

Mujer actual

Julio 2020 | Año 13, Edición 153 | 72 páginas

MARIO ESCOBEDO CARIGNAN

pieza clave en medio de la crisis

¡ESFUÉZATE!

Que tus hij@s optimicen su tiempo

PONTE LA CAMISETA

Tiempo de compartir apoyando al Hospital General de TJ

Ejemplar GRATIS

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

TIJUANA
¡FELIZ 131 ANIVERSARIO!

EL PODER FEMENINO DE SPÉCOLA

DESCARGA MUJER ACTUAL y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

Available on the App Store



Pégate a **PULSAR** **107.3**



KENIA RUÍZ

LUNES - VIERNES
5 A 10AM

JAVO RÍOS

LUNES - VIERNES
10AM A 2PM



CHIQUIBABY

LUNES - VIERNES
2 A 6PM



Tu Vida Conectada con Telcel

Tranquilidad para ti, con tu auto conectado  **SmartAuto**
telcel



zeek[®]

Mi Auto

Servicio de geolocalización vehicular

- > Apaga tu auto desde tu celular y **evita robos**
- > **Monitorea los viajes de tu familia**
- > **Crea alertas de velocidad**
- > **Rastrea tu auto en todo momento**
- > **¿Movieron, prendieron tu auto? ¡Entérate!**

\$199 al mes

Internet de las cosas viajando a la velocidad de GigaRed 4.5G Telcel

Concox
GV20

Cellocator
CR300B LITE



1. Pago inicial al contratar un plan Zeek Mi Auto a 24 meses de \$199. *Aplica sólo para dispositivos que requieren instalación, NO Plug and Play. Los precios publicados sujetos a cambios incluyen IVA al 16%. Imágenes ilustrativas. Información en www.telcel.com. Válido a nivel nacional excepto en las ciudades de CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos al 31 de Julio de 2020.

Julio 2020

TIEMPO DE COMPARTIR

Seguimos viviendo tiempos difíciles en Baja California, porque desgraciadamente aún estamos en semáforo rojo. Pero si de algo estamos convencidos es de que justo ahorita es TIEMPO DE COMPARTIR. A consecuencia de este virus o incluso de otras enfermedades inesperadas, hemos sufrido la pérdida en nuestros hogares de amados seres queridos. El dolor por la partida de nuestro padre o madre, de nuestros hermanos o hijos, o tal vez de amigos, compañeros o conocidos, es verdaderamente indescriptible.

En todo México al momento que escribo, más de 25 mil personas han perdido la lucha contra el COVID, y muchos se debaten entre la vida y la muerte.

Y de las cosas más graves que se están viviendo, es que algunas personas principalmente algunos de nuestros niños, NO tienen la garantía de que podrán comer hoy. Algunas familias han perdido sus hogares por no poder pagar la renta, otras personas se quedaron sin trabajo, o sus ingresos disminuyeron de tal manera de que ni siquiera pueden cubrir con lo más indispensable.

Pero justo en estos momentos de gran necesidad es cuando verdaderamente podemos ser de utilidad, y sumarnos a causas nobles, siendo solidarios. Así como lo dijo la madre Teresa de Calcuta alguna vez: Hay que dar hasta que duela.

Hoy en Mujer Actual estamos sumamente agradecidas con todas aquellas mujeres, desde niñas hasta preciosas abuelitas que se han puesto la camiseta.

El trabajo espectacular de nuestra querida artista visual tijuanaense, Roxana Díaz, al representar a nuestros héroes de carne y hueso en nuestra portada de mayo y en nuestras camisetas, nos ha permitido hacer donaciones en especie al Hospital General de Tijuana, lo que sabemos que sin tu ayuda hubiera sido imposible.

Sigamos con esa actitud, con ese deseo de compartir y sumarnos para apoyar a los demás, pues hoy, justo hoy, sigue siendo tiempo de compartir.

En nuestra portada de la edición de julio salen tres mujeres aguerridas, empoderadas, que se han abierto paso con éxito en el mundo de la cinematografía y publicidad, en su trabajo dentro de la casa productora Spécola. ¡Conócelas!

Además, te contamos la historia de Mario Escobedo Carignan, un hombre de retos con sus prioridades muy claras: La familia y su comunidad. Dentro de su cargo como Secretario de Economía y turismo de BC, tiene objetivos muy importantes a cumplir en estos momentos de crisis.

También tendremos una sección especial sobre los viajes por carretera, y te invitamos a explorar la Baja. ¡Disfruta nuestra revista, hecha para ti y por ti!

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soría 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 Celi Ruvalcaba Durán
Becky Krinsky
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Ana Laura Martínez Garcoqui
Bianca Castro-Cerio Trenti
Señorita Lechuga
Maribel Moreno
Nelly Castañeda
Gabriel Bello
Maritza González
Maru Lozano

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Veronika Moreno [664] 165.57.20

David Vera [664] 628.82.79

Andrés Ruiz †

Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 13, edición 153, inicio de impresión el 15/06/2020.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



 **TOYOTA**
Tijuana

NEW RAV4 ADVENTURE



LA AVENTURA COMIENZA AQUI

RAV4 ALL
RAV4 YOU

Contenido

JULIO 2020

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
La falta de gratitud aleja más que el distanciamiento social

6

• EL SOPLÓN
¡Inteligencia y coherencia!

8

TUS HIJOS

Esfúrzate en que tus hijos optimicen el tiempo

10

SEÑORITA LECHUGA

La gráfica del amor

12

TEMAS ACTUALES

Mareri sigue compartiendo felicidad a las familias de Tijuana

13

LECTURA ACTUAL

Libros para acompañarnos

14

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Detalles Trendy para tu outfit por carretera

16

TEMAS ACTUALES

• Lo indispensable para tu viaje terrestre
• Haz segura tu experiencia en auto

18

LA DULCE CHEF

Panqué de fresas

22

UNA VENTANA AL VALLE

Lleva el vino del valle a la coctelería en casa

24

DIARIO DE UN CHEF

Fernanda de la Parra

26

PORTADA DEL MES



EL PODER FEMENINO DESTACANDO EN SPÉCOLA

30

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

GASTRONOMÍA

Poke & Garbanzos Protagonistas del Verano

28

HOMBRES DESTACADOS

MARIO ESCOBEDO CARIGNAN En el lugar idóneo para generar el cambio

32

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

DENIA ZEPEDA M. Cumpliendo sueños a través de la danza

34

VALORES Y GENTE

Emprendedores en acción

36

TEMAS ACTUALES

CALIMAX se solidariza para llevar alimentación sana a cada niño

38

HABLEMOS DE CINE

El cine se reinventa

42

EXPERTOS

• TUS DERECHOS LEGALES
¿Cómo retomar asuntos legales sin correr riesgos de contagio?

43

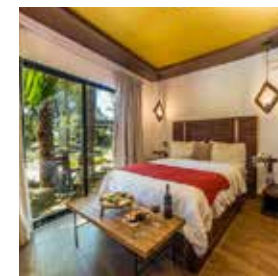
SOCIALES

50

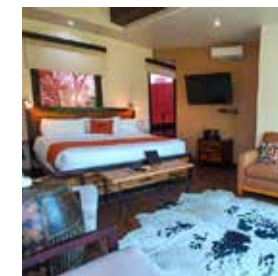


INCLUYE:

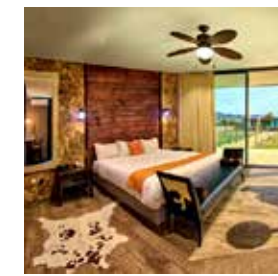
- ◆ Hospedaje de 1 noche para 2 personas
- ◆ Cabalgata de 30mn. en Equitarius
- ◆ Cena 6 tiempos en Fuego Cocina del Valle
- ◆ Fogata
- ◆ Botella de vino de la casa
- ◆ Desayuno en Fuego Cocina del Valle



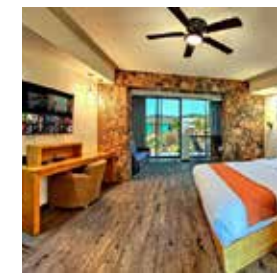
Hab. Clásica \$2,900mn.
En viernes y sábado se agregaran \$1,500mn.



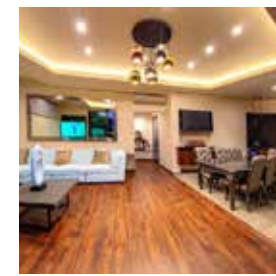
Estudio Deluxe con terraza \$3,700mn.
En viernes y sábado se agregaran \$1,900mn.



Villa Deluxe \$4,500mn.
En viernes y sábado se agregaran \$2,500mn.



Master Suite \$4,900mn.
En viernes y sábado se agregaran \$2,800mn.



Suite Presidencial \$7,900mn.
Únicamente disponible entre semana

www.revistamujeractual.com

*Aplica restricciones
*Se agregara 8% IVA + 5% ISH

www.hoteldelvalledeguadalupe.com
www.hotelentrevinedos.com

Reservaciones:

☎ 646 155 2164 / 646 156 8062
☎ 664 154 7572 / 664 128 6226 / 664 622 4094

LA FALTA DE GRATITUD, ALEJA MÁS QUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Cuando las relaciones personales son limitadas, el ser cortés y detallista, se convierte en una prioridad para mantener el buen ánimo y la paz mental

POR BECKY KRINSKY

Dar las gracias y agradecer con sinceridad hasta los detalles más insignificantes, es quizá uno de los ingredientes más importantes para mantener la paz en cualquier relación. Sobre todo en tiempos inestables donde se necesita de más sensibilidad y buen trato que en tiempos normales.

Hay muchas personas que asumen que NO tienen que dar las gracias, ya que cada uno hace lo que le toca, y que no hay razón para estar agradeciendo todo el día y por todo. Creen que agradecer por cada cosa es ser cursis, melosos y repetitivos, o bien, piensan que no hay razón para agradecer el esfuerzo y sus atenciones, ya que es obvio que saben cuanto los aprecian.

"Dar las gracias es la llave que abre

el corazón y aligera la carga del alma".

La realidad es que en tiempos de crisis o en momentos triviales, dar las gracias es la llave que abre el corazón y aligera la carga del alma. Todas las personas necesitan afecto y ser agradecidas.

Dar las gracias es reconocer las acciones, el esfuerzo, las atenciones y el tiempo de las personas que han hecho algo por otros. NO importa si parece una acción ordinaria o una cuestión sorprendente. Agradecer es importante y esencial para tener una relación saludable.

Ahora más que nunca, el agradecer es una acción importantísima. Decir gracias no es sólo una expresión. Esta palabra mantiene el ánimo en un lugar sano, y hace sentir que lo que se hace tiene valor.

Cuando uno está distanciado del mundo y sólo vive con su pareja, hijos o algún colega o familiar, el agradecer, ser noble y cortés, puede ser la única forma de crear un ambiente amable y positivo.

ALIGERA EL ENCIERRO CON UN GRACIAS

La cuarentena se puede convertir en un infierno cuando las personas se sienten ignoradas, se les toma por sobreentendido o no se les agradece todo lo que hacen.

En tiempos normales uno tiene muchas interacciones con diversas personas; sale de un lugar para entrar a otro, así que el agradecer quizá no está centralizado, por las distintas oportunidades que hay para recibir el reconocimiento y la validación necesaria.

Pero cuando las interacciones son limitadas y las personas se encuentran distanciadadas, decir gracias es vital para todos.

El que dice gracias, reconoce las atenciones y el esfuerzo de la persona. Al agradecer se siente bien, que lo han atendido y han hecho algo por él. Por el otro lado, la persona que recibe el elogio se siente valorada, reconocida y querida.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

www.recetasparalavida.com


FACEBOOK

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

TWITTER

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

No es cuestión de autoestima ni de egocentrismo. Es cuestión de cuidar el aprecio, y reconocer el respeto al esfuerzo y el trabajo de los demás.

Si no has agradecido recientemente a las personas que tienes cerca, ahora es un buen momento para hacerlo. 

LA RECETA SABER DECIR GRACIAS INGREDIENTES

» **ATENCIÓN** – estar pendiente de las acciones positivas de los demás y agradecerlas.

» **SINCERIDAD** – expresarse con honestidad para que el agradecimiento se reciba de corazón.

» **PRONTITUD** – expresar la gratitud en el momento que se recibe la acción.

» **SATISFACCIÓN** – compartir el sentimiento de bienestar con gusto y felicidad.

» **VALOR** – sobreponerse a la pena o a la incomodidad de agradecer y hacerlo.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA DECIR "GRACIAS"

» Reconozco y agradezco todas las pequeñas acciones que otros tienen para conmigo. Aunque sea su obligación o responsabilidad, de igual forma son acciones buenas que valido y agradezco con gusto y sinceridad.

Al agradecer hago sentir bien a la persona que me dedicó su tiempo y su esfuerzo. Agradecer me hace sentir bien y nutre mis relaciones.

