

M

ujer

actual



Junio 2019 | Año 12, Edición 140 | 76 páginas

← **NISSAN** Y
REVISTA MUJER ACTUAL
PRESENTAN
PAPÁS QUE NOS INSPIRAN



ADRIANA MENDIOLÉA
Dejando huella
con paso firme

TU PAREJA
Evita la crítica
que destruye

Ejemplar GRATIS

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

ÁLVARO ÁVILA

COMPROMETIDO
CON LA EXCELENCIA

MODA
Ellos también
cuidan su look

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



12
ANIVERSARIO
REVISTA MUJER ACTUAL



ROMATÓN 55 ANIVERSARIO

¡55 DÍAS DE OFERTAS!

Vigencia del 1 de junio al 25 de julio de 2019



farmaciasroma.com



Internet
of Things
Tu vida conectada

Todos siempre conectados



Ubica tu auto en
todo momento
en la mejor Red



Kit de casa
conectado
SAMSUNG
SmartThings



Acepta pagos con tarjeta
en tu smartphone o
tablet y crece tu negocio



Mantén localizado lo
que más te importa



Mantente comunicado
con tus seres queridos
con llamadas y mensajes

IoT viajando a la velocidad de GigaRed Telcel



Para mayor información de tu MoveTrack visita: <http://www.telcel.com/personas/equipos/vida-conectada>. Válido a nivel nacional, excepto CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos. Kids Watch se puede activar en cualquier Esquema Amigo o Plan vigente, aplican condiciones de cobro y activación dependiendo del Esquema o Plan activado. Vigencia al 30 de Junio 2019. Más información en www.telcel.com y en Puntos de Venta Autorizados Telcel.

Junio 2019

QUE IMPORTANTE ES PAPÁ

Las circunstancias de nuestras familias son tan distintas como diversas. La vida ha llevado a algunos por caminos de oscuridad, de tempestad, de bonanzas, de arcoíris o de peligros, y nos hemos adaptado, pero, aunque hay muchísimas mujeres que han sabido ser padre y madre a la vez, y que han luchado por sacar a sus hijos adelante, lo que respetamos y valoramos, el amor de un padre, su guía y su consejo, siempre será necesario en la vida de un hijo.

Por ello en esta edición hemos elegido a hombres que nos inspiran en su vida profesional como profesionistas y empresarios, pero, ante todo, por su calidad como seres humanos, como hijos, y a la vez como padres. Nuestros personajes son Kurt Honold Morales, Ruffo Ibarra, Fernando Pérez Castro, Hugo Hernández, Clemente Zúñiga, Javier Esparza, Ricardo López Foncerrada, Álvaro Ávila y Carlos Jaramillo.

Y es Álvaro Ávila quien engalana nuestra portada porque es un caballero en toda la extensión de la palabra, con valores muy definidos, quién más allá del éxito en su empresa, buscar ser de gran ejemplo a sus hijos, dándoles, sobre todo, tiempo de calidad.

Por otro lado, en Gastronomía, quisimos dar algunos tips sobre un regalo muy auténtico y original, que le puedas dar a tu papá, no te lo pierdas y ponlo en práctica.

Como estaríamos ya entrando al verano, tendremos tiempo suficiente, si nos lo damos, para dedicarlo a leer un libro. En esta ocasión, la sugerencia de nuestra colaboradora, es la de Cómo el viento entre los almendros que se sitúa en el medio oriente, y que es una historia de una familia unida por el amor, pero dividida por sus creencias.

Así mismo, vamos a enfocar nuestra sección de asesoría, a moda de caballeros: ¡a ellos también les gusta verse bien!

Así que no te pierdas de esta edición, que esperamos te ayude a reflexionar sobre tu padre, y sobre todo, agradecer su presencia en tu vida.

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

SAIDA *Muriel Hid*

Mujer
actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñía Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Laura Martínez Gardoqui
Mayra Medina de Híjar
Becky Krinsky
Ana Galena
Carlos Gutiérrez
Maru Lozano
Maritza González
Nelly Castañeda
Tatiana Martínez
Cecilia Ochoa
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan

FOTÓGRAFOS

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

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030400-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 140, inicio de impresión el 15/05/2019.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



TOYOTA
Tijuana

NUEVO

COROLLA '20

ES CONFIANZA



¡EL PODER QUE NO SABÍAS QUE TENÍAS!



toyotatijuana.com.mx

Contenido

JUNIO 2019

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
Podrías convertirte en aquello que criticas

8

TU PAREJA

Cuando la crítica destruye

10

TUS HIJOS

Papá, ¿puedo hablar contigo?

14

ESPECIAL DE UNIVERSIDADES

Que nadie se quede sin educación superior

16

MODA

• ASESORÍA DE IMAGEN
Papás, papitos, papacitos...

GASTRONOMÍA

¿Qué harás por papá en su día?

ESPECIAL CHEF'S

Iván Valle
Zoé Villarreal

ESPECIAL PAPAS

HOMBRES DESTACADOS

Javier Esparza

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

18 Adriana Mendioléa

34

VALORES Y GENTE

20 Promocan

36

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

22 Arte e Imperio: El siglo de oro de España

38

LECTURA ACTUAL

29 Como el viento entre los almendros

42

PERFIL Y OBRA

32 Vanessa Salas

44

CINE ACTUAL

Festival de Cine de la Frontera

46

SOCIALES

51



EMPRENDER TIJUANA

INCUBADORA BÁSICA RECONOCIDA por el INADEM.

CAPACITACIONES Y TALLERES GRUPALES

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

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

- Talleres y Capacitaciones
- Asesorías personalizadas
- Gestión Financiera

REGISTRA TU MARCA y dale valor a tu empresa

Búsqueda fonética ante el IMPI
Llenado y envío de solicitud
Seguimiento

MODELO DE INCUBACIÓN GRUPAL

682 99 50 ext. 113 y 121
emprender1@coparmex.tijuana.org | emprender4@coparmex.tijuana.org

CENTRO DE DESARROLLO EMPRENDEDOR



PORTADA DEL MES

ÁLVARO ÁVILA
COMPROMETIDO CON LA EXCELENCIA

24

FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO



RAZONES para invertir en CONDOMINIOS

Es bien sabido que en los últimos años Baja California ha aumentado su plusvalía y ha sido posicionada en el ojo de los inversionistas a nivel mundial, pues debido a su privilegiada ubicación geográfica y su tradición de libre comercio, ofrece una gran oportunidad para hacer negocios ¡no te pierdas la oportunidad de hacer crecer tus finanzas! aquí te compartimos 6 buenas razones para invertir en un condominio.

1. INVERTIR EN DÓLARES AUMENTA EL VALOR DE TU PROPIEDAD

Con los constantes cambios en la moneda muchas de ellas son afectadas en tiempos de crisis, por lo que su valor disminuye frente a monedas como el Euro o el Dólar, por ello, invertir en dólares te ofrece un retorno de inversión seguro. En general las propiedades son valorizadas y tasadas en dólares, según la comparación con el mercado internacional o regional.

2. PLUSVALÍA

Tras el paso del tiempo, las viviendas tienden a elevar su valor, factores como la demanda de departamentos en venta y la mejora en las zonas en las que estos son ubicados ayudan a aumentar su rentabilidad y precio. Además, la demanda de los condominios que tienen cercanía con la frontera de Estados Unidos, se vuelve aún mayor.

3. OFERTA Y DEMANDA

El volumen de oferta y demanda, aumenta en mayor medida en los centros urbanos donde hay una escasez de espacios para la construcción. De acuerdo a datos registrados por el INEGI, en Tijuana se concentra casi el 50% de la población total de Baja California, se estima que para el año 2020 su población pueda ascender a 1.8 millones de personas.

4. FORMAS UN PATRIMONIO

Una de las mejores maneras de hacer rendir tus ahorros es la compra de una propiedad de inversión, pues con una buena compra verás reflejados los aumentos de capital por el valor y los ingresos de renta llenarán tu cuenta bancaria, es una manera de tener tu jubilación asegurada, o bien tienes la posibilidad de poder heredar el inmueble a tus familiares, con lo cual podrás brindarles seguridad, estabilidad y tranquilidad, por lo tanto invertir en el patrimonio de tus seres queridos.

5. CREA INGRESOS ADICIONALES

Las inversiones en bienes raíces aumentan de valor a largo plazo, por ello su ganancia se reflejará al doble, además puedes disfrutar de una renta fija mensual. La rentabilidad media anual en una propiedad da un rendimiento del 12 al 15 por ciento anual en el largo plazo (calculado con alquiler en USD).

6. OPORTUNIDAD DE NEGOCIO

Las grandes ciudades y centros turísticos producen empleos y atracciones que generan un flujo importante de personas que buscan una vivienda permanente o temporal, si consideramos este punto, rentar un inmueble de tu propiedad puede ser un negocio ideal. Con la ayuda de internet, tienes múltiples formas de promover tu oferta a futuros clientes. También considera vender el inmueble una vez que la plusvalía te proporcione las ganancias suficientes para recuperar más allá de la inversión inicial.

Es una manera de tener tu jubilación asegurada, o bien tienes la posibilidad de poder heredar el inmueble a tus familiares



Contáctanos y te asesoramos
cosmopolitangroup.mx



PODRÍAS CONVERTIRTE, EN AQUELLO QUE CRITICAS...

Es fácil criticar a otros, pero muy difícil tomar conciencia de lo que hace

POR BECKY KRINSKY

“ No quiero ser como la madre que tuve...”, “me choca como...”, “no voy a permitir que me critiquen como... ¿Suena conocido? ¿Cuántas veces has jurado no actuar como lo que molesta, cuando tú actúas exactamente como temías?

Muy fácil decir, yo no quiero repetir los malos ejemplos, pero que difícil es cambiar. De hecho, de nada sirve asegurar que no se va hacer lo que molesta, sin an-

tes, enfocarse en lo que es lo que se desea. Es vital pasar por un periodo de desintoxicación o reorganización mental y emocional, obteniendo patrones de comportamiento efectivos.

SIN QUERER, CUANDO CRITICAMOS, PONEMOS EL ÉNFASIS EN LO NEGATIVO

Cuando sólo se critica y se vive culpando a otros, uno se convierte en ese juez cruel, y se somete a una lucha de emociones negativas, que impiden lograr una conexión efectiva con el mundo. Esta acción está llena de frustración, enojo y repulsión.

Además, no por el hecho de criticar, uno garantiza que pueda llegar a ser mejor persona que aquel a quien tanto aborrece.

Cuando uno asegura que no va a repetir los comportamientos o los errores de las personas que más critica, hacemos un pacto complicado con nuestro propio inconsciente. Nos enfocamos en los aspectos negativos sin querer, y lo que se promete no hacer y tanto se critica, se convierte en una predicción asegurada.

UNO SE CONVIERTE EN LO QUE CRITICA

Más pronto de lo que uno se imagina, esa actitud se torna en la profecía que hace que el comportamiento sea justo como lo que uno juró nunca ser. Esta predicción, se convierte en una sombra que persigue y recuerda las promesas y los falsos juramentos que no se pudieron cumplir.

Cuando uno se propone dejar de hacer algo, o ser y actuar de alguna u otra manera, sin antes concientizarse de sus acciones, tomar responsabilidad o cuestionar los pensamientos personales, no puede cambiar ni convertirse en una persona más efectiva.


ESFUÉZATE POR VER LO POSITIVO

Para romper con la auto condena, uno debe de hacer un esfuerzo para diluir sus pensamientos negativos que se dan por instinto. Éstos están dirigidos a encontrar rápidamente lo malo, el peligro, lo repudiado.

Para cambiar, es importante buscar la manera de redirigir la percepción y encontrar aspectos positivos y nobles, que

nutran a los pensamientos positivos. Desde luego, otorgando el beneficio de la duda, sin asumir que la persona hace lo incorrecto, lo indeseado o que actúa por molestar.

Hay que aprender a buscar lo constructivo, y a encontrar modelos eficientes que ayuden y construyan relaciones. Hay que estar en la búsqueda de inspiración y motivación para actuar asertivamente. La mejora de la calidad de vida, proviene de una mente sana y tranquila; de pensamientos positivos y de la alegría para vivir; del amor propio y de la compasión por las personas que viven atormentadas por sus demonios.

El enojo y la repulsión sólo nutren la parte negativa del pensamiento, entorpecen la forma de actuar, confunden a la persona y no dejan nada bueno, ni aportan una visión efectiva para vivir mejor. 

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB
www.recetasparalavida.com
FACEBOOK
recetasparalavida
TWITTER
@recipesforlife

LA RECETA

MAMÁ INGREDIENTES:

- » **CONCIENCIA** - Reconocer y aceptar a las personas y situaciones.
- » **ACTITUD POSITIVA** - Agradecer todo lo que se tiene, tener buena disposición y encontrar lo bueno.
- » **PERSPECTIVA** - Ubicar el contexto de la realidad, aceptando lo positivo y lo negativo.
- » **REFLEXIÓN** - Cuestionarse y meditar continuamente para redirigir los pensamientos personales.
- » **AMOR PROPIO** - quererse a sí mismo, y querer tener una buena calidad de vida.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA REDIRIGIR LOS PENSAMIENTOS

Soy una persona positiva, noble, y tengo buena voluntad. Tengo pensamientos positivos. Encuentro lo bueno en todas las personas. Acepto a mis padres, familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. Deseo el bien a toda persona. Siento alegría y paz desde lo más profundo de mi ser. La vida es buena, me sonrío. Agradezco la oportunidad que tengo para vivir.

