

Mujer actual

Junio 2020 | Año 13, Edición 152 | 72 páginas

¡FELIZ DÍA DEL PADRE!

Papás emprendedores se reinventan

COVID-BUSTERS

Los caza-coronavirus que amamos ¡Gracias!

EDNA PATRICIA HERNÁNDEZ

una mujer fuera de serie

† MOISÉS MÁRQUEZ

Periodista ¡Te vamos a extrañar!

Ejemplar GRATIS

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

DOS GENERACIONES

JAVIER PLASCENCIA & RUFFO IBARRA

Ambos comparten el amor por sus hijos y la gastronomía de la Baja

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

Available on the App Store



EVITEMOS

LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS COVID-19

1



LAVA TUS MANOS
CON FRECUENCIA

2



TOSE Y ESTORNUDA
EN EL PLIEGUE DEL CODO

3



EVITA SALUDAR
DE MANO, BESO Y ABRAZO

MANTÉN LA SANA DISTANCIA
HAGAMOS ESTO JUNTOS



Tu Vida Conectada con Telcel

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




zeek[®] Mi Auto

Servicio de geolocalización vehicular

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

\$199 al mes

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

Concox
GV20



Cellocator
CR300B LITE



Junio 2020

SIEMPRE VENDRÁN TIEMPOS MEJORES

Desde el pasado 23 de marzo se inició en México con las jornadas de sana distancia con motivo de la pandemia del coronavirus. Ya estamos en junio, y no todos los negocios reabrirán sus puertas en nuestro país. Pero no hay que desesperarnos. Poco a poco las cosas volverán a la normalidad, pero lo cierto es que nada será como antes, y por ello se habla en Estados Unidos del New Normal, término que por ser frontera, ya acuñamos también nosotros.

Estos cambios serán muy notorios en nuestra región en el sector gastronómico fuertemente afectado por la pandemia, por lo que los empresarios restauranteros ya se preparan para el regreso, acatando todas las medidas de seguridad e higiene exigidas, con nuevos retos y desafíos, innovando y por supuesto: emprendiendo.

Un gran ejemplo de ello son los chefs, Javier Plascencia y Ruffo Ibarra que aparecen en nuestra portada. Ambos son íconos representativos de sus generaciones; caballeros emprendedores y empresarios exitosos, además de papás solteros y apasionados de la gastronomía. Ellos nos platicarán cómo se han reinventado en estos tiempos de crisis.

En Mujeres Inspirando Mujeres, es Edna Patricia Hernández, un ejemplo fehaciente de los resultados del trabajo y entrega. Ella ha logrado sobresalir en el ámbito empresarial, demostrando que su inteligencia y capacidad no tienen género. Es además una madre amorosa que ha enseñado a sus hijas la cultura del esfuerzo.

Por otro lado, en Hombres Destacados, con el corazón en la mano les contaremos la historia de nuestro buen amigo Moisés Márquez Villegas, periodista, y quién tristemente perdió la batalla contra el Covid-19. Será nuestra manera de honrar su legado, y de mandar un abrazo sincero a su esposa, Mirna Guadalupe Sánchez, a su hijo, Modesto, y a Luis Fernando Vázquez Bayod, quien fuera más que su jefe, su amigo, luego de su paso por el semanario Infobaja.

En otros temas, te compartiremos un rico postre para hacer en casa y apapachar a papá, y te enlistaremos las 15 películas más recomendadas sobre las relaciones padres e hijos.

Llevamos también un especial de Universidades, donde abordamos el tema de la educación a distancia que llegó para quedarse.

Cuidate mucho, no bajes la guardia. Lo más importante de todo, siempre será conservar la salud. Felicidades y nuestro respeto a todos los papás.

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

SAIDA *Muriel Hid*

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES

Ana Celi Ruvalcaba Durán
Becky Krinsky
Carlos Gutiérrez
Gríselda Liliana Lazo
Ana Galeana
Tatiana Martínez
Ma. Fernanda Hale Alcazar
Michelle A. Santana Bujazan
Ana Laura Martínez Gardoqui
Bianca Castro-Cerio Trenti
Señorita Lechuga
Maribel Moreno
Nelly Castañeda

FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00
garagephotosstudio@hotmail.com

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Veronika Moreno [664] 165.57.20

David Vera [664] 628.82.79

Andrés Ruiz †

Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66

ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

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

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 13, edición 152, inicio de impresión el 15/05/2020.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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





1.8 L | 140 HP



NUEVO
COROLLA '20
ES CONFIANZA

- FAROS BI-LED
- PANTALLA TÁCTIL DE 7"

- 8 BOLSAS DE AIRE
- 6 BOCINAS



Toyotatijuana.com.mx

Contenido

JUNIO 2020

TU PAREJA

¿El Covid -19 puede matar el amor?

6

TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA
¿Cómo te levantas cuando estás triste?

8

TUS HIJOS

Los retos virales y la importancia del cuidado personal

10

TEMAS ACTUALES

Enséñales el valor del dinero

12

ALEGRA TU VIDA CON FLORES

Las Flores medicina para el alma

14

ESPECIAL DE UNIVERSIDADES

El reto de la Educación a distancia a largo plazo

16

CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO

Jóvenes de casas hogar son ahora exitosos Universitarios

20

MODA

ASESORÍA DE IMAGEN
Papás Trendy

22

TEMAS ACTUALES

Así regresarán restaurantes en Tijuana

24

GASTRONOMÍA

Sándwich

26

DIARIO DE UN CHEF

MARIO ALBERTO MEDINA

29

UNA VENTANA AL VALLE

Frente a la Pandemia, gratitud y un brindis

30

PORTADA DEL MES



2 GENERACIONES: JAVIER PLASCENCIA RUFFO IBARRA

Ambos comparten el amor por sus hijos, y la gastronomía de la Baja

33

FOTOGRAFÍA
ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

LA DULCE CHEF

Bread Pudding con caramelo

32

ESPECIAL MES DEL PADRE

Padres-Emprendedores

38

HOMBRES DESTACADOS

† MOISÉS MÁRQUEZ VILLEGAS
Un homenaje a su legado

42

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

EDNA PATRICIA HERNÁNDEZ,
una mujer fuera de serie

44

VALORES Y GENTE

COVIDE BUSTERS
Los caza coronavirus que amamos

46

SEÑORITA LECHUGA

La distancia que une

48

EXPERTOS

TUS DERECHOS LEGALES
Cómo hacer negocios después de la pandemia

49

ESPECIAL

DEPORTE ACTUAL
¡Xque los amamos, los apoyamos!

50

HABLEMOS DE CINE

15 películas perfectas para ver con papá

52



OBTÉN TU PLAYERA CON NUESTRA PORTADA...

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

ARTE ROXANA DÍAZ
ARTISTA VISUAL

EDICIÓN
LIMITADA



INFORMACIÓN EN:  soymujeractual  @soymujeractual

¿EL COVID-19 PUEDE MATAR EL AMOR?

POR ANA CELY RUVALCABA DURÁN

Las innumerables posibles respuestas dependen de la perspectiva de cada quien. Así como algunos ven el vaso medio lleno, otros lo ven medio vacío. Me refiero a que cada pareja está construyendo su propia realidad dentro de un mismo panorama mundial en esta contingencia, y cada una ha lidiado con dificultades diferentes. Así que depende de sus recursos, voluntad y creatividad, que eso no suceda.

¿POR QUÉ NO ES IGUAL PARA CADA PAREJA?

Las circunstancias propias determinan en gran medida el impacto y grado de afectación a la estabilidad de la relación. Dichas circunstancias engloban recursos emocionales, psicológicos y materiales.

Es importante señalarlo, porque debemos tener en cuenta que por naturaleza el ser humano reacciona en la mayoría de las crisis

de forma errática y confusa, cuando percibe que sus intereses e integridad están comprometidos. Esta forma distorsionada en la que el individuo comienza a entender su realidad, se reproduce en pensamientos y conductas negativas como: mal humor, irritación o desmotivación, derivando en el declive de la calidad de nuestras relaciones cuando dicha alteración se desborda.

¿PARA QUÉ ME SIRVE TENER ESTA INFORMACIÓN?

Para no hacer suposiciones y evitar malos entendidos. Es esperado que alguien preocupado se aisle y se mantenga silencioso, o también puede volverse intolerante y malhumorado. Esto podría malinterpretarse por la pareja, llegando a suponer que ya no le interesa, o puede generar un verdadero conflicto.

Debes evitar este tipo de suposiciones, pues ello te lleva a entablar juicios, mismos que influirán en tus decisiones, las que evidentemente tendrán un fundamento equivocado, basado en suposiciones.

Entonces, si notas que tu pareja está muy ausente últimamente, no es precisamente porque ya no te ame. Mejor acércate y pregunta cómo se siente, tal vez está pasando un mal mo-

mento, y tu empatía le puede ayudar a mejorar su ánimo.

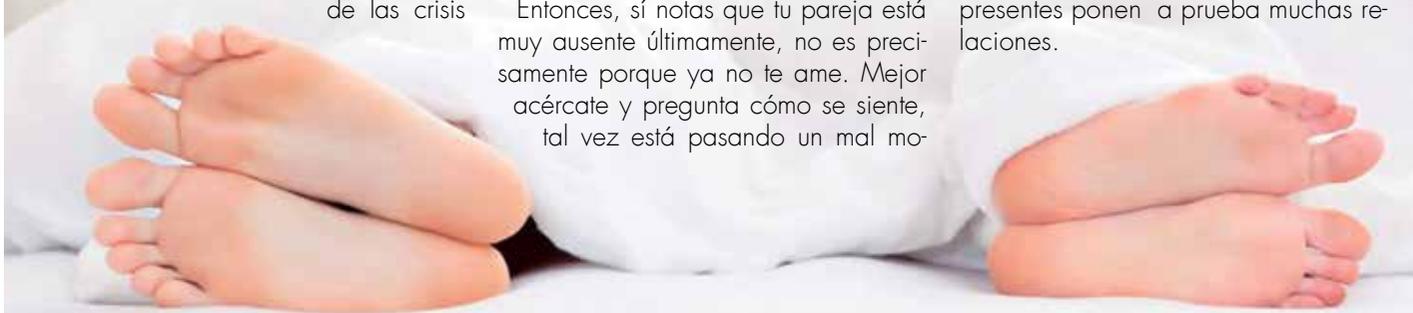
COMPARTAN SENTIMIENTOS Y LOGREN ACUERDOS

Siempre hablen de sus emociones y compartan sus preocupaciones, para eludir malos entendidos como los mencionados anteriormente.

En estos momentos aparecen más desavenencias de lo normal, ya que ahora estamos en un constante reajuste de rutinas y toma de decisiones, que dificulta definir acuerdos, generando disgustos, más aún cuando las opciones se acotan.

Por ejemplo, tal vez ahora tengas que hacer un ajuste en el presupuesto de las compras del mes debido a la disminución de ingresos, implicando ello, dejar de adquirir un producto o sustituirlo por otro similar que no es de tu total agrado.

Cambios parciales o totales en nuestro estilo de vida traen frustración naturalmente, pero sin duda alguna, trabajando en equipo serán, si no más fáciles, sí más llevaderos. Los hechos presentes ponen a prueba muchas relaciones.



¿DE QUÉ DEPENDE LA RESISTENCIA DE LA RELACIÓN?

Depende de los valores que permiten soportar los descabros de esta contingencia como el amor, compromiso, voluntad, comunicación, paciencia y creatividad, que son los principales pilares de una relación, y circunstancias como ésta, ponen a desafiar su solidez.

EL PAPEL DE LA DISTANCIA EN LA RELACIÓN

De repente algunos notarán que la cercanía, en el caso de las parejas que viven juntos, o el distanciamiento, en el caso contrario, hace que se revelen las verdaderas fortalezas y virtudes, o las debilidades y defectos de cada uno.

CUANDO LA PAREJA VIVE SEPARADA

En este caso es normal que experimenten nostalgia e incertidumbre por el futuro de la relación. El distanciamiento claramente altera la calidad de la interacción, a pesar de las nuevas aplicaciones digitales que permiten hacer videoconferencias.

Seguramente estas parejas comienzan a echar de menos los momentos juntos, salir, los abrazos y los besos, haciendo más vívida la ausencia física del otro, y pareciera que la chispa se desvanece.

No permitas que esto suceda, aférrate al deseo de ser feliz y de estar bien para el otro, cada vez que la desesperanza invada tus pensamientos; aférrate a las ganas de estar juntos pronto, a los planes a futuro y al gusto de los momentos vividos.

Si este es tu caso y no te parece suficiente esta recomendación, te invito a revisar los pilares de tu relación, tal vez requieren fortalecerse.

Son tiempos de establecer prioridades, y la más importante eres tú; cuídate para ti y para quienes te aman, física y mentalmente. Que el temor y desesperación no inunden tus pensamientos. Siempre habrá alguien dispuesto a escucharte y orientarte, sólo mantén la puerta abierta a la posibilidad. 

CONTACTO:

CELULAR

664 342 8391

CORREO

psic.anaceli@gmail.com

CUANDO VIVEN JUNTOS

Aquí la experiencia es diferente, ya llevan un camino recorrido y tienen una vida estructurada. Así como en circunstancias normales deben combatir el agotamiento emocional causado por la monotonía y el hartazgo, ahora más que nunca lo debes hacer. Sigue las siguientes recomendaciones:

» ESTABLECE UNA Rutina

con actividades, tiempos y espacios bien distribuidos.

» MANTENGAN ACTIVAS

las redes sociales con personas allegadas.

» **DENSE TIEMPO** de recreación y descanso individual.

» **MANTENGAN COMUNICACIÓN** sobre sus emociones.

» RESUELVAN DIFERENCIAS

asertivamente. Un conflicto no significa discusión.

» REALICEN

ACTIVIDAD física.

» **DIVIÉRTANSE** juntos.

» **SOBRE TODO, SEAN MUY PACIENTES** entre sí, y en caso de conflictos serios, busca ayuda profesional.

*La autora es Psicóloga Familiar.

Baby blue
moda infantil + accesorios

"Ven y conoce la nueva temporada de Primavera-Verano"

Presentando este anuncio
10% de DESCUENTO

BOBOL Búfalos & Búfalos tutto piccolo mayoral ACCEPTAMOS VISA MasterCard

Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho
"Plaza Villaromana"
boutique.babyblue@gmail.com Tel: (664) 634 00 07

Mis PUNTADAS
UNIFORMES, BORDADOS Y SERIGRAFÍA

REGALOS personalizados del Día del padre

- Uniformes
- Bordado
- Sublimación
- Vinil
- Serigrafía
- Tazas y más cosas...

Blvd. Abedules 10260-7, Tijuana, BC
@mis_puntadas, uniformes, bordado y serigrafía
PORTAL www.mispuntadas.com.mx
VENTAS ventas@mispuntadas.com.mx
TELEFONO (664) 975 8936 WHATSAPP (664) 801 9605

La tristeza es
el mejor testimonio del
crecimiento espiritual
y del trabajo personal
que forja el carácter
para ser
mejor



¿CÓMO TE LEVANTAS CUANDO ESTÁS TRISTE?

El dolor y la tristeza a veces son necesarios, pero
no hay que detenernos ni estacionarnos ahí

POR BECKY KRINSKY

La tristeza es un sentimiento temido, descalificado, y en lo posible, ignorado o evadido. Nadie disfruta sentirse triste; el desánimo aísla y desconecta. Cuando uno se siente triste, la sensación de soledad y desapego llenan el alma; la tristeza roba las ilusiones.

La persona afligida pierde las ganas

de seguir luchando, ya que le cuesta trabajo restablecer su energía; su atención se dispersa y es difícil poner atención.

Vivir triste es como vivir en una nube de humo gris que no permite moverse, ni ver más allá de la nariz.

SE NECESITA VALOR PARA RECONOCER CUANDO UNO ESTÁ TRISTE

Hay más de mil razones que entristecen a las personas. Cada razón es válida y no es justo juzgar o exigir que otro

deje de sentirse triste, sólo porque uno considera que su razón NO es motivo para sentirse así de mal.

Pero, no se puede vivir triste toda la vida, ya que la tristeza a la larga: amarga y ocasiona problemas de salud más serios.

Ofrecer una mano amiga, dar una sonrisa o algunas palabras de ánimo, son acciones de compasión y de responsabilidad humana.