PORQUE ES BUENO DECIR GRACIAS

1 **. DECIR GRACIAS NOS CONECTA CON LAS PERSONAS Y DA SENTIDO A LO QUE HACEMOS.** Al agradecer reconocemos que las cosas no se hacen, ni llegan solas. Se reconoce el esfuerzo y el tiempo de los otros, y mejora la calidad de las relaciones personales.

2 **. LOS PEQUEÑOS DETALLES DAN GRANDES RAZONES PARA PODER VIVIR AGRADECIDO.** El sentimiento de satisfacción continuo, se nutre diariamente cuando uno es capaz.

3 **. TODA PERSONA NECESITA SENTIRSE QUERIDA Y APRECIADA.** Cuando hay un balance recíproco entre el que realiza la acción y el que la recibe, se reconoce el aprecio y las atenciones que se tienen ambos. Así, su relación se nutre y se rompe cualquier tensión que en el camino se pudiera haber creado.

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.

*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida©. Todos los Derechos Reservados

“La persona que dice gracias siempre vive feliz, agradecida y encuentra más razones para seguir agradeciendo”



¡Inteligencia Y COHERENCIA!

POR MARU LOZANO

Esto nos pediría aplicar el científico americano Doc Childre de 74 años de edad, fundador de HeartMath, Organización sin fines de lucro dedicada a la educación e investigación. Ahí se subraya la importancia de la conexión corazón-mente en el desarrollo intuitivo y también del crecimiento personal.

Parece difícil e incluso calienta cuando estás en turbulencia y te dicen: "Cálmate". Pero ¡se puede! Hay que hacer esto para poder reflexionar, estabilizarnos y así reconectar con nuestra capacidad de razonar asertivamente y ver las cosas con mayor claridad.

Cuando se pierde por momentos la conexión de nuestro corazón, la mente y las emociones se tornan caóticas y nos llevan a un ritmo más acelerado de lo que nuestra guía intuitiva puede ofrecernos. Así que ¡evitemos darle cuerda al auto-estrés y sus consecuencias!

Doc Childre nos promete que con la calma creamos una ventana de tiempo extra que nos ayuda a elegir mejor.

Mientras buscas un curso de la Mate-

Si invertimos cinco minutos al día, nuestro corazón enviaría tremendos y positivos mensajes al cerebro para funcionar mejor, para discernir, para reaccionar, para soportar, para amar... todo con ¡coherencia!



Cuando se pierde por momentos la conexión de nuestro corazón, la mente y las emociones se tornan caóticas y nos llevan a un ritmo más acelerado de lo que nuestra guía intuitiva puede ofrecernos

mática del Corazón o HeartMath, te comparto la técnica del equilibrio interior, la cual es moverse a través del día con tu mente y emociones en sincronía; no en un estado de somnolencia mental, sino en uno regenerativo en donde estás más alerta, resiliente y te hace responder con mayor efectividad. El equilibrio interior es un aspecto de quietud al que podemos acceder mientras estamos en movimiento. Es que ¡tenemos que administrar el gasto y reposición de energía sí o sí!

¿BENEFICIOS?

- » Fluidez
- » Efectividad para responder a situaciones normales, retadoras o creativas.
- » Eliminas todo el estrés.
- » Te prepara bien para decidir.
- » Previene y generas conexiones más genuinas y cálidas con todo y todos.

Aquí se trata de ser coherentes, para esto, Doc Childre acuña el término: "Coherencia del corazón", o sea: Corazón-mente-emociones en armonía no importando si se está durante situaciones tirantes. ¿Cómo?

- » **POR TRES MINUTOS**, enfoca toda tu atención al corazón. Respira y mientras inhalas cuenta hasta cinco. Exhala y mientras, cuenta hasta cinco. Hazlo varias veces.
- » **IDENTIFICA QUÉ SENTIMIENTO** estás anidando (miedo, ira, tristeza).
- » **PIENSA EN ALGO INCREÍBLE**, alguien hermoso, un momento lindo, tu mascota, y revívelo. Tráelo a tu mente vívidamente. Saborea este momento, por favor.

Si invertimos cinco minutos al día, nuestro corazón enviaría tremendos y positivos mensajes al cerebro para funcionar mejor, para discernir, para reaccionar, para soportar, para amar... todo con ¡coherencia! Acordémonos que coherencia significa: conexión, relación, unión de unas cosas con otras. Por cierto, la energía es contagiosa y tú eres el pilar de ese lugar que ocupas. ¡Anímate! ▣

Muchos ignoramos que el corazón manda muchísimos más mensajes al cerebro y viceversa. ¿Sabías que el corazón tiene su propio cerebro? ¿Qué es lo primero que escuchamos al haber embarazo? ¡Exactamente, los latidos del corazón! Es que el corazón es nuestro primer órgano y éste manda unas señales poderosísimas a nuestro cerebro y a su vez a todo nuestro ser, incluso, nosotros afectamos positiva o negativamente absolutamente todo con nuestra energía.

Ya con esta calma, incorpórate a la reflexión y búsqueda de soluciones y opciones. Recurre a la polaridad. Si te sientes intranquila, ¿cómo podrías sentirte tranquila? Solo no te pongas la trampa de exigir desde afuera. Con honestidad y compromiso de movimiento propio, analiza: "¿cómo puedo "yo" generar mi tranquilidad? ¿haciendo qué? ¿Hablándole a quién?" Con esto, tu sistema nervioso trabaja a favor, no en contra como cuando solo usamos el cerebro. Ya lo decía la Madre Teresa de Calcuta: "Razonar es edificar barreras".

Esta técnica de "estado de coherencia" está garantizado. Sería increíble agregar al final del día un diario de gratitud. ¿Qué agradeces este día? Poder hacer uso de los sentidos es una maravilla que damos por hecho sin valorar ¿no crees? Reavivar al hacer esto, es una técnica que el argentino Leonardo Stemberg llamó "contranálisis" y que, si lo hacemos regularmente, ¡es maravilloso! Nos reprograma, nos revitaliza, nos sana, nos vuelve diferentes, pero mejores.

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

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.** 6 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

ESFUÉRZATE

EN QUE TUS HIJ@S OPTIMICEN MEJOR SU TIEMPO

POR GABRIEL BELLO

Si tu hij@ nació de 1995 a la fecha, es miembro de la "generación Z", una generación digital y de multitareas, y debemos reconocer que es muy fácil para ellos, hacer 3 o más actividades al mismo tiempo. Por ejemplo, hacer quehacer doméstico, mensajearse con sus amig@s, cuidar a sus herman@s y jugar videojuegos. Con esta dinámica así de intensa, queda evidente su capacidad digital-multitareas, pero es poco probable que haya sido eficiente en cada una de estas actividades.

No se trata de hacer por hacer o de hacer mucho al


Sé que muchos pasatiempos hoy en día son digitales, pero se trata de darle un respiro a su cerebro al estar desconectado

mismo tiempo, se trata de hacerlo bien; y para ser responsable y que su día sea productivo, deben aprender a administrar mejor su tiempo, y ahí es donde entras tú, padre de familia.

¿QUÉ EVITAR QUE HAGAN EN EL VERANO?
Estamos viviendo un año

diferente, el COVID19 cambió nuestra dinámica de vida en todos los aspectos, y la de nuestros hij@ también: menos tiempo fuera de casa, posiblemente vacaciones escolares cortas, una sociabilidad más cibernética que física, y casi todo su entretenimiento y diversión lo prefiere de la red.

Esta nueva realidad le empuja peligrosamente a vivir un verano refugiado en su recámara, y metido obsesivamente en su celular o consola de videojuegos.

¡No se lo permitas! hay muchas actividades fuera del internet; no dejes que los dispositivos electrónicos consuman su tiempo.... **¡MEJOR QUE LO OPTIMICE!** 



¿CÓMO PUEDEN SER MÁS PRODUCTIVOS?

Que administren su tiempo es sinónimo de responsabilidad, porque les permite ser productivos, además porque es una habilidad que pueden aprender; ayúdalos a que comiencen con estas breves sugerencias.

QUE LIMITEN SUS VIDEOJUEGOS. — establece para ellos límite de tiempos (y si son jovencitos que lo establezcan ellos) para esta actividad tan placentera. Fíjales un máximo de 90 minutos al día de lunes a viernes. El fin de semana pueden jugar hasta 2 jornadas de 90 minutos cada una, pero que no sean seguidas. Que hagan el compromiso de parar de jugar a la hora indicada.

ESTABLECE CON ELLOS, LÍMITES PARA EL USO DE SUS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS. - ya sea en el tiempo de uso y en el espacio en el que los usan. Por ejemplo, que NO lo lleven a la mesa si van a comer, que no se metan al baño con su tableta o celular, que no lo usen para conectarse con sus amigos, mientras toman su clase en línea o hacen tarea.

QUE HAGAN UNA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EJERCITARSE. — la participación en actividades deportivas sufrió cambios significativos ahora en la pandemia del COVID19, esto ha ocasionado sedentarismo en niños y adolescentes. Si en tu ciudad ya pueden salir, permite que salgan. Si tienes patio, pues ahí, si no pueden salir y no tienes patio, pues en cualquier parte de su recámara, que se conecte por Youtube con infinidad de entrenadores que están impartiendo clases a diario.

QUE TENGAN UN PASATIEMPO DESCONECTADO. - sé que muchos pasatiempos hoy en día son digitales, pero se trata de darle un respiro a su

cerebro al estar desconectado. Pueden armar rompecabezas, construir con legos, jugar tablero, dibujar, leer, cantar, escribir sus historias, patear el balón, montar en bicicleta, etc., hay una cantidad importante de actividades para que estén "desconectados".

QUE MANTENGAN SALUDABLE SU HABITO DEL SUEÑO. - No permitamos que cometan el error de dormirse tarde por estar conectados. Hay muchos adolescentes que hoy se están

durmiendo a las 3 o 4 de la mañana, y que se levantan al medio día. Están volteando su reloj biológico. Cuando haya necesidad de pararse a las seis de la mañana, por ejemplo, tendrán mucho problema en hacerlo.

QUE HAGAN UNA LISTA DE "COSAS POR HACER HOY". — Para no tener un día de locura, aconséjenles que apunten todo lo que necesiten hacer hoy, y coméntenles que es importante que terminen un proyecto, envíen el ensayo, hagan una llamada, contesten un mensaje, vean un video, hagan aquello que les pediste, etc. En esta lista deben estar sólo aquellas actividades que, al finalizar el día, deben estar hechas.

QUE NO LO DEJEN PARA MAÑANA. — Si se le acumulan las actividades se llenará de estrés; procrastinar se convierte en un mal hábito que comienza aplazando una actividad porque les da flojera hacerla en el momento o porque prefieren hacer otra cosa que consideran más agradable. Enséñales la importancia de que, si tienen que hacer algo, lo hagan ya.



GABRIEL BELLO
CORREO:
gabrielbellom@me.com
FACEBOOK
psicologogabrielbello
TELÉFONO
(664) 609.00.95
Ced. 6357192

*El autor es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.

10 ANIVERSARIO VIA CORPORATIVO

"LO MEJOR DE LA VIDA SIEMPRE SE COMPARTE"
GRACIAS POR CELEBRAR CON NOSOTROS

Misión de San Javier 10643 Zona Río Tijuana B.C., México C.P.22010
eventos@viacorporativo.com Tel: 664 734 7603 Ext. 108
photos by alexescasas

VIA CORP. ENERGIAS Y GOBIERNO



SeñoritaLECHUGA

CONTACTO
FACEBOOK
Señorita Lechuga
INSTAGRAM
Senoritalechuga
TWITTER
@Lechugas

Temas
ACTUALES

10.º ANIVERSARIO

marereri

SIGUE COMPARTIENDO
FELICIDAD A LAS
FAMILIAS DE TIJUANA

LA GRÁFICA DEL AMOR

Guardo la pluma con la que escribí por primera vez tu nombre (julio del 2020). La pandemia a él y a mí nos «agarró juntos». ¡Qué miedo, qué difícil y qué fortuna!

Qué miedo porque es un conocernos día a día, recorrer los detalles de su cuerpo y de cada uno de sus movimientos, y quizá nombrarlo lo suficiente para que se me quede tatuado su nombre en la mente. No sé cuánto va a durar esto, no lo sé (marzo del 2020).

Qué difícil, porque entre dos personas que se aman hay diferencias, enojos y silencios. ¿Cómo aprender a resolverlos? Nadie tiene la receta correcta (abril del 2020).

¡Qué fortuna! 61 días juntos, 61 noches, 61 atardeceres en los que hemos estado, entre la calidez de los abrazos y compartiendo el mismo techo. Recuerdo cuando la pandemia inició no sabía que iba a estar con él todo este tiempo, ha sido algo nuevo entre los dos; hemos construido nuestra nueva forma de vivir en pareja, buscamos el detalle y el momento del amor, la independencia entre 75 metros cuadrados. Como dicen los científicos, buscamos «alargar la curva»



para que nuestro AMOR, ESTE sí, dure para siempre (mayo del 2020).