CÓMO SE PUEDEN REDIRIGIR LOS PENSAMIENTOS

- 1. LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS** mejoran la calidad de vida, y ayudan a tener mejores relaciones personales. Al redirigir los sentimientos negativos o angustiantes, uno adquiere un balance emocional que facilita encontrar modelos que inspiran y aportan ejemplos positivos para actuar.
- 2. ETIQUETAR A LAS PERSONAS SÓLO LIMITA LA FORMA** en que se les percibe. Hay que tener cuidado cuando uno marca a la gente, porque cuando uno insiste en que una persona es de tal forma, la manera de relacionarse con ella hace que la profecía del pensamiento se pueda hacer real, para bien o para mal.
- 3. ENFOCARSE EN LOS RESULTADOS** que se desean alinea efectivamente la forma de pensar. Las emociones son percepciones subjetivas y personales, sólo confunden y alteran la apreciación. Para lograr cambios efectivos es recomendable fijarse objetivos claros, y enfocarse en los resultados sin involucrar la forma de sentir.

“ No critiques tanto lo que te choca. Haz las paces con lo que te molesta; ten compasión por los demás, y libérate. Sólo así podrás ser mejor ”

AMBERES SALON & SPA *Menú de Servicios*

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


NAILS	DEPILACIÓN	CERA	HILO	
GELISH	\$170	CEJA	\$150	\$180
RELLENO	\$180	LABIO	\$90	\$100
UÑAS ACRILICO	\$250	CARA COMPLETA	\$400	\$500
MANI CLÁSICO	\$220	AXILA	\$200	\$300
MANI SPA	\$250			
PEDI CLÁSICO	\$300			
PEDI SPA	\$350			

CONTAMOS CON SERVICIO DE VALET PARKING!

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

HIPÓDROMO: (664) 805 1228 200.0681 LAS PLAZAS: (664) 499 8577 208.9749



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



origen
Food & Health

*Haz Comunidad
Consume Local*

Cuidado Personal | Bienestar | Alimentos sin Conservadores | Productos Ecológicos
Opciones Veganas y Orgánicas

TEL.: 608 9867  colectivoOrigen  origen-colectivo

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

CUANDO LA CRÍTICA DESTRUYE

Sin duda, lo perfecto no existe y mucho menos las parejas. Si tu tipo de crítica es negativa destructiva, por favor acepta que esto que haces lastima a tu pareja y a ti también

POR MAYRA MEDINA DE HIJAR

Si dices amar a tu pareja, pero no es tal como tú quisieras, o no hace las cosas como propones; si constantemente corriges todo lo que dice o hace; si le recriminas por hechos pasados, y tú no haces nada más que criticar, entonces déjame decirte que formas parte de las parejas que viven criticándose negativamente, sin plantear soluciones, al contrario: la queja y la infirmitad constante ya forman parte de tu rutina doméstica, sin darte cuenta que lentamente corroe la relación.

Nuestras emociones, lo que pensamos y la forma en que nos comportamos, está muy relacionada con toda la experiencia de vida que hayamos tenido y tendremos. Todo este cúmulo de vivencias influye en nuestra personalidad, nuestro aprendizaje y nuestra manera de vivir.

Por lo tanto, gracias a que cada quien ha vivido de manera muy particular y en circunstancias y contextos muy únicos, es que cada persona tiene una forma de ver la vida y valorarla desde su propio punto de vista, es decir, cada quien tiene una opinión personal respecto a lo que sucede a su alrededor. Sin embargo, ¿en qué momento dar nuestra opinión se puede

convertir en una crítica que construya o destruya a una relación de pareja?

CRÍTICA DESTRUCTIVA

Una crítica destructiva lo será porque no se limita a hablar de la situación, sino que va directo a la persona, en lugar de opinar o criticar sobre los hechos ocurridos, la crítica que destruye va encaminada a ofender o atacar la identidad de la otra persona, su autoestima, sus acciones pasadas, e incluso hablar mal de otras personas y su forma de ser.

Un ejemplo de esto es cuando un miembro de la pareja no para de criticar al otro por acciones o relaciones pasadas, o por acciones de sus familiares o amigos. Muchas veces criticar de manera destructiva a la pareja, esconde nuestro propio pasado de críticas recibidas ya sea por los padres o compañeros de escuela, o por alguna mala experiencia con otra pareja, pero sale siempre a relucir a manera de trauma del pasado. Quien critica de esta manera, es muy probable haya recibido un trato similar, y libere un poco la

carga de culpa en su pareja.

La crítica que destruye, no admira, ni busca crecer ni madurar, al contrario, vive de roer el pasado, las frustraciones y los hechos ya vividos; no pretende aprender de las experiencias, al contrario, hablar del pasado como de otras personas, sólo lo hace creer está en lo correcto, o que es una pobre víctima condenada a sufrir.

CRÍTICA CONSTRUCTIVA

La opinión que construye, es decir, la crítica constructiva positiva, se usa para generar cambios en la otra persona, en nosotros y en la relación de ambos. Se expone esta opinión después de haber observado los detalles, y se dirige para ayudar a crecer y a encontrar nuevas soluciones. El crítico que construye admira a su pareja.

Si tu manera de criticar es así, entonces seguramente eres una persona asertiva, que no se fija sólo en el error

de los demás para liberar sus frustraciones y traumas, al contrario, busca las palabras adecuadas, y siempre en relación a las acciones y no hacia la persona. Busca mejorar, cambiar y crecer para beneficio de la relación.

PAREJA PERFECTA

Sin duda, lo perfecto no existe y mucho menos las parejas. Si tu tipo de crítica es negativa destructiva, por favor acepta que esto que haces lastima a tu pareja y a ti también. Busca ayuda profesional para poder trabajar tus heridas del pasado, y por fin encontrar así el equilibrio y la calma que tanto deseas, pero que no enfrentas ni resuelves con responsabilidad.

Alcanzar un amor maduro en una relación de pareja, requiere mucho esfuerzo y voluntad, pero sobre todo mucha inteligencia y compromiso contigo, y el control de tus emociones, acciones y pensamientos. **M**

DATOS PORTAL
www.psicofamiliaypareja.com
FACEBOOK
[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

*La autora es Licenciada en Psicología Familiar, Psicoterapeuta Familiar y de Pareja, Taratología.



ISAI PRODUCCIONES

ILUMINACIÓN DE VANGUARDIA PARA TU EVENTO ESPECIAL

- Iluminación (Salón, Jardines, Viñedos) • Audio • Pantallas led • Pistas
- Pirotecnia fría • Máquina de confeti • Diseño en estructura

664. 204.55.49 isaiproducciones www.isaiproducciones.com

IHAZ DE TU FIESTA O PIJAMADA UN DÍA INOLVIDABLE!



WHATSAPP 664 369 5261 | TJPARTYTENTS

Geeks
MAKER

#SUMMERCAMP



DEL 1 AL 26 DE JULIO

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

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

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

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

#geeksgood

Bldv. de Las Américas 20 A esquina con Ave. Sonorense, Col. Buena Vista
Tel 656 6672 | info@geeksacademy.mx | www.geeksacademy.mx

AG **gimnasia** TIJUANA

ANTES DEL 21 DE JUNIO SE APLICARÁ DESCUENTO

CAMPAMENTO DE VERANO de Gimnasia

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

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

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

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

El Mejor Camp del Noroeste de México



Verano con Coki
OUTDOOR ADVENTURE CAMP®

Since 1980

CAMPAMENTO

Este Verano,
Vive la
Experiencia

INSTITUTO
ARANGURE
ZONA RIO

TEL: **634-0212**

www.veranoconcoki.com

Tus
HIJOS

PAPÁ, ¿puedo hablar contigo?

CLAVES PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

POR GABRIEL BELLO


Si se le pide manejar un proyecto, hacer una negociación, solucionar un problema, hacer una reparación al automóvil, encargarse de alguna compra significativa, etc., lo haría excelentemente bien, pero que complicado es hacer hablar a papá.

Las características fundamentales en el tema de la comunicación, en la mayoría de los padres varones, son estas:

- » Se expresa de forma breve.
- » Va al grano de inmediato.
- » Su discurso tiende a ser racional.
- » Usa pocos términos emocionales.
- » El contacto físico al hablar no es necesario.
- » Tiene que haber una razón para hablar de algo.
- » La comunicación no verbal no es significativa.
- » Se irrita fácilmente cuando "no se le escucha" o "no le entienden".
- » Se frustra si su interlocutor no muestra interés en él.

Por lo anterior, es muy difícil encontrar a la mayoría de los padres en un diálogo emocionalmente constructivo con sus hijos adolescentes, y a esto que ya es complicado, agrégale que al adolescente le interesa poco hablar con su papá; muchos no quieren externalizar sus temas "privados" a sus padres porque no les tienen confianza; otros se han sentido regañados, advertidos, o castigados, cada vez que tocan un tema delicado con su padre.

Sin embargo, es importantísimo el diálogo en la relación padres-hijos adolescentes. La comunicación es un medio que permite no sólo la solución de conflictos, sino también el fortalecimiento de la relación entre ellos.

Papá, haz un esfuerzo para comunicarte. 

*El autor es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.

Aquí están algunas claves para tener una comunicación eficaz con tus hijos adolescentes.

- 1. ESCUCHA CON INTERÉS, SIN PRISAS.**
- 2. EVITA DAR MENSAJES** no verbales negativos, sin enfado.
- 3. NO LO INTERRUMPAS** sólo porque se comunica despacio, ten tolerancia.
- 4. DALE A SU TEMA,** toda la importancia que él le está dando, sé empático.
- 5. MODULA TU TONO DE VOZ,** sin gritos.
- 6. TOLERA DESPLANTES** y actitudes negativas mientras dialogan; es inmaduro, tú no.
- 7. MUESTRALE CUÁN IMPORTANTE ES PARA TI,** dedícale tiempo.
- 8. NO DIVULGUES** lo confiado, se discreto.
- 9. NO LO EVADAS,** sólo porque el tema no te interesa, acepta la diversidad.
- 10. SI SE RESISTE AL DIÁLOGO,** pregúntate porqué, haz cambios.

GABRIEL BELLO

CORREO:
gabrielbellom@me.com

PORTAL
www.gabrielbello.com

TELÉFONO
(664) 609.00.95

Cel. 6357192

Bachillerato  Internacional

Bienvenido al Mundo

Piensa *en grande.*

Este programa de excelencia, con sede en Suiza, te prepara para enfrentar este mundo globalizado.

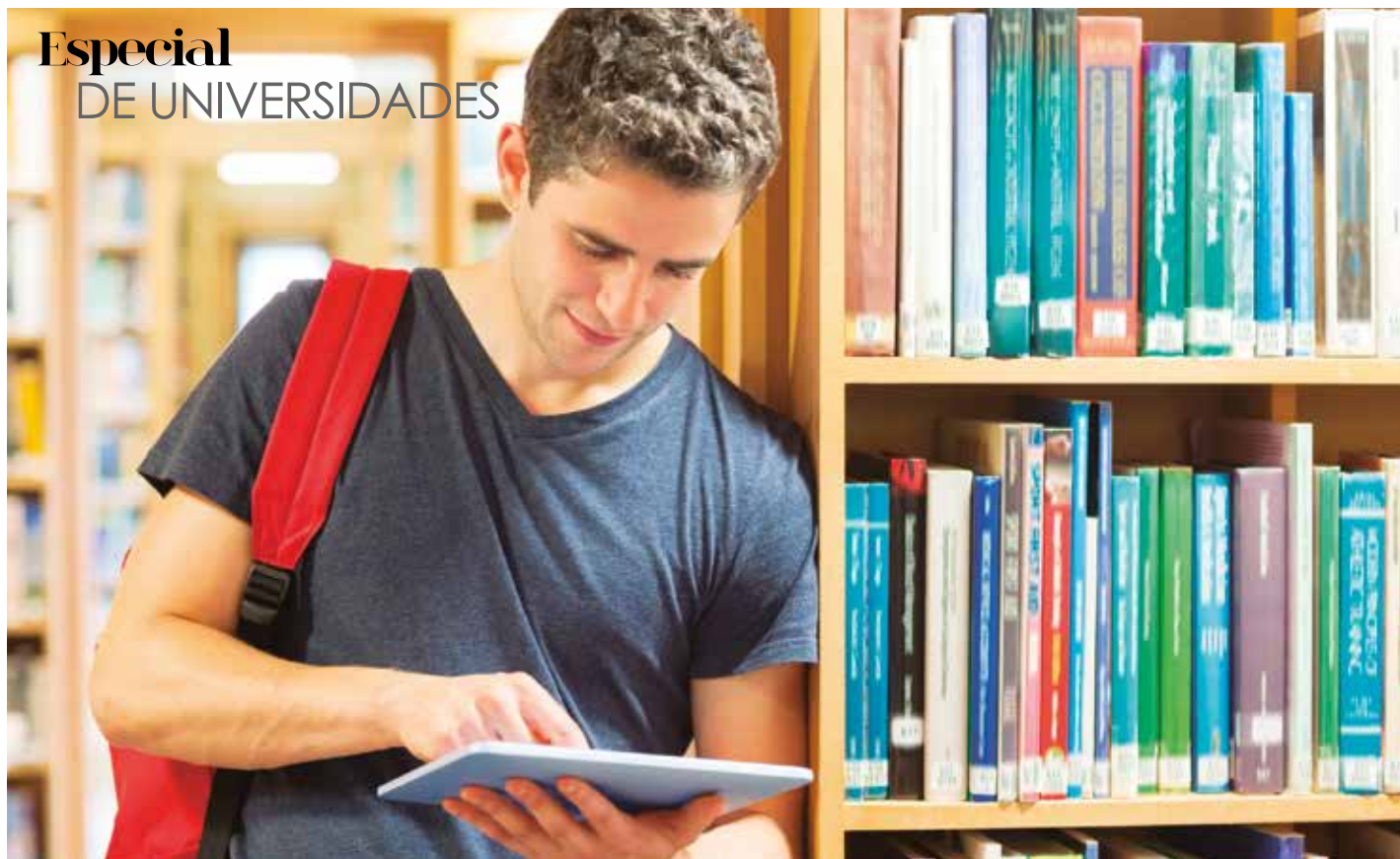
- Estudias en un programa reconocido en más de 100 países y 2 mil universidades del mundo.
- Admisión en Instituciones de Educación Superior de todo el mundo, de acuerdo a políticas y directrices específicas.
- Tienes una visión amplia de las diversas áreas del conocimiento.
- Discutes temas de actualidad, desde una perspectiva internacional




CETYS
UNIVERSIDAD

Tel.903 1800 ext. 122 y 123 | www.cetys.mx | infocetystij@cetys.mx

R.V.O.E. SEP BACHILLERATO TLUJANA 84226 11 JUNIO 1984



Que nadie se quede sin EDUCACIÓN SUPERIOR

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

A finales de marzo se dio en México, el arranque de 100 nuevas universidades, cuyo propósito es evitar que ningún joven se quede sin carrera en México.

