

Mujer actual

Julio 2019 | Año 12, Edición 141 | 72 págs.

12
ANIVERSARIO
REVISTA MUJER ACTUAL

MODA
Los must
de verano

**CARLOS
JARAMILLO**
¡Amo a mi
Tijuana!

**ESPECIAL
DEL VALLE**
¿Qué hay en una
botella de vino de Baja?

ELIZABETH CERVANTES

7 AÑOS REPARTIENDO FLORES
Y SONRISAS POR TIJUANA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



**Ejemplar
GRATIS**

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

INVIERTE EN TU LOCAL Y ¡OLVÍDATE DE PAGAR RENTA!

El turismo en Tijuana aumenta considerablemente cada año, podemos notar que grandes empresas internacionales han decidido apostar por esta fronteriza ciudad, pues además de proveerles mano de obra, precios menores a los de sus lugares de origen, también ofrece una ubicación estratégica.

La cercanía con la frontera a Estados Unidos ha permitido que esta ciudad se desarrolle de una manera impresionante, albergando además a empresarios de todas partes del mundo, lo que ha logrado fomentar una nueva visión para Tijuana. City Center un complejo de usos mixtos que estará listo en invierno del 2021 ofrece oficinas y espacios comerciales de alto nivel, en el cual estamos seguros que tu inversión aumentará considerablemente, pues según datos proporcionados por el presidente de la Cámara Nacional de Comercio (Canaco), Mario Escobedo Carignan, Tijuana ocupa el puesto 40 entre las ciudades más competitivas del país, con un crecimiento anual de 3.6%.

A la par del crecimiento económico de la ciudad, el aumento de la demanda en el sector inmobiliario también ha aumentado considerablemente en los últimos años, por lo que las empresas se han visto obligadas a generar más y mejores espacios habitacionales que satisfagan la demanda de sus compradores, tal es el caso de City Point, que llegó a revolucionar la 3ra etapa del Río Tijuana, este complejo dará alojamiento a más de 170 familias de la ciudad, ofreciendo amenidades como alberca, gimnasio, área de eventos, área infantil, entre otras. Según el último informe del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), mostró el nivel de inflación que tienen cada uno de los estados del país, por lo que reflejó que las ciudades de Tijuana y Mexicali son los lugares con la vida "más económica" de México

14 NIVELES DE OFICINAS
DESDE **71** M²

2 NIVELES COMERCIALES
DESDE **108** M²



20 LOCALES COMERCIALES
DESDE **90** M²



Internet en tu casa



Básico

Navega sin límite desde tu casa u oficina desde **\$229¹** al mes.

Conecta el módem tú mismo y comienza a navegar, consulta tus Redes Sociales, tareas y búsquedas en Internet



Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



Servicio disponible para su contratación y uso únicamente dentro del territorio nacional. Los 10Mbps corresponden al mismo ancho de banda disponible para navegar, lo cual podrá variar en función de: a) la zona de cobertura en la que se encuentre instalado el módem; b) de la tecnología instalada y disponible dentro de la zona de cobertura; c) la concentración de tráfico en el momento que se encuentra conectado a la red móvil de datos de Telcel; d) la cantidad de usuarios que acceden con dispositivos de señal (móviles y fijos); e) la cantidad de equipos conectados al mismo tiempo al módem, y f) los materiales de construcción del inmueble en donde se encuentra conectado el módem, entre otros. APLICA POLÍTICA DE USO JUSTO DE 100,000 MEGABYTES (MB). Al agotar la cuota de MB establecida como Vía Jacto, podrá continuar navegando libremente hasta el término del ciclo de facturación. La SIM Card sólo podrá ser utilizada con el módem preconfigurado y aprovisionado con la línea asignada. Si la SIM es colocada en un equipo distinto, el servicio será suspendido hasta que esta sea colocada nuevamente en el módem. El módem sólo será permitida en la ubicación configurada en su primer navegación/visión de datos. Si el módem es cambiado de ubicación, podrá actualizar la ubicación con costo de \$100.00 IVA incluido o mantener en la ubicación registrada. En caso de mantener la ubicación preconfigurada, la navegación será interrumpida hasta que el módem sea colocado nuevamente en la ubicación originalmente configurada. Información en www.telcel.com y Centros de Atención a Clientes Telcel. LOS SERVICIOS DE VOZ Y DATOS SE PRESTAN CONFORME A LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIAN LOS INDICES Y PARÁMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERÁN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL VIGENTES. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios 143446 y 143445. 1. INTERNET EN TU CASA Básico con renta de \$229¹ cuenta con una velocidad de navegación de hasta 5 Mbps durante los primeros 50,000 Mb de consumo (PU), INTERNET EN TU CASA 1 con renta de \$299¹ cuenta con una velocidad de navegación de hasta 5 Mbps durante los primeros 75,000 Mb de consumo (PU); INTERNET EN TU CASA 2 con renta de \$399¹ con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 100,000 Mb; INTERNET EN TU CASA 3 con renta de \$599¹ con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 150,000 Mb; INTERNET EN TU CASA 4 con renta de \$799¹ con velocidad de hasta 10 Mbps y Política de Uso Justo (PUJ) de 200,000 Mb. Si el límite de navegación (PUJ) es alcanzado antes de finalizar el ciclo de facturación la velocidad de navegación disminuirá por el tiempo restante hasta el cierre de facturación. El servicio es fijo, pero con un territorio nacional. 2. Aplican condiciones crediticias. Vigencia al 31 de julio de 2019. Valido en toda la República Mexicana excepto Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo y Morelos, a través de Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel participantes. Más información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel.

Julio 2019

BUEN TRABAJO, MAMÁS TRABAJADORAS

Es verdaderamente un dilema para muchas mujeres, el tener que dejar a sus hijos en casa o en una guardería, al cuidado de otras personas para salir y trabajar, para darles un sustento. Muchas de ellas se sienten culpables; impotentes por no tener otra alternativa, y se recriminan a sí mismas, el no convivir tanto con sus pequeños, dejándolos con abuelos o la niñera, quienes, por cierto, terminan conviviendo más con ellos.

Bueno, pues en esta edición te mostramos un estudio muy interesante, que sin duda traerá tranquilidad a muchas de ustedes que están en esta misma situación, pues al final del camino, también se cosechan cosas buenas como profesionistas exitosas.

Y hablando de profesionistas exitosas, en portada llevamos a una, a Elizabeth Cervantes, quien además de ser esposa y madre, es empresaria y emprendedora y su negocio de arreglos florales, está cumpliendo siete años. Nos platicará su historia.

En hombres destacados, es el empresario, Carlos Jaramillo quien platicó con nosotros sobre lo que Tijuana significa para él y cómo es que ha logrado llegar alto, recordando desde lo que hicieron sus padres al establecerse en esta noble ciudad.

En mujeres inspirando mujeres es Angélica Echegoyen quien abrió su corazón para contarle a nuestros lectores, cómo hizo para poder superar, el trago amargo que implica perder un hijo. Una de las pérdidas más dolorosas en la vida. La forma en la que ella le dio sentido a su vida después de esto, sin duda nos va a inspirar.

En gastronomía aprovechando que es verano, te daremos tips, de la mano de nuestra experta en la materia, Ana Laura Martínez Gardoqui, quien nos enseña qué podemos llevar de día de campo o de picnic, que tenga además un toque gourmet.

Y ella también, en el especial del Valle, nos explica todo lo que lleva en su interior, y todo lo que implica, le tener una botella de vino.

Así que esperamos que no te pierdas esta edición que hicimos con muchísimo cariño para ti, para que salgas motivada, con algunos consejos que aplicar, y con algunos pasos que seguir.

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saidia Muriel Hid
saidia@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Becky Krinsky
Carlos Gutiérrez
Maru Lozano
Nelly Castañeda
Tatiana Martínez
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Lorena Celine Dhir
Carlos Gutiérrez

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

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

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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





TOYOTA
Tijuana

NEW RAV4



LA AVENTURA COMIENZA AQUI

RAV4ALL
RAV4YOU



toyotatijuana.com.mx

Contenido

JULIO 2019

TEMAS ACTUALES

Hijas de madres trabajadoras,
profesionistas exitosas **8**

TU PERSONA

• RECOVECOS
¡No me odies por ser bonita!
Síndrome de
la amapola alta **10**

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo se vive con
un corazón herido? **12**

RECIPROCIDAD

Dar y recibir:
un acto de amor **14**

TUS HIJOS

¿Hogar feliz o nido vacío? **16**

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Top must del verano **20**

GASTRONOMÍA

Pícnic con
alma de
gourmet **24**

ESPECIAL DEL VALLE

¡Que sea memorable!
Tips de bodas **26**

¿Qué hay detrás
de una botella
de vino de Baja?

ESPECIAL CHEF'S

ÓSCAR TORRES **28**
JULIO RODRÍGUEZ **30**

HOMBRES DESTACADOS

CARLOS JARAMILLO SILVA **31**
¡Amo a mi Tijuana! **36**

PORTADA DEL MES

ELIZABETH CERVANTES



SIETE AÑOS
REPARTIENDO
FLORES Y
SONRISAS
POR TIJUANA

32

FOTOGRAFÍA
LEÓN FELIPE CHARGOY

MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS



MUJERES INSPIRANDO MUJERES

ANGÉLICA
ECHEGOYEN
FLORES **38**
Inspirada por
un angelito

VALORES Y GENTE

El arte y la cultura mejoran
vidas en Tijuana **40**

CIUDAD ACTUAL SD

JOSÉ MARÍA CANO,
ex Mecano, exhibe
Apostolarío en el Museo
de Arte de San Diego **42**

EXPERTOS

Un sueño hecho
realidad **43**

PERFIL Y OBRA

GRIS CUEVA
(AZUL)
Disfrutando
a plenitud
de su pasión:
el arte **44**



HABLEMOS DE CINE

Futuras promesas
del nuevo cine mexicano **50**

SOCIALES

51



Paella & Tapas

CATERING



Delivery • On-Site Cooking • Take out

Special pricing for catering at: ROMESCOMEXMED.COM/CATERING

t. (619) 475-8627



/ RomescoMexMed

4346 Bonita Rd, Bonita, CA 91902

Your guests will love the aromas and folklore of on site cooked Paella and Tapas

Hijas de madres trabajadoras, profesionistas exitosas

POR REVISTA MUJER ACTUAL

i Te sientes mal por dejar a tus hijos al cuidado de alguien para ir a trabajar... o no soportas la culpa y remordimiento de saber que casi no pasas tiempo con ellos, por tener un empleo? pues ya es momento de pensar diferente: ¡Deja de culparte!

Un estudio reciente demuestra que, a la larga, todos tus esfuerzos querida mamá serán recompensados.

Un equipo de investigadores tanto de Estados Unidos como del Reino Unido se dio a la tarea de analizar los datos de más de 100 mil hombres y mujeres en 29 países, para determinar si la situación laboral de una madre tiene relación alguna con el desempeño de sus hijos cuando sean adultos y esto fue lo que se encontró.

INFORMACIÓN MÁS DETALLADA

Kathleen McGinn, autora principal del estudio y profesora de Harvard Business School, habló sobre la información crucial que arroja el estudio en cuestión, aclarando que sí, y que no dice.

“Esta investigación no dice que los hijos de madres que trabajan son personas más felices o mejores, y tampoco dice que las madres que trabajan fuera de casa son mejores”, señaló, “lo que sí dice, es que es más probable que las hijas también trabajen fuera, y tengan la responsabilidad de supervisar a otros, mientras que los hijos pasen más tiempo en el hogar”.

¿EN QUÉ DATOS SE BASÓ EL ESTUDIO?

Se basó en datos auto-completados de dos encuestas sociales transnacionales: la Family and Changing Gender Roles del Programa Internacional de Encuestas Sociales (ISSP), de 2002 y 2012, y la Generations and Gender Survey del Programa de Género y Generaciones, un sondeo recogido en dos ocasiones en el periodo de 2002 a 2013.

En mediciones que usaron los datos del ISSP, las mujeres criadas por una madre trabajadora tenían 1.21 veces más probabilidades de emplearse en comparación con aquellas cuyas madres no estaban empleadas.

Además, se encontró que mujeres empleadas que habían sido criadas por madres trabajadoras

tenían 1.29 veces más probabilidades de supervisar a otras personas en el trabajo, y pasaban aproximadamente 44 minutos adicionales en sus trabajos con ingresos anuales significativamente más altos, según los datos del ISSP.

Los datos del Programa de Género y Generaciones confirmaron también esto.

¿Y EL EFECTO EN LOS NIÑOS VARONES?

Según los datos del ISSP, entre los hombres, si su mamá trabajaba o no, no fue determinante en cuanto a tener un empleo o no, pero si tenía sus efectos en cuanto a pasar más tiempo en casa.

El resultado fue 50 minutos adicionales a la semana cuidando a sus familiares que aquellos cuyas madres no estaban empleadas fuera de casa.

Los datos del Programa de Género y Generaciones también mostraron que los hombres criados por madres trabajadoras estaban marginalmente más involucrados en el cuidado de los hijos.

Así que, con estos datos, deja de sentirte mal y disfruta el trabajar por y para tus hijos, que les irá bien de adultos, no te preocupes. **M**

LAS NIÑAS CRIADAS EN HOGARES con madres que trabajan tienen más probabilidades de tener luego carreras exitosas. **EL EFECTO EN LOS NIÑOS** cuando fueron adultos fue que dedicaron más tiempo para atender a su familia.



HR Residencial
RIVIERA

Cielo • Mar • Golf

¡Lo tiene todo!

3 MODELOS A ELEGIR



VISTA AL MAR



CAMPO DE GOLF



HOTEL CON ALBERCA



IGLESIA



RESTAURANTE



BAR



TIENDA DE AUTOSERVICIO



SALÓN DE EVENTOS

Real del Mar, Carretera Escénica Tijuana-Rosarito KM 19.5

(664) 631.2323

From USA 01(855)765.4516

www.hirbaja.com

¡No me odies por ser BONITA!