Señorita Lechuga

“Estos globos gigantes, preciosos, coloridos, bonche de bombas alegres, para mí representan positivismo, alegría; han sido el motor que me ha permitido navegar en medio de esta pandemia, y que son parte esencial de mi trabajo”.

“Me llenan de esperanza, felicidad, y amor que impregno en cada cosa que hago, y que sé que transmito a todos ustedes que siguen creyendo en mí, y en lo que hacemos con creatividad y la mejor de las vibras, buscando provocar esas sonrisas en quienes las reciben. ¡Muchas gracias a ti por compartir alegría y felicidad a través de MARERER!”

“¡Sigamos compartiendo esperanza, amor y vida a quienes nos rodean, que estamos seguros que esta tormenta también pasará!”

TANYA MURRIETA
MADRE DE TRES HIJOS Y EMPRESARIA TIJUANENSE

CONTACTO
INSTAGRAM
Marestore
FACEBOOK
Marestore





POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*La autora es Lic. Administración y Promotora de lectura

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

TWITTER @mtzaglez

Libros para acompañarnos

#QuédateEnCasa

“En algún lugar de un libro hay una frase esperándonos para darle sentido a la existencia”

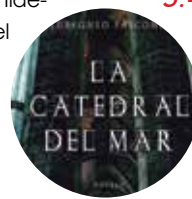
MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Siempre es un buen momento para disfrutar de la lectura, pero en estos tiempos, esto es más cierto que nunca. Van algunas recomendaciones de libros para acompañar@s. #QuédateEn Casa.

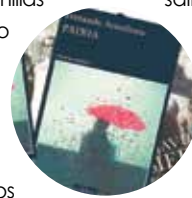
1.- EL AMOR EN LOS TIEMPOS DEL CÓLERA de Gabriel García Márquez. Un clásico de la literatura latinoamericana ambientada en el Caribe a principios del siglo XX. Una novela de amor inspirada en la relación entre los padres de García Márquez. Una joya de libro, súper recomendado.



2.- LA CATEDRAL DEL MAR de Ildelfonso Falcones. Ambientada en el siglo XIV en la Barcelona medieval. Una catedral construida por el pueblo es el escenario de una apasionante historia de intriga, violencia y pasión. Una novela fascinante.



3.- PATRIA de Fernando Aramburu publicada en 2017. La historia de dos familias amigas enfrentadas por el proceso independentista en el País Vasco en España durante los últimos treinta años. Un relato duro a veces sobre la complicada situación política de esa región y de cómo lo vivieron dos



familias. De las mejores novelas que he leído últimamente.

4.- LO MUCHO QUE TE AMÉ de Eduardo Sacheri (2019). Una historia de amor muy diferente que transcurre en los años 50 en el barrio de Palermo en Argentina. Ofelia, la tercera de cuatro hermanas, es una muchacha feliz a punto de casarse. Una tarde todo cambia para ella y su vida se vuelve una maraña de sentimientos: felicidad, miedo, incertidumbre, culpa. La novela está escrita de una manera hermosa donde lo cotidiano adquiere otro valor. Los momentos de introspección del personaje principal son de lo mejor del libro.



5.- UNA EDUCACIÓN de Tara Westover. Ya les he comentado antes sobre este libro y no me canso de recomendarlo. Es una historia única de superación sumamente inspiradora, de cómo a pesar de tener todo en contra, incluyendo las personas que más quieres en el mundo, puedes salir adelante y lograr tus sueños.

6.- LA VERDAD SOBRE EL CASO HARRY QUEBERT de Joel Dicker (2012). No podía faltar en la lista de recomendaciones una novela de suspenso, y esta es garantía. Es una novela que transcurre en tres tiempos:

1975, 1998 y 2008, acerca del asesinato de una joven de quince años en un pueblo en el norte de Estados Unidos. Un escritor investiga el caso a la par de iniciar un libro, donde intentará demostrar la inocencia de su mentor, Harry Quebert.

7. EL MURMULLO DE LAS ABEJAS de Sofia Segovia, otro gran libro si les gusta el llamado “realismo mágico” escrito por una autora mexicana.

Si lo que traen en mente leer es una novela histórica, Dime quién soy de Julia Navarro los llevará por más de cincuenta años de la historia contemporánea de Europa, de la mano de un gran personaje.

Cualquiera de estos libros los pueden encontrar en formato digital de manera que no tienen que salir de casa para empezar a leer. Espero que esta lista les sea útil... 📖

¡A DISFRUTAR DE UN BUEN LIBRO!



17° FESTIVAL Opera EN LA Calle TIJUANA 2020



SÁBADO 18 Y DOMINGO 19, JULIO 2020. 6:00 P.M. A 9:00 P.M.

TRANSMISIÓN POR



www.facebook.com/OPERATIJUANA/



Ayúdanos a que la Ópera siga sonando en las calles de Tijuana

Banorte Fundación Ópera de Tijuana, AC.
CUENTA: 0867985238
CLABE BANORTE 072 028 0086 79852387
PayPal paypal.me/operadetijuana

DETALLES

trendy



DE TU
OUTFIT
PARA VIAJAR
POR
CARRETERA

POR HECHO CON CHE CHÉ

La nueva realidad nos está demostrando que las actividades cotidianas y en familia son el new normal, y empezar a disfrutar de estas pequeñas experiencias en compañía de nuestros seres queridos se volverán parte de lo más esperado todo lo que queda del año.

Cualquier festejo puede ser excusa para subir a toda la familia al auto y emprender un viaje por carretera en el que podamos tomar el sol, relajarnos y disfrutar de una buena vista aunque sea por unas horas, o días si queremos

hacer ese viaje terrestre que habíamos pospuesto mucho antes.

Así que por supuesto que las ganas de querer lucir un look de impacto siguen y seguirán por mucho tiempo, por lo que debemos de aprovechar estas escapadas mágicas para estrenar e innovar en nuestra nueva realidad.

Por aquí les dejamos unos cuantos trends que podrán implementar en esas ocasiones.

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



SOMBREROS

PERFECT FIT

Para los sombreros hay que tener en cuenta el clima. Materiales como paja o mimbre funcionan bien en climas cálidos, mientras que la lana, pana o fieltro son más para el frío.

Éstos son ideales para lugares con playa o alberca, y por supuesto bajo el sol.



LENTE

THE BIGGER THE BETTER

Cambiar nuestros lentes ya no depende solamente de una necesidad, sino que cada vez se relaciona más con una búsqueda estética. ¿Qué entra en juego? La forma de la cara, el tamaño de los ojos, el estilo de la persona y el uso que le demos a esos lentes.

TOTE BAG READY TO EVERYTHING

Tu tote bag no es un shopper bag pero puede utilizarse como tal. De nuevo su buen tamaño lo convierte en pieza clave de nuestro look cuando necesitamos tener a la mano casi todo. Hay una infinidad de colores y texturas en este tipo de bolso. Trata de buscar una que te enamore y te sirva para todos tus viajes.



SANDALS WITH A GREEK TWIST

El trend del año. Con este tipo de sandalias sí debemos de cuidar o más bien procurar, donde se nos verán mejor las tiras y los cruces, ya que nos pueden acortar la silueta, cuando lo que siempre vamos a querer es alargar.

LO INDISPENSABLE PARA TU VIAJE

POR ANA PATRICIA VALAY



mos la aventura.

AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE ESPERO TE AYUDEN:

- » Documentos personales para llevar
- » Licencia de manejo vigente
- » Credencial de elector

- » Boletos o pasajes
- » Tarjeta de seguro de gastos médicos mayores o tu número de Seguridad Social.
- » Cheques de viajero y efectivo suficiente.
- » Tarjeta de débito o crédito, con seguro de viaje para protegerlas
- » Información como tu tipo de sangre o si eres alérgico a



algún medicamento o sustancia. También, especificar a quién llamar en caso de emergencia.

GADGETS INDISPENSABLES

- » Celular, con servicios de roaming o paquetes de viaje de telefonía.
- » Cable auxiliar y bocinas portátiles



- » Cargador y adaptador universales
- » Cámara fotográfica
- » Baterías de preferencia recargables

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- » Pastillas para el mareo
- » Algodón y curitas
- » Analgésicos
- » Antiácidos
- » Laxante o anti-diarreico
- » Gotas para refrescar los

OJO: Si tomas medicamento, no olvides llevar tus pastilleros.



OBJETOS DE CUIDADO PERSONAL

- » Lo ideal es llevar tus productos preferidos en pequeños recipientes, pero hay tiendas de auto-servicio que venden kits especiales ya armados para tu viaje.
- » Champú, jabón
- » Pañuelos
- » Pasta y cepillo dental
- » Desodorante
- » Crema humectante
- » Protector solar
- » Repelente
- » Pinzas
- » Cepillo para tu cabello y accesorios



OBJETOS PRÁCTICOS A LLEVAR

- » Navaja: Hay algunos como los de swiss army, que tienen lo indispensable para viajar.
- » Mapas y Guía Roji (no te confíes al celular por si no hay señal)
- » Cantimplora o botella para agua
- » Aguja, hilo y seguritos
- » Encendedor y una linterna
- » Un libro o revista



- » Una mochila más pequeña para transportar tus básicos durante el viaje.
- » Gorra, cachucha o sombrero.
- » Binoculares.

FUENTE: www.mexicodesconocido.com.mx



SOMOS UNA EMPRESA
COMPROMETIDA EN BRINDAR
TRANSPORTE CÓMODO Y SEGURO

*¡Tu pones el destino
y nosotros te llevamos!*



AV. MELCHOR OCAMPO 1656
ZONA CENTRO

TELÉFONO 664 200 2397

yahatours yahatours

www.yahatours.com

HAZ SEGURA TU EXPERIENCIA EN AUTO

POR ANA PATRICIA VALAY

Hoy más que nunca, y hasta que las circunstancias nos permitan explorar de nuevo destinos a donde hay que llegar vía área o marítima, hemos decidido aventurarnos a conocer la riqueza de nuestro estado vía terrestre. Nos referimos a todos aquellos sitios

más 'a la mano' y a donde podemos llegar en nuestro vehículo, para disfrutar de esparcimiento, relajamiento y diversión al aire libre que tanta falta nos hace.

Pero para que nuestra experiencia en auto sea segura, hay varios detalles que tenemos que tomar en cuenta.

TIPS... 1 - LLEVA TU AUTO A REVISIÓN MECÁNICA

» Ya sea en el taller de la agencia porque quieras mantener la garantía o simplemente porque te encanta el servicio que te dan, o con el "doctor general" de tu vehículo que siempre ha sido de todas tus confianzas, pero antes de viajar deberás pedir revisión del motor, de frenos, y del sistema de luces.
» También deberás pedir que revisen la presión de las llantas, los niveles de aceite, así como del líquido anticongelante, del aceite de frenos e incluso del líquido para limpiar el parabrisas.

¡Siempre utiliza el cinturón de seguridad!
¡Salva vidas, está garantizado!



» Asegúrate de tener tu llanta de refacción en buenas condiciones y de llevar completo el kit de herramientas.

2 - PREPARA TU CUERPO CON DESCANSO

» Antes del viaje, cerciórate de estar completamente descansado; tanto tú como quienes te vayan a apoyar con la manejada, deberán procurar el mejor descanso de sus vidas.
» A veces, la adrenalina de la salida te mantiene activ@ preparando maletas y dejando impecable cada rincón de la casa: ¿Ah, poco no? tanto así que en ocasiones ni dormimos. Evita cometer ese error y mantén tus cinco sentidos en alerta, así como tu energía 'al TOP'.



3 - ¿YA TIENES LO NECESARIO EN LA GUANTERA

» Revisa muy bien tener a la mano la documentación que acredite la propiedad de tu vehículo o camioneta; tarjeta de circulación vigente, así como los papeles del seguro de auto por cualquier eventualidad que pudiera presentarse. No olvides que es imprescindible también, tener la licencia vigente.

4 - MANTÉN TU ITINERARIO FLEXIBLE

» Es sano y cómodo llevar un plan ya estructurado para tu viaje, pero NO cometas el error de ser inflexible y buscar apegarte al cien por ciento a lo que planeaste porque te puedes frustrar, quitándole espontaneidad y vida a esa aventura.
» Por el contrario, sé abierto a las opiniones de tus acompañantes, y, sobre todo: NO te exijas de más. Así que, si te sientes adormilado o cansado, NO te pongas en riesgo ni a quienes te acompañan, y busca un parador turístico para tomar una siesta.