Es injusto decir que la tristeza es mala. Los sentimientos no se deben de calificar. Éstos ubican el estado de ánimo y la for-

ma en cómo se integran las experiencias y las emociones en la mente.

A medida que uno reconoce, valida y permite que los sentimientos incómodos existan, sin pena, sin culpa y sin rechazo, entonces uno adquiere una visión panorámica de lo que le sucede y de cómo está reaccionando ante lo que está sintiendo.

EL VALOR QUE LA TRISTEZA DA ES LA REFLEXIÓN

Además de poder reconocer que hay personas que están cerca y que se preocupan. Gracias a la tristeza uno aprende a ser más atento, más noble y más compasivo con los demás. Cuando uno se siente feliz, rara vez se toma el tiempo de apreciar lo que es obvio ypreciado.

Sólo cuando uno se siente derrumbado o solo, entiende el valor de la amistad, del amor y la alegría; puede ver la bondad escondida, y aprecia las cosas diminutas.

La única manera de enfrentar a la tristeza es dándole la cara, de frente. Encontrando el tiempo para reconocer el dolor, aceptar la pérdida y el vacío que se siente, para luego reconciliarse con gratitud por lo que se tiene, lo que se tuvo y lo que se perdió.

Cuando se acepta la tristeza como una parte del sentir, entonces se puede sanar una porción de dolor, se aprende a ver con más claridad y sabiduría lo que es; y lo más importante, se reconoce el amor propio y la compasión, sin sentir pena por uno mismo, y ese es el regalo más grande que la tristeza puede ofrecer.

LA RECETA ACEPTANDO LA TRISTEZA

INGREDIENTES

- » **VALOR** – fortaleza para sobrepasar los momentos de soledad.
- » **COMPASIÓN** – bondad con uno, amor propio, palabras nobles, aceptación.
- » **PACIENCIA** – darse el tiempo para reflexionar y sanar.
- » **CONFIANZA** – certeza que todo se puede mejorar o cambiar.
- » **CALMA** – meditar, reflexionar y dejar fluir.

AFIRMACIÓN POSITIVA PARA ACEPTAR A LA TRISTEZA

» Me permito sentirme triste. No le temo a la tristeza porque sé que este sentimiento me enseña a apreciar los detalles que la alegría no me deja ver. Respiro profundo y lleno mi corazón de esperanza y fe. Sé que la tristeza no es permanente y tengo el valor para aprender mi lección, recuperar mi ánimo y mi equilibrio. Dejo fluir libremente mis sentimientos. Mañana saldrá el sol y otro día será.

APRENDIENDO DE LA TRISTEZA

1. ACEPTAR A LA TRISTEZA y las cosas que causan dolor no quiere decir que uno las está aprobando. La aceptación evita que la tristeza paralice o encienda el enojo que puede intoxicar al alma, y exponerla a problemas más serios.

2. LA TRISTEZA no es un castigo, y nadie puede decir el porqué hay personas que sufren más. La tristeza es un sentimiento que hace a la persona que sufre más tolerante, más sensible y más sabia. Puede ser que la tristeza sea un medio para desarrollar el carácter personal.

3. LAS PÉRDIDAS y las decepciones son inevitables; no luchar para sobreponerse es opcional. Permitir que la tristeza rompa el ánimo sólo aumenta la pena y el dolor. Hay que luchar para que la tristeza no se robe la fe y las ganas de seguir adelante.

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.
*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

¿YA ERES
PARTE DE
NUESTRO
GRUPO?

PAG WEB

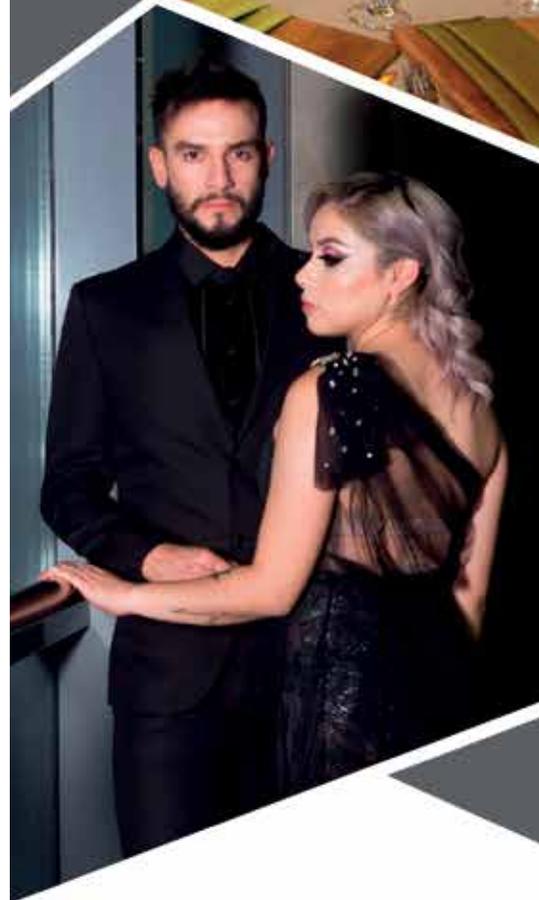
www.recetasparalavida.com

FACEBOOK

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

TWITTER

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



VIA

CORPORATIVO

Misión de San Javier 10643 Zona Río
Tijuana B.C., México C.P.22010

Tel: 664 734 7603 Ext. 108
eventos@viacorporativo.com



VIA | CENTRO DE EVENTOS
Y CONFERENCIAS

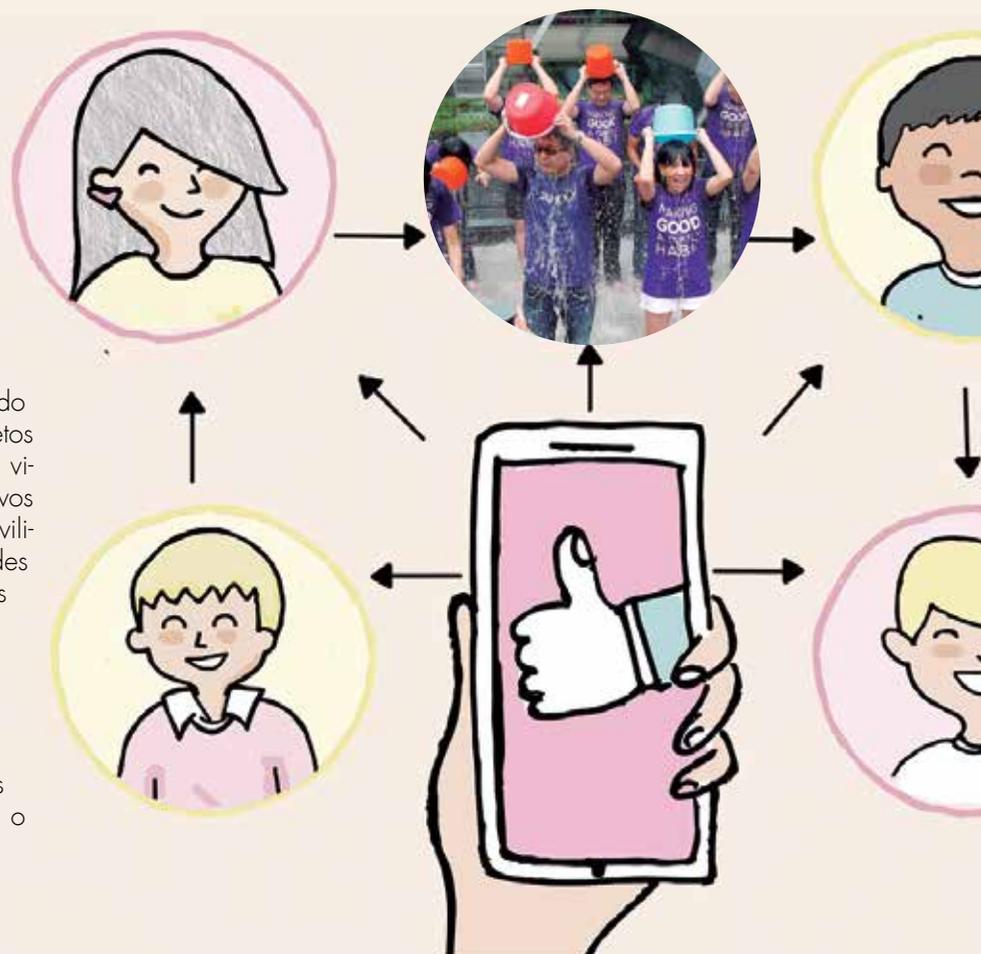
LOS RETOS VIRALES

Y LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO PERSONAL

Vigile con mucho celo lo que sus hijos ven y hacen en las redes sociales

POR CARLOS GUTIÉRREZ

Desde hace varios años, las redes sociales han lanzado infinidad de retos que se hacen virales. Algunos han sido muy positivos en el sentido de que logran una movilidad social impresionante con grandes beneficios a la sociedad, pero otros han sido sumamente absurdos, violentos y hasta peligrosos, y lo peor es que nuestros hijos están cumpliendo algunos de ellos con mucho riesgo en su salud e integridad física, además de la pérdida de sus posesiones, como su computadora o teléfono celular.



¿CÓMO EVITAR QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES CAIGAN EN ESTOS RETOS?

1 ENSÉÑELES A CUIDAR Y RESPETAR SU CUERPO

Cuando un niño o adolescente entiende el valor del cuidado personal, también entenderá el riesgo de hacer cosas imprudentes que lo puedan lastimar o lastimar a otros. Enséñeles que el dolor causado por una imprudencia es totalmente innecesario.

2 ENSÉÑELES A DECIR NO

En la mayoría de los casos, los niños y adolescentes inician los retos para no tener una mala imagen ante sus compañeros o para ser reconocidos como personas valientes, y eso ayuda a que no puedan negarse todo el tiempo. Si usted los enseña a ser asertivos y a saber negarse sin sentir vergüenza, entonces logrará que ellos se cuiden a sí mismos todo el tiempo y bajo cualquier circunstancia.

3 ENSÉÑELES A RESPETAR A SUS COMPAÑEROS

Cuando un niño entiende el valor del respeto, casi nunca hará cosas que puedan lastimar a otros; cuidará de sus semejantes como de sí mismo, e informará si existe alguna situación de riesgo.

4 ENSÉÑELES A DIFERENCIAR QUÉ ACTOS SON IMPRUDENTES

Muéstreles con ejemplos o anécdotas lo que puede ser un acto imprudente o con riesgos innecesarios, que los llegue a lastimar o poner en riesgo, a sí mismos o a sus posesiones.

5 ENSÉÑELES A AVISAR LO QUE SUCEDE DÍA A DÍA EN LA ESCUELA O LEJOS DE SU CUIDADO

Cuando su hijo llegue a casa, tenga el buen hábito de charlar con él respecto a "cómo les fue en el día", de esa manera podrán

intercambiar ideas de cómo resolver y enfrentar situaciones.

6 TÓMESE EL TIEMPO DE VER CON SUS HIJOS LOS VIDEOS QUE LE GUSTAN

Esto hará que usted pueda entender los gustos de sus hijos y poder moldear sus preferencias y gustos, recuerde que también eso se enseña.

7 AYÚDELE A DIFERENCIAR LOS RETOS QUE SON ADECUADOS PARA SU EDAD

Probablemente a su hijo le llamen la atención las actividades de riesgo como el motociclismo, el alpinismo o cualquier otra actividad similar. Si es así, llévelos paso a paso, es decir, NO le compre una motocicleta antes de saber caminar.

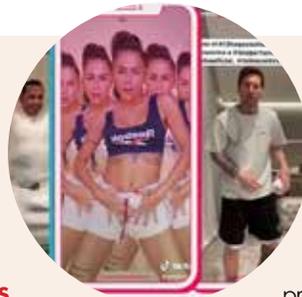
8 NO SE RÍA DEL DOLOR AJENO

Muchos de los videos e imágenes de internet tienen secuencias en donde alguien se cae o se lastima, poniendo risas y música de fondo generando la idea de que es gracioso ver cómo se lastima una persona, y lo cierto es que no hay nada de gracioso en el dolor ajeno. Evite tener reacciones de agrado o de risa mientras observa esta clase de videos o retos virales.

9 CADA VEZ QUE SE LASTIME SU HIJO, RECUÉRDELE EL VALOR DE CUIDARSE Y PREVENIR

Es una buena oportunidad para decirle: "la próxima vez hazlo de otra forma", "la próxima vez debemos revisar mejor la bicicleta", o cualquier comentario que reafirme que se debe tener precaución.

10 SUPERVISE LA ACTIVIDAD DE SUS HIJOS EN LAS REDES SOCIALES



Vigile con mucho celo lo que sus hijos ven y hacen en las redes sociales. Siempre es mejor supervisar y prevenir cualquier cosa que los ponga en riesgo.

11 CUANDO ALGÚN MIEMBRO DE LA FAMILIA SE LASTIME, INTÉGRELOS A LOS CUIDADOS QUE HAYA QUE DARLES

De esta manera se dará cuenta del valor de la vida y de cómo cuidarla, además entenderá la compasión y el cuidado a sus semejantes.

12 SI TIENE MASCOTAS ENSÉÑELES A CUIDARLAS Y RESPETARLAS

Es la primera oportunidad para mostrarles cómo se desarrolla el amor y la responsabilidad.

13 LA SEGURIDAD ES PRIMERO

Enséñeles cómo debe prevenir accidentes en cualquier parte ya sea jugando o usando herramientas, o viendo redes sociales.

14 AYÚDELO A DESARROLLAR SU MOTRICIDAD

Un niño que es hábil, se lastima menos, y en ese sentido las actividades deportivas le mostrarán cómo fortalecerse y ser más hábil.

15 NO LO SOBREPOTEJA

Eso hará que se sienta temeroso e inútil en la mayoría de las cosas, que deba hacer por sí mismo.

Recuerde que el balance entre el cuidado personal y la independencia, conlleva riesgos que podemos asumir si tenemos el cuidado necesario. **M**

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

CONTACTO

CORREO
carlosjgutierrezc@gmail.com
WHATSAPP
664.174.42.30
CONSULTORIO
664.676.79.40

www.venuschocolates.com
Tapachula 5A Col. Hipódromo Tijuana B.C. Tel: 9729338

VENUS
chocolates
Est. 2004 Tijuana B.C.

Día del PADRE 2020

www.venuschocolates.com
Trufas • Chocolatería fina
Regalos • Regalos corporativos

f i p

Compra en línea y recibe tus chocolates a la puerta de tu casa
Entregas LOCALES y envíos NACIONALES

ENSÉÑALES EL VALOR DEL DINERO

POR **GRISELDA LILIANA LAZO RUÍZ**

Uno de los mejores regalos que podemos dar a nuestros hijos para el futuro, podría ser enseñarles el valor del dinero, ¿por qué?, porque esa enseñanza les será de gran utilidad para cuando estén adultos, y como padres queremos llenarlos de amor y momentos felices, sin importar el costo, pero podemos sin pretenderlo, estar fomentando el consumo sin medida al menor esfuerzo.

Nuestros hijos desde temprana edad tienen noción del valor del dinero ya que nos ven interactuar en el súper, pagar la renta y actividades de recreación como parques temáticos.

OJO...

Como padres es muy importante también, identificar qué cantidad de dinero pueden manejar de acuerdo con su edad; darles de más puede fomentar el consumo sin medida.

Hay una frase que me encanta por lo



clara que es: "El dinero abunda para quien conoce los medios de obtenerlo". Clason, 1994. El darles todo puede ser un error, pero si ellos desde pequeños tienen clara la idea del trabajo, podrán ser retribuidos en todos los aspectos, y sobre todo tener grandes satisfacciones en la vida. **M**

POR ESO TE COMPARTO 5 ENSEÑANZAS PRÁCTICAS, PARA MOSTRARLES A TUS HIJ@S:

1.

LAS COSAS NO SON GRATIS; asignarles alguna tarea o actividad y ser recompensado les dará la idea de la vida laboral adulta; podremos sembrar en ellos, la relación del trabajo y el dinero.

2.

CÓMO ELABORAR UN PRESUPUESTO: Mostrarle a tu hijo que antes de ir al súper hacemos nuestra lista y agregamos sólo un artículo para ellos; que estén conscientes de que sólo pueden elegir uno, puede ser su dulce de preferencia o su libro de colorear.

Así los hacemos participes en la transacción cuando de su cartera sacamos las monedas para la persona que embolsó el mandado. Por mínimo que sean 5 pesos o 10 pesos, ya no los tendrá en su bolsa, y de esta forma sabrá que ella o él, deben tener responsabilidad en esta actividad.