SÍNDROME DE LA AMAPOLA ALTA

POR MARU LOZANO

Evitatar que las más destacadas florezcan, es decir, se es odiada por notable, eso significa este síndrome.

Dicha actitud aparece desde los libros de Heródoto, en un relato de Livio y en las reflexiones de Aristóteles.

En época romana, el gobierno tomaba un palo y lo pasaba por encima de las amapolas del jardín, cortando así las amapolas más

altas en señal de inhibir aquellos posibles enemigos, ¡los más destacados!

Esta forma de pensar y proceder ha pasado de generación en generación, y por eso se llama "Síndrome de la Amapola más Alta" o "Tall Poppy Syndrome".

¿Eres la más guapa, inteligente, talentosa, creativa, con habilidades espectaculares? ¿Te sucede que: te detestan por ser así?

Tal fenómeno social que aún en este siglo se vive, hace que las personas con mérito, eminentes o destacadas, sean criticadas, menospreciadas y atacadas por los que están en el poder. ¿Ejemplos de víctimas? Están Eleanor Roosevelt, Martin Luther King, Mandela, Gandhi, entre otros que fueron dañados por atreverse a proyectar diferente a los demás.

Esto nos puede pasar en todos los campos como en la empresa, en la escuela, en las asociaciones, incluso en la casa!. Pero, ¿qué hace que destruyamos lo mejor de la sociedad? Simplemente el miedo. El pavor de los controladores que, como autoridades, matan el crecimiento y nulifican las ideas de hacer las cosas de manera diferente.

¿QUÉ RESULTADO SE DA CUANDO NOS CORTAN?

Las que padecen "el recorte", son empujadas a la mediocridad, son desplazadas y silenciadas a través de la crítica constante y del acoso psicológico, amenazando y presionándolas gracias al poder que se ejerce.




“Síndrome de la Amapola más Alta”
o “Tall Poppy Syndrome”. Tal fenómeno social
que aún en este siglo se vive, hace que las
personas con mérito, eminentes o destacadas,
sean criticadas, menospreciadas y atacadas
por los que están en el poder

No nada más quien está en posición
“poderosa” o de jerarquía ventajosa
puede hacer esto, también un igual,
un compañero, una pareja, un hijo, un
“otro” cualquiera, podría aprovechar la
debilidad y baja auto-estima, para evitar
que sobresalga alguien, a manera de
agresión.

Debemos cambiar nuestro chip interior, y
dejar de permitir que se premie la medianía,
para dar paso al talento y la genialidad
que tanta falta hace hoy día, porque
ya hay fosas llenas de amapolas altas.

Es obvio que el síndrome de la amapola
alta habla más del emisor que del

receptor cocinando un caldo que saca
vapores tóxicos irrespirables, frustrándonos
a todos y orillándonos a la quietud.

Lo correcto es destacar y permitir que se
destaque. Sumar, ganar-ganar, adiestrar
y dejarse adiestrar también. Arriesgarse
al éxito de manera colectiva es lo que
deberíamos todos fomentar para lograr
que, desde casa, se siembre y coseche
en campos virtuosos. Invitemos a todos a
destacar genuinamente sin imponer límites
engañosos, porque definitivamente,
para todos sale el Sol. 

*La autora es Lic. en Educación, Gestalt,
docente y capacitadora empresarial.

¿QUÉ HACER SI ERES LA VÍCTIMA?

- » **ESTAR CONSCIENTES** de que el ecosistema está cercado con ese muro de contención para que no predomines.
- » **BUSCAR LOS ATAJOS**, lugares y situaciones que permitan nuestra innovación y desarrollo.
- » **ANALIZAR LAS POSIBILIDADES**, recursos materiales y humanos con los que podrías contar para replegarte y florecer.
- » **SI TU SÍNDROME DE LA ALTA EXPOSICIÓN** genera inseguridad y amenaza, no te dejes cortar, aprovéchate y ve para otro lado.
- » **SI TE EXIGEN DEMASIADO** o minimizan tus logros, genera para los realmente necesitados.
- » **NUNCA ASUMAS “BAJO PERFIL”** pensando que no podrías vivir de otra manera. Con tu talento, ¡claro que puedes!
- » **NO CONFUNDAS HUMILDAD** con mediocridad y conformismo.
- » **NO CREAS QUE ERES SOBERBIA**, ¡eres habilidosa!
- » **LA CERCANÍA AUMENTA LA TIRANÍA**. Si te alejas, difícilmente se puede actuar sobre ti. No des tu atención física, virtual, emocional ni espiritual.



**EL SURTIDOR
DEL TAPICERO**
NOROESTE

RESIST
Spotless life for everyday furniture By BARBATEX

**NUEVA LÍNEA
DE TELAS**

-  Repelente de humedad
-  Resistente a las manchas
-  Fácil de limpiar
-  Mejor precio
-  Diseño vanguardista
-  Libre de flúor de carbono

*Muebles limpios y frescos
Todos los días*

Tijuana: 01 (664) 685 9907
Ensenada: 01 (646) 977 1700
Atención en Ensenada, Tijuana, Mexicali, Hermosillo,
Obregón, Los Mochis, Culiacán y Mazatlán

www.surtidordeltapicero.com

¿CÓMO SE VIVE CON UN CORAZÓN HERIDO?

Nadie se salva de sentir dolor, el paso por la vida deja cicatrices, que no se pueden ni se deben evitar

POR BECKY KRINSKY

A pesar de que la gente teme sufrir, porque le puede causar incomodidad y dolor, éste es un sentimiento importante y necesario para poder tener una vida plena. Un corazón que ha sido lastimado, tiene un testimonio de vida, una lección y una historia poderosa, que de alguna manera le ha dejado huella y le ha fortalecido su carácter.

No existen las vidas perfectas, y aquel que insiste que todo es maravilloso y que nunca ha tenido algún problema, puede ser que todavía le falta mucho por vivir, o que posiblemente no tiene el valor para aceptar el reto, y prefiera mentirse o negar cuánto le duele el alma.

No hay problemas malos, ni buenos. Tampoco se puede categorizar los problemas en grandes o pequeños ya que la persona que enfrenta su problemática es la única que puede darle valor, después de todo, sólo ella sabe cuánto le duele cuando su corazón ha sido lastimado.

En realidad, no se trata de competir para ver quien sufre más, o a quien se le hirió más. A cada persona le toca vivir lo que necesita para desarrollar su

carácter y aprender su lección de vida.

Es por eso, que la cuestión más importante, no es saber cuántos problemas se tiene, ni ver a quien lastimaron más, el único tema importante es una cuestión de principio personal:

¿Qué tanto estás dispuesto a luchar para poder aprender la lección que tus situaciones difíciles te están mostrando? ¿Cuánto estas dispuesto sanar tu corazón? ¿A qué le temes y que puedes superar?

Nadie quiere ser lastimado. Los problemas no se eligen, llegan solos y sin preguntar. Nunca son bienvenidos y mucho menos son placenteros. Sin embargo, son parte de la vida; negarlos sólo lo hace peor.

Nadie puede ser juez de la vida de los demás. Sería cruel juzgar a otros porque ni actúan, no hablan y no piensan como uno cree que deberían. Suficiente con poder entenderse a uno mismo y tomar la responsabilidad de las decisiones propias.




La persona que puede encontrar paz en su corazón, y reconoce que no hay nada de malo con tener un corazón herido, aprende a disfrutar su vida y hasta valora la compañía de las personas que le han dejado cicatrices, aún cuando estás todavía lastimen y no se puedan sanar.

Los sentimientos son reales, los problemas existen, y cuando lastiman, duele. No tiene nada de malo tener problemas. Un corazón herido, es un corazón que puede vivir y que tiene mucho valor. La cuestión entonces es ¿qué tan dispuesto estas tú para enfrentar tus conflictos?

CÓMO SE VIVE CON UN CORAZÓN HERIDO

Aceptar que se tiene problemas, es la condición para poderles solucionar. El inicio para resolver cualquier conflicto es primero reconocer y entender que existe dicho problema.

Uno tiene la última palabra para elegir cuánto tiempo quiere quedarse atorado con su problema. Cuando hay problemas, se tiene todo el derecho de llorar, sentir dolor y no querer ver el sol. Pero, así mismo se puede dejar de llorar y buscar una solución para ya no sufrir; la decisión es personal.

Hay que tener la disposición adecuada para querer salir adelante. Todo ser humano tiene problemas, no hay que compararse ni competir. Sólo hay que buscar el valor propio para dejar de sufrir y enfrentar los conflictos con dignidad. 

¿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

VIVIENDO CON UN CORAZÓN HERIDO

INGREDIENTES

- » **ACEPTACIÓN** – reconocer el problema sin temer al dolor.
- » **SERENIDAD** – calma para poder entender y actuar con sabiduría.
- » **HONESTIDAD** - perspectiva real de la vida.
- » **CONFIANZA Y PACIENCIA**- esperanza para una resolución positiva.
- » **FORTALEZA** – valor para enfrentar situaciones difíciles.

AFIRMACIÓN POSITIVA

» Tengo el valor para poder sanar mi corazón herido. Sé que los malos ratos pasan, y si logro superarlos voy a ser mejor persona. Nada dura para toda la vida, y siempre tengo la opción de elegir luchar o sufrir. La vida es buena, aun cuando hay momentos difíciles. Yo tengo la fortaleza que necesito para salir adelante. Yo puedo.

“ No dejes que tu corazón herido te quite la energía que necesitas para vivir en plenitud. Un corazón roto es un corazón que puede sanar

AMBERES
SALON & SPA

Menú de Servicios

HAIR	DESDE
SECADO/PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$200
CORTE DE CABALLERO	\$200
CORTE DE DAMA	\$280
CORTE DE NIÑO/NIÑA	\$150
RETOQUE DE RAIZ	\$550
TINTES	\$700
BALAYAGE	\$2000
BRAZILIAN BLOWOUT	\$1800
TRATAMIENTO SCHWARZKOPF	
PROFESSIONAL	\$350
EXTENSIONES + APLICACIÓN	\$3.500
MAQUILLAJE Y PEINADO	\$850

NAILS	DEPILACIÓN	CERA	HILO
GELISH	CEJA	\$150	\$180
RELLENO	LABIO	\$90	\$100
UÑAS ACRILICO	CARA COMPLETA	\$400	\$500
MANI CLÁSICO	AXILA	\$200	\$300
MANI SPA			
PEDI CLÁSICO			
PEDI SPA			

CONTAMOS CON SERVICIO DE VALET PARKING!

LUNES A SÁBADO 9:00 AM - 8:00 PM
DOMINGO 9:00 AM - 4:00 PM


HIPÓDROMO:

(664) 805.1228 ☎ 200.0681

LAS PLAZAS:

(664) 499.8577 ☎ 208.9749



Av. Hipódromo 19 Int. 105-A (A un costado de Alma Verde Hipódromo)



origen
collective
Food & Health

*Haz Comunidad
Consume Local*

Productos Naturales Libres de Agentes Tóxicos | Ecológicos
Opciones Veganas y Orgánicas

TEL.: 608 9867  colectivoOrigen  origen-colectivo

BLVD. DE LAS AMERICAS #5830, LOMAS DE AGUA CALIENTE (A MEDIA CUADRA DE INSTITUTO MEXICO)

RECIPROCIDAD

DAR Y RECIBIR, UN ACTO DE AMOR

POR LORENA CELINE DHIR

Había una vez, donde hubo fuego y después flama; se extinguió una llama que alguna vez fue expuesta a la palabra amor.

No fue el viento, ni la lluvia, ni siquiera un puño de tierra lo que lo apagó, fue un vacío que en ausencia de oxígeno convirtió en ceniza el fuego que algún día existió.

SE REQUIERE DE COHERENCIA EMOCIONAL

Del amor a la vida, y de la vida al amor; ¿existe algo más grande que esas dos palabras juntas o separadas? ¿Hay algún otro sentido que no se reduzca a ello?

Todo en esencia es hacia ese rumbo, pero ir dando paso a ese camino no es suficiente; cuando existe claridad hay dirección; lo más certero entonces para la manifestación misma de

estas dos palabras es la coherencia emocional; ir detrás de nuestros sentimientos es un albur empírico nato; a veces favorable o a veces no; un impulso amoroso no siempre traerá la calma, pero respetar y actuar en base a la dimensión del amor quizá no nos salve algún día o dos de un mal trago, pero nos iniciará siempre hacia lo más puro y verdadero sustraído de la sinceridad hacia nosotros mismos, y por ende a todo aquel que amamos.



EL AMOR, INDISPENSABLE EN TODAS LAS ÁREAS DE LA VIDA

No es una casualidad que el motivo principal de consulta siempre termine en mención de relaciones, así, sin más, empezando por relaciones de pareja, relaciones de ex-novios, ex-esposos y algunas relaciones complicadas que carecen de nombre propio, relaciones de amigos, familiares, colaboradores e incluso laborales y escolares que por falta de memoria no alcanzaré a mencionar más.

Generalmente nos enfocamos en lo básico, en la ausencia de límites, en patrones sólidos y falta de comunicación que sin duda al exponerse lo complicado se hace simple poco a poco, y de ahí empieza nuestro encuadre y trabajo personal.

Mi punto es, sin darle más vuelta a esto; es por amor y para el amor por lo que nuestras mayores alegrías y mayor dolor culmina; donde nuestra experiencia grata o no, define nuestro día, lo fortalece o lo debilita, dependiendo claro del cristal con que se mire.

NADA NUNCA SERÁ SUFICIENTE

La mayoría que acudimos a consulta hablaremos potencialmente de una balanza en desajuste universal donde los que dan más se quedan sin menos y los que dan menos se llevan más.

¿CUÁNTAS VECES NOS HEMOS SENTIDO VACÍOS?...