5 - USA SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

» Sin excusa ni pretexto, y eso es bueno recordarlo, hay que acatar todas las medidas de seguridad que nos exija la autoridad, siendo muy respetuosos del reglamento de tránsito en la ciudad, así como de las indicaciones al viajar por carretera.
» ¡Siempre utiliza el cinturón de seguridad! ¡Salva vidas, está garantizado! Expertos en seguridad dicen que la forma correcta de colocarlo es por encima del hombro y sobre la clavícula, y que se debe de presionar ligeramente el esternón. Además, cuando jalemos de la hebilla debemos procurar que la parte inferior del cinturón rodee el abdomen por la pelvis, y que por nada de mundo pasemos el cinturón por debajo del brazo o lo dejemos holgado, porque se pierde TOTALMENTE su efectividad.

6 - PROTEGE A LOS PEQUEÑOS QUE VIAJEN CONTIGO

» Si te acompañan menores de 12 años o con una estatura menor a 1.35 cm deberán usar asientos especiales, que te recuerdo son exigidos por la autoridad. Es mejor pecar de exagerado, pero la experiencia nos dice que hacer esto es una GRAN protección para nuestros pequeños.
» Niñ@s pequeños que no han ido en su asiento especial han salido tristemente disparados contra el tablero o el parabrisas a una velocidad que ha sido imposible de controlar, y ni les quiero platicar lo que ha ocurrido cuando los accidentes han sido terribles. Así que, aunque a veces esto es incómodo para ellos, hagámoslo por su propia seguridad y porque los amamos.



Espero que con todas estas recomendaciones logres llegar sano y salvo a tu destino, para que puedas disfrutar con todo su esplendor y energía, pero sobre todo con salud, de tu aventura al ser turista en tu propio estado.

TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN día único e inolvidable

Bodas en el Valle

By Eventos Tijuana

eventos tijuana relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

@bodasvallegpe @eventostijuana

• ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO •



POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera

FACEBOOK
bianca repostería
creativa
INSTAGRAM
@biancaastroceriot
**PÁGINA DE CLASES
Y RECETAS**
La bi-Po


PANQUÉ *de fresas*

¡Qué mejor que un panqué de fresas! Para mí, la fresa es sumamente importante para los postres. Siempre he sido una amante fiel de ella, tanto en postres, bebidas y hasta en ensaladas

A sí que para estos días de contingencia en que seguiremos en casa, o para cuando nos reintegremos a nuestras actividades, les recomiendo un panqué de fresa que hace mi abuelita que es mi socia. Siempre me lo prepara para levantarme el ánimo.

Créanme que este panqué los regresará a su niñez, y lo mejor: lo podrán preparar con sus hijos, y pasar un gran día cocinando en familia.

***Y AQUÍ LES VA UN TIP:**

Lo pueden calentar en el sartén o en la parrilla y agregarle nieve de vainilla con fresas, y si es para adultos podrán agregar algún licor que les guste. 



PANQUÉ DE FRESA CON NIEVE DE VAINILLA Y EL LICOR DE SU PREFERENCIA

- » 1 1/2 taza de harina
- » 1 taza de azúcar
- » 2 cucharaditas de polvo para hornear
- » 1/2 cucharadita de sal
- » 1 taza de crema ácida
- » 3 huevos
- » 1 1/2 cucharadita de extracto de almendra
- » 1 taza de fresas cortadas
- » Opcional 1 cucharadita de mezcal

PROCEDIMIENTO:

- » Calentar el horno a 180c o 350f
- » Engrasar el molde
- » Mezclar los secos
- » En un bowl agregamos la crema agria, el azúcar, los huevos, el extracto y el aceite
- » Incorporar los secos en 3 partes
- » Agregamos las fresas
- » Cocinamos por 50 minutos
- » Dejamos enfriar

PARA FINALIZAR:

- » Cortamos fresas, agregamos poquita azúcar y el licor de su conveniencia.


ÁLVARO ÁVILA

Volverán las bodas.

LOS INVITADOS TAMBIÉN



Estemos listos para un gran 2021.
Reserva tu fecha

Una ventana
AL VALLE

Lleva el vino DEL VALLE A LA COCTELERÍA EN CASA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

CORREO

analaura@culinaryartschool.
edu.mx

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

El término parece provenir de la voz inglesa sangaree, la cual, a su vez, se inspiró en la española 'sangre' para denominar este refresco por su color

SANGRÍA

La sangría, bebida preparada a base de vino tinto y frutas cortadas, es tan deliciosa y refrescante durante las épocas de calor. ¿A quién no le gusta una buena copa de esta bebida? Sin embargo muy pocos conocen su historia. En la Roma antigua era muy común beber vino en lugar de agua, ya que el alcohol mataba los gérmenes frecuentes en el agua contaminada de la época. Tanto niños como adultos tomaban diariamente vinos que se especiaban para dar distintos sabores agradables al paladar. A esta bebida se le llamaba grog o hippocras. Esta costumbre se fue expandiendo por el

resto de Europa incluyendo la península ibérica, donde empezó a llamarse sangría al vino tinto por su coloración roja. Vemos cómo de ser un simple vino especiado pasó a convertirse en esta deliciosa bebida a base de vino tinto y frutas frescas altamente apreciada en todos los países del mundo. Es una receta fácil y rápida, además, los ingredientes pueden variar dependiendo de tus gustos. Para elegir el vino tinto te recomiendo Cabernet Sauvignon, Merlot, Tempranillo, Barbera, Syrah, Nebbiolo y Cariñena, aunque si prefieres otro tipo de vino también puedes intentarlo.



INGREDIENTES:

- » 1 botella de vino tinto
- » 1 limón
- » 1 naranja
- » 2 cucharadas de azúcar
- » 1 shot de brandy, 30 ml
- » 2 Copas del ginger ale o soda
- » Frutas en rodajas

PREPARACIÓN:

Lavar el limón y la naranja, luego cortarlas en gajos o rodajas (depende de qué es lo que prefieras), y colocarlas en una jarra o recipiente. Agregar el vino tinto que elegiste y apre-

tar las frutas dejando las semillas de lado. Agregar azúcar que dicta la receta y después el shot de brandy. Dejar que se enfríe en refrigeración durante toda la noche y, antes de servir en vasos, añadir la soda o ginger ale. Si quieres servirlo en el momento, sirve el vino tinto en una jarra llena de hielo y sigue los mismos procedimientos anteriores. La idea es añadir distintas frutas de estación o las que tengas a mano. No te compliques porque la sangría va bien con la mayoría de ingredientes y hasta puedes empezar a crear tus propias recetas para hacer una sangría casera original.



OBISPO

- » Jugo de medio limón
- » Jugo de 1 de naranja
- » 1 cdta. de azúcar en polvo
- » Medio vaso de vino tinto
- » Hielo

PREPARACIÓN:

En una coctelera agitar bien los jugos con el azúcar. Añadir dos cubitos de hielo, rellenar con vino y revolver. Decorar con rodaja de naranja y servir en copa tipo martini.



TINTO FRESH

- » 1 onza de vino TINTO
- » 4 onzas de ginger ale
- » Hielo

PREPARACIÓN:

Verter ambos ingredientes en un vaso grande sobre el hielo, decorar con rodajas de limón y naranja, y servir en copa de vino.

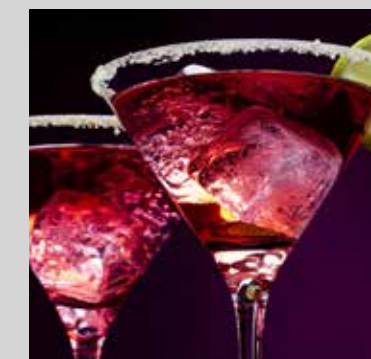


REINA CARLOTA

- » 2 onzas de vino tinto
- » 1 onza de jarabe de granadina
- » 1 onza de refresco de lima-limón
- » Hielo

PREPARACIÓN:

Verter el vino tinto y la granadina en un vaso con cubos de hielo; rellenar con refresco de lima-limón, revolver y servir.



CABERNET VERANIEGO

- » 4 onzas de vino Cabernet Sauvignon
- » 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- » 1 cdta. de azúcar
- » 2 onzas de agua mineral

PREPARACIÓN:

Disolver el azúcar, el jugo de limón y el agua mineral en un vaso grande. Añadir hielo picado y verter el vino Cabernet Sauvignon. Revolver suavemente, adornar con una rodaja de naranja y servir en copa de vino.

OJO: Lo puedes hacer igual con vino blanco y rosado.

FERNANDA DE LA PARRA



ESPECIALIDAD
Panadería
RESTAURANTE
Diagonal Bakeshop
FACEBOOK
@diagonal.tj
INSTAGRAM
@diagonalbakeshop

POR ANA PATRICIA VALAY

ÉSTA SOY YO...

Soy originaria de Tijuana B.C. Desde chica siempre supe que esta era mi pasión. Crecí en una familia en donde la gastronomía siempre ha sido algo muy importante. La mayoría de mis recuerdos de pequeña, son de mis dos abuelas y mi mamá, enseñándome a cocinar sus exquisitos postres y platillos.

Estudié la carrera de Artes Culinarias en Culinary Art School. Al salir de la carrera trabajé como repostera en D bar San Diego del Chef Keegan Gerhard. Luego estuve en Ironside Fish and Oyster del Chef Jason Mcleod. Posteriormente me mudé a Los Ángeles a trabajar en Vespertine, un concepto muy único del Chef Jordan Khan, que ganó dos estrellas Michelin en el 2019. Ello me formó mucho como Chef, ya que fue un trabajo muy disciplinado, y gracias a eso me sentí lista para emprender Diagonal Bakeshop y regresar a Tijuana.

El nombre Diagonal surgió cuando hice mis prácticas en Oriol Balaguer en Barce-

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

¿TE CONSIDERAS UNA ARTISTA DE LA COCINA Y POR QUÉ?

—Sí, porque uno cómo Chef, siempre está creando y experimentando.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

—¡Sí!, me gustan los postres tradicionales, pero en cuanto a sabores, siempre me gusta hacer combinaciones que quizás no son tan comunes, y ponerle un toque de mi personalidad.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA

—Siempre utiliza los mejores ingredientes.

lona, España. Era una parada de metro en la que siempre me bajaba, y una de mis calles favoritas en esa ciudad. Me trae muy buenos recuerdos ya que fue una de las mejores experiencias que he tenido.

Diagonal Bakeshop es una panadería con un toque moderno. Nosotros hor-

¿CUÁL CONSIDERAS CÓMO LA CLAVE DE TU ÉXITO?


—El siempre mantener la calidad y dar excelente servicio.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

—Creo que soy diferente en el aspecto de que empecé muy chica con esta pasión, y nunca me vi haciendo algo diferente en ningún momento.

RECOMENDACIÓN...

—Siempre sean auténticos en lo hagan, y háganlo con mucho amor.

neamos todo fresco todos los días, y la tienda está diseñada para comprar el producto y llevártelo a tu casa. También hacemos mesa de postres para eventos y pasteles por pedido. 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

Contigo en la distancia
cultura desde casa



RUMBO A LA NUEVA NORMALIDAD



Conscientes de la importancia de garantizar las normas de prevención a nuestros visitantes, el Centro Cultural Tijuana prepara todas sus instalaciones con miras a su próxima reapertura, con el fin de continuar ofreciendo actividades culturales y artísticas para el disfrute de los bajacalifornianos.

Muy pronto estaremos informando de las fechas y la nueva dinámica del Cecut.

Por lo pronto, te invitamos a disfrutar la programación de Contigo en la Distancia, para que te quedes en casa y evites riesgos.

Visita
contigoenladistancia.cultura.gob.mx

 /cecut.mx

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



POKE & garbanzos

PROTAGONISTAS DEL VERANO

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

POKE EN HAWAIANO SIGNIFICA CORTAR

Los pescadores lo preparaban con el pescado recién pescado, condimentándolo con diferentes salsas y algas. Luego se le incorporó el tomate, la cebolla y así se ha ido enriqueciendo.

Las salsas que se utilizan son generalmente la de soya, aceite de ajonjolí y wasabi, donde se ve la influencia japonesa en la cultura hawaiana.

Y de eso se trata este plato de la culinaria hawaiana. Ha sido tendencia los últimos veranos y bien ganada fama por ser ligero y nutritivo. Hay total libertad para prepararlo. En líneas generales podríamos decir que es una ensalada en un bowl con base de arroz, integral o blanco, quinoa, kale, mesclun de ensalada. El pescado puede ser crudo, ahumado, marinado, y también puede usarse pulpo, camarones, cangrejo, tofu, acompañado de verduras, frutas, semillas y salsas.

¿POR QUÉ EL POKE SE HA VUELTO TAN POPULAR?

Porque es un plato equilibrado, con carbohidratos (el arroz o la quinoa), proteínas (el pescado, mariscos o tofu) y por las vitaminas y minerales de las verduras y frutas.

El pescado nos aporta grasas insaturadas, es decir, cardiosaludables, ya que tiene un gran aporte de ácidos grasos, entre estos la tan preciada omega 3 que tiene el poder de disminuir el colesterol y los triglicéridos en sangre.

