

Mujer actual

Julio 2021 | Año 14, Edición 165 | 70 páginas



¡FELICIDADES TIJUANA!
132 ANIVERSARIO

ALIDA GUAJARDO
Una vida cambiando vidas

DALE VIDA
a tu guardarropa

ESPECIAL DEL VALLE
Château Camou
Un rincón de ensueño para los amantes del buen vino

Hon. Sue
SAARNIO
HACE DE SU SONRISA UN
ESLABÓN BINACIONAL

Ejemplar GRATIS

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

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



YAYA GONZÁLEZ
Enamorada del vino mexicano y de la vida



BubbleWalk

DONDE HAY BURBUJAS HAY DIVERSIÓN

VIERNES, SÁBADOS Y
DOMINGOS.

HORARIOS:

3 PM, 4 PM, 5 PM Y 6 PM

SOLO EN
GALERÍAS HIPÓDROMO

SÍGUENOS EN REDES:   @GALERIASHIPODROMO

#VIVEGALERÍAS

WWW.GALERIASHIPODROMO.COM

La mejor Red con la mayor Cobertura



Julio 2021

¡A REACTIVARNOS!

Con mucha emoción recibimos este séptimo mes del año en el que se vislumbra una nueva esperanza para reactivar nuestras actividades, siempre con los cuidados necesarios para mantener nuestra salud, julio es el mes para celebrar graduaciones, disfrutar vacaciones, viajes familiares y entre amigos, además para lucir la moda veraniega.

En esta edición presentamos a Hon. Sue Saarnio, cónsul general de Estados Unidos en Tijuana, quien nos habla de su historia, su vida familiar, los retos profesionales que ha tenido y el gran cariño que le tiene a esta ciudad fronteriza luego de representar a su país aquí durante tres años.

Otra historia interesante es la de Yaya González una activa promotora del Valle de Guadalupe que narra cómo descubrió su pasión por el turismo y la atención a viajeros.

Una trayectoria de apoyo comunitario e impulso a las artes es la de Alida Guajardo de Cervantes quien comparte los alcances del trabajo que realiza a través de la asociación Promotora de las Bellas Artes.

Nuestros colaboradores nos traen este mes temas de gran interés, como cuáles pueden ser los perjuicios de no reconocer nuestros errores. Por otra parte, nos presentan algunas sugerencias para desarrollar habilidades sociales en nuestros hijos.

Para los amantes de la moda incluimos consejos de expertos para sacarle jugo a nuestro guardarropa.

El contador y empresario Gustavo Monroy es nuestro Hombre Destacado este mes y nos deja ver sus pasiones, su vida familiar y sus planes como empresario, además de algunas anécdotas de su vida.

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

SAIDA *Muriel Hid*



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saidita Muriel Hid
saidita@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Becky Krinsky
Daniel Vázquez
Maru Lozano
Claudia Bejarano
Hecho con Che Ché
Maribel Moreno
Ana Laura Martínez Gardoqui
Mónica Márquez
Janet S.
Diosa Doméstica

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 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 14, edición 165, inicio de impresión el 15/06/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiroje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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

LA RAV4 QUE TE MUEVE



VISÍTANOS EN CUALQUIERA DE NUESTRAS 2 AGENCIAS

TOYOTA TIJUANA

Vía Rápida Poniente

Ventas (664) 103 6699

Servicio (664) 231 5133

Whatsapp (664) 219 5757

toyotatijuana.com.mx



TOYOTA TIJUANA ORIENTE

Vía Rápida Oriente

Ventas (664) 423 6050

Servicio (664) 423 6060

Whatsapp (664) 113 8108

toyotatijuanaoriente.com.mx

Contenido

JULIO 2021

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Qué hacer cuando papá no es la persona que te gustaría que fuera? **6**

TU PAREJA

Tres errores de ellas en la intimidad **8**

TU PERSONA

• RECOVECO
¿Sin agrupar y sin herramientas? **10**

TUS HIJOS

¿Cómo enfrentar las vacaciones de verano con hij@s adolescentes? **12**

SABÍA QUE...

Programas para fomentar la lectura en tus hijos en Tijuana **14**

MODA

Dale vida a tu guardarropa **16**

GASTRONOMÍA

Culinary te invita a cocinar con conciencia Ecológica **18**

ESPECIAL

IRVING TORRES, ahora en Tijuana Farmer's Table **20**

DIARIO DE UN CHEF

DAVID ALARCÓN CORTÉS **22**

ESPECIAL

• VALLE DE GUADALUPE
Château Camou
Un rincón de ensueño para los amantes del buen vino **24**

UNA VENTANA AL VALLE

Más allá del Valle de Guadalupe **26**

PORTADA DEL MES



HON. SUE SAARNIO

Hace de su sonrisa un eslabón binacional

28

FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO

MAQUILLAJE
MOKA COSMETICS

PEINADO
OPHELIA SALÓN DE BELLEZA

HOMBRES DESTACADOS

GUSTAVO MONROY
Valora vivir en plenitud **32**

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

YAYA GONZÁLEZ
Enamorada del vino mexicano y de la vida **34**

VALORES Y GENTE

ALIDA GUAJARDO
Una vida cambiando vidas **36**

EXPERTOS

• BIENES RAÍCES
Un Agente Inmobiliario profesional, ¿para qué? **39**

PERFIL Y OBRA

ISABELLAR ART
"Mi obra es emoción, agua y movimiento" **40**



DECORACIÓN

Ponle a tu hogar un escudo contra el sol y la lluvia **42**

SOCIALES

44

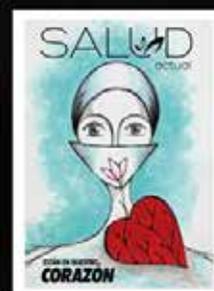
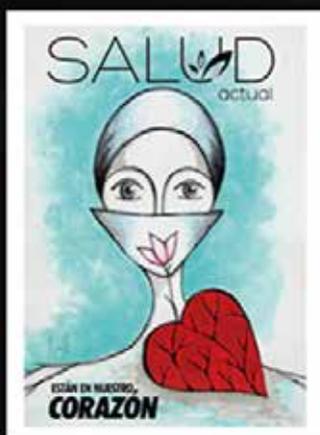


A UN AÑO DE LA **PANDEMIA**

**ADQUIERE
TU CAMISETA**

Y ESTARÁS APOYANDO
AL HOSPITAL
GENERAL CON
UNA DESPENSA

ARTE ROXANA DÍAZ



¿QUÉ HACER CUANDO

TU PAPÁ

NO ES LA PERSONA
QUE TE GUSTARÍA
QUE FUERA?

El respeto a los padres es quizá uno de los valores más importantes que se debe de cultivar sin embargo... Hoy en día, es un tema quebrado

POR BECKY KRINSKY – LIFE COACH

Hay papás ejemplares, personas hermosas que constituyen el pilar de la familia. Hombres trabajadores, dedicados que son una bendición para sus hijos.

También hay padres difíciles que no son lo que los hijos hubieran querido tener. Es común escuchar que muchos hijos critican con severidad a sus padres y aluden al hecho que sus padres no saben nada. Algunos, hasta tienen el atrevimiento de quererlos educar y cuando sus padres no entienden o no hacen lo que ellos consideran adecuado los evitan y los castigan con su desprecio.



“Mi papá es un hombre cruel y déspota, tiene muchas fallas y no me tiene paciencia. Mi padre se quedó en el siglo pasado y no entiende cómo se mueven los negocios. Ante los ojos de mi padre nada sirve, todo lo critica, no me puedo comunicar con él. No me llevo con mi papá y no es parte de mi vida”

“Mi papá es un hombre cruel y déspota, tiene muchas fallas y no me tiene paciencia. Mi padre se quedó en el siglo pasado y no entiende cómo se mueven los negocios. Ante los ojos de mi padre nada sirve, todo lo critica, no me puedo comunicar con él. No me llevo con mi papá y no es parte de mi vida.”

En efecto, no todos los padres son perfectos, sin embargo, no es justo juzgarlos porque no nos gusta su forma de ser. Los padres son personas humanas que se equivocan y tienen sus propios problemas.

Muchos jóvenes creen que saben de todo y que no lo conocen... lo buscan por lo que sienten tener el derecho de exigir y creen poder controlar su mundo. Se habla con tono de soberbia y arrogancia lo cual ha deteriorado la calidad en la relación entre padres-hijos.

La juventud y hasta los no tan jóvenes creen que tienen el derecho para demandar que sus padres sean y actúen como a ellos les gustaría; Este problema que se agrava cuando algunos padres, por querer ser complacientes y accesibles permiten que sus hijos les falten al respeto o los traten como si fueran personas extrañas y distantes.

A pesar de los sentimientos de dolor, resentimiento o impotencia para comunicarse, es necesario e importante recordar que un padre, es un padre. Hay que reconocer que un padre, es una figura importante y por mal o bien que uno considere, el requiere respeto.

El respeto es un valor que no se negocia, ni se debe de perder. El respeto no tiene que ver con el amor, el cuidado o las opiniones que uno tenga acerca

MI PADRE

INGREDIENTES:

EJEMPLO – Sus acciones diarias enseñan e inspiran

AMOR INCONDICIONAL – Confianza y cariño sin exigencias o negociaciones

RESPECTO – Reconocer el valor y agradecer todo lo que hace

RESPONSABILIDAD – Su trabajo con compromiso para dar lo que él puede y tiene

CONFIANZA – Sentimiento de protección y pertenencia con sus cuidados

AFIRMACIÓN PERSONAL PARA RESPETAR A MI PADRE

>> Agradezco de corazón la vida que mi padre me ha regalado. Respeto y honro a mi padre con todas mis posibilidades. Reconozco que mi padre es un ser humano con fallas y con dificultades. Acepto que respetar a mi padre no tiene que ver con el amor o los cuidados que algún día recibí de él. Sé que mi padre y yo no somos iguales. Trato de ayudar y respetar los deseos de mi padre. Respetar a mi padre me hace ser y sentirme mejor persona.

POR QUE ES BUENO RESPETAR A MI PADRE

1.

MI PAPÁ ES EL HOMBRE que con su ejemplo me guía, acompaña y protege. A veces en silencio y desde

lejos, otras con voz firme y muy cercana. Reconozco que trata de ofrecer las herramientas necesarias para ser mejor.

2.

ES LA PERSONA A LA QUE PUEDO PEDIR

CONSEJOS sinceros y des-

de la persona. El respeto es un valor inmortal que se encuentra plasmado en todos los escritos antiguos (los mandamientos) y modernos (tratados filosóficos y psicológicos).

Se respeta a los padres por ser las personas que regalaron la vida y solo por eso. Todo lo demás es un accesorio. Aprender a honrar y respetar hace que uno sea humilde, agradecido, noble y pueda disfrutar todos los detalles de la vida.

interesados. Su cariño me invita a sentir confianza, y valor para volver a empezar aun cuando me sienta derrotado. Su experiencia llena de amor guía más que mil maestros.

3.

CON SU TRABAJO DIARIO ENSEÑA EL VALOR que tiene la

vida. Su responsabilidad y dedicación conjunta con la necesidad de proveer, inspira y fortalece. Su mirada dice más que mil palabras, sus brazos abrazan y dan seguridad.

El respeto hace que la vida sea más clara y le da un sentido más profundo. Respetar y honrar a los padres es un valor que nunca se debe perder ni confundir. 

¿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 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.

CONTACTO
VISITA
www.elamornoessuficiente.com
DIRECCIÓN
Carrillo Puerto
y/o Tercera 1253
TELÉFONO
664 303.67.11

TRES ERRORES

DE ELLAS EN LA INTIMIDAD

POR DANIEL VÁZQUEZ

El tema que tocamos en esta ocasión tiene que ver con esos momentos íntimos que pasas con tu pareja. La sexualidad en la pareja es un tema fundamental, ya que cuando no existe la satisfacción en la pareja, aumentan las discusiones, el distanciamiento y el enfriamiento de la relación. Esto lleva que se disparen las posibilidades de infidelidad, ya

que no podemos abandonar "en la alcoba" a nuestra esposa o esposo y al mismo tiempo esperar nos sea fiel.

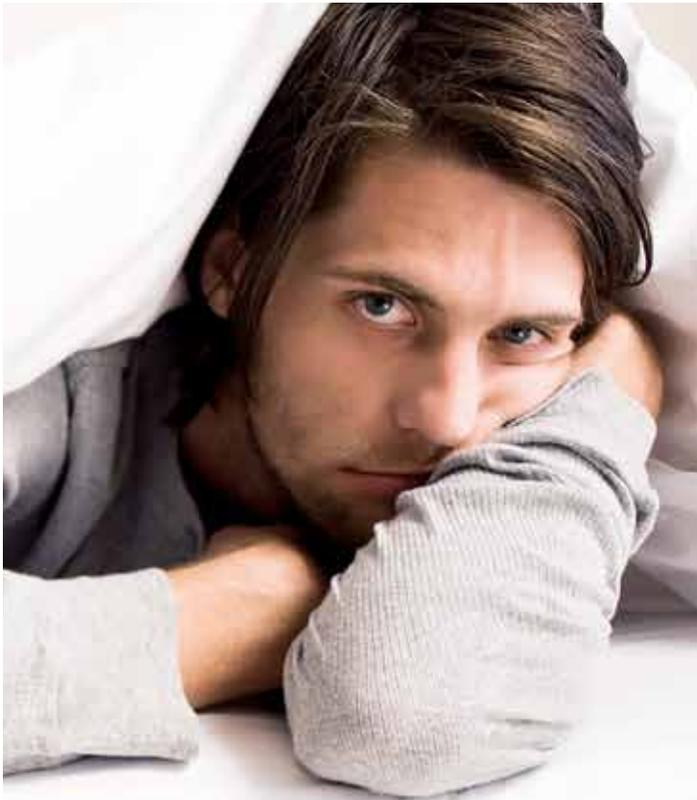
El tema de la intimidad en el matrimonio es un tema muy amplio, por lo que por cuestiones de espacio en esta ocasión hablaré de algo muy específico.

Tres errores comunes que las damas cometen en relación a este momento especial que pasarán a solas con su pareja.

Ya nos tocará en otra edición hablar de los errores que los caballeros solemos cometer cuando se trata de la intimidad. 

1. CREER QUE SIEMPRE ESTÁ PUESTO Y DISPUESTO

Un viejo mito es creer que el hombre por ser hombre 'siempre quiere' y 'siempre puede'. La realidad es otra, sobre todo en el matrimonio. En el matrimonio van a influir otros factores como el estrés, el cansancio, la situación de la relación y la salud por mencionar algunos puntos. Digamos que una buena noche de luna llena ya para dormir, tú te le acercas a tu esposo. Te le acercas con 'malas intenciones' y él te dice, "amor, mejor otro día".



Si como mujer no tienes en cuenta los factores anteriormente mencionados, puede haber problemas, ya que es fácil volver personal un rechazo por parte de tu hombre.

2. PREOCUPARTE POR TU APARIENCIA

“¡No prendas la luz! Prefiero así en lo oscuro”, ¿te suena familiar? Cuando la mujer no acepta su cuerpo, suele caer en ese tipo de actitudes lo cual limita la expresión corporal de ambos, volviendo la experiencia en algo monótono y aburrido, en el mejor de los casos.

Si este es el caso, es muy probable que necesites trabajar en tu auto estima, y si se trata de un problema auténtico de sobrepeso (lo cual no siempre es el caso), debes tomar las acciones que consideres necesarias, pero no huir.

3. NO INICIAR LA INTIMIDAD

Para muchos hombres no es muy relevante que su mujer no los busque para estar a tiempo a solas como pareja, debido a que son ellos quienes la mayor parte del tiempo inician el encuentro, y con lo cual no tienen problema.

Sin embargo – me toca verlo seguido en consulta - para muchos hombres sí es importante que su mujer de vez en cuando tome la iniciativa, y sea ella quien comienza el encuentro íntimo. Esto permite que él se sienta deseado y querido por su mujer. En estos casos, cuando la mujer no busca a su hombre, él se puede llegar a sentir poco deseado e incluso NO amado.

Se vale preguntar. ¡Hay que preguntar! Ya que un cuarto error que ambos cometemos es no hablar de nuestra vida íntima. Qué te gusta, qué no te gusta; qué le gusta a él, qué no le gusta. Un factor determinante para lograr un buen nivel de satisfacción íntimo en el matrimonio es la comunicación. Muchas parejas no lo hacen. ¿Cuál es tu caso?

¿TIENES DUDAS? ESCRÍBEME...

*Daniel Vázquez es terapeuta de parejas.



FOTOGRAFÍA

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



MX. (664)2250400 USA. (619)8416141

WWW.GARAGEPHOTOSTUDIO.COM



GARAGE PHOTOSTUDIO



GARAGE_PHOTO STUDIO



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. 662 99 50 Ext. 103 y 104
empleof@coparmextijuana.org - empleo@coparmextijuana.org

¿SIN AGRUPAR Y SIN HERRA MIENTAS?



POR MARU LOZANO

¿Sabías que desde finales de 1800 un filósofo y sociólogo alemán dijo cómo se formaba la sociedad? Él se llama Georg Simmel y siempre compartió que la soledad del individuo se resuelve en la unión con los demás. ¿Tenías idea que las redes sociales propician la relación mutua basada en un sistema mundial desde la estructura social de Simmel?

Lo que vivimos en línea es un aparato social diseñado para producir situaciones y relaciones con varios efectos.

Cada vez que vemos un anuncio, nos detenemos segundos en un post o

reaccionamos dando clic, el algoritmo de la red social nos clasifica y agrupa. Nos lanzará productos, artículos, gente y todo lo relacionado a lo que nos entretuvo. No saldrá el resto del mundo, solo lo seleccionado.