3.

LA NECESIDAD VS DESEO: Como padres, todos hemos pasado los famosos berrinches porque nuestro pequeñ@ no se conforma, y quiere ambos artículos: el dulce y el libro, pero en esta situación, vamos a enseñarle, que sólo paga lo que anotamos en la lista, así, en la próxima visita al súper, pensará dos veces su elección. Al hacer esto fomentamos la elección y la toma de decisiones.

4.

LA IMPORTANCIA DE LOS FAMOSOS DOMINGOS: podemos enseñarles que el dinero que sus abuelos o nosotros como padres les damos, sólo se gastará el domingo, y que pueden hacer uso de él, pero haciendo una distribución en la que el 50 por ciento vaya

directo a su alcancía, y el otro 50 por ciento a lo que ellos decidan. Asignar un día específico le dará el tiempo para pensar qué le gustaría comprar, y de esta forma cuando llegue a su tienda favorita tendrá las ideas claras.

5.

ALCANCÍA DE SU PERSONAJE FAVORITO: Fomentar el ahorro como lo vimos en el punto anterior, les enseñará a postergar el placer, así como la tolerancia y la paciencia, pero al final, habrá una gran recompensa como su bicicleta o un juguete que de

verdad desee. Te aseguro que cuidará con mayor recelo las cosas que le cuesta trabajo obtener.

6.

ENSÉÑALE SOBRE SU PRIMERA CUENTA BANCARIA: si tu hijo ya tiene una edad de mayor conciencia, fomenta su ahorro por medio de tener una cuenta bancaria. La mayoría de los bancos ofrecen este tipo de cuentas sin comisiones ni plazos. Tener una

responsabilidad más grande, lo motivará a mayores retos.

*Fuente: www.conduusef.gob.mx, Clason, G. S. (1994). El hombre más rico de Babilonia. Mar.



NEXUS

→ EXPRESS & LOGISTICS

MENSAJERÍA • PAQUETERÍA

ENVÍOS A TODO MÉXICO

NACIONAL Y REGIONAL

Recolección y entrega a domicilio

- Especialistas en paquetería y carga aérea nacional.
- Logística Nacional.
- Primera y última milla.
- Entregas en zonas extendidas.
- Servicios dedicados, entregas con cita y a detalle.



Entregamos en menos de

24 hrs. Garantía de entrega

COBERTURA REGIONAL

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

www.nexuspaqueteria.com



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

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



POR ANA GALENA

Alegra tu vida CON FLORES

*La autora es Florista Mexicana.



**CONTACTO
PORTAL**

www.anagalena.com

LAS FLORES: medicina para el alma

Tener flores en tu vida diaria, no solamente hace que los espacios se vean más bonitos: la energía de las flores brinda bienestar a tu vida.

Hay estudios que demuestran que las flores nos brindan optimismo, esperanza, permiten que nos concentremos mejor, y sacan nuestra creatividad.

En todo el mundo estamos viendo una crisis jamás experimentada. Hay mucho miedo e incertidumbre. Hoy más

que nunca debemos cuidarnos tanto física como emocionalmente, y las flores son medicina para el alma.

RESCATEMOS NUESTRAS FLORES POR NUESTRO PROPIO BIEN

A nivel global, se están tirando cientos de miles de paquetes de flor porque no hay quien las compre. En Baja California no es la excepción, y aquí se cultivan más de 20 variedades de flores. Por ello, he decidido apoyar a los floricultores y brindarte bienestar a ti.

Además de decorar tu casa, te vas a relajar mientras las acomodas en vasos, jarras, cafeteras y floreros.

Te garantizo sonrisas todos los días. 🌸



¿Quieres escucharlo de otras voces? aquí algunos testimonios que me han compartido en el club Alegra tu Vida con Flores.

“Yo siempre he sabido que las flores eran muy importantes para mí, pero ahora más y más las aprecio, y me encanta arreglarlas. Ahora la sorpresa de qué flores me llegarán, me motiva a hacer cosas nuevas. Flores que jamás hubiera comprado me encanta. Mil mil gracias”

“#Alegratuvidaconflores, uno de los proyectos más bonitos e interesantes de Ana Galena. Como lo disfruto cada semana, esta vez, al recibir las flores las relacioné con la amistad. Por eso quise hacer muchos arreglos para sentirme que estaba rodeada de amig@s que ¡tanto extraño ver! Así que llené mi casa de flores”

“Gracias Ana Gabriela Ana Galena. ¡Terapia de la semana! Ésta vez me transporté en el tiempo. Cuando me diste las flores y vi manzanilla me recordó muchos momentos felices. Cuando estaba chiquita eran mis favoritas. Recordé la casa de mi abuelita en Sonora y luego luego pensé en hacer un arreglo en una tetera que ella me regaló. Le hice uno Ana Pau para su cuarto, y sea más ligera su cuarentena”

“Wow no conocía la magia que era crear un arreglo con diferentes flores, quizás siempre usaba las mismas y cada una tiene su encanto, como dice Ana Galena: su soltura, su capricho, que me retan en su acomodo. Esta semana mi experiencia fue diferente a la pasada, y cada vez es más divertido. Definitivamente #alegratuvidaconflores, lo vuelvo a decir: si tienes oportunidad inténtalo, te las llevan a tu casa @anagalena #cuarentena”



Tu futuro es brillante.

Licenciatura en
Arte Culinario
Septiembre 2020

Contáctanos

Paseo del Río 7126, 3a. etapa Río Tijuana,
Tijuana, B.C., México
011 52 (664) 622-9034 / USA (619) 488-4983
culinaryartschool.edu.mx



Culinary.

EL RETO DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA, A LARGO PLAZO

POR ANA PATRICIA VALAY

A sí como muchas cosas en la vida no volverán a ser igual después de esta pandemia, la educación tampoco será como un día fue, y me refiero a los sistemas educativos en todos los ámbitos, a todos los niveles, y en todos los países del mundo.

De entrada, porque el regreso a la vida cotidiana en medio de este virus que aún no tiene cura, nos obligará a un retorno de actividades cauto, de sana distancia, de menores actividades masivas o grupales, así como de los intercambios internacionales, que nos conducirán inevitablemente, a un mayor aprovechamiento de la tecnología, lo cierto es que es mucho más que ello.

APRENDIZAJE REMOTO DE LA NOCHE A LA MAÑANA

El COVID-19 obligó a maestros y maestras universitarios a reinventar su cátedra, y recurrir a la educación a distancia, como nunca antes lo habían hecho.

Si bien algunas instituciones ampliamente reconocidas de nivel superior en nuestro país como: CETYS, IBERO, TEC DE MONTERREY, UDEM, etc., por citar sólo algunas, tenían más de

dos décadas haciendo cursos en línea o a distancia, jamás se había vivido una dinámica como ésta, donde los campus con sus extraordinarias instalaciones: laboratorios, salas de exposición, canchas deportivas, salas hemodinámicas, etc., no pudieran utilizarse.

No nos pidieron permiso. Había que adecuarse a la situación. Renovarse o morir en el intento. Y, además, hacerlo con la gran calidad que se requiere, y se promete al alumn@ cuando se inscribe.

Para los Drs. Gideon Shimshon, Director de Aprendizaje Digital en el Imperial College de Londres, así como para David Dye, Profesor de Metalurgia, en el Imperial College de Londres, en respuesta al COVID-19, profesoras y profesores universitarios de todo el mundo, tuvieron que pasar al aprendizaje remoto con años de cambios organizativos comprimidos en tan sólo unas semanas.



ASPIRANTE A:

- **Preparatoria**
- **Profesional**
- **Licenciaturas Ejecutivas**
- **Posgrado**

**INICIA HOY MISMO
TU PROCESO DE
*admisión en línea.***

ADEMÁS:

- Solicita **información** de nuestra oferta educativa.
- **Resuelve** todas tus **dudas**.
- Recibe **asesoría** paso a paso.
- Programa tu **examen de admisión**.

Visita www.cetys.mx/admisiones2020

Además, mencionaron que existe gran preocupación por el cambio en la movilidad internacional, que será permanentemente menor, a consecuencia de que los estudiantes internacionales no sean permitidos, o no tengan los medios para continuar viajando y estudiar en el extranjero.

Ambos académicos consideraron que, para mitigar esta pérdida de ingresos, el cambio a la enseñanza online pareciera ser una característica permanente que tendrá que adoptarse.

¿PERO, SE GARANTIZA CON ELLO LA CALIDAD EDUCATIVA?

Ambos Doctores consideraron que no, dado que el medio o la forma en que se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, también es importante, y citan a Marshall McLuhan con su teoría que afirma que: "el medio es el mensaje"; argumentando que el simple hecho de replicar en línea las prácticas de enseñanza, y la oferta de títulos típicos de un campus universitario, es poco probable que se convierta en una estrategia ganadora más allá de la crisis, y sobre todo, a largo plazo.

SIN EMBARGO, EL RETO SE TIENE QUE ASUMIR

Lo cierto es que no queda de otra más que apuntalar las grandes fortalezas de las instituciones educativas internacionales de nivel superior, siendo una de ellas, la de tener una perspectiva global, así como la capacidad para inventar e imaginar el futuro.

ÁREA DE OPORTUNIDAD PARA LAS UNIVERSIDADES

Hay varias cosas que se deben hacer.

- 1. CAMBIAR EL ENFOQUE** del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 2. APROVECHAR LA POPULARIDAD** que los cursos en línea han tenido en los últimos años.
- 3. DISEÑAR EXPERIENCIAS** de aprendizaje significativas, que brinden comunidad tutoría, interacción entre pares, evaluaciones, comentarios, y oportunidades para practicar. No se trata sólo de producir videos y materiales de alta gama, o de llevar seminarios y conferencias vía online.
- 4. LOGRAR TRABAJAR VERDADERAMENTE EN EQUIPO**, en cada cátedra que se imparta. Se debe trabajar a escalas mucho más grandes que lo que alguna vez se hizo anteriormente, y no dejar todo en manos de un solo maestro, como se hacía en el pasado.
- 5. DESARROLLAR MÁS INTERACCIÓN Y TRABAJO EN CONJUNTO**, de parte de todas las universidades del mundo. Intercambiar mucho más que antes, tanto el conocimiento académico, así como las fortalezas de cada una.

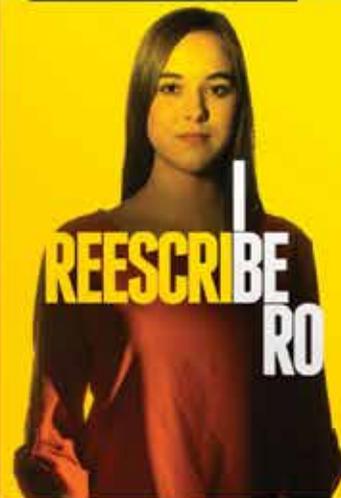
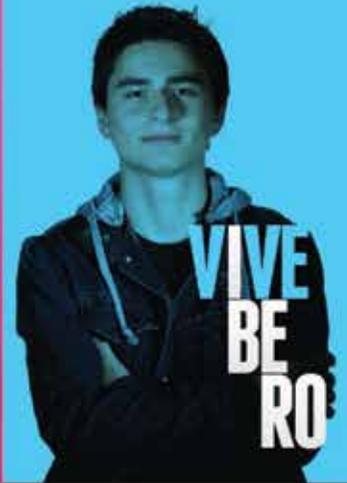
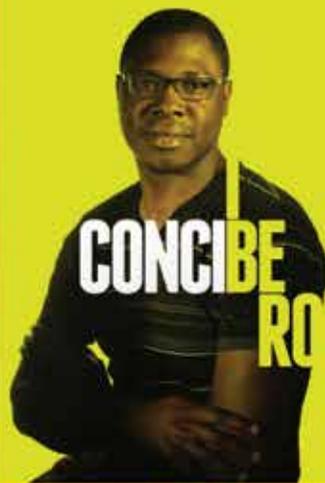
RETO PARA LOS MAESTROS...

Tanto para los Drs. Gideon Shimshon y David Dye, ambos de Imperial College de Londres, esta situación inédita, representa el gran reto para los maestros y las maestras con el ánimo de destacar, pues: "el aprendizaje remoto ofrece escala y

alcance global, y podemos transformar e inspirar a muchas más personas en todo el mundo. No requiere costosas salas de conferencias o brillantes residencias; lo que requiere es personal talentoso, así como estudiantes ávidos por aprender".

Además, de que existe la capacidad de que trabajen juntas todas las universidades, superando así la tiranía de la distancia para impartir cursos a los estudiantes donde quie-

ra que se encuentren, consideraron ambos maestros, y agregaron: las universidades no pueden ofrecer aprendizaje en línea sin cambiar su enfoque de enseñanza. 



IBERO
Ciudad de México • Tijuana

**TRANSFORMA
EL MUNDO**

Proceso de admisión a LICENCIATURAS a distancia

No es necesario presentar EXAMEN DE ADMISIÓN

- Administración de Empresas
- Administración de Negocios Internacionales
- Arquitectura
- Comunicación
- Derecho
- Enfermería
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecatrónica Industrial
- Nutrición y Ciencia de los Alimentos
- Psicología

Atención preuniversitaria

📞 Whatsapp (664) 361-39-15
tijuana.ibero.mx/preuniversitarios
atencion.preuniversitaria@tijuana.ibero.mx

#LaIBEROaDistancia

NIÑOS DE CASAS HOGAR, AHORA UNIVERSITARIOS

La Fundación Corazón de Vida los impulsa a seguir sus sueños

POR TATIANA MARTÍNEZ

SAN DIEGO. El programa de becas universitarias que impulsa la Fundación Corazón de Vida desde el 2012, logró atraer en sus inicios a tan sólo 3 estudiantes de las casas hogar a las que apoya. Sin embargo, con el paso del tiempo, ha demostrado ser un verdadero imán para el éxito.

En tan sólo ocho años de su creación, cuenta ya con 30 egresados universitarios de diversas carreras como medicina, derecho, arquitectura, mercadotecnia, psicología, negocios, educación, enfermería e idiomas. Estos jóvenes que vivieron la mayor parte de su vida en una casa hogar apoyada por la Fundación Corazón de Vida han logrado contar con las herramientas emocionales y económicas para alcanzar sus sueños.

En este ciclo escolar son 40 los alumnos que acuden a la Universidad Autónoma de Baja California en los campus de Tijuana, Ensenada y Tecate, así como el TEC de Tijuana; Unifront, Educem, Xochicalco, entre otras instituciones académicas más.

“Reconocemos que la educación es una llave importante para romper el ciclo de pobreza y abandono. Es



por eso que ponemos un gran énfasis en apoyar las necesidades educativas de los niños y niñas que viven en las casas hogar que apoya la fundación. Se les apoya con fondos para inscripciones, mensualidades (en algunos casos), uniformes, útiles, gastos de graduación y transporte”, explicó Hilda Pacheco, fundadora de la Fundación Corazón de Vida.

Además de apoyar a los jóvenes a que vayan a la universidad, Corazón

de Vida aporta los recursos necesarios para que una decena de casas hogar que albergan alrededor de 500 niños y jóvenes en Baja California, puedan proporcionarles vivienda y alimento.

LA FUNDADORA DE CORAZÓN DE VIDA VIVIÓ EN UNA CASA HOGAR

Hilda Pacheco considera que su historia es muy similar a la de los niños que su fundación apoya.



“Mi madre se quedó como madre soltera de cuatro hijos cuando yo tenía 8 años. Yo era la mayor, y mientras ella trabajaba, yo me quedaba al cuidado de mis hermanos, hasta que un accidente en el cual casi se ahoga uno de mis hermanos le hizo darse cuenta de que corríamos peligro estando solos en casa. Así que decidió llevarnos a una casa hogar”, indicó la fundadora de Corazón de Vida

Hilda permaneció ocho años en una casa hogar y sus hermanos diez años. En ese tiempo su madre estuvo trabajando en los Estados Unidos con la intención de ahorrar y llevarse a sus hijos, pero el dinero sólo fue suficiente para mantenerse. Cuando Hilda Pacheco cumplió 16 años logró reunirse con ella para ayudarla a trabajar y reunificar a su familia, lo cual fue posible.

Años después de estar reunidos con su madre, Hilda se dio cuenta de que la casa hogar que les dio albergue en su niñez estaba pasando por una mala situación económica, por no tener suficientes donativos para atender las necesidades de los niños.