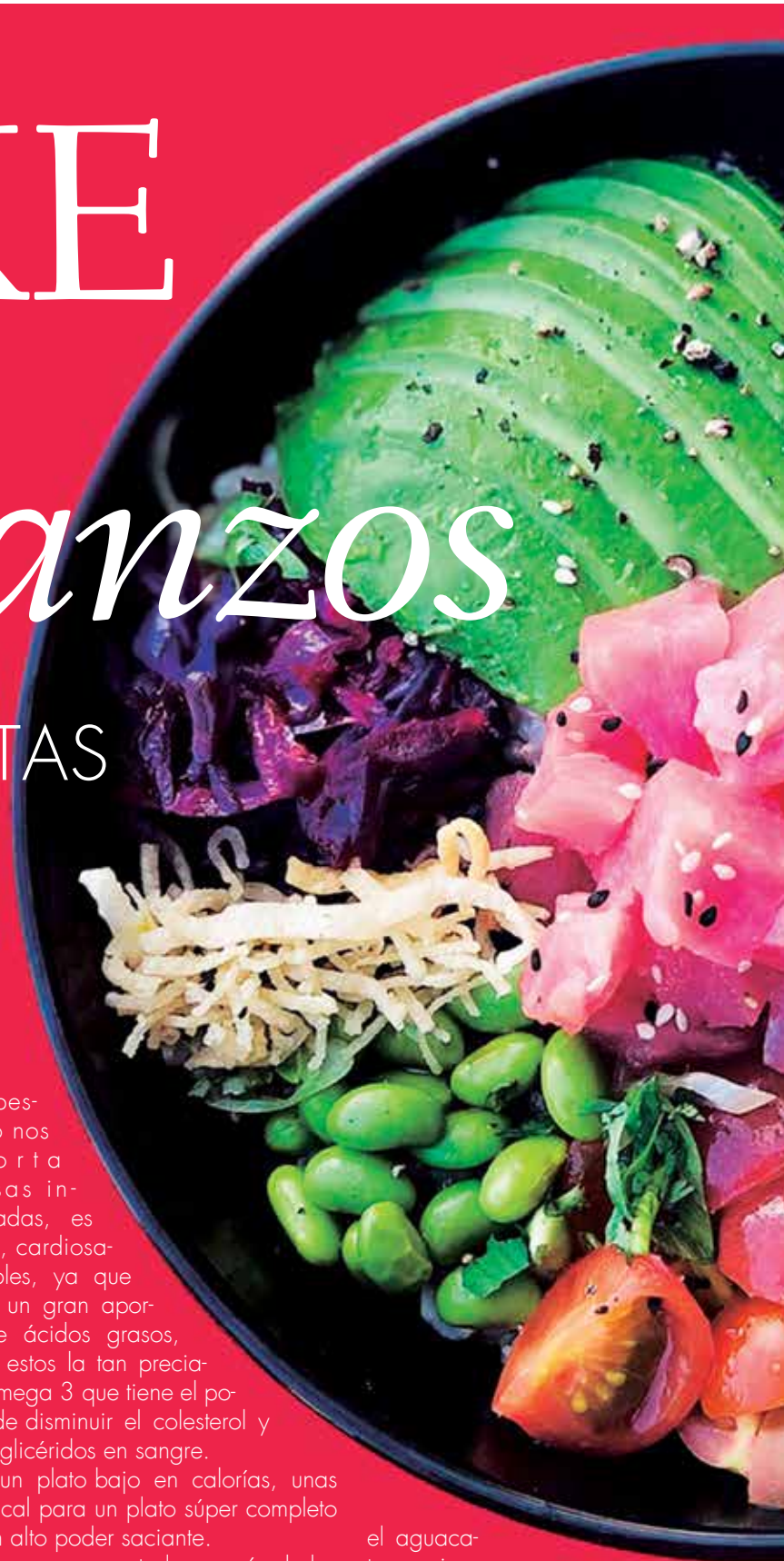
Es un plato bajo en calorías, unas 400 cal para un plato súper completo y con alto poder saciante.

El arroz nos aporta la energía de los carbohidratos, pero con un bajo contenido de sodio. Y la quinoa contiene todos los aminoácidos necesarios esenciales para el ser humano, y un excepcional equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos.

Otro de los ingredientes habituales,

el aguacate, es rico en grasas insaturadas y vitamina E y que es delicioso.

El verano ya se empieza a sentir, y la recomendación es incluir las legumbres en ensaladas que es una excelente opción, y puede ser una comida completa. **M**



GARBANZOS, TOMATE Y CILANTRO

INGREDIENTES:

- » 1 bote o lata de garbanzos
- » 1 tomate, 1 pepino
- » 1/2 pimiento
- » 1/2 limón
- » Un manojo de cilantro
- » Aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN:

Ecurrir y enjuagar los garbanzos. Cortar las verduras en trozos pequeños. Picar el cilantro. Mezclar todo y aderezar con el aceite de oliva, la sal y el limón.

POKE DE ATÚN

[PARA 4 PERSONAS]

INGREDIENTES:

- » 400 gramos de atún fresco
- » 300 gramos de arroz
- » 1 aguacate
- » 2 cebollines
- » 1 pepino
- » 10 tomates cherry
- » 2 limones
- » 3 cda. de aceite de ajonjolí
- » 4 cda. de salsa de soya
- » Sal y ajonjolí

PREPARACIÓN:

Cortar el atún y ponerlo en un bowl. Agregarle el aceite de ajonjolí, la salsa de soya, el jugo de limón y el cebollín, y dejar marinar. Cocer el arroz al vapor. Cortar el aguacate en tajadas, el pepino en cubos, los tomates a la mitad. Repartir el arroz en 4 bowls, colocar encima el pescado marinado, el aguacate, el pepino, los tomates y el alga picada finamente, y espolvorear con el ajonjolí.

¡Prepáralo y cuéntanos cómo te fue!

ENSALADA TIBIA DE GARBANZOS Y ATÚN

INGREDIENTES:

- » 1 cebolla, 1 diente de ajo
- » 1 cucharada de aceite,
- » 400 gramos de garbanzos
- » 2 latas de atún
- » 1 lata de pimientos pequeña
- » 400 gramos de tomate picado,
- » Sal, pimienta, orégano, comino molido
- » 1 huevo duro

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla y el ajo. Se saltean hasta que estén transparentes y se agregan los garbanzos, las lentejas el atún y los pimientos en rajadas, y luego el tomate (puede ser frito). Sazonar con sal, pimienta, orégano y comino, y poner el huevo en cuarterones.

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

El poder femenino

DESTACANDO EN SPÉCOLA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Cada una de las mujeres que integran el equipo de SPÉCOLA, son y han sido pieza clave en el trabajo que desde hace seis años ha venido realizando con éxito esta casa productora de cine y publicidad, que ha ganado múltiples premios en reconocidos festivales nacionales e internacionales.

Algunos de sus grandes logros han sido por el documental "Navajazo"; por el Cortometraje "Hambre"; por "La tierra que habitamos"; por "Baja Norte", video de promoción turística; y por "JR" y "Obachan", entre muchos otros.

Cada una de estas mujeres: Nuria García, Melissa Sansores y Gabriela Castro, reflejan su empoderamiento haciendo lo que más les gusta. Se observan seguras, contentas, echadas para adelante, y con esa pasión por lo que hacen, una de las características principales que adereza su talento y habilidades, así como del resto de los integrantes del equipo.

¿CÓMO INICIAN?

Fue en 2014 cuando un grupo de cuatro amigos, Ricardo Silva, Alejandro Montalvo, Adrián Durazo y Paulina Valencia, decidieron emprender esta aventura llamada SPÉCOLA, en el deseo de hacer cine e innovar, para presentar algo

“Considero que la clave para continuar en la ruta del éxito es la búsqueda constante de creatividad y calidad en nuestros trabajos”

GABRIELA CASTRO

distinto a lo que en aquel entonces se producía en Baja California.

Unieron fuerzas para que, con base a su experiencia y trabajos previos, ofrecieran un servicio de producción audio visual con tintes cinematográficos. En aquel entonces, según nos platican, la publicidad que se hacía era más tradicional.

“Adrián tenía todo el conocimiento en la cuestión administrativa y de financiamiento. Ricardo estaba con el auge de Navajazo, y yo venía de haber trabajado proyectos independientes y de hacer mucha publicidad, y conocía todo el mercado, así que cuando nos juntamos, esa mezcla funcionó”, nos platica Alejandro, uno de los fundadores.

“En aquel entonces, el sueño de hacer

cine en México era una utopía. Nosotros lo que teníamos eran esas ganas de explorar con la cámara, con el sonido, de proyectar otras cosas, completamente diferentes a lo que estaban acostumbrados a ver. Y básicamente lo que ha permitido que esto siga avanzando, es el que nosotros sigamos teniendo esa necesidad, interés y ganas de seguir experimentando, encontrando nuevas maneras de manejar la imagen, el sonido y la narrativa”, agrega.

MÁS ALLÁ DE UN SIMPLE 'TOQUE FEMENINO': VISIÓN Y EMPODERAMIENTO

En todas las áreas del conocimiento y en cualquier profesión siempre será fundamental el punto de vista femenino, pero la aportación de ellas al trabajo en equipo de la productora, también visibiliza a la mujer y le da voz, y así lo viven:

“Es de suma importancia que en nuestro trabajo se refleje una visión incluyente y representativa del mundo en el que vivimos. Ante las cifras tan inequitativas de mujeres trabajando en la industria audiovisual, tenemos una gran responsabilidad de hacer que nuestras voces sean escuchadas, y también de crear contenido que represente nuestras experiencias y puntos de vista desde el género femenino”, considera Nuria García, productora y encargada de atención al cliente.



Para Melissa Sansores, administradora: “El punto de vista femenino es la sazón de la vida, ya que somos los ojos que todo lo ven. Gracias a ello y al contacto intempestivo de emociones que usualmente se atañe a las mujeres, nos permite entrar en las profundidades de lo desconocido y es ahí donde se realizan grandes aportaciones a nuestros trabajos”.

Gabriela Castro, responsable de Comercialización y Relaciones Públicas, considera que en su área es fundamental la empatía que se genera con otras mujeres: “es muy importante contar en nuestro equipo con mujeres, porque cada vez que visitas a un cliente, te encuentras también con mujeres en puestos directivos y gerenciales”.

HAY TALENTO FEMENINO EN EL CINE, PERO FALTA MÁS RECONOCIMIENTO

“La mujer siempre ha formado parte de la industria cinematográfica, pero ahora, con mayor conciencia de la igualdad de género, cada vez encon-

MELISSA SANSORES

» **MAYOR FORTALEZA:** Impulsar a los que me rodean a potenciar sus talentos.
» **FRASE DESTACADA:** Todos somos uno.

NURIA GARCÍA

» **MAYOR FORTALEZA:** Empatía.
» **FRASE DESTACADA:** “Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que sea la libertad nuestra propia sustancia.” (Simone de Beauvoir).

tramos a más mujeres participando, y es muy satisfactorio encontrarnos cada vez más la presencia de las mujeres en el cine”, eso es lo que opina Gabriela, quien por 15 años se ha dedicado a la comercialización y relaciones públicas en empresas de producción audiovisual.

Para Nuria, para quien Spécola fue su primer contacto con el mundo laboral en producción audiovisual, el que cada vez haya más mujeres poniendo el ejemplo para estudiantes u otras mujeres como ella que van empezando

en el ámbito cinematográfico, es algo que le da mucho gusto: “demostrándonos que ¡sí se puede! Y creo que es muy importante buscar, consumir y apoyar el cine realizado por mujeres cineastas, para contribuir a que este crecimiento en la industria continúe”.

Para Melissa, quien se describe como una mujer completamente apasionada, con alma aventurera, leal, innovadora, creativa, y analista: “es maravilloso el aporte de las mujeres en el medio cinematográfico, pero tristemente el talento no ha sido reconocido como se debería, y es bien sabido que las premiasiones generalmente se las llevan los hombres, sin embargo, el gran talento existe, pero aún falta que se reconozca más el gran trabajo y la creatividad de las cineastas”.

Sin duda, todavía falta mucho camino por recorrer, pero estas mujeres talentosas, valientes y aguerridas, por supuesto que le están abriendo paso, a las nuevas generaciones de chicas, que vienen demostrando su capacidad con paso firme, detrás de ellas. ■

MARIO ESCOBEDO CARIGNAN

EN EL LUGAR IDÓNEO PARA GENERAR EL CAMBIO

POR ANA PATRICIA VALAY

Solía decirle su mamá que como era bueno para alegar, discutir y querer tener la razón, debería ser abogado: “decía que había una profesión que te pagaban si demostrabas tener la razón”, me cuenta el Secretario de Economía y Turismo de BC, Mario Escobedo Carignan, recordando cómo es que decidió estudiar leyes.