Esto puede tener su aprendizaje si lo transportamos a los hijos que les cuesta un trabajo inmenso hacer amigos. A cualquier mamá se le apachurra el corazón cuando nota que el hijo está solo, que lo rechazan, que lo ignoran, que llora; pero esta habilidad se tiene que desarrollar.

Por supuesto no queremos que nuestros hijos sufran, nada sería más hermoso que saber que todos los aceptan, que todo el mundo le sonríe, pero hacerse de amistades requiere destreza. Algunos hijos son extrovertidos, otros

simplemente necesitan ayuda.

Lo primero que podemos hacer como papás es saber qué les gusta. Sus maestros también te pueden decir. Dedica unos minutos para estar con tus hijos, juega, platica con ellos visitándolos en su espacio, permite que te muestren lo que ellos deseen. Este momento diario es un tesoro y es de tu hijo, no de tus deseos de exigir orden y limpieza en el cuarto, no de cuestionar tareas ni nada por el estilo. El micrófono no es para ti, los audífonos sí.

Vale la pena dejar todo por unos segundos y verle a los ojos si de repente te dice: "Mira mami..." ¡Ahí hay información para ti!

Si ya sabes qué le gusta, sobre ello planea sus actividades extra-escolares. Hay mamis que meten a sus hijos al ka-

Si tú le das a tu niño un ambiente propicio para este propósito de generar amiguitos, le será más fácil porque encontrará en su círculo social gente que le gusta hacer y disfrutar de lo mismo

rate por las amigas o los inscriben a robótica cuando les gusta más la pintura. Si tú le das a tu niño un ambiente propicio para este propósito de generar amiguitos, le será más fácil porque encontrará en su círculo social gente que le gusta hacer y disfrutar de lo mismo.

ORGANIZA MINI-ENCUENTROS

Invita un amigo con quien sí tiene afinidad o llévalos a algún lugar a los dos.

Un plan corto para que se queden con ganas de otro más.

Si tu niño es de los que no desea compartir sus cosas o juguetes, juntos elijan qué se guarda y qué queda a disposición de los amiguitos con que se verá. Algo se puede compartir, lo demás, lo puede resguardar y queda en familia. Apóyalo discutiendo y llegando a un acuerdo.

Es bueno tener una invitación, aunque sea una vez al mes. Que todos nos movamos a socializar, a ceder la rutina para así ayudar a tu hijo a desarrollar la habilidad de estar con más gente por momentos. Practicando esto, verás que poco a poco aprende a confiar, a jugar, a soltarse y su abanico de amigos se extiende cada vez más.

DALE HERRAMIENTAS

Para que cuando esté en la escuela, ya presencial a la hora de los recreos, tenga qué compartir. Un poco de plastilina, algo de comer que pueda ofrecer, etc.

Si lo llevas a un lugar público, parque, etc. que no lleve

jueguitos ni otros dispositivos para que no se refugie en ellos. Que aprenda a entretenerse viendo, escuchando, usando todos sus sentidos.

OBSERVA A TU HIJO Y ENTIENDE CÓMO ES...

A lo mejor no tiene tu misma personalidad o bien, investiga si algo está sucediendo en su grupo escolar, familiar con primitos, con vecinitos, etc. Si bien es cierto tu hijo participará en la solución por estar pasándola mal, nunca le hagas sentir culpable. No lo victimices porque sentirá que no tiene recursos.

ACÉRCATE A LA ESCUELA

Pide a los maestros y directivos que le ayuden a integrarlo y, de no conseguirlo, simplemente ofrécele el ambiente adecuado para convivir.

Si en la escuela está aislado, llega a su casa y se pone en videojuegos, ¡seguirá aislado!

Así que, inscribe a tu hijo en lo que le guste hacer ¡con más gente! Agrúpate para reforzar tu autoestima. **N**

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



¿CÓMO ENFRENTAR LAS VACACIONES DE VERANO CON HIJ@S

ADOLESCENTES?

6 consejos
para convivir
con los adolescentes
en vacaciones



POR CLAUDIA BEJARANO

Para algunas familias la convivencia con un/a adolescente durante el periodo de vacaciones de verano puede complicarse un poco. Es preciso aprender a lidiar con los cambios de humor. Es normal que los adolescentes se aburran en verano, esto puede llevarlos a tener conductas indeseadas.

Es altamente significativo crear diferentes planes que permitan reforzar los vínculos entre padres e hijos, evitar el fastidio además de formar experiencias positivas y memorias efectivas que perduraran para toda la vida.

La mayoría de los adolescentes pretenden levantarse tarde y pasarse horas con los aparatos electrónicos.

Es preciso aprender a lidiar con los cambios de humor. Es normal que los adolescentes se aburran en verano, esto puede llevarlos a tener conductas indeseadas

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE SUS VACACIONES SEAN MÁS ENRIQUECEDORAS?

DIALOGA **SOBRE TODOS LOS TEMAS QUE CREAN CONFLICTO EN CASA**, por ejemplo: hora de levantarse, quehaceres en casa, tiempo con los aparatos electrónicos, salidas con amigos.

PLANIFICA **ACTIVIDADES DIARIAS**, reúnanse en familia para realizar una lista de actividades, escuchen las propuestas de cada miembro de la familia, lleguen a acuerdos y todos comprométase a cumplir con la rutina construida.

INVESTIGA **SOBRE LOS GUSTOS DE TUS HIJOS**, sobre las actividades que les gustaría practicar en vacaciones.

RELAJATE, vive el día a día de manera relajada, no olvidemos que están de vacaciones.

Es importante darle un lugar especial a las actividades fuera de casa. La actividad física, el juego y el tiempo al aire libre son fundamentales en el proceso de crecimiento y desarrollo de los adolescentes, porque permite que adopten estilos de vida más saludables a futuro, y también porque ayuda en su salud mental y desarrollo cognitivo.

CONSEJOS PARA CONVIVIR CON ADOLESCENTES EN VACACIONES

1- ES TRASCENDENTAL mantener una actitud positiva.

2- ESTABLECE rutinas desde el inicio de vacaciones.

3- INVOLÚCRATE con los intereses y gustos de tus hijos.

4- PERMITE que participen en elegir actividades, escúchalos.

5- HAGAN PLANES que incluyan a todos los miembros de la familia.

6- RECUERDA que tú también fuiste adolescente. 

CONTACTO

DIRECCIÓN
New City Medical Plaza
Av. Paseo del centenario
9580, piso 25
Zona Urbana Río

TELÉFONO
664 875 2919

*La autora es psicóloga de adolescentes y adultos.



Claudia Bejarano

PSICÓLOGA



Atención psicológica
a adolescentes
y adultos...

- Problemas de conducta
- Depresión
- Duelo
- Orientación sexual y vocacional
- Inhabilidad social
- Autoestima
- Fobias
- Manejo de estrés
- Bullying
- Ansiedad
- Trastornos alimenticios

CITAS

📞 664 875 2919

✉️ fablola_bejarano@hotmail.com

📱 [/psic.claudlafablola](https://www.facebook.com/psic.claudlafablola)

New City Medical Plaza
Av. Paseo del Centenario 9580,
piso 25, Zona Urbana Río
Tijuana, BC



POR DIOSA DOMÉSTICA

SabíasQUE...

*Experta en cuidado del hogar y la familia.

**VIDEOS
CANAL DE YOUTUBE
DE CECUT**

https://www.youtube.com/channel/UCFjA-DtmpeBlaliR6m-jfm_Q/featured) y se comparten en las distintas redes sociales de CECUT

Programas para fomentar la lectura en tus hijos en Tijuana

Si tus hijos aman la lectura o quieres acercarlos a la lectura, podrán disfrutar de estos programas sin salir de casa...

CENTRO CULTURAL TIJUANA

TODOS LOS MARTES EXPLORADORES DE LIBROS

Actividad de lectura en voz alta donde conocerás distintos cuentos cada martes y, en algunos casos, divertidas actividades relacionadas.

PARTICIPA: Marlén Lizárraga
HORA: 10:00 am

TODOS LOS JUEVES BEBETECA

Actividad donde podrán disfrutar, bebé y adulto, de distintos libros dirigidos a los más pequeños y canciones tradicionales.

PARTICIPA: Laura Meraz
HORA: 3:00 pm

TODOS LOS VIERNES POESÍA PARA LA INFANCIA

Lectura en voz alta de poesía

PARTICIPA: Equipo de CECUTi
HORA: 10:00 am

TODOS LOS SÁBADOS Y DOMINGOS SESIÓN DE CUENTOS

En estas sesiones conocerás distintos cuentos de autores clásicos y contemporáneos.

HORA: 12:00 pm

CAMPAMENTO DE VERANO DEL CECUT

FECHA: Del 12 de julio al 6 de agosto

HORA: 9:00 am a 1:30 pm

*Manera virtual, con costo.

Se tendrá taller de pintura experimental, el color de mis emociones, música, juego, stop motion, ajedrez, arte digital y teatro,

todos los niños tendrán los ocho talleres. Más detalles estar al pendiente de las redes sociales del CECUT.

TODOS LOS SÁBADOS HISTORIAS A DOMICILIO

Actividad interactiva de lectura dirigida a niños y niñas de 5 a 9 años.

PARTICIPA: Equipo del CECUTi
INFORMES E INSCRIPCIONES:
cecuti@cecut.gob.mx

Rosa María González Toledo, pertenece a la red de bibliotecas de Tijuana y desde hace cinco años presta servicios en la biblioteca Josefina Rendón Parra, en dicha institución se realizan diferentes actividades para desarrollar en la población el gusto por la lectura.

Tiene círculos de lectura, hora del cuento, visitas guiadas, conferencias, un programa de lectura en las escuelas, en los asilos y lecturas con adultos mayores que se llama desayunando con un libro.

Al inicio de la pandemia la red de bibliotecas le pidió que hiciera cuentos y tutoriales en línea. Ante esta circunstancia organizó charlas y eventos en plataforma para que los vecinos se dieran cuenta, que aun cuando no estaba presencialmente seguían trabajando.

Publicó periódico mural de la biblioteca y exhibía los libros del mes. Desde el 6 de diciembre, se reúne en línea a través de Googlemeet, solo los jueves de once a 12 de la mañana, unos entran un poco después, pues son de otros grupos y hasta otros grados.

El principal motivo de la reunión es leer a diversos autores y géneros en la literatura, principalmente cuentos, y poesías. Y en algunas circunstancias abordar temas especiales, e incluso los niños han auxiliado en hacer capsulas informativas y últimamente el festejo de mayo. Con la presentación de: bailes, dibujos, poemas y hasta pequeños reportajes.

Se prepara para los cursos de verano con actividades que van desde el cuidado del medio ambiente hasta la elaboración de maquetas y dibujos, para que los niños tengan lecturas y actividades, que les permita enriquecer su conocimiento mientras juegan, colaboran y actúan en favor de ellos y de otros, mientras el encierro termina.

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS...

Está Tania García, mejor conocida como "Mamá Zorillita" que tiene constantemente actividades de lectura para los niños.

TELÉFONO: 664 507 9513



Apoyamos e impulsamos a jóvenes talento afectados por la crisis sanitaria causada por el COVID-19, **generando oportunidades** y continuidad **en la formación educativa** profesional de calidad a través de la:



Beca Unidos
CETYS UNIVERSIDAD

Dirigida a estudiantes de nuevo ingreso a cualquier programa de nivel profesional en alguno de nuestros tres campus: Mexicali, Tijuana o Ensenada.

Para más información
comunícate a:

Campus Tijuana

 664 331-9923 | infocetystij@cetys.mx

Ingeniería en **Energías Renovables**



Energía en movimiento por un futuro sustentable

Programa único con énfasis en cuatro áreas:

- Gestión y eficiencia energética
- Diseño verde
- Sistemas de potencia
- Innovación y emprendimiento

Síguenos



Única en México
con Acreditación
Internacional

WASC



Engineering
Accreditation
Commission

DALE VIDA

A TU
GUARDARROPA

Y UN BUEN CONSEJO: EL PELIGRO DE REPETIR

Los estampados de animal, los encajes y telas metálicas, el cuero y hasta la mezclilla hay que usarlos con medida. Un accesorio con motivos salvajes es suficiente en tu outfit, por que si te pones todos los prints que simulan la piel de víbora o leopardo, terminarás viéndote vulgar o exagerada.

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

POR HECHO CON CHE CHÉ

o ideal es que tengas prendas clásicas de gran calidad, pero estás van a necesitar un complemento para darle ese lift al guardarropa y que te veas en tendencia con lo último de la moda. La buena noticia es que estas piezas no siempre tienen que durarte mucho, por lo que puedes gastar menos dinero en ellas. Las prendas o accesorios distintivos van a tener como función

darle chispa a tu guardarropa a través de siluetas, colores, estampados o texturas que están muy a la moda.

Ejemplo, un saco con hombreras grandes y pedrería no será un clásico, pero hará que te veas atractiva sin duda. Así que, si prefieres que las miradas te volteen a ver, esta es tu oportunidad de conseguirlo a través de tu guardarropa. Lo mismo con los zapatos, que los detalles son difíciles de pasar por alto, pero harán que la gente comente y nunca los olvide. Si tu personalidad es más discreta, elige prendas o accesorios distintivos y que no

griten que quieres atención. Un buen color, estampado original o textura siempre serán bien apreciados por las personas que te miren y a ti te harán sentir muy guapa y especial. 



CULINARY TE INVITA A COCINAR CON CONCIENCIA ECOLÓGICA

POR ANA LAURA GARDOQUI

Sabemos desde hace ya varios años de la importancia de cuidar a nuestro planeta, de tener actividades que respeten los ecosistemas y procurar que nuestro desarrollo sea lo más armónico con la preservación de todo nuestro mundo. En el mundo gastronómico esto no puede ser la excepción.

La cocina sostenible o sustentable actualmente es una técnica de acopio, uso y transformación de los alimentos basada en el conocimiento de su origen y de sus consecuencias para la salud personal, social, ambiental y económica de nuestro planeta.

Los productos que comemos y la forma en que cocinamos afecta a nuestra salud y a la salud del planeta. “La comida no debería ser una amenaza para la sostenibilidad, sino una fuente de desarrollo sostenible”, afirman los maestros cocineros Joan, Josep y Jordi Roca, quienes han llevado este ideal a su misión de luchar contra la pobreza, junto al Fondo para los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en calidad de embajadores de Buena Voluntad de Naciones Unidas.

Dado que nuestros alimentos y la forma de recolectarlos y prepararlos tiene una repercusión directa en nuestra salud personal y el cuidado del planeta, la cocina sostenible puede contribuir decisivamente al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la gran hoja de ruta mundial del desarrollo por los próximos 14 años.

PILARES DE LA GASTRONOMÍA SUSTENTABLE

- » Disminución de residuos.
- » Uso racional de los recursos.
- » Producción sustentable.
- » Respeto de los productos de temporada y de la región.
- » Compromiso social para promover el comercio justo con productores y clientes.

¿POR QUÉ DEBEMOS APOYAR ESTA FORMA DE GASTRONOMÍA?

- » Se promueve el uso de productos locales.
- » Promueve el desarrollo agrícola.
- » Promueve el uso eficiente de los recursos naturales para disminuir el daño a los ecosistemas.
- » Promueve el consumo de productos de origen natural y saludable.
- » La gastronomía sustentable busca satisfacer las necesidades alimentarias de las generaciones actuales sin comprometer la capacidad de satisfacer las necesidades de las futuras.

Para alcanzar los ODS, necesitamos un mejor entendimiento de cómo la elección de la comida impacta a la sostenibilidad local, a la salud y al medio ambiente.

De acuerdo con la ONU (Organización de las Naciones Unidas) “gastronomía sustentable” se refiere a la “promoción de la diversidad natural y cultural del planeta, además del fomento e impulso de un consumo de alimentos responsable con el medio ambiente.”

Así pues, la gastronomía sustentable se centra en el uso de productos típicos de cada región para incentivar su consumo, ayudar a los productores locales y cuidar de los ecosistemas específicos de cada región.

El desarrollo sustentable se basa principalmente en tres puntos: ambiental, social y económico. La gastronomía sustentable debe tomar en cuenta estos tres puntos. Comienza con el modo de producir los alimentos, su origen y el modo de envol-



“ Los productos que comemos y la forma en que cocinamos afecta a nuestra salud y a la salud del planeta.

“La comida no debería ser una amenaza para la sostenibilidad, sino una fuente de desarrollo sostenible”

verlos y transportarlos, y continúa con la forma en que se preparan en la cocina.

La gastronomía sustentable debe además respetar las tradiciones culinarias de cada región y a las personas que cultivan los alimentos.

Llevando la cocina sostenible al frente del cambio, Culinary busca extender este importante mensaje y explorar nuevas oportunidades de crear prácticas alimenticias más resilientes.

Cambiando la manera en que cocina-

mos, podemos contribuir a la nueva Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Cuestiones como las fuentes de alimentos, la reducción de desperdicios y la preparación de los alimentos son todas áreas relacionadas con la seguridad alimentaria y deben ser abordadas con vistas a mejorar resultados en nutrición. 

Con esto en mente, **CULINARY**, para contribuir con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**, te invita a compartir tus ideas culinarias sostenibles como parte **#RecetasdeCambioCulinary**, siguiendo estos cuatro sencillos pasos:

ACEPTA EL RETO. Cada mes, en lo que resta del año, participa en un original reto sobre cocina sostenible que requerirá de tus ideas y creatividad para desarrollar una receta innovadora.