En desasosiego, desvalorizados por dar siempre por dar, pensando que el resultado será favorablemente hermoso por la sola intención de dar.

Con que frecuencia descubrimos que recibimos menos de lo que damos y luego culpamos al de enfrente por lo que un día hicimos no solo por amor si no por decisión...

Probablemente esto ya nos haya hecho sufrir más de dos veces, permaneciendo desesperanzados bajo cualquier relación interpersonal.

PERO, ¿POR QUÉ DAS? ¿QUÉ BUSCAS?

Todos comenzamos dando algo; así comienza cualquier relación; dando atención, detalles, mensa-

“ Del amor a la vida, y de la vida al amor; ¿existe algo más grande que esas dos palabras juntas o separadas? ¿Hay algún otro sentido que no se reduzca a ello? ”

jes, cuidado, escucha, dinero, tiempo y esfuerzo, y en algún punto y medida nos hace feliz hacerlo; es cuando generamos la expectativa de cómo recibir sin obtener resultado, cuando empieza el problema.

En el amor como en las relaciones, la clave no es dar sin esperar nada a cambio sino estar plenamente consciente de lo que doy, para qué lo doy, y estar dispuesto a darlo, incluso si recibo menos o más de lo que espero.

Siempre en las sesiones hablo de la importancia de la reciprocidad, de la simpleza de darte 20 uvas y que tú me devuelvas 20, pero la vida no es tan fácil; hablo de la compensación, si yo no puedo devolverte las 20 uvas que me diste no porque no quiera si no por qué tal vez no las tenga, puedo ofrecerte una limonada, un recurso que sí poseo y te ofrezco, y espero que también lo recibas con el mismo afecto con que tú me entregabas las uvas. Si lo que yo tengo y te ofrezco a cambio de lo que me das, no te

hace sentir pleno, no habrá reciprocidad por mucho que estén tus manos llenas, y aceptar también lo que me pueden dar o no también cuenta, y sino cuenta, entonces estamos en el lugar

equivocado, y si es el lugar equivocado, tenemos dos opciones:

Irnos, o dar con la posibilidad siempre de que no recibamos de la misma manera o incluso saber dar sin esperar nada a cambio, y de ahí poder tomar una decisión, la decisión que nos haga sentir plenos y satisfechos.

EL ACTO DE DAR Y RECIBIR ES UN ACTO DE AMOR... EL SABER DAR Y EL SABER RECIBIR ES UN ACTO DE ENTREGA...

Dar sin esperar nada a cambio al final en muchas ocasiones tendrá un trasfondo y siempre debemos analizar cuál es. Por ejemplo, y sólo por mencionar algunas ocasiones, ver por los demás inconscientemente nos hará pensar que en algún momento ellos verán por nosotros: o si hablamos específicamente creemos que por dar amor recibiremos la misma forma de amor...

¡Ojo! No estoy declarando que el dar siempre tenga oculto algo o que no deberíamos de dar... espero con estas palabras hablar de la reciprocidad en cualquier relación...

Pero la reciprocidad bien entendida. La reciprocidad es un elemento fundamental para las relaciones humanas.

Tenemos derecho a la reciprocidad, y esto significa, permitirme recibir lo que otros quieran darme, disfrutando de ello.

La reciprocidad es un acto de libertad, que corresponde a cada persona como libre elección de decidir, qué quiere dar, cuándo y cómo. Y sólo desde el Respeto hacia las decisiones de los demás podremos disfrutar plenamente lo que recibo y lo que doy.

Desde el amor, desde la abundancia del corazón; sin ego enaltecido también sería bueno reconocer que muchas veces recibimos de quien menos esperamos; y damos a quienes le toman por sorpresa y no por no ser lo que quiero y quien quiero que sea dejo de disfrutarlo; también hay una línea de aprendizaje en dar, pero mucho más en recibir.

La reciprocidad es no estar igual siempre, pero si satisfechos y plenos de acuerdo a lo que damos y recibimos, siempre y cuando sea desde el amor y para el amor. ■

**BINET
TERAPIA
INTEGRAL**
TELÉFONO
200.25.03

*La autora es Psicóloga
Clínica, Especialista
en Terapia Corporal.

¿Hogar feliz o nido vacío?

El tiempo de dejarlos partir es complicado, y debemos prepararnos en todos los aspectos desde económicos hasta emocionales

POR CARLOS GUTIÉRREZ

i Ya está usted preparad@ para dejar ir a sus hijos?, y si esto sucede, ¿su casa será un "nido vacío" o seguirá siendo un hogar feliz?

Drama, angustia, triunfo, logro, frustración, gastos, beneficio, soledad, acumulación, recuerdos, nostalgia, desesperación, frustración, alejamiento, abandono y muchos otros sentimientos e ideas, son por los que pasan los padres, cuando los hijos se van.

PERMÍTAME EXPLICARLE QUÉ ES ESTO

El Síndrome del Nido vacío es un trastorno asociado al proceso de pérdida que sufren los padres cuando los hijos abandonan el hogar.

El tema viene muy bien en estas fechas de graduaciones, de inicio y fin de la universidad, en la que los padres nos preparamos para ver partir a nuestros hijos.

Esta despedida puede ser dolorosa o feliz, o ambas, pues dejar ir a un hijo nunca es fácil.

Supongamos que usted como madre devotamente educó y cuidó a sus hijos, que con una gran cantidad de

esfuerzo logró que terminaran todos sus ciclos escolares, juntas de padres de familia, uniformes planchados, tareas escolares, psicólogos, novias y novios, accidentes, enfermedades, bullying, amigos latosos, fiestas, pijamadas, entre las miles de cosas por las que acompañamos y guiamos a nuestros hijos, y ahora ya no habrá más de ese arduo trabajo. ¿Se siente satisfech@ de su esfuerzo? Esa es una pregunta difícil, que implica una respuesta igual de complicada en la que deberá ser muy honest@ con usted



SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

es un trastorno asociado al proceso de pérdida que sufren los padres cuando los hijos abandonan el hogar.

mism@ para perdonarse sus errores, y premiarse sus aciertos, que por cierto, todos los padres tenemos.

El tiempo de dejarlos partir es complicado, y debemos prepararnos en todos los aspectos desde económicos hasta emocionales, ya que posiblemente sea necesario ayudarlos de vez en cuando, "pero no siempre".

HAY QUE PREPARARSE PARA DEJARLOS IR


Igual que usted sus hijos tienen el derecho de vivir y tomar sus propias decisiones, asumiendo las consecuencias de sus actos para bien o para mal. Algunos padres y madres les regalan un capital de inicio o alguna propiedad, otros partirán con lo mínimo, pero partirán.

Bueno, ahora imagine un escenario en donde usted ya terminó, que sus hijos se fueron de casa en buenas o malas condiciones, que por fin cumplió con todo, ¿que va a hacer ahora? ¿Ya tiene un propósito su vida? ¿Está satisfech@ con usted mism@? ¿Logró autorealizarse? ¿Tiene pareja? ¿Está en la menopausia o en la andropausia? Todo esto son circunstancias a considerar para superar esta etapa, y no sólo eso, también para encontrar otro estilo de felicidad que se centre en usted mism@.

CUANDO LOS HIJOS SE VAN

Esta es una época complicada en la que nuestra tarea de crianza terminó, e inicia el tiempo de observar y acompañar a nuestros hijos desde lejos, de amarlos a una distancia saludable, y de ser testigos de los resultados de la educación que les dimos.

Piense en esta etapa como la gran oportunidad de reencontrarse consigo mism@ y con su pareja, de retomar el rumbo, de reencontrarse con amigos y familiares, de usar el tiempo para seguir creciendo, y de lograr nuevas cosas de su interés, es tiempo de viajar y conocer nuevas personas, de hacer cosas increíbles, de cumplir los planes que postergó porque no hubo tiempo.

Actualmente, hablando específicamente de las mujeres, veo a muchas, estudiando o iniciando sus propias empresas, retomando sus carreras o iniciándolas. Son personas que asumieron el cambio para crecer y reinventar sus vidas que al igual que usted amiga, fueron madres amorosas. 

CONTACTO CORREO

carlosjgutierrez@gmail.com

WHATSAPP

664.174.42.30

CONSULTORIO

664.676.79.40

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- » **DÉJELOS PARTIR** confiando en que sí pueden, y encontrarán la forma de superarse y resolver sus problemas.
- » **EXPRESA SUS SENTIMIENTOS** positivamente y sin reproches.
- » **ACÉRQUESE** a su pareja y escuche con atención.
- » **ORGANICE COMIDAS** familiares de vez en cuando.
- » **NO ABRUME A SUS HIJOS** queriéndoles resolver todo
- » **HAGA COSAS** que le gusten.
- » **SALGA** con amigas.
- » **APRENDA** cosas nuevas.
- » **EJERCÍTESE** constantemente.
- » **DISFRUTE SU HOGAR** y sus espacios.
- » **CONFIÉ** en que todo está bien.

...pero, sobre todo, siga su vida
con pasión y alegría

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



ANTES DEL 21 DE JUNIO SE APLICARÁ DESCUENTO

CAMPAMENTO DE VERANO de Gimnasia

DEL 1 DE JULIO AL 9 DE AGOSTO [6 SEMANAS]

Niños y Niñas de 5 años en adelante
Horario de 10 am a 2 pm

VIA RÁPIDA
TELÉFONO 626 8448
C. Via Rápida Oriente #16784
Col. Río Tijuana, 3era. Etapa
Del 11 de julio al 5 de agosto

20 DE NOVIEMBRE
TELÉFONO 383 0601
Av. 20 de Noviembre #12686
Col. 20 de Noviembre
Del 18 de julio al 12 de agosto



MAKER

#SUMMERCAMP

ROBÓTICA EDUCATIVA



CREACIÓN DE VIDEOJUEGOS



COHETES y DRONES



ESCUELA PARA YOUTUBERS



DEL 1 AL 26 DE JULIO

PROGRAMA:
DÍA 1 | Co-Working
DÍA 2 | Conociendo el material
DÍA 3 | Planeación de proyecto
DÍA 4 | MAKING
DÍA 5 | Show-off

HORARIO: 9 AM - 1 PM
EDADES: 5 - 14 AÑOS

COSTO COMPLETO: \$3,500 PESOS*
COSTO POR SEMANA: \$1,200 PESOS*

Además trabajaremos dinámicas de trabajo en equipo, desarrollo y planeación de proyectos, emprendimiento, prácticas de ideología MAKER, tecnología, exhibiciones de proyectos, batallas, competencias, etc.

#geeksgood

Blvd. de Las Américas 20 A. esquina con Ave. Sonorense, Col. Buena Vista
Tel 656 6872 | info@geeksacademy.mx | www.geeksacademy.mx

CETYS es
lo que quiero

ser

Aquí hay
un lugar
para ti.

Oferta Educativa

Administración y Negocios

Lic. en Administración de Mercadotecnia
Lic. en Administración de Empresas
Lic. en Negocios Internacionales
Lic. en Contador Público Internacional
Lic. en Inteligencia de Negocios e Innovación **Nueva**
Lic. en Logística Internacional
Lic. en Negocios Internacionales
Global Program (100% en inglés)

Ingeniería

Ing. Industrial
Ing. en Cibernética Electrónica
Ing. Mecánica
Ing. en Ciencias Computacionales
Ing. en Diseño Gráfico Digital
Ing. en Mecatrónica
Ing. Energías Renovables

Ciencias Sociales y Humanidades

Lic. en Derecho
Lic. en Psicología



Iniciamos clases en agosto 2019.

Tel. (664) 903.1800 • www.cetys.mx

Tijuanense irá a la Nasa

Luis Rodolfo Macías, estudiante de Ingeniería en Mecatrónica, logró calificar para el programa de becas "United Space School" a realizarse en las instalaciones de la NASA, en Houston, Texas, del 21 de julio al 5 de agosto de este año.

Con 19 años de edad, cursa el segundo semestre en dicha ingeniería. Al principio decidió profesionalizarse en esta carrera porque quería aprender las

funcionalidades de la electricidad y cómo poder controlar distintos sistemas que se vienen en el futuro. Ahora sabe que, con las herramientas y la preparación integral que ofrece la Escuela de Ingeniería de CETYS, tiene mayores oportunidades profesionales.

La historia completa en: bit.ly/EstudianteNASA



Amplían conocimiento en China

Estudiantes de las Licenciaturas de Negocios Internacionales (LNI) y Negocios Internacionales Global Program (LNI GP) de Tijuana y Mexicali, vivieron la experiencia de viajar a China y con ello ampliar tanto su bagaje cultural como el académico.

Conoce más sobre su viaje aquí: bit.ly/CETYSenChina



Buscan llegar a competencia internacional de robots

En septiembre se llevará a cabo la competencia Internacional de Robótica ARLISS, a la cual buscan llegar los integrantes de Quantum, estudiantes de la Escuela de Ingeniería de CETYS campus Tijuana. Para recaudar fondos harán un TechCamp del 24 al 28 de junio.

Para saber cómo apoyarlos puedes entrar aquí: bit.ly/ProyectosCETYS



CETYS en competencia de proyectos sustentables

Los estudiantes Roberto Salas, Dulce Angulo y Humberto Gámez representaron a CETYS en la competencia nacional de proyectos sustentables ENACTUS México 2019, mismo que se realizó en Expo Santa Fe en la Ciudad de México el pasado 10 de junio.

En esta contienda se enfrentaron a diversos proyectos factibles que cumplen con estándares internacionales en sustentabilidad e innovación con impacto ambiental.

Más detalles en: bit.ly/ZonaZeroCETYS



TOP MUST DEL *verano*

POR HECHO CON CHE CHÉ

Llego el momento de renovar nuestro armario con nuevas prendas ligeras, maxi dresses, y estampados florales, ¿por qué? porque acaba prácticamente de iniciar el verano.

Tenemos que elegir lo que más se adapte al estilo de vida que llevamos, y a nuestro propio estilo.