Por lo pronto, este se dio en sedes provisionales, pues aún se carece de infraestructura.

A las Universidades para el Bienestar Benito Juárez García, se sumaron las 19 escuelas que anteriormente se habían abierto en 2015, aunque lo cierto es que aún carecen de validez, porque no tienen aún registro, y están operando desde el 2015.

La coordinadora del programa de las universidades de reciente creación, Raquel Sosa, asegura que la meta es que ningún

joven en la República Mexicana, se quede sin estudiar sus estudios universitarios.

¿CUÁL ES LA OFERTA EDUCATIVA?

Podrán escoger entre 36 carreras, pero las de mayor presencia son Ingeniería Agroalimentaria y la licenciatura en Educación Física con especialidad en béisbol, que se impartirán en 19 y 10 planteles, respectivamente.

En Veracruz se impartirá también una carrera relacionada con artes que es Música y Laudaría.

De acuerdo a la coordinadora, Raquel Sosa, el criterio para elegir las sedes tuvo que ver con la densidad poblacional, con la nula oferta de estudios universitarios en las regiones, y con el nivel de rezago social, además de que esto coincide con un abandono y con el grado de violencia en esos lugares.

Los lugares donde estas universidades

se localizan son en Oaxaca con 11 planteles; en CDMX con 10; Veracruz con 8, y Chiapas y Guanajuato con 6, respectivamente. El resto de entidades, tendrán entre 5 y 2 escuelas.

¿QUIÉNES IMPARTIRÁN LAS CLASES?

La plantilla docente fue elegida entre los maestros que se postularon a la convocatoria desde febrero, recibieron una primera capacitación, y fueron contratados formalmente para ello.

Sobre este esfuerzo, no hay precedentes en ningún país latinoamericano; es una meta ambiciosa donde se abrieron 32 mil espacios en 100 universidades.

Para que nos demos una idea, los 14 años de mandato de Luiz Ignacio Lula da Silva, y Dilma Rousseff en Brasil, se crearon 14 universidades federales, y en Venezuela se hicieron 30 planteles entre 1999 y 2016.

EVOLUCIONA
con IBERO

FORMAMOS
LOS MEJORES
PARA EL MUNDO

¡Regístrate y estudia tu LICENCIATURA!

tijuana.ibero.mx /preuniversitarios

Examen de admisión:
31 de julio de 2019

IBERO
Ciudad de México • Tijuana

Whastapp: 664 361 39 15



PAPÁS, PAPITOS, PAPACITOS...

POR HECHO CON CHE CHÉ

Los papás modernos buscan conseguir atuendos glamorosos, pero que al mismo tiempo los haga sentir cómodos y frescos. Y en este verano 2019, son jeans, shorts y camisas entalladas, lisas, a cuadros y con estampados tropicales lo que es un verdadero must de la temporada. Por ello, a continuación, te daremos una lista de looks y combinaciones que no te pueden faltar, ni te fallaran para crear ese look moderno y fresco que estás buscando

CAMISAS ESTAMPADAS

En estas prendas sobresalen los estampados tropicales, las palmeras, criaturas del mar y paisajes caribeños que contrastan con los fondos oscuros.

LOS SHORTS

Son ideales para ir a la playa o a algún destino tropical. Pueden combinarse con camisas de manga corta con botones, o camisas lisas. Te recomendamos buscar shorts con estampados, para así agregarle ese toque divertido.



LAS CAMISAS BLANCAS DE MANGA LARGA

Son perfectas para lograr un look siempre casual pero no tan informal, y ésta es una prenda indispensable en el guardarropa masculino; es posible combinarla con una chamarra de mezclilla o de piel.



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

¿Qué harás por PAPÁ en su día?

AQUÍ VARIAS SUGERENCIAS...

POR ANA LAURA MARTÍNEZ


Felicitar a papá en su día no basta, en esta ocasión ¡hazlo sentir muy especial!, complementando las palabras con algo hecho por ti y la familia. Piensen en familia qué es lo que le hace la vida alegre a

papá, y que hará que ese día lo pasé muy bien.

Desde un collage de fotos, un poema, un ensayo hasta alguna tarea doméstica que hagan por él.

Sorpréndanlo con un desayuno en la cama, y si es de los que les gusta cocinar,

entonces manos a la obra, a formar equipo y a cocinar. Lo que preparen, lo pueden comer en casa, o prepárense para un picnic fuera.

Si lo que quieres es prepararle un desayuno, aquí tienes este pan con huevo, que es lo suficientemente simple y original para que chicos y grandes puedan hacerle un detalle especial a papá. 

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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



TARTA DE QUESO Y NUTELLA

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| Galletas María molidas | 170 gramos |
| » Mantequilla sin sal | 50 gramos |
| » Nutella (1) | 50 gramos |
| » Queso Crema | 270 gramos |
| » Nutella (2) | 270 gramos |
| » Avellanas tostadas para decorar | |

PREPARACIÓN

1. La base de la tarta se hace con las galletas María pulverizadas, la mantequilla derretida y la Nutella (1). Poner en el fondo de un refractario.
2. Batir el queso crema y agregar la Nutella (2).
3. Colocar la mezcla anterior sobre la base de galleta y refrigerar por al menos 6 horas.

4. Decorar con las avellanas tostadas.

Si le gustan las cervezas y el vino, es una buena oportunidad de consumir local comprándole una buena selección de estas bebidas de los dioses, acompañada de quesos y panes regionales, y con ello podemos organizar a ambos papás una cita.

SANDWICH DE HUEVO

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| » Pan de caja o molde | 1 rebanada |
| » Aceite de oliva | cantidad suficiente |
| » Huevo | 1 pieza |
| » Sal y pimienta | cantidad suficiente |

PREPARACIÓN

1. Con un cortador en forma de corazón, hacer en el centro de la rebanada de pan el corte.
2. Colocar la rebanada de pan en un sartén antiadherente con aceite de oliva.
3. Romper el huevo y colocarlo sobre la rebanada y freír. Salpimentar y servir.

Por lo general los días en que cae el día del padre son agradables en cuanto a clima, lo que hacen muy propicias las actividades al aire libre, así que planear una salida a un parque cercano para patinar, andar en bici, jugar béisbol, fútbol, o simplemente caminar puede ser parte del plan, o si tu papá es de los que les gusta ir a pescar, jugar golf o

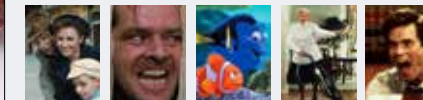


cualquier otra actividad y es lo que se les antoja, consiéntanlo y apóyenlo en sus deseos. Si optaron por el día de campo o alguna otra actividad fuera de casa, la diversión puede continuar con juegos de mesa en donde coman el postre que habrán preparado con anticipación, y que a continuación encuentran la receta.

DON'T WORRY, BEER HAPPY!

Películas que pueden compartir, dependiendo de la edad de los hijos:

- » La vida es bella
- » El resplandor
- » Buscando a Nemo
- » Señora Doubtfire
- » Mentiroso compulsivo



LIBROS PARA REGALAR...

» **ELON MUSK, EL EMPRESARIO QUE ANTICIPA EL FUTURO**, de Ashlee Vance.



» **DE ANIMALES A DIOS**, de Yuval Noah Harari.



» **MÉXICO ESCLAVIZADO**, de Fco. Martín Moreno.



» **EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO**, de Viktor Frankl.



» **JAQUE AL PSICOANALISTA**, de John Katzenbach.



SABÍAS QUE...

» La idea de celebrar el "Día del Padre" surgió en 1910, por parte de la estadounidense Smart Dood, en la ciudad de Washington. Smart pretendía que, con esta celebración, cada 5 de junio, se destacara el papel que juegan los padres en la sociedad, especialmente de aquellos que, como su progenitor, cumplían el doble rol de padre y madre en la educación de sus hijos.



IVÁN



Valle



¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

Aunque suene a cliché, la cocina me llamó la atención desde niño. Yo crecí en Cabo San Lucas en un ámbito rodeado de chefs, restauranteros y gente de la industria. Mi familia por mucho tiempo fue proveedora de hoteles en el área y desde mi corta edad me vi arropado por la gastronomía. Con el tiempo me di cuenta que mi verdadera pasión siempre fue el jugar con sabores y texturas dentro de la cocina.

¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

En Kaffir Gourmet Thai ofrecemos una fusión de los sabores de la cocina mexicana y tailandesa, en un giro fine dining que se ve muy poco en la ciudad de Tijuana. Dentro del restaurante, invito a los visitantes a compartir mi filosofía de darse el tiempo de sentarse en la mesa a disfrutar de cada platillo, con el respeto y confianza que merecen.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA?

Yo describiría a mi cocina como un estilo formal. En lo personal soy muy relajado, pero dentro de mi cocina, sí llevamos una organización muy estricta debido a que esa fue la formación que recibí por parte de mis mentores.

Me gusta tener técnica, y me gusta aplicar en mis creaciones las tendencias que se ven en restaurantes Michelin. Esa es mi inspiración de cocina.

ENTRE TANTA COMPETENCIA, ¿QUÉ TE DISTINGUE COMO CHEF?

Podría decir que tanto mi juventud como mi curiosidad me distinguen, y me brindan una ventaja en el ámbito del fine dining. Me gusta instruirme, leer, conocer cada día más. Soy una persona que realmente aplica el conocimiento. Me gusta ser original.

Mi reto está en poner a mi ciudad más en alto de lo que ya está, siendo el chef de fine dining más joven de la región.

IVÁN VALLE
ESPECIALIDAD
Cocina contemporánea-Thai-Mex
RESTAURANTE
Kaffir Gourmet Thai

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA? En mi cocina no puede faltar el ajo, es mi ingrediente favorito.

¿TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR? Hamburguesas.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA? La comida en general.

¿QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC? A Marcelo Hisaki. Fue mi maestro y es un gran representante de México.

¿QUÉ PLATILLO NO SE DEBEN PERDER DE TU RESTAURANTE?

Roulade de cerdo: Es un filete de cerdo que va relleno con un pesto de albahaca y nuez de la india, va salseado con demi-glace de soya y chiles, acompañado de puré de chicharo y champiñones.

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

Que tienen muy buenas y variadas propuestas lo cual resulta en algo muy bueno, pues entre mayor oferta tenga nuestra Tijuana más contentos estarán los comensales. Creo que, si como ciudad queremos crecer, tenemos que crecer también en nuestra gastronomía.

ZOÉ



Villarreal



¿POR QUÉ DECIDISTE SER CHEF?

—La vida me llevó a la cocina. Llegué a San Diego de vacaciones. Empecé a ayudar en el restaurante de un tío, y se me dio el cocinar de una forma muy natural, y así supe que tenía talento para esto, que era bueno y que me gusta. A los 18 años ya estaba a cargo de mi primera cocina. De haberme dado cuenta antes, hubiese puesto más atención en la cocina de mi madre y de mi abuela. Siempre en mi casa se elaboraron quesos, panes, huertas, anegamientos, manejo de maíz.

¿CUÁL ES TU PROPUESTA CULINARIA?

—Me baso en ofrecer lo mejores ingredientes locales más frescos, respetando la integridad de ellos, con platillos llenos de sabor y color.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO EN LA COCINA Y COMO LO PRESENTAS?

—Siempre he dicho que mi estilo es una cocina lógica, siempre hay un porqué sobre ingredientes, técnicas y cocciones. —No me gusta tomar atajos. Hay platillos

que me toma meses desarrollar, y cuando logro llegar a lo que tengo en mente es cuando lo ofrezco en el menú. Tengo proteínas que marino hasta por 5 días, ahúmo por 4 horas, y braseo por 8. Mi cocina es divertida, y presento mis platillos de forma estética, manipulando en el emplatado como quiero yo que los coman. En cada bocado, sin darte cuenta, estas probando todos los ingredientes que conforman un platillo mío.

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

—Me formé yo solo; he sido hasta ahora autodidacta. Nunca tuve un mentor, fue mi práctica y mi deseo de aprender el porqué de la cocina, lo que me ha llevado a ser el cocinero que soy ahora.

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

—Los admiro demasiado, el saber que la

ZOÉ VILLARREAL
ESPECIALIDAD
Cocina de Baja California
RESTAURANTE
Verde y Crema

EN BREVE...

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA? Ajo, Limón amarillo, sal de grano, vino finto, y aceite de oliva.

¿CUÁL ES TU PLATILLO FAVORITO A PREPARAR?

Agua-chile de mariscos, con habanero tatemado y naranja agria.

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE AGUA LA BOCA? Se escucha raro decir "piel de cerdo" en cualquiera de sus presentaciones: chicharrón, curtido, confitado, braseado, etc....