COCÍNALO. Prepara tu receta, que deberá aportar un enfoque sostenible original en la preparación de alimentos. Puedes compartir la receta vía fotos, vídeos o simplemente escribiéndola.

COMPARTE TU RECETA TRAVÉS DE FACEBOOK (en la página de Facebook de Culinary Art School, publica tu receta utilizando el hashtag **#Recipe4ChangeCulinary**) y Twitter (utilizando el hashtag **#recipe4changeCulinary** para que el equipo pueda conocer tu receta sostenible. Cuéntanos por qué tu receta es especial en términos de sostenibilidad.

DIFUNDE EL MENSAJE COMO PARTE DEL MURO SOCIAL

#RECIPE4CHANGECULINARY.

El equipo Culinary seleccionará las recetas más creativas e innovadoras y las mostrarán en un espacio social único creado para la ocasión, o las podrán preparar en sus varios cursos y publicaciones.

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



AHORA EN TIJUANA LA SAZÓN DEL CHEF

IRVING TORRES

EN FARMER'S TABLE

Un Omelette de Chile relleno con camarón y una short rib son parte de la propuesta gastronómica del chef, originario de Acapulco, quien cuenta con una trayectoria profesional de 22 años, siempre complaciendo paladares

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Nuevos, frescos y deliciosos, así es como preparan sus platillos en Farmer 's Table Tijuana, una propuesta gastronómica en la que su chef Irving Torres Gómez se encarga de ofrecer a sus comensales deliciosas tentaciones para el paladar.

En un ambiente amigable y una decoración con accesorios vintage, elementos de la naturaleza y mucho más, los comensales pueden disfrutar desde un reconfortante desayuno, una deliciosa comida o una cena con la sazón del chef Irving, los siete días de la semana.

LA COCINA DE FARMER'S TABLE

Con productos desde la granja hasta su mesa, el chef Irving logra con sus platillos momentos de placer para sus



nuevos comensales, los cuales considera son de paladares exigentes, mismos que ha podido conquistar con su sazón.

"Mi experiencia en este restaurante

ha sido muy buena, todo un reto porque son nuevos comensales. Ha sido una gran experiencia gracias a que contamos con un excelente equipo de trabajo".



En el restaurante a su cargo, ubicado en la calle Paseo Centenario, Irving Torres mencionó que uno de los platillos más solicitados en el desayuno es el Omelette de Chile Relleno con Camarón.

“Les recomiendo que prueben todo, desde el calamar con camarón frito que está riquísimo con sus dos mayonesas acompañantes. Ahorita estamos promocionando el Short Rib, es una deliciosa costilla horneada y servida con vegetales orgánicos y un tremendo sabor, será uno de los platillos más buscados por los comensales”, puntualizó.

CUIDAN CADA DETALLE

De acuerdo con el chef, Farmer’s Table Tijuana ofrece algo distinto de otros restaurantes de su tipo: “Siempre estoy inculcando a mis compañeros a mejorar, a siempre hacer las cosas de manera perfecta, yo creo que eso nos va a hacer diferentes a los demás restaurantes. Cuidamos hasta el último detalle, eso nos va a catapultar a ser el número uno de Tijuana”.

22 AÑOS DE EXPERIENCIA

El chef, quien tiene 41 años y es originario de Acapulco, Guerrero, radica desde hace 22 años en Estados Unidos, donde ha tenido importantes



FARMER’S TABLE

Reconocida cadena internacional de restaurantes sorprende a Tijuana este 2021 con la apertura de su primera sucursal en México. El éxito ha sido rotundo y continúa ahora con la incorporación del chef Irving Torres, quien llega a plasmar sus 22 años de experiencia en la deliciosa gastronomía de la granja a tu mesa...

¡FARMER’S TABLE, LA MEJOR OPCIÓN CULINARIA EN TIJUANA!

cargos en el mundo de la gastronomía.

Durante 14 años, el chef de Farmer’s Table trabajó para el restaurante Cheesecake Factory, el cual consideró que fue su escuela y la puerta para tener mejores oportunidades en algunos otros lugares.

Comentó que en el 2013, Alberto Monreal, propietario de Farmer’s Table, lo invitó a ser parte del restaurante y a manejar una de sus cocinas, siento esta etapa un parteaguas en su carrera profesional.

“Agradezco la confianza que tuvo en mí, primero al darme una cocina en Estados Unidos y ahora en Tijuana, aportando mi aprendizaje de esos 22 años de experiencia en la gastronomía”. 

“ Mi experiencia ha sido muy buena, todo un reto porque son nuevos comensales. Ha sido una gran experiencia gracias a que contamos con un excelente equipo de trabajo

DAVID ALARCÓN CORTÉS



ESPECIALIDAD

Cocina Oaxaqueña
fusión Baja California

RESTAURANTE

Piedra Santa (Tijuana)
y La Casa de la Tlayuda
(Cdmx)

PORTAL

www.piedrasanta.mx

FACEBOOK

@piedrasanta.rest

TELÉFONO

(664) 526 66 23

ÉSTE SOY YO...

Soy un Oaxaqueño nacido en CDMX, ya que tanto mis padres como abuelos son de Oaxaca y desde pequeño crecí con todos los sabores y cultura de ese hermoso estado. Soy un amante del buen comer, arte, viajes, gastronomía, mezcal y mixología de autor.

Aprendí a cocinar de forma empírica de la mano de mis dos abuelas quienes me enseñaron el amor y respeto hacia la cocina y sus tradiciones. Soy licenciado en mercadotecnia, fotógrafo y mixólogo. Tomé un curso de Restaurant Management en FIU (NY, Miami y LA.)

Hace 18 años tuve la oportunidad de iniciar proyectos gastronómicos en CDMX y trabajar en restaurantes en EU, los cuales me brindaron experiencia y conocimiento.

En el 2014 abrí "La Casa de la Tlayuda" en la colonia Roma, inspirado en la cocina oaxaqueña y un año después "La Casa de la Tlayuda Tijuana", ubicada en el corazón de la ciudad de Tijuana en la Av. Revolución.

En 2019 evolucionamos el concepto creando "Piedra Santa Restaurante", en donde fusionamos sabores oaxaqueños con elementos de BC, acompañado de una barra especializada en mezcales silvestres, vinos y cerveza artesanal de la región. 

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS...

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

Para mí, cocinar es un arte, ya que combina ingredientes, texturas, colores, olores, sabores que logran saciar y satisfacer a tus comensales. Fusionar comida típica de dos regiones tan alejadas con características únicas dando como resultado una exquisitez que produzca placer, gusto y preferencia, de alguna forma te convierte artista.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

¡Todo el tiempo! ¡Imagínate, uno de los platillos más emblemáticos de Oaxaca (el mole), lo convertimos postre, las tradicionales tlayudas las fusionamos también con ingredientes como portobello y queso mozzarella, en la barra preparamos un negroni con mezcal, licor de mandarina y maíz, entre muchas otras creaciones.

COMPÁRTENOS ALGÚN SECRETO DE TU COCINA

Uso el mezcal como base de muchos platillos y bebidas, recomiendo ampliamente conocer de las virtudes de esta mágica bebida espirituosa que puede ser utilizada para sazonar o encurtir alimentos; En Piedra Santa, agaves como el Jabalí, el Marmorata, el Karwinski, nos han dado una identidad dentro de la cultura del

mezcal y una ventaja competitiva contra otros restaurantes en el norte.

¿CUÁL CONSIDERAS COMO LA CLAVE DE TU ÉXITO?

La perseverancia, creatividad y preparar platillos con mucho amor y de forma genuina, utilizando productos de primera calidad, escuchando y dando a nuestros comensales el respeto y servicio que se merecen. La gente que he tenido oportunidad de atender personalmente en Piedra Santa, te podrán decir que me encanta consentirlos.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

Combinar sabores muy tradicionales con productos de Baja California, nuestra propuesta incluye el mezcal, vino, cerveza artesanal y mixología así como mariscos súper frescos, moles, insectos, etc.

RECOMENDACIÓN A LOS LECTORES RELACIONADO A TUS PLATILLOS

Visítenos y atrévase a probar nuestros platillos y nuestra gran variedad de mezcales silvestres y mixología. Estén pendientes de los eventos que tenemos, dónde cocinamos con chefs de gran nombre, maestros mezcalderos, sommeliers quienes nos ayudan enriquecer la experiencia Piedra Santa.

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

DISFRUTA DE HOTELES, RESTAURANTES, SPA,
ESTUDIO DE YOGA, CLUB ECUESTRE Y
SERVICIOS CON DESCUENTOS TODO EL AÑO

VALLE
TRAVEL
CLUB

800 01 8255 3
VALLE
(646) 115 2164 / (664) 622 4094
(646) 116 6351 / (664) 154 7572
@valletravelclub

Valle de Guadalupe, Ensenada B.C.
membresias@valletravelclub.com
www.valletravelclub.com
@ValleTravelClub

CONOCE TODOS LOS
BENEFICIOS PARA
EL TITULAR DE LA
MEMBRESÍA



TARJETA VIP BOUTIQUE



TARJETA VIP PLATINO



TARJETA VIP DIAMANTE

BENEFICIOS SOLO PARA EL TITULAR DE LA MEMBRESÍA

	BOUTIQUE	PLATINO	DIAMANTE
El portador de la tarjeta nunca pagará su consumo en alimentos en restaurantes participantes. (Ver página 20)	✓	✓	✓
30% de descuento en los servicios del SPA, para el titular y un acompañante.	✓	✓	✓
30% de descuento en masajes, para el titular y un acompañante.	✓	✓	✓
30% de descuento en clases de yoga, para el titular y un acompañante.	✓	✓	✓
30% de descuento en paseos a caballo, para el titular y un acompañante.	✓	✓	✓
30% de descuento en degustaciones, para el titular y un acompañante.	✓	✓	✓
30% de descuento en servicios de taxi en nuestro sistema de vehículo Tuk Tuk y Utilitario de Hotel Boutique Valle de Guadalupe, para el titular y un acompañante.	✓	✓	✓
20% de descuento en todos los hoteles participantes. (Viernes y Sábado) Beneficios solo para el titular de la membresía.	✓	✓	✓
30% de descuento en todos los hoteles participantes. (De Domingo a Jueves) Beneficios solo para el titular de la membresía.	✓	✓	✓
5 Entradas de cortesía al SPA exclusivo de Hotel Boutique Valle de Guadalupe. Beneficios solo para el titular de la membresía.		✓	✓
5 Masajes de cortesía en SPA. Beneficios solo para el titular de la membresía.		✓	✓
5 Cortesías para una clase de yoga en Sábado y Domingo solo para el titular de la membresía		✓	✓
5 Cortesías para paseo a caballo. Beneficios solo para el titular de la membresía.		✓	✓
5 Cortesías para degustación de vino. Beneficios solo para el titular de la membresía.		✓	✓
1 Hospedaje en Villa Deluxe o Master Grand Deluxe (válido de Domingo a Jueves), con previa confirmación de disponibilidad por nuestro departamento de reservas. Beneficios para el titular y 1 acompañante.			✓
1 Cena romántica de 6 tiempos para el titular de la membresía y 1 acompañante en restaurante Fuego Cocina del Valle.			✓
1 Botella de vino de Viña Crepúsculo en su cena romántica. Para el titular de la membresía y 1 acompañante.			✓
1 Desayuno completo para el titular de la membresía y 1 acompañante en su cortesía de hospedaje.			✓

HOTEL BOUTIQUE



HOTEL ENTRE VIÑEDOS



HOTEL BOTTEGA



HOTEL VALENTINO



FUEGO
COCINA DEL VALLE



BODEGAS DEL VALLE



SPA LUNA DE SOL



EQUITARIUS
CLUB ECUESTRE



CHÂTEAU CAMOU

UN RINCÓN DE ENSUEÑO PARA
LOS AMANTES DEL BUEN VINO

POR JANET S.

El verano ya está aquí y las actividades al aire libre empiezan a retomar su rumbo tras meses de confinamiento por la pandemia de Covid-19, y qué mejor forma de disfrutar de los reencuentros con amigos y familiares que con un recorrido y degustación por la casa vinícola Château Camou premiada el pasado mes de mayo en el Concurso Internacional de Vino Bacchus 2021, donde 37 etiquetas de vinos del país fueron premiadas.

Fernando Favela Vara, director de Château Camou, precisó que, dentro de las 37 etiquetas de vinos reconocidas, este viñedo ensenadense ubicado en el Valle de Guadalupe fue única bodega mexicana en obtener los más importantes galardones entre el Gran Bacchus de Oro 2021, el Mejor Vino Blanco Bacchus 2021 y Mejor Vino México Bacchus 2021, obteniendo una calificación superior a los 92 puntos de una escala de 0 a 100.

"Esto representa un gran triunfo para México y su industria vinícola, y obviamente coloca a la región bajacaliforniana en el mapa mundial en un tiempo en el que resulta vital la promoción de su mejor rostro, tras el duro golpe a la economía que nos ha dado la pandemia".

COMPROMETIDOS POR MOSTRAR LO MEJOR DE MÉXICO

Como líder del equipo que labora en Château Camou, una empresa familiar surgida en 1995, el ingeniero Favela Vara, afirma que durante sus 25 años de experiencia la bodega se ha destacado por ser uno de los grandes exponentes de la producción de vinos en tierras mexicanas.

"Anteriormente en el año 2018 recibí también la Medalla de Oro Bacchus por su Cabernet Sauvignon, lo que actualmente los convierte en la única vinícola mexicana con dos galardones Gran Bacchus, augurando un futuro más que optimista".

"Château Camou nació de un sueño de mi padre, de la pasión por el vino y por la tierra mexicana. Por muchos años, junto a mi padre, nos dedicamos a investigar la mejor manera de elaborar grandes vinos y en 1993, compramos un antiguo viñedo en la Cañada del Trigo, en el extremo noroeste del Valle de Guadalupe, Baja California, en terrenos que fueron propiedad de la misión de Nuestra Señora de Guadalupe del Norte.

"Y fue en noviembre de 1994 cuando iniciamos la construcción de una moderna vinícola; se injertaron variedades nobles bordelesas, y así empezamos con la

**VINÍCOLA
CHÂTEAU
CAMOU**

UBICACIÓN

Cañada del Trigo, Valle de Guadalupe, Ensenada

FACEBOOK E INSTAGRAM

@chateaucamou

TELÉFONO

646 177 3303



“Hoy los vinos mexicanos superan en calidad la producción de grandes potencias del vino como Chile, Italia, España, Brasil y Eslovaquia, por mencionar algunas de las que a lo largo de los años se han mantenido con renombre en la industria, eso es algo que debemos presumir con orgullo los bajacalifornianos

labor apasionante de elaborar grandes vinos mexicanos. Somos una empresa netamente familiar lo que nos da mayor libertad de trabajar consintiendo a nuestros clientes y creando los mejores vinos”.

UN AMBIENTE PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO

Favela Vara recuerda que el primer vino que liberaron fue el Fumé Blanc 1995, el cual describe como “toda una revelación del carácter de nuestro viñedo, pero cada vendimia nos revelaba más maravillas acerca de nuestro terruño. Con grandes esperanzas llevamos nuestros vinos a concursar en Europa y Estados Unidos, regresando con medallas y preseas que nos llenan de orgullo”.

La Cañada del Trigo está situada en un pequeño cañón rodeado en tres de sus lados por serranías; tiene un afluente de agua que viene desde Tecate y alimenta los dos pozos que se encuentran en la propiedad, lo cual crea un ambiente perfecto no solo para cultivar vid de alta calidad, sino para disfrutar como visitantes admirando los bellos paisajes.

“Los suelos son arcillosos-pedregosos y no tienen concentraciones minerales tan grandes como algunas otras partes del valle. Por todo esto, nuestro terruño constituye un microclima verdaderamente singular”.



“Hoy tenemos 21.5 hectáreas plantadas con las variedades como uvas chenin blanc, chardonnay, cabernet sauvignon, merlot, cabernet franc y zinfandel, las cuales se han vuelto emblemáticas en nuestra región. Adicionalmente, hemos comenzado proyectos experimentales con otras variedades, como la primitivo, y en el 2017 se plantaron malbec, nebiolo, sauvignon blanc y viognier”.

EL MEJOR RECONOCIMIENTO ESTÁ EN LA GENTE

Ser reconocidos en el concurso mundial más importante de la industria ha dado al

ingeniero Favela Vara y su equipo una enorme satisfacción por los esfuerzos, trabajo e investigación invertidos en el proceso de creación de sus vinos; “es una labor ardua y tener esos premios es la mejor paga que podemos tener. Sin embargo, esta emoción y esta satisfacción no estarían completas sin la calidez de nuestros visitantes, de la gente que día a día nos visita y comparte con nosotros bellos momentos entre amigos”.

“Debemos tener presente que el Bacchus es el único Concurso en España reconocido por la Organización Internacional de la Viña y el Vino, y con los años se ha convertido en uno de los más rigurosos e importantes referentes de la industria a nivel mundial”.

“Hoy los vinos mexicanos han superado en calidad la producción de grandes potencias del vino como Chile, Italia, España, Brasil y Eslovaquia, en este concurso, por mencionar algunas de las que a lo largo de los años se han mantenido con renombre en la industria, eso es algo que debemos presumir con orgullo los bajacalifornianos”. 



