado, con un esquema "Anti-crisis" que consiste en permitir que cualquier persona de cualquier parte del mundo, sin importar su situación financiera o buró de crédito, pueda adquirir la casa de sus sueños para fortalecer su patrimonio con la más alta plusvalía a pesar de la crisis financiera del 2008.

Con una importante presencia en la región desde hace más de 15 años y una historia que duplica esa cantidad de años como una notable firma desarrolladora, Grupo Aries se congratula de tener un crecimiento integral, donde no solo se cuida la alta calidad en los procesos, materiales y mano de obra en sus proyectos de construcción, sino que mantiene una gran empatía con proyectos sociales que impactan en las comunidades donde se ubican



sus desarrollos ya sean de vivienda, comercio u oficinas.

En 2020 Grupo Aries obtuvo por quinto año consecutivo el distintivo ESR (Empresa Socialmente Responsable), y destacó como una organización Asociada del Centro Mexicano para la Filantropía (Cemefi) que respalda su nivel mundial como empresa con visión institucional de negocios y alta dimensión social.

LÍDER EN SU RAMO

Además de fortalecer el patrimonio de miles de familias mexicanas y en los Estados Unidos, generándoles hasta un 500% de ROI (Retorno de Inversión), son una empresa con una clara visión corporativa de negocios que trabaja en la reconstrucción de nuestro tejido social mediante desarrollos sustentables guiados por los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible con apego a la agenda 2030 de la ONU.

“ La
responsabilidad
social empresarial
no es una
opción, es una
obligación
de todos como
seres humanos

JORGE OJEDA, CEO DE GRUPO ARIES

Como firma, Grupo Aries, primera y única empresa con el distintivo ESR Socialmente Incluyente en Baja California, cuenta con el reconocimiento de Global Quality Foundation, la certificación AMPI ISO 9001- 2008, la calificación como Empresa Confiable por la Canadevi, Galardón al Altruismo del Gobierno del Estado de Baja California, además de diversas distinciones y galardones por su labor de apoyo y colaboración con causas sociales.

La ética y el trabajo son valores que distinguen a Grupo Aries y mediante distintas actividades busca motivar a otras empresas del sector a ser Socialmente Responsables.

Jorge Ojeda ha expresado que la responsabilidad social empresarial ya no puede ser una opción y debe tomarse como una obligación de todos como seres humanos, para que seamos ciudadanos de primer mundo en un país de primer mundo.

LOS EXPERTOS LO AVALAN

Su alto sentido de compromiso y responsabilidad le han valido importantes posiciones en los rankings más destacados dentro del mundo empresarial en México, gracias a las evaluaciones que exper-



CONTACTO

FACEBOOK

@jorgeojedaaries

TWITTER

@JorgeOjeda1970

PORTAL

www.jorgeojeda.com.mx

tos en el ramo realizan año con año.

Grupo Aries también se distingue como una organización inmobiliaria líder, además las personas que in-

vierten con ellos apoyan de manera directa al talento, deporte, medio ambiente, educación y cultura, así como a niños de escasos recursos y grupos vulnerables. 

YOLANDA APALATEGUI

HACIENDO UN CAMBIO PARA
LAS COMUNIDADES LATINAS

Primer mujer que dirige las Relaciones Gubernamentales en la Fiscalía de San Diego

POR OLIVIA MALDONADO

Un ejemplo de mujer transfronteriza, su puesto le permite combinar ambos, su pasión por la justicia y la política pública.

De esas personas que cuando la conoces, la admiras; así Yolanda Apalategui nos cuenta cómo fue que llegó a la impartición de justicia dándole un sentido de apoyo a su comunidad hispana; creció en Tijuana con su familia, su papá abogado en el sistema judicial y diversos puestos en gobierno, su mamá quien cuidó de ella y sus 3 hermanos, una familia Tijuanaense en la Colonia Cacho, Yolanda realizó sus estudios en Tijuana hasta la preparatoria y continuó en el Colegio y Universidad en San Diego; ya desde ese momento definía lo que sería su carrera; Ciencias Políticas y Psicología; después una maestría en Administración Pública, ambas en la Universidad Esta-



“ Ser mujer en el mundo de la política siempre es un reto. Aunque tenemos que reconocer a los que forjaron el camino, nos queda mucho por lograr y ser una persona de pensamientos libres e independientes de los demás puede ser muy solitario

tal de San Diego (SDSU); su pasión es el continuo aprendizaje, su sentimiento transfronterizo siempre fue parte de su identidad, tuvo la influencia de su abuela quien vivía en Tijuana e iba a la escuela en San Diego, “antes era algo que no se acostumbraba, ser bilingüe muy americanizada, así que en mi familia era algo natural”, su abuelo paterno sirvió a la Marina de Estados Unidos, participó en la batalla de Pearl Harbor durante la segunda Guerra Mundial. mientras su abuelo materno también tuvo varios cargos en el área de seguridad pública en Baja California.