Hoy bajo sus hombros, existe la gran responsabilidad y el reto de remontar la economía fuertemente afectada por la pandemia, de apuntalar el empleo y atraer inversiones.

Pero a lo largo de su vida, siempre ha dado muestra de lucha, tenacidad y visión por esta frontera, desde puestos clave como la presidencia en CANACO y CCE en Tijuana, entre muchas otras. Ahora, su trinchera es diferente.

SU RAZÓN DE SER

Para sus más cercanos, familia, amigos e incluso compañeros de trabajo, lo que les diré puede que no sea nada nuevo,

pero para quienes conocemos a Mario Escobedo Carignan únicamente desde el ámbito profesional, nos dio mucho gusto descubrir su bella faceta humana, y la relación que tiene con su familia.

“Mi familia es mi razón de ser. Yo vine al mundo a ser papá de tres hijos, ya lo demás es secundario. Lo más importante para mí es mi esposa, mis tres hijos y ahora mis dos nietos. Creo que es mi función más importante. Muchas de las cosas que hago, las hago pretendiendo ser un ejemplo en el desarrollo de mis actividades, y aunque prefiero estar

más cerca de mi familia físicamente, sé que puedo lograr ambas cosas, porque los traigo en mi corazón todos los días, y son mi motivación constante”.

UN POCO DE SU HISTORIA

Es originario de esta región binacional. “Nací en Coronado, California, en el condado de San Diego, por una amistad de mi papá, un médico que compraba perfumes en la tienda de mi papá, así nació allá”.

Sus padres fueron su gran ejemplo. “Mi papá nació en Atzacapotzalco, CDMX. Decía que era chilango pero que no ejercía”, ríe ligeramente mientras lo platica, “llegó aquí por el año 47 o 48. Fue comerciante toda su vida, un gran ejemplo en términos de trabajo diario. Un hombre muy carismático, muy apegado a Dios, un gran ejemplo para nosotros, muy cariñoso”.

La familia de su mamá, de Cananea, Sonora estaba de visita por acá cuando ella nació. “Su acta de nacimiento dice: Tijuana de Zaragoza Baja California, así era conocida en aquel entonces. Muy trabajadora, luchona, trabajó con mi papá los primeros quince años en los negocios, luego pusieron su tiendita de curiosidades. Mi madre



“ Mi familia es mi razón de ser. Vine al mundo a ser papá de tres hijos, lo demás es secundario. Lo más importante para mí es mi esposa, mis tres hijos, y ahora mis dos nietos

es un gran ejemplo en términos de honradez, honestidad, y sentido de responsabilidad. Acaba de cumplir 93 años, y siempre ha sido de gran inspiración para mí”, nos comparte.

HOMBRE DE RETOS SIEMPRE

Sus inicios en el ámbito profesional se dieron antes de que terminara de estudiar la carrera, cuando entró a trabajar en el despacho del ahora Fiscal General del estado, Guillermo Ruiz Hernández. Formó parte de la primera generación de la escuela de derecho en el 79'. Fue asesor jurídico de Banpaís, hasta que se nacionalizó la banca. “Entonces ya traía la sangre de ser comerciante y me dediqué a la actividad empresarial en 1982”.

—¿Y QUÉ ES LO QUE LO HA MOTIVADO A BUSCAR PUESTOS DE LIDERAZGO?

— La verdad es que siempre he sido bien crítico de las situaciones que se puedan mejorar, y tengo la idea “equivocada” de que si yo estuviera ahí lo pudiera hacer, y eso es lo que me ha motivado a estar en posiciones donde pudiera generar cambios. Hay muchas cosas dentro

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** “Los de Abajo”
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Gel antibacterial
- » **MÚSICA FAVORITA:** Rock de los 70s 80s
- » **MAYOR FORTALEZA:** Mi familia
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mi terquedad

de la actividad empresarial que pueden resolverse con recursos, pero hay muchas otras que se pueden resolver con voluntad, con querer romper paradigmas y generar cambios.

—HOY, DESDE ESTA TRINCHERA EN EL ÁMBITO GUBERNAMENTAL, ¿CUÁLES SON LOS RETOS?

— Representa un gran reto porque muchas cosas que critiqué yo, como que las secretarías de desarrollo económico se dedicaban o a promover la inversión extranjera y el empleo, o al fortalecimiento de la micro y mediana empresa. No había oportunidad de hacer ambas cosas, lo que siempre vi como un reto, el promover la inversión extranjera y nacional, así como promover que las empresas que operan

en BC sean más competitivas, y esa es parte de la tarea que estamos haciendo: facilitando la forma de hacer negocios, estando en la misma frecuencia que el sector productivo, diseñando políticas públicas para generar mejores empleos, y brindando mayor capacitación para que los trabajadores tengan mejores ingresos y eleven su calidad de vida.

—¿Y QUÉ SE ESTÁ HACIENDO PARA REACTIVAR LA ECONOMÍA TRAS LA PANDEMIA?

— Manejamos 7 productos financieros. Los expedientes ya están cerrados, y estamos en el proceso burocrático de generar los cheques y entregarlos.

— En cuanto al proyecto con NAFIN de Mil 554 millones de pesos, ya bajamos como 76 millones de pesos, y estamos viendo la manera de agilizar los créditos, y de que los requisitos sean más laxos.

— Hoy hay necesidad de inyectar recursos frescos a la micro y pequeña empresa, que requiere que confiemos en ellos, los acreditemos y les permitamos seguir haciendo realidad su sueño de ser emprendedor. ■

Talentosa y Disciplinada

DENIA Zepeda M.

CUMPLIENDO SUEÑOS A TRAVÉS DE LA DANZA

“Hacer mi trabajo con amor y poder transmitirlo, no tener miedo a innovar y seguir adelante bajo cualquier circunstancia, considero, es mi clave para el éxito

POR ANA PATRICIA VALAY

Al conocer un poco más de la historia de Denia Zepeda M., bellísima mujer, madre de dos hijos, maestra de danza, coreógrafa empresaria y emprendedora, constatamos que, aunque su talento nato es innegable, y lo demostró a temprana edad, la motivación que desde niña recibió fue fundamental para desarrollar todo su potencial, y para encabezar con éxito una de las academias de baile de mayor prestigio en la región.

Su historia sin duda nos servirá para motivar a nuestro@s niño@s a desarrollar sus talentos y a decirles siempre que: ¡Sí se puede!

CÓMO INICIÓ SU RELACIÓN CON LA DANZA

Denia nació aquí en Tijuana. Es la menor de cuatro integrantes: sus papás, su hermano y ella. “Fui una niña muy perfeccionista, podía jugar en compañía o sola, siempre entretenida. Me emocionaba recordar que jugaba a ser maestra y a llenar tarjetones de alumnos imaginarios. Actualmente esa es mi profesión: maestra de danza y control de alumnas en mis famosos tarjetones”.

Con la emotividad que la caracteriza, nos comparte que lo que influyó en ella para que desde muy pequeña quisiera dedicarse a la danza fueron: “las palabras de afirmación, motivación y que alguien creyera en mí. Cuando estaba en 5to de primaria una compañera montó una coreografía para un 10 de mayo, y en los ensayos se acercó y me dijo: ‘Tú bailas muy lindo, deberías entrar a una academia de

baile’. ¡Wow! ¡Me emocioné! y fui a decirle a mi madre. Tenía 10 años de edad y ahí inicia esta historia”, recuerda.

Y ASÍ NACIÓ DENZ

A los 11 años, con el apoyo de sus padres con quienes está profundamente agradecida, entró en Tijuana a estudiar ballet, tap y jazz, “y a los 6 meses una maestra vuelve a creer en mí y pide que me suban de nivel con niñas que tenían más de 8 años bailando”.

Posteriormente se fue a Guadalajara y por primera vez tomó clases de HIP HOP. En Los Ángeles, CA, se inscribió en “Moro Landis”, tomando clases de salón. En San Francisco estudió Ballet Clásico, y en CDMX audicionó con Ballet Clásico para formar parte de la escuela profesional de danza “Emma Pulido”, consiguiéndolo en el grupo de maestros.

“Ver el trabajo reflejado en el escenario es la satisfacción más grande de nuestros padres de familia y maestros Denz

Más adelante hubo un punto de inflexión en su vida cuando estuvo en la ciudad de NY. “Tomé varias disciplinas, pero en el momento en que llega el turno de “Theater Dance”, ¡cambió todo! Me enamoré de ese estilo. Al regresar a Tijuana presento una fusión de disciplinas, y ahí es donde nace DENZ”.

MÁS CREATIVO E INNOVADOR, QUE PERFECTO

Siendo adolescente aún, pues sólo tenía 13 años, jovencitas que eran mayores que ella, de entre 15 y 18 años, la invitaron a ver coreografías para un concurso en una preparatoria.

“Recuerdo que me senté en el piso del salón e inicié el ensayo. La coreógrafa era una chica de 20 años aproximadamente y una de ellas comentó: ‘La niña también baila! ¿Quieres decirnos cómo se ve mejor? ¿Puedes montar un pedacito? - ... y terminé montando lo que restaba de la coreografía. Sólo tenía dos años estudiando baile, fue más creativo que perfecto. ¡Esa fue la clave!’”

A partir de siguiente año Denia fue la coreógrafa del evento durante 12 años ininterrumpidos, “una experiencia que me enseñó a no tener miedo, aun cuando las alumnas tuvieran más edad que yo”. Ello la hizo sensible y empática para darle oportunidad en su escuela a alumnas destacadas, que siguiendo la línea de DENZ se han convertido en grandes maestras, al imprimírle además cada una: “el toque de su maravilloso talento y esencia”, nos comparte la talentosa maestra de danza.

CONTACTO
WHATSAPP
664 6489069
OFICINA
608 42 77
INSTAGRAM
Denz dance studio

GRAN OPORTUNIDAD VS DECISIÓN DE VIDA

Cuando abrieron en Tijuana la academia de ballet clásico ruso “Galina Ulanova”, la maestra y su directora hablaron con los padres de Denia para proponerles grandes oportunidades para ella: viajar y dedicarse al 100% sólo a esta disciplina. “¡Estábamos felices, pero me di cuenta que no era lo que más me apasionaba!”

Con la idea de que se quedara en Tijuana, sus padres la sorprendieron y la apoyaron para abrir su escuela.

—¿Y A DIFERENCIA DE OTRAS ESCUELAS, ¿QUÉ OFRECEN USTEDES?

—En Denz invitamos a nuestras alumnas a motivarse emocionalmente a través de la



música y el baile, y de ahí partimos para transmitirles disciplina, aprendizaje, conocimiento y seguridad en ellas mismas. Sólo requerimos que sean niñas con pasión, entusiasmo, disciplina, respeto y ganas de aprender. De ayudarlas a trabajar, aprender y desarrollar su talento nos hacemos cargo nosotros. La danza es disciplina, la disciplina es superación. **M**

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Los 5 lenguajes del amor
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular y maquillaje
- » **MÚSICA FAVORITA:** Sax Lounge
- » **MAYOR FORTALEZA:** Dios/Mi familia
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Mi impaciencia
- » **FRASE FAVORITA:** “Todo lo que viene, conviene”



EMPRENDEDORES EN ACCIÓN

Su misión: informar, promover y alentar a quienes buscan emprender

POR ANA PATRICIA VALAY

No cabe duda que cualquier cosa que se visualiza, y posteriormente se emprende y ejecuta ya sea a través de alguna institución, de la iniciativa privada, de las instancias gubernamentales, de alguna asociación civil, de una fundación, o de un medio de comunicación a través de un programa de radio como el de Emprendedores en Acción, del que hoy vamos a hablar, tiene el sustento y soporte de hombres y mujeres valios@s y talentos@s.

LOS INICIOS DEL PROGRAMA

Pocos pensaron que el proyecto pudiera prosperar. Fue en 2014 cuando arrancaron con esta brillante idea, Adriana Eguía entonces directora de Endeavor México en Baja California, y Juan José Alonso, empresario, catedrático de CE-

“Siempre se ha transmitido en vivo los sábados a las 10:00 am, con la idea de presentar al “emprendedor de a pie”, todas las herramientas que necesita para desarrollar su idea de negocio

TYS y del IPADE, así como asesor de empresas a nivel nacional.

La producción estaba, y sigue a cargo de Ángela Arroyo, hoy directora de Mercadotecnia de CETYS Universidad, institución educativa a nivel superior que ha dado no sólo grandes profesionistas a BC, México y el mundo, sino que ha traído también prestigio sin igual a la región.

Citando a mi buen amigo periodista Moisés Márquez, QEPD, tal como lo escribiera en marzo del 2015 para

INFOBAJA, ahora empresa aliada junto con PSN: “tanto Adriana como Juan José Alonso, realizan este programa de puro hobby, por la pasión que tienen por el tema de emprender y por su vocación de enseñar y ayudar”.