Una ventana
AL VALLE

Más allá del VALLE DE GUADALUPE

Valle de San Vicente: En una tierra que destaca por sus múltiples cualidades para la obtención de una uva de calidad y la producción de vino

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Es ya muy conocido en el mundo vitivinícola el famoso Valle de Guadalupe en Baja California, que ha destacado ampliamente con una gran oferta de casas productoras y demás atracciones afines a este mundo del vino, sin embargo hay varios lugares en nuestra Baja California, México que tienen historia relacionada al vino que contar y que no son tan conocidos, uno de ellos es el Valle de San Vicente.

Se encuentra a 90 kilómetros al sur de la ciudad de Ensenada, BC; fundado en agosto de 1780 por los misioneros dominicos, a una altitud de entre 200 y 400 metros sobre el nivel del mar.



En una tierra que destaca por sus múltiples cualidades para la obtención de una uva de calidad y la producción de vino: El Valle de San Vicente.

San Vicente fue una de las más grandes y más importantes misiones dominicas, por su tierra fértil, abundante agua, y un lugar muy importante en las misiones del Camino Real.

Las características de este Valle, han hecho posible el desarrollo de la agricultura. San Vicente Ferrer fue el centro militar y administrativo de las misiones fronterizas; estaba destinado, por su posición estratégica, para prevenir los ataques de los indígenas del Este, que bajaban a través del arroyo. También servía para proteger las misiones que se fundaron en la serranía. Hacia 1839 la



“ Una uva de calidad comienza con el cuidado del campo, vigilando el equilibrio de factores importantes, como lo son las fuerzas y procedencia de los vientos, las temperaturas durante el año, el nivel de lluvia, el nivel de insolación, la cantidad de agua y frío, así como las condiciones específicas de la tierra



cada uno de las personas que trabajan día con día la tierra y sus viñedos.

UN TRABAJO LLENO DE TRADICIÓN

A pesar de la enorme influencia y dependencia en la cultura vitivinícola mexicana, poco se habla de este valle y su pequeño pueblo, el cual cuenta con menos de 5000 habitantes, quienes se dedican primordialmente al campo y al cuidado de las viñas ubicadas en el Cañón de la Calentura.

Un excelente ejemplo de la riqueza de este valle es el vino J2:10, una mezcla de Cabernet Sauvignon y Nebbiolo con un paso de 12 meses en barrica, elaborado por Vinícola Regional de Ensenada.

Este vino posee una potencia y estructura brutales, aromas deliciosos de frutos negros con notas herbales y un fondo especiado que acompaña a sus taninos firmes y marcados. Es un vino seco con muy buena acidez y un larguísimo paso por boca que acompaña a la perfección platos estructurados y cortes grasos, así como carnes de caza.

Faltarían líneas para enumerar todo lo que se puede encontrar en este Valle y las historias que existen escondidas en cada uno de sus rincones.

Pero si algo importante debe ser mencionado es que en cada vino descansa todo el esfuerzo de la gente que lo ofrece todo por ser parte de esta viticultura tan importante.

Así que ahora ya tenemos otro motivo más para lanzarnos a la aventura de encontrar un buen vino en un buen lugar: San Vicente. 

misión fue abandonada debido a epidemias de la población.

Tras el abandono de la Misión, estos terrenos fueron vendidos y sus propietarios continuaron con el cultivo de los viñedos de la Misión, de tal manera que en los pocos ranchos existentes siguió esta actividad.

Gracias a que la cultura del vino ha alcanzado un nuevo impulso, es posible encontrar interesantes bodegas.

Así que gracias a los dominicos quienes heredaron esta tradición vitivinícola en el cuidado de las vides y viñedos que se sigue considerando este valle como uno de los más importantes en producción de uva para vinos que en su mayoría se elaboran en el Valle de Guadalupe.

Una uva de calidad comienza con el cuidado del campo, vigilando el equilibrio de factores importantes, como lo son las fuerzas y procedencia de los vientos, las temperaturas durante el año, el nivel de lluvia, el nivel de insolación, la cantidad de agua y frío, así como las condiciones específicas de la tierra, entre muchos otros.

Sin embargo, la excelencia de los vinos y la uva del Valle de San Vicente y Llano Colorado van más allá de las condiciones y su historia. Existe a su alrededor un reto constante, un trabajo que no descansa pero que se alimenta de pasión, responsabilidad y amor por la tierra de



CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

Hon. Sue SAARNIO

HACE DE SU SONRISA
UN ESLABÓN BINACIONAL

POR JANET S. | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Con una personalidad que irradia simpatía y una sonrisa que derriba fronteras idiomáticas Hon. Sue Saarnio, Cónsul General de Estados Unidos en Tijuana, abre el baúl de sus memorias, sus aficiones, sus gustos y comparte la historia detrás de la mujer que por tres años ha sido el rostro diplomático en esta región fronteriza.

En una plática a distancia Sue permite que nos asomemos a su infancia, a su familia, a sus retos profesionales, a sus logros; además nos transmite sus emociones y deja ver el sentimiento que aflora en su ser al tener que despedirse de esta ciudad donde logró impulsar importantes proyectos y creó entrañables amistades.

Sue habla del camino que le ha tocado recorrer como diplomática de uno de los países más importantes del mundo, y de su experiencia como periodista, madre, amiga y viajera. La multiculturalidad la lleva en la sangre y ese factor lo destaca como vital en su carrera y en su crecimiento personal, en sus relaciones sociales y familiares.

¿QUÉ EXPERIENCIAS DE LA INFANCIA IMPACTARON TU VIDA PARA CONVERTIRTE EN LA MUJER QUE CONOCEREMOS HOY?

Fui estudiante de intercambio en Alemania cuando estudiaba la secundaria y en Egipto durante la universidad. Esas experiencias me abrieron los ojos a la posibilidad de vivir en el extranjero. Eso despertó mi interés por la aventura de vivir y trabajar en culturas extranjeras, combinado con mi interés por el servicio público.

¿CÓMO FUE TU ENTORNO FAMILIAR CON RESPECTO A TRADICIONES, VALORES Y COSTUMBRES?

Vengo de una típica familia de clase media de la parte alta del medio oeste de los Estados Unidos en Minnesota. Me siento afortunada de haber tenido una educación tradicional y amorosa. Mis abuelos y bisabuelos inmigraron a los Estados Unidos desde Suecia y Finlandia y fueron muy trabajadores, valoraban una buena educación y nos enseñaron valores sólidos y ética.

¿EN QUÉ MOMENTO DE TU FORMACIÓN ACADÉMICA Y/O FAMILIAR DESCUBRES UN INTERÉS EN PARTICIPAR EN EL SERVICIO EXTERIOR DE TU PAÍS?

Estudí historia y relaciones internacionales en la universidad, pero también disfruté escribir y trabajé durante cinco años como periodista antes de ingresar al Servicio Exterior. Mi curiosidad periodística y mi natural interés por hacer preguntas siempre me han servido también como diplomática.

¿QUÉ SIGNIFICA TIJUANA EN TU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL?

He disfrutado cada momento viviendo y trabajando en Tijuana. Estoy orgullosa de haber representado a mi país dos veces en México. Aquí he podido promover la relación transfronteriza Cali-Baja, liderar un equipo consular extraordinario y hacer amigos maravillosos para toda la vida. Me siento muy afortunada de haber tenido la oportunidad de vivir en esta fascinante región.

“ He disfrutado cada momento viviendo y trabajando en Tijuana. Estoy orgullosa de haber representado a mi país dos veces en México. Me siento muy afortunada de haber tenido la oportunidad de vivir en esta fascinante región



Mujer DEL MES

COMO MUJER, ¿QUÉ DESAFÍOS HAS ENFRENTADO EN EL CRECIMIENTO DE TU CARRERA Y/O CARRERA?

Creo que todas las mujeres trabajadoras hemos sentido en ocasiones que tenemos que demostrar que podemos hacer el trabajo tan bien como los hombres. Los prejuicios conscientes e inconscientes han afectado a las mujeres desde que ingresaron a la fuerza laboral. Por eso he sentido que necesito luchar para que las mujeres estén en la mesa de toma de decisiones junto a los hombres.

¿QUÉ TEMAS TE PREOCUPAN SIRVIENDO EN EL CONSULADO DE LOS ESTADOS UNIDOS EN EL MUNICIPIO MÁS POBLADO DEL PAÍS?

Proteger la seguridad y el bienestar de los ciudadanos estadounidenses en el extranjero es el papel principal de los diplomáticos estadounidenses en el exterior. Monitoreamos la posibilidad de emergencias como huracanes, incendios o violencia y emitimos advertencias a todos los viajeros.

¿CÓMO EQUILIBRAS LA PARTICIPACIÓN PÚBLICA Y TU VIDA PRIVADA?

Bueno, mis hijos ya son adultos (21 y 24) y son muy independientes, pero me apoyan mucho en mi carrera di-

plomática. La mayor parte del tiempo fueron buenos chicos con eso de mudarse cuando era necesario. No siempre fue fácil para ellos dejar atrás la escuela o los amigos. Una vez conocieron a la secretaria de Estado Hillary Clinton en un evento de 'Lleve a su Hijo al Trabajo' y creo que les impresionó cuando ella les agradeció su sacrificio y servicio.

¿CUÁL CREES QUE ES LA MAYOR LECCIÓN QUE TE HA DADO SER UNA SERVIDORA PÚBLICA?

Cada día que me he desempeñado como diplomática en representación de mi país, lo he considerado un honor. Creo que generalmente soy más patriota cuando regreso a los Estados Unidos después del servicio en el extranjero porque aprecio más lo que significa ser estadounidense. He tenido el privilegio de haber nacido estadounidense con todas las ventajas que conlleva.

¿QUÉ ACTIVIDADES EN TU PUESTO TE PLANTEAN MÁS DESAFÍOS Y CUÁLES DISFRUTAS MÁS?

Me siento muy a gusto conociendo gente, presentándoles a otros que podrían compartir sus intereses y encontrando formas en las que podemos trabajar juntos para hacer del mundo un lugar mejor.

Mi posición me ha dado la plataforma para poder hacer eso. Bromeo diciendo que ser Cónsul General me da cierta "palanca", porque puedo hacer visibles asuntos importantes, pero quiero que "#palancaparaelbien" sea mi hashtag.

¿QUÉ CONSEJO PODRÍAS COMPARTIR CON NUESTRAS LECTORAS?

No tengas miedo de compartir tus ideas y tu dinamismo en el mercado de ideas. Los hombres no tienen el monopolio de las buenas ideas. La política, los negocios y la sociedad civil necesitan diversidad de pensamiento para producir las mejores políticas. **M**



EN BREVE...

» **FRASE QUE TE INSPIRA:** "Sólo las personas que están dispuestas a ir demasiado lejos pueden saber hasta dónde pueden llegar."
Ernest Hemingway.

» **LIBRO FAVORITO:** Margaret Atwood's The Robber Bride.

» **PLATILLO FAVORITO:** Sin duda – Tacos.

» **AFICIONES:** Jardinería de suculentas

» **PERSONA QUE ADMIRAS:** Ruth Bader Ginsberg.

» **MAYOR DESEO:** Salud para nuestro planeta.

» **CUÁLES SON TUS FORTALEZAS:** Reunir a personas que comparten intereses u objetivos comunes.

Conoce los espacios que **QUARTZ** HOTEL & SPA ofrece para realizar tus eventos.



¿Por qué elegir Quartz para tus eventos?

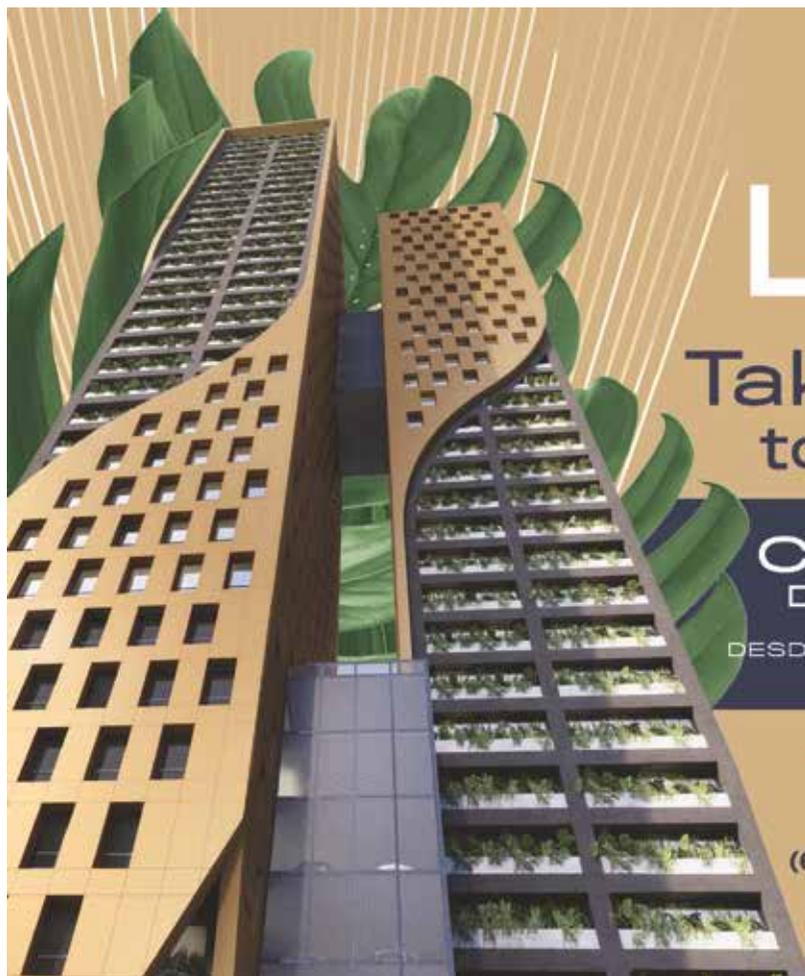
- Instalaciones vanguardistas
- Ubicación privilegiada a solo 5 minutos de la línea internacional USA
- Salón cerrado de hasta 650 metros cuadrados
- Altos estándares de higiene y calidad en tus platillos
- Tarifas especiales en hospedaje para tus invitados
- Amplio estacionamiento

Contáctanos sin compromiso para agendar una cita y se parte de la experiencia Quartz.

gte.banquetes@quartzhotel.mx
664.862.8200 ext 2103 / 663.126.1642

  [quartzhotel.mx](https://www.quartzhotel.mx)

QUARTZ
HOTEL & SPA



LINK

Take your life to the next level

CONDOMINIOS
DE 2 Y 3 RECÁMARAS
DESDE **\$275,000** DLLS

EN LA ZONA DORADA
DE TIJUANA

(664) 454 0022 ✦ 1(619) 831 0008

linkresidencial.com

GUSTAVO MONROY

VALORA VIVIR EN PLENITUD

POR JANET S. | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Tijuana le abrió los brazos hace cerca de 27 años cuando llegó con la idea de crear su propia empresa, desde entonces Gustavo Monroy ha dividido su corazón entre la familia, su negocio, sus amigos y su trabajo.

Contador público de profesión, Monroy recuerda que desde muy chico descubrió sus habilidades para las ventas, el comercio, los números y todo lo relacionado a hacer negocios. Sus primeros años los vivió en su natal Guadalajara, y poco después vivió un tiempo en Ciudad Victoria, Tamaulipas.

Cuarto hijo de seis, Gustavo creció en un ambiente familiar, sus padres sostuvieron un sólido matrimonio hasta el fallecimiento de su padre hace unos años. Sus recuerdos los comparte con una sonrisa en el rostro que se justifica con las alegres anécdotas que narra.

DE NIÑO ACTIVO A HOMBRE PRODUCTIVO

“Siempre he sido muy deportista, he jugado mucho soccer y tenis, pero he practicado varios deportes. Yo recuerdo una infancia feliz, con los problemas y las alegrías normales de una familia grande, siempre he sido una persona muy independiente, empecé a trabajar muy chico, como que se me daba el comercio”.



Recuerdo que vivimos dos años en Ciudad Victoria y yo compraba pelotas de tenis y las vendía cuando íbamos a Guadalajara, porque allá eran tres o cuatro veces más caras; yo estudiaba la secundaria, me acuerdo que buscaba en la sección amarilla las tiendas de deportes y me iba a venderles una o dos maletas de pelotas; recuerdo también que una vez en Guadalajara unos amigos me invitaron a vender biblias y tendríamos por mitades las ganancias, así que fui y nos fue muy bien, vendimos todas”.

“Ya cuando estudiaba en la universidad entré a trabajar en un despacho, luego fui analista fiscal en lo que era

Banca Cremi, ahí trabajaba de 8:00 a 4:00 y estudiaba de 5:00 a 10:00, así que mis días estaban muy movidos”.

VOCACIÓN POR LOS NEGOCIOS

Para el contador Monroy la figura paterna fue determinante en su formación y descubrimiento de su vocación.

“Mi papá era contador, pero nunca nos impuso una carrera determinada, en mi caso siempre me han gustado los números, siempre tuve atracción por los temas relacionados a los negocios, lo empresarial, las finanzas, costos, derecho fiscal, etcétera.

“También me gustaban mucho las ventas, eso te da mucha seguridad, porque llegas con gente que no conoces y debes convencerla de comprar, te debes desenvolver con mucha soltura y seguridad, eso a mí se me facilitaba.

“Pero por encima de todo eso, para mí lo más importante, lo que me marcó de una forma positiva, fue el ejemplo que siempre tuve de mis padres. Siempre nos inculcaron valores como la ética, yo vi el ejemplo de honradez con mi papá, él trabajaba en BanRural y me tocó ver cómo llegaba gente a ofrecerle beneficios o propiedades a cambio de ayudarle con asuntos poco éticos, vi el ejemplo de su ética, vi cómo se alejaba y se negaba a participar de cuestiones fuera de lo honrado.