Así creció Yolanda en un ambiente transfronterizo por ambos lados de la familia. “Ser servidor público lo traigo en los genes”

SU CARRERA LA FORJÓ CON SU FILOSOFÍA DE VIDA, JUSTICIA Y EQUIDAD LA CUAL NO TIENE FRONTERAS

Su primer trabajo fue en un Banco siempre estudiando al mismo tiempo, a su corta edad pensó que sería excelente para un buen currículum, pocas jóvenes planean su futuro, Yolanda siempre supo su llamado profesional; tiempo después decidió que podría trabajar en donde tuviera una proyección más enfocada a su carrera, e inició la búsqueda, así que el destino la llevaría a Hall and Justice (la sala de la justicia) ahí sintió su gran deseo de impartir justicia, Yolanda llegó a tocar la puerta y fue aceptada en el departamento de contabilidad, creció en esa organización hasta llegar al área criminal y trabajar directamente con los jueces, después de trabajar por cuatro años decidió continuar su crecimiento en el servicio público, trabajando para el Cabildo de la ciudad de San Diego, como asesor de políticas

públicas, los proyectos en la ciudad, como los temas transfronterizos, la Garita, el cruce peatonal, fueron los proyectos asignados que pronto le dieron grandes satisfacciones el también bajar recursos federales de infraestructura y de bienestar social.

Hubo una transición que la llevó a trabajar para el Estado de California, allí tuvo la oportunidad de crecer, estar a cargo de una oficina Estatal con presencia local, casi un millón de personas tuvieron acceso al gobierno, en ese puesto promovió leyes que mejoraron las vidas de las personas, fue una experiencia increíble que después de 18 años la llevó a su actual labor.

¿QUÉ TRABAJO REALIZA LA FISCALÍA DE SAN DIEGO?

Históricamente las comunidades latinas no sienten la confianza de acercarse a la oficina de la fiscalía, por cuestiones culturales, por falta de confianza o por barreras con el idioma, Yolanda siendo de raíces similares a la de ellos, ayuda a esas personas asegurándose que los recursos y protocolos de la oficina sean culturalmente adecuados y representativos de la comunidad de todas las culturas; han apoyado a más de 13 mil personas víctimas, servicios de traducción, funerarios y canalizan orientación legal a la comunidad.

Su jurisdicción consta de 18 municipios y las áreas urbanas en el condado en donde es responsable de monitorear y proponer cambios a las políticas públicas que afectan la seguridad de los residentes.

¿TE SIENTES ORGULLOSA DE TRABAJAR CON UNA MUJER COMO LA FISCAL?

“Es un honor de trabajar para alguien

que admiras, que es congruente con lo que dice y lo que hace, que tiene el respeto de sus empleados; es un modelo a seguir, la primer mujer que escaló dentro de la organización que empezó hace 30 años en esa oficina y ahora es la primer mujer fiscal en el condado de San Diego, simplemente es un privilegio aprender todos los días de ella.”

“A veces confundimos el verdadero significado de poder. Tener poder es tener control y no de los demás sino de uno mismo creo que el poder más grande que tenemos es el poder de decidir y a veces como mujer nos sentimos obligadas a complacer o conformarnos. Es una tarea diaria recordarnos que tenemos el mismo poder que cualquier otra persona”

¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR RETO?

Ser mujer en el mundo de la política siempre es un reto. Aunque tenemos que reconocer a los que forjaron el camino, nos queda mucho por lograr y ser una persona de pensamientos libres e independientes de los demás puede ser muy solitario.

MUJERES QUE ADMIRAS?

A Summer Stephan, tengo el honor de trabajar con alguien que admiro. Las mujeres de mi familia empezando por mi bisabuela que fue alguien trabajadora, valiente, emprendedora y futurista que rompió barreras y cimentó un matriarcado y mi hermana, con las mismas virtudes. 

¡LA REGIÓN TIJUANA – SAN DIEGO TIENE UNA CULTURA TRANSFRONTERIZA!

*Consultora Binacional México- Estados Unidos.



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

BAJA STUDIOS
DIRECCIÓN
 Carretera
 Transpeninsular 45,
 Baja California
TELÉFONO
 661.614.0110
PORTAL
 www.bciff.mx

LOS RETOS

PARA LA INDUSTRIA CINEMATOGRAFICA Y EL ENTRETENIMIENTO



Cómo sobrevivir ante el Covid y la desaparición de los apoyos de fideicomisos? El cine ha sido más golpeado que nunca en este 2020, y es justo ahora cuando surge lo que muchos conocemos como:

“Amor al Arte”, demostrando cómo hacer cine con la pura pasión y las ganas por seguir creando y contando historias a través del séptimo arte, que nos brinden una realidad distinta, parecida o igual a la que actualmente vivimos. Como lo es una pandemia mundial COVID-19, que pareciera una película de terror, o quizás algo que jamás imaginábamos llegar a vivir.

El mundo se paralizó por unos meses, una cuarentena que en realidad se llevaría casi todo el año 2020, cerrando cines, centros comerciales, centros culturales, restaurantes, lugares de entretenimiento, escuelas, iglesias y oficinas.

Empezamos a vivir el capítulo de una historia que hasta hoy no sabemos cuándo llegará a su fin.