“Agradecida por la gran oportunidad que tuvimos mis hermanos y yo de poder estar en la casa hogar cuando más lo necesitábamos, decidí hacer algo para ayudar. De esa manera, inicio hace 25 años la fun-

“ En San Diego tenemos un grupo de voluntarios cuya participación ha sido instrumental para la recaudación de fondos y difundir la información de nuestra misión

HILDA PACHECO

dación contando con únicamente el apoyo de amigos y compañeros de trabajo”, reiteró.

La Fundación Corazón de Vida tiene como misión la recaudación de fondos y recursos para apoyar las necesidades de sobrevivencia de los niños, y en su tarea se han unido miles de personas deseosas de hacerles saber a estos niños que no están desamparados.

UNIVERSITARIOS Y VOLUNTARIOS DEL SUR DE CALIFORNIA LOS APOYAN

Muchos jóvenes universitarios, voluntarios y residentes del sur de California se han dado a la tarea de organizar eventos para recaudar fondos, hacer trabajos para mejorar las casas hogar y también para visi-

tar a los niños.

“Desde que nació la fundación, uno de los pilares de nuestro trabajo es traer voluntarios y donantes cada mes para que visiten las casas hogar y puedan ver cuales son las necesidades reales y como se utilizan los recursos de la fundación. En San Diego tenemos un grupo de voluntarios cuya participación ha sido instrumental para la recaudación de fondos y difundir la información de nuestra misión”, subrayó Hilda Pacheco.

La tarea inicial de apoyar una casa hogar se ha extendido con el tiempo hasta brindar apoyo a una decena de casas hogar de Baja California, con alrededor de 500 niños y jóvenes.

“Se que en estos tiempos difíciles algunos no podemos aportar monetariamente, pero si podemos usar nuestra voz y nuestras redes sociales para dar a conocer la necesidad que existe y darles la oportunidad a los que puedan aportar” reitero Hilda Pacheco. 

PARA PODER CUMPLIR SU TAREA REQUIEREN DE LOS DONATIVOS QUE OBTIENEN POR MEDIO DE SU PÁGINA DE INTERNET

www.corazondevida.org

PAPÁS

TREN

POR HECHO CON CHE CHÉ

Los papás también buscan conseguir atuendos "fashion" y verse a la moda, pero también esperan que, al mismo tiempo, lo que usen los haga sentir cómodos y frescos, con prendas como lo son los jeans, shorts y camisas entalladas lisas, a cuadros y con estampados tropicales, los **MUST HAVE** de la siguiente temporada.

Las camisetas con diseños convencionales, los pantalones que no le hacen forma a la silueta y los zapatos descuidados, ya no forman parte del armario masculino.

CON CERO LIMITACIONES

Los papás de esta generación son más modernos y más atentos en los detalles de su vestimenta, y lo que es el tabú de los colores, en el caso de los más arriesgados, es una limitación que no conocen.

Los estampados con infinidad de diseños son comunes ahora y se combinan con pantalones de vestir o casuales, todo depende de la ocasión.

El calzado también permite el uso de nuevos textiles como el terciopelo. Por otro lado, la mezcla de estilos, en los que un deportivo se complementa con

un atuendo formal, ahora son más recurrentes en los hombres de toda edad.

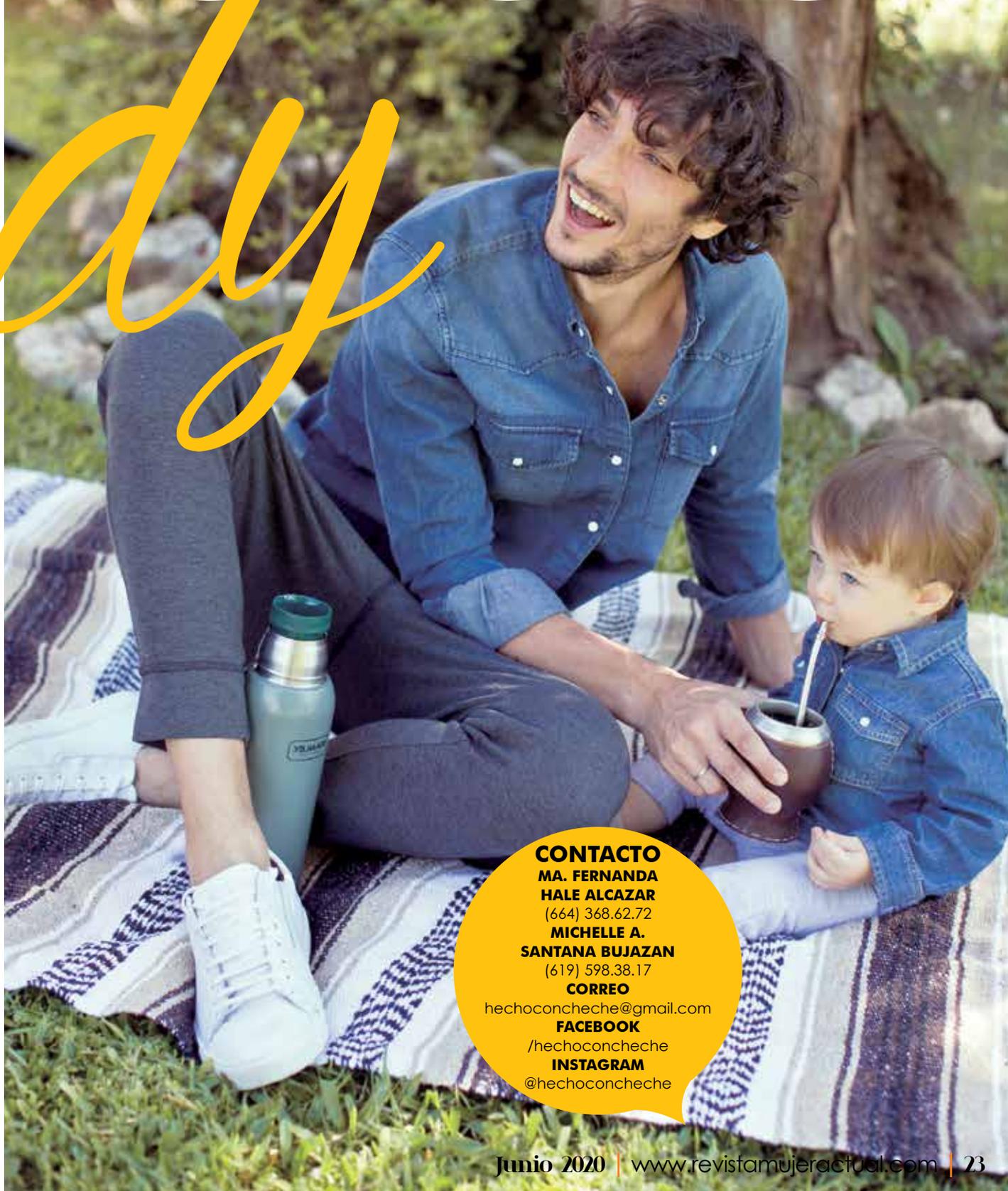
¿Calcomines de colores? Súper sí. Es una de las revoluciones que también han llegado, y más si perteneces al estilo creativo, incluso, si usas un pantalón de vestir con calcomines de flamings no te hará daño ni te verás mal, te verás cien por ciento a la moda, y darás la impresión de: amigable, divertido y creativo.

A continuación, te presentamos algunas de las prendas que, para lucir a la moda, no le pueden faltar a papá en su guardarropa. **M**





day



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



Al terminar esta cuarentena, el regreso a la normalidad será sin duda diferente en todos los ámbitos, y la industria restaurantera no está exenta. Este primero de junio, así reabren sus puertas los restaurantes

ASÍ REGRESARÁN RESTAURANTES EN TIJUANA

REDACCIÓN REVISTA MUJER ACTUAL

Estos son algunos lineamientos que los restaurantes tendrán que acatar, según lo que publicó la CANIRAC en una guía:

- » Deberán contar con protocolos específicos de limpieza y desinfección diaria de las áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común.
- » El personal debe contar con cubre-bocas.
- » Deberán detectarse grupos de riesgo para garantizar su seguridad, y capacitar al personal sobre la importancia del lavado de manos, como la medida más eficaz para evitar el contagio.
- » Deben realizar un registro de temperatura de todo el personal al ingreso y al terminar el turno.

PROTOCOLO DENTRO DE LA COCINA

- » Al ser un lugar reducido en algunos restaurantes, se recomienda que la distribución de trabajo sea lo más clara y organizada posible con ayuda de señalizaciones o marcas en el piso.
- » El lugar deberá de contar con dispensadores de gel anti-bacterial con base de alcohol al 70%.

AFORO Y DISTANCIAMIENTO FÍSICO

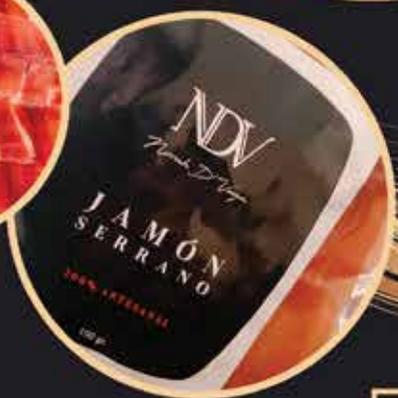
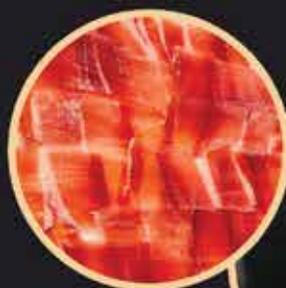
- » El aforo debe estar organizado, respetando la distancia no menor a 1.5 metros.
- » Se debe fomentar el sistema de reservas en línea, y limitar el número de personas a un máximo de 10 por mesas.
- » La mantelería deberá ser cambiada por completo después de cada servicio, y la mantelería sucia deberá ser manipulada con guantes.

Fuente: www.forbes.com

NDV

Norah D'Vega

Disfruta el mejor jamón del mundo en la Baja



\$120DLLS.
1 Vino
1 charola

\$85DLLS.
4 PERSONAS
1 Vino
1 charola

\$100DLLS.
8 A 10 PERSONAS
1 Charola

\$75DLLS.
4 PERSONAS
1 Charola



SANGIOVESE
2017



TEMPRANILLO
2017



HERENCIA
BLANCO 2018



HERENCIA
ROSADO 2018

NORA D' DE LA VEGA
664 303.89.85

SÁNDWICH

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Le decimos al sándwich así debido a un señor que así se llamaba. Lord Montagu, Conde de Sándwich, un pueblo del suroeste de Inglaterra.

Era un caballero muy rico, y le encantaba jugar a las cartas con sus amigos. Se dice que un día estaba tan picado en el juego que ordenó a su cocinero que le enviara la comida a la mesa de

bridge, y le puso la condición de que los alimentos que enviara, permitieran seguir jugando, y que el Conde y sus amigos no se ensuciaran las manos.

Es así como al cocinero se le ocurrió poner el rico relleno que había preparado -se dice era un jugoso filete- entre dos rebanadas de pan. Fue así como los caballeros pudieron seguir jugando, comiendo y sin ensuciarse, saboreando un delicioso sándwich que nació con un gran futuro que adop-

tarían rápidamente los ingleses.

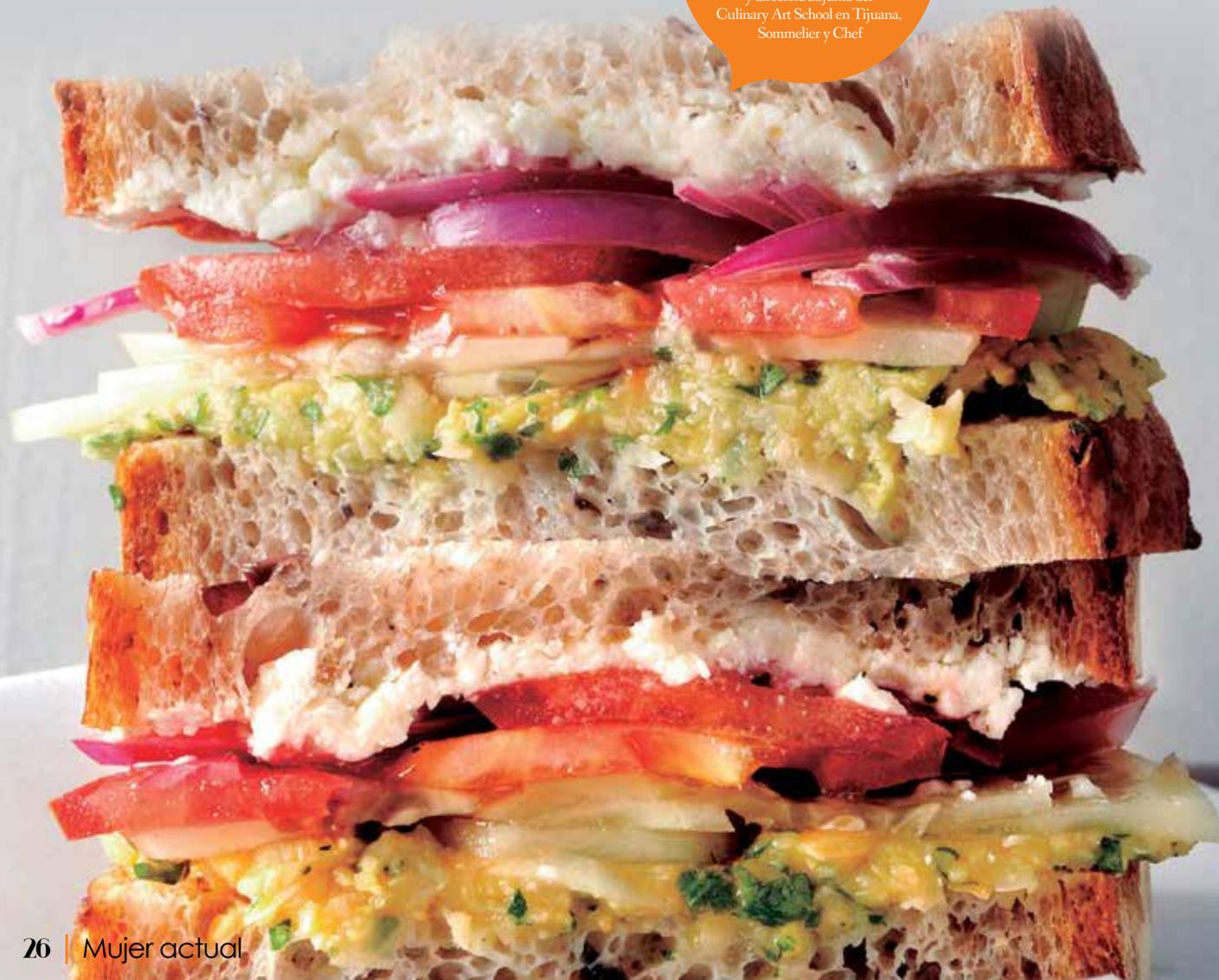
Se puso de moda en Inglaterra y de ahí conquistó al mundo entero. Cuando murió el ilustre Lord Montagu, dejó dicho en su testamento que dejaba a Inglaterra el sándwich como la mejor herencia.

El secreto de un buen sándwich está en los ingredientes que se eligen, tanto del pan como el relleno y las salsas. **M**

CORREO
analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

AQUÍ UNAS RECETAS DE RICOS SÁNDWICHES...





SÁNDWICH ABIERTO DE VEGETALES

Este sándwich vegetal es tan fácil y rápido de preparar que sacará de cualquier apuro. Los franceses llaman tartine a estos sándwiches abiertos.

- » Una rebanada de pan integral
- » Aceite de oliva
- » Arúgula
- » Calabacita Zucchini asada
- » Pimiento asado
- » Tomates cherry
- » Albahaca
- » Sal y pimienta
- » Opcional queso de cabra

PROCEDIMIENTO:

- 1. SOBRE LA REBANADA** de pan integral poner aceite de oliva con la finalidad de humectar.
- 2. ENSEGUIDA COLOCAR LA ARÚGULA**, el zucchini y el pimiento asado, los tomates cherry en mitades y la albahaca. Salpimentar
- 3. TAMBIÉN PUEDES COLOCAR UNA RODAJA DE PAN** arriba del resto de los ingredientes, pero ésta es en realidad una sugerencia de sándwich abierto.