“He crecido apegado a esos valores que se fortalecen con otros como la lealtad, la amistad, el respeto”.

“Vivo una de las mejores etapas de mi vida, me siento un hombre pleno, he alcanzado un balance entre mi vida personal, familiar, de pareja; soy un hombre apegado a la religión que profeso y espiritualmente estoy tranquilo, en lo laboral enfrentó con paciencia los retos y me preparo cada día para salir adelante en todos los ámbitos”



uso, es necesario promover la cultura y la educación sobre el tema en la sociedad.

“Creo que hace falta una mayor coordinación por parte de las autoridades, porque los empresarios del ramo estamos al día con la producción de utensilios desechables ecológicos, pero se debe involucrar toda la cadena no solo al productor, sino a la sociedad en general, debe analizarse el proceso completo, el reciclaje, el uso, la adquisición, los factores tecnológicos, la sistematización e incluso los aspectos fiscales.

“De nuestra parte tratamos de estar a la vanguardia, invertimos en capacitación y tecnología, en buen servicio y precios competitivos”.

A la par de su papel como empresario Monroy es un hombre sumamente altruista que brinda diversos apoyos a Fundación Codet, Castro Limón, Casa de los Pobres, Ciudad de los Niños, Alianza Civil, World Vision.

“Trato de brindar el mayor apoyo posible, para mí es un compromiso con mi comunidad, busco aportar un granito para el bienestar de mis semejantes”.

PRIMERO LA FAMILIA

“La familia es lo más importante para mí, tras mi divorcio no ha cambiado la atención como padres hacia nuestros hijos, estamos al pendiente de ellos, los lazos no se rompen, como familia mantenemos ese compromiso.

Como padre Monroy se dice feliz por la buena relación que tiene con sus dos

hijos, con quienes comparte casa, gustos, viajes, aficiones y gratos momentos.

“Soy un padre presente, tengo una relación muy cercana con mis dos hijos, tenemos muchos gustos en común, nos gusta practicar deporte, viajar, convivimos muy a gusto, ellos son mi prioridad, a partir de ellos desarrollo mis planes, busco el balance entre el trabajo y mis propios intereses, busco tiempo para mi pareja, para lo espiritual.

“Vivo una de las mejores etapas de mi vida, me siento un hombre pleno, he alcanzado un balance entre mi vida personal, familiar, de pareja; soy un hombre apegado a la religión que profeso y espiritualmente estoy tranquilo, en lo laboral enfrentó con paciencia los retos y me preparo cada día para salir adelante en todos los ámbitos.

“Creo que no tengo otra cosa más que agradecerle a la vida por todo lo que me da. Me siento completo y satisfecho hasta hoy”. 

EN BREVE...

» **PROFESIÓN:** Contador Público y empresario

» **FRASE INSPIRADORA:** Hay que ocuparse, no preocuparse

» **LIBRO FAVORITO:** Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva, de Stephen R. Covey

» **PLATILLO PREFERIDO:** Carne en diferentes cortes

» **DEPORTES:** Tenis y fútbol

» **PASATIEMPO:** Ver y practicar deportes

EMPRESARIO RESPONSABLE SOCIALMENTE

“Cuando tengo la oportunidad de llegar a Tijuana para abrir mi negocio, tuve siempre presente el aprendizaje y la experiencia de mis empleos anteriores, el ejemplo de mi padre. Esos valores han fortalecido a mi empresa y al equipo que colabora conmigo.

“Al estar en la industria de los productos desechables hemos tomado muy en serio nuestro compromiso con el medio ambiente y desde hace 15 años ofrecemos productos ecológicos como bolsas, vasos, aun cuando la gente casi no lo consume porque su precio es más elevado, es un asunto que va más allá de las buenas intenciones o de prohibiciones de

Enamorada del vino mexicano y de la vida

YAYA GONZÁLEZ

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Por muchos conocida por su gran alegría y dinamismo, la tijuanaense Yadira González Montalvo o Yaya, como le dicen desde pequeña, es una gran apasionada del vino y de la vida que hoy nos comparte sus logros, retos, proyectos y experiencias.

En la actualidad, Yaya González es reconocida por su gran labor como sommelier y su trabajo en Yaha Tours, aunque a decir verdad ella inició a trabajar desde los 17 años, aunque no en el mundo de los vinos sino como comerciante en la tienda Duty Free, ubicada dentro del Aeropuerto de Tijuana.

Gracias a sus excelentes resultados, estuvo como gerente general de la tienda hasta los 33 años, cuando decidió renunciar para iniciar una nueva etapa con Roberto Andrade, con quien contrajo matrimonio y tuvo tres hijos: Roberta, Felipe Rafael y Fernando Lucio.

UN GIRO A SU VIDA

Durante más de 10 años, Yaya se dedicó a su familia, dejando de lado sus proyectos laborales. Hace 5 años, su amiga Consuelo Samaha la invitó a formar parte de un proyecto en el que el principal objetivo era promover y realizar viajes al Valle de Guadalupe, platicó Yaya González.

Con el alma de comerciante aún latente, aceptó la propuesta y juntas iniciaron lo que hoy es Yaha Tour. "Nos aventamos y claro que yo ya traía tra-



EN BREVE...

- » **MÚSICA FAVORITA:** Bossa Nova
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Sombrero y lentes
- » **MAYOR FORTALEZA:** Sus hijos
- » **MAYOR DEBILIDAD:** La fiesta y el vino
- » **FRASE FAVORITA:** "No hay nada más agotador en el mundo que la persona que siempre tiene la razón", de Agatha Christie.

yectoria en el medio de los vinos, esto era lo que me faltaba".

PRIMERO HIZO VINO

Contrario a lo que algunos pudieran pensar, su pasión y amor por el mundo del vino fue mucho antes de convertirse profesionalmente en sommelier.

"Empecé al revés, empecé haciendo vino sin saber de él. Hace 11 años, hice vino con el mejor enólogo: Reynal-

do Rodríguez, él nos hizo los mejores vinos", puntualizó. "Me tomaba el vino que me hacía el enólogo, pero no sabía nada del tema... Me enamoré loca y perdidamente del vino mexicano".

La sommelier mencionó que su primer vino se llamó Misión de San Antonio y como buena negociante, en cuanto salieron las cajas de vino ella se encargó de darlo a conocer entre sus amistades y de promoverlo en algunos restaurantes.

SU LABOR COMO SOMMELIER

"Como cada cosa tiene su tiempo, ya había hecho vino, ya había recorrido todos nuestros valles, conocí personajes importantes del medio, me empape de su sabiduría; entonces, ahora a lo que sigue: me quise meter a fondo al mundo del vino y fue cuando decidí estudiar para sommelier", expuso.

Hace dos años estudió el Diplomado de Sommelier Vitivinicultor en Culinary Art School y a partir de entonces ha realizado diversas catas sensoriales y maridajes.

Lo cierto es que no cualquiera puede ser sommelier, para ello se requieren algunas características, "lo primero es que te guste y te apasione el vino porque la profesión de sommelier no es fácil, hay que dedicarle mucho tiempo, debes tener muy buen olfato, de hecho, debes tener todos los sentidos bien abiertos".

SU PASIÓN, LA CLAVE DE SU ÉXITO

"La clave del éxito es que te guste y ames lo que haces sin pedir nada a cambio; tener tu rutina, tener una disciplina desde que te levantas... hacer ejercicio en cuerpo y alma para que tú puedas hacer lo que tienes que hacer. Relájate, haz ejercicio, escucha música, lee y arriesga, porque el que no arriesga, no gana.

"Mi éxito es transmitir a mis clientes mi pasión por lo que hago, en este caso vino y lugares majestuosos que tenemos en Baja California. Ellos lo sienten tal cual, por lo tanto, quedan encantados", expresó

Para continuar con sus éxitos, Yaya se encuentra en trámites de su Certificación de Vinos del Mundo para sumarla a su Certificación de Vinos de Rioja.

RETOS Y LOGROS

Qué sería de la vida si no tuviéramos retos a vencer, son parte de nuestro crecimiento, y en el caso de la sommelier, aseguró que su mayor reto es volver al mundo laboral después de haberse dedicado por algunos años a cuidar de su familia.

"El reto más grande que tengo ahorita es que tengo salud, tengo la fuerza y el coraje para ser otra vez la persona que era antes; mi reto es salirme de mi hábitat de casada y con hijos, sin descuidarlos... simplemente, yo volví a nacer y me quiero comer el mundo de nuevo", manifestó.

En cuanto a sus logros, Yadira González dijo que su logro personal es, sin duda, sus hijos. "El mayor de mis logros soy yo como mujer, realizada en lo que me gusta, estoy bendecida y realizada en todo lo que he hecho. Me siento lograda, rescatada y vuelta a nacer para hacer lo que me gusta", concluyó. 

“ Como cada cosa tiene su tiempo, ya había hecho vino, ya había recorrido todos nuestros valles, conocí personajes importantes del medio, me empape de su sabiduría; entonces, ahora a lo que sigue: me quise meter a fondo al mundo del vino y fue cuando decidí estudiar para sommelier ”



ALIDA Guajardo

UNA VIDA CAMBIANDO VIDAS

POR JANET S.

Ofrece su apoyo para organizar un concierto, hace 29 años, marcó la vida de Alida Guajardo de Cervantes al convertirse, sin imaginarlo en ese momento, en una mujer impulsora de todo un movimiento musical y de un programa de formación artística para la población infantil y juvenil de comunidades vulnerables en Tijuana.

La hoy presidenta del Consejo de la Asociación Promotora de la Bellas Artes, Guajardo recuerda aquel día en el que durante las actividades deportivas a las que acudía con un grupo de amigas, escuchó que el programa Mainly Mozart de San Diego buscaba a una persona para que les ayude a organizar un concierto de este lado de la frontera, y ella se ofreció.

“Recuerdo que mi amiga María Juana nos comentó sobre esa actividad, y yo, levanté la mano, se trataba de buscar los permisos con el Centro Cultural Tijuana para realizar lo que sería el primer concierto del Festival Mainly Mozart aquí. Los contactamos y logramos todos los apoyos, así me inicié en esto que hoy representa para mí un enorme compromiso no solo con la sociedad, sino principal-



ALIDA GUAJARDO

Madre de dos hijos

29 años en la promoción cultural

Directora de Promotora de las Bellas Artes

mente con nuestros coros, nuestros niños que se suman y dan todo en cada presentación”.

EL CONSEJO: HACER LAS COSAS BIEN

Alida se recuerda como una niña alegre, a la que le gustaba cantar en todos lados; creció en un ambiente familiar, muy allegada a su papá. “De él recuerdo que siempre nos decía: si van a hacer algo, háganlo bien”.

Y fue justo ese consejo el que la ha guiado a lo largo de su vida. Cuando tomó el compromiso de apoyar desde Tijuana lo

que se pensaba sería un par de conciertos.

“Mi papá fue promotor de la creación de Celys Universidad, pues en esos años quienes querían estudiar debían irse a otros estados o a la Ciudad de México, eso representaba que los profesionistas del estado se quedaran a trabajar fuera de Baja California, era una fuga de talentos enorme”.

“Siempre tuve el ejemplo de trabajar por causas que aportaran socialmente, que impactaran a la comunidad, así que al integrarme con el Festival las tareas me resultaron fáciles, logramos no solo las sedes, sino los fondos necesarios, así dimos inicio y continuamos año con año”.

Alida se ha hecho cargo, desde hace 29 años, de lo que hoy es la asociación Promotora de las Bellas Artes, con la que ha alcanzado un récord de atención a 220 escuelas, 102 conciertos realizados, 615 escuelas intervenidas y una población infantil y juvenil de por lo menos 333 mil 154 beneficiados

Con dos hijos y un matrimonio que atender, Alida se ha hecho cargo, desde hace 29 años, de lo que hoy es la asociación Promotora de las Bellas Artes, con la que ha alcanzado un récord de atención a 220 escuelas, 102 conciertos realizados, 615 escuelas intervenidas y una población infantil y juvenil de por lo menos 333 mil 154 beneficiados.

“Esto no es trabajo de una sola persona, además de los niños de los coros y los maestros, se involucran familias, patrocinadores, consejo, empresarios, servidores públicos y por supuesto mis compañeras de equipo”.

“Desde 1995 formalizamos la asociación, para poder ofrecer recibos deducibles a nuestros patrocinadores, y hemos logrado generar una comunidad interesada y activa; cuando iniciamos yo tenía muy poca experiencia, pero afortunadamente encontré personas espléndidas que creyeron en el proyecto y nos dieron su confianza. Hoy estamos enfocados en institucionalizar nuestra labor, conformar una estructura que garantice la continuidad de todo este trabajo”.

UNA CACHANILLA DE CORAZÓN TIJUANENSE

Originaria de Mexicali Baja California, ha vivido en Tijuana con su marido y



dos hijos desde 1972. Realizó sus estudios en Estados Unidos y durante los últimos 20 años ha tomado diversos cursos en el área de las humanidades en el Centro de Humanidades A.C., según refiere en su currículum.

Con sus esfuerzos el Festival Binacional Mainly Mozart se ha ampliado a Mexicali, Ensenada y Tecate. En 1997 inició además el programa Mozartnizate en la Escuela, dirigido a niños en edad escolar básica y creado con la finalidad de difundir la música clásica entre los jóvenes estudiantes de una manera sencilla, dinámica y divertida.

En 2008 se une al proyecto de Núcleos Comunitarios de Aprendizaje Musical del Sistema Nacional de Fomento Musical de CONACULTA para ofrecer a niños y jóvenes de escasos recursos la oportunidad de que aprendan a tocar y/o cantar con el fin de crear una Orquesta Infantil y Juvenil.

“El trabajo crece cada vez más, también hemos organizado Mi Festival ¡Música, danza y artes visuales!, el campamento musical en Tijuana En Sol Sostenido, el proyecto Pa’ Bailar Tijuana, Manos a la Obra, Coros Escolares, todo

ello con el mismo objetivo de impactar positivamente a las nuevas generaciones en zonas vulnerables de la ciudad”.

LA PANDEMIA, UN RETO Y UNA OPORTUNIDAD

Ante los estragos que la pandemia ha tenido en la región desde marzo de 2020 con el cierre de espacios, la cancelación de actividades y el confinamiento, tanto las clases como los ensayos y los conciertos fueron reprogramados no solo en contenido sino en formato, llevándolos a las redes sociales y a plataformas digitales.

“De atender hasta 800 participantes en orquestas y coros, hemos mantenido a través de las sesiones virtuales a unos 200, el impacto ha sido muy grande, pero también hemos podido romper fronteras, nuestros participantes conviven virtualmente con quienes están en el país vecino, se han dado cuenta de todas las coincidencias que hay entre ellos, los intereses comunes, han generado un lazo especial por encima de la distancia, eso es la mejor satisfacción que podemos tener como equipo. En lo personal estoy feliz por ello”. 

AG gimnasia TIJUANA

curso de verano

summer
CAMP 2021

NIÑOS Y NIÑAS de 5 años en adelante

21 de junio al 9 de agosto




TELÉFONO 664 383 0601

20 de noviembre

Bosdet
Decoración

EMPRESA TIJUANENSE DESDE 1970

LÍDER EN DECORACIÓN

f: Bosdetdecoracion

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO

Especialistas en toda clase de:

- ALFOMBRAS
- SHUTTER
- CORTINAS
- PERSIANAS
- PAPEL TAPIZ
- DUELA
- LAMINADOS

TELÉFONO (664) 683 6000 WhatsApp (664) 374 6232

info@bosdetdecoracion.com

Acceptamos tarjetas de crédito

Vía Rápida Oriente 39, Zona Río, Tijuana, BC (a un lado de CANACO)

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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



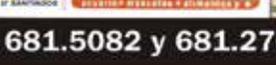













Bvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701



UN AGENTE INMOBILIARIO PROFESIONAL, ¿PARA QUÉ?

POR JANET S.

Negociar una propiedad ya sea para venta o renta puede resultar en pérdida o desventaja si no se domina el tema de forma profesional, pues hay leyes, reglamentos, cláusulas y otros detalles que deben considerarse y conocerse para lograr un buen acuerdo.

Invertir en un agente inmobiliario nos permitirá sacar el mayor provecho a nuestra propiedad, a lograr un contrato y precio justo si vamos a rentar y, claro, para proteger legalmente y de forma correcta los contratos de compra, venta y/o arrendamiento. Además, nos ayudará a mantener alta la plusvalía de nuestros inmuebles. **M**

AQUÍ COMPARTIMOS LAS ENORMES VENTAJAS DE TRABAJAR DE LA MANO CON EXPERTOS EN EL TEMA:

- » Su trabajo tiene el respaldo de la certificación y regulación legal, por lo que en caso de alguna irregularidad se tiene el recurso de una queja formal.
- » Es un enlace entre las partes involucradas para la correcta documentación y detalles legales de la transacción.
- » Brinda orientación real sobre el valor de la propiedad en el mercado con comparativos que evitarán pérdidas y ofertas de desventaja.
- » Proporciona la estructura necesaria de marketing y correcta difusión de la propiedad, así como la evaluación de los posibles clientes, minimizando la posibilidad de fraudes.
- » Atenderá de forma efectiva las necesidades que tengas y buscará satisfacer el mayor número de ellas y te guiará en los momentos de la decisión final.
- » Permitirá conocer las necesidades de mantenimiento y cuidado de las propiedades, manteniendo así su plusvalía; sumará también datos suficientes para comparar nuestra propiedad con otras similares.

¿DESEAS COMPRAR CASA EN SAN DIEGO?