LOS ESTRAGOS QUE SE LLEVA ESTE 2020 Y LA INVENTIVA POR SALIR ADELANTE

Muchas películas que se estrenarán en pantalla grande, han encontrado como solución migrar a plataformas digitales, así mismo series, películas y documentales.



Todos los proyectos audiovisuales se quedaron en un freno en el que ahora empezarán a despertar con lo que conocemos como la nueva normalidad, es decir, una nueva vida que tenemos que aceptar, a la que tenemos que adaptarnos y continuar con una nueva cultura fílmica, con el fiel convencimiento de que NO podemos permitir que las pantallas dejen de brillar.

“UNA PELÍCULA QUE NO ES VISTA, NO TIENE RAZÓN DE SER”

Nos enfrentamos además a dos de los retos más importantes en este momento del cine, pues los fideicomisos gubernamentales desaparecen, dejando a esta industria más descobijada que nunca.

“ El mundo se paralizó por unos meses, una cuarentena que en realidad se llevaría casi todo el año 2020, cerrando cines, centros comerciales, centros culturales, restaurantes, lugares de entretenimiento, escuelas, iglesias y oficinas. Empezamos a vivir el capítulo de una historia que hasta hoy no sabemos cuándo llegará a su fin

Aunque siempre ha sido difícil obtener apoyos para la creación cinematográfica, ahora será mucho más complicado, es decir que tenemos frente a nosotros: un mega reto.

Reto que para todos los que nos dedicamos a crear historias es nuestra misión a superar, pues jamás dejaremos que sea imposible.

Esta nueva cultura cinematográfica nos ha enseñado que el vivir una nueva normalidad, el trabajar con un crew Covid, ósea de pocos miembros, nos es más que una manera distinta de seguir creando.

Ahora las producciones en sus presupuestos tienen un rubro adicional para pruebas covid, productos sanitizantes, y el tiempo de producción ha cambiado debido a que se tuvo que disminuir la cantidad de gente en el set, y estamos en espera de poder conseguir un mejor seguro de salud para los trabajadores de la industria del entretenimiento.



SÍ O SÍ...

Sabemos que el show debe continuar sí o sí, y prueba de ello es nuestra querida Tijuana, Baja California, Bajallywood o Tijuallywood, como se le conoce, siendo uno de los escenarios preferidos por excelencia para filmación.

Actualmente se llevan a cabo varias series, cortometrajes y documentales para plataformas, estudios y cadenas importantes a nivel internacional. Esto da como resultado una excelente derrama económica para nuestro estado, creación de empleos, y una maravillosa imagen de la ciudad y Baja California para el mundo. 

POR ESO TIJUANA SEGUIRÁ SIENDO UNA CIUDAD CREATIVA...



COPARMEX
TIJUANA



NUESTROS SERVICIOS

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

Beneficios

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

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

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



HAPPY Valentine's Day







Agenda tu sesión fotográfica

Garagephotostudio.com

T.(664) 225 0400



Mujer de
marca.com

PROTEGE TU VISTA
DE LA LUZ DE LA
COMPUTADORA



BLUELIGHT BLOCKER
DESDE \$680 M.N.

www.mujerdemarca.com



PRIMER
SORBO



GUILLERMO DEL RÍO



EDGAR ACEVEDO



JULIETA MONTENEGRO



JAVIER RENTERÍA

INICIA TUS MAÑANAS CON UN SORBO DE INFORMACIÓN LUN-VIE
7-9 AM

CANAL 21.2 - IZZI 070 - TOTALPLAY 110



SALUD

Año 6, Edición no. 102 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2021

actual

UNIDOS SOMOS MAS FUERTES

"NO SOY HÉROE;
SOY UN PROFESIONAL
DE LA SALUD":
ÓSCAR DANIEL
CASTRO PADILLA

"SUMAR
ES MULTIPLICAR"

LUZ DE TERESA;
SIN LUZ EN SU VIDA

BUSCAR EL
BIENESTAR
MÁS ALLÁ DE
TUS FAMILIARES

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

ENTRE EL AMOR Y EL SERVICIO

Hoy más que nunca el cuidado de la salud debe tener un lugar primordial entre nuestras ocupaciones, sin duda, es el valor máspreciado que podemos tener frente a una época donde su fragilidad ha quedado más expuesta que nunca.

Por ello nuestros colaboradores se han dado a la tarea de traernos algunos testimonios de quienes luchan por recobrar la salud de otros y al mismo tiempo mantener la propia; son historias que nos llegan a lo más sensible de nuestro ser porque hoy todos tenemos la misma posibilidad de ser un día a quien se le está salvando la vida en una sala de hospital.

Desde esas salas de urgencias, nos llegan hoy las historias de las que pocas veces nos enteramos y que conoceremos gracias al particular estilo periodístico de Mari Carmen Flores, a quien agradecemos no solo sus entrevistas, sino también la gestión para brindar apoyo a personal de la salud.

Es inherente pensar que como integrantes de una sociedad, como comunidad tenemos un rol social y hay quienes ejercen ese papel para hacer el bien común, que reparten amor y cuidado en su entorno hasta el punto de cambiarle la vida a sus semejantes, esas acciones comunitarias están dejando huella en la historia de esta pandemia, y están generando cadenas de acciones positivas que nos harán reflexionar sobre los alcances que puede tener una pequeña acción en beneficio de quienes tienen menos.