Ahora sí, es hora de cambiar nuestro armario de estación, y convertirlo en un armario lleno de color y tejidos suaves.

Te dejaremos los MUST para este verano, ya sea que los uses y combines para ir de brunch con tus amigas, bautizos por la mañana, idas al Valle en familia o con amigos.

**¡ESPERAMOS TE SIRVAN
Y LUZCAS TU ESTILO
AL MÁXIMO!**

1 - MAXI DRESSES

¡Cuanta más tela mejor! Estos vestidos no son sólo para playa, los puedes usar en cualquier evento y son súper cómodos. Trata de buscar o ir por los vestidos con volumen abajo, y de algún color llamativo o algún estampado floral. Estos puedes usarlos para un look informal con unas sandalias o alpargatas, y para algo más elegante, con unos tacones.

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

2 - FALDAS VAQUERAS

¡Son un clásico en nuestro armario para el verano! Existen mil formas de cómo vestir las y combinarlas. Pueden ir desde un crop de un color básico, hasta con camisa de botones con estampado o color vibrante. Puedes usarla con converse, sandalias, alpargatas. La falda vaquera es estilosa, femenina y atemporal.



3 - KIMONOS

¡Son los más cómodos! Éstos van desde mil colores, hasta con detalles colgando y de mil estampados. Éstos le dan el toque a nuestro outfit casual. Se ven increíbles al combinarlos con unos jeans y una blusa de tirantes, tacones o tenis, obvio, depende de la ocasión. Puedes encontrarlos largos hasta arriba del tobillo, o cortos a la altura de tu cadera. El escoger la altura, dependerá de ti y para la ocasión que lo quieras usar. Te recomendamos usar el kimono con unos tacones anchos, y tu look perfecto estará listo.



4 - ALPARGATAS

¡Son los primeros pasos del verano! Éstas son las que marcan el antes y el después. En las alpargatas, trata de ir más con los tonos. Los básicos que siempre nos sacaran de apuro es el beige, negro y el gris. Y si sientes que le hace falta algo a tu look, opta por las de colores vivos o estampados. Las mejores alpargatas son las que parecen de gamuza. Éstas pueden ser combinadas con maxi dresses, jeans entubados, y con faldas tipo vaqueras.



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.



FUTURAS PROMESAS DEL NUEVO

CINE MEXICANO



A lo largo de la década de los noventa, el cine mexicano comenzó a dar muestras de una renovada tendencia en materia de abordaje de otros contenidos y en la calidad de sus producciones. Directores, guionistas y productores, retomaron temas sociales y de crítica, que habían sido abandonados durante varias décadas.

Películas como: *La tarea*; *Rojo amanecer*; *La Ley de Herodes* y, particularmente, *Danzón*, cuyo filme logró que nuestro país retornara al connotado festival de Cannes, constituyen la antesala que daría lugar a lo que se ha denominado "Nuevo Cine Mexicano".

EL RENACER DEL CINE MEXICANO

Algunos especialistas consideran que dos películas marcaron el inicio o, si se quiere, el renacimiento del Cine Mexicano: *"Amores Perros"*, dirigida por Alejandro González Inárritu, que se presentó en las salas cinematográficas en el año 2 mil y, en pocos meses, ya estaba participando en el festival internacional en Cannes. Además de llevarse el premio Semana de la Crítica, recibió nominaciones al Óscar como mejor película de habla no inglesa, así como al Globo de Oro en la misma categoría de "Mejor Película". En nuestro país, este lar-

gometraje fue objeto de 11 premios Ariel, incluidos mejor película y director.

El segundo filme fue: *«Y tu mamá, también»*, dirigida por Alfonso Cuarón, y estrenada en el año 2001. Esta película recibió reconocimiento en el Festival de Cine de Venecia, y obtuvo un destacado sitio en los premios que otorga la National Society of Film Critics, para la mejor película y el mejor director, respectivamente. En el marco de los premios Óscar, fue nominada para mejor guión, escrito por el mismo Cuarón.

NUEVAS FIGURAS EN EL CINE MEXICANO

Actualmente valoramos el cine desde las raíces: desde tener una buena historia que contar, en un guión bien hecho, en la importancia de todos los departamentos para llevar a cabo la realización de la película, y en algo sumamente importante, la calidad histrionista del talento que realice el papel.

Actrices como Danay García, quien es de las protagonistas en la serie de AMC, *"Fear The Walking Dead"*, quien representa a la comunidad Mexicana en dicha serie ya con cinco exitosas temporadas; la actriz Leidi Gutiérrez quien participó en la cinta *"Las Elegidas"*, dirigida por David Pablos, y su más reciente trabajo protagónico en *"Chicuarotes"*, dirigida por Gael García Bernal, la cual ha sido súper ovacionada en el Festival de Can-

nes; los actores Gabriel Carbajal, Benny Emmanuel, jóvenes actores mexicanos, quienes también protagonizaron la cinta *"Chicuarotes"*; Violeta Quezada (Baja Movie); Daniela Demesa (Roma); Kaarlo Isaacs (Chicuarotes); Sebastián Cano (Miss Bala), son de las jóvenes promesas del futuro para este "Nuevo y renovado Cine Mexicano".

TIJUANA, PARAÍSO DEL CINE

Tijuana Baja California es uno de los Estados de mayor importancia para llevar a cabo producciones Cinematográficas en el país, contando con escenarios naturales increíbles, y con los emblemáticos Studios Baja. La calidad de producción es increíble, y como destino filmico es sumamente amable.

En los últimos años actores como Hoze Meléndez, Leidi Gutiérrez, Edén Villavicencio, Nanci Talamantes, Adolfo Madera, Paola Nuñez, Carlos Yorvik, y Javier Batiz, por mencionar algunos de los grandes talentos que siguen poniendo en alto a Baja California y todo México en la pantalla grande a nivel mundial.

Ahora Tijuana ya cuenta con su propio Festival Internacional del Cine "Baja California Internacional Film Festival", el cual exhibe y promueve las grandes producciones que se realizan en México y el Mundo. 

**BIENVENIDOS A TIJUANA
EL TIJUALLYWOOD MEXICANO**

PARA COMERTE DOS MÁS.
COCA-COLA SIN AZÚCAR



SIENTE EL SABOR®



PÍCNIC CON ALMA DE GOURMET

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Que delicia comenzar el verano. Las actividades al aire libre nos invitan a cambiar el chip, los días son más largos, y pareciera que aprovechamos más la vida; cambiamos la luz artificial por la luz natural saliendo de la rutina.

Y qué rico hacer un pícnic en la playa, en el campo, en un parque, y además hacerlo de manera gourmet.

Comer fuera de casa es una manera de disfrutar con conciencia de la naturaleza y de los alimentos que preparemos para la ocasión: apreciados sonidos, vistas, disfrutando del viento, la brisa, los aromas y colores que la madre naturaleza nos regala.

Pícnic o día de campo: el término pícnic no está contemplado en el diccionario,

aunque se utiliza habitualmente, se podría decir que en la lengua lo correcto sería definirlo como comida campestre o comida al aire libre. Un pícnic es una comida informal que puede realizarse en distintos espacios. La palabra pícnic procede del francés pique-nique (pique-niquer se traduce como ir de pícnic), palabra compuesta por dos términos que se relacionan con picar o picotear (algo de comida) de poco valor.

Según se recoge en los Orígenes de la Lengua Francesa, la primera referencia escrita data de 1692. Y su evolución es muy simple, Picnic es la adaptación inglesa de pique-nique.

La filosofía de un pícnic es la

de compartir, se trata de una reunión de personas para disfrutar de una comida al aire libre en la que cada uno aporta su parte. Generalmente se trata de comidas que no son calientes, elaboraciones que se conservan bien varias horas después y que se degustan frías.

Depende un poco de la tradición culinaria de quienes disfrutan del pícnic, un acto que se realiza casi en cualquier rincón del mundo. Pero también se puede organizar un pícnic en espacios en los que hay instaladas parrillas o barbacoas, por lo que la variedad de la comida del pícnic se amplía a carnes, pescados o verduras asadas, etc. **M**

*FUENTE: <https://gastronomiaycia.republica.com/2013/08/14/que-es-un-picnic/>

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

EL MANTEL DE CUADRITOS,

la canasta, son fundamentales para darle ese toque clásico.





PAN TOSTADO CON AGUACATE Y SALMON

- INGREDIENTES** (para dos piezas)
- » 1 aguacate
 - » 2 cucharadas de yogurt sin grasa
 - » Jugo de ½ limón
 - » 2 rebanadas de pan de centeno (o el de su preferencia)
 - » Una pizca de pimienta cayena
 - » 75 gramos de salmón ahumado
 - » ¼ de pepino cortado en rodajas
 - » 1 chile rojo picado finamente
 - » 1 cucharadita de hojas de menta picadas
 - » ½ limón en jugo
 - » 1 jitomate finamente picado
 - » 1 cucharada de vinagre blanco

PROCEDIMIENTO

» Cortar el aguacate en pedazos y ponerlo en un tazón. Después añadir el yogurt y el limón; mezclar y trocear todo para que se incorpore y luego sazonar con sal y pimienta negra.

Tomar una pieza de pan y cubrirla con esta mezcla de aguacate. Luego espolvorear con pimienta cayena. Colocar el salmón y los pepinos.

Para hacer el aderezo mezclar el vinagre, el jitomate picado, el limón, la menta y el chile rojo.

Para finalizar poner algo de aderezo a la pieza de pan y listo.

PASTA FRÍA AL PESTO

- INGREDIENTES**
- » 20 gramos de pasta corta
 - » 1 puñado de tomates cherry
 - » 15 aceitunas verdes sin hueso
 - » 50 gramos de queso parmesano

PARA LA SALSA PESTO

- » 1 manojo de albahaca fresca
- » 50 gramos de piñones
- » 100 gramos de queso parmesano
- » 50 mililitros de Aceite de oliva
- » 1 diente de Ajo
- » 1 pizca de Sal



PROCEDIMIENTO

» Cocinar la pasta en agua hirviendo con sal y unas hojas de albahaca. Luego escurrir y pasar por agua fría, añadir un hilo de aceite para evitar que la pasta se pegue. Para hacer la salsa pesto triturar todos los ingredientes de la lista, dejando para último el queso y los piñones. Si no cuenta con piñones puede hacer la salsa utilizando otros frutos secos como almendras.

Picar por la mitad las aceitunas y los tomates cherry. Se puede usar aceitunas rellenas de anchoas o pimientos. Finalmente, y cuando la pasta ya esté fría o a temperatura ambiente, mezclar todos los ingredientes. Servir con queso parmesano rallado.

JUGOS VERDE TAMBIÉN SON UNA BUENA OPCIÓN

- Jengibre + Uvas + Kale
- Col + limón amarillo + betabel + zanahoria
- Manzana + perejil + espinaca
- Ajo + apio + mandarina + limón + pepino + té verde



INSCRIPCIONES ABIERTAS

CICLO ESCOLAR 2019-2020

T. 976-3300

conservatoriodedanza.com.mx

¡Que sea memorable!

¡Qué tu próxima boda sea memorable en todos los sentidos! Aquí te daremos cuatro consejos que te ayudarán a conseguirlo



POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

1. QUE DEL COMPROMISO: TODOS SE ENTEREN

Si ya viviste la entrega del anillo en un ambiente tranquilo, anunciarles a todos que hay boda en puerta, será una confirmación de su historia de amor.



Puede ser un inolvidable Save the Date, o esperar a invitaciones de boda especiales:

- A) Que sean originales.
- B) Que vayan acorde a la temática de la boda.
- C) Que tenga un croquis

2. ELIGE UNA LOCACIÓN ESPECTACULAR

Hay tantos lugares hermosos de la Baja, que la puesta del sol con el mar como backstage o los viñedos como ambientación, le darán a tu boda ese toque único, y pretexto para conseguir espectacularidad, no tendrás.

Si bien lo tuyo no es la naturaleza, también en lugares más convencionales puedes conseguir el toque que buscas. Un salón clásico, por ejemplo, puede convertirse en un escenario romántico y lleno de magia.



3. QUE LA CEREMONIA EMANE EMOTIVIDAD

Además de que los votos matrimoniales sean especiales, hay que tener en cuenta otros aspectos como que la música vibre para anunciar la llegada o salida del lugar de la ceremonia, así como el vehículo a utilizar.

¿Mariachis? ¿Orquesta? ¿Violines? ¿Un trovador? ¿Que dará ese ambiente único?



COMIDA DE PRIMERA Y BEBIDAS SUFICIENTES

Por supuesto que la comida o la cena es uno de los momentos favoritos de las bodas. ¿Habrá coctel previo? Eso ¡estaría genial!, así como ofrecer estaciones saladas y una barra de bebidas con opciones de lo más gourmet.

Se sugiere que no falten los aperitivos y una mesa de dulces para boda, u ofrecer mini-versiones de tostadas o antojitos mexicanos para aliviar o contrarrestar el consumo de alcohol durante la celebración.

Asegúrate que la cantidad de vino o espumoso para el brindis sea suficiente.

Fuente: <https://www.bodas.com.mx>



Bodas en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos
tijuana 20 años
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

(664) 608.1674 • Cel. (664) 375.4423

info@eventostijuana.com

f @bodasvallegpe

f @eventostijuana

*El vino es el espíritu
de la viña encerrado
en una botella,
porque cuando sale,
es capaz de inspirar
igual a poetas que a escultores*

¿Qué hay detrás de una botella de **VINO DE BAJA?**

POR **ANA LAURA MARTÍNEZ**
PRIMERA DE DOS PARTES

Lo que hay es un líquido proveniente de la fermentación del jugo de la uva cuya composición química está dada por agua en un 75-88%, alcoholes entre un 10-15% etílico, glicerol; ácidos tartárico, láctico, málico, acético, succínico; vitaminas como la tiamina, la riboflavina, ácido ascórbico, componentes fenólicos, minerales y por supuesto las sustancias volátiles y aromáticas. Sin embargo, el néctar de Baco es mucho más que los mil constituyentes químicos; es el espíritu de la viña encerrado en una botella, porque cuando sale, es capaz de inspirar igual a poetas que a escultores.