¿A QUÉ CHEF ADMIRAS DE BC? A Jair Téllez, su visión de poner un restaurante en Valle de Guadalupe, cuando prácticamente no había nada; su perseverancia de llegar hasta donde está ahora.

¿QUÉ PLATILLO NO SE PUEDEN PERDER EN TU RESTAURANTE? El ceviche de coliflor y hongos mixtos. Está lleno de sabor y de texturas, no creéas que es completamente vegano.

cocina de Baja California es relativamente joven con el resto de las cocinas del país, y que en tan poco tiempo hayan hecho de nuestra cocina una de las más importantes de México, es un orgullo. Me siento privilegiado de pertenecer a esta nueva generación de cocineros.



NISSAN MURANO 2019

POR TI PAPÁ



POR TI PAPÁ



NISSAN ALTIMA 2019



Álvaro Ávila

UN HOMBRE DE RETOS; SU MOTOR, SUS HIJOS

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOGRAFÍA

Un poco de la historia de vida de cada familia de Tijuana, de San Diego, de algún lugar de México o el extranjero, que han contratado los servicios de Álvaro Ávila como Master Event Planner, se ha quedado impregnada en la propia vida de este hombre, que ha sabido valorar, más allá de un trabajo, la confianza que cada persona le confiere, para hacer de esos momentos irrepetibles, la mejor de las vivencias.

"Yo soy parte de los mejores momentos de la vida de la gente. A mí me toca estar cuando la gente sonríe y festeja, cuando

tiene la oportunidad de celebrar lo mejor de su vida: su familia, su salud, sus años, sus hijos, su éxito comercial, a través de lo que logras consolidar también, lazos de afecto, el verdadero éxito de este negocio"

"Yo me esmero para que esa gente sienta que ese momento fue especial en su vida y también porque me gusta ser parte de los mejores momentos de las personas. Soy un hombre de retos. Eso es algo que me define".

Pero Álvaro es mucho más allá que un empresario y emprendedor comprometido con la excelencia, es el hijo agradecido, el esposo que reconoce a su ayuda idónea, el padre ejemplar y amoroso, y el amigo leal, el ser humano que ha ido poco a poco y contra la adversidad, construyendo su propio destino.

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** No tengo tiempo de leer, pero te confieso que mi biblioteca está llena de libros que he ido comprando para cuando tenga tiempo. En la vejez te voy a responder esta pregunta.... Curiosamente no leo, pero sí escribo mucho.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:**

Mi teléfono.

» **MÚSICA FAVORITA:**

Luis Miguel 100%

» **MAYOR FORTALEZA:**

La perseverancia.

» **MAYOR DEBILIDAD:** El tiempo

» **FRASE FAVORITA:** Confianza y fe viva mantenga el alma, que quien cree y espera todo, lo alcanza.



“ Mi familia es mi motor como todo hombre de bien; soy un hombre más preocupado de su nombre que del patrimonio, porque lo primero va a perdurar y el patrimonio es algo efímero, ‘Legacy is greater than currency’ ...”

Portada DEL MES

NADANDO CONTRACORRIENTE

Álvaro Ávila Vázquez nació en 1980 aquí en Tijuana, y egresó de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad Autónoma de Baja California.

“Nací en hogar donde gracias a Dios, lo teníamos todo: afecto, trabajo, salud que es lo más importante, pero también un hogar donde hubo pérdidas de personas muy cercanas. Me tocó pasar por sucesos personales y familiares muy difíciles, que marcaron mi adolescencia como la muerte de mi hermano a los 15 años. En un año se murieron cuatro de mis seres más cercanos mi padre, mi abuelo y dos tíos que habían vivido conmigo, curiosamente ese año me casé”.

“Más adelante en mi vida, llegué a la conclusión de que la voluntad de un hombre de bien, que quiere salir adelante es lo que finalmente marca. Es decir: Entendí que en la peor tormenta o adversidad, yo era el que decidía si las cosas iban a ir por el buen camino o por el malo, si iba a caminar por un camino pavimentado o por un camino empedrado, entonces yo decidí transitar por el camino empedrado aún cuando la condición era adversa”.

LOS AFECTOS, EL MOTOR DE SU VIDA

Otra de las pérdidas irreparables que ha sufrido Álvaro, ha sido sin duda la de su madre; ella, su esposa, su papá, sus amigos, todos han sido parte importante de su formación y del que pudiera alcanzar sus sueños.

“Mi mamá fue el motor que impulsó la primera etapa de mi vida, todas mis acciones; una mujer a quien siempre admiré. Ella me decía que no sabía cómo la quería yo tanto, y que estaba muy orgullosa de mí. Yo le contestaba: Tú con tu amor eres la responsable de todo esto. Otro de mis grandes apoyos y pilares ha sido y es mi esposa Gaby, mi compañera, mi amiga, mi socia, y quien me hace fuerte, cuando por trabajo, no estoy en casa con mis hijos”.

“Y por supuesto que mis amigos son los hermanos que yo he elegido, y que también son parte importante de mis logros”.

“ Soy un hombre de retos. Eso es algo que me define

TIEMPO DE CALIDAD, LO QUE BUSCA CON SUS HIJOS

“Mi familia es mi motor como todo hombre de bien. En Tijuana hay miles de ejemplos que te invitan a echarle ganas todos los días, a tratar de no quedarle mal a nadie. ¡Nunca se logra la perfección en eso!, pero soy un hombre más preocupado de su nombre que del patrimonio, porque lo primero va a perdurar y el patrimonio es algo efímero, ‘legacy is greater than currency’...”.


“Trato de estar con mis hijos el poco tiempo que me queda. Necesito vivir tiempos de calidad con ellos, porque es una realidad que nosotros trabajamos cuando todos descansan. Nosotros estamos de pie en viernes, sábado y domingo cuando normalmente la familia está junta”.

“A mi hijo lo tengo cerca de lo que hago en esos sentidos, y su mamá lo ayuda mucho, en que el niño comprenda esa parte de las ausencias. Gaby me ayuda a comunicarle al niño que todo lo que hago es por ellos: ‘Tu papá está logrando cosas para nosotros’, le dice.

“Me lo llevo al negocio, porque dice que quiere hacer lo mismo que yo.

Platico con él de muchas formas de que lo más importante está en el esfuerzo. Trato de decirle todo lo días que lo quiero y que soy su amigo”.

¿Y CREES EN DIOS?

—Totalmente. Cuando veo mi vida, puedo pensar que me ha ido bien y antes de poderme decir exitoso, lo pienso dos veces porque tengo temor de Dios, sabes cómo, temor de Dios de que me considere soberbio, por eso lo digo: ¡Gracias Dios por darme los medios para lograr las cosas! 



PARA COMERTE DOS MÁS. COCA-COLA SIN AZÚCAR



SIENTE EL SABOR®





664 2089606
RESERVACIONES



Bld. Agua Caliente #11999 Col.
Hipódromo, 22700 Tijuana
Segundo Nivel, Local 223 A

**NISSAN
SUPREMACIA**



POR TI **PAPÁ**

La palabra padre encierra en sí misma, muchos atributos: amor, protección, guía, consejo, ejemplo.

Hoy, 9 empresarios distinguidos de la Baja, nos comparten cómo honran el legado de su papá, y cómo a ellos les cambió la paternidad

KURT HONOLD CEO DE INMOBILIARIA GALIBE

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?
Trabajando y siendo honrado. Mi papá siempre prefirió cuidar su nombre, y así siempre salió adelante. Eso para mí fue una enseñanza de ética, honradez, trabajo, y de nunca darse por vencido. Así que busco ser igual que él o mejor, para demostrarle lo que de él aprendí.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA EL SER PAPÁ?
Te vuelves más responsable, y lo que siempre le pido a Dios es: dame la capacidad, la inteligencia, prudencia y paciencia para que mis hijos sean hombres y mujeres de bien.



FERNANDO PÉREZ CASTRO DIRECTOR DE LA LOMITA Y FINCA LA CARRODILLA PRESIDENTE DE PROVINO BC

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?
Siguiendo su ejemplo, los valores que él nos inculcó que son universales como la honestidad, el trabajo, duro y la responsabilidad social, y creo que la responsabilidad que tengo es seguir ese ejemplo y tratar de pasárselo a mis hijos.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?
180 grados, a partir del momento en que eres papá, te das cuenta que no eres la persona más importante del mundo, y que la razón de tu existencia son tus hijos.





ÁLVARO ÁVILA

MASTER EVENT PLANNER

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?

Luchando por todo lo que él quiso para mí, que se refleja en el esfuerzo diario, en el tratar de seguir en el camino profesional y personal, y empatando el éxito con todo lo correcto.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Al cien por ciento. Pienso que cuando eres papá no vuelves a dormir igual, y no me refiero a cuando lloran en la noche y te tienes que levantar, sino a que no vuelves a dormir igual, porque sabes que hay una vida que depende de ti.



RUFFO IBARRA

CHEF-OWNER EN ORYX CAPITAL

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?

Tener el mismo nombre que mi padre, que se pagó los estudios, la carrera, y después de todo lo que ha logrado, es tener una sombra encima de ti que aunque respetas y admiras tanto, no es fácil superar. ¡La vara está muy alta!

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI, SER PAPÁ?

Me cambió completamente, hasta la sazón. Mi madre me decía que no me quedaban igual mis platillos porque me faltaba amor, y el amor con los hijos es incondicional. Es mi motor y mi inspiración.



JAVIER ESPARZA

DIRECTOR GENERAL DE COCINAS INSTITUCIONALES

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?

Teniendo presente el compromiso de cumplimiento, porque él ha dejado un estándar muy alto de lo que un caballero debe ser en cuanto a honestidad, transparencia, servicio comunitario, familia y trabajo.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Definitivamente para bien. Es una de las bendiciones más grandes que he tenido, y es la oportunidad de trascender como persona, y dar continuidad a la educación de mis padres, al ver reflejado en mis hijos, el legado que ellos me dejaron, sumado a lo que yo mismo he forjado.



DR. CLEMENTE ZÚÑIGA

MÉDICO INTERNISTA/GERIATRA

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?

La mayor honra ha sido prepararme lo mejor que he podido, y trabajar toda mi vida de una manera honesta y entregada a mi profesión.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Me enseñó humildad, que la vida es mucho más que una profesión, y me potenció el amor como no lo había imaginado. Mi profesión es una manera de educar a mis hijos para que aprendan que el estudio y el trabajo traen cosas buenas, y que lo puedes hacer con responsabilidad, pero también con amor.



CARLOS JARAMILLO

SOCIO DIRECTOR DE VÍA CAPITAL

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?

Siendo un buen ser humano. Mi modelo a seguir ha sido él, que llegó a esta ciudad sin nada, y que hizo su nombre a base de esfuerzo, y qué más nos queda que hacer que él se sienta orgulloso, y que vea que todo el esfuerzo que hizo por su familia, valió la pena.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Me di cuenta lo que el amor es. ¡El amor de padre no tiene comparación!, y ¿qué cambio? supe lo que es el amor intenso.



DIEGO HERNÁNDEZ BAQUEDANO

CHEF EJECUTIVO DE CORAZÓN DE TIERRA

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?

Mi papá siempre ha sido un guía de vida. Sus consejos han sido siempre afinados en mi formación humana y profesional. Creo que una buena manera de honrarlo es hacer lo que me gusta y que me vea feliz.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Tengo claro que mi labor como padre de dos niñas es darles seguridad, amor y enseñarles cómo un hombre debe tratar a una mujer, y cómo ella debe ser tratada, y al educar hijos, ello termina por reeducarte a ti.



ARQ. RICARDO LÓPEZ FONCERRADA

DIRECTOR DE R FONCERRADA ARQUITECTOS

¿CÓMO HONRAS EL LEGADO DE TU PADRE?

Mi papá nos inculcó con el ejemplo a ser honrados y trabajadores, y creo que siéndolo, es la manera en la que continúo con ese legado.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Se le quita a uno lo egoísta, porque ya tienes que pensar en los hijos, y cada decisión en la vida es con mayor responsabilidad, porque repercute en el bienestar de la familia. Como quien dice, ¡no puedo cometer errores!, porque los hijos terminan pagándolo. Mi vida debe ser un ejemplo para ellos.



NISSAN MURANO 2019



NISSAN ALTIMA 2019

JAVIER ESPARZA

VIVIENDO CON ALEGRÍA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Javier Esparza, empresario cuya empresa se dedica al diseño y equipamiento de cocinas industriales, es un hombre afortunado. Es originario de Tijuana y está disfrutando en esta su ciudad, de una plenitud integral a sus 50 años; casado con dos hijos, emana con sus decisiones y actitud, una madurez espiritual e interior, y está cosechando el éxito por el que ha trabajado durante mucho tiempo, aunque sigue sembrando un porvenir mayor. En resumidas cuentas, se dedica a vivir con alegría, en cada faceta de su vida.

Es egresado de la Licenciatura en Administración de Empresas, de la Universidad Autónoma de Baja California y aquí inicia nuestra charla.

—¿CÓMO ES QUE DECIDES ESTUDIAR ESTA CARRERA?

—Por la inquietud y pasión por los negocios. Desde muy chico era comerciante.

Mi padre fue quien, a muy temprana edad, me enseña el amor del trabajo, del bien hacer para el bien recibir.

—¿Y CÓMO CONSIGUES EL MÉRITO ACADÉMICO DE LA CARRERA?