Esta vez la invitación es a sumarnos en acciones que nos permitan mantener nuestra salud, la de quienes queremos y la de aquellos a quienes podemos ayudar por el simple hecho de poder.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Mari Carmen Flores
Omar Martínez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

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



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, 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 RL. de CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Salud Actual es una marca registrada ante MPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 6, edición 102, inicio de impresión el 15/01/2021.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud 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. Salud 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.



TRIIIBU

BOUTIQUE FITNESS

WE'RE BACK!

**CYCLING
BOOTCAMP
BOX
IN-SHAPE
BARRALATES
YOGA
SCULPT
TRX
PILATES
BOUNCE
PBT**

**5 SALONES
+ 10 CONCEPTOS**

  @triiibumx

Inscríbete en www.triiibu.mx

CADA COLOR TIENE SU FUNCIÓN

El color de los alimentos influye en nuestras elecciones, pero, además, nos da información sobre sus propiedades y nutrientes



ROJOS

» Entre sus beneficios se encuentra la capacidad de mejorar la salud cardiovascular, tener poder antioxidante y mejorar la circulación. Contienen licopeno y antocianinas, entre otros componentes. Es el caso del tomate, la sandía o la papaya.



VERDE

» Los alimentos de color verde son ricos en isoflavonas, luteína, y ácido fólico, entre otros. Ayudan a depurar el organismo, mejoran la salud ósea y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Pimientos verdes, espinacas, lechuga, brócoli.



AZUL-MORADO

» Los de color violeta son ricos en antocianina y quercetina. Ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro, tienen propiedades diuréticas y antioxidantes. Algunos ejemplos son las zarzamoras, berenjena o las uvas.

BLANCO

» Son ricos en alicina, que es un compuesto al que se atribuyen propiedades antibióticas, ayuda a prevenir la hipertensión y mejora la circulación. Es el caso del ajo, hongos, cebolla.



Celebremos 27 años

siendo tu Spa de tradición...



EXPERTOS EN
CONSENTIR, RELAJAR
Y CUIDAR
A LOS TIJUANENSES
Y SUS VISITANTES

Aguas termales | Masajes | Vichy shower
Hidroterapia | Faciales | Hydrafacial MD | Sauna | Vapor

¡Muchas, muchas gracias!

ABRIMOS DE LUNES A DOMINGO

VISITANOS o LLÁMANOS A: **636 00 16 (17) | 634 26 39**

1er. piso Hotel Holiday Inn
frente a la prepa Lázaro Cárdenas

www.vitaspatijuana.com





VACUNAS

UNA DECISIÓN QUE CAMBIA LA VIDA

La información fidedigna en torno a lo que representan las vacunas y sus efectos en nuestro organismo ha sido vital desde su invención, pero ahora cobra nueva importancia ante la pandemia provocada por Covid 19 que enfrentamos

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

La Organización Mundial de la Salud nos precisa información destacada sobre la importancia de las vacunas, sus efectos en nuestro organismo y las consecuencias de aplicarlas o no, pues en esta decisión personal va implícito un efecto comunitario, por lo que resulta necesario conocer datos de primera mano y dejar de lado los mitos y las suposiciones.

Hemos seleccionado una serie de cuestionamientos que frecuentemente se tienen respecto al tema de las vacunas para ofrecerte una pequeña guía informativa que puedes ampliar consultando el sitio web de la Organización Mundial de la Salud.

¿QUÉ ES LA VACUNACIÓN?

La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas.

¿CÓMO ACTÚAN LAS VACUNAS?

Las vacunas actúan desencadenando una respuesta de nuestro sistema inmunitario, que:

- » Reconoce al microbio invasor (virus o bacteria) genera anticuerpos, que son proteínas que nuestro sistema inmunitario produce naturalmente para luchar contra las enfermedades recuerda la enfermedad y el modo de combatirla.
- » Tras la administración de una o más dosis de una vacuna contra una enfermedad concreta, quedamos protegidos contra ella, normalmente durante años, décadas o incluso toda la vida. Por eso las vacunas son tan eficaces: en vez de tratar una enfermedad cuando esta aparece, evitan que nos enfermemos.

Las vacunas son una forma ingeniosa e inofensiva de inducir una respuesta inmunitaria sin causar enfermedades

Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA VACUNACIÓN?

La vacunación es una forma segura y eficaz de prevenir enfermedades y salvar vidas, hoy más que nunca. Durante la pandemia de COVID-19 la vacunación es de importancia crucial. En la actualidad disponemos de vacunas para protegernos contra al menos 20 enfermedades, entre ellas la difteria, el tétanos, la tos ferina, la gripe y el sarampión.

¿POR QUÉ DEBO VACUNARME?

Si no nos vacunamos, corremos el riesgo de contraer enfermedades graves como el sarampión, la meningitis, la neumonía, el tétanos y la poliomielitis, muchas de las cuales pueden ser discapacitantes y mortales. Hoy en día, las enfermedades infecciosas atraviesan fronteras con facilidad e infectan a las personas que no están protegidas.