NOS ESPECIALIZAMOS EN ASESORÍA DE BIENES RAÍCES Y EN PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS A EXTRANJEROS, ASÍ COMO PRÉSTAMOS A RESIDENTES Y CIUDADANOS DE EU



Mariajose Viñas

MORTGAGE ADVISOR
NMLS-1597320
mariajose@financeofamerica.com

619 954 4756
855 860 9976

Marielena Beatie

BIG BLOCK REALTY
LIC #1487604

619 666 8194

Perfil Y OBRA

“ Mi obra es emoción, agua y movimiento ”

ISABELLAR ART



“ Quiero mostrar mi visión de las cosas y las emociones del ser humano a través del color y la forma. No pretendo mostrar lo que ven sus ojos, sino lo que está más allá de lo que solo se puede ver con la mirada. ”
Quiero que se metan también en mis emociones

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Sus obras son emoción, agua y movimiento, son el reflejo de los sentimientos de Emma Isabel de la Cabada Cortés, mejor conocida como Isabellar Art, una artista plástica cuya familia se caracterizó por su infinito amor al arte.

Desde muy pequeña Emma Isabel tuvo cercanía con el arte, por una parte su padre Francisco Javier de la Cabada fue un artista autodidacta y gran coleccionista de arte, mientras que su tío Juan de la Cabada fue un famoso escritor campechano, ganador del Premio Bellas Artes de Cuento Infantil y contemporáneo de Ana Poniatowska.



“En mi casa, siempre se vio el arte, llegaba mi tío y ponía discos de cuentos cortos mientras mi papá pintaba. La herencia de la pintura yo siento que viene por parte de él porque fue el primero que me enseñó a pintar a los 5 o 6 años”, compartió feliz.

Su primera obra la hizo a los 6 años

y le costó un par de nalgadas, pues de lienzo tomó un pasillo largo de su casa; de acrílicos, usó sombras y rubores de sus hermanas y las mezcló con alcohol y, ayudada de algodones, pintó una mujer acostada.

Desde ese momento supo que su pasión era el arte y trataba de aprender siempre algo nuevo y de escuchar con atención las lecciones que su padre le daba. Siendo ya una jovencita, tuvo muchas confrontaciones con su madre Emma Cortés, exitosa empresaria, quien no estaba de acuerdo con que ella fuera una artista plástica, pues consideraba que no era una profesión redituable.

“Yo admiro mucho a mi mamá porque supo crear un imperio de la nada, cuando mis papás llegaron a Guadalajara no tenían nada, andaban en camión, entonces



CONTACTO

INSTAGRAM

Isabellar Art

FACEBOOK

Isabellar Art

CORREO

arteisabellar@gmail.com

TELÉFONO

664 335 6986

mi mamá empezó con un negocio de fabricación de calzado, poco a poco fue creciendo y teniendo zapate-

rías en diferentes partes de la República, por eso me marcó que mi mamá no quisiera que me dedicara a pintar”, platicó.

NUNCA ABANDONÓ SU SUEÑO

Emma Isabel estudió diseño de interiores y también se dedicó a las ventas, aunque a la par siguió con su pasión y sus ratos libres los consagró a plasmar su arte en lienzos y murales, aunque hace 8 años que decidió dedicarse profesionalmente como artista plástica.

La artista comentó que su primera colección abstracta la presentó hace tres años en el Instituto Municipal de Arte y Cultura, de ahí le han seguido varias más. Recientemente cerró tres exposiciones: en El Gran Hotel Tijuana, en Palacio de Justicia de la Mujer y en el colectivo Margaritas.

SU INSPIRACIÓN

¿Qué inspira a Emma Isabel? Definitivamente, las emociones. “Me declaro una artista meramente emocional. Quiero mostrar mi visión de las cosas y las emociones del ser humano a través del color y la forma. No pretendo mostrar lo que ven sus ojos, sino lo que está más allá de lo que solo se puede



ver con la mirada. Quiero que se metan también en mis emociones.

“Lo evidente me aburre, en el no hay magia, ni exploración, suele ser poco atractivo. Deseo a base de mis pinturas, mostrar un camino distinto, el camino espiritual que envuelve todas las emociones”, puntualizó.

Su primera obra en pandemia la tituló “Pesadillas”, después hizo “Las vigilantes”, evocando a alguien que está vigilando, reflejando parte de las emociones que ella estaba sintiendo a raíz de la situación mundial.

LA TÉCNICA PURING

Las obras de Isabellar Art tienen un sello muy particular, gracias a que mezcla técnicas: utiliza bases fluidas o purring y sobre ellas empieza a construir su obra. “El purring me da la sensación de que todo tiene movimiento”.

“Tengo una fijación por el agua, para mí representa Dios, soy muy espiritual en mi arte”, afirmó la artista plástica, quien admira fervientemente a Van Gogh por el movimiento de sus obras, por ello hace pinturas de él como una forma de admiración.

“Yo siento que el arte es como un día: siempre es distinto y trae cosas nuevas”.

MIS BOSQUES FANTÁSTICOS

Como parte de sus proyectos, Isabellar Art se encuentra trabajando en su colección “Mis bosques fantásticos” que constará de 10 obras surrealistas, parte de ellas son: “Las Vigilantes” y “La fe de la dama”.

“Ahorita tengo más de 100 obras, soy muy prolífica, me siento a pintar y duró hasta 13 horas pintando, porque muchas veces las mezclas de colores secundarios se secan, necesitas tener ese tono... yo mejor me concentro pintando hasta morir”, expresó.

“Impulsemos el arte, démosle la oportunidad a los artista como yo de florecer porque es el florecimiento del ser humano, es el recobrar los valores y las joyas que los profesionales tenemos para darles a los demás, es reconciliarse con la parte más valiosa del ser humano”, finalizó. 

PONLE A TU HOGAR UN ESCUDO CONTRA EL SOL Y LA LLUVIA

Comex cuenta con sus líneas de productos Roof Mastic y TOP, en las que encontrarás impermeabilizantes y aislantes térmicos que ayudarán a que tu patrimonio se mantenga en óptimas condiciones

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Ya llegó la época de calor a Tijuana y de lluvia para algunos estados de la República, por lo que es tiempo de prepararte ante cualquier eventualidad, por ello impermeabilizar tu hogar es una medida que debes considerar.

Comex tiene para ti dos líneas de impermeabilizantes y aislantes térmicos: Roof Mastic y TOP, las cuales protegerán tu hogar del calor y la lluvia y, al mismo tiempo, ayudarán a que tu patrimonio se mantenga en óptimas condiciones por más tiempo.

De acuerdo con Ricardo Barrientos, gerente de División Industrial de Comex, lo primero que tienes que hacer es buscar la asesoría de un experto para encontrar el mejor producto de acuerdo a la necesidad; en los 86 puntos de venta, ubicados en Tijuana y Rosarito, Comex cuenta con asesores que te podrán ayudar.

UN ESCUDO CONTRA EL SOL

Para aislar el calor dentro de tu hogar, Comex ofrece dos alternativas en productos de alta calidad y a buen precio: impermeabilizantes y aislantes térmicos de las líneas Roof Mastic y TOP, explicó Ricardo Barrientos.

De la línea Roof Mastic, se desprenden productos indicados para el uso doméstico a un precio económico y con

garantía de 3, 5 y 7 años.

Para proyectos profesionales, la línea premium TOP, la cual se puede usar en paredes y techos, es de secado rápido y tiene una garantía de 3, 5, 7, 10 y 15 años, precisó.

Todos los impermeabilizantes acrílicos cuentan con la tecnología de ser fibratados,

continuó, una excelente característica que mejora la protección en los techos ante los diferentes climas.

Dijo que los aislantes térmicos son una tecnología más avanzada, pues cuando el techo y paredes reciben cierta cantidad de calor se activan unas microesferas que reducen el calor provocado por los rayos UV, logrando reducir de 7 a 10 grados la temperatura al interior del hogar.

COMEX MARCA LA DIFERENCIA

Sin duda, Comex sigue innovando y brindando productos amigables con el medio ambiente, mismos que nos brindan protección y mejores ambientes, además de sus excelentes precios, promociones y servicios, puntualizó el gerente de División Industrial.

“Invito a los jefes de familia a que visiten la sucursal más cercana para que un asesor les brinde la información necesaria. Recuerden que contamos con servicio a domicilio y tenemos formas de pago a meses sin intereses”, finalizó.

Proteja su hogar del calor y, al mismo tiempo, prepárelo para las lluvias. ¡Que no le ganen las prisas ni las inclemencias! 

CONTACTO

PORTAL

comex.com.mx

YOUTUBE

Comex

FACEBOOK

Tiendas Comex Tijuana

WHATSAPP

664 409 75 62



Comex

¿Calor intenso y lluvia?

Protégete fácil con TOP®

20%

de descuento
En impermeabilizantes
y aislantes térmicos **TOP®**



comex.com.mx
f t p i y in

Atención al consumidor
Ciudad de México y Área Metropolitana: 55 5864-0790
Interior de la República: 800-712-6639

Promoción válida en Tiendas Comex participantes*, del 19 de Octubre de 2020 al 31 de Agosto del 2021. Productos participantes en todas sus capacidades. 20% de descuento: Impermeabilizantes Top acrílicos, asfálticos, prefabricados Impercomex, membranas de refuerzo, acabados reflectivos y selladores. Complementos (productos seleccionados preguntar precio en tienda). No aplican con otras promociones. Productos sujetos a disponibilidad en tienda. Consulta las bases en tienda. Consulta tiendas participantes en www.comex.com.mx.



3 y 6 meses sin intereses



A domicilio gratis



INAGURAN SUCURSAL **HORNERO EXPRESS - OTAY**

ANFITRIÓN: Hornero Express - Otay
En su la apertura de su tercera sucursal, ahora en Plaza Amistad en la zona de Otay. En el corte de listón participan los empresarios David Izus, Paul Derbez, Miguel ángel Bandiola Montaña, presidente Nacional de Delegaciones de Canirac e invitados. 📸





EVENTO DE MAMÁS QUE NOS ENCANTAN

ANFITRIÓN: Club de Empresarios BC

Nissan Baja como cierre de campaña "10 Mamás que nos encantan" de la Revista Mujer Actual, dio a conocer sus historias de emprendimiento. Durante el evento se les entregaron reconocimientos. 





PROGRAMA OFICIAL DE CAPACITACIÓN

ANFITRIÓN: Piedra Santa restaurante
Lanzamiento del programa gratuito "La salud mental como herramienta de éxito para tu empresa", un espacio donde la red de psicólogos especializados en Salud mental "Mind IT" reúnen a diferentes mujeres líderes de BC para fortalecer a colaboradores y negocios a través de espacios seguros para el desarrollo profesional y personal, incluyendo el beneficio social para las mujeres desprotegidas y violentadas de la zona Este de la ciudad. 

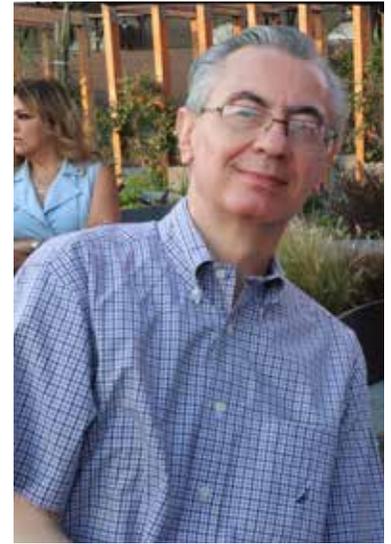


Los sueños se vuelven realidad, nosotros nos encargamos de eso...
¡CELEBRA TU EVENTO CON NOSOTROS!



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





LANZA COCA COLA "UN NUEVO GRAN SABOR" SIN AZÚCAR

La nueva receta de Coca-Cola sin azúcar, se trata de un cambio global para una variante de la marca emblema de la compañía, "Estamos dedicados a rediseñar muchas de nuestras recetas para reducir la cantidad de azúcar de nuestros productos y mantener al mismo tiempo los grandes sabores que la gente adora", señaló Raymundo Márquez, Director de Comercialización de Corporación del Fuerte. 





PRIMER JORNADA DE SALUD

ANFITRIÓN: Colonia El Lago en Tijuana
 Club Rotario Coronado Binacional en sinergia con Xolos por la Salud, donde se lleva a cabo consultas médicas de primer contacto y acceso a medicamentos gratuitos. 📍





MI HÉROE FAVORITO...

ANFITRIÓN: Torela Corporativo Oficinas
 A través de la campaña "Papá Siempre serás mi Héroe Favorito" de Nissan Baja, a la que se integra en exclusiva Revista Mujer actual, papás compartieron en un foro sus experiencias. 





INAUGURAN SHOWROOM VIP

ANFITRIÓN: Co'Co Room
Claudia Siordia y Melisa Ormart inauguraron Co'Co Romm, un atractivo espacio donde ofrecen sus marcas de joyería y calzado. Las invitadas disfrutaron de una amena presentación de ambas líneas creadas por las City Manager de Lady Multitask ensenadenses que llegan con fuerza a Tijuana a través de este showroom vip, al cual esperan que pronto se unan otras marcas. El showroom se ubica en la calle Colombia #9112 local 5, esquina con calle Guanajuato, colonia Cacho. 📍



CURSO DE AUTOMAQUILLAJE

PERSONALIZADO

Uno a Uno

4 SESIONES

¡HAZ TU CITA!



MOKA Cosmetics



@mokacosmetics



(664) 681 69 30

SALUD

Año 6, Edición no. 107 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2021

actual

¿SUFRES DE
NEURODERMATITIS?

EL SÍNDROME
DEL NIÑO RICO

PONTE
LA CAMISETA
Y ESTARÁS APOYANDO
AL HOSPITAL
GENERAL CON
UNA DESPENSA

¿QUÉ SÉ
DE LAS
VACUNAS?

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



VERANO CON LOS
NIÑOS MANTENLOS
ENTRETENIDOS
Y REFRESCADOS

SEGUIMOS EN LA LUCHA

La vida poco a poco va tomando nuevamente su rumbo, y aunque el semáforo epidemiológico está en verde no debemos dejar de cuidarnos para evitar que los contagios de Covid-19 se mantengan a la baja. Julio nos trae también la posibilidad de disfrutar de actividades al aire libre gracias al cálido clima que lo caracteriza.

Buscamos mantener la información actualizada en torno a las medidas preventivas que es importante recordar y aplicar para el cuidado de nuestros seres queridos y el propio. Es importante medir qué tanto sabemos sobre las vacunas, sus efectos, los niveles de inmunidad que nos proporciona.

Con el verano de frente te damos tips para mantener a los pequeños del hogar entretenidos y frescos. Y podrás conocer sobre el síndrome del niño rico; en otro tema también encontrarás información sobre los síntomas que genera la Neurodermatitis, cómo prevenirla e identificar su padecimiento.

Los expertos también nos guían sobre cómo podemos evitar la caída excesiva de cabello, y también los daños que puede tener nuestra columna vertebral si no cuidamos una buena postura.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hidalgo
soida@saludmujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lore@saludmujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
dianam@saludmujeractual.com

COLABORADORES
Alfredo Martínez Alvarado
Mónica Márquez
Graciela Jiménez

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

Andrés Ruiz 📧
Rafael I. Ramírez 📧

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 67.457.66
ventas@saludmujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.9483
637 3rd Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
sds@saludmujeractual.com



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Vial 12251 local B-14, P.O. Box 10, Escondido, CA 92029. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV. Certificado de Reserva de Derechos del Autor 05-2018-CP-029030600-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43747. Certificado de Salud de Título y de Contenido (EN TRÁMITE). Año 6, edición 107, inicio de impresión el 5/05/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud Actual investiga la veracidad de sus anuncios, pero no es responsable por los errores o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiene 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.





LOONA
FOOD FOR THE SOUL



**LOVE YOU
TO THE MOON
AND BACK.**
COMING SOON

 
loona.restaurantes

Av. Río Bravo 9539, Marrón,
22015 Tijuana, B.C.

VERANO CON LOS NIÑOS

MANTENLOS ENTRETENIDOS Y REFRESCADOS

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Estamos viviendo un muy caluroso verano y la pregunta es: ¿qué hacer con los niños en casa en materia de alimentación?

La verdad es que cuando hace mucho calor, el apetito de los niños disminuye, pero es importantísimo mantenerlos hidratados y entretenidos.

POR ESO AQUÍ LES TENGO UN SÚPER TIP

Preparar en casa paletas de hielo que son la mejor botana para el verano, la más saludable y la más práctica.

Además es muy económica, y su preparación: Fácil y divertida.

En cualquier súper consiguen los moldes para paletas de hielo. Se pueden hacer de lo que sea, de: mango, piña, fresa, cereza, durazno, mora, por mencionar solo algunas de las frutas de temporada.



PALETAS HELADAS DE CARLOTA DE LIMÓN

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- » 1 barra queso crema
- » 1 lata leche evaporada
- » 1 lata leche condensada
- » 8 limones, el jugo
- » 1 paquete galletas María
- » 8 palitos de madera

PROCEDIMIENTO

» Licúa el queso, la leche evaporada, la leche condensada y el jugo de limón. Añade ocho galletas a la mezcla y licúa hasta integrar. Acomoda una galleta en cada uno de los moldes para paleta. Vierte la mezcla de carlota hasta llenar los moldes. Desmorona cinco galletas y coloca las moronas en la base de la paleta. Inserta el palito en cada espacio. Congela por 8 horas. Desmolda y sirve las paletas.

¿Y CÓMO HACERLAS SALUDABLES?