En aquel entonces, era todo un logro haber cumplido un año que representaba 50 emisiones con cerca de 80 invitados de primer nivel, dejando el material en podcast, para quienes no lo hubiesen escuchado y para futuras generaciones.



CONTACTO

FACEBOOK

Emprendedores en Acción

HORARIO

sábados a las 10:00 am por la 1030 AM La Tremenda y por el Canal 87 izzi

EL PROGRAMA A SEIS AÑOS DE SU ARRANQUE

Michelle Guerrero, ahora directora del Consejo Coordinador Empresarial de Tijuana y del Comité Técnico Estatal de los CCE's en B.C, asesora de proyectos y catedrática, se incorporó al programa a finales del primer año de transmisión, y lo conduce hasta ahora junto con grandes amigos y aliados: Juan José Alonso uno de los fundadores; Raúl Arroyo, también empresario, catedrático y actual consejero de COPARMEX; Javier Espinoza, director del programa de proyectos Filmicos de la Dirección de Turismo del estado, catedrático y co-coordinador de Baja Film; y Vivian Salazar, Directora de asuntos binacionales de la Secretaría de Economía y experta en vinos.

Con Michelle fue con quién platicamos sobre los propósitos del programa y cómo llevan la dinámica: “Siempre se ha transmitido en vivo los sábados a las 10:00 am, con la idea de presentar al “emprendedor de a pie”, todas las herramientas que necesita para desarrollar su idea de negocio”.

“Lo hacemos a modo de charla muy casual. Ninguno somos conductores profesionales, por lo que no le daban mucho tiempo de vida al programa, sin embargo, a nuestros seguidores lo que les gusta es que nos salgamos de lo ordinario y dejemos información útil”, nos comparte.

APROVECHANDO LA CHARLA, LE PREGUNTAMOS ALGUNAS COSAS IMPORTANTES SOBRE EMPRENDER

—¿Emprender significa sólo iniciar un nuevo negocio, o se puede emprender

dentro de la empresa donde trabajemos?
—Emprender no se puede ligar sólo a desarrollar un negocio. Emprender puede ser al interior de una empresa; implementar un proyecto o un programa para mejorar el trabajo que realizas, y tampoco está ligado a una edad específica. En el programa hemos recibido emprendedores de 50 y 60 años que nos contagian toda su emoción.

—¿Y CÓMO VES A LOS JÓVENES CUANDO SE HABLA DE EMPRENDER?

—Hay dos características que veo en los jóvenes de hoy. La primera es que no tienen miedo a emprender, ni problema en compartir sus ideas y hacer alianzas. Utilizan muy bien las herramientas que un mundo globalizado ofrece, la tecnología e información que pueden tener a su alcance, sin embargo, también veo que les cuesta tener paciencia, constancia, y si no ven resultados a corto plazo tienden a dejar su idea o proyecto a medias. Son desprendidos de lo que otras generaciones veríamos como “tesoros personales”, que es aquello que nos cuesta trabajo conseguir.

—¿QUÉ CONSIDERAS HA APORTADO EL PROGRAMA?

—Hemos acercado a la comunidad emprendedora a los consejos de muchos empresarios exitosos, compartiendo sus experiencias, errores, aciertos, así como poniendo la información de programas de apoyo a su alcance y que muchas veces no saben cómo encontrar.

“Lo hacemos a modo de charla muy casual. Ninguno somos conductores profesionales, por lo que no le daban mucho tiempo de vida al programa, sin embargo, a nuestros seguidores lo que les gusta es que nos salgamos de lo ordinario y dejemos información útil

—¿A QUIÉNES HAN INVITADO A SU PROGRAMA?

—Hemos tenido como invitados a empresarios con muchos años de experiencia como Rodrigo Valle, Marco Becerril, Octavio de la Torre, Héctor Bustamante, Gabriel Reyes, Raúl Cárdenas, Agustín Pizá, también a funcionarios, políticos, académicos, catedráticos, científicos, niños con cualidades de emprendedores y ganadores de concursos de universidades, etc.

—¿QUÉ CONSIDERAS PODEMOS APRENDER EN MEDIO DE LA PANDEMIA O DE LA CRISIS?

—Que la vida es un constante cambio. Que si decides hacer las cosas de la misma manera de siempre, y no te adecuas a las necesidades y circunstancias del mercado, te vas a quedar rezagado, y que siempre saldrá adelante aquel que en medio de la crisis busca la oportunidad, se informa, estudia, investiga, y sobre todo pone en práctica lo aprendido. ▣

GRUPO CALIMAX

SE SOLIDARIZA PARA LLEVAR ALIMENTACIÓN SANA A CADA NIÑO

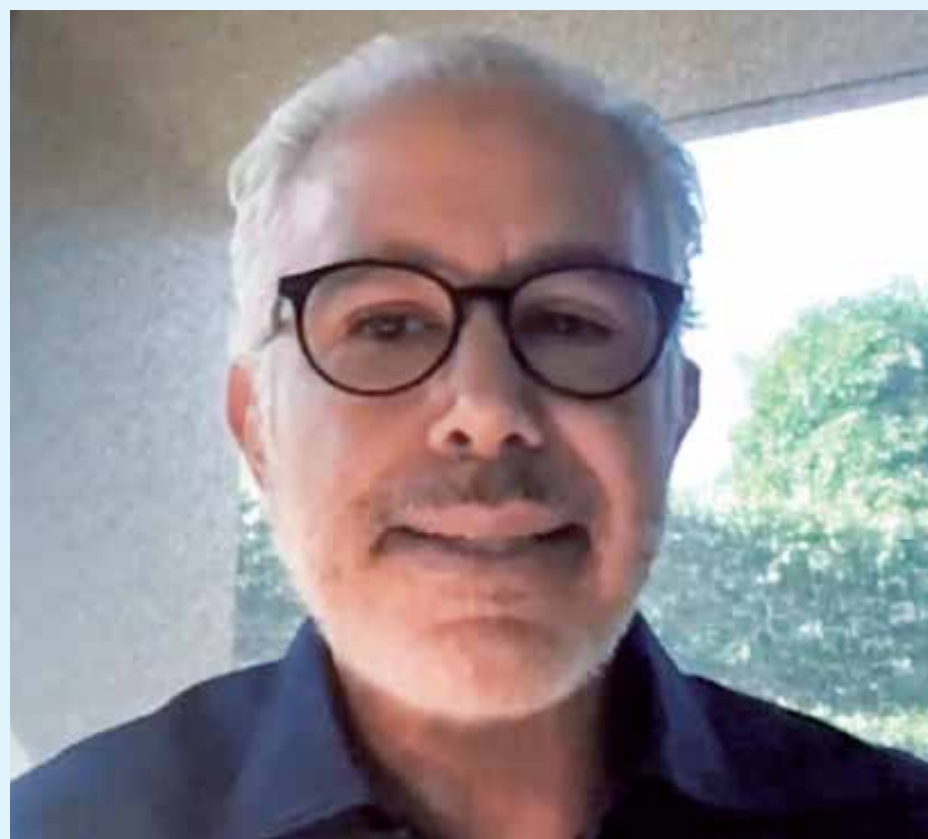
POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

En un esfuerzo por apoyar a nuestros niños y niñas, que por desgracia son los más desprotegidos en situaciones de crisis como la que se está viviendo a consecuencia de la pandemia, Calimax se sumó junto con DIF Nacional y la Fundación Internacional de la Comunidad, al programa de UNICEF México: Alimentos saludables para cada niño.

El propósito de este programa es apoyar la economía de familias de escasos recursos, para así poder garantizar la alimentación saludable y nutritiva, para el desarrollo de sus hij@s.

"ALIMENTOS SALUDABLES PARA CADA NIÑO"

Este programa de UNICEF al que Grupo CALIMAX se sumó, se lanzó oficialmente y de manera virtual el pasado 11 de junio en los municipios más vulnerables, que se encontraban en fase tres de la contingencia sanitaria a consecuencia del COVID, mismos que incluyeron a las ciudades de



IGNACIO FIMBRES SÁNCHEZ, DIRECTOR GENERAL Y PRESIDENTE DEL CONSEJO DE GRUPO CALIMAX.

Tijuana y Mexicali.

Es por ello que gracias al compromiso social que siempre ha caracteri-

zado a Grupo Calimax, y adicional a otras campañas que están apoyando, decidieron sumarse a esta iniciativa

de UNICEF México, convencidos totalmente en que, en estos momentos críticos, sobre todo para algunas familias, la obligación de voltear a ver la necesidad que existe a nuestro alrededor sin ser indiferentes es inminente, demostrando que en Baja California estamos más unidos que nunca.

HONRANDO CALIMAX LA PALABRA SOLIDARIDAD

Ignacio Fimbres Sánchez director general y presidente del consejo de Grupo Calimax, agradeció la oportunidad que se les brindó como compañía, para



SERGIO BORRAYO GONZÁLEZ,
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES
DE GRUPO CALIMAX.

unirse a este proyecto que les permite honrar la palabra solidaridad como lo es su convicción.

Por su parte, Ulises Cano, sub-

director de Operaciones del Grupo, complementó que este convenio les permite llevar alimentos saludables y de primera necesidad a pequeños hogares vulnerables.

El apoyo consiste en la entrega de 16 mil tarjetas con un valor de 550 pesos cada una, que serán distribuidas por el DIF, para ser canjeadas por productos saludables como frutas, verduras y alimentos ricos en proteínas, en las sucursales de "CALIMAX", de "A Precio" y "Bodegón".

Por último, el director general de operaciones de Grupo Calimax, Sergio Borrayo, dijo sentirse muy orgulloso de que, en estos momentos de retos, UNICEF México, una agencia de la ONU que se enfoca en apoyar la nutrición de niños y niñas a nivel mundial, haya pensado en esta empresa de la región para cumplir su cometido. ■

“Este convenio les permite llevar alimentos saludables y de primera necesidad, a pequeños hogares vulnerables

ULISES CANO,
SUBDIRECTOR DE OPERACIONES DE GRUPO CALIMAX.



El lado dulce

EN MEDIO DE LA DIFICULTAD

La necesidad forzó a que muchos negocios tuvieran que reinventarse para sobrevivir a la crisis

POR BECKY KRINSKY

A pesar de que muchos negocios tuvieron que cerrar permanentemente sus puertas, hay algunos que están floreciendo y otros se están transformando. Lo que antes significaba tener un trabajo ordinario y rutinario, hoy se ha convertido en una buena razón para vivir y salir a trabajar con gusto, agradecido y sin pretextos. Es difícil pagar la nómina y la renta, cuando no hay negocio y el dinero no circula.

EMPREENDEDORA Y EMPÁTICA CON SU GENTE

Bianca Oberwagen es la directora general de "El Molino", una pastelería y panadería con larga historia en CDMX y Tijuana. "No puedo cerrar mis pastelerías, tengo mucho compromiso con mis empleados. Mis pasteleros han siempre sido fieles a la empresa", comenta. Sus tiendas dejaron de vender y el flujo de clientes desapareció de un día para el otro.

Bianca, una mujer emprendedora, continúa el legado de su abuelo Don Juan Servitje, un emigrado español que inició en nuestro país con su primer pastelería en el año de 1928. Ella es determinada para encontrar la forma de mantener a sus empleados y no cerrar sus pastelerías.



Poco antes de que oficialmente se declarara la orden de quedarse en casa, sus empleados ya comentaban de las largas líneas que tenían que hacer cuando iban al seguro social para pedir una nota de incapacidad, y en una ocasión le dijeron que notaron a los médicos exhaustos y sobresaturados por la cantidad de enfermos que tenían que atender.

SU DULCE MANERA DE AYUDAR

Bianca en conjunto con sus hijos pensaron en una estrategia brillante, juntar donativos para regalar desayunos y pastelitos a los doctores y sus ayudantes. De esta forma podrían pagar los salarios de los empleados y mantener las puertas del negocio abiertas. Sin buscar ganancias, sólo recuperarían los costos. Acción que fue recibida con gusto por todos.

El jefe de los pasteleros dijo: "Mientras tengamos trabajo, cocinaremos desayunos, cientos de flanes o lo que sea necesario, con tal de mantener el negocio abierto".

Con el apoyo de las redes sociales, la familia de Bianca se puso en contacto con todas sus amistades y familiares, recaudando suficientes fondos para donar desayunos para el Hospital General y la Clínica 20 en TJ. Las enfermeras estaban emocionadas y muy agradecidas, y les dijeron: "Gracias a estos detalles, nuestro trabajo se hace más dulce. Sabemos que es mucho pedir si pueden conseguimos cubre bocas y máscaras de acrílico, nos pueden ayudar todavía mucho más". Así que las consiguieron y donaron con más gusto.

Por petición de un donador especial, entregaron más de 200 flanes, una de las delicias del Molino, para los médicos de los hospitales Sharp en San Diego y Scripps de Chula Vista.