EL DE ATÚN

Aconsejo preparar este sándwich para lunch y esos días soleados de verano, ya que es una receta fabulosa para días de calor.

- » 1 pan ciabatta
- » Una lata de atún
- » 2 cucharadas de cebolla morada picada finamente
- » 2 cucharadas de mayonesa
- » Chipotle al gusto
- » Unas gotas de limón
- » 1 tomate en rebanadas
- » Hojas de lechuga
- » 1 zanahoria rallada
- » Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

- 1. CORTAR EL PAN CIABATTA** y tostarlo un poco.
- 2. Mezclar el atún** con la cebolla mayonesa, el chipotle y las gotas de limón que le darán un toque ácido que va de maravilla con el pescado.
- 3. Colocar sobre el pan la mezcla de atún**, el tomate, la lechuga cortado en rodajas finas pero lo suficientemente gruesas para poder sentir el sabor del tomate.
- 4. Añadir la zanahoria rallada** que dará el toque crujiente, y las hojas de lechuga; rociar con aceite de oliva.



EL TRADICIONAL DE JAMÓN DE QUESO

¿Fruta en un sándwich? ¿Por qué no? A este típico sándwich de jamón ya sea de cerdo o pavo, agrégale manzana o pera y verás la diferencia. Puedes espolvorear con un poquito de curry, y el sabor será completamente distinto.



BRÓCOLI Y QUESO CHEEDAR

El brócoli asado, mezclarlo con el queso hasta que se funda, y poner esto de relleno a un pan de granos es una manera de comer verdura de forma deliciosa.



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.

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

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros

COPARMEX TIJUANA **BOLSA DE TRABAJO COPARMEX**

NUESTROS SERVICIOS

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

Beneficios

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

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

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

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
(664) 681-1469
totalwhite

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291
PELUQUERIA
ESCUELA DE JUDO
Pet Center

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



ESPECIALIDAD

Cortes de carne y gastronomía francesa.

RESTAURANTE

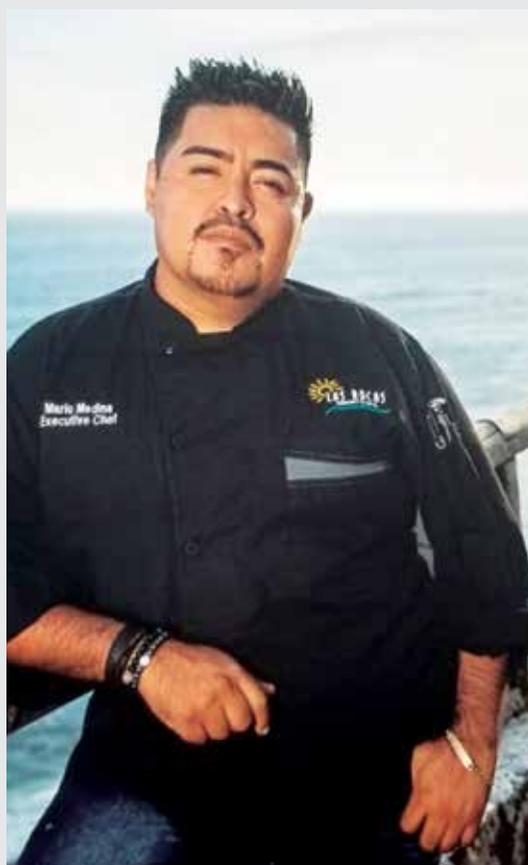
Ursula en Las Rocas Resort & Spa

FACEBOOK

Mario Medina

TELÉFONO

664 1283134



MARIO ALBERTO MEDINA CORDERO

POR ANA PATRICIA VALAY

ÉSTE SOY YO...

Soy de CDMX, pero he radicado la mayor parte de mi vida en CA, EU. Desde pequeño mi gusto por la cocina empezó con los guisos en casa de mi madre. A los 15 años me fui a EU y empecé a trabajar de lava lozas en restaurantes, sin embargo, sólo estuve 2 semanas en ese cargo, pasando a la cocina rápidamente.

Poniendo todo el empeño, entusiasmo y disciplina en lo que hacía, empecé a hacer una carrera en este ámbito. Siempre me visualicé siendo chef. Fue difícil, porque no todos creían en mí, pero a base de esfuerzo, estudios y dedicación: ¡lo logré! He trabajado en restaurantes con diferentes estilos de gastronomía: francesa, steak house, italiana, y recientemente gastronomía mexicana. Me he distinguido por hacer mis propias creaciones, siempre tratando de ser diferente a los demás. 

*Coordinación Ejecutiva: RP Maribel Moreno.

ENAMÓRANOS DE TUS CREACIONES CULINARIAS

—Uno de los platillos que más le ha gustado a la gente es una costilla de res horneada por 24 horas, acompañada de un puré de camote, coles de Bruselas, y una salsa de mora azul y mezcal. Me gusta mucho fusionar los sabores haciendo mezclas, con base a la gastronomía francesa e ingredientes mexicanos, siempre tratando de sorprender a mis comensales y tener un platillo original y con mucho sabor.

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

—Siempre he pensado que la cocina es un arte, porque implica pasión, creatividad y aprendizaje. Nunca terminas de aprender, así que sí, me considero un artista al crear nuevos platillos.

¿ROMPES LAS REGLAS EN TU COCINA?

—Claro que sí, siempre y cuando le dé el trato adecuado a cada producto que esté utilizando. El mayor secreto de mi cocina es siempre

cocinar con amor.

¿CUÁL CONSIDERAS LA CLAVE DE TU ÉXITO?

—Perseverancia, dedicación, constancia y pasión. Desde muy joven he tenido mis sueños y metas, y he trabajado por ellas, además: nunca me he cerrado a seguir aprendiendo.

¿EN QUÉ ERES DIFERENTE A LOS DEMÁS CHEFS?

—Creo que cada persona es única, yo simplemente trato de ser yo mismo y no imitar a nadie, me gusta mucho interactuar con la gente y compartirles mi pasión por la cocina.

RECOMENDACIÓN A LOS LECTORES RELACIONADO A TUS PLATILLOS

—Les podría recomendar todos mis menús, pero cada paladar es diferente. Es bueno experimentar nuevos sabores, algo diferente, algo único que te haga regresar al lugar donde lo probaste; simple pero elegante.

GRATITUD y un BRINDIS

POR QUIENES NOS
PROCURAN EL VINO
DE NUESTROS VALLES

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Elenoturismo está totalmente detenido, y si bien el crecimiento del consumo doméstico de vino ha crecido por las ventas online, esperamos sea suficiente para mantener a flote este rubro.

Sin duda extrañamos la vida como la conocíamos, y tenemos que prepararnos para tiempos VICA: Volátiles, Inciertos, Cambiantes y Ambiguos.

Con nostalgia leía hace unos días en el portal de Provino, Asociación Civil con más de 28 años dedicada a la promoción de la industria vitivinícola de Baja California, respecto de las fiestas:

Fiesta de los viñedos en flor, evento cancelado.

XXI Festival de las conchas y el vino nuevo, evento pospuesto hasta nuevo aviso, al igual que la XXX Fiestas de la vendimia.

Así mismo en un corto nostálgico, en la misma página, aparecen algunos

amigos cerrando las puertas de sus vinícolas, y dando un anuncio de que #JuntosEstamosMejor, en apoyo al distanciamiento social.

EMPATÍA Y SOLIDARIDAD PRESENTES

Esta iniciativa además de que tiene un carácter social, tiene un gran valor comunitario en favor de la población vulnerable de la región, que por la contingencia enfrenta necesidades básicas. Las canastas tienen una peculiaridad, llevan alimentos de las huertas para reforzar el sistema inmunológico de quienes las reciban.

Por otro lado, han donado cinco mil litros de vino para ser destilado al 70%, así como los insumos y producción necesaria para obtener una remesa de mil botellas de 354 ml de gel antibacterial, que también serán donadas a la población.

Estas labores nos enseñan que la vida sigue, y sigue con solidaridad que será recordada siempre en estas ediciones de fiestas y festivales.



INNOVANDO EN LAS REDES

El espíritu de lucha continúa como lo vemos en la iniciativa: "El distanciamiento social sabe mejor con #VinoBCentucasa".

Igualmente se demuestra en las catas virtuales que se están llevando a cabo.

Es una buena oportunidad para que visites esta página y conozcas a sus miembros, así como virtualmente, conozcas también cada una de sus propuestas.

VIDA MÁS EXITOSA Y LLEVADERA, GRACIAS AL VINO

Por otro lado, y en un sentido académico, el profesor de la Universidad de Oxford Robin Dunbar afirma que: "Beber podría ser el secreto del éxito de la humanidad", esto lo compartió en un artículo del diario británico Financial Times, en el que además no ha dudado en afirmar que "el alcohol ha sido más valioso para la supervivencia de nuestra especie, de lo que podríamos imaginar".

Según el profesor, los grupos sociales de primates, a diferencia de la mayoría del resto de animales, confían en la unión para mantener la coherencia social. Y "para los humanos, aquí es donde una botella compartida de vino juega un papel poderoso", afirma. Al parecer, las relaciones sociales nos protegen contra las amenazas externas y las tensiones internas, como el estrés, y esto "ha sido clave para nuestro éxito evolutivo", asegura. También Benjamin Franklin lo dijo, "El vino hace la vida más fácil y llevadera con menos tensiones y más tolerancia".

Así que bebamos vino con moderación, con nuestros seres queridos en casa o a través de las pantallas que han debutado con toda su magnanimidad al acercarnos virtualmente.

SEAMOS AGRADECIDOS

Según Cicerón la gratitud no es sólo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas ellas, y según la ciencia, además aporta beneficios a nuestra salud física y mental. La palabra gratitud procede del latín gratitud, y según el diccionario es el sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer.

Aprovecho para invitar a @s lectores a hacer un brindis virtual por todos los actores que intervienen en la cadena que va de la uva a la copa. Cada uno reciba un reconocimiento, nuestra gratitud; los del Valle de Guadalupe, los del Valle de San Antonio de las Minas, los del Valle de Ojos Negros, los del Valle de Santo Tomás, los del Valle de San Vicente, los de la Puerta Norte; la gente del campo, los viveristas, los viticultores, los agrónomos, los toneleros, los recolectores, los bodegueros, los enólogos, los winemakers, los negociantes, los sommeliers; los que lo comunican y difunden, y por supuesto muchas gracias, por el catador que eres tú.

Los frentes de trabajo son diversos, el foco está en atender la emergencia, pero igual sabemos que las crisis y los desastres impulsan el desarrollo de innovaciones.

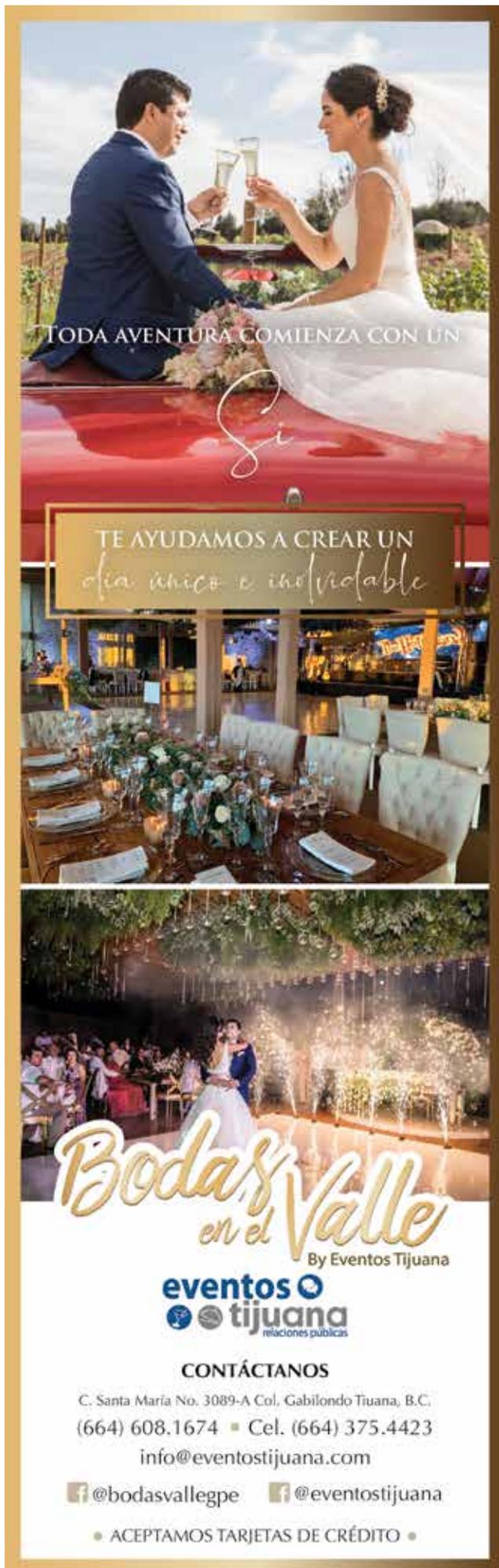
Quiero imaginar lo que será el enoturismo con sana distancia; a volcar la creatividad para dar soluciones; trabajemos durante la crisis, el plan para después de la misma. 

CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

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

¡SALUD, MUCHA SALUD!



TODA AVENTURA COMIENZA CON UN

Si

TE AYUDAMOS A CREAR UN día unico e inolvidable

Bodas en el Valle
By Eventos Tijuana

eventos tijuana
relaciones públicas

CONTÁCTANOS

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

 @bodasvallegpe  @eventostijuana

● ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO ●



POR BIANCA CASTRO-CERIO TRENTI

La DulceCHEF

*La autora es chef repostera



BREAD PUDDING *con caramelo*

Para estos días de contingencia, qué mejor que hacer un postre con el pan viejo que tenemos en casa.

Espero que les guste la siguiente receta que les comparto, y que disfruten mucho hacerlo con los niños de casa.

Además es un rico postre para papá. ¡Sorpréndanlo con este detalle!



BREAD PUDDING CON CARAMELO

INGREDIENTES:

- » 8 tazas de pan, cortado en cuadros
- » 2 cucharadas de licor
- » 4 huevos
- » 2 tazas de leche
- » 2 cucharadas de canela
- » 1/2 cucharadita de nuez moscada
- » 1/2 taza de azúcar y 2 cucharadas

CALENTAR EL HORNO 350F

- » En un bowl mezclamos la leche, el huevo, la canela, la nuez moscada y la 1/2 taza de azúcar. Agregamos el pan.
- » Ponemos todo en el recipiente. Luego, en un bowl mezclamos 2 cucharadas de azúcar con 2 cucharaditas de canela, y lo espolvoreamos arriba de la mezcla del pan y cocinamos de 30 a 40 minutos.

AHORA, PARA ACOMPañAR NUESTRO POSTRE, HAREMOS UNA SALSA DE CARAMELO

INGREDIENTES

- » Media taza de azúcar morena
- » Media taza de barra de mantequilla
- » Media taza de crema
- » Se cocina hasta que empiece a hervir, y se cuentan 5 minutos, mientras que se sigue revolviendo constantemente

* Se puede agregar algún licor, si se gusta.

2 generaciones

JAVIER **PLASCENCIA** & **RUFFO** IBARRA

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA ABIGAÍL FOTOGRAFÍA

Ambos
comparten
el amor por
sus hijos y
la gastronomía
de la
Baja



“Todo va a cambiar mucho pero sin perderse la esencia y la pasión con la que hacemos las cosas

E

mprendiendo con creatividad, cocinando e innovando, así se mantiene trabajando desde casa el chef Javier Plascencia, en momentos en los

que el sector gastronómico de Baja California se encuentra fuertemente afectado.

El empresario restaurantero no se da por vencido, como nunca lo hizo en el pasado. No se está quieto, su mente no para, es parte de su personalidad y del porqué de su éxito.

“Siempre tengo que estar haciendo algo de actividad, y me he dado cuenta con esta cuarentena que no puedo estar quieto. No puedo estar sentado viendo una película, tengo que estar haciendo algo con las manos, y cómo ésta es mi vida, mi mundo, todo el día mi cabeza está pensando en: cómo vamos a regresar, cómo le vamos a hacer, qué platillos vamos a presentar, qué tipo de servicio vamos a dar; realmente me gusta mucho”.