EL VINO Y LA RELIGIÓN

En el vino encontramos simbolismos, destacando el cristiano, en donde en la última cena Jesús pasa a sus discípulos el cáliz

con vino símbolo de su sangre, y que hoy se sigue levantando desde misa de 6 am.

EL VINO ES HISTORIA

La conquista de América además del aspecto comercial fue también una conquista espiritual por lo que era necesario contar con la sangre de Cristo para replicar el acto litúrgico, así que la vitivinicultura del continente americano entra por México, y de ahí se expande al sur hacia Perú, Chile, Argentina, y al norte, hacia la Alta y la Baja California.

Es sabido que en el continente americano existían vides silvestres a la llegada de los europeos: *Vitis rupestris*, *Vitis labrusca*, *Vitis berlandieri* llamadas cimarronas por algunos misioneros como Miguel del Barco por lo que la *vitis vinifera* específicamente la cepa o varietal Misión logró una adaptación inmediata.

Misioneros jesuitas, posteriormente dominicos y franciscanos plantaron vides y elaboraron

el vino para la misa y para su consumo personal, y sólo así entiendo el cómo estos hombres valientes, a pie y apenas con algunas mulas, lograron hacer la fundación de las misiones de la Alta y la Baja California.

No cabe duda que el que circulara por sus venas la sangre de Cristo les dio esa entereza y coraje para tremenda obra de trascendencia histórica, y gracias a la cual hoy tenemos vino.

LA RIQUEZA DE LA MULTICULTURALIDAD

La constante llegada de españoles, italianos, rusos va enriqueciendo el viñedo bajacaliforniano con variedades como palomino, moscatel, rosa del Perú, tempranillo, nebbiolo y barbera, y personajes como Porfirio Díaz, en su afán de afrancesamiento, permitió la importación masiva de vides.

Así, cabernet sauvignon, pinot noir, chardonnay, syrah, viognier, petit verdot...fueron apa-

CORREO
analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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

reciendo en la escena y con ello se fue nutriendo y tapizando el paisaje de nuestros valles vinícolas, con sus altibajos históricos también.

Escuelas diversas representadas por los enólogos y winemakers de la región hacen también que la variedad en la elaboración de estilos y técnicas del hacer el vino de BC sea tan variopinta: escuela española, francesa, italiana, chilena, suiza dan fé de esto.

LA AGROINDUSTRIA Y EL ENOTURISMO

La agricultura de la vid, ha desarrollado en nuestra región la agroindustria y el enoturismo; el espectáculo natural de un viñedo es único, ver cómo de estar dormida la viña se convierte en maravillosos racimos de fruta que darán origen al vino es fascinante.

Plantaciones, podas, floración, vendimias, control de plagas así como el trabajo de bodega: cosecha, selección, despallado,

fermentación alcohólica, descube, prensado, fermentación maloláctica, crianza, envejecimiento... es el trabajo de mucha gente que merece todo nuestro respeto. Por eso, cuando alguien ligeramente dice esta casa hace malos vinos, desconoce lo que encierra una botella de vino.

Puede ser que el vino tenga un defecto o que haya sido mal tratado después de su embotellado, y que en efecto le llegue en mal estado a la mesa, pero créame, ningún enólogo quiere hacer vinos malos. El tema del cuidado del vino, es tema a tratar en otra oportunidad por la envergadura que esto representa.

Botella, corcho, etiqueta, contraetiqueta, cápsula, diseño y mucha creatividad visten también una botella de vino de BC.

LA RUTA DEL VINO

El territorio donde crece la vid hace del paisaje una belleza y que en torno a su ciclo bio-

lógico se celebren fiestas como la de la flor o la vendimia y que de esta integración de recursos naturales con recursos culturales se haya creado un producto turístico: La Ruta del vino que comienza con la puerta norte, es decir los valles de Tecate con presencia de vinícolas en los valles de Tanamá y San Valentín para unirse con la que conglomerada a la mayoría de proyectos: el corazón de la ruta con los valles de Guadalupe, San Antonio de las minas una extensión al este con Ojos Negros y al sur con los valles de Santo Tomás, San Vicente, Ejido Uruapan llamada la antigua ruta del vino.

Esto hace que el consumo de vino recreativo tome un papel protagónico, y que haya mayor apreciación del líquido, así como el desarrollo de una cultura emprendedora local.

Hoy el vino de Baja es una expresión de desarrollo regional, que en el pasado estaba desvinculada de sus pobladores, y que poco a poco se va tejiendo conjuntamente. **M**





PRESENTA EN EXCLUSIVA **Especial CHEF'S**

ÓSCAR



Torres



—¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—Desde que era pequeño, el restaurante ha sido mi vida. Mi papá era chef y mi mamá camarera. Ellos abrieron un pequeño negocio de mariscos estilo Tijuana, en el este de Los Ángeles, y ahí fue donde encontré mi pasión por la cocina.

—¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—Utilizar creativamente los ingredientes regionales. Ahorita me estoy inspirando en la cocina mexicana, pero ejecutándola con una técnica francesa.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA?

—Me gusta jugar con ingredientes fuera de lo común, con sabores que crees que no te van a gustar, pero que después de probar mi platillo, te llesves una experiencia diferente; manteniéndome fiel al ingrediente, logrando que sobresalga en platillos compuestos. Soy un

fiel creyente de que la gente come con los ojos, así que mis platillos son visualmente atractivos, sin perder el principal concepto del platillo.

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

—Para mí, no se trata de ser el mejor, sino de mantenerse fiel a tu estilo de cocinar, confiando tu cocina y la ejecución de cada platillo, a tus mejores habilidades. Así que lo que hace la diferencia, es mi estilo de cocinar, y que creo en él.

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

—La gastronomía es como un ente

ÓSCAR TORRES

ESPECIALIDAD

Cocina regional con técnica francesa.

RESTAURANTE

Animalón, en Valle de Guadalupe.

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

La Mantequilla

¿CUÁL ES TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

El Ceviche

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?


Agua-chile y una cerveza fría en mi día libre.

¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

A Javier Plascencia

¿QUÉ PLATILLO NO SE PUEDEN PERDER EN TU RESTAURANTE?

Lan-gosta de Popotta y todos los postres.

vivo, entre más crece, tenemos nuevos chefs, nuevos estilos de cocina, y una perspectiva diferente. Es como una red donde puedes compartir nuevas ideas y experiencias; crea un ambiente competitivo, que te impulsa a ser mejor. Estoy feliz de ser parte de esta nueva generación de chef's. 



NISSAN
MURANO
2019

Una experiencia distinta...



JULIO C.



Rodríguez



¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

La cocina es mi lugar favorito de la casa, desde que tengo memoria, disfrutaba mucho cocinar ya sea con mi mamá, mi abuela o inclusive solo. Es algo que me relaja, y que mejor que poder vivir de lo que realmente disfrutas y amas hacer.

¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

Una cocina de mar relajada y sencilla, pero con mucho sabor y respeto por el ingrediente.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA DESDE QUÉ TE GUSTA COCINAR, CÓMO LO PREPARAS, Y CÓMO LO PRESENTAS?

En mi opinión, en cocina "menos es más", y es lo que buscamos lograr

siempre que creamos un platillo nuevo; no saturar demasiado el plato y que todos los elementos que se encuentran dentro del plato se puedan comer.

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

No se si es un distintivo propio pero me considero muy estructurado y ordenado para operar una cocina sin perder el enfoque creativo, que creo toda cocina debe de tener.

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

JULIO CÉSAR RODRÍGUEZ RODAS

ESPECIALIDAD
Cocina de mar
RESTAURANTE
Alga Bien

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

Limón y sal.

¿TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

Un buen aguachile.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA?

Callo de hacha y ostiones.

¿QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC?

Marcelo Hisaki, por lo que ha venido logrando últimamente.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE?

La tostada de callo de hacha (cuando es temporada), y el aguachile negro de atún.

Considero que le han y siguen aportando algo súper importante para el desarrollo de una región, IDENTIDAD PROPIA. 🇲🇽



Toma el control del camino...

NISSAN
ALTIMA
2019



7 AÑOS REPARTIENDO FLORES Y SONRISAS POR TIJUANA

ELIZABETH CERVANTES

Entre tanta competencia en el ramo, Floristería se ha distinguido por su calidad y calidez en el servicio, así como por su innovación y creatividad, y es gracias a la guía y dirección de *Elizabeth Cervantes* al frente del negocio, que éste se ha posicionado

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

A

veces pensamos que cuando se dice que las coincidencias no existen, es porque simplemente estamos usando una frase cliché, pero en este caso, en definitiva, no es así. Y es que pareciera que el destino de Elizabeth Cervantes ya estaba trazado, pues justo a media cuadra de su casa estaba la florería que se convertiría, ya hace siete años, en su propio negocio.

Y es que seguro se conjugaron varias cosas para que esto se diera, cómo el hecho de

que, tras haber tenido a su primera hija, ella no estuviera trabajando y saliera a pasear con la bebé, pasando justo frente a este lugar.

—¿CÓMO SURGIÓ ESTA OPORTUNIDAD DE NEGOCIO?

—Vivía a media cuadra de la florería y pasaba por ahí con la carriola. En ese tiempo no estaba trabajando. Yo ya conocía la florería y a la dueña. Incluso de ahí, Ariosto mi esposo, me mandaba flores. Así que vi que se traspasaba y yo andaba buscando poner un negocio. Empecé a investigar de las flores y me encantó.

Le entramos sin saber, pero me enamoré de que es un negocio muy noble.

EMPRESARIA, PERO, ANTE TODO: MAMÁ Y ESPOSA

Elizabeth es una mujer determinante y decidida. Sabe muy bien qué quiere, y por ello desde que estudiaba la carrera de diseño gráfico, tenía muy claro que quería poner su propio negocio, pero también que el ser

madre, sería su prioridad.

“Yo siempre le he dicho a Ariosto, yo primero mamá. Lo cierto es que siempre las he llevado conmigo al negocio. Ahí creció mi primera hija, ahí la poníamos en el corralito, le llevaba juegos, etc. Yo creo que lo más difícil y a la vez bonito, es poder juntar las dos cosas: ser mamá y empresaria”.

“Siempre he estado muy involucrada en la escuela de las niñas, en la mesa directiva soy coordinadora. Me gusta mucho estar con ellas, y como son tres niñas requieren mucho tiempo, te demandan más”.

“También por supuesto, he tratado de involucrarlas en el negocio. A las de siete y cuatro años les encanta hacer arreglos de flores, entonces aprovecho e invito a sus amiguitas y les doy clases. Trato de que les guste lo que hago, para que me quieran acompañar y que no se les haga aburrido el trabajo de mamá. Y les gusta mucho. Ellas solitas me dicen: le quiero llevar a mi maestra, a mi tía, y me gusta inculcarles esa parte de ser detallistas y de que exploten su creatividad”.



“ Me encanta que hacemos feliz a la gente, porque incluso cuando hay situaciones de desamor, las flores ayudan para que se pida perdón y haya reconciliación ”

—¿Y CÓMO HAS LOGRADO EL POSICIONAMIENTO Y LA PERMANENCIA DE LA FLORISTERÍA?

—Sí ha sido muy difícil la parte administrativa... para mí está como en chino, aunque en esta parte, así como en la publicidad, me ha ayudado muchísimo Ariosto. Si yo sólo estuviera haciendo arreglos ¡sería feliz!, pero llegó un momento en el que dije: “Me tengo que enfocar a la parte del negocio para hacerlo crecer, tengo que delegar. Ha sido difícil, pero me gusta, y el negocio ya está el aclietado y posicionado.

—¿Y QUÉ HA SIDO DE LO MÁS DIFÍCIL, ADEMÁS DE LA PARTE ADMINISTRATIVA?

—Pues que hay mucha competencia, y lo más difícil ha sido mantener el servicio, que es lo que nos distingue a nosotros. Lo he tratado de mantener arriba o diferenciado de los demás.

CREAN SU PROPIA APP

“Hicimos una aplicación para que la notificación le llegue al cliente en cuánto compra, y para que sepa en tiempo real, en qué momento se recibe el arreglo de flores que compró. El 80 por ciento de mis ventas son por internet. El proceso es muy sencillo: te registras, pones tus datos, la dedicatoria y en cuanto se entrega el arreglo, la aplicación te avisa y te dice quién recibió”.

“El tener un servicio que sea al instante nos ha diferenciado; que la entrega se haga a domicilio, y, además, también les recordamos fechas de cumpleaños o aniversarios”.

Gran parte del éxito que ha tenido Elizabeth en Floristería, es el de hacer un estudio de mercado donde conoce bien quiénes son sus clientes.



CONTACTO
PORTAL
floristeria.mx
FACEBOOK
Floristería

“Sólo el 10% de mis clientes son mujeres, casi todos son hombres, y lo que hemos hecho es buscar tener muy claro, ¿cómo piensa un hombre?”.

—¿Y CÓMO PIENSA UN HOMBRE EN CUESTIÓN DE FLORES?

— A los hombres no les preocupan tanto los detalles, no son tan minuciosos como nosotras. A ellos les gusta que el arreglo se vea grande, vistoso, que llegue a la oficina y que todos digan: Wow: mira lo que le mandaron a ella, por ejemplo.

—¿Y QUÉ PLANES HAY PARA EL NEGOCIO?