—Me puse la meta desde el primer semestre, y eso lo logré gracias a ser

“Me siento pleno, satisfecho, pero, sobre todo, emocionado por lo que viene. Yo creo que hoy siempre es el mejor momento, porque siempre tienes la oportunidad de volver a empezar, de cambiar tu vida, de hacer el bien, de ayudar a los demás, o de reivindicarte de los errores que hayas cometido”

organizado, dedicado, muy aguerrido y muy tenaz, soñador, pero de los que aterrizan sueños, ¿Cómo pude lograr esas metas en esa etapa como estudiante? con una visión clara de que quería ser dueño de mi propia empresa.

Algo que Javier tenía completamente claro, es que, para lograr su sueño, primero tenía que aprender de los grandes.

“Trabajé en Banamex, como asesor financiero, luego en grupo Calimax en nuevos proyectos, para después incursionar en la aventura de Cocinas Institucionales en el 2 mil. 19 años después somos líderes en el noreste de México,

posicionados como una de las cinco principales empresas del giro a nivel nacional, con oficinas en Tijuana, y los Cabos, y estamos haciendo proyectos en toda la república”.

—¿CUÁL CREES QUE HAYA SIDO LA CLAVE PARA PROYECTARSE FUERA DE TIJUANA?

—La clave es identificar las oportunidades en los nichos de mercado, como es el sector turístico, y atenderlo de manera muy profesional, con estándares internacionales. Esa es la clave de éxito

de la empresa, que hacemos proyectos de primer mundo. Además, somos distribuidores autorizados de fabricantes de equipo a nivel internacional.

—¿Y QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A NUESTROS LECTORES JAVIER, PARA ALCANZAR EL ÉXITO?

—Que no dejen de tomar riesgos, número uno, y que no se rindan ante los desafíos. Que deben de tener muy clara la visión de la empresa, del giro que manejan, para poder mantenerla y fortalecerla.

—Y por supuesto que les diría que: el rodearse de personas claves es indispensable, y también establecer alianzas con proveedores y prestadores de servicios que te enriquezcan.

—Otra parte importante es el respeto al dinero ajeno que es una parte fundamental, porque sólo una partecita de ese recurso es tuya. Lo anterior aunado al apoyo que se debe buscar en sistemas y software, que ayuden a que la empresa sea más productiva.

“El éxito, es el premio a la constancia”, dijo muy convencido.

—ENTONCES, ¿ESA ES UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES QUE TE DEFINEN, LA CONSTANCIA?

—Sí, la constancia, es algo que traigo en el ADN, de la que me nutrí en mi etapa de estudiante, y en mi paso por los buenos empleos que ya te comenté. Y ello me ayudó a tener las metas bien claras, a corto mediano y largo plazo y hacerlas alcanzables, aunque es importante también nunca dejar de planear, porque la empresa se debe mantener en constante desarrollo e innovación, y dar los pasos necesarios para poder mantener el liderazgo.

—¿OYE, Y CÓMO EVITAS ESTANCARTE O QUEDARTE EN UNA ZONA DE CONFORT?

—Pues hay que estar a la vanguardia y a la expectativa de las tendencias del mercado, estar muy cerca de ellas, y estar viajando y conociendo por donde van las tendencias internacionales del mercado y de la industria gastronómica, y estar también como dicen los gringos, uptodate, actualizado en las tecnologías que están saliendo al mercado. En todas las industrias es lo mismo, todo trae procesador,



son interactivas e intuitivas porque van aprendiendo. Hay que estar capacitando a tu personal directamente, ahí tiene que ver con la identificación de las oportunidades de innovación y capacitación constante, desarrollo del capital humano.

AYUDAR A LA COMUNIDAD Y LA ESPIRITUALIDAD

Además de empresario, Javier es esposo y padre de dos hijos, Tesorero del Consejo de Cruz Roja Tijuana, y es consejero en el Club de Empresarios de BC, y cofundador y miembro activo de Grupo Avanza Tijuana.

“...y algo bien importante en mi vida, es la estabilidad espiritual, la parte de la

EN BREVE...

» **LIBRO FAVORITO:** La sombra del viento de Carlos Ruiz Zafón.

» **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Descorchador

» **MÚSICA FAVORITA:** Pink Floyd

» **MAYOR FORTALEZA:** Mi familia

» **MAYOR DEBILIDAD:** El sufrimiento en las personas.

» **FRASE FAVORITA:** “Si he visto más lejos, es porque estoy sentado sobre los hombros de gigantes”.

fe en Dios y ese acercamiento que te da la paz, para poder hacer más cosas, porque te pierdes muy fácilmente, y es como tu catalizador, es la parte que te aterriza”.

ADRIANA Mendioléa Martínez

DEJANDO HUELLA, CON PASO FIRME Y ASCENDENTE

POR ANA PATRICIA VALAY

Adriana Mendioléa Martínez sigue sorprendiéndonos a quienes tenemos el gusto de conocerla desde hace mucho tiempo, pues su desarrollo profesional sigue en ascenso, poniendo en alto el nombre de Tijuana y Baja California.

Ha demostrado tener un talento indiscutible y de excelencia en muchas facetas por igual, evidenciando su versatilidad en migración o educación; en su empresa de consultoría o en programas de prevención para disminuir el consumo de drogas en las escuelas; en la conformación de Asociaciones Civiles como la de Mujeres Fronterizas y Alianza de Mujeres, con 26 años y 10 años respectivamente, que buscan reconocer el liderazgo de la mujer y sus familias, así como empoderarla, como por otro lado, publicar libros.

Es una mujer con muchas virtudes, que está prácticamente estrenándose en el cargo de Directora de Asuntos Internacionales en el Instituto Nacional de Migración, (desde febrero pasado).

CONOCIENDO UN POCO MÁS A ADRIANA

Adriana Mendioléa, llegó a Tijuana tan pequeña que se considera de estas tierras. "Soy la más chica de seis hermanos; la consentida de mis papás. A mí nunca me regañaron y nunca me pegaron, pero la verdad es que no daba motivos; ponía todo de mi parte. Era buena estudiante,



ganaba concursos de oratoria, y sacaba diez en la escuela".

"Siempre he sido muy bendecida. Mis padres me apoyaron en todo, y me dijeron: lo que vayas a hacer, lo vas a poder lograr. Así que nací y crecí con esa mentalidad de poder hacer las cosas, de trabajar y lograrlo".

Y Adriana, se preparó para ello, para estar lista para cuando llegaran las oportunidades. Estudió contabilidad en la UABC, y posteriormente cursó una maestría en "Educación fronteriza, práctica docente y de integración cultural", por la Universidad Pedagógica Nacional. Luego concluyó también un doctorado en la IBERO, en Ciencias de la Educación.

“Tuve que tocar varias puertas y me decían que estaba sobre-calificada. Así que decidí poner mi empresa donde se brindan servicios de consultoría y asesoría integral a empresas, centros educativos y organizaciones civiles”

UN PARTEAGUAS, EL TRABAJO EN EL CONSULADO

Cuando salió de la preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, en la que fue la maestra de ceremonia de prácticamente todos los eventos, la carrera que le gustaba era la de Comunicación, pero tenía que salir de Tijuana para cursarla. Fue entonces al Consulado de Estados Unidos en México a solicitar una beca para cursarla en una

Universidad del otro lado de la frontera.

"Busco obtener una beca para estudiar en Estados Unidos, les dije: Y me dicen: Sí damos becas, pero para maestrías y doctorados únicamente, pero: ¿no te gustaría trabajar aquí?".

Se quedó 25 años.... inició como asistente de visas, y llegó a tener la coordinación de asuntos fronterizos.

Haber trabajado en esa área le acercó a personalidades como al fundador del COLEF, Jorge Bustamante, o al periodista, Jesús Blancornelas, o al gobernador del estado en aquel entonces, Ernesto Ruffo Appel, o al ahora Comisionado del Instituto Nacional de Migración, Tona-tiuh Guillén, o a la ahora Directora del Semanario Zeta, Adela Navarro.

Luego, esa etapa terminó y de manera inesperada.

TUVO QUE REINVENTARSE

Una de las etapas más difíciles en la vida de esta mujer ha sido la pérdida de su madre, y otra, su jubilación del consulado.

"Cuando falleció mi mamá fue una etapa muy difícil, y en cuestión laboral, cuando a nivel de la embajada decidieron jubilarnos. 800 personas estuvieron en mi misma situación".

"Tuve que tocar varias puertas y me decían que estaba sobre-calificada. Así que decidí poner mi empresa donde se brindan servicios de consultoría y asesoría integral a empresas, centros educativos y organizaciones civiles, por ejemplo en temas cómo: el trabajo en equipo, liderazgo, estudios de género, derechos humanos y cultura organizacional, entre otros".

PUNTA DE LANZA Y ALGUNOS LOGROS

Hay muchos momentos en la vida de la Dra. Mendioléa donde ha roto paradigmas y ha destacado siendo punta de lanza.

Desde que estaba en la secundaria en la Leona Vicario, prefirió entrar al taller electricidad donde era la única mujer, que estudiar taquimecanografía porque ya lo sabía. Al finalizar la carrera en Contabilidad, fue la primera en hacer el examen público y eso le valió la mención honorífica.

Más adelante, por mencionar otro ejemplo: fue la primer mujer delegada del Sistema Educativo Estatal en Tijuana.

Fue impulsora y promotora del programa DARE en México (de prevención de




EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** La Biblia.
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Lipstick.
- » **MÚSICA FAVORITA:** La instrumental.
- » **MAYOR FORTALEZA:** La espiritualidad, y soy buena amiga.
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Perfeccionista.
- » **FRASE FAVORITA:** ¡You can do it!

IMSS en BC, donde se incrementó el reconocimiento de excelencia en sus competencias, de seis de las unidades médicas y administrativas.

—¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A NUESTRAS LECTORAS PARA ALCANZAR EL ÉXITO?

—Primero, que es importante auto-conocernos, saber quiénes somos y qué áreas de oportunidad tenemos; ser críticas con nosotros mismas. Tener una autoestima elevada y ponernos metas cortitas que podamos celebrar, pero también metas a mediano y largo plazo. Ser feliz, que lo que estés haciendo estés contenta realizándolo porque sabrás que los resultados van a beneficiar a la comunidad. 

drogas en Tijuana), y en el Sistema CE-TYS Universidad fue la primera directora general en campus Tijuana, incrementando la matrícula y la infraestructura educativa.

Además de catedrática en postgrado de varias instituciones educativas de nivel superior, fue titular de Competitividad, en la Delegación Regional del

“ Nuestra misión es la del rescate de animales en estado de crueldad o de abandono. Los rehabilitamos, y posteriormente, los damos en adopción

PROMACAN

TAMBIÉN ELLOS MERECEAN UN TRATO DIGNO

Sí que hay muchas cosas que en la comunidad reclaman nuestra atención hoy en día, y una de ellas muy importante es el cuidado de las mascotas. Son seres vivos, cuya falta de atención no sólo repercute en ellos mismos, sino que se pueden convertir incluso en un problema de salud pública, como el de la Rickettsia en Baja California.

Una de las asociaciones civiles más sobresalientes en esta materia de protección animal, y que viene haciendo un trabajo extraordinario desde la sociedad civil desde hace más de veinte años es PROMACAN, A.C., aunque está legalmente constituida desde hace poco más de 12 años.

CÓMO SURGE

Mujer Actual entrevistó a la fundadora y presidenta de PROMACAN, la Dra. Georgina de la Mora, quien nos explicó cómo es que nació en ella el deseo de apoyar y velar por las mascotas. “Desde niña siempre me han gustado los animales, y al ver la gran problemática de los perros callejeros, de la crueldad animal busqué hacer algo al respecto. Nosotros fuimos de las primeras asocia-



ciones aquí en Tijuana que procuramos el bienestar de los animales”, comentó.

—¿Y CUÁL ES SU MISIÓN?

—Nuestra misión es la del rescate de animales en estado de crueldad o de abandono. Los rehabilitamos, y posteriormente, los damos en adopción, ya sea aquí en Tijuana o en Estados Unidos, a través de una asociación. A mu-

chos de los animalitos se les acomoda en Estados Unidos, pero muchos otros se quedan de este lado de la frontera.

Lo cierto es que, aunque ese animal haya sido dado en adopción, en la fundación no se olvidan de las mascotas, y de manera infraganti y aleatoria, se dan sus vueltas por esos hogares.

“De pronto los visitamos, porque les hacemos firmar una hoja de consentimiento.

Es un formato que nos llenan, donde toda la familia está de acuerdo, y en un momento dado, si alguien de la familia ya no quiere al animalito, nos lo puede regresar. Si al visitar ese hogar, el animalito que damos en adopción, no se encuentra en las condiciones adecuadas, estos se les retiran a los dueños, y el respaldo justo es esa hoja de consentimiento. Lo que no queremos es que terminen en las calles”.

La Dra. Georgina de la Mora, recordó que desde el 2018, la ley de protección de animales domésticos de Tijuana, ya fue publicada en el diario oficial desde el cinco de enero del 2018, la que tipifica como un delito el maltrato y la crueldad animal.

“...así que cualquier persona puede ir al ministerio público y levantar una denuncia.



Esta es otra cosa que hacemos, acudimos a interponer denuncias, de personas que nos la realizan de forma anónima. Primero acudimos a los domicilios, ya si vemos que el perrito está en malas condiciones, se los pedimos, para darlos en adopción, pero si las personas no nos los quieren dar en adopción y vemos que está en total abandono total, vamos al ministerio público a levantar un acta para que nos los entreguen”.

—¿QUÉ SE PUEDE TOMAR COMO UN MALTRATO?

—Por ejemplo, ya se considera como abandono, el hecho de mantener a una mascota en una azótea o en un espacio reducido o que un perrito no tenga lo necesario, por lo menos, para tener una vida digna como alimento, agua y un refugio. Eso ya se considera como maltrato. También el hecho de que un perro tenga alguna enfermedad, y no sea llevado al veterinario y éste le pueda ocasionar una muerte, también, se considera como maltrato animal.