SUMÁNDOSE Y APOYANDO

Para el regreso al New Normal en los restaurantes, el chef propone apegarse a una cocina más local, con productos de la región y más frescos. Mientras tanto, se ha dado a la tarea de promover lo que aquí se produce. “Hoy más que nunca estamos cocinando mucho en casa, haciendo recetas con productos locales para apoyar a los productores, así como a las vinícolas y cervezas artesanales. Estamos haciendo todo lo posible para echarnos la mano entre todos”, comentó.

DISFRUTANDO A SUS HIJOS

Hoy, en este alto obligado en el camino, Javier Plascencia está conviviendo mucho

más con sus hijos: “Ahorita están conmigo en Rosarito, y estamos cocinando mucho y haciendo deporte. Somos muy unidos”.

Lauren, la mayor, se ha convertido en su compañera de viaje, y con Valeria comparte que también es surfer. Javier está estudiando finanzas y le gusta todo lo de la gastronomía, y Joaquín “es muy deportista y le encanta comer”.

¿Y cómo es tu relación con ellos?, le pregunto. “¡Excelente!, son mi vida realmente”, dice gustoso.

LO QUE APRENDIÓ DE SU PADRE

Esta no es la primera vez en que Javier se ha enfrentado a dificultades a lo largo de su vida. “Me acuerdo de las devaluaciones que hubo en los ochentas. Mis papás, para los negocios del Giuseppis, compraban en EU el queso mozzarella e insumos básicos para la pizzería, y me acuerdo que la pasaron mal, pero mi papá se levantó y salió adelante. Nos enseñó cómo no quedarnos con los brazos cruzados, lamentándonos. Nos enseñó a trabajar y hemos seguido sus pasos”.

“A mi papá lo admiro mucho. Él me apoyó, me dio mi patadita, pero yo tenía esa necesidad de hacer lo mío, mis propios proyectos, mis ideas, mi cocina, pero gracias a que estuve desde muy pequeño aprendiendo de él, eso me ayudó muchísimo”.

Uno de los proyectos que Javier retomará cuando la cuarentena termine, es uno con su padre. “Él creó un imperio de 13 o 14 restaurantes, pero ya está grande y necesita mi apoyo”.

EN BREVE...

- » **MAYOR FORTALEZA:** La creatividad
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Workaholic
- » **FRASE FAVORITA:** ¡Ánimo!
- » **CLAVE DEL ÉXITO:** Siempre estar muy actualizado

DE SUS GRANDES SATISFACCIONES

Otro momento complicado que le tocó vivir a Javier en Tijuana, fue el de la época de la inseguridad, lo que le dio una de sus más grandes satisfacciones. “En ese entonces, pusimos nuestro granito de arena para que la gente volteara de nuevo hacia Tijuana y la viera con otros ojos. Se empezó a generar este destino gastronómico, y me da mucho gusto haber participado, haber puesto de nuestra parte para que se creara, eso me da mucho orgullo”.

A RUFFO LO VEO COMO MI HIJO

“Desde que conocí a Ruffo vi que era una persona con mucho carisma y talento para la cocina. Es una persona con los pies en la tierra que ayuda mucho, y eso me gusta de él, que no es egoísta. Lo veo como mi hermano chiquito o como mi hijo, se podría decir. Estoy muy orgulloso de lo que ha logrado, así como de otros chefs”.

PROYECTOS EN PUERTA

Hoy, Javier Plascencia tiene muchos sueños por realizar.

Se asoció para abrir un hotel, un restaurante y un bar en la Avenida Revolución. Tiene otro proyecto en Valle de Guadalupe y otro más en San José del Cabo. Además sacará la segunda edición de su libro: The Soul of Baja, con algunos agregados, y proyecta escribir otro par de libros.

Además le encantaría tener un programa de Televisión, y piensa apostarle a la comida natural, sana y orgánica. “He cocinado muchísimas verduras y me ha apasionado. Seguramente vamos a sacar un concepto, algún libro de cocina de aquí de la región, pero basada en verduras”.

Imparable, así es el chef Javier Plascencia. 

A man with a beard and mustache, wearing a white long-sleeved shirt and light-colored trousers, is sitting on a white modern chair. He is looking towards the camera with a slight smile. The background features a wall with a grid of small white bowls, some containing colorful liquids. To the right, there is a large green plant in a wooden planter. The floor is dark wood.

CON LA PASIÓN Y ENTREGA
PARA REPOSICIONAR LA
GASTRONOMÍA DE BC

JAVIER PLASCENCIA

“ Ahora quiero crear experiencias gastronómicas. No solamente que vayas a un restaurante, te sientes y disfrutes, sino que quiero hacer que la gente conozca lugares nuevos en toda la Baja ”

Portada
DEL MES

DESACELERANDO EL
PASO, PARA RETORNAR
A SUS ORÍGENES

RUFFO IBARRA

“ Hay muchas cosas que me gustaría hacer, y todo lo veo como herramientas para aprender, crecer y salir adelante. Pero la prioridad sin duda, será definitivamente el restaurante ”

“ Mi papá me decía hace muchos años: mira mijito, ¡olvídate del dinero!, no te preocupes por el dinero, tú agacha la cabeza y ponte a trabajar, nada más

C

ómo a todos, la pandemia modificó el ritmo acelerado de vida que llevaba el Chef tiju-

nense Ruffo Ibarra, haciéndole equilibrarse más. “Valoras más la salud. Llegué a estar en tres ciudades en un mismo día. ¡Era muy exagerado! Decía que sí a muchas cosas, sin contemplar mi bienestar, y a veces ya me sentía mal y seguía diciendo que sí, sin dejar reposar mi cuerpo, mi mente, y sin darme el tiempo de disfrutar el trabajo que estaba realizando”.

Han sido tiempos difíciles, porque ha visto muy poco a su hijo Santiago con quien tiene un vínculo muy estrecho y especial.

“Esto me ha enseñado a valorar lo que era cotidiano: el contacto físico, el dar un abrazo o un beso. He aprendido sobre la importancia de buscar la calidez con conciencia, de disfrutar el momento, y de que, si doy un abrazo a alguien, debo dárselo bien”, reflexiona.

—¿Y HAS APRENDIDO ALGO COMO EMPRESARIO?

—Yo creo que todos los empresarios, todos los restauranteros, sabemos más que nunca de nuestras empresas. Estuvimos forzados a leer, a meternos a las leyes, a ver cómo buscar fondos, y a hacerle frente al gobierno. La desesperación te obliga a informarte y a hacer cosas. Así que preocuparme por mi equipo, por sacarlo adelante, me hizo mejor empresario y me dejó mucho. Me abrió la visión para iniciar futuros proyectos, sobre cómo administrarlos y qué cuidados tener.

RETORNANDO A LOS ORÍGENES

Antes de la pandemia, Ruffo Ibarra ya tenía remodelado su restaurante, con nuevo mobiliario y un menú por estrenar. Pero ahora, su visión cambió, por lo que ofrecerá una propuesta distinta.

“Las situaciones son diferentes ahora. Yo me estaba yendo ya, a hacer un menú degustación para empezar a competir por posiciones a nivel nacional; esa era la tirada, pero hoy no lo es más. Te puedo decir que mi meta regresa a ser: darle confort a la gente. Sí, con un nivel de cocina importante, con sabores muy bien aterrizados y con una experiencia diferente, pero nada que te haga pensar, sino que te relajés y puedas decir: ¡qué rico! ¡qué bonito!, ahora me puedo ir a casa súper relajado. Creo que esa siempre ha sido nuestra esencia, y hoy más que nunca la vamos a reforzar”.

—¿Y HABLANDO DE VOLVER A LOS ORÍGENES, ¿QUÉ ME PUEDES CONTAR DE TU PAPÁ EN EL MES DEL PADRE?

—Mi papá es fuera de serie. Siempre ha pensado fuera de la caja, y debo confesar que es muy duro tener el mismo nombre de una persona que ha tenido tanto éxito. —Llegó a los 13 años a Tijuana de Cananea Sonora, y

EN BREVE...

» **MAYOR FORTALEZA:** Sensibilidad

» **MAYOR DEBILIDAD:** Mi hijo

» **FRASE FAVORITA:** Buena suerte, mala suerte, quién sabe.

» **CLAVE DEL ÉXITO:** La pasión, que te mueve mucho más que cualquier remuneración económica.

empezó limpiando una licorería. Después, siendo el cajero del lugar, se pagó la carrera y llegó a ser el contador. Posteriormente trabajó en el despacho Astiazarán, se independizó y abrió dos despachos propios, y a los 34 años ya era Contralor del Estado. Fue Secretario de Finanzas con Carlos Bustamante y Delegado de Economía del estado.

—Y si yo trabajo mucho, él me da dos vueltas todavía. Mi relación con él es súper grata, me ayuda mucho, es mi consejero. Lo padre ahorita es que logró el respeto de él, por lo que he hecho por mi cuenta, en donde ya no cuestiona cada una de mis decisiones. A raíz de eso, fue muy padre y más progresiva nuestra relación laboral, y avanzamos mucho más rápido. Él es muy objetivo, se actualiza y estudia.

A JAVIER LO VEO COMO MI PADRE

“Javier es una persona que siempre he admirado mucho. Es uno de los grandes actores de la gastronomía bajacaliforniana, y creo que es el expositor más importante, el que más ha logrado sobresalir en el escenario internacional como chef, y ha puesto a Baja California en el mapa. Para mí es el referente más importante del estado, y tenemos muchas cosas en común. Nuestros estilos al cocinar son parecidos, somos buenos para improvisar, los dos somos papás solteros, y ambos somos fanáticos del deporte.

“Hubo un tiempo en que nos comparaban mucho en la Secretaría de Turismo, y de cura le decía apá a Javier. Entonces con esto de la Revista, le dije: ¿ya va a ser oficial?, y suelta la carcajada. Para mí estar junto a él, es un logro súper importante”. 

Especial
MES DEL PADRE

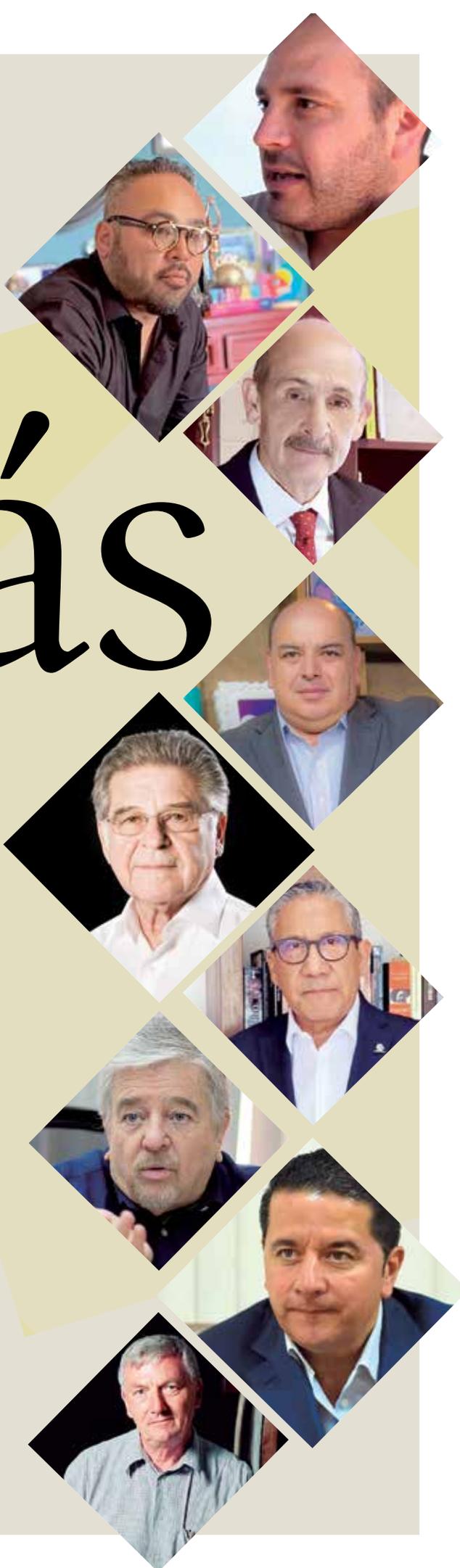
Papás

RESPONSABLES
TRABAJADORES
AMOROSOS

EMPRENDEDORES

POR ANA PATRICIA VALAY

La responsabilidad de tener que sustentar a sus familias e hijos, les hace sacar fuerza de dónde sea, poner manos a la acción y reinventarse. ¿Qué no harían los padres por sus hijos? No sólo llevan el pan y sustento en tiempos difíciles, sino que también les colman de amor. A todos ellos, padres ejemplares y emprendedores, nuestro respeto y más grande admiración



LUIS FERNANDO

DIRECTOR DE INFOBAJA

FELIZMENTE CASADO DESDE 1984, con tres hijas y una hermosa nieta; apasionado de viajar en familia y conocer las ciudades corriendo maratones.

"Siempre quise ser mi propio patrón y lo logré casi cumpliendo 45 años, un emprendedor mayorcito para el promedio, pero muy realizado con lo que hago: Periódico Infobaja y CSI, una constructora especializada en acero estructural".

Ante la crisis actual, Luis Fernando se ha reinventado, aprovechando la tecnología, ahorrando, y explorando nuevos mercados.

VÁZQUEZ BAYOD



CHIU

ENRIQUE

ARTISTA VISUAL PADRE DE DOS HIJOS



"Viví el sueño americano, ahora vivo el sueño mexicano. He tratado de hacer cosas diferentes, sacrificando algunas, conociendo, estudiando y creando cosas que cambien al mundo, y por medio del arte lo quiero lograr. Lo que me impulsa a hacer las cosas es mi familia".

"Con la cuarentena, hemos ofrecido charlas, exposiciones virtuales, talleres, video-conferencias y comerciales en directo a través de redes sociales. Soy mercadólogo, así que las ventas surgieron de una forma más digital".

ARIOSTO

DIRECTOR DE TESTA MARKETING

PAPÁ DE 3 MARÍAS, ENCUESTADOR, emprendedor y ciudadano inquieto.

"Mi impulso para emprender: El ejemplo de mi familia, y el espíritu de aventura y de libertad".

"Durante la pandemia no sé si me he reinventado, pero sí puedo asegurar que veo la vida con otros ojos. Me he enamorado más de mi esposa e hijas, y apuesto lo que sea por asegurar que Tijuana saldrá adelante rápido, con creatividad, sí con sus retos de siempre, pero más atractiva que nunca".

MANRIQUE MORENO



EDGAR

DIRECTOR DE TV AZTECA BC Y PRESIDENTE DE LA CIRT BC

SOY 4X4, ORGULLOSO PAPÁ DE 5 HIJOS, abuelo de tres nietos, sommelier, tragón profesional y expedicionario.

"Llevo 36 años en mi profesión, y siempre busco aprender algo nuevo. Soy un agradecido con Dios por la vida que me prestó, y espero, al final de mi vida, entregar el empaque totalmente gastado de tanto uso".

"Durante esta contingencia no hemos dejado de trabajar, para informar y entretener oportunamente a la audiencia".

TORRES REYES



PAVLOVICH

FELIPE

TESORERO DE CANIRAC

PADRE DE TRES HIJOS, UNA HIJA Y DOS VARONES, esposo de una mujer bella en todos los aspectos, y con una fe impulsada por la necesidad de logro.

A través del tiempo, hay que aprender a domar al ego y la vanidad, a este par de bestias, para ceder los derechos a quienes nos sustituyen.

Ahora que estoy en las gradas de mi vida, estoy disfrutando en paz la realización de cada uno de mis hijos, con mi esposa querida.



ROBERTO

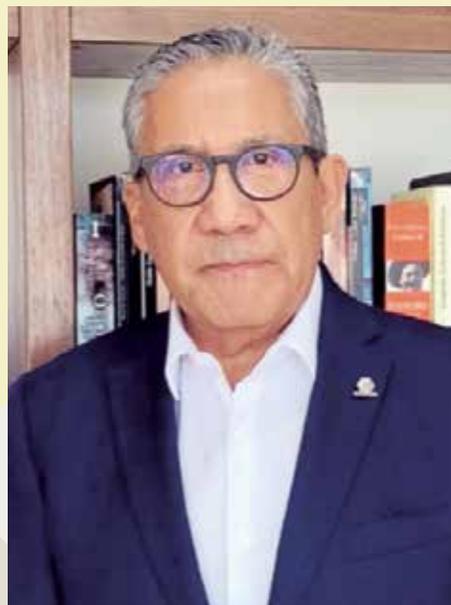
PRESIDENTE DE COPARMEX TIJUANA

PADRE DE DOS HIJAS, empresario en seguros y fianzas, creyente de la perseverancia.