CONOCE MÁS..

Organización
Mundial de la Salud
PORTAL:
www.who.int/es
TWITTER:
@OPSOMSMexico

La vacunación es inofensiva y, aunque pueda producir efectos secundarios, como dolor en el brazo o fiebre baja, suelen ser muy leves y temporales. Si bien no puede descartarse que ocasionen efectos secundarios graves, estos

son sumamente raros.

Todas las vacunas autorizadas son sometidas a pruebas rigurosas a lo largo de las distintas fases de los ensayos clínicos, y siguen siendo evaluadas con regularidad tras su comercialización. Además, los científicos hacen un seguimiento constante de la información procedente de diversas fuentes en busca de indicios de que causen efectos adversos. Los beneficios de la vacunación superan con creces los riesgos a los que exponen, y sin vacunas habría muchos más casos de enfermedades y de defunciones.

Lodoss
Spa...cio holístico

USA · MEX

PARA TI
CON
Amor

Festeja con un **Masaje en Pareja** ó una combinación de **Masaje & Facial**

Comienza Hoy

TU PLAN DE

Bienestar

- Tratamientos Corporales
- Anti Celulitis
- Reafirmante
- Reductivos
- Masajes
- Pre y post Operatorio
- Tratamientos Faciales
- Anti Acné
- Rejuvenecedor
- Depilación Láser
- Pedicure Clínico

y más...

lodospa.com

AV. CASTRO 4158 FRACC. CASTRO
DELEGACIÓN LA MESA, TIJUANA BC.
PREVIA CITA 664 123 0553



“NO SOY HÉROE; SOY UN PROFESIONAL DE LA SALUD”:

ÓSCAR DANIEL CASTRO PADILLA

El “inhalo” le dicen en el Hospital General de Tijuana

POR MARI CARMEN FLORES

Recuerdo sus manos sobre las mías tomando una sonda sobre un maniquí. Era un domingo de junio allá por el 2008. En el patio del Colegio México se llevaba a cabo la academia para Técnico en Urgencias Médicas del grupo de Rescate Halcones; yo fui alumna. Oscar Castro inició el módulo primero teórico, luego práctico. ¡qué miedo! pensé cuando explicó lo exacto que deben ser los movimientos al intubar a una persona. Así lo conocí, experto en ese tema.

Es Terapeuta respiratorio certificado (inhaloterapeuta); egresado del instituto nacional de enfermedades respiratorias. ¿Cómo has vivido la pandemia? -- “allá por el mes de marzo del año pasado empezaron



a llegar pacientes al hospital general de una enfermedad que no conocíamos nada, era más alarmante de lo que nos podríamos imaginar”. Miedo y desespera-

ción; pocos querían atenderlos. El equipo de protección era muy poco. Entonces a planear. Ufff -suspira profundamente-, hubo una reunión de trabajo y a los dos días informaron que uno de los médicos tenía Covid, el mismo que Óscar saludó; estuvo a su lado; por fortuna, dice que no se contagió.

En abril su nieto de tan sólo 16 años fue ingresado a cuidados intensivos pediátricos. “se siente terror. Tomografías, laboratorios y -como toda la población-, a conseguir medicamentos que no hay. A los 6 días su nieto regresó a su casa, mientras el también Coordinador de Terapia Respiratoria en la Cruz Roja de Tijuana, Óscar, “vivía” en un hotel que el Club Empresarial les proporcionó. “No querías llegar a casa por todo lo que veías y sentías al salir del hospital”.

“ Cada mañana pido a Dios no enfermarme para poder ayudar a más gente ”

Los profesionales de la salud nunca dejan de aprender; pero el COVID los obligó a compartir experiencias, a saber qué hacían para sacar adelante a los pacientes. “Fue en la Cruz Roja de Tijuana donde tomé el primer curso de manejo de vía aérea en paciente Covid; uso de filtros en ambu, la mica de protección, uso de video laríngeo y mucho más”. En octubre Óscar Castro fue uno de los 8 mexicanos invitados a participar en el Congreso Internacional de Terapia Respiratoria.

¿En algún momento presentaste ansiedad o depresión? – “Las primeras semanas no pude dormir. Era preocupación aunada a las decenas de llamadas, mensajes “necesitamos oxígeno; ventiladores en urgencias, en piso. Fueron varias semanas así. El gran equipo -dijo-, es enfermería; se la rifa, cada día llegaban más enfermos y para ellos es más riesgo. “Es bien difícil ver morir a tanta gente; entrar a urgencias era como entrar a una zona de guerra, más de 100 pacientes; no sabías por dónde empezar, era alarmante”. “Cada mañana sentía dolor en el cuerpo y me asustaba, decía no tengo



nada. Meditaba y oraba como lo hago cada día. Sólo le pido a Dios me proteja y me de salud para ayudar a más gente”.