PREVENCIÓN

Lo que se busca es darle educación a los niños para que crezcan respetando a los animales.

“Estamos conscientes a que un niño que ame a los animales, será un adulto responsable y sensible”.

CONTACTO
TELÉFONO
608 08 84

PROMACAN

Tiene diversos programas, que son los siguientes:

» **PROGRAMA DE ADOPCIÓN** - Todos los Domingos en las instalaciones del Parque de las Américas frente al Colegio México de 10:00 AM a las 3:00 PM se da la adopción de perros y gatos esterilizados. Los adultos tienen un costo

de recuperación de 300 pesos.
» **PROGRAMA DE RESCATE** - De todo aquel animalito que esté en peligro, deambulando. Por cierto, se busca a los interesados acojan a un animal como canguro.

¿Y QUÉ SIGNIFICA SER CANGURO?

Significa darle morada provisional o temporal a estos cachorros, perros o gatos adultos en sus casas de manera temporal, mientras los van preparando sanitariamente, y buscando un hogar definitivo para ellos.

» **PROGRAMA DE EDUCACIÓN** - Tiene el propósito de concientizar sobre el respeto de los derechos de toda especie viva; informar acerca del cuidado de los animales tanto silvestres como domésticos; orientar acerca de la prevención de Zoonosis, y difundir los aspectos benéficos de tener una mascota, además de crear conciencia cívica

sobre la importancia de la educación sanitaria en la población.
» **PROGRAMA DE ESTERILIZACIÓN** - Implementan campañas de esterilización a bajo costo o gratuitas para personas de escasos recursos, previa evaluación de un estudio socio económico que se realiza, normalmente en la periferia de la ciudad y/o donde se requiera. La invitación que hacen es para que la ciudadanía se sume como voluntario.

“ La amistad no se compra, se adopta ”

“Arte e Imperio: El Siglo de Oro de España”

LLEGA AL MUSEO DE ARTE DE SAN DIEGO

Obras provenientes de 10 países, entre ellos, México, Perú, Inglaterra, Irlanda, Italia y Bélgica estarán en exhibición del 18 de mayo al 2 de septiembre

POR TATIANA MARTÍNEZ

A partir del 18 de mayo, más de 100 obras destacadas de los artistas más importantes de España y sus territorios durante los años cruciales del Imperio que abarcan de 1600 a 1750 D.C. estarán en exhibición dentro del Museo de Arte de San Diego en el Parque Balboa. La muestra denominada Arte e Imperio: El Siglo de Oro de España estará abierta al público de esta frontera del 18 de Mayo al 2 de septiembre, destacando una amplia variedad de exquisitas pinturas, esculturas y artes decorativas producidas en todo el mundo de habla hispana. Es la primera exposición dentro de los Estados Unidos que examina la noción del “Siglo de Oro” más allá de las costas de la Península Ibérica, logrando reunir obras provenientes de España y sus reinos en Europa, América y Asia.

“Arte e Imperio: El Siglo de Oro de España exhibe el amplio alcance del imperio español y ayuda a llevar a contexto algunos de los tesoros internacionales dentro de la colección permanente del museo”, explicó Roxana Velásquez, directora ejecutiva del Museo de Arte de San Diego. “Nuestra reconocida colección de arte español está en exhibición permanente junto a obras importantes de colecciones privadas y de las principales instituciones de todo el mundo. Esta es una oportunidad para San Diego y sus visitantes de ver las obras de los artistas españoles más influyentes, entre ellos Diego Velázquez, cuyo trabajo ha trascendi-



do el tiempo y continúa inspirando a nuevas generaciones de artistas”.

Los artistas presentes en la exposición incluyen a Diego Velázquez, Peter Paul Rubens, Bartolomé Esteban Murillo, Francisco de Zurbarán, José de Ribera, El Greco, Juan de Valdés Leal, Juan Sánchez Cotán, y muchos más. Esta exposición también marca la primera vez desde 1935, en que se llevó a cabo la Exposición Internacional Pacific California, en que los cinco maestros españoles representados en la fachada del edificio del Museo, Velázquez, Murillo, Zurbarán, Ribera y El Greco, se muestran juntos dentro del Museo.

ARTE E IMPERIO

El Siglo de Oro de España da vida al momento extraordinario en que las artes visuales de España, su arquitectura, literatura y música alcanzaron niveles sin precedentes. Más de 100 obras de arte están organizadas dentro de cinco secciones, incluyendo la Imagen Cor-



PARA
MAYOR
INFORMACIÓN

PORTAL
www.sdmart.org

tesana; Retrato en el Mundo Hispano; El Nacimiento del Naturalismo; Arte al Servicio de la Fe; Esplendores de la Vida Diaria; y Materiales Globales y Comercio, y representan a más de 10 países, entre ellos Bélgica, Italia, México, Perú y Filipinas.

La exhibición es apta para toda la familia. Cuenta con el apoyo de cedulas en inglés y español para que los visitantes puedan comprender mejor cada una de las obras de arte, se ofrecen visitas guiadas y existe un programa de actividades públicas que incluyen conferencias, películas, talleres de tinte textil y cochinilla, así como actuaciones del Ballet de San Diego, grupos de Flamenco tradicional y una banda de jazz española. [M](#)

CALIFORNIA, EL DESTINO IDEAL PARA CONTRATAR UNA MADRE SUBROGADA

POR BECKY KRINSKY

Después de 20 años del primer caso conocido sobre el tema de la subrogación, las leyes del estado de California han evolucionado y se han perfeccionado de tal forma, que han convertido a este estado en una sede mundial, donde es más fácil y más seguro contratar un vientre para poder tener hijos.

Las leyes de California amparan a quien cuente con las características necesarias para poder contratar a una madre subrogada, y siempre y cuando tengan un contrato legal que estipule y establezca las condiciones de los servicios contratados.

Esto quiere decir que no importa si las personas que buscan este servicio están casadas o unidas sin tener un matrimonio formal, o si se trata de una mujer que desea ser madre soltera.

También se acepta sin prejuicio a cualquier pareja que tenga el mismo género, ya que no se hace distinciones de ningún tipo.

Lo único que es importante para poder contratar/obtener el servicio de subrogación, tiene que ver exclusivamente con el tema de que las personas estén sanas emocional y psicológicamente, y tengan la posibilidad económica de contratar dicho servicio.

El pilar fundamental para que esto suceda, será entonces, encontrar el abogado adecuado para que pueda elaborar el contrato más completo y cuidadoso, que proteja y asegure el bienestar de todas las partes involucradas, ya que la ley exige que todo lo que se ha estipulado, quede firmado y notariado antes de que se inicie el proceso.

Así los padres, los médicos y la madre que alquila su vientre, tienen sus responsabilidades establecidas, a fin de evitar sorpresas.

Lo cierto es que el alquiler de vientres se ha convertido en una industria muy importante. Mucho tiene que ver con que la infertilidad, o el querer tener hijos a pesar de que no se tiene una pareja convencional, son muy comunes.

Según Karen Roeb, directora ejecutiva y fundadora de una agencia de fertilidad en Los Ángeles, uno de los mensajes más importantes que las leyes de California establecen, es que: “... están escritas para que le valgan a cualquier tipo de padres”.

Así mismo, aclara que la ley estableció que el contrato de subrogación se tiene que llevar hasta el final, sin importar los sentimientos, ni las complicaciones que se puedan desarrollar en el camino.

Es así como las leyes de California se destacan sobre las de muchas partes del mundo, ya que este estado trata al sistema de subrogación como un negocio claro y digno de ser legislado a, donde la discusión ética ha sido superada por completo.

Gracias a esta posición tan abierta el estado de California indica que, más del 70% de quienes buscan tener hijos por medio de la subrogación, son de origen extranjero.

Contreras Law en San Diego California es un líder en el tema de la Subrogación. Este grupo de abogados cuenta con los mejores profesionales que hacen que la decisión de alquilar un vientre sea un proceso posible y accesible legalmente.

Ser Padre hoy en día, es una elección que no tiene que ver con las limitaciones biológicas o éticas. Toda persona que pueda y quiere puede ser padre según las leyes de California. [M](#)



ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200
San Diego, CA 92101
619-238-0616

contreraslawfirm.com



CRÉDITOS DE SEDETI,

UNA REALIDAD QUE UNE A LAS FAMILIAS

Tan sólo el año pasado se autorizaron 569 créditos en sus diferentes esquemas

“Cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre

DECÍA EL RECONOCIDO ESCRITOR GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Nada más cierto y al mismo tiempo nada más fuerte para un padre, que ver, tocar y escuchar a su hijo por primera vez; le genera un vínculo casi indestructible que le hace saber que no hay nada que no haría por su pequeño.

Tal sentimiento es el que invade al señor René Toledo, casado y padre de cuatro hijos, dos de ellos aún dependientes de él y que, como muchos padres, ha tenido que enfrentar grandes adversidades para poder brindarles una vida digna.

Durante años René trabajó en una empresa que le permitía mantener su hogar y proporcionar educación a sus hijos, sin embargo, un día, de forma inesperada sufrió una lesión en la columna que le impidió continuar laborando, aunado al hecho de que sólo cuenta con los estudios de secundaria, situación que le imposibilitaba aún más el conseguir un nuevo empleo.



“Me vi en un aprieto muy difícil por la economía, primero probé con otros productos, vendiendo biblias y enciclopedias, sin embargo, me di cuenta que no se ganaba suficiente para subsistir y mi familia dependía de eso”

Ante este escenario surgió la idea de comenzar un negocio propio, el problema era ¿cómo lograrlo? En ese momento recordó que desde joven adquirió ciertas habilidades para las ventas, y gracias a cursos y capacitaciones obtenidas en su antiguo empleo, se decidió a emprender.

“Comenzamos produciendo 20 gelatinas, nos daba poco, pero se vendía bien; la distribución en las tiendas la tenía que hacer a pie por que no tenía carro, pero no me importaba, de alguna forma tenía que sostener a mi familia”.

¿CÓMO SE ENTERA DE LOS CRÉDITOS DE SEDETI?

El señor René es pastor en una iglesia de la localidad, y nos mencionó que fue gracias a una persona de su iglesia que se enteró sobre la existencia de los créditos, ella le ayudo con el trámite, y le indicó los requisitos para obtener el recurso.

“La primera vez me prestaron 10 mil pesos, lo invertimos en lo más importante para el negocio, los insumos, ya que



“Creamos en la familia, hoy los padres ya no platican con sus hijos, así es que el mensaje es cuidemos a la familia

en ese momento ya contábamos con la infraestructura para la preparación”.

El éxito de los productos de René, que hoy se han convertido en un negocio familiar, sigue en franco ascenso, tanto, que actualmente producen más de 400 gelatinas diarias, han diversificado su gama de productos, y su ruta de distribución ya suma más de 35 establecimientos.

Este crecimiento fue posible gracias a un segundo crédito de mayor monto, otorgado por el Ayuntamiento de Tijuana por medio de la Secretaría de Desarrollo Económico, con lo cual am-

plió su mercado y sus posibilidades de brindar una vida digna a su familia.

Finalmente, René hoy cuenta con un negocio prospero que le permite salir adelante, el agradece primero que todo a Dios por mostrarle la ruta que debía seguir y por poner a las personas indicadas para lograrlo.

Hoy es testigo de cómo teniendo fe y confianza en los programas de gobierno el sueño de emprender y de contar con un negocio propio puede ser una realidad y nos deja una importante reflexión. ■



POR MARITZA GONZÁLEZ

LecturaACTUAL

*La autora es Lic. Administración y Promotora de lectura

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

TWITTER @mtzaglez

Como el viento entre los almendros

de Michelle Cohen Corasanti

“La historia de una familia unida por el amor y dividida por sus creencias, la vida de un joven que elige un camino distinto del trazado de antemano con el fin de crear un nuevo futuro”

En un pequeño pueblo rural de Palestina, la vida de Ichmad, de doce años, está a punto de cambiar. Con su padre encarcelado, y el hogar familiar y sus bienes confiscados, Ichmad comienza su interminable lucha por salvar a su familia de la pobreza. Descubrirá así que tiene un gran talento para la ciencia, y con ello logrará trascender los estereotipos raciales y religiosos.

Es una novela que abarca siete décadas de una vida, en un viaje de la infancia a la madurez lleno de conflictos, tristezas, de consuelo, alegrías, optimismo, y un inmenso valor de la unión familiar.

“Como el viento entre los almendros” es la primera novela de la escritora norteamericana de origen judío, Michelle Cohen Corasanti (1966).

“Cometas en el cielo” del escritor Khaled Hosseini, fue la inspiración que llevó a Cohen a escribir. Proveniente de una familia rica, liberal y fervientemente sionista, a los 16 años fue enviada por sus padres a Israel para que “sentara cabeza”, pero acabó convirtiéndose en una férrea defensora de la causa palestina.

Con su novela, Cohen busca la empa-



tía del lector con la historia de un niño palestino superdotado, pero que crece en un pueblo bajo la ocupación militar israelí desde 1949, con su padre encarcelado, dos hermanos muertos y su casa demolida.

“Pero mi libro no es sobre odio, sino sobre ir más allá. Quiero enseñar que la gente puede cambiar, que hay esperanza.” Michelle Cohen Corasanti

“Como el viento entre los almendros” es una novela conmovedora, que nos permite acercarnos de manera muy personal al conflicto Israel-Palestina, a través de cada uno de los personajes.

Los hermanos Ichmad y Abbas viven de manera muy diferente el conflicto. El primero sigue los consejos de su sabio padre, un hombre con una increíble fortaleza mental y espiritual, e intenta comprender al “enemigo” para convivir en paz. Abbas en cambio, se llena de odio, y se une al grupo terrorista Hamas.