Bianca, pudo salvar a "El Molino" su pastelería, encontrando una nueva misión en su trabajo, y se adaptó a las condiciones adversas de la época: repartiendo desayunos, flanes, mascarillas y esparciendo esperanza con gratitud. **N**

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.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

COPARMEX TIJUANA **BOLSA DE TRABAJO COPARMEX**

NUESTROS SERVICIOS

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

Beneficios

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

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

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

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
(664) 681-1469
total

COMIDA CHINA XIN GONG
681-3291

PELOQUERIA

ESCUELA DE JUDO

Pet Center

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



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

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

EL CINE SE REINVENTA

Se llevó a cabo con éxito, en línea, la 4ta edición del "Baja California International Film Festival"

En México y alrededor del mundo tendremos que aprender la nueva manera de disfrutar del cine. Actualmente la tecnología nos ha rebasado y cada vez es más común tener los programas audiovisuales en línea.

Los festivales de cine, por ejemplo, ya tienen sus canales de contenido en YOUTUBE, e incluso plataformas que ya te permiten disfrutar de películas o estrenos desde la comodidad de tu casa sin que tengas que ir al cine. Uno de estos casos es el del "Baja California International Film Festival" que ha realizado su 4ta edición en línea con grandes invitados, homenajes, clases magistrales y proyecciones de todo el mundo, promoviendo a un Tijuana 100% cultural, y demostrando que la creatividad no tiene límites y debemos ser proactivos.

LA NUEVA NORMALIDAD ALCANZA AL CINE

Sin duda viviremos un cambio en todo sentido; en el mundo cinematográfico y artístico habrá ahora un antes y un después del COVID-19. Las producciones se tendrán que filmar con nuevos lineamientos, cui-



dando la cantidad de crew permitido en una producción; los temas de salubridad serán fundamentales: implementar el uso de la tapa bocas, mantenerse con cierta distancia entre cada miembro de la producción, no tener a mucha gente en un mismo lugar, NO tener a los actores en el mismo cuarto de maquillaje y hasta cuidar la cantidad de extras que se podrán tener por producción.

EN LA UNIÓN ESTÁ LA FUERZA

En Baja California se pospusieron varios proyectos cinematográficos desde series, documentales y películas, que se tienen pensado

reanudar en un par de meses hasta que las autoridades sanitarias lo determinen, pero siempre con la mejor expectativa de seguir impulsando el desarrollo económico de la región, a través del cine.

Netflix y la AMACC se unieron para apoyar económicamente a miembros del crew en todas las regiones de México, con la finalidad de hacerles menos pesada la situación por la pandemia, derivada de los proyectos pospuestos o cancelados.

La comunidad cinematográfica está más unida que nunca, con la fiel y positiva idea de que esto pasará, y nos volveremos a encontrar en el cine.

Expertos • TUS DERECHOS LEGALES

¿CÓMO RETOMAR LOS ASUNTOS LEGALES SIN CORRER RIESGOS DE CONTAGIO?

POR BECKY KRINSKY

A pesar de que la cuarentena frenó el ritmo acelerado, la vida continúa y las personas tienen que encontrar una nueva forma de retomar sus actividades. Por unas semanas el mundo se puso en pausa, y la gente se unió al temor global por el terrible enemigo invisible, mortal y desconocido que es el Covid-19. A pesar de que aún se vive con mucha incertidumbre, debido a que el virus no ha sido controlado, existe también la necesidad de retomar nuestra rutina. El encierro fue una decisión inevitable para tratar de controlar el contagio a grandes escalas, pero vivir aislado y distanciado de la realidad, NO es un sistema ni práctico, ni sostenible.

PROBLEMAS NUEVOS A ATENDER Y OTROS POR RETOMAR

Con el Covid-19 han surgido nuevos problemas, negocios que ya no son operantes. Matrimonios que rompieron los pocos lazos de relación que les sobraba. Personas que entendieron la necesidad de protegerse mejor.

También están los casos que iniciaban un proceso legal, corporaciones en creación, testamentos, divorcios, familias que estaban por finalizar sus trámites para poder formar su familia por medio de una madre subrogada.

El virus, descontroló la rutina del mundo y forzó a las personas a buscar maneras para poder adaptarse a las nuevas condiciones, pero en ningún momento se espera ni pretende, que el virus nos haga olvidar la vida que existía.

CONTRERAS LAW: LISTOS PARA APOYARNOS

El despacho legal de Contreras Law, sabe lo importante que es apoyar, proteger y ayudar a que sus clientes se sientan seguros, y al mismo tiempo puedan retomar las cuestiones que tienen que resolver.

Dolores Contreras y su equipo están comprometidos a servir con eficiencia, con el indiscutible profesionalismo que siempre los ha distinguido. Así que, continúan trabajando, y ya se adaptaron rápidamente a la nueva realidad.

¿QUÉ PUEDES HACER SI TIENES UN PROBLEMA LEGAL?

Llama, asesórate, pide una cita!; NO esperes a que las cosas se pongan peor. El distanciamiento social y la cuarentena NO deben de ser un obstáculo.

Lo primero que tienes que hacer es saber que los problemas tienen solución, y que muchas veces parecen más complejos de lo que realmente son. Cuando tienes un buen equipo que te representa, de pronto surgen opciones y posibilidad, en aquello que parecía imposible de resolver.

La oficina está abierta y funcionando. Si necesitas una cita, llama y pide consulta.

Máscaras o cubre bocas serán obligatorias para poder estar en persona en el despacho, además de respetar los 6 pies de distanciamiento social requerido.

Antes de entrar a la oficina se tomará la temperatura. A su vez, la oficina mantiene los más rigurosos estándares en cuanto a higiene, y limpieza profunda. También se implementó un sistema para dejar y recoger los documentos sin tener la necesidad de subir y tener algún contacto extra.



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

OBTÉN TU PLAYERA CON NUESTRA PORTADA...

Las ganancias obtenidas serán destinadas para la donación de despensas de las personas más necesitadas que se han visto afectadas durante la pandemia del COVID-19.

ARTE ROXANA DÍAZ
ARTISTA VISUAL

EDICIÓN
LIMITADA



INFORMACIÓN EN: [f soymujeractual](#) [@soymujeractual](#)

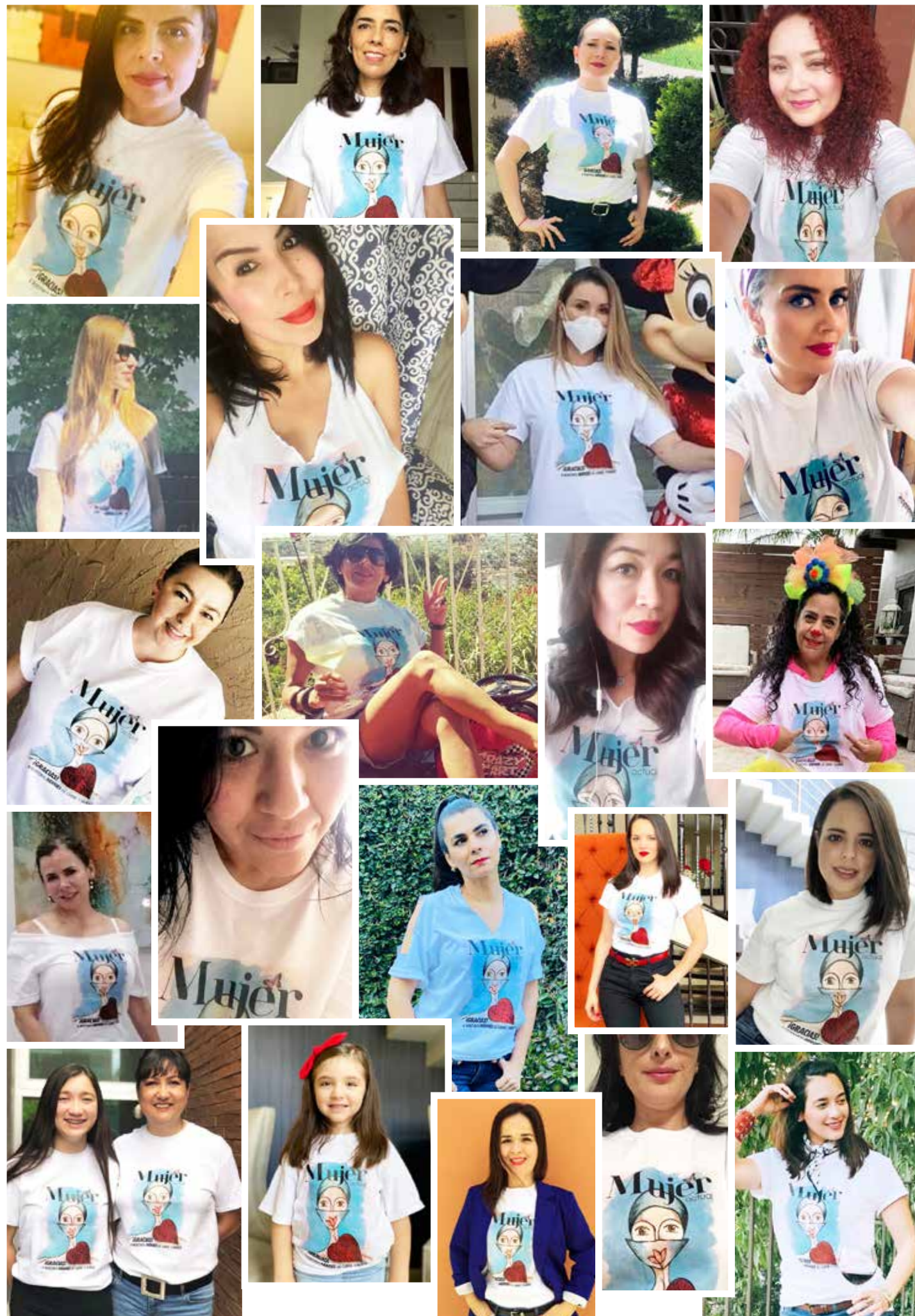


¡PONTE LA CAMISETA!

Obtén tu playera edición limitada con nuestra portada de #RevistaMujerActual

ARTE: ROXANA DÍAZ





¡GRACIAS!
MUJERES
unidas por
una causa...
DONAR DESPENSAS
AL PERSONAL DEL
HOSPITAL GENERAL






“SMART BUSSINES”

y “Consume la Baja”

ANFITRIÓN: Smart & Final Sucursal Salinas

Una importante alianza se conformó entre Smart & Final, COPARME Tijuana y la Secretaría de Economía Sustentable y Turismo de Baja California a través de “Smart Bussines” y “Consume la Baja”, que dará oportunidad a productores locales de acercar sus productos a los consumidores a través de esta cadena de tiendas.

En el evento para formalizar la alianza estuvieron presentes Mario Escobedo Carignan, Secretario de Economía Sustentable y Turismo, Felipe Bustamante, Director General de Smart & Final del Noroeste, y Roberto Rosas, presidente de COPARME Tijuana. 




ENTREGAN DONATIVO

a varias ONG

ANFITRIÓN: GRUPO COSMOPOLITAN

Gracias a la gestión del grupo desarrollador con 20 empresas del ramo inmobiliario, seiscientos cubre-bocas y trescientas despensas fueron entregadas a organizaciones civiles, como apoyo a su gestión durante la cuarentena, y para beneficio de familias vulnerables de Tijuana.

“Es nuestro compromiso como empresa local, corresponder a los tijuanaenses por su confianza”, afirmó Salomón Saúl Flores, director comercial de GRUPO COSMOPOLITAN, al encabezar la entrega del donativo. 



GOC

NUEVA UBICACIÓN
Macro Plaza, local 1 N.

www.gocmakeup.com

FOTOGRAFÍA
PROFESIONALES EN EL SECTOR INMOBILIARIO
SERVICIO DE DRON Y FOTO 360 (TOUR VIRTUAL)

360°
FOTO Y VIDEO
SERVICIO Y ENTREGA

MX. (664)2250400 USA. (619)8416141
WWW.GARAGEPHOTOSTUDIO.COM

GARAGE PHOTOSTUDIO GARAGE_PHOTOSTUDIO

Los Pollos de Félix

ROSTICERÍA

¡LISTOS PARA TU PEDIDO!

Los Pollos de Félix 977 01 92 **Servicio a domicilio**

Av. Del Agua 1081-C, Playas de Tijuana, Secc. El Dorado



**NUEVA
RETORNABLE**

\$5 235 ml
VIDRIO



Precio sugerido
HIDRATATE DIARIAMENTE. H/LA 01800-704-4400
COCA-COLA y la Botella Coronal son marcas registradas de The Coca-Cola Company. Siente el Sabor es un estilo comercial registrado y propiedad de The Coca-Cola Company, S.B. © The Coca-Cola Company 2018.



SIENTE EL SABOR



¡GRACIAS!

A NUESTROS COLABORADORES

por el esfuerzo adicional que están haciendo para seguir brindándole el mejor servicio a nuestros clientes.