LOS CIUDADANOS ¡QUÉ EJEMPLO! SON EL VERDADERO MOVIMIENTO DE APOYO

El equipo de protección ha sido un reto. Su primera careta “Fu-

llface” se la dio un bombero. El cardiólogo Juan José Parceró le regaló una de buceo con filtro respiratorio. Buscaban la forma de no contagiarse. “Me mande a hacer lentes especiales para mi vista”. Se ponen lo que les dan; lo que haya. La enorme lección: cómo un llamado de apoyo dejó en claro que el verdadero movimiento está en los



ciudadanos. Sus donaciones "wuuuu" revelan que en Tijuana hay personas buenas y que, desde un taco, hasta equipo siempre han estado con los trabajadores del sector salud. Recordó que las autoridades del estado dijeron que a partir del 10 de mayo comenzarán a bajar los ingresos al hospital "¡qué equivocados estábamos; nunca han bajado! No hay culpables sólo responsables; lo que haga siempre repercutirá en los demás. Por mucho tiempo tendremos que seguir usando cubre boca N95 y saber vivir con ello".

INHALOTERAPIA Y ACONDICIONAMIENTO RESPIRATORIO "IAR" EN EL CENTRO DE TIJUANA

Óscar, es Técnico en Urgencias Médicas nivel intermedio por la UABC y Rescate Halcones y es instructor de "BLS" (Basic Life Support) y "ACLS" (Ad-

vanced Cardiovascular Life Support) de la American Heart Association. "Soy un "inhala" como nos dicen en el hospital. Nuestra labor ha sido clave para el manejo de estos pacientes, somos los que tenemos listos y manejamos los ventiladores mecánicos que se usan para pacientes intubados.

Se echó el reto "challenger" 21 días de ejercicio y nos convocó. Una forma de sacar el estrés. Se ríe con ganas cuando recuerda que tuvo miedo al intentar poner una sonda en el maniquí, por



Enfermería; se la rifa, cada día llegaban más enfermos y para ellos es más riesgo. "Es bien difícil ver morir a tanta gente

cierto debes retomar el curso -me recomendó-. Es tranquilo pero ameno. Le gusta ayudar; enseñar y aprender. "Finalmente te puedo decir que no me considero héroe, soy un profesional de la salud comprometido y agradecido con la vida y con Dios por todas las bendiciones que me regaló como la de estar sano y vivo".

*La autora es periodista.



"SUMAR ES MULTIPLICAR"

Apoyo a personal del hospital general de Tijuana

POR OMAR MARTÍNEZ

El verdadero contenido de estas cajas es la solidaridad de los tijuanaenses. Allí van los buenos deseos de quienes han visto su entrega, trabajo y dedicación dijo a directivos del Hospital General de Tijuana la periodista Marí Carmen Flores quien con integrantes de la Alianza de Mujeres y de Mujeres de Colores llevaron insumos para el personal. Es también la respuesta de quienes confían porque cuando les envié, primero un video y luego fotos de inmediato hubo reacción positiva. He llorado, dijo la también colaboradora del programa "Us-



ted cómo está de Elia Manjarrez", cuando aquella persona a la que -por mi oficio-, ayudé en algo hace muchos años, reaccionó.

Amigos y familiares de Samia Barud, quien fue la que dijo hagamos algo así como personas que vieron la convocatoria replicada en sus redes la revista Mujer Actual,



se han sumado. Esta es la primera entrega de equipos completos que incluyen Gorro, cubre zapatos, N95, goggles, overol. Hay cajas de guantes más talla M como ustedes indicaron, batas estériles y 250 mascarillas adicionales N95, así como agua.

*El autor es Fotoperiodista.

LUZ DE TERESA; SIN LUZ EN SU VIDA

Secuelas del Covid19 serias y sin seguimiento del sector salud
Afectaciones físicas incluso de por vida y neurológicas

POR MARÍ CARMEN FLORES

FOTOGRAFÍAS OMAR MARTÍNEZ

Activa siempre en su vecindario para mejorar las condiciones de abandono en que las autoridades municipales de Tijuana tienen a la ciudad, Luz de Teresa era el alma del alboroto en la colonia. "Lideresa", dice su hijo, "desde temprano se iba, regresaba y se volvía a ir siempre tocaba puertas que para pavimento, que para poner una lámpara; que para los baches". En marzo, justo cuando comenzó la cuarentena, cumplió 64 años de edad. "a quedarse en casa" le advirtieron sus hijos. Ella se "guardó" comentó Ivanna, su segunda hija; tuvo 4 y quedó viuda hace 15 años. "Hasta le compramos una "Tablet", misma que no toca; se le olvidó hasta como prenderla. Luz no es la misma; sus ojos no tienen brillo.

Hay que repetirle una y otra vez las cosas y no, no es de-



NO SABEN QUÉ PASARÁ CON SU FAMILIAR tras el covid19, hay secuelas físicas o neurológicas o ambas.

mencia son "los malditos efectos que le dejó el cochino virus", dijo enfurecido Jaime el menor.

Cómo, no lo saben, lo cierto es que poco antes del grito de independencia en septiembre empezó a sentirse mal. Que le dolía el pecho; tosía ¡ah! Pero con un té se le iba a pasar y de un día para otro corrieron al hospital; no podía respirar "era el COVID".