"Las oportunidades que ofrece Tijuana, como ciudad, y el anhelo de un crecimiento profesional", fueron los detonantes que le impulsaron a emprender.

Hoy, que se viven fuertes afectaciones como consecuencia de la pandemia, Roberto se ha reinventado, adquiriendo conocimiento en las herramientas tecnológicas, y entendiendo la transformación de las necesidades de sus clientes, y actuando con prontitud de respuesta a las mismas.

ROSAS JIMÉNEZ



JOSÉ

DIRECTOR DE MEDICIS PUBLICIDAD

CICCONE



PAPÁ DE TRES HIJOS, ABUELO -que es ser padre por dos-, publicista de tiempo completo, lector consumado y defensor de los derechos humanos. *"El emprendimiento innovador fue una constante en mi vida. Mi profesión de comunicador, hoy como ayer, requiere de actualizaciones permanentes".* *"La crisis sanitaria que hoy vivimos, nos obligó a crear nuevas y más creativas salidas para mantener y crecer nuestros negocios. Un desafío duro pero con enseñanzas aprovechables".*

BELTRÁN

FERNANDO

PROMOTOR DE BOX



ORGULLOSO TIJUANENSE, HOMBRE DE FAMILIA, PADRE DE 3 HIJOS, soñador, con mucha pasión y dedicación en todo lo que emprende. Estudió en Tijuana, donde inició su carrera como promotor boxístico en 1993, ya como profesional.

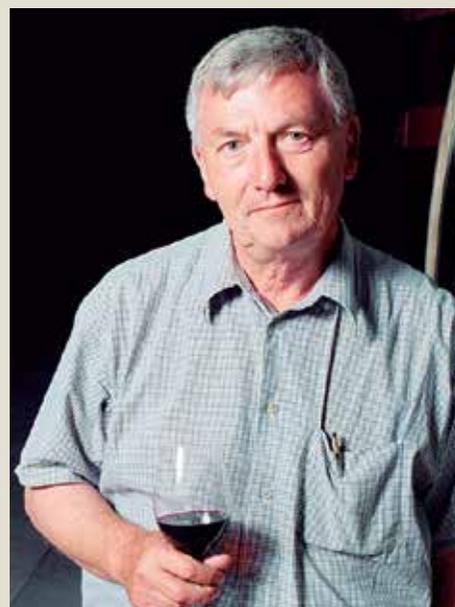
"Para mí es mucha satisfacción poner en alto el nombre de Tijuana, otorgando la oportunidad a los jóvenes de ser alguien en el boxeo".

Ante la contingencia actual Fernando se ha reinventado siendo creativo, adaptándose a la realidad actual y pidiéndole a sus boxeadores que entrenen desde su domicilio.

CAMILLO

ENÓLOGO EMIGRADO A TIJUANA EN 1965.

MAGONI



CASADO CON DIANA OLVERA DESDE 1969, con 4 hijas y 9 nietas; "matriarcado puro". *"En la vida he pasado por muchas circunstancias, buenas y malas. La peor: la segunda guerra mundial y la posguerra. Hoy vivimos un periodo complicado en muchos aspectos: salud, económico, relaciones, etc. Nosotros estamos buscando nuevos horizontes, nuevas estrategias, nuevas relaciones. Estamos informados de lo que acontece, pero estamos proyectando nuestros esfuerzos al futuro. ¡Ahí están las oportunidades! Adelante y salud.*



AL PADRE, AL ESPOSO, AL AMIGO, AL PERIODISTA

† MOISÉS Márquez Villegas

UN HOMENAJE A SU LEGADO

POR ANA PATRICIA VALAY

Es muy difícil escribir sobre un amigo que inesperadamente acaba de partir; alguien de quien aprendiste y conviviste, y a quien todavía en marzo viste radiante, feliz, y trabajando en lo que era su pasión: el periodismo.

Hoy queremos hacer un homenaje a su legado como periodista, pero también como ser humano.

SUS ORÍGENES

Moisés Márquez Villegas nació en Empalme, Sonora un 15 de septiembre de 1967; le llamaron como su padre.

Con su madre Consuelo guardaba un parecido asombroso. Alguna vez, que Moisés subió una foto de ella al facebook, la similitud



de sus rasgos no pasaron desapercibidos.

Tenía tres hermanos, y siempre mantuvo con ellos una relación cercana. "Si algo le pasaba a cualquiera de sus hermanos, él estaba ahí para apoyarlo, eran muy unidos", nos platicó su esposa

Mirna Guadalupe, con quien viviera una historia de amor por 15 años.

SU TRAYECTORIA

Moisés estudió para Técnico Profesional en Acuicultura, en la Facultad de Ciencias Marinas de su ciudad natal, pero los medios era lo que le atraía.

Para 1990 ya era locutor en la XEPS, trabajó después como reportero para el Periódico Regional de Empalme y regresó a la radio. Para 1992 ya era director de noticias en Radio XEBQ.

En 1994 cambió de horizontes e ingresó como reportero a "La Crónica" de Mexicali, y con el paso de los años se convirtió en editor general.

Dejó La Crónica en 2009 y ya en Tijuana, se integró como reportero al recién nacido periódico El Informador de BC y a la revista Infobaja, donde nos conocimos. Al poco tiempo ya era direc-

tor editorial, cargo que dejó en 2016 para ser el Director de Comunicación en la administración de Juan Manuel Gastélum. Se reintegró a Infobaja en noviembre del 2019, hasta el día de su muerte el pasado 7 de mayo.

“Su regreso le dio al periódico una nueva visión, fortaleciendo la comunicación con nuevos contenidos, sobre todo en medios digitales como redes sociales, proponiendo una nueva página web que no alcanzó a ver terminada”, nos compartió el director del semanario Infobaja, Luis Fernando Vázquez Bayod, que más que su jefe, se convirtió en su gran amigo.

“Para Moisés, Luis Fernando era su mentor, su guía, como si fuera su papá. En casa si se quería poner un ejemplo de honestidad, disciplina, etc. mencionaba a Luis Fernando, ya que el gran cariño era mutuo, y llegó a mencionar que a futuro se miraba como él”, escribió su esposa en facebook.

DISCIPLINADO EN EL PERIODISMO Y EL DEPORTE

A Moisés le caracterizaba su sonrisa. Era cálido, dicharachero y muy trabajador; le apasionaba leer y era un amante del periodismo.

“Muchas noches cuando había algo que le apasionaba bastante, no dormía. La misma adrenalina de sacar una nota nueva lo hacía leer, escuchar audios y ver videos, para tener dominio de lo que tenía que escribir. ¡Sí era muy apasionado! Siempre estaba bien actualizado. Nosotros nos levantábamos y acostábamos escuchando noticias”, comparte su esposa.

Le encantaba el deporte, y uno de sus grandes sueños se quedó en el tintero: “Era un hombre muy disciplinado, buceaba, nadaba, corría y hacía ciclismo. Se estaba preparando para un triatlón, era su sueño”, abundó.

RESALTA SU CALIDAD HUMANA

Para Mirna Guadalupe Sánchez ha sido muy difícil la inesperada muerte de Moisés Márquez a consecuencia del Covid-19. En menos de un mes sufrió la pérdida de su amada madre y la de él.

Aún se le quiebra la voz al recordarlo, pero sabe que fue un gran esposo y padre, y atesora el legado que les dejó como ser humano. “Él me tenía solucionada la vida, yo no me encargaba de nada; él se encargaba de todo no porque yo no lo pudiera



hacer, sino porque a él le gustaba así, que en la casa no hiciera falta nada. Era su responsabilidad sacar adelante esta casa y lo hacía muy bien. Era muy amoroso, muy responsable. Era un gran hombre Moisés, por eso es que hasta ahorita estoy pudiendo hablar, no contestaba mensajes no porque no quisiera, sino porque era muy difícil. Su pérdida va a ser un hueco que va a estar permanente, por el gran cariño y amor que nos tuvimos”, dice con la voz entrecortada.

“Mi hijo Modesto, ahora que ya no está, dice: voy a seguir el legado que dejó mi papá, me voy a anticipar a las cosas como me decía, porque ya no lo tenemos”, agrega.

Moisés y Mirna se conocieron desde jovencitos, y años después cuando se encontraron, ya no se separaron.

Para Luis Fernando el apoyo que recibió de Moi cuando la salud de su esposa sufrió

ALGUNOS RECONOCIMIENTOS

- » Obtuvo con otros reporteros de La Crónica, el Premio de la Sociedad Interamericana de Prensa (SIP) en 2002.
- » En 2000, en la categoría Cobertura Noticiosa, y en el 2002 como Editor, fue merecedor del Premio Relaciones Interamericanas “Pedro Joaquín Chamorro”.

menoscabado, es algo que le agradece entrañablemente. “Cuando mi esposa se enferma gravemente por las consecuencias de la Hepatitis C, pasamos momentos muy difíciles, y siempre estuvo apoyando para que Infobaja siguiera circulando. Era una persona muy leal, muy trabajador, y siempre buscando la nota y cómo mejorar día a día”, recuerda.

Moisés, Tijuana te necesitará, harás falta. Tus amigos, compañeros y seres queridos: ¡te vamos a extrañar! 

QEPD Moisés Márquez Villegas (1967–2020).

INTELIGENCIA-PERSEVERANCIA-DISCIPLINA

Edna Patricia HERNÁNDEZ

UNA MUJER FUERA DE SERIE

“No me rindo fácilmente. Mi valor de lealtad es muy alto, así como entregar mi palabra. Si te digo que voy a hacer algo, lo haré”

POR ANA PATRICIA VALAY

Jamás he visto a Edna Patricia Hernández, directora de DETAC y CEO de EPH Solutions, fuera del campo de batalla o al margen del “terreno de juego”; siempre está inmersa en proyectos exitosos que no sólo enaltecen su extraordinario trabajo, sino que también le hacen un gran bien a la ciudad.

Disciplinada y dedicada al estudio, inteligente, aguerrida y apasionada de su trabajo, y por si esto fuera poco, mamá de dos preciosas niñas. Ella es sin duda una mujer con visión, que se reinventa como pocas, y que ha sabido posicionar su liderazgo en el mundo empresarial e industrial, predominantemente de hombres, buscando posicionar siempre a Tijuana, como el lugar idóneo para la inversión extranjera.

FUERTE DESDE PEQUEÑA

Nació en Tecate, BC, y a pesar de que ella no era la mayor, adoptó un papel de liderazgo, para apoyar económicamente a su familia. “Mi madre es enfermera, madre soltera, siempre trabajó para el

EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** Mujeres que corren con los lobos,
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Mis zapatillas, tomaba clases de karate en zapatillas, con eso te digo todo.
- » **MÚSICA FAVORITA:** Toda, pero piano y guitarra clásica me acompañan mientras trabajo en crear proyectos.
- » **MAYOR FORTALEZA:** Creatividad
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Velocidad para resolver.
- » **FRASE FAVORITA:** “Siempre sabes donde inicias, jamás donde terminas”

gobierno y tuvo un sueldo limitado. Yo empecé a trabajar formalmente a los 13 años aproximadamente, y a los 18, mi sueldo ya duplicaba el de mi mamá, por lo que fui asumiendo responsabilidades relacionadas con la educación de mis hermanos y el sostén de mi familia”

Egresó en 1997 de la Licenciatura en Comercio Exterior y Aduanas del Tecnológico de BC., y para alcanzar sus sueños, dejó su terruño para radicar en Tijuana, dispuesta a cualquier sacrificio.

“Mis sueños siempre estaban fuera de lo que conocía o me era común, así que

cuando iba a concluir la Universidad, dejé mi trabajo para tomar una posición de practicante en un despacho de consultoría en mercadotecnia y comercio internacional (sin paga), lo que NO fue nada sencillo, sobre todo porque significaba perder los ingresos más fuertes del hogar. Al concluir, me integré al equipo de consultoría, pero no tenía carro, así que iba y venía a Tecate en camión”.

PERSEVERANCIA Y DISCIPLINA

Interesada en prosperar y hacer la diferencia, Paty siempre se esforzó mucho para estar bien preparada, llegando a involucrarse hasta en tres proyectos al mismo tiempo.

—¿CÓMO TE DESCRIBIRÍAS EN ESTE SENTIDO?

— “Creo que me podría describir como un animal distinto, porque desarrollé la capacidad de producir hasta 22 horas o 24 horas continuas. De los 18 a los 35 años dormía en promedio 2 o 3 horas diarias. No es algo que me enorgullezca, pues al principio era por un afán enorme de conocer, tanto que prefería leer un buen

libro durante la madrugada que dormir, o investigar temas no tan comunes. Pero esa "deficiencia", en ocasiones ha sido mi fortaleza, ya que he llegado a tener proyectos en 3 continentes diferentes, donde necesitas tener la capacidad de atenderlos en un tiempo donde la mayor parte de las personas duerme".

—ERES UNA MUJER QUE HAS TENIDO ÉXITO EN MUCHAS FACETAS: TRABAJANDO EN UNA INSTITU-

CIÓN FINANCIERA, COMO CATEDRÁTICA, COMO ORGANIZADORA DE EVENTOS IMPORTANTES, COMO EMPRENDEDORA, COMO GESTORA DE PROYECTOS ESTRATÉGICOS, ETC. ¿CÓMO LO LOGRAS?

—Me gusta trabajar en temas poco comunes; me aburro fácilmente o pierdo interés, y la mejor manera que encontré de enfocar mi energía de manera constructiva, es creando. No soporto las co-

sas mal hechas, y me gusta pensar que como seres humanos somos ilimitados.

—¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES LA CLAVE PARA TENER ÉXITO EN TODO LO QUE TE HAS PROPUESTO?

—Tener libertad de crear, y después, ejecutar mis ideas complementadas con un equipo. Me gusta encontrar formas originales de resolver problemas complejos. Aun cuando soy un ser humano bastante solitario, he aprendido a crear equipos multidisciplinarios y de alto rendimiento, que piensan fuera de la caja.

— No me rindo fácilmente. Mi valor de lealtad es muy alto, así como entregar mi palabra. Si te digo que voy a hacer algo, lo haré, aunque eso implique NO dormir.

TRABAJANDO POR EDIFICAR UNA REGIÓN

"He trabajado para Parques Científicos en EU y en México, para centros de investigación científica y oficinas de transferencia de tecnología, pero principalmente he trabajado por edificar una región y por integrar oportunidades de negocio orientadas hacia las tendencias. Tengo un gran espíritu promotor, amo mi ciudad y amo mi región".

—¿CÓMO HAS LOGRADO CONJUGAR TU FACETA COMO PROFESIONISTA Y COMO MAMÁ?

—No las separo. He educado a mis hijas para ser funcionales, con una madre que hace muchas cosas; a la par ellas siempre saben lo que estoy haciendo y para qué o para quién, nunca las trato como bebés, ni les hablo con pinzas. Les muestro la realidad, les explico, las apapacho y me acompañan a trabajar de ser necesario. Soy divorciada y reconozco que he formado una gran red de apoyo para cuidarlas si debo viajar, donde mi mamá principalmente, su padre y su esposa, y un grupo de amigas que las adoran, son parte de ese equipo.

—¿CUÁLES SON TUS RETOS COMO PROFESIONISTA?

—Mis retos tienen que ver con el mantener la visibilidad de nuestra ciudad como un destino atractivo para la inversión extranjera, a pesar de la poca certeza de política pública, y la falta de empatía empresarial que han demostrado nuestros gobernantes. 

“Mientras seamos complacientes con lo mediocre, no es raro que esa sea nuestra realidad”





COVID BUSTERS

LOS CAZA-CORONAVIRUS QUE AMAMOS

POR ANA PATRICIA VALAY

Fue a finales de febrero, principios de marzo, cuando surgió una de las ideas más constructivas, utilitarias y solidarias de esta pandemia, que demostró los beneficios y las bondades de las verdaderas amistades.

Les hablo de COVID-BUSTERS, los caza-coronavirus de Tijuana, cuya labor humanitaria de sanitizar gratuitamente los espacios públicos de la ciudad, ha dado la vuelta al mundo, poniendo en alto el valor de nuestra gente.

¿QUIÉNES SON LOS COVID BUSTERS?