— Tenemos varios sueños y proyectos. Uno es de que queremos estar en hospitales, súper mercados no tanto para que ahí se

¿QUÉ FLORES REGALAR? LOS TIPS DE ELIZABETH


- » **¿A TU AMOR?** Rosa roja tradicional.
- » **¿Y AL JEFE?** Algún arreglo de flores tropicales o de tonos alegres y vivos.
- » **¿CÓMO SERÍA UN ARREGLO EN UN EVENTO EMPRESARIAL?** Formal-ejecutivo.
- » **ROSAS BLANCAS, ¿A QUIÉN SE LAS REGALARÍAS?** A mi abuelita o a mis hijas. A alguien que quiero reconfortar.
- » **¿Y A LA SUEGRA?** Girasoles
- » **¿PARA QUEDAR BIEN CON ALGUIEN?** rosas de color rosa o lila.
- » **¿QUÉ TE PIDEN PARA CABALLERO?** En los últimos dos años, nos han pedido muchos arreglos para hombres, y les ponemos cerveza, una pelota antiestrés, cacahuates, papitas y entre todo esto van las rosas.

vendan, sino que a través de una pantalla puedan hacer su pedido en línea.



ILUMINACIÓN DE VANGUARDIA PARA TU EVENTO

Creamos la mejor experiencia para ese día inolvidable

 664. 204.55.49   isaiproducciones www.isaiproducciones.com

CARLOS JARAMILLO SILVA

"AMO A MI TIJUANA"

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Perseverancia, pasión, resiliencia y honestidad son virtudes que distinguen a Carlos Jaramillo Silva, director general de Vía Capital y empresario tijuano que trabaja desde diferentes trincheras, aportando y apoyando para tener una mejor Tijuana.

Hijo de Carlos Jaramillo y Georgina Silva, desde muy joven se desempeñó en diferentes labores, inclinándose a temprana edad por el mundo empresarial, por ello estudió la licenciatura en Negocios Internacionales por el Cety y San Diego State, siendo el primer estudiante con título binacional en la región.

Para conocer más sobre su vida y trayectoria, *Mujer Actual* platicó con él

—CUANDO ERA PEQUEÑO, ¿QUÉ SOÑABA SER DE GRANDE CARLOS JARAMILLO?

—Mi papá fue banquero, yo veía cómo todas las mañanas se ponía su traje y su corbata, mi mamá también era banquera; realmente no sabía mucho qué quería ser, pero sabía que me quería poner un traje. Yo viví mi adolescencia y parte de mi juventud en dos momentos importantes de mi país: primero, todo ese cambio del escenario político, por primera vez teníamos un gobernador de oposición, en el país estábamos viviendo ese proceso de cambio, de que ahí me despertó una pasión por la política. Por otro lado, otro momento que me marcó fue el proceso que

“La única manera de tener una mejor ciudad, es si todos ponemos nuestro granito de arena para lograrlo; todo empieza por un sueño

estaba viviendo México en su apertura comercial, precisamente por eso terminé estudiando Negocios Internacionales.

—Cuando yo tenía 18 años y traía estas inquietudes, mi papá me dio una tarjeta de presentación del sr. Enrique Mier y Terán y me pidió que lo visitara para que platicara con él. Cuando hablamos de ¿quién marcó mi vida? Fue don Enrique, un gran ser humano, él me inyectó unas dosis de amor para Tijuana y el entender el valor de nuestra región. De ahí fue que a mí me interesó todo el tema del desarrollo económico de la región, del desarrollo inmobiliario y el cómo aportar a la ciudad. Ahí empieza mi vida profesional, a los 18 años.

—Un día don Enrique me entregó unas

llaves y me dijo: “tenemos un organismo que se llama Desarrollo Económico y quiero que te hagas cargo” ... Yo no sabía nada y ese fue mi primer trabajo formal, la dirección de lo que hoy es DEITAC... Ahí empecé en un escritorio vacío, sin saber qué hacer ni cómo dirigir un organismo, que este año cumple 30 años.

—¿FUE FÁCIL CAMBIAR LA DIVERSIÓN PROPIA DE LA ADOLESCENCIA POR RESPONSABILIDADES DE UN ADULTO?

—Fue divertido porque fue algo que yo quería, esto viene cuando tienes hambre por hacer algo. Yo vengo de familia de aguerridos, mi papá sin ser profesionalista y fue un ejecutivo bancario muy exitoso en Banca Serfín. Cuando traes eso en la sangre, qué más que seguir dos ejemplos de casa: mis padres.

—A LOS 18 AÑOS QUE QUEDÓ AL FRENTE DE DEITAC, ¿A QUÉ RETOS SE ENFRENTÓ?

—A no saber nada y a improvisar, además de enfrentarme a unos señores empresarios. Fue una gran escuela el escucharlos y verlos en esa organización en la que empezó mucha gente interesada en la ciudad, grandes maestros en este proceso.

—¿EN QUÉ SE HA ESPECIALIZADO?

—Me he especializado en llevar sueños y proyectos a realidades. Me considero una persona muy bendecida, pues además

de haberme encontrado con una persona como don Enrique, hoy soy parte de una sociedad y convivo con tres socios: Mario, Miguel y César.

Llegué a Vía Corporativo como directivo, y hoy gracias a la confianza de ellos, hace más de 5 años me invitaron a ser socio. Ahora que estamos incursionando en el desarrollo inmobiliario, más allá de Vía Corporativo y de Arboledas en La Cacho, estamos en el proceso de hacer nuestros propios desarrollos industriales, esto es como darle la vuelta a donde empecé entre altas y bajas.

Con mis socios viví otra etapa en Panamá, tuvimos varios proyectos en los que me tocó partir de nada, fue toda una experiencia.

Lo que hacemos hoy es hacer ciudad, participar y aportar como Grupo proyectos a Tijuana que le ayude a ser mejor. También aportar a ese tejido empresarial a la ciudad, sentimos que tenemos una responsabilidad en la generación de empleos.

Todos los días tratamos de promover, de hablar, de poner el nombre de Tijuana en alto con hechos, nos gusta involucrarnos porque creemos que debemos tener un sentido de identidad.

—¿CONSIDERA QUE CON ESTAS ACCIONES LE HA APORTADO A LA SOCIEDAD O LE FALTA POR HACER?

—Me falta más, yo estoy en una etapa donde busco darle más a esta ciudad porque es mi ciudad y la de mi familia.

—¿TIENE EN MENTE ALGÚN PROYECTO?

Ahorita tenemos un desarrollo de más de 70 hectáreas industriales, sin embargo, seguiremos trabajando desde diferentes trincheras, pero siempre aportándole algo a la ciudad.

—¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE LO CARACTERIZAN?

—Perseverancia, resiliencia, pasión y honestidad. Me levanto todos los días feliz, no me veo haciendo otra cosa diferente a lo que hago hoy.

—¿CONSIDERA QUE ESTOS VALORES HAN CONTRIBUIDO A SU ÉXITO?

Sí, tal vez seré la persona más brillante pero sí la más persistente y con mucho



EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El Lexus y el Olivo, de Thomas L. Friedman
- » **ARTICULO INDISPENSABLE:** El celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Rock clásico
- » **MAYOR FORTALEZA:** Su esposa María Estela Grijalva
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Sus hijas Ximena y Alessandra
- » **FRASE FAVORITA:** "La vida es maravillosa si no se le tiene miedo"

amor a lo que hago. Amo mi ciudad. Vivimos en un lugar muy especial, nuestra ciudad es un lugar único en el mundo, es la única con el contraste que tenemos con San Diego.


No siempre estamos llenos de éxitos, para llegar a uno muchas veces nos caemos, pero hay que perderle miedo

al fracaso, este da los mejores aprendizajes... levántate y sigue adelante.

—¿MAYOR SATISFACCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL?

—Personal, mi familia, uno es lo que es y la razón por la que lucha es por ella. En lo profesional, el haber llegado a la organización donde hoy estoy (Vía Capital).

—QUÉ MENSAJE LE DA A NUESTROS LECTORES

Invito a que sigamos trabajando para esta ciudad, Tijuana es noble y a todos nos ha dado algo, hay que estar agradecidos con ella, sentirnos identificados por ella y regresarle algo. La única manera de tener una mejor ciudad, es si todos ponemos nuestro granito de arena para lograrlo; todo empieza por un sueño. 

INSPIRADA
POR UN
ANGELITO

Angélica

Echegollen Flores

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

La muerte de un hijo es un suceso devastador, la vida cambia para siempre desde ese momento, pero hay que superar el duelo y salir adelante como lo hizo Angélica Echegollen Flores, una mujer y madre valiente, alegre y espiritual que a raíz de este suceso comparte su experiencia y ayuda a otros a que este hecho no se convierta en un doble pesar.

De profesión licenciada en Turismo con postgrado en Comercio Exterior, su vida laboral inició a los 24 años en la aduana de Monterrey, luego fue trasladada a la de Cancún; después en París en Especialización de Inspectores de Aduanas y, más tarde, a la de Tijuana; en ese transcurso, conoció a Sergio Cano, con quien formó una hermosa familia y con quien tuvo dos hijos: Sebastián y Bernardo.

Durante 22 años trabajó en el SAT, hasta que un día una triste noticia lo cambió todo: su hijo Bernardo de 4

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El Perfume de Patrick Süskind
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** El celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Marck Antony
- » **MAYOR FORTALEZA:** Su honestidad
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Ser perfeccionista
- » **FRASE FAVORITA:** "Recuerda que donde está tu corazón, encuentras tu tesoro"

años fue diagnosticado con cáncer. A partir de ese momento, ella decidió que lo más importante era su pequeño, por lo que renunció a su empleo y se dedicó a buscar alternativas médicas.

"Cuando recibimos la noticia buscamos las mejores opciones para su tratamiento, gracias a Dios contábamos con un seguro de gastos médicos; me recomendaron un oncólogo en la Ciudad de México y nos fuimos para allá, fueron 8 meses los que estuve viviendo con él en el cuarto del hospital entre intervenciones y tratamientos", recordó Angélica.

Después de una gran lucha, el pequeño Bernardo perdió la batalla, pero como todo un guerrero que peleó hasta el último momento, siempre con su mamá de la mano.

AFRONTANDO LA VIDA CON VALOR

"Nadie está preparado para una noticia tal terrible, estoy convencida que el apoyo de la familia, la bendición de Dios y el estar en oración constante de atravesar por este dolor, pero sentirte apapachada es lo mejor... Al final, uno decide salir adelante, yo decidí salir adelante porque tengo a mi otro hijo y a mi esposo..."

"Porque me gusta la vida, decidí buscar apoyo en tanatología. Al principio creí no necesitarlo, pero un día sentí ese llamado de por qué no escuchar algo que me pudiera ser benéfico. La vida me ha enseñado que, para toda persona, su dolor más grande es lo que está viviendo en el momento", expresó con nostalgia.

“Nadie está preparado para una noticia tan terrible. Estoy convencida que el apoyo de la familia, la bendición de Dios y el estar en oración constante de atravesar por este dolor pero sentirte apapachada es lo mejor...”



“Ahora estoy muy agradecida con Dios por haberme permitido conocerlo por 4 años... él fue un niño muy valiente que nos dejó mucho aprendizaje”, expresó.

UN HECHO QUE LA SENSIBILIZÓ

A raíz de la enfermedad de su hijo y de ver la interminable lista de medicamentos, intervenciones, hospitalización y demás, Angélica se sensibilizó con el tema de los seguros porque ante una enfermedad como esta no hay dinero que alcance.

Tras su triste pérdida, una amiga le hizo la invitación a formar parte de GNP, ella quería dejar atrás su etapa anterior y ver la manera de ayudar a la gente; ahora, como agente de seguros, su labor es concientizar la prevención, esperando que la persona pueda sanar, o bien, que al menos su economía no se vea tan afectada.

“A través de mi experiencia me di cuenta de que todos estamos expuestos y somos vulnerables, que nadie está

exento a una enfermedad, y lo importante es estar cubiertos y no el día de mañana tener un doble pesar por vender tu casa o tu patrimonio y perder a un ser querido”, recomendó.

DESPUÉS DE LA TORMENTA, LLEGA LA CALMA

Tras la partida de su hijo, indudablemente su vida cambió, ahora valora cada momento, disfruta cosas tan sencillas como tomar un café o ver una película en familia. “Nos hemos enfocado a vivir el día a día como si fuera el último”.


Bien dicen que después de la tormenta, llega la calma y aunque Angélica siempre llevará en su corazón a Bernardito, su vida debe continuar con su esposo y su hijo Sebastián de 13 años, quien desde los 9 años incursiona en la actuación.

“Yo lo apoyo con valores, haciéndole ver que el medio es un medio difícil y que en todo momento debe estar alerta porque hay gente con otras intencio-

nes, pero es muy gratificante el hecho de que él pueda sentirse más seguro en algo que disfruta, aunque él sabe que lo principal es la escuela”.

La última colaboración de Sebastián fue en la película Miss Bala junto a las actrices Aileen Derbez y Gina Rodríguez; ha participado en la serie The Walking Dead y en la cinta El Contratista, entre otras; en cada uno de estos filmes, sus padres lo acompañan a los llamados y hasta en la famosa alfombra roja.

Lo anterior, combinado con su empleo como agente de Seguros GNP y la jefatura de Normatividad del Parque Aéreo de Logística Matrix Tijuana.

“Busquen siempre cómo ser felices cada día, cómo no limitarse a sus sueños y el buscar cómo sí se pueden hacer las cosas, con amor y pasión que las hagas, los frutos vienen solos”, concluyó Angélica Echegollen, una mujer valiente que, sin duda, es inspiración para muchas personas. 



El ARTE y la CULTURA MEJORAN VIDAS EN TIJUANA

El arte, como proyecto de vida o como opción para ocupar el tiempo libre, tiene un gran poder transformador, el pequeño Fabián de nueve años, residente de la delegación San Antonio de los Buenos es sin darse cuenta un claro ejemplo.

“Llevaba a mi hijo a terapia de lenguaje, a partir del canto ha mejorado. Me cuesta trabajo hablar de esto, pero antes

él solo cantaba las últimas tres letras de cada palabra, ya canta completamente y eso la verdad lo agradezco mucho”, dijo con voz emocionada Sonia Beras.