¡Pues fácil! Preparamos un agua de limón o jamaica y la endulzamos con stevia, azúcar mascabado, miel de agave o miel de abeja, que son las opciones más saludables. Después ponemos nuestra agua preparada en los moldes y la congelamos.

Y lo más importante es prepararlas con los niños para que se sientan 'parte de'. No hay que agregarles ningún estabilizador o

conservador, pues yo sé: quedarán súper firmes. Así que ¡es verano y hay que divertirse!

¿Ya ven amigas?, esto es algo

Llegó la época de calor y qué mejor forma de disfrutar este verano que con paletas de hielo que fácilmente puedes hacer en casa. Su preparación es rapidísima y los ingredientes además de ser frescos y ricos, son muy sencillos de conseguir. ¡Te encantarán todas estas increíbles combinaciones!

muy divertido y saludable para los niños.

¡FELICES VACACIONES!

Fuente: unacocinatal.com

PALETAS DE HIELO DE MANGO CON TAMARINDO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- » 4 mangos
- » 3/4 tazas azúcar
- » 1/2 taza agua
- » Dulce de tamarindo, en tiras
- » 8 palitos de madera para paleta

PARA ACOMPAÑAR

- » 1/2 taza chamoy
- » 1/2 taza miguelito en polvo

PROCEDIMIENTO

» Retira la pulpa de los mangos y reserva. Licúa la pulpa de mango, el azúcar y el agua. Cuela el puré resultante. Vierte el puré en moldes de paleta chicos hasta cubrir una cuarta parte de cada espacio. Acomoda dos tiras de dulce de tamarindo y un palito en cada molde. Vierte el resto del puré hasta cubrir 3/4 partes del molde. Congela por 3 horas. Desmolda y acompaña con salsa chamoy y miguelito en polvo.



PALETAS HELADAS DE PEPINO CON LIMÓN

PARA 6 PALETAS

INGREDIENTES

- » 2 pepinos pelados
- » 1/2 taza de limón el jugo
- » 1 taza de agua
- » 1/4 taza de azúcar

PROCEDIMIENTO

» Corta láminas finas de pepino, con ayuda de un pelador. Coloca en las paredes internas de los moldes para paleta. Reserva en el congelador. Disuelve el azúcar en el agua, agrega el jugo del limón y rellena a la mitad los moldes que refrigeraste. Congela por una hora y coloca los palitos de madera.

» Rellena con más limonada hasta cubrir los moldes y congela hasta que las paletas estén hechas. Desmolda y sirve con un poco de chile piquín.



¿QUÉ SÉ DE LAS VACUNAS?

POR ALFREDO MARTÍNEZ ALVARADO

Nos encontramos en fase de vacunación del operativo correccaminos del gobierno federal en el que las personas pueden aplicarse el biológico. Como es natural, la lluvia de información ha generado algunas dudas respecto a la seguridad y eficacia sobre las diferentes vacunas; en Latinoamérica las vacunas que se han aplicado son: Comirnaty de Pfizer BioNtech, Convidecia de CanSino Biologics y CoronaVac de SinoVac Biotech.

Si decimos que una vacuna tiene una eficacia del 87% para enfermedad grave, quiere decir que por cada 100 individuos susceptibles a morir por esta enfermedad estaríamos quitándole el riesgo a 87 de ellos y los otros 13 tienen una alta probabilidad de no morir. Este es el caso de CoronaVac.

Chile actualmente está realizando un estudio en su población comparando los grupos vacunados contra los no vacunados. La diferencia es abrumadora, son ahora los jóvenes quienes están llenando las unidades

¿QUÉ EFICACIA TIENEN LAS VACUNAS Y QUÉ SIGNIFICAN ESOS NÚMEROS?

Mucho se ha hablado que el biológico de Pfizer es el mejor con más del 90% de eficacia, sin embargo, ¿A qué nos referimos con la palabra eficacia?

Bueno, llamamos eficacia a la protección brindada por la vacuna en condiciones de la vida real, es decir, la capacidad que tiene para evitar alguno de los siguientes escenarios:

- >> Enfermedad sintomática por SARS-CoV-2
- >> Muerte por COVID-19
- >> Hospitalización
- >> Ingreso a cuidados intensivos

de cuidados intensivos mientras que se mantiene estable la cantidad de personas mayores a 60 años y con tendencia a la baja.

Si me realizo la prueba de anticuerpos 14 días después de la vacunación y es negativa,

¿QUIERE DECIR QUE NO ESTOY REALMENTE INMUNIZADO?

Aunque parezca anti intuitivo la respuesta es no, y trataré de explicar los motivos. Cuando generamos una respuesta inmune están involucradas células que tienen memoria y capacidad para defender el cuerpo y distintos tipos de anticuerpos contra distintas partes del virus.

Vale la pena mencionar que en nuestro medio solo contamos con tres pruebas: la prueba de antígeno cuyo mecanismo se basa en un anticuerpo anti-SARS-CoV-2 que sólo detectará presencia o no del virus, la prueba de PCR que sólo detectará información genética del virus y la prueba de anticuerpos IgG/IgM que detecta un tipo específico de complejo antígeno-anticuerpo diferente al que ha sido detectado como el más abundante en las muestras de personas vacunadas.

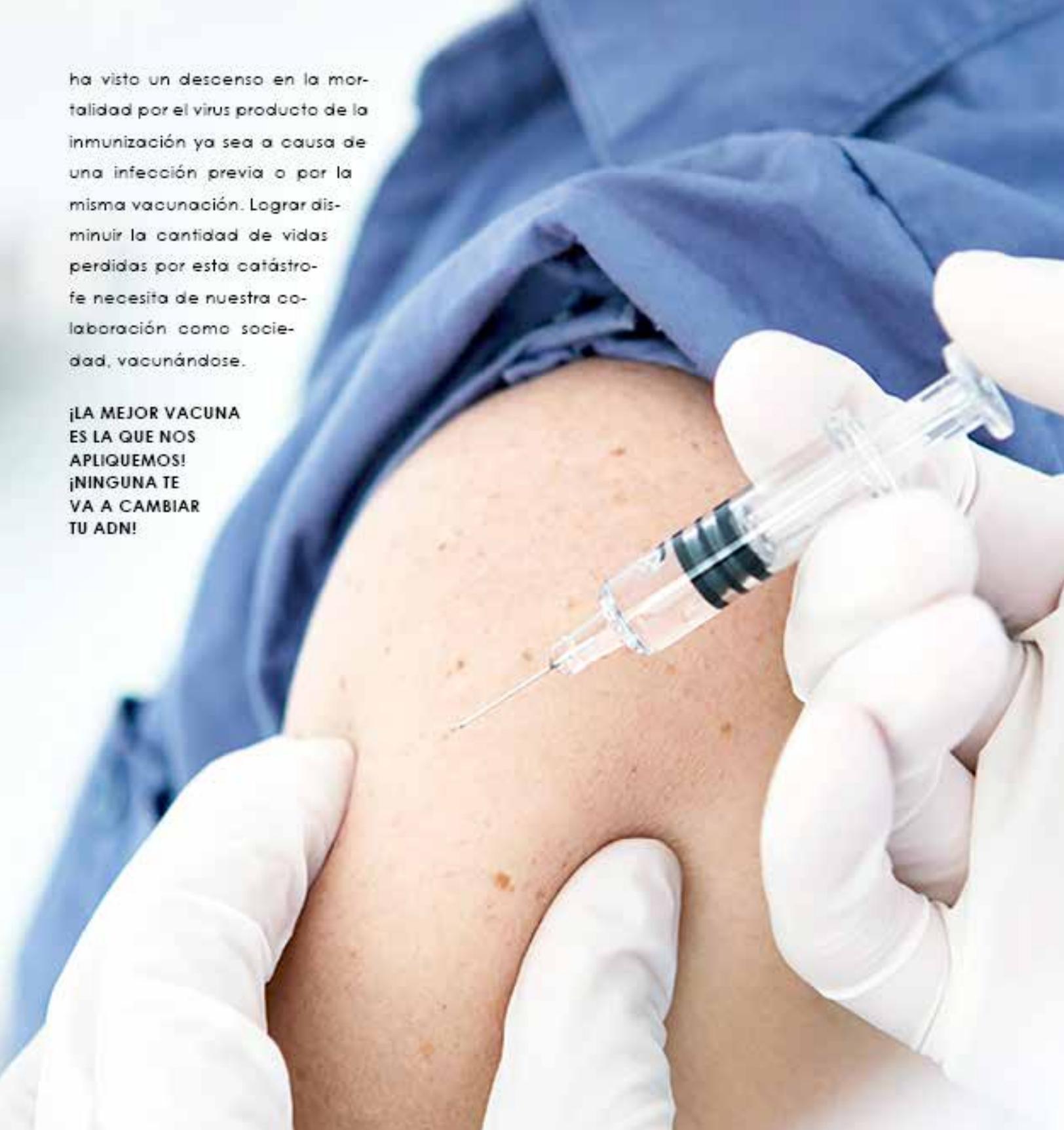
¿SI NO ME DIO FIEBRE, NO ME HIZO EFECTO LA VACUNA?

Como a continuación podrá observar, la fiebre es un signo raro en las personas que fueron inmunizadas. Comparando en los estudios, la cantidad de personas que tuvieron fiebre contra la cantidad de diferentes anticuerpos e inmunidad celular que se detectaron podemos inferir que no hay una relación proporcional que pudiera indicarnos que a mayor cantidad de personas con fiebre mayor es la cantidad de anticuerpos detectados.

A la fecha y desde que inició la campaña de vacunación se

ha visto un descenso en la mortalidad por el virus producto de la inmunización ya sea a causa de una infección previa o por la misma vacunación. Lograr disminuir la cantidad de vidas perdidas por esta catástrofe necesita de nuestra colaboración como sociedad, vacunándose.

**¡LA MEJOR VACUNA ES LA QUE NOS APLIQUEMOS!
¡NINGUNA TE VA A CAMBIAR TU ADN!**



¿QUÉ EFECTOS PUEDO ESPERAR Y QUÉ TAN GRAVES PUEDEN SER?

Después de los resultados publicados por los estudios con Covishield de Oxford/AstraZeneca este tema ha causado revuelo e incluso miedo en algunas personas y aunque la posibilidad de desarrollar trombosis es muy baja, ha desanimado a muchos. Es importante recalcar que las reacciones más comunes de las vacunas administradas en nuestra ciudad no son graves; a continuación, los porcentajes relativos de éstas:

EFFECTOS ADVERSOS LOCALES: Dolor en la zona de punción (55.6%), induración (8.8%), comezón (7.1%), enrojecimiento (4.2%), hinchazón (3.8%)

EFFECTOS ADVERSOS GENERALIZADOS: Dolor de cabeza (48.5%), cansancio (26.8%), dolor de cuerpo (22.6%), diarrea (18.4%), náusea (11.3%), dolor de articulaciones

(7.5%), pérdida del apetito (6.7%), comezón (5.9%), manchas en la piel (3.3%), alergia (3.3%), vómito (1.7%), fiebre (0.4%)

CAÍDA LIBRE ¡FRÉNALA!



Aunque no existen remedios milagrosos, algunas plantas son de gran ayuda para fortalecer el cabello y evitar su caída o retrasarla. Aquí los tips...

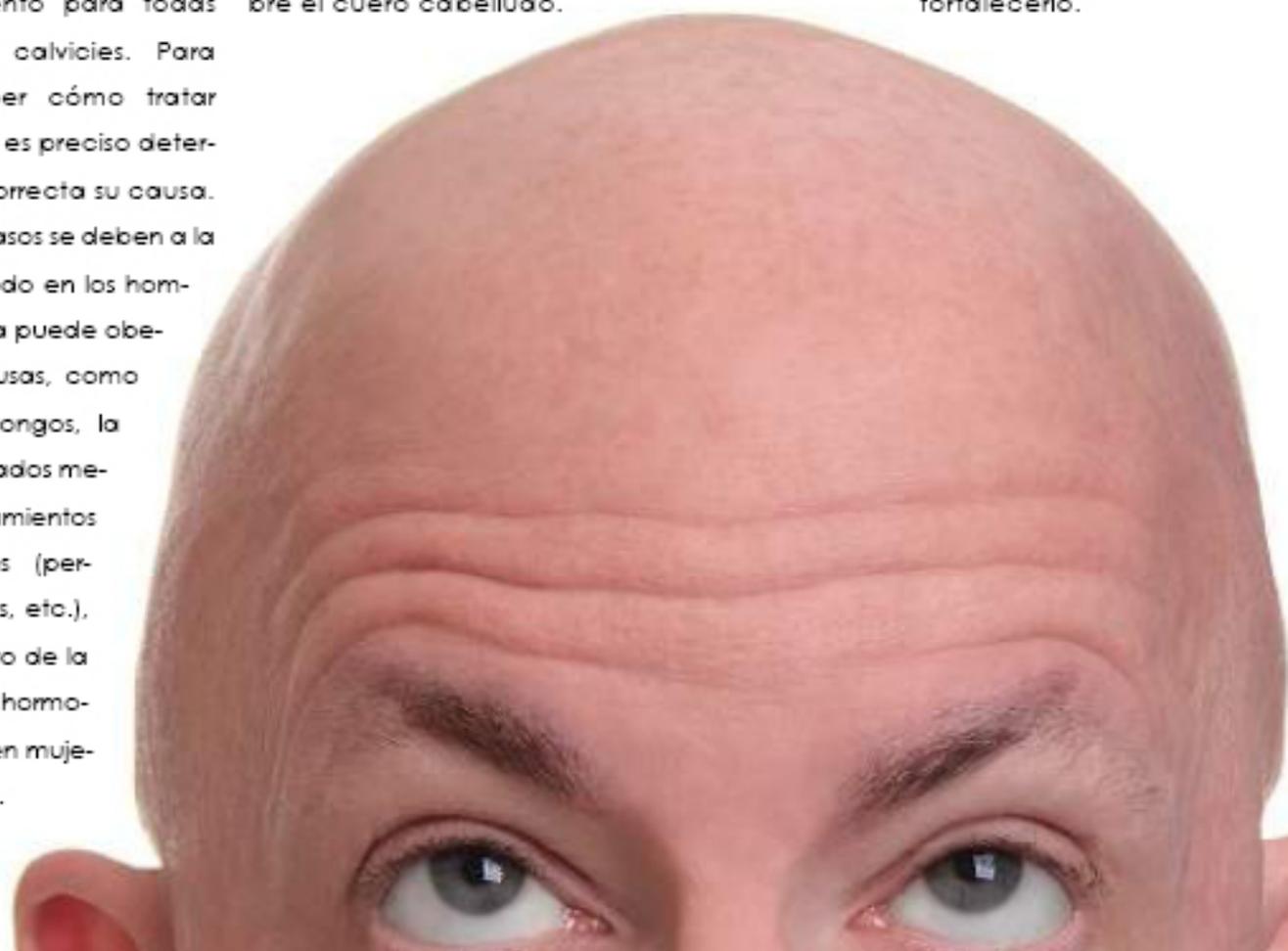
REDACCIÓN SALUD ACTUAL

No existe un tratamiento para todas las calvicies. Para saber cómo tratar una en específico es preciso determinar de forma correcta su causa.

La mayoría de casos se deben a la genética (sobre todo en los hombres), pero la caída puede obedecer a otras causas, como infecciones por hongos, la toma de determinados medicamentos, tratamientos estéticos agresivos (permanentes, lacados, etc.), mal funcionamiento de la tiroides, cambios hormonales (sobre todo en mujeres) o estrés.

Tratar las alteraciones causantes es lo más eficaz, pero existen plantas con un efecto directo sobre el cuero cabelludo.

Y la fitoterapia tiene mucho que decir en los tratamientos a largo plazo que te ayudarán a fortalecerlo.



ESTIMULA EL CABELLO CON ROMERO

El romero (*Rosmarinus officinalis*) mejora la circulación en el cuero cabelludo y detiene la caída del cabello o al menos, la reduce.

¿Qué es lo que encontrarás en el mercado? Hallarás lociones y shampoos que lo contienen.

También te puedes friccionar el cuero cabelludo todos los días, con la decocción caliente, es decir, poniendo el romero en agua, e hirviéndolo. Para un posterior aclarado, si así lo quieres, se recomienda una mezcla de vinagre y agua.



DERMATITIS VS QUINA ROJA

Estudios encontraron que la corteza de la misma quina roja de la Amazonia (*Cinchona succirubra*) utilizada para acabar con la malaria, ha demostrado ser útil para combatir también la dermatitis, fortalecer los folículos y, a la larga, detener la caída.

Podemos beneficiarnos de sus propiedades, haciendo uso de lociones o shampoos que contengan su extracto o tintura.

TONIFICA EL CUERO CABELLUDO CON CAPUCHINA

Tanto las flores, como las hojas de la capuchina (*Tropaeolum majus*) se usan por sus propiedades antibióticas, estimulantes y regeneradoras. Así que puedes realizarte un masaje diario, en tu cuero cabelludo, con la decocción combinando la capuchina con ortiga y romero.

REDUCE LA GRASA CON EL PALO JABÓN

En muchos casos, una clave para reducir la caída del cabello es controlar la grasa. El palo jabón (*Quillaja saponaria*) ha salido buenísimo como un buen recurso para evitar la calvicie prematura, gracias a la acción de sus saponinas, cuya función es fortalecer y acondicionar el cabello, sobre las glándulas sebáceas.

¿Qué es lo que tenemos que hacer? Podemos emplear su corteza para hacer un masaje diario con su extracto líquido diluido o con la infusión.