Sergio Carvajal Franchini, abogado y presidente del Colegio Emilio Rabasa, y quien encabeza esta iniciativa, me platicó cómo surgió la propuesta a la que otros se han sumado.

“La idea surgió con mi primo Gustavo, que muy probablemente platicó con un amigo que tenemos en común que es médico en la Clínica 1 del Seguro Social. El me dijo de la necesidad de tener que desinfectar los hospitales en su exterior, por cómo se avecinaba lo del coronavirus. Hablé con mis amigos de la primaria, e inmediatamente levantaron la mano, también amigos de la secundaria, empresarios, y gente

trabajadora que se ha ido sumando”.

Somos aproximadamente como 20 personas, y lo estamos haciendo por amor a Tijuana, y por la gran necesidad de que se reactive la economía. Eso es todo lo que estamos buscando”, compartió.

¿QUÉ LUGARES HAN SANITIZADO?

La labor que gratuitamente realizan los Covid Busters, quienes hacen alusión a la película Ghostbusters (Cazafantasmas), que fue todo un éxito en taquilla en 1984, ha ayudado enormemente a mantener limpios del Covid-19, lugares públicos de Tijuana como: el parque Teniente Guerrero, el parque de la 8, la Central Camionera, el Ministerio Pú-

“ Terminar cansados, y aún tener esa sonrisa en la boca de satisfacción de haber ayudado a la ciudad, no tiene precio sin duda alguna

SERGIO CARVAJAL FRANCHINI

blico de esa zona, las clínicas 27 y 7 del IMSS, el Hospital General, al ISSSTE de las palmas y el que está en Otay, ISSSTECALI, Cruz Roja, el Desayunador del Padre Chava, el Centro de Salud Tijuana, las calles desde la zona río hasta la calle 3era, la calle cuarta desde la Ermita hasta el centro y de regreso, las paradas de taxi y del transporte público, y en la delegación: Margarito Saldaña. Pero también han sanitizado a más de 3 mil carros entre patrullas, taxis, camiones, calafías, y vehículos de la sociedad civil, incluyendo motos y bicicletas.

MOVIENDO CORAZONES

Ello ha sensibilizado de manera impresionante a mucha gente que ha tratado a su vez de retribuirles con dinero en efectivo, mismo que no han recibido, y en especie. Muchas de estas historias les han alentado a seguir adelante y esto ha enriquecido sus vidas.

“Fabiola Ledezma, una amiga de la primaria a la que no veo desde hace más de 20 años, y que vive más allá de los Ángeles me dijo que quería mandar dinero en efectivo, le dije que no lo aceptábamos, y me dice: ¿qué necesitas? Y le dije: lo que nos urge más es una máquina, pero están muy caras”, ella terminó comprando la máquina con valor de 300 dólares. Me dijo: “Te compro la máquina, es muy loable lo que están haciendo”, agregó Sergio Carvajal.

“Otra anécdota es que después de que



CONTACTO
TELÉFONO
(619) 249.7000

CORREO
covidbusterstj@gmail.com

me entrevistó Odilón García, una señora me ofreció 500 dls., le dije que no queríamos dinero, y me dice: yo vivo aquí en Chula Vista, y quiero mucho a mi ciudad, a Tijuana. Una máquina se nos había descompuesto y costaba más arreglarla que comprar una nueva. La señora nos compró una máquina de 300 dólares, desde Reno, Nevada. La señora se sacó un 10”, comentó.

En otro momento, después de un día agotador en que no habían comido, pues han llegado a tener jornadas de hasta 12 horas, una señora de aquí de Tijuana les compró unas pizzas y se las regaló.

Y como esas, interminables muestras de cariño, solidaridad y agradecimiento.

SU AYUDA LES HA TRAÍDO SATISFACCIONES PROPIAS

Para Eduardo Equihua, radiólogo, voluntario y vocero de COVID Busters, la labor que han desempeñado representa una gran satisfacción; “poder aportar

un granito de arena a Tijuana, que si bien no nació aquí, sí me ha visto crecer y desarrollarme como persona y como profesional. El hecho de poder ayudar a “prevenir” la propagación del virus por medio de la sanitización y con ello poder salvar una o muchas vidas, me deja gratitud y esperanza para que se logre hacer conciencia, y la demás gente vea la magnitud de la situación”.

Por su parte, Ramón Cabrera, contador público que se dedica a dar Asesoría Financiera, esta labor le ha generado una satisfacción muy grande, por el simple hecho de que están aportando un poco a su ciudad. Es de Tijuana, y toda su vida ha vivido aquí, y dice que: “Lo cierto es que: no teníamos idea de que fuera a hacerse tan mencionado y viralizado lo que hacemos, sin embargo esto ha sido muy bueno para que se replique, y aunque no solicitamos ningún tipo de apoyo económico, nos ha llegado”. 📌



LA DISTANCIA QUE UNE

En una de esas noches que como muchos no puedo dormir, decidí abrir twitter y buscar poesía, porque cuando no sé qué hacer o descifrar mis sentimientos, creo que las letras lo responden todo.

Leí como una epifanía: "La distancia une aún más a la gente que se quiere", y así me ha sucedido, estoy en constante comunicación con mi familia, con mi primer grupo de amigos, hablo por horas con ellos, con estos seres con alas que me protegen, un círculo de amor.

Sin embargo, vamos de la esperanza al llanto, de la alegría a la incertidumbre en un cambio constante, como el cambio que nos ha dado la vida; observo por la ventana como muchos, como casi todos, unas flores moradas a lo lejos; recibo ese mensaje del hombre que me hace reír, y comprendo que el amor y las flores no saben de pandemia, que lo que tiene que nacer busca el momento adecuado para hacerlo, como la flor morada que brotó a lo lejos en mi ventana. 

Señorita Lechuga 



CÓMO HACER NEGOCIOS DESPUÉS DE LA PANDEMIA

Reinventarse personal y laboralmente es la nueva modalidad para poder crecer

POR BECKY KRINSKY

El mundo cambió frente a nuestros propios ojos. Todos somos testigos de lo que se ha vivido estos últimos meses. La única manera de regresar a trabajar y tener éxito, será adaptarse y reinventarse como persona, en el trabajo y con las inversiones.

Hoy en día, lo importante será entender el nuevo panorama: un paisaje más globalizado e independiente, con una mentalidad progresista e innovadora. Hoy más que nunca es necesario buscar personas y compañías eficientes, que puedan brindar la asesoría profesional que el cambio exige.

SE ABRIERON NUEVAS OPORTUNIDADES

Si bien muchas modalidades de negocio desaparecieron, y otros tantos tuvieron que cerrar sus puertas, hay una gran variedad de actividades comerciales que surgieron con nuevas y mejores oportunidades para servir a este nuevo mundo.

Las personas que logran resultados son los individuos que tienen trabajo, aquellos que las compañías están buscando. No es cuestión del salario solamente, es importante la calificación y calidad de su desempeño, su grado de competencia, y que puedan mantener o crear nuevos negocios.

El mundo de hoy busca excelencia, resultados y compromiso. Áreas como, telecomunicaciones, ventas en línea, servicios sociales, servicios de streaming en el mundo del entretenimiento, etc., resultaron beneficiadas, y se abrieron una gran gama de negocios.

UN ASESORAMIENTO LEGAL ES INDISPENSABLE

Así como los negocios se tuvieron que reinventar, la ley y las normas para trabajar también han tenido que adaptarse, es por ello que iniciar un nuevo negocio, o cerrar el que no produce o se ajusta a la nueva realidad, es algo que tiene que estar acompañado de la mejor asesoría legal que hay.

Contreras Law es una firma que busca excelencia y protege a sus clientes como si fueran parte de su propia familia. Desde el primer momento en que la persona tiene su primer encuentro con los abogados de la firma, reconoce que su ayuda es vital para el éxito de su estrategia mercantil.

El conocimiento y la visión de las personas que trabajan en Contreras Law, influye en la mayoría de sus decisiones, por ejemplo, elegir una nueva entidad empresarial, planteando los pros y contras de los tipos de entidad que existe. Ya sea que decida establecer el negocio como único propietario, sociedad, corporación, LLC, LLP o corporación-S.

Trabajar con el equipo de Contreras Law es tener un grupo de expertos que estructuran el nuevo negocio con minuciosa atención al detalle, manejando el cumplimiento de todos los requisitos legales y reglamentarios exigidos en el Sur de California, así como la preparación de documentos.

Desde redactar y presentar los artículos de constitución u organización, estatutos y convenios, hasta registrar el nombre del negocio, obtener el número de identificación patronal (EIN), someter elecciones de corporación -S, etc.

Innovar, crecer, reinventarse, cualquiera que sea la modalidad, el equipo de Contreras Law está listo para servirles. Todo inicia con una llamada telefónica o un correo electrónico. 



CONTRERAS
LAW FIRM

ABOGADOS
DE SAN DIEGO
QUE SE PREOCUPAN

DERECHO FAMILIAR
LITIGIO DE NEGOCIO
SUBROGACIÓN



402 West Broadway Suite 1200

San Diego, CA 92101

619-238-0616

contreraslawfirm.com





¡Xque LOS AMAMOS, LOS APOYAMOS!

En el Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente somos conscientes de la difícil situación que se está atravesando a nivel mundial a causa del COVID-19. Por ello, decidimos reconocer y apoyar el esfuerzo y dedicación del personal de salud.

A nombre de nuestro presidente, Jorge Alberto Hank Inzunza, salimos el día Jueves 30 de abril en punto de las 12:00 horas desde el Estadio Caliente hacia el Clínica 1 y Clínica 20, para entregar guantes, overoles, caretas, gel antibacterial y bebidas hidratantes.

“Ha sido muy difícil... y de corazón se agradece todo esto que ustedes están haciendo. Lo agradecen todos los muchachos que, de verdad, de corazón, se la están rifando. Esto es una realidad que mucha gente no quiere ver, pero es real. Aporta hay mucha gente aquí encerrada, que no sale en todo el día, porque está con los pacientes, porque entra y ya no sale hasta que termina su turno. Porque tienen que estar ahí.

“Que sean los héroes ellos (los ciudadanos) quedándose en casa.

Nosotros porque no podemos quedarnos en casa y porque queremos y nos gustó hacer esto, así que lo vamos a hacer de corazón”, comentó Lucia González Tovar, química de la Clínica 1.

Y fue ella misma quien solicitó al Xolo Mayor que se abrieran las cajas en ese momento para entregar personalmente el



apoyo a médicos y enfermeras.

El Club Tijuana continuó la tarde del viernes 1 de mayo con la segunda entrega de apoyo en el Hospital General Tijuana.

Se inició en el Estadio Caliente, donde nos visitó Luis Manuel Sánchez, quien fue el encargado de recoger los productos para la Iniciativa Apoyemos a Tijuana.

“Es bastante gente la que se está ayudando, más que nada son hospitales, donde es más grande la necesidad”, comentó Luis Manuel a las afueras del almacén principal del Estadio Caliente.

Más tarde, salieron del Mictlán dos camioneta rumbo al Hospital General, donde nos recibió el Director del Hospital General, el doctor Alberto Reyes Escamilla. Ahí, se entregó la última carga de bebida hidratante, guantes, overoles, caretas y gel antibacterial.

“Como todo mundo sabe, la enfermedad se multiplica en la garganta, entonces deben hacer gárgaras, tres veces al

día, con bicarbonato o con agua con sal, pero hay que enjuagarse la garganta, para disminuir la posibilidad de que la enfermedad aumente”, recomendó el Doctor Alberto Reyes Escamilla.

Fueron un total de 20 mil artículos los que el Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente donó a las tres principales instituciones que están enfrentando el mayor número de casos de COVID-19 en la Ciudad, así como la Fundación Apoyemos a Tijuana.

“Las últimas semanas han sido dramáticas, desde el punto de vista de pacientes. Ha incrementado casi el cincuenta por ciento y la situación es que casi está hasta el tope de pacientes. Creo que esta semana y la que viene no vamos a tener suficiente capacidad para este tipo de problemas”, consideró Reyes Escamilla. 

**¡GRACIAS POR SU ENTREGA!
¡X QUE LOS AMAMOS,
LOS AYUDAMOS!**



LOCAL

LOCAL

J1



DOMINGO
12 ABR
6:00 PM

J3



SÁBADO
18 ABR
7:00 PM

J5



SÁBADO
25 ABR
6:00 PM

J7



DOMINGO
3 MAY
2:00 PM

J8



LUNES
4 MAY
1:00 PM

J10



MARTES
12 MAY
6:00 PM

J12



LUNES
18 MAY
1:00 PM

J13



DOMINGO
24 MAY
5:00 PM

J17



VIERNES
5 JUN
6:00 PM

VISITA

VISITA

J2



MIÉRCOLES
15 ABR
5:00 PM

J4



LUNES
20 ABR
6:00 PM

J6



LUNES
27 ABR
6:00 PM

J9



SÁBADO
9 MAY
12:00 PM

J11



DOMINGO
17 MAY
12:00 PM

J14



LUNES
25 MAY
6:00 PM

J15



DOMINGO
31 MAY
12:00 PM

J16



LUNES
1 JUN
1:00 PM



HORARIO PACÍFICO
TIJUANA BC • SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO





POR NELLY CASTAÑEDA

Hablemos DE CINE

*La autora es Directora de Baja Films.

BAJA STUDIOS

DIRECCIÓN

Carretera
Transpeninsular 45,
Baja California

TELÉFONO

661.614.0110

PORTAL

www.bciff.mx

15 PELÍCULAS PERFECTAS PARA VER CON PAPÁ

El Séptimo Arte es un lugar idóneo, con el escenario ideal, para reflexionar sobre las relaciones padres e hijos, y llevar al espectador a hacer lo mismo también, y lo hace de muchas maneras: con historias tiernas, trágicas, dulces, amargas, complicadas o sencillas, pero todas con algo en común, reflejar la esencia de la relación, padres-hijos.

Es por ello que, en esta ocasión, y siendo días tan complicados a causa de la crisis sanitaria por el COVID-19 que nos obliga a estar confinados en casa, les recomendamos las 15 películas de padres e hijos perfectas, para compartir una tarde de cine en el día del padre, o para disfrutarlas todo el mes con él. 

¿HASTA DÓNDE ES CAPAZ DE LLEGAR UN PADRE POR SU HIJO? MUY LEJOS, ES LA FUERZA DEL AMOR.

ASÍ QUE: LUZ, CÁMARA Y ACCIÓN

En esta lista que espero sea de tu agrado, incluimos grandes clásicos, títulos modernos e incluso films de animación.

LAS RELACIONES DE PADRES E HIJOS MÁS TIERNAS DEL CINE

- » Yo soy Sam (2001)
- » Buscando a Nemo (2003)
- » Todos están bien (2010)



SER PADRE NO ES FÁCIL: LAS RELACIONES PATERNO FILIALES MÁS COMPLICADAS

- » En el nombre del padre (1994)
- » Una historia del Bronx (1995)
- » Big Fish (2004)
- » De tal padre, tal hijo (2013)
- » De padres a hijas (2015)
- » Billy Elliot (2001)
- » Golpe de efecto (2012)



CUANDO LA TRAGEDIA Y LA TERNURA VAN DE LA MANO

- » La vida es bella (1997)
- » En busca de la felicidad (2007)
- » The Road (2010)



LOS PADRES MÁS DIVERTIDOS

- » Beginners (Principiantes) (2011)
- » Capitan Fantastic (2016)





La **Secretaría de Cultura**, a través del **Centro Cultural Tijuana**, te invita a disfrutar de su contenido cultural en línea, con actividades de interés para toda la familia:

Cine • Artes plásticas • Artes escénicas • Literatura



Conferencias • Talleres • Actividades infantiles
Convocatorias • Cuentacuentos

Diariamente compartimos programación para que te quedes en casa y evites riesgos.

Visita
contigoenladistancia.cultura.gob.mx

 **[/cecut.mx](https://www.facebook.com/cecut.mx)**



GOBIERNO DE MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

«USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA»

**¡ESTAMOS
ABIERTOS!**
CON TODAS
LAS MEDIDAS DE
SALUBRIDAD

EN LA COMPRA DE
\$50.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO.
VÁLIDO AL 30 DE JUNIO DEL 2020.

PRÓXIMAMENTE
**VENTA
EN LÍNEA**

SOMOS ÚNICOS, NO TENEMOS SUCURSALES

MERCANCIA NUEVA TODOS LOS LUNES

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

www.primeshoesandmore.com