“Mi infancia me enseñó que las gotas de agua constantes perforan piedras. Aprendí que la vida no se trata de lo que nos sucede sino de cómo reaccionamos ante lo que nos sucede. Mi respuesta fue la educación. Y gracias a ella fui capaz de superar mis circunstancias”

ICHMAD

Una historia dura pero hermosa a la vez, de superación personal y resiliencia, que logra transmitirnos el mensaje de que siempre podemos elegir el amor en lugar del odio, aún bajo las circunstancias más difíciles y terribles.

Una novela para reflexionar que desborda amor, paz, y el valor de la unión familiar.

¡MUY RECOMENDABLE!



CULTURA SECRETARÍA DE CULTURA



AUSTRALIA SALVAJE

NUNCA HAS VISTO UN LUGAR MÁS SALVAJE

¡Gran estreno!

CENTRO CULTURAL TIJUANA

Domo IMAX • Boletos en taquilla

COMMUNICATIONS WILD PACIFIC DEFINITION FILMS FOOTPRINT METROL IREOFILMS

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana, B.C. Informes: (664) 6879650
www.gob.mx/cultura www.mexicoescultura.com www.cecut.gob.mx /cecut.mx /cecut_mx /cecut_mx

VANESSA

Salas

CON UNA CARRERA PROMISORIA EN EL ARTE

POR ANA PATRICIA VALAY

Vanessa Salas, joven de tan sólo veinte años, que adoptó Tijuana como su propia tierra cuando apenas era muy pequeña, es una artista visual que ha encontrado en su arte la manera de expresarse y de tocar esos temas tabúes que muchos relegan, a pesar de estar apenas cursando la carrera de Artes Plásticas, en la Universidad Autónoma de Baja California.

Del 2017 a la fecha, ya cuenta con 13 exposiciones entre colectivas e individuales, lo que ha llamado la atención de personajes como el artista plástico, Enrique Chiu, quien ya la ve como: una joven promesa del arte, con una carrera promisoriosa.

UN POCO SOBRE ELLA

“En mi familia somos tres: mi mamá Vicky, mi papá Paco y yo. La relación que tengo con mi familia es de lazos muy fuertes, incluso me atrevo a decir que de los mejores que conozco. Dentro de mi familia no hay lugar para secretos ni silencios; entre nosotros siempre somos honestos con lo que queremos decir y sentimos”. Y describe de una manera muy particular a sus padres. “Siempre nos contamos todo e intercambiamos opiniones; en este umbral de coexistencia, todos desarrollamos un rol: el de mi papá es fungir como diccionario, árbitro gramati-



cal y noticiero (lo cual me ha sido de gran ayuda); por otro lado, mi mamá siempre está presente para todos, siendo el médico del hogar y especialista dermatóloga. Ella siempre es la alegría del hogar, ya que de alguna manera nos mantiene a todos a flote, es la creativa y la viajera”.

—¿Y TÚ CÓMO ERES VANESSA, A TI QUÉ TE CARACTERIZA?

—Personalmente hablando, me considero una persona que disfruta de la vida en general. Desde mi infancia he realizado actividades artísticas y deportivas, las cuales fueron desarrollando en mí habilidades diferentes, sobre todo formando mi carácter.

—De las cosas que más han marcado mi vida, fue haber formado parte de la selección de Baja California, en la disciplina de natación. De mis entrenadores Fernández Pinto comprendí la importancia de la perseverancia, disciplina y competitividad.

—¿Y CÓMO ES QUE DECIDISTE ESTUDIAR LA CARRERA DE ARTES PLÁSTICAS?

—Desde pequeña he estado segura de querer estudiar algo con relación al arte, decisión que no hubiera sido posible sin la ayuda de mis papás y una maestra a quien conocí un año antes de salir de preparatoria, pues me inscribí al CEART



para tomar clases de dibujo. La maestra Fabiola me apoyó y alentó para lograr buenos resultados; ella también fue un gran apoyo para decidirme a estudiar artes, ya que me daba seguridad en el trabajo artístico que yo realizaba.

—¿Y CÓMO TE DISTE CUENTA DE QUE ESTO ERA LO TUYO?

—Es mi manera de generar pensamientos y opiniones ante la sociedad en la que vivo.

—Y TÚ, ¿QUÉ ENCUENTRAS EN EL ARTE?

—Encuentro un medio para expresarme, distraerme y tener esparcimiento. Hoy sé que pintar representa más allá de una pieza estética; en ocasiones representa una realidad, un universo alterno, una denuncia de la injusticia y otras absolutamente nada.

—Hoy en día pinto, por ser una salida ante una sociedad que te consume, porque necesito un espacio en el cual pueda representarme sin necesidad de una “selfie” y un “hashtag”. Yo creo pinturas debido a no tener idea de lo que pasará al despertar cada día, a causa de que antes de mis pinturas nada era mío, pero sobre todo porque quiero difundir mis ideales y pensamientos, a través de algo, que no necesita de la palabra para poder ser comprendido.

—¿A QUÉ ARTISTAS CONTEMPORÁNEOS ADMIRAS?

—Algunos de los artistas contemporáneos mexicanos que admiro son: Juan Castro, Hugo Lugo, Alejandra Phelts, Ligia Santillán, Enrique Chiu, Fabiola Paredes y Roberto Rosique, todos ellos orgullosamente de nuestra región.

—¿Y TÚ CÓMO PINTAS? ¿QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS?

—El proceso que llevo a cabo para pintar se basa en elegir alguna discriminación o tabú social, por ejemplo, el desnudo humano. Una vez que cuento con el tema a desarrollar, busco alguna persona que me pueda servir como modelo para realizar la pieza. En el desarrollo de mi serie “Más que piel”, la mayor parte de las referencias son fotografiadas por mí y luego digital-



mente las cambio a blanco y negro.

—Una vez que tengo la fotografía lista, realizo un boceto, en el cual, el estudio figurativo anatómico me permite identificar lo más importante, y dentro de las piezas, usar esos elementos “clave”, que proporciona al espectador, el ir reconociendo partes corporales y finalmente terminar por unir las piezas, como un rompecabezas. Para esto, suelo desarmar el cuerpo o rostro humano en curvas, las

“Hoy en día pinto, por ser una salida ante una sociedad que te consume, porque necesito un espacio en el cual pueda representarme sin necesidad de una selfie y un hashtag

que degrado en una escala de grises que preparo previamente. Una vez concluida la anatomía, suelo agregar figuras abstractas o figurativas en el fondo.

—¿BUSCAS TRANSMITIR UN MENSAJE EN PARTICULAR?

—Siempre trato de representar escenas sujetas a tabúes sociales, las cuales pretendo que desemboquen en la aceptación y rompimiento de estas supersticiones, por parte del espectador, y que este mismo termine por tratar de entender el porqué de cada pieza. ▣



POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

EL FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE QUE REPRESENTA LA FRONTERA NORTE TIJUANA

Quisiera contarles en esta ocasión, sobre el Baja California International Film Festival el cual me honro en presidir y que está a punto de llevarse a cabo del 20 al 26 de junio 2019. Se tiene muy claro el motivo del porqué hacer un encuentro filmico teniendo como marco Tijuana BC, pues, aunque es una ciudad considerada "de paso", varios creativos han encontrado el terreno fértil para dialogar con la porosidad de la frontera norte mexicana, uno de los más transitados del mundo, la cual ofrece las historias más humanas que podemos encontrar.

Tijuana tiene un toque único y especial. En Tijuana es donde los productores y directores se van a crear todas esas historias de frontera, todas estas historias de luchar por el sueño americano, algo que en otros lugares no se vive y no se siente de la misma manera. Al mercado al que nos dirigimos es al latino, mexicano e internacional el que se levanta y lucha, el que regresa a casa y trabaja con todo por su familia, aquí inicio la patria, pero también el Hollywood Mexicano, TIJUALLYWOOD.

Presentado como una fiesta cultural que combina al séptimo arte y la industria del

entretenimiento, BCIFF tiene el objetivo de brindar una plataforma para promover a los talentos locales y profesionales, así como a los cineastas emergentes ofreciendo un espacio a los creadores para presentar sus propuestas a los miembros de la industria cinematográfica y al público en general, en un formato de competencia. De forma integral, otra de sus funciones principales del BCIFF es ser la plataforma que conecta a los creadores con los inversionistas de la industria.

Baja California es uno de los estados más importante para la producción, como destino cinematográfico que produce al año más de 80% de producciones de todo tipo de presupuesto y de talla internacional. Crea 850 empleos anuales, con una derrama económica, también al año, de 22 millones de dólares, y que presenta a una Tijuana segura y tan tranquila, que la gente tenga ganas y deseos de conocer.

BCIFF proyecta más de 100 películas mexicanas y de otras partes del mundo, Artistas de talla internacional, alfombra roja, actividades como premieres, networking, master class, talleres, exhibiciones, abrimos con la película "La Cura", y el homenaje a la directora Gabriela Tagliavini, el festival contara con películas y series de Netflix que se han realizado en la región con talentos mexicanos. Somos un Festival de cine que pro-

BAJA STUDIOS

DIRECCIÓN

Carretera Transpeninsular 45, Baja California

TELÉFONO

661.614.0110

PORTAL

www.bciff.mx



GABRIELA TAGLIAVINI

Es una de las directoras de cine más cotizadas de los últimos tiempos, Argentina la vio nacer, pero México y el mundo la hicieron propia.

"Ladys Nigth", "Como cortar a tu patán", "A pesar de todo", son solo algunas de las cintas más exitosas de la directora, como mujeres nos identificamos con Gabriela y es saber que el éxito es posible, que contamos con la fuerza para salir al mundo y luchar por lo que queremos, las sensibilidad que muestra en cada una de sus cintas ha conquistado a todo el público, y se ha hecho la directora más aclamada y reconocida, por todos su arduo trabajo Gabriela es un orgullo para la Industria del Cine y el entretenimiento. Y unas de las consentidas de Netflix.



mueve valores, fe, entretenimiento, cultura y arte de talla mundial.

Nos sentimos muy contentos de tener como aliados a otros Estados del país, a países y festivales con los cuales hacemos intercambios biculturales como es el caso de Colombia, la India, Nigeria, Francia, US., así como Festivales de cine como Smartfilms festival hecho con celulares y asociaciones tales como NAUIP, Culturalmente Responsable, la Redmexfest, Tijuana, Fidem, Unifest, Actors/ slash Frijollywood, Mujer Actual, IMCINE, CDT, Cinépolis, Museo León Trosky, Chiu Golery, festiarte y nuestro coproductor el CECUT, Con gusto les damos la más cordial bienvenida al Festival de Cine Internacional de la Frontera más grande y transitada de mundo, TIJUANA.



Presenta

RESIST

Special 10% for everyday humans by BARBATEX

NUEVA LÍNEA DE TELAS

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

Capacidad de encapsular la humedad para facilitar la limpieza

- surtidordeltapicero.com
- [ElSurtidorDelTapicero](https://www.facebook.com/ElSurtidorDelTapicero)
- [surtidordeltapicero](https://www.instagram.com/surtidordeltapicero)

Tijuana: 01 (664) 685 99 07
Ensenada: 01 (646) 977 17 00

Atención en Ensenada, Tijuana, Mexicali, Hermosillo, Obregón, Los Mochis, Culiacán y Mazatlán

baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

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

TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo

Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

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

SUNPOWER
Authorized Dealer

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

PANELES DE 470 WATTS
GENERAMOS + ENERGÍA EN - ESPACIO

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

SUCURSAL TIJUANA +52 (664) 647 8402
SUCURSAL MEXICALI +52 (686) 290 5706

www.ipecindustrial.com.mx IPEC Solar

UNIDAS POR EL BALÓN

Ximena Santeliz y Joselin Muñoz fueron parte del Tri Femenil que ganó la Dallas Cup 2019; no solo regresaron a casa con el orgullo de ser campeonas, sino con una amistad inquebrantable

“Es un orgullo portar la playera de la selección. Desde el principio nos íbamos en camión a las prácticas en Toluca y nos fuimos contando, decíamos ‘ya estamos aquí, hay que dar lo máximo’ estábamos súper emocionadas. No lo creíamos. Teníamos el uniforme de México, pero no lo creíamos. Estamos súper orgullosas de que nuestro esfuerzo sí valió la pena”, dijo Ximena campeona con la Selección Femenil de México Juvenil Sub17 en la Dallas Cup que se llevó a cabo en el mes de abril pasado.

Las jugadoras del conjunto femenino del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente, Ximena Santeliz y Joselin Muñoz forjaron una fuerte amistad a raíz de las dos semanas de concentración que vivieron en Toluca con el “Tri”. Fue un tiro de suerte. Estaban destinadas a una relación de afecto entre ambas jugadoras Rojinegras.

“Antes de la concentración, no éramos tan unidas, de hecho, nos sorprendimos, porque así sin querer, la confianza llegó a nosotras dos juntas. Las dos nos apoyábamos porque veníamos del mismo Club y con el mismo objetivo”, reveló Santeliz.

Joselin disputó en el once titular el primer partido de preparación con México. Desde el banquillo Ximena se encargó de brindarle el apoyo y esa dosis de energía para que la delantera Xoloitzcuintle fuera considerada.

“Es un sentimiento muy bonito, tenía muchas ganas de hacerlo bien en el juego porque quería ser parte del equipo”, señaló la jugadora de 14 años de edad.

Por un problema de Visa, Joselin Muñoz no pudo viajar con el equipo mexicano, sin embargo, y consciente de que sí lo había logrado su amiga Ximena, lejos de decepcionarla, la motivó a apoyar al resto de sus compañeras, ya que estaba consciente del orgullo que es representar el balompié azteca.