RICAS INFUSIONES

Además de los remedios que te hemos propuesto, que se aplican directamente sobre el cuero cabelludo, puedes mantener tu cabello sano y vigoroso bebiendo infusiones de plantas remineralizantes como el berro, la cola de caballo, la alfalfa y la ortiga.

Fuente: www.cuerpomenta.com



CONOCE LAS OPCIONES QUE
TE OFRECEMOS PARA CONSEGUIR UNA
MEJOR VERSIÓN DE TI...

BAÑO TERMAL

Depura toxinas, mata gérmenes y bacterias, relaja tu cuerpo y tu mente, problemas musculares, calma ansiedad.

EXFOLIACIÓN CORPORAL

Consigue una piel tersa, prepara tu piel para un bronceado duradero eliminando las células muertas de tu piel en nuestra ducha Vichy

- ✓ Tratamientos para reducir medidas
- ✓ Modelantes anticelulíticos
- ✓ Reafirmantes
- ✓ Hydrafacial
- ✓ Tshape
- ✓ Fotofacial
- ✓ Depilación IPL
- ✓ Faciales especializados

TODOS LOS
TRATAMIENTOS
INCLUYEN:
Sauna, vapor
y sala de
relajación



664 2541 | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

¿SUFRES DE NEURODERMATITIS?

POR MÓNICA MÁRQUEZ



Has notado que cuando te sometes a mucho estrés inconscientemente empiezas a rascarte la nuca,

el cuello, las muñecas u otras partes del cuerpo y, al cabo de los días, te rascas más y más la misma zona, hasta que la comezón altera tu sueño y calidad de vida? Sin duda, podrías estar padeciendo neurodermatitis.

¿Qué es la neurodermatitis? De acuerdo con la dermatóloga Virginia Salas, es una dermatosis, es decir, afectación en la piel que la mayoría de las veces está localizada en alguna parte de la superficie cutánea que se caracteriza por comezón, especialmente en la nuca, en las extremidades y, en algunos casos, en los genitales.

COMEZÓN Y MÁS COMEZÓN

El síntoma frecuente es que los pacientes siempre tienen comezón y el rascado va a generar más comezón, como si fuera un círculo vicioso, hasta que sienten placer y descansan, aunque aclaró que no existe una patología previa en la piel o un factor físico, inmunológico o infeccioso que pudiera estar asociado.

SÍNTOMAS DE LA NEURODERMATITIS

A continuación, los síntomas más comunes:

- >> Comezón en nuca, extremidades o genitales
- >> Enrojecimiento e inflamación de la piel con comezón
- >> Engrosamiento de la piel con aspecto seco y con huellas de rascado
- >> Aspecto blanquecino seco con comezón.

PARA TOMARSE EN CUENTA.

Si eres víctima de la neurodermatitis, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

EJERCICIO: Realiza una rutina en la que incluyas ejercicio, el que sea de tu agrado, esto te ayudará a liberar parte del estrés y a aumentar endorfinas.

REMEDIOS CASEROS: si quieres calmar un poco la comezón, puedes utilizar sábila o una crema para hidratar la piel.

NO TE AUTOMEDIQUES: Utilizar pomadas indiscriminadamente podrán adelgazar o dañar tu piel.

MEDITACIÓN: Medita cuando la carga de estrés es permanente, así liberas un poco.

AYUDA PSICOLÓGICA: Si no sabes cómo controlar tu estrés o carga emocional, pide ayuda psicológica.

“Llega un momento en el que el paciente dice: ‘me estoy rascando que a gusto siento, que rico’... a eso me refiero cuando digo que sienten placer porque descargan una emoción y cuando esto sucede, la comezón cesa”, explicó la dermatóloga.

El problema viene cuando a la persona se le “pasa la mano” en el rascado y se causa lesiones en la piel, expuso, además de que la comezón le

da a todas horas, en muchas ocasiones se incrementa durante la noche, afectando así su calidad de vida.

“Los pacientes notan que cuando están con cambios intensos de estrés, sobre todo carga laboral o escolar, o que tienen muchos compromisos, eso les genera ansiedad y descargan de alguna manera estas emociones, buscando a la piel como el área receptora”.

Dijo que algo importante de destacar es que cuando se sufre de neurodermatitis, la persona presenta la comezón localizada del lado dominante, siempre es donde alcanza la mano y en casos extremos en bilateral y se puede extender a diferentes áreas del cuerpo de forma simétrica.

AFECTA LOS GENITALES

También los genitales se convierten en zona fácil para la neurodermatitis, aunque, en ocasiones, cuando los pacientes presentan prurito o comezón anal o genital se puede asociar con insatisfacciones sexuales.

“A veces, la mujer o el varón tienen insatisfacciones sexuales y, de alguna manera, sus emociones le juegan el papel de una compensación emocional y empiezan a rascarse porque son zonas muy erógenas”, explicó la dra. Virginia Salas.

Esta es una afectación en la piel que la mayoría de las veces está localizada en alguna parte de la superficie cutánea que se caracteriza por comezón, especialmente en la nuca, en las extremidades y, en algunos casos, en los genitales

ACUDE CON UN PROFESIONA!

Cuando la comezón altera la calidad de vida y se da a todas horas, es indispensable acudir con un dermatólogo, él se encargará de brindar el tratamiento adecuado y así, prevenir lesiones serias a la piel que desencadenan otro tipo de problema.

“Nosotros como médicos debemos dar una terapia que bloquee la comezón, en un inicio es tópica, podemos utilizar desde esteroides, inmunomoduladores, se pueden adicionar tratamientos orales como anti-histamínicos con efecto sedante y/o ansiolíticos sobre todo si el paciente está teniendo alteraciones en el ciclo del sueño por el rascado principalmente si hay afectación de las terminaciones sensitivas”, explicó.

Sin embargo, es muy importante que la persona identifique qué le está causando el estrés, ya sea el trabajo, la escuela, situaciones familiares o personales para que trabaje en ello, de

lo contrario no habrá tratamiento que le funcione al 100% porque el problema que lo desencadena ahí sigue.



EL SÍNDROME DEL NIÑO RICO

“Ningún amor es más grande que el de un padre por su hijo”
DAN BROWN



POR GRACIELA JIMÉNEZ

El síndrome del niño rico es un término que se ha escuchado en los últimos años aunque poco se sabe al respecto, por ello, les daré a conocer su origen, y en qué consiste dicho término.

SÍNTOMAS

Es de relevancia comenzar con definir la palabra "afluencia", debido a que va muy relacionado con el síndrome del niño rico. Dicho término es una

combinación de dos palabras en inglés "affluent" que significa pudiente e "influenza" que se puede determinar como gripa; este vocablo fue utilizado por primera vez en la década de los 90 en el libro "El gueto dorado: psicología de las personas pudientes".

Este libro fue escrito por Jessie O'Neill, y desde entonces se ha llegado a utilizar para definir a personas de clase alta, que consideran que tienen muchos derechos pero ninguna obligación. Su comportamiento es irresponsable, no cuentan con límites dentro de su casa, son poco tolerantes y tendientes a cursar con problemas de conducta.

Este concepto está más enfocado a hijos de personas de clases altas, responsabilizando a los padres de su conducta por malcriarlos dado su método de crianza.

RICOPATÍA

Posteriormente el pediatra Ralph Minear acuñó el término síndrome del niño rico o ricopatía, sólo que su descripción no tiene relación con el estatus económico de la familia, y que más bien es el reflejo del tipo de crianza de los padres hacia sus hijos.

Sin embargo bajo mi punto de vista aún queda muy ambigua la definición del síndrome del

OTRO EXPERTO... OPINA

El Dr. Carbajal comenta que dicho síndrome no está establecido en alguna clasificación de patologías psiquiátricas, ya que no existe una descripción clara o algún consenso que lo avale, pero se puede abordar bajo diversas perspectivas psiquiátricas:

1. CUANDO SE DESCRIBEN ALTERACIONES CONDUCTUALES, en que el niño o adolescente es desobediente, presenta ira y resentimiento hacia los demás, discute con los adultos, y culpa a otros por sus errores, tiene problemas en la escuela, pierde la paciencia y es rencoroso, estamos ante un niño que puede presentar un trastorno oposicionista desafiante, sin embargo este trastorno conductual no es a consecuencia de un estatus económico.

2. OTRO ENFOQUE SERÍA EL ABORDAR LA CONDUCTA DEL NIÑO DESDE EL CONCEPTO DE LA FAMILIA CENTRADA EN EL NIÑO, donde el problema radica en la dinámica familiar, por ejemplo padres que buscan compensar su ausencia ya sea por divorcio o carga laboral, con estímulos o recompensas de tipo económica y no afectivas, por lo que el niño puede llegar a observar que el amor se expresa mediante objetos materiales.

3. EL POLO OPUESTO ES CUANDO LOS PADRES SON SOBREPROTECTORES Y TRATAN DE EVITAR LA MENOR FRUSTRACIÓN EN SUS HIJOS, lo que en muchas ocasiones busca evitar la propia frustración de los padres. Estas dos últimas situaciones son independientes al estatus económico de la familia y tienen en común un mal manejo tanto de reglas, como de límites y consecuencias del comportamiento de los hijos.

niño rico, pues pareciera estar encasillando o estigmatizando a un grupo de la sociedad, y desde otro punto de vista sólo responsa-

bilizan a los padres, así que tomé la tarea de conocer el punto de vista al respecto, del Dr. José Carlos Carbajal, médico subespecialista en psiquiatría (psiquiatría infantil), del Hospital de Salud Mental de Tijuana.

Algunos casos extremos de estos niños/jóvenes es de que pudieran llegar a consumir drogas y verse involucrados en algún delito, pero si la persona llega a estos límites estaríamos hablando de un trastorno psiquiátrico donde ya se abordan alteraciones no solo en la conducta sino en la personalidad del individuo (trastorno disocial o un trastorno antisocial de la personalidad).

Así, no se puede describir con exactitud lo que se denomina como síndrome del niño rico, aunque se empezó a acuñar cuando en el juicio de un joven de 16 años justificaban que su conducta era consecuencia de que sus padres lo consentían en exceso.

Sin embargo lo que sí está muy bien estudiado son las alteraciones conductuales de los niños y adolescentes vs la dinámica familiar, por lo tanto los padres deben de tener información y asesorarse de un profesional en cuanto a cómo establecer límites y reglas dentro y fuera de hogar, y no solo eso, sino también aprender a demostrar afecto hacia sus hijos, y que éste no sea reflejado solo en cuestiones materiales.



CUIDA TU POSTURA Y EVITA DAÑOS EN LA COLUMNA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

No es una sorpresa que formamos parte de una sociedad que va ligada a la tecnología, hace tiempo decidimos adoptarla e incluirla en nuestro modo de vida,

la realidad es que conforme ésta va cambiando nosotros tratamos de seguirle el paso y adaptamos a ella. Día a día surgen diversos artículos y accesorios tecnológicos que nos comprueban cómo estamos viviendo en una era digital y de qué manera ésta influye en nosotros.

Actualmente, la mayoría de las personas cuentan con un teléfono inteligente o tableta y dejaron de limitarse a utilizar un celular que solamente hiciera las funciones básicas como llamar o mandar mensajes, ahora la gente prefiere tener un aparato electrónico que le permita hacer

Los pacientes desconocen en absoluto que esto es la causa del problema, no le toman importancia hasta que los síntomas suben de intensidad

mucho más; tomar fotos, hacer videollamadas, navegar en internet. Parece que, debido a eso, llevar un dispositivo electrónico a todas partes se ha vuelto algo indispensable. Pero, alguna vez te has preguntado ¿cuánto tiempo pasas usándolo? Ahora, siendo más específicos, ¿alguna vez te has puesto a pensar si su constante uso genera algún efecto en tu salud?

TEXT NECK, RESULTADO DE LA TECNOLOGÍA

Quién pensaría que una enfermedad podría surgir a partir de utilizar el celular estando en una "mala postura", y no sólo el celular, sino también videojuegos, tabletas y cualquier otro de los muchos dispositivos tecnológicos que están a nuestro alcance. El Dr. Armando Caloca Pichardo, cirujano ortopedista y cirujano de columna vertebral nos comentó sobre el "text neck" o postura de la cabeza hacia adelante (FHP por sus siglas en inglés) enfermedad relativamente nueva ocasionada por una mala postura que se adquiere al momento de estar usando estos dispositivos, por ejemplo, cuando se está mandando un mensaje de texto.

El doctor mencionó que los síntomas que se presentan consis-

LAS RECOMENDACIONES

Para evitar caer en esta enfermedad, el cirujano recomienda una lista de cosas básicas que te ayudarán a mejorar tu postura cuando te encuentres utilizando un aparato electrónico portátil:

- 1. SI SE ESTÁ SENTADO** al momento de usar el dispositivo, de preferencia la espalda debe estar apoyada en el respaldo del asiento.
- 2. LA DISTANCIA** del aparato debe estar a una distancia entre los 25 a 30 cm de los ojos, con la espalda recta, evitando inclinar la cabeza, es decir, el dispositivo debe levantarse a la altura del rostro aproximadamente.
- 3. SI SE ESTÁ ACOSTADO**, se sugiere que la cabeza esté ubicada en el mismo eje del cuerpo.

ten en un intenso dolor en la región del cuello, además de una limitación en los movimientos del mismo. En algunos casos también se experimenta una sensibilidad en las extremidades, todo esto ocasionado por un descontrol de equilibrio que surge en la columna vertebral debido a

estar en una posición incorrecta cuando se está utilizando uno de estos aparatos de forma diaria y constante.

EL TRATAMIENTO

El especialista aseguró que la mayoría de las personas que padecen la enfermedad la desconocen, relacionando los síntomas con distintas actividades que realizaron de forma inadecuada como dormir mal, "no le dan la importancia requerida hasta que los síntomas suben de intensidad". Como proceso de sanación se ofrece un tratamiento

basado en relajantes musculares,

analgésicos y antiinflamatorios,

posteriormente se sugiere

realizar una

terapia física y rehabilitación,

de no hacerlo, el médico menciona

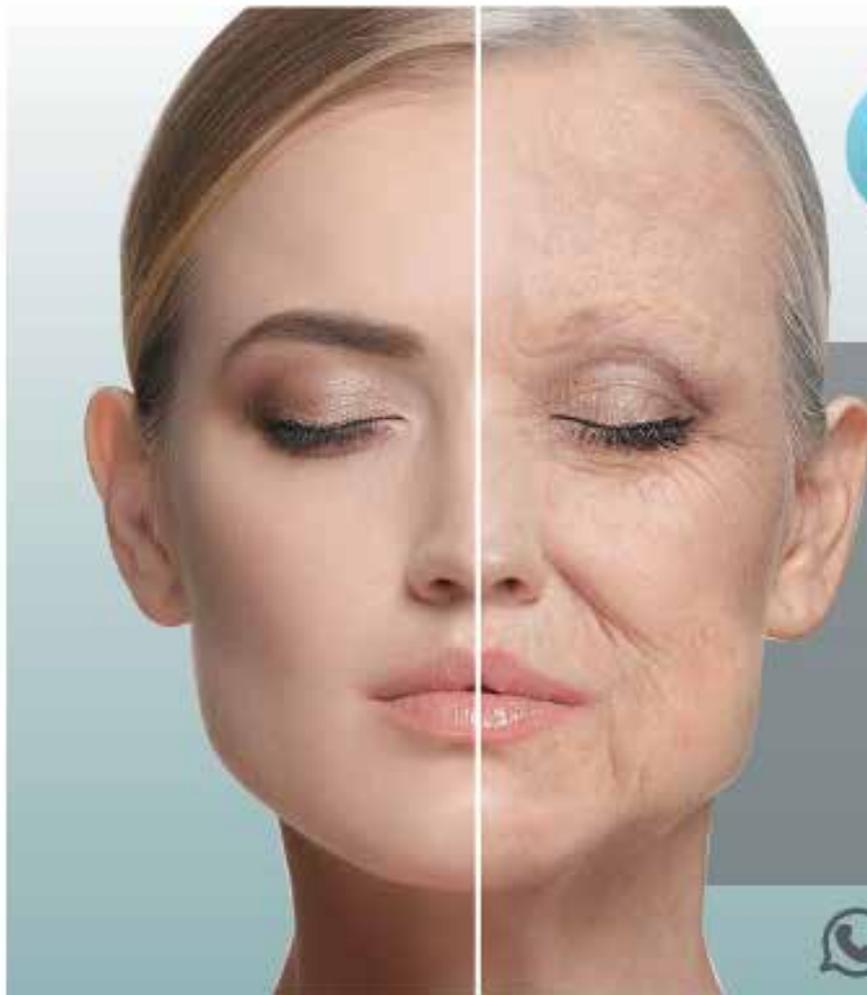
la posibilidad

de enfrentarse a un

problema de columna degenerativa más adelante, lo cual

requerirá de un procedimiento quirúrgico para atenderlo.





Skin Lab
MEDICAL

1 SESIÓN
HI-FU
ES EQUIVALENTE A
5 AÑOS
MENOS



664 104 18 22 | Consulta Gratuita



DONA EN
www.fundacioncastrolimon.org

Fundación
CASTRO-LIMÓN
pro niñez sin cáncer

BAJA CALIFORNIA CON

QUIMIO

NECESITAMOS
400 QUIMIOTERAPIAS

Escanea para **DONAR**

¿La mejor *Coca-Cola*
de todas?

NUEVO
MEJOR
SABOR*

Coca-Cola[®]
SIN AZÚCAR

Primero pruébala



**¡AHORA TU
MANDADO
HASTA LA PUERTA
DE TU CASA!**

WHATSAPP O LLAMADA!



664 386 9475



**DESCARGA
NUESTRA APP**



Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play