Originaria de República Dominicana y radicada en Tijuana desde hace trece años, Sonia relató como la música, expresión corporal y juegos, que forman parte del modelo educativo de Coro Comunitario en Movimiento Caminante han logrado en cinco meses un notable avance en el desarrollo del lenguaje del niño.



“ El método que se utiliza contempla a la música y la expresión corporal como medios de desarrollo humano, lo que se suma al trabajo con padres de familia para fomentar el cuidado del entorno y el medio ambiente

HAYDÉ ZAVALA LEYVA, DIRECTORA DEL IMAC

“Ya se le entiende, habla más y está emocionado cada vez que va, antes durábamos hasta las 9 de la noche haciendo la tarea y ahora le digo si no haces la tarea no vas y lo primero que hace es eso porque el coro es a las 3:00 pm”, enfatizó.

Livia Magdalena Álvarez, compartió la alegría de ver en su hija Abril, de 12 años, importantes avances personales tras integrarse en febrero de este año al Coro Caminante, en Casa de la Cultura El Pípila.

Tenía problemas de comunicación y de motricidad, recibió terapia y hubo pequeños logros, pero su ingreso al coro le ha servido y ayudado bastante, explicó.

“Aunque tiene esa edad le gusta mucho jugar, el coro le ha ayudado mucho a tener más coordinación en su cuerpo y a hablar, las canciones y sonidos que les ponen les ayudan. Me siento mucho mejor porque veo cómo aprovechan el juego y aprenden, aprenden bastante”, subrayó.

Coro Comunitario en Movimiento Caminante es un proyecto gratuito e integral, promovido desde 2018 por el Instituto Municipal de Arte y Cultura de Tijuana (IMAC).

“El método que se utiliza contempla a la música y la expresión corporal como



medios de desarrollo humano, lo que se suma al trabajo con padres de familia para fomentar el cuidado del entorno y el medio ambiente”, explicó la directora del IMAC, Haydé Zavala Leyva.

Para algunas presentaciones, agregó, los padres participan en la elaboración de vestuario y escenografía con materiales reciclados, además del contribuir al cuidado del entorno de los recintos donde los niños ensayan por seis horas a la semana.

El coro cuenta actualmente con cuatro sedes ubicadas en el Comedor Comunitario El Tecolote y Centro Comunitario Altiplano, además de Casa de Cultura San Antonio de los Buenos y Casa de Cultura El Pípila, los dos recintos de IMAC con mayor vocación comunitaria.

El primer ensayo general del Coro, en

el que 40 niños y niñas de las cuatro sedes mostraron los avances de su preparación, se realizó el 5 de abril de este año en el Antiguo Palacio Municipal.

IMAC cuenta con cuatro casas de la cultura, ubicadas en las colonias Altamira, Playas de Tijuana, El Pípila y delegación San Antonio de los Buenos, todas operan de manera paralela proyectos huéspedes, algunos de perfil comunitario.

Además, cuentan con una oferta educativa dirigida a niños y jóvenes con inquietudes artísticas y de esparcimiento a través de los talleres libres.

Actualmente se lleva a cabo la construcción de Casa Cultural Cerro Colorado, la quinta casa de la cultura de Tijuana, que dará atención a residentes de la Zona Este.

Estará ubicada en la frontera de las delegaciones Cerro Colorado y La Presa, al final de la calle Francisco Javier Mina de la colonia Paseos del Guaycura. ■

José María Cano,

ex Mecano, exhibe Apostolario en el Museo de Arte de San Diego

Presenta ante el público fronterizo su primera exposición individual dentro de un Museo de los Estados Unidos

POR TATIANA MARTÍNEZ

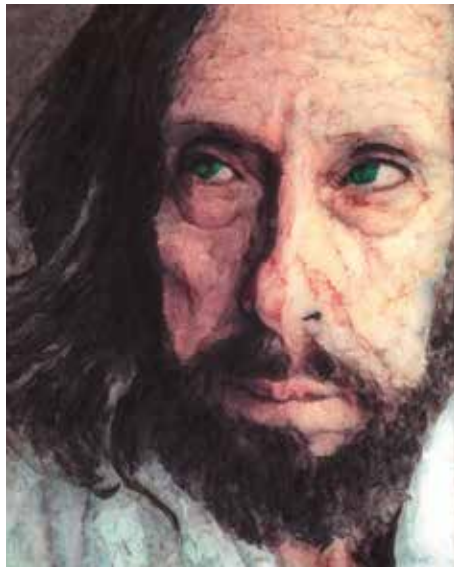
José María Cano, el artista español que se dio a conocer en todo el mundo de habla hispana en la década de los ochentas por ser parte de Mecano, el grupo español de música pop más exitoso de todos los tiempos, se dedica desde el año 2000 a pintar.

Esta nueva vertiente dentro de su carrera artística, es novedosa para quienes lo seguimos de 1981 a 1992 tarareando varias de las melodías de su composición. Sin embargo, la participación de Cano en las artes es muy amplia y comenzó desde su juventud con estudios de arquitectura, pintura y dibujo en la Academia de Rafael Hidalgo de Caviedes en Madrid. Mantuvo una estrecha relación con las artes plásticas hasta que el éxito internacional que alcanzó Mecano, con más de 25 millones de álbumes vendidos, lo forzó a concentrarse en la composición e interpretación musical.

Es imposible hablar de José María Cano sin reconocer su trayectoria en la música. Además de los éxitos alcanzados en Mecano, trabajó música clásica con Montserrat Caballe, para quien hizo un arreglo lírico de "Hijo de la luna". La ópera de Cano titulada "Luna" fue cantada por Plácido Domingo, Renee Fleming, Ainhoa Arteta y Teresa Berganza, y ha sido grabada recientemente por el prestigioso sello alemán Deutsche Grammophon.

SU OBRA LLEGA A SAN DIEGO

El arte plástico de Cano llegó a esta frontera con una muestra contemporánea titulada "Apostolario", que integra una colección de 12 retratos de los discípulos de Cristo, creados en resina y lienzo. La exposición abrió al público el 18 de mayo en el Museo de



Arte de San Diego en Parque Balboa, dentro de la galería 20, en donde permanecerá hasta el 11 de noviembre. Complementa la exposición: Arte e Imperio: El Siglo de Oro de España, que cuenta con más de 100 piezas de los grandes maestros durante el mayor esplendor del imperio.

En el "Apostolario", Cano cita la importancia del número doce: "Como las doce tribus de Israel y los signos zodiacales. Doce no es sólo un número, se relaciona con el sol, la luna y la Tierra. El es número del ciclo lunar que ocurre cuando la Tierra va alrededor del sol".


En esta serie de resinas, que comenzó en el 2015 y concluyó en el 2019, para coincidir con la exposición Arte e Imperio: el Siglo de Oro de España, Cano ofrece una colección de retratos de hombres ordinarios, que se vuelven extraordinarios en sus pinturas.

EXPOSICIONES EN RECINTOS INTERNACIONALES

Desde el año 2000, Cano se ha dedicado exclusivamente a la pintura y ha tenido exposiciones retrospectivas en museos nacionales como CAFA en Beijing, PAN en Nápoles, DOX en Praga, Arsenal en Kiev y Karuizawa en Japón. Su técnica utilizando múltiples capas de resina y cera, da como resultado una transparencia que tiene ramificaciones tanto visuales como espirituales, encarnando el conflicto entre la dualidad material y no material de la condición humana—sus pinturas son caóticas vistas de cerca y apacibles vistas de lejos.

Durante sus últimos 20 años como pintor, ha obtenido una respuesta muy favorable de los críticos por su técnica en resina tan meticulosa y visualmente impactante. Esta es su primera exposición individual dentro un Museo de los Estados Unidos. Sus obras se han expuesto en galerías y museos de todo el mundo.

"Apostolario". La tradición de formar grupos de imágenes de los apóstoles, cuyas raíces provienen de las ilustraciones de libros medievales, también puede encontrar indicios en libros grabados del siglo XVI en el que cada figura venía acompañada de una línea del credo del Apóstol. Artistas del Siglo de Oro Español, como Jusepe de Ribera (1591-1652) caracterizaban estas figuras como personas comunes del pueblo, incluso con rostros duros. De hecho, cinco de los apóstoles (Pedro, Andrés, Juan, Santiago y Felipe) eran humildes pescadores del pueblo de Betsaida, en el mar de Galilea.

El Museo de Arte de San Diego está localizado en Parque Balboa y ofrece a sus visitantes cédulas de todas sus piezas en inglés y español. 

MUSEO DE ARTE DE SAN DIEGO

HORARIOS:

Lunes-martes-jueves y sábados

10 am a 5 pm

Viernes de 10 am a 8 pm

Domingos de 12:00 pm a 5:00 pm

CIERRA: miércoles

PORTAL

www.sdmart.org

EL MUNDO NECESITA HÉROES VERDADEROS

UNA
PELÍCULA ORIGINAL IMAX
COSMIC PICTURE'S

PERROS SUPERPODEROSOS

PRESENTADO POR **MARS**
Petcare



DOMO
IMAX
CECUT

¡Gran estreno!

A partir del domingo 21 de julio, 2019

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Domo IMAX • Boletos en taquilla

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana, B.C. Informes: (664) 6879650

www.gob.mx/cultura

www.mexicoescultura.com

www.cecutoj.mx

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

[/cecutoj](https://www.instagram.com/cecutoj)

[/cecutoj](https://www.youtube.com/channel/UC...)



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana

GRIS CUEVA

(Azul)

DISFRUTANDO A PLENITUD DE SU PASIÓN: EL ARTE

“Las puertas que se me están abriendo las abro. No permito que el miedo llegue. No tengo nada que perder, todo que ganar

GRIS CUEVA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

La felicidad que irradian la artista visual, Gris Cueva no sólo es contagiosa, sino motivante. Es la evidencia palpable de la plenitud que está experimentando en estos momentos como mujer, al haber encontrado en el arte su vocación, su verdadera pasión, la manera en la que puede trascender como persona y profesional.

Este 2019 para ella llegó como comúnmente se dice: con torta bajo el brazo, porque está concretando el sueño de cualquier artista: exponer sus obras.

UN POCO DE SU HISTORIA

Gris nació en Tijuana, y tiene un matrimonio estable desde hace 12 años con el empresario Carlos Guerrero, y es mamá de dos hijos que prácticamente están en la adolescencia, uno saliendo, otro entrando: Carlo André de 19 y Alberto de 11, pero, aunque lo tenía todo, la protección y sustento de su marido, y el cobijo de su familia, incluyendo a sus padres y a su hermana, ella sentía que



le faltaba algo, le faltaba realizarse.

Empezó entonces una búsqueda febril para encontrar aquello que le permitiera expresarse como mujer en esta nueva faceta de su vida, compartir su esencia, sus emociones, sus vivencias, y conectar así con otras personas.

Tomó múltiples talleres: de inglés y de repostería, por citar sólo algunos ejemplos, pero nada llenó esa necesidad que tenía de expresarse como lo hizo la pintura, que cambió totalmente su vida.

SE ENAMORÓ DEL ARTE

Fue así que Gris empezó a estudiar pintura con la internacionalmente reconocida, artista tijuanaense, Alejandra Phelts, quien se convirtió en una de sus principales mentoras.

“Cuando salí de esa primera clase, fue una cosa verdaderamente especial. La pintura me atrapó desde el primer día que tomé un pincel. Me enamoré del arte, de pintar y ya para mi segunda clase, ya llegaba yo con cuatro cuadros terminados; me metí completamente en la pintura”.

Gris tomó varios talleres con Alejandra Phelts, y también con Gabriela Villarreal, artista visual de Monterrey, con quienes aprendió varias técnicas, que como ella platica, empezó no sólo a tratar de plasmar en el lienzo, sino a disfrutar al máximo.

A ambas las considera sus mentoras.

“ El arte me ha cambiado la vida completamente; me dio un giro de 180 grados, y he encontrado la mejor manera de reflejar mis emociones y mi amor en cada una de mis obras

“A Alejandra le tengo mucha admiración y mucho respeto, por su forma de transmitir esa pasión y ese amor que le tiene a la pintura, lo que me motivaba muchísimo. De Gabriela también admiro mucho su trabajo”.

SU TRABAJO

Desde ese momento en que empezó a tomar sus clases de pintura, Gris encontró en el arte su verdadera pasión, y no dejó de crear, de hacer cuadros, de pintar.

Su obra es completamente diversa, cada cuadro tiene personalidad propia. Hay una tendencia hacia lo abstracto, pero también en algunas pinturas se distingue claramente lo figurativo: un corazón, un árbol, o un círculo.

Los colores en el lienzo se observan vibrantes, intensos, de esos que logran atrapar la mirada de cualquiera, y cautivarla.

—¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU TRABAJO, TUS OBRAS?

—Mi trabajo es expresionismo abstracto, en el que utilizo diferentes técnicas, muchos colores utilizando diversas texturas y materiales como el vidrio blindado y acero balístico.

—¿Y QUÉ BUSCAS TRANSMITIR CON TU PINTURA?

—Lo que busco es transmitir emociones y sentimientos para las personas que los




observen. Que cada mujer y caballero que vean mis cuadros, puedan percibir esa emoción, y que puedan sentirse identificados con mi obra.

EXPOSICIONES EN PUERTA

De los grandes retos que tiene hoy por hoy la artista visual, Gris Cueva, que firma como azul, son las dos exposiciones que tiene en puerta, y que hacen de este 2019 un año único para ella.

Una es la que tendrá en Bajamar, en una verbena popular donde habrá gastronomía

regional mixología, vino, cerveza artesanal, paella, charcutería, y en el marco del concierto de los Gypsy Kings el próximo 13 de julio, y la que tendrá lugar en Torre Cosmopolitan el próximo jueves 18 de julio.