“MUCHAS CARAS, UN MISMO CORAZÓN”

México fue el único equipo extranjero que avanzó de la Fase de Grupos en la Dallas Cup 2019 y lo hizo como líder de grupo con 7 unidades y avanzó con paso invicto durante las etapas de eliminación directa hasta vencer en la final a la escuadra de Solar ECNL por la mínima diferencia (0-1).

“Era un orgullo para todas y eso nos sirvió para unimos todas, porque el equipo se entendió muy rápido, no solo en el juego, sino en la confianza entre todas. Empezamos a trabajar como equipo porque íbamos con el mismo objetivo de ganar. Todos sabíamos que podíamos contar con la otra compañera. Nos apoyábamos en todo, como dicen en el fútbol: ‘Muchas caras, un mismo corazón’ y por el mismo objetivo”, comentó Ximena en su regreso Tijuana.

BAILANDO EN EL CAMPO

La vida de Ximena no siempre fue la pelota. En un inicio la idea de que Santeliz ju-

gara entre hombres más grandes y fuertes que ella, orillaron a su madre a tratar de convencerla de elegir una actividad como la danza, sin embargo, en la mente de la Rojinegra solo estaba patear un balón.

La oportunidad de llegar a Xoloitzcuintles Femenil le abrió el panorama no solo a la propia jugadora de pertenecer a un equipo de fútbol, sino a su madre, por la confianza de que podría crecer entre jugadoras de su categoría.


“Mi mamá no quería que yo siempre jugara fútbol, porque yo estaba en una academia de danza, pero yo lo que buscaba era que se abriera un equipo femenino, aunque a mi mamá no le gustaba que jugara con hombres”, recordó.

“Mi papá me apoyaba, pero mi mamá no tanto, entonces estaba mitad y mitad. Cuando se da esta oportunidad de Xolos Femenil, mi mamá ya estaba muy contenta de que era un equipo de mujeres y ahora no le queda de otra más que apoyarme”, añadió entre risas la zurda jugadora.

PARTE DE LA JAURÍA

A través de la detección de talentos en las visorias que a menudo realiza el Club Tijuana, fue como Joselin y Ximena se ingresaron a las instalaciones del Centro de Iniciación Xoloitzcuintle (CIX) para después incorporarse al equipo femenino de los Canes Aztecas.

“Mi papá llegó a la casa y me dijo que una amiga de él le había pasado el dato de las visorias para entrar al equipo de Xolos. Me emocioné y lo di todo para quedar y así fue”, apuntó Joselin.

“Mi mejor amiga me dijo que asistiera a las visorias. Fuimos y quedamos. Estábamos nerviosas porque había demasiadas niñas y en Fuerzas Básicas hay que destacar para que te noten. Dimos lo mejor de nosotras y quedamos”, afirmó Ximena. 



PRESENTAN:



JUNIO
25 Y 26
EN: *Caliente*
ESTADIO.

1^{ER} CONGRESO DE FÚTBOL SIN FRONTERAS



JÜRGEN
KLINSMANN

“Preguntas y respuestas con Jürgen Klinsmann, entrenador de Alemania y EE.UU.”



JORGE
SANMIGUEL CODINA

“Metodología de entrenamiento para porteros: Rompiendo paradigmas”

JUAN IGNACIO
PALOU GARCÍA

“El método Xolos: 12 años de competir con los grandes en México”



ÓSCAR MANUEL
DAUT BOJÓRQUEZ

“Metodología en el entrenamiento de porteros”



CARLOS LEONEL
TRUCCO MEDINA

“La metodología de la táctica desde el fútbol formativo hasta el alto rendimiento”



RUBÉN
CAÑO SIERRA

“El modelo español en academias de todo el mundo”



ÓSCAR ALEXANDER
PAREJA GÓMEZ

“Mi método”

- Actualización formativa llegada de Europa.
- Contacto con el nivel más alto de México, Europa y USA.
- Enseñanza teórico - práctica adaptada a todos los niveles.

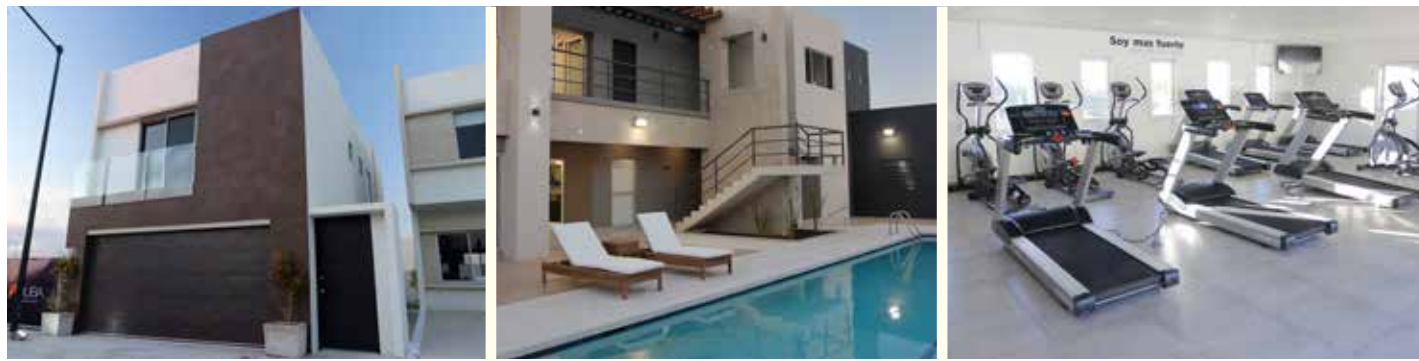
REGISTRO INCLUYE:

Membresía gratuita por 3 meses a Fútbol Táctico México a todos los entrenadores registrados.
Certificado de participación expedido por Fútbol Táctico Academy.

REALIZA TU PAGO EN:

Bancomer BBVA
Convenio CIE #1440020, referencia #00067
Traspos interbancarios a CLABE #012028001106678114
A nombre de CF Independiente Tijuana
Confirmar pago enviando comprobantes al correo:
aficion@xolos.com.mx

TARIFA ESPECIAL DE
HOTEL PARA FORÁNEOS



Casos
DE ÉXITO

RUBA:

39 AÑOS DE EDIFICAR HOGARES EN COMUNIDADES FELICES

POR MUJER ACTUAL

Son casi cuatro décadas, en las que a nivel nacional la desarrolladora RUBA ha dotado de viviendas a más de 195 mil familias, lo que se traduce en que más de 800 mil niños, hombres, mujeres y adultos mayores, han nacido y crecido en una casa Ruba. Su misión ha sido y es contribuir a elevar la calidad de vida en cada plaza donde opere.

Aquí en Tijuana la desarrolladora tiene 12 años, y ha construido y escriturado 16 mil 135 casas en los 3 segmentos: Interés Social, Vivienda Media y Residencial, lo que equivale a cerca de 52 mil Tijuaneños que han nacido o crecido en una casa de la marca Ruba.

SU MÁS NUEVO PROYECTO: VALPARAÍSO RESIDENCIAL

En 2018, Ruba lanzó a la comunidad su primer proyecto de vivienda residencial, situado en la zona de Santa Fe.

La oferta es de cinco prototipos con modelos de tres y cuatro recámaras con estilo modernista, en privadas con acceso controlado.

La entrada al fraccionamiento es a través de su pórtico monumental de acceso con caseta de vigilancia, que genera identidad y sentido de pertenencia a los residentes del fraccionamiento.



Las vialidades y los andadores de concreto son amplios, y la glorieta luce majestuosa con una hermosa fuente.

AMENIDADES PARA CONVIVENCIA FAMILIAR

Cuenta además con un club que fomentará la sana convivencia entre vecinos. Valparaíso cuenta con áreas de amplio gimnasio totalmente equipado, de una gran alberca, y de espacio exterior para convivios, con fogadero, área de juegos con mesa de billar y salón de fiestas con cocina para preparar banquetes.

Además, las áreas verdes, sus funcionales parques y sus andadores, brindan un espacio idóneo para disfrutar de la vida en comunidad, del esparci-

miento al aire libre y de caminar.

"Tanto Viñas del Mar como Valparaíso Residencial, cuentan con un modelo de organización vecinal CONVIVE, organizado con asociaciones civiles, las cuales, a través de un administrador profesional de fraccionamientos, se encargan de hacer las labores de limpieza, recolección de basura, jardinería, vigilancia y mantenimiento; así mismo la administración de las cuotas de mantenimiento", nos comenta Ing. Carlos Legarreta, director de Ruba Plaza Tijuana.

Lo que Ruba busca es que, en sus desarrollos, las familias vivan en comunidades felices, y que el patrimonio incremente su plusvalía. Esa es una de sus principales propuestas de valor.



DESAYUNO ANFITRIÓN: Valparaíso, Ruba Nuestra coach de cabecera, Becky Krinsky, colaboradora de Revista Mujer Actual desde hace 12 años con sus recetas para la vida, impartió una conferencia con motivo del día de las madres en Valparaíso, en un evento conjunto entre Ruba y Revista Mujer Actual. El nombre de su conferencia fue: Mujer, un ingrediente necesario para sanar al mundo.



NEXUS
→ EXPRESS & LOGISTICS

MENSAJERÍA • PAQUETERÍA
ENTREGAS CON CITA Y A DETALLE

ENVIOS
A TODO
MÉXICO
NACIONAL Y REGIONAL
Recolección y entrega a domicilio



-24 hrs **Garantía de entrega**

REGIONAL

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



Tel. (664) 637-4300



Expertos en:
Carga Aérea
y última milla
Nacional

01 800 43NEXUS
nexuspaqueteria.com 6 3 9 8 7



Segundo FORO-EXPO MUJER ACTUAL
ANFITRIÓN: CECUT
 Gran convocatoria tuvo el Segundo Foro-Expo de Mujer Actual que tuvo lugar en el CECUT, en donde se ofertaron productos y servicios en 64 stands, se ofrecieron 13 conferencias y dos paneles, y se dieron cita cerca de 5 mil personas. Así reitera la Revista Mujer Actual su compromiso por brindar información utilitaria a la mujer para empoderarla, en el marco de su 12 aniversario.

¡GRACIAS POR LA CONFIANZA!



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

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



FIRMA de Convenio

ANFITRIÓN: Simnsa Health Plan

Se llevó a cabo con éxito, la firma del Convenio de colaboración para impulsar el turismo de salud y bienestar en Baja California. En el evento se contó con la presencia del Secretario de Turismo del estado, Oscar Escobedo Carignan; del Dr. Ricardo Vega, presidente del Cluster de Salud; del Dr. Eduardo Terreros, alcalde de Tijuana, y del Dr. Aron Urena, coordinador del área en SECTURE, así, como Frank Carrillo, CEO de Simnsa Health Plan. Tijuana se perfila como la capital del Turismo Medico en el mundo.



PORQUE QUIERES
CUIDAR TU DINERO
Y PLANEAR UN
Día inolvidable
EN TU VIDA

¡NOSOTROS TE AYUDAMOS!

Bodas en el Valle
By Eventos Tijuana



CONTACTANOS

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

Aquí encontrarás todo lo que una Lady necesita

Colectivo Las Ferias

SEYTU

Sheló

JUGUEKIDS

Miriam's Fashion

Angel's by Ana

SUPERGEEK

Lipuscious

¡¡Y muchas marcas más!!

Av. Álamo #1
Frac. Del Bosque
Av. Las Ferias
(664) 549-7601

colectivo_lasferias @colectivolasferias

DR PRESENTA

NOCHE Blanca

09 • AGO • 19

It's all about Baja!

6:00 p.m. / 2:00 a.m.

En CASTILLOS DEL MAR y SUNIO

Costo de recuperación \$1300 m.u.

Caliente CASINO

www.nocheblanca.com

Nissan, BIC, Heineken, urbanus, ivette, PULSAR 107.3, UNIRADIO



Desfilando por EL TROMPO

ANFITRIÓN: Museo interactivo
El sábado 25 de mayo a las tres de la tarde se llevó a cabo en el salón Baja California del trompo, un evento con causa, un desfile de modas infantil y juvenil con la tendencia de la temporada primavera-verano.



CDM

CONSERVATORIO DE DANZA MEXICO



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

INSCRIPCIONES ABIERTAS
Formación profesional en Danza
T. 9763300

conservatoriodedanza.com.mx

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

EXPO-PRODUCTOS-SERVICIOS

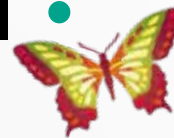
"El fracaso más grande es nunca haberlo intentado..."

CONFERENCIAS DE EMPRENDEDORES EXITOSOS



soy actual

• REVISTA **Mujer actual** •



LUGAR
CECUT
SALA
FEDERICO CAMPBELL

MÍRCOLES
23
OCTUBRE

HORARIO
DE 8:00 AM
A 8:00 PM

¡ESPÉRALO!

• MUJER ACTUAL PROMOVRIENDO la ECONOMÍA de la REGIÓN •

El Carrito Loco

Ella raspó y atrapó a El Carrito Loco.

AÚN HAY MUCHAS OPORTUNIDADES DE GANAR

Tres carritos descubrieron y la tienda recorrieron.

POW!

Con sólo \$300 pesos se llevaron todo el mandado.

ATRÁPALO

Él tuvo 2 minutos y se convirtió en el súper héroe de su casa pues llegó cargado de mandado.

Calimax Oficial calimax.com.mx

Calimax

prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, joyas y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$50.00 DLS. RECIBA
\$5.00 DLS. DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO AL 30 DE JUNIO DEL 2019.

SOMOS ÚNICOS,
NO TENEMOS SUCURSALES

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com