De las 4 personas que habitan el domicilio con Luz de Teresa ella y un sobrino -sin síntomas-, resultaron contagiados. "Se puso grave; que al segundo día la entubaron" y así los días nadie te decía nada; tenías que estar todo el día afuera del hospital para ver si alguien informaba. Pasaron 13 días y la dieron de alta. Salió con aplausos porque "venció

SECUELAS POST COVID:

- » Respiratorio.
- » Cardíaco.
- » Psiquiátrico.
- » Neurológico.
- » A nivel pulmonar hay casos graves que han presentado una gran fibrosis pulmonar y quedan con oxígeno siempre.
- » A nivel cardiológico van desde la taquicardia o arritmia, así como hipertensión arterial.
- » A nivel neurológico hay secuelas de lo que aparentaba un EVC (evento vascular cerebral) lo que la gente conoce como embolia y algunos pacientes quedan con hemiparesia (no pueden mover un lado del cuerpo) algunos se recuperan otros quedan así.
- » Hay pacientes con daño en su función renal por la hipoperfusión durante la hipoxia.

al Covid" narró Manuel su otro hijo.

Le dijeron que tenía que hacer ejercicios respiratorios y que tenía que permanecer en casa nada más. Con los días la alegría se tornó en agresión; en gritos. Se levantaba de madrugada, andaba por toda la casa; prendía todas las luces "tengo miedo" les decía. ¡acuéstese ama! y ella lloraba mucho y lo peor "ni se acordaba"

Existen muchas secuelas explicaron por separado doctores que han atendido a pacientes Covid. Quienes estuvieron en condición grave presentan estrés postraumático y deben ser valorados por un psiquiatra. En otros pacientes se registran trastornos mixtos de ansiedad y depresión y hay casos de alteraciones del sueño. Nadie les explicó a los hijos. La situación de Luz a tres meses de que "venció" al COVID es seria. Habla poco; su mirada dejó de tener luz. Además les ha resultado difícil conseguir cita en la institución donde está pensionada.



QUE SOBREVIVA PIDEN Y EN CASA, se dan cuenta que el virus no ha sido "vencido" del todo.



NO HAY SEGUIMIENTO DEL SECTOR SALUD para sobrevivientes de Covid quienes urgen de atención especializada empezando por el estrés post traumático.

"Deben ser valorados; debe haber seguimiento y no toda la población sobreviviente cuenta con los recursos para consultas de especialistas privados. Lo psiquiátrico es realmente serio hay quienes pierden la memoria". La diputada Eva Rodríguez -en el congreso local-, presentó una iniciativa para reformar la Ley de salud y se garantice el seguimiento físico y rehabilitación pulmonar, pero eso es físico e incluso guiados lo pueden hacer en casa, pero quién, se preguntan los

médicos, resolverá casos como el de Luz de Teresa, quien ha perdido la luz porque ese brillo y el ánimo de ayudar hoy están postrados en una silla con la mirada en ocasiones pérdida y esperando le repitan una y otra vez que ya es hora de comer o de bañarse. "Físicamente tiene fuerza, mentalmente -la neta, dice su hijo-, está re difícil porque ella no sabe explicar que tiene y uno, uno pues no sabe qué hacer".

*La autora es periodista.
Agradecimientos a la Dra. Karina M. Mariscal, Dra. Genoveva Ochoa, Dr. Jorge Astiazarán Orci.

BUSCAR EL BIENESTAR MÁS ALLÁ DE TUS FAMILIARES

Tijuanense que creció con el ejemplo de ayudar
Iliana Castañeda Hernández: el cambio social
que llegó para quedarse

POR MARÍ CARMEN FLORES

Sus enormes ojos se iluminan al recordar la imagen de su padre, ella era niña, cuando lo vio entrar a su casa descalzo porque regaló sus botas a un trabajador de la construcción quien hacía cemento con sandalias. Médico de profesión con maestría en administración y salud pública, la doctora Iliana Castañeda Hernández creció con el ejemplo de servir y ayudar por ello desde el inicio de la pandemia y como servidora pública no ha descansado ni un momento para tratar de resolver problemática que no sólo impacta a los trabajadores de la salud sino a los pacientes.

“Desde niña me encanto la frase para servir a Dios y a usted, el servir es una acción que llena mi vida enriquece mi alma creo que mi principal motivo fue el ejemplo que mis padres



me dieron. Mi mamá siempre colaboró como Mutualista, fue presidenta muchos años. De niña la acompañaba a recibir donativos de EEUU que después distribuía en las colonias más necesitadas”

Cimarrona de corazón se desempeña como Jefa del departamento de Medicina Preventiva en la Jurisdicción de Servicios de

“ Desde niña me encanto la frase para servir a Dios y a usted, el servir es una acción que llena mi vida enriquece mi alma creo que mi principal motivo fue el ejemplo que mis padres me dieron ”

Salud Tijuana, Tecate y Playas de Rosarito. Tiene a su cargo diversos programas incluidas las campañas de vacunación. Ella conocía muy bien el Hospital General porque de niña, igual al lado de su mamá, llevaban canastas de artículos para bebés el 12 de octubre “Día de la Raza”. Enfrentó en carne propia la angustia que desencadena el saber que alguien

cercano tiene Covid. Uno de sus hermanos -el mes de agosto-, se contagió y fue internado en el Hospital del IMSS. La doctora siguió adelante "cuando las cifras se elevaron apoyaba en solicitudes de ambulancias y que éstas tuvieran recepción en los hospitales y era muy desgarrador saber que estaban esperando que un hospital tuviera una cama disponible mientras el tiempo transcurría e iba contra de recuperar la salud de la persona"