Para ella, esta aventura apenas inicia: “quiero seguir aprendiendo, tomando cursos y talleres e irme a Europa a estudiar técnicas diferentes, y seguir compartiendo mi arte en los espacios a donde me invitan, para que así pueda seguir teniendo ese contacto con la gente, que para mí es lo más importante”. 

Xolos POR TI

Este Clausura 2019, trabajamos de la mano con múltiples asociaciones para promover la inclusión y el respeto

Unidos somos más fuertes. Trabajando en equipo nos convertimos en una verdadera JAURÍA. Por ello, el Departamento de Responsabilidad Social del Club Tijuana ha sumado esfuerzos con distintas asociaciones, con la finalidad de promover la inclusión y el respeto en nuestra sociedad.

Este Clausura 2019 no fue la excepción. A lo largo del torneo, realizamos diversas campañas en pro del bienestar de los tijuanaenses.

“LUCHAMOS JUNTOS CONTRA EL CÁNCER INFANTIL”

Con esta emotiva campaña arrancamos el año. Junto a nuestros embajadores, los Xoloitzcuintles Diego Rodríguez, Juan Carlos Valenzuela y las XoloGirls, visitamos a los pequeños del Patronato del Hospital General de Tijuana. Además, los niños fueron invitados a un partido, en el que tuvieron un boteo por la explanada. La campaña finalizó con un boteo en el vestidor Xoloitzcuintle, en el que jugadores y cuerpo técnico se sumaron a la causa.

“X AMOR AL SÍNDROME DE DOWN”

En el mes de marzo, llevamos a cabo la campaña enfocada en el Síndrome de Down de la mano de la Fundación de Apoyo para Niños Especiales (FANE).

Los pequeños también tuvieron la oportunidad de acompañarnos a un partido desde el lugar con estrella y conocer a Gustavo Bou y Luis Fuentes –embajadores de esta edición– en un divertido convivio.

Las XoloGirls también fueron partícipes de



la campaña a través de la realización de un circuito deportivo en la cancha del estadio.

“X QUE SOMOS PIEZAS DE UN MISMO EQUIPO”

Trabajamos junto a EDUKE, un centro educativo enfocado en niños y jóvenes autistas, para llevar a cabo esta campaña. Iniciamos las actividades con la visita de los embajadores Omar Mendoza, Ignacio Rivero y Diego Braghieri en las instalaciones de la escuela.

Además, los pequeños recorrieron el Parque Zoológico Internacional A.C en compañía del XoloMayor. Para finalizar, los jugadores y los niños tuvieron una convivencia en el Black Room.

DÍA DEL NIÑO

Celebramos a los pequeños Xoloitzcuintles en el XoloFest, una firma de autógrafos

privada, en la que tuvieron la oportunidad de conocer a todo el plantel Rojinegro y realizar múltiples actividades con nuestros socios comerciales. Nos acompañaron los pequeños de EUNIME, CRIT y el Patronato del Hospital General.

LIGARSE

Nos sumamos a “LIGARSE”, una iniciativa de la LIGA MX cuyo objetivo es llevar el fútbol más allá del juego, transformándolo en acciones sociales. Junto a ellos, realizamos protocolos especiales en los partidos para las campañas de autismo y síndrome de Down.

Además, promovimos los hábitos saludables a través de su campaña de nutrición.

Como parte de las labores de inclusión, el protocolo de cada partido también se realiza en Lenguaje de Señas Mexicano. 🇲🇽

#UNIDOSOMOSMÁSPERROS

**XOLO
PASS**



APERTURA · 2019

RENOVACIÓN

25 de Junio a 4 de Julio

VENTA DE
LUGARES Y LISTA DE ESPERA

5 de Julio

VENTA AL
PÚBLICO EN GENERAL

6 de Julio

HORARIO DE TAQUILLA 9:00 A.M. A 7:00 P.M.

Caliente
caliente.mx



ATENCIÓN AL AFICIONADO
664.388.25.02

EXPO-PRODUCTOS-SERVICIOS

LUGAR
CECUT
SALA
FEDERICO CAMPBELL

MIÉRCOLES
23
OCTUBRE

HORARIO
DE **8:00 AM**
A **8:00 PM**

soy actual

• REVISTA **Mujeractual** •



*"El fracaso más grande
es nunca haberlo intentado..."*

CONFERENCIAS DE EMPRENDEDORES EXITOSOS



RENDICHICAS

**PULSAR
107.3
FRASA**

SPORTIKINES
medicinafísica



• MUJER ACTUAL PROMOVRIENDO la ECONOMÍA

UN SUEÑO HECHO REALIDAD

SER MADRE ES MUCHO MÁS DE LO QUE YO ME PUDE IMAGINAR, MI VIDA ESTÁ COMPLETA

POR BECKY KRINSKY

Un testimonio que nos recuerda lo especial, y el privilegio tan grande que es, el ser madre: Es imposible describir el sentimiento de ser madre, a pesar de que me lo platicaron más de mil veces y lo leí otras cientos. Vi crecer sobrinos, hijos de mis amigas y de mis primas, hasta de mujeres que no conocía y las veía cargar a sus hijos; siempre estuve rodeada de mamás y de bebés.

¿PERO UN HIJO YO? ¿CÓMO?

Mi carrera siempre fue primero, y la verdad, creo que siempre he tenido un poco de mala suerte con los hombres que me presentaron: no pude encontrar una pareja que me entendiera, ni con la cual pudiera formar un hogar.

El tiempo pasó, y mi reloj biológico ya no era el mismo que cuando era más joven, y tener un hijo siempre fue un gran deseo mío. Nunca lo platicué con nadie, ya que no estaba preparada para ser madre soltera.

Pero un buen día, en una de las visitas rutinarias al ginecólogo, se me ocurrió preguntar mis opciones para poder ser madre. El doctor, sin preguntar mucho, me dio todas las opciones, y me explicó las posibilidades, los distintos procedimientos, y me abrió la mente a un mundo que pensé que nunca sería mío.

Para mi sorpresa, cuando platicué a mi familia lo sucedido, todos, absolutamente todos se alegraron por mí, y me ofrecieron no sólo su apoyo, sino también su ayuda incondicional.

Pronto, y sin darle mucha cabida a las múltiples dudas que pudieran surgir, estaba en tratamientos, procedimientos, tomando hormonas, en esperas y falsas ilusiones. Hasta que el doctor me dijo que era posible que mi mejor opción fuera el de seguir otro camino, buscar una madre subrogada y asegurar mis posibilidades de ser madre.


Así fue. Tome todas las precauciones debidas, médicos y abogados firmaron los convenios y papeleos legales, protegimos mis derechos, los de la madre subrogada, y desde luego del bebé que iba a nacer; todo en orden para vivir con tranquilidad.

Gracias al profesionalismo de mis abogados, el embarazo y las responsabilidades médicas fueron una etapa sin problemas, de hecho, fue una etapa con mucha emoción. Además para mi sorpresa, no iba a nacer un bebé, sino dos. La emoción y la gratitud a la vida sobrepasaron mi ser.

Pensé que estaba preparada para recibir el regalo más grande de mi vida, lo que más deseaba; ser mamá, sobre todo cuando uno piensa que esa posibilidad es un sueño imposible.

Ser mamá es mucho más de lo que yo, hubiera imaginado. El corazón de repente crece, y surge un amor que nunca pensé que tenía. El sentimiento de saber que hoy en día tengo dos personas que me necesitan, que las amo, mi vida gira en función a ellos, y lo agradezco con toda mi alma.

Ser madre realmente es algo maravilloso; me siento una mujer completa, llena, feliz, y mucho más. Si alguna vez tuviste duda o te dio miedo investigar cómo poder ser madre por medio de la subrogación, no lo pienses más. No hay nada más bello que ser madre.

Contreras Law Firm está listo para ayudarte con todos tus trámites legales. Llama ahora, haz una cita, y descubre el mundo de la maternidad, te lo recomiendo. 



CONTRERAS
LAW FIRM

ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200

San Diego, CA 92101

619-238-0616

contreraslawfirm.com



Anuncio legal



REINAUGURACIÓN

ANFITRIÓN: Applebee's

El pasado Jueves 20 de junio se llevó a cabo una rueda de prensa en Applebee's, en las instalaciones de su sucursal Río dentro de Pavilion Plaza, con motivo de la reinauguración de sus sucursales ubicadas en Plaza Galerías Hipódromo y en Zona Río.



SG Estilo "Show Room"

Sala de exposición, donde diseñadores o fabricantes exponen sus nuevas colecciones.

MODA, ACCESORIOS & MÁS...

Avenida Las Palmas #4617, Las Palmas, Tijuana BC

☎ (664) 681 2728 f sgestiloshowroom/



Adony's Spa
Héctor (664) 136 2296

Chics
Salon & Supply
Chics Beauty Supply
(664) 776 8322

Zona Río | Macroplaza | Otay | Galerías Hipódromo



SIEMPRE HAY UNA RAZÓN



**CELEBRA
TODO**



EN UN NUEVO APPLEBEE'S

GRADUACIONES • CUMPLEAÑOS • DESAYUNOS • BABY SHOWERS • JUNTAS DE TRABAJO • ANIVERSARIOS • DESPEDIDAS



baja cuadros
 Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
 Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

emprender **EMPRENDE**
TIJUANA

INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA
 por el INADEM.

CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES

- Creación de modelo de negocios canvas(2 sesiones)
- Finanzas básicas
- Marketing Digital
- Beneficios de pertenecer al RIF
- Conoce tu mercado a través de INEGI
- Pitch Empresarial
- Servicio al cliente: "La clave del éxito"

Te ayudamos a que tu idea de negocio se convierta en una realidad mediante:

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

REGISTRA TU MARCA **Y dale valor a tu empresa**

Búsqueda fonética ante el IMPI
 Llenado y envío de solicitud
 Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 99 50 ext. 113 y 121
 emprender1@coparmexijuana.org emprender4@coparmexijuana.org

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR

X3 MEDIA

VISIÓN

COMUNICATE AL (664) 188 67 91





 soyjueractual

GRAN TORNEO
 de Golf
ANFITRIÓN: Club Campestre Gran Afluencia tuvo el V Gran Torneo de Golf, que la Fundación Valle Bibb organizó en memoria del Sr. Jorge Macías Fernández. El evento tuvo lugar el pasado 7 de junio, a las 8:30 de la mañana.



CORRE con Color

ANFITRIÓN:

Fundación Castro Limón
 10 mil corredores, 400 voluntarios, y 100 patrocinadores, se dieron cita el pasado 9 de junio en lo que se ha convertido en toda una fiesta familiar deportiva: Corre con color, aportando un granito de arena, en pro de una niñez sin cáncer en la región.



soymujeractual





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



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

SUNPOWER®

Authorized Dealer

PANELES SOLARES

PARA HOGAR, NEGOCIO E INDUSTRIA

Energía Solar, la solución a los incrementos
en tu recibo de luz.

PANELES DE
**470
WATTS**

GENERAMOS
+ ENERGIA EN
- ESPACO

AHORRA **95%** EN TU RECIBO
HASTA UN **95%** DE LUZ

¡DIAGNÓSTICO SIN COSTO!

¡Inicia tu trámite de financiamiento ahora!



SUCURSAL TIJUANA

+52 (664) 647 8402

SUCURSAL MEXICALI

+52 (686) 290 5706

www.ipecindustrial.com.mx IPEC Solar



HERMOSA CASA EN VENTA

FRACCIONAMIENTO PUERTA DE HIERRO



Características

Exterior

Garaje Balcon Terraza Estacionamiento techado

Parrilla Patio Cisterna Facilidad para estacionarse

General

Aire acondicionado Chimenea Portero Seguridad

24 Horas Bodega Cocina integral Cuarto de ser-

vicio Circuito cerrado Fraccionamiento privado

Recreación

Alberca Jacuzzi Área de juegos infantiles

Detalles



Medios baños: 1



Estacionamientos: 4



Construcción: 485 m²



Terreno: 375 m²

Informes al: (664) 309-8299
con Claudia Oropeza asesora inmobiliaria

La mejor
plaza de
Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en
el mejor
lugar

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



Center
OUTLET

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



NUEVA UBICACIÓN “THE F TOWER”

V

emont Plastic Surgery se encuentra a unos pasos de la Garita de San Ysidro, dentro del complejo SIMNSA Medical Center que es uno de los proyectos en infraestructura médica más importantes del Norte del país que dará impulso al

Turismo Médico de la region. Enfrente tenemos Easy Park, el estacionamiento más amplio y seguro que puedas encontrar en la zona.

Ubicados a cinco minutos del corazón de la ciudad donde podrás disfrutar de una gran variedad de propuestas gastronómicas, centros comerciales, entre otras actividades recreativas. Somos una organización que ofrece servicios de alto nivel y con los mejores resultados. Nuestro fundador el Dr. Ricardo Vega cuenta con la experiencia, capacidad y profesionalismo para ofrecerle armonía y belleza, mejorando su autoestima y apariencia; realizando los procedimientos más innovadores en cirugía plástica, estética y reconstructiva en un ambiente cálido y personalizado con cuidados especializados que le permiten una rápida recuperación con óptimos resultados.

El Dr. Ricardo Vega, es el Presidente del Clúster Médico de Baja California (BAJA HEALTH CLUSTER) y cuenta con 20 años de experiencia en practica privada posicionándose como uno de los mejores cirujanos plásticos en la region, Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.



The F Tower

Circuito Bursátil 9043,
Suite 306, Zona Urbana
Rio Tijuana, 22010

MX (664) 686 5599
US (619) 946 1074



Instagram: [drricardovega](#)



Facebook: [Dr. Ricardo Vega](#)



[www.ricardovega.com](#)

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.
VÁLIDO AL 31 DE JULIO DEL 2019.



SOMOS ÚNICOS,
NO TENEMOS SUCURSALES

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com