Apenas en diciembre pasado sintió que el aire le faltaba. Su hermana dio positivo a COVID. De nuevo el miedo. Nueve días estuvo internada en el Hospital General. "La última imagen que vi fue cuando mi hermano la llevaba en silla de ruedas", casi ruedan lá-

grimas al recordar lo que siempre temió: su mamá con Covid. Fue horrible, pero "aprendí que actuar a tiempo y no titubear para hospitalizar a quienes tienen mayor riesgo es la clave para recuperar la salud. La Fe es la manera de tener paz y evitar que el miedo se apodere de tu ser aun en los momentos más terribles la fe te da Paz".

¿Qué harías diferente? -Si pu-

“Aprendí que actuar a tiempo y no titubear para hospitalizar a quienes tienen mayor riesgo es la clave para recuperar la salud. La Fe es la manera de tener paz y evitar que el miedo se apodere de tu ser aun en los momentos más terribles la fe te da Paz”

diera volver atrás insistiría en que la población reconozca los signos de alarma de esta enfermedad para que las personas actúen a tiempo".



lliana Castañeda es bajita de estatura pero enorme en su altruismo; dar como lo vio hacer a sus padres. "La manera de vivir ya no será igual muchos cambios en medidas de prevención e higiene llegaron para quedarse" Para el 2021 ve esperanza y tiene confianza para poder emprender nuevos proyectos siempre al lado de los tijuaneños.

*La autora es periodista.

verynice

BEAUTY STUDIO BY KN

Servicios

Uñas · Cabello · Pestañas · Maquillaje · Tinte · Rayos
Balayage · Baby Lights · Keratina · Brazilian
Nanoplastia · Masajes · Faciales · Hidrafacial
Depilación con hilo y cera
Depilación láser diodo · Coolifting · Hi Fu
Hollywood Peel · Bronceado · Cavitación
Criolipólisis · Lipoláser · Vaccum · Remoción de tatuajes
Gift Cards · Precios especiales para eventos

15%

Descuento

En todos nuestros servicios de spa

Validez de cupón del 1 al 27 de Febrero 2021 · Aplican Restricciones



(664) 603-0080

(664) 448-3510

VeryNiceBStudio

@verynicestudio

Av. Sonora #101 col. Chapultepec (La Recta)

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



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



LIGA  BBVA

CALENDARIO 2021

J1		VIER. ENE 08	7:06 PM <small>PST</small>
J2		VIER. ENE 15	7:30 PM <small>PST</small>
J3		VIER. ENE 22	5:30 PM <small>PST</small>
J4		SÁB. ENE 30	7:06 PM <small>PST</small>
J5		JUEV. FEB 4	5:00 PM <small>PST</small>
J6		VIER. FEB 12	7:06 PM <small>PST</small>
J7		DOM. FEB 21	5:00 PM <small>PST</small>
J8		DOM. FEB 28	5:00 PM <small>PST</small>
J9		MIÉR. MAR 03	7:06 PM <small>PST</small>
J10		LUN. MAR 08	7:00 PM <small>PST</small>
J11		SÁB. MAR 13	7:06 PM <small>PST</small>
J12		SÁB. MAR 20	8:06 PM <small>PST</small>
J13		SÁB. ABR 03	4:00 PM <small>PST</small>
J14		DOM. ABR 11	8:06 PM <small>PST</small>
J15		SÁB. ABR 17	5:00 PM <small>PST</small>
J16		VIER. ABR 23	7:06 PM <small>PST</small>
J17		SÁB. MAY 01	5:00 PM <small>PST</small>

QUE BUEN
LABORATORIO AHHH!



Laboratorio y Dental
El Florido
¡YA ABRIMOS!
SUCURSAL
PLAZA LAS BRISAS

NUESTROS SERVICIOS

PRECIOS

 RAYOS X	DESDE \$200M.N.
 ULTRASONIDOS	\$400M.N.
 MAMOGRAFÍA	\$400M.N.
 RESONANCIA MAGNÉTICA	\$2,000M.N.
 ELECTROCARDIOGRAMA	\$90M.N.
 TOMOGRAFÍA SIMPLE	\$1,000M.N.
 TOMOGRAFÍA CON CONTRASTE	\$2,000M.N.
 LIMPIEZA DENTAL	DESDE \$300M.N.
 RESTAURACIÓN DE CARIES	\$500M.N. <small>POR PIEZA DENTAL</small>
 EXTRACCIONES	DESDE \$400M.N.
 CORONAS	DESDE \$2,400M.N.
 PLACAS REMOVIBLES	DESDE \$2,000M.N.

ESTAMOS UBICADOS
ADENTRO DE TIENDA
EL FLORIDO
SUCURSAL PLAZA
LAS BRISAS

HORARIO
LUNES A SÁBADO
7AM-